



## Thalassothérapie : 5 idées de cures parfaites pour l'hiver



Thalasso Concarneau

Ajoutez cet article à vos favoris en cliquant sur ce bouton !

Pour quelques heures ou quelques jours, seul ou bien accompagné, trouvez la bonne formule pour prendre soin de vous .

Écrit par Virignie Marchand

Publié le 12/01/2022 à 8h30

Bien loin de couloirs austères et des diètes alimentaires, les centres thermaux et thalasso surfent sur les tendances bien-être, s'offrent des chefs dignes de certains étoilés, pour rendre les séjours de plus en plus glamour. Les lieux sont désormais chaleureux, les menus gourmands et les cures mélangent harmonieusement hydrothérapie, modelages relaxants ou encore marche méditative. Mais surtout elles se vivent aujourd'hui entre ami(e)s, en famille ou encore à deux, pour quelques heures ou quelques jours.

1/ Une après-midi détente entre copines

Aux thermes marins de Saint- Malo





Thermes marins de Saint- Malo / [simonbourcier.com](http://simonbourcier.com)

Autour de la cité corsaire, il y a des visites incontournables : une balade sur la plage du Sillon, un tour sur les remparts de la vieille ville, une rando sur le GR 34 ou encore une virée au Mont-Saint-Michel... Mais il existe une autre activité locale à expérimenter avec ses amies : passer une demi-journée au Grand Hôtel des Thermes. Face à la plage, l'ambiance « Belle époque » de l'établissement est presque mythique. Les thermes, eux, dévoilent des espaces marins décorés avec des matières brutes et des murs d'eau, qui plongent directement l'esprit dans un état de divine détente. Au programme de cette échappée féminine : 4 soins cultes de thalassothérapie, tour à tour, relaxants, reminéralisants ou encore détoxifiants. Et ne vous y trompez pas, un après-midi suffit pour ressentir les bienfaits de l'eau de mer sur le corps et l'esprit. Envie de faire durer le plaisir ? Le parcours Aquatonic, le plus grand d'Europe, ainsi que la piscine d'eau de mer sont aussi à votre disposition.

En pratique : Le forfait comprend 1 modelage sous affusion ou 1 modelage corps de 30 min, 1 enveloppement d'algues, 1 bain jets ou 1 douche sous-marine, 1 Ondorelax ou affusion dynamique. Sont inclus le parcours Aquatonic, l'accès au Sauna, au Hammam, à la piscine détente et à la salle de musculation et de cardio-training.

Forfait Découverte Thalasso 4 soins, 190 €.

Tél. : 02 99 40 75 00. [thalasso.saintmalo.com](http://thalasso.saintmalo.com)

2/ 24 h en amoureux





### Hôtel Thalasso & Spa Miramar La Cigale / Serge Detalle

#### A l'Hôtel Thalasso & Spa Miramar La Cigale de Port Crouesty

Voici une belle idée de destination pour un joli « love week-end ». Le « Paquebot », l'un des établissements les plus insolite de Bretagne, doit son nom à son architecture évoquant ces grands bâtiments flottants, à ces chambres-cabines et à ces ponts-coursives élancés. Ancré à l'entrée du Golfe du Morbihan, sur la presqu'île de Rhuis à Arzon, l'hôtel propose des chambres spacieuses avec vue sur le lac ou l'océan dans lesquels vous déposerez vos bagages avant de profiter d'un programme au centre de thalasso spécialement dédié aux amoureux. Le point d'orgue du séjour : un massage aux huiles d'une heure en duo, sensualité assurée. Vous pourrez ensuite passer quelques heures au Spa Océanique, dans sa piscine d'eau de mer chauffée à 32 ° et son parcours aquatique. Le seul dilemme du week-end : y plonger avant ou après s'être offert une petite séance de hammam... Pour le diner ? Le Miramar abrite deux excellents restaurants : le Be qui allie gastronomie et équilibre avec brio, ou le Safran qui fait découvrir ou redécouvrir les trésors culinaires de la région. Dans tous les cas, la soirée débutera avec une coupe de champagne offerte. So romantique !

En pratique : le forfait comprend un soin en duo et une coupe de champagne. Escapade Duo, 1 jour / 1 nuit en chambre double Passerelle et demi-pension, à partir de 302 € /personne.

Tél. : 02 97 53 49 00. [www.miramar-lacigale.com](http://www.miramar-lacigale.com)

3/ 6 jours de déconnection en solo





Thermes de Mont-Dore, chaîne Thermale du Soleil

Aux thermes de Mont-Dore, chaîne Thermale du Soleil

Besoin de lâcher prise ? Direction le massif des volcans d'Auvergne et la chaîne des Puys, classée au patrimoine de l'Unesco, pour prendre vos quartiers à 1.050 mètres d'altitude pendant 6 jours de cure Slow Nature aux Thermes de Mont-Dore. Un lieu à l'incroyable style Néo-Byzantin qui lui vaut d'être classé Monuments Historiques. Autour, la montagne, la forêt et l'eau minérale d'origine météorique, exceptionnellement riche en silice, œuvrent de concert pour faire disparaître charge mentale, stress et pensée négative. Au programme : bains thermaux, jets hydromassants bien sûr, mais aussi une promenade sur le premier sentier sylvatique de France, une marche méditative dans la forêt du Capucin, une pause dans l'une des cinq baignoires forestières ou encore une séance de Tai Chi. Au fur et à mesure du séjour, l'esprit s'apaise, le corps se ressource et la circulation des énergies se fait plus harmonieuse. L'expérience est intense, la vivre seule permet de s'en imprégner pleinement et de rentrer avec de nouvelles clés pour gérer le quotidien avec plus de sérénité.

En pratique : La cure se compose de 6 bains thermaux aux résineux, 6 cataplasmes d'argile chaude maturée aux plantes, 6 jets hydromassants, 2 modelages relaxants à l'huile essentielle de sapin, 1 séance de réflexologie plantaire, 1 séance de sophrologie anti-stress, 6 accès aux Bain de Vapeur et 6 accès à la salle de fitness. Mini-Cure Slow Nature : 6 jours/ 36 soins, à partir de 396 € hors hébergement.

Tél. : 01 42 65 24 24. [chainethermale.fr/le-mont-dore](http://chainethermale.fr/le-mont-dore)

4/ 2 jours de relaxation avec mon ado





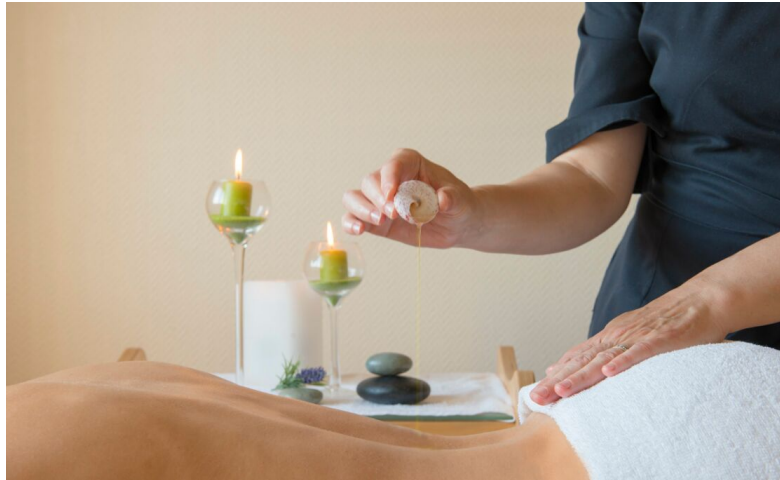
## Thalasso Concarneau

### À la Thalasso Concarneau

Il n'y a pas que les adultes qui peuvent bénéficier des bienfaits de la Thalasso. À Concarneau, les équipes ont concocté un mini-programme dédié aux adolescents. L'idée ? Venir avec l'un de ses parents pendant les vacances scolaires ou le temps d'un week-end et découvrir une autre facette des séjours en bord de mer. Idéalement placé, l'établissement est à deux pas de la plage des Sables Blancs et à quelques minutes du centre-ville. Vous pourrez vous alors vous balader dans la ville close, déguster une crêpe au Petit Chaperon Rouge (l'une des meilleures de la région) mais surtout, profiter des effets relaxants d'un programme de 6 soins au sein du spa marin de la Thalasso. L'endroit est à l'image de la Bretagne : les piscines d'eau de mer à 32° sont entourées d'ardoise et de pierres, les chaises longues face au grand large invitent à contempler le paysage changeant au gré des marées et les cabines de soins sont intimistes et chaleureuses. Un lieu idéal pour apprendre à son ado à se libérer du stress quotidien, à renouer avec son corps ou encore à se recentrer avant des examens.

En pratique. Le programme comprend 6 soins : 1 gommage îles Pacifiques, 1 bain hydromassant de lait précieux, 1 bain hydromassant aux algues laminaires, 1 modelage aromatique relaxant, 1 soin visage fondamental de la mer, 1 lit hydromassant. L'Escapade Ado dès 14 ans : 2 jours/ 2 nuits en chambre double avec ½ pension, à partir de 522 €/ personne. Tél. : 02 98 75 05 40. [concarneau-thalasso.com](http://concarneau-thalasso.com)  
5/ Une semaine en famille





Hôtel et Thalasso les Flamants roses - Canet-en-Roussillon

A Hôtel et Thalasso les Flamants roses à Canet-en-Roussillon

Pas toujours facile de profiter d'une cure de thalasso avec les enfants. L'hôtel les Flamants Roses de Canet-en-Roussillon est l'un des rares établissements de thalassothérapie « Children Friendly ». Pendant que papa et maman profitent des soins de la cure choisie au centre de thalasso de 1.200 m2 avec hammam oriental, sauna et tisanerie, les enfants eux, entre 4 et 12 ans, ont rendez-vous au club. Ateliers cuisine, créations artistiques mais aussi jeux aquatiques et sportifs sont proposés de 10h à 13h et de 14h à 18h. Ils ont aussi accès à l'espace marin à certaines heures pour y partager des moments avec vous. Les chambres familiales sont prévues pour accueillir les petites tribus (2 adultes + 1 enfant), les moyennes (2 adultes + 2 enfants) et les grandes (jusqu'à 6 personnes) ! Quant à l'environnement, il promet des vacances de rêve : au cœur d'une réserve naturelle de flamants roses, l'hôtel est situé entre plage et étang et il dispose, en plus du centre de thalassothérapie, d'une magnifique piscine extérieure avec vue sur la Méditerranée. Alors prêt pour un séjour parfait en famille ?

En pratique : Le prix du séjour dépend du nombre de curistes et des cures choisies. Par exemple séjour, 6 jours / 6 nuits avec la cure anti-stress, 24 soins individuels dont 5 massages, 1 gommage et 3 séances de watsu et la cure bien-être au masculin 24 soins individuels dont 5 massages, 1 soin visage, en chambre demi-pension avec un enfant, tarifs à partir de 3864 €.

Tél. : 04 68 51 60 60. [hotel.les-flamants-roses.com](http://hotel.les-flamants-roses.com)

Retrouvez la suite de cet article et bien d'autres sujets pour s'évader et découvrir nos régions françaises dans le nouveau magazine Femme Actuelle Escapades n° 3, en kiosque dès le 8 novembre 2021.





Femme Actuelle

À lire aussi:

- »» Thalasso : on fait le plein de bien-être et de vitalité
- »» Lombalgie, diabète, ménopause : les meilleures cures thermales et thalasso ciblées
- »» Thalasso, thermalisme : 12 mini cures pour se relaxer

Articles associés



Testez le coaching gratuit Femme Actuelle !  
Nos meilleurs conseils chaque semaine par mail pendant 2 mois.  
En savoir plus  
Vous avez 3 minutes de plus ?

