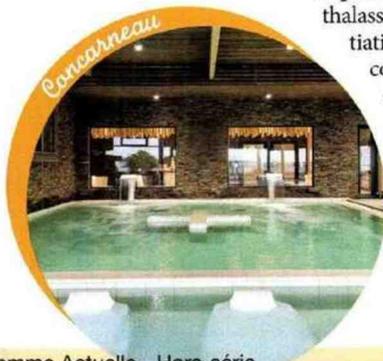


Cahier spécial

Les thalassos

1 TRAQUER LE STRESS

Entièrement dédiés au bien-être, les séjours de thalasso sont modulables de bout en bout. On peut choisir ses soins et adapter la durée en fonction de ses contraintes, d'une seule journée si l'objectif est simplement de se détendre, à une semaine quand on recherche un mieux-être général. Le prix de l'hébergement proposé par les centres est souvent conséquent, sachez qu'il est possible de réserver les soins et de se loger ailleurs, à moindre coût.



108 Femme Actuelle - Hors-série

Epuisement, nervosité, troubles digestifs... Quand la tension, quelle qu'en soit la raison, est à son comble, des séjours spécifiques permettent de réduire le niveau de stress.

CONCARNEAU

Outre le centre de thalassothérapie, Concarneau dispose d'un spacieux spa offrant la possibilité de se détendre dans un jacuzzi, un sauna, un hammam ou une tisanderie.

● **Les séjours.** Le programme *Sérénité et pleine conscience* allie soins de thalasso relaxants et apaisants, et initiation à la méditation en pleine conscience pour faire face à ses émotions négatives et réduire le stress et la fatigue.

La cure comprend 10 soins classiques (bains hydromassants, enveloppements d'algues, gommage, modelage sous pluie marine...), 1 massage Bhakti (massage indien très lent), 1 modelage

crânien facial, 1 soin du visage, 1 atelier d'auto-massage, 2 séances pour apprendre à contrôler sa respiration, 3 ateliers d'initiation à la méditation et 1 déjeuner en pleine conscience. 1 644 € pour 6 jours de soins et les 6 nuits d'hôtel. 990 € sans l'hébergement.

L'escapade *Détente marine* permet de se relâcher le temps d'un week-end et de retrouver son énergie.

Le forfait comprend 6 soins : 3 bains ou lits hydromassants, 1 douche au jet, 1 enveloppement d'algues reminéralisant et 1 modelage sous pluie marine. 462 € pour 2 jours de soins et 2 nuits d'hôtel. 248 € sans l'hébergement.

Renseignements sur concarneau-thalasso.com/sejours-thalasso ou au 02 98 75 05 40.

ANGLÈT

Cet établissement propose des soins spécifiques dédiés à la détente : le dôme relaxant qui utilise des rayons infrarouges favorisant le relâchement et l'Expérience des 4 sens, un massage aux huiles essentielles sur matelas d'eau avec musique et éclairage relaxants.

● **Les séjours.** La cure *Oxyzen* est axée sur le lâcher-prise.

Elle comprend 14 soins de thalasso (enveloppements d'algues, applications de boues marines, douches relaxantes, bains aux huiles relaxantes, séances aérosols), 2 séances aquarelax, 1 massage détox, 2 séances Dôme relaxant, 2 Expériences des 4 sens, 1 séance d'ostéopathie, 1 séance de sophrologie et 1 soin du visage. Accès libre au club d'aquasport (cours d'aquagym, d'aquapalme, d'aquabike...) et au club de fitness. A partir de 1 470 € pour 6 jours de soins et 6 nuits d'hôtel (en demi-pension). 900 € sans l'hébergement.

La *Journée Détente* permet de souffler de temps à autre.

Le forfait inclut 3 soins de thalasso, 1 repas au restaurant et l'accès libre au Lagon, un spa avec bassin d'eau chauffée à 33 °C, sauna et hammam. 74 € sans l'hébergement.

Renseignements sur atlantal.com/fr ou au 05 59 52 75 85.

2 BOOSTER L'IMMUNITÉ

Les bains de mer et les enveloppements d'algues aident à faire le plein de minéraux et d'oligo-éléments essentiels au bon fonctionnement du système immunitaire.

SAINT-MALO

Les Thermes Marins de Saint-Malo sont réputés pour leur **Parcours Aquatonic** : un bassin de 185 m² équipé de turbojets, de douches dynamiques, de bains à remous, de bains bouillonnants... Le tout dans une eau chauffée à 31 °C minimum.



● **Les séjours.** Le séjour **Mer et optimum santé** allie reminéralisation et massages thérapeutiques.

Il comprend 6 séances encadrées en piscine (kiné-balnéo, jet lombaire ou cervical, piscine tonique), 9 soins d'hydrothérapie (bain avec jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, drainage marin, douche

sous-marine...), 3 enveloppements d'algues, 6 massages de kinésithérapie, l'accès au Parcours Aquatonic®, au sauna, au hammam et à l'espace forme. 1 575 à 2 154 € pour 6 jours de soins et 6 nuits d'hôtel (en demi-pension). 990 € sans l'hébergement.

L'**Escapade Thalasso** permet de profiter des bienfaits de l'eau de mer le temps d'un week-end.

Le forfait comprend 8 soins d'hydrothérapie (enveloppement d'algues, drainage marin, douche sous-marine...) et l'accès au Parcours Aquatonic®, au sauna, au hammam et à l'espace forme. De 436 à 708 €, pour 2 jours de soins et 2 nuits d'hôtel.

Renseignements sur thalasso-saintmalo.com/fr ou au 02 99 40 75 00.

ROYAN

A Royan, on fait doublement le plein d'iode, en se baignant et en respirant l'air de la côte Atlantique.

● **Les séjours.** La **Cure Vitalité marine** booste la reminéralisation et facilite la détoxification de l'organisme.

Elle comprend 24 soins (4 bains hydro-massants reminéralisants, 3 enveloppements d'algues reminéralisantes, 2 douches sous-marines et 2 douches à jet à effet drainant, 3 séances collectives de jet sous-marin, 3 séances de stretching marin, 2 hydrojets détente sur matelas d'eau chaude), 2 modelages sous pluie fine d'eau de mer, 1 séance de thalaxion - drainage par petits jets -, 1 modelage aux huiles relaxantes et 1 massothérapie), ainsi que l'accès au sauna, au hammam, à des cours de gym aquatique et de gym douce. 1 294 € pour 6 jours de soins et 6 nuits d'hôtel (en demi-pension). 744 € sans l'hébergement. Il est possible d'obtenir une réduction de 10 à 20% en réservant à l'avance.



L'**Escale Immunité marine** allie reminéralisation et gestion du stress (qui altère les défenses immunitaires).

Elle comprend 9 soins : 5 soins classiques de thalasso, 1 gommage marin au magnésium, 1 enveloppement détox (algues, baies de goji et thé vert), 1 enveloppement à l'hibiscus, 1 modelage Shirochampi (massage indien de la tête). 683 € pour 3 jours de soins et 3 nuits d'hôtel. 435 € sans l'hébergement.

Renseignements sur thalazur.fr/royan/thalasso ou au 05 46 39 96 96.



Cahier spécial

3 SE RECHARGER EN ÉNERGIE

Lorsqu'on se sent vidé physiquement et mentalement, une petite cure de thalasso bien pensée est bienvenue pour se requinquer.

BANDOL

Cet établissement s'est spécialisé dans les soins énergétiques inspirés des médecines traditionnelles chinoise et indienne (ayurveda).

● **Les séjours.** La cure **Recharge énergétique** associe les soins classiques de thalassothérapie et des massages énergétiques pour retrouver l'énergie du corps et de l'esprit.

Elle comporte 6 enveloppements d'algues ou de cire de miel et karité, 5 bains hydromassants, 2 douches oscillantes, 1 douche à jet, 1 gommage sensoriel, 1 modelage Ki Mayu, 1 modelage Tui Na et 1 modelage Chi Nei Tsang (massages inspirés de la médecine chinoise, destinés à faire circuler l'énergie dans l'organisme), 1 modelage Marma Kansu (massage indien stimulant des points d'énergie), 1 shiatsu facio-cranien et 1 réflexologie plantaire. A partir de 2 250 € pour 6 jours de soins et 6 nuits

d'hôtel. 1 450 € sans hébergement. Possibilité de réduction de 10 à 20 % en réservant à l'avance.

L'Escale Recharge énergétique est conçue dans le même esprit.

Elle est composée de 6 soins de thalasso, 1 modelage Kailash (massage tibétain), 1 shiatsu facio-cranien et 1 réflexologie plantaire. 927 € pour 3 jours de soins et 3 nuits d'hôtel. 510 € sans l'hébergement.

Renseignements sur thalazur.fr/bandol/thalasso ou au 04 94 29 33 05.

CABOURG

Ce centre de thalasso est le premier à s'être équipé d'un caisson hyperbare, dans lequel on respire un air saturé en oxygène. De quoi rebooster l'organisme à la manière des sportifs de haut niveau.

● **Les séjours.** La cure **Echappée marine**, basée sur les soins fondamentaux de la thalasso, stimule le corps en rechargeant l'organisme en minéraux et oligo-éléments, ainsi que le mental, en réduisant le niveau de stress.

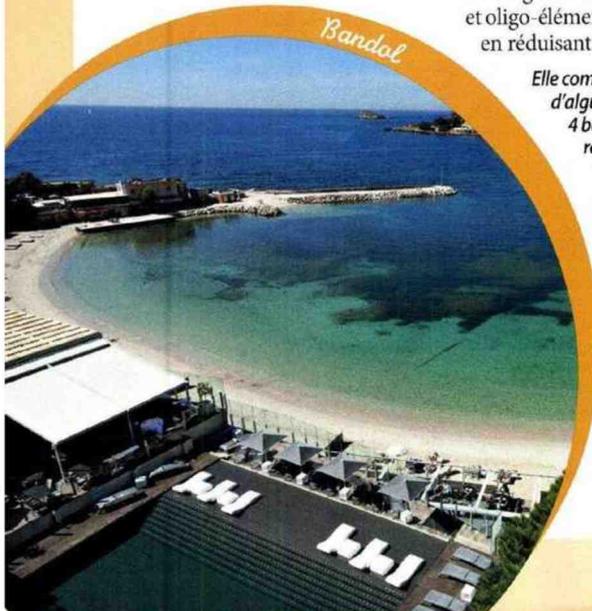
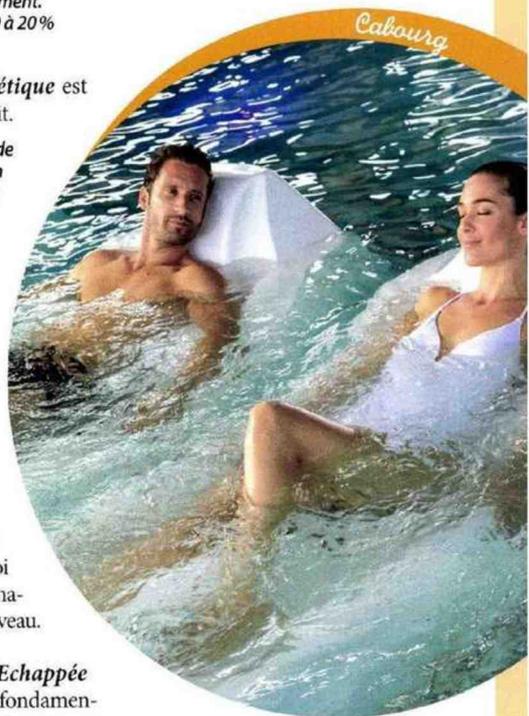
Elle comprend 3 enveloppements d'algues reminéralisantes, 4 bains hydromassants reminéralisants, 2 douches à jet, 3 hydrojets, 3 modelages détente, 1 massothérapie (massage aux pierres de jade chauffées), 1 drainage marin, 1 pressothérapie (drainage lymphatique mécanique). Accès gratuit au parcours marin, au sauna, au hammam et à la salle de cardio-training. A partir de 1 446 €

pour 6 jours de soins et 6 nuits d'hôtel (en demi-pension). 702 € sans l'hébergement.

Le week-end **Oxygène et mer** met l'accent sur l'oxygénothérapie pour doper l'énergie en très peu de temps, et lutter contre la fatigue et le stress.

Le forfait comprend 2 bains hydromassants reminéralisants, 2 séances d'oxygénation hyperbare, 2 soins du visage Oxygène lumière. A partir de 578 € pour 2 jours de soins et 2 nuits d'hôtel (en demi-pension).

Renseignements sur thalazur.fr/cabourg/thalasso ou au 02 50 22 10 20.



Cahier spécial

4 ALLÉGER LES JAMBES



Jambes gonflées, lourdes et douloureuses sont le signe d'un tissu veineux fragilisé. Pour y remédier, certaines cures combinent soins circulatoires, qui stimulent le retour veineux et soins drainants, qui aident à déloger de la cellulite.

ÎLE DE RÉ

Pour combattre les troubles circulatoires, la thalasso de l'île de Ré propose des soins de frigidité : un enveloppement des jambes de bandes imbibées d'un gel marin refroidissant qui induit une vasoconstriction. Le soulagement est garanti !

● **Les séjours.** La cure *Jambes légères* associe soins ciblés et gymnastique marine pour renforcer la musculature des membres inférieurs, qui constitue un système de contention naturel.

Le forfait comprend 3 douches à jet circulatoires, 2 hydromodelages circulatoires sous-marins, 2 hydromodelages sous pluie marine, 2 séances de frigidité, 3 séances de pressothérapie (drainage lymphatique mécanique à l'aide de bottes), 3 modelages jambes légères et 5 cours de gymnastique aquatique. Accès à un bassin de marche en eau de mer froide, à la salle de fitness et à la tisanerie. 1 647€ pour 5 jours de soins et 5 nuits d'hôtel (en demi-pension). 739€ sans l'hébergement.

La journée *Circulatoire* permet de réserver les soins *Jambes légères* à la journée ou à la demi-journée.

129€ pour 3 soins : douche à jet circulatoire, frigidité et modelage Jambes légères.

Renseignements sur cote-thalasso.fr/ile-de-re/cures ou au 05 46 29 10 00.

SAINT-JEAN-DE-LUZ

Au cœur du pays Basque, non loin de Biarritz, l'institut de thalasso et le spa ont été rénovés en 2020 et disposent d'installations flambant neuves.

● **Le séjour.** La cure *Jambes légères* propose un soulagement des troubles veineux et lymphatiques en plus des bénéfices fondamentaux de la thalasso.

Le forfait comprend 11 soins classiques reminéralisants ou relaxants (enveloppements d'algues, hydrojets, modelages

sous fine pluie d'eau de mer, modelages détente aux huiles), 1 gommage du corps et 15 soins spécifiques : bains hydromassants circulatoires à la gelée d'algue, douche océane et douche circulatoire (qui drainent l'organisme en profondeur et gomme la cellulite), applications d'algues froides et cryothérapie des jambes (qui boostent la circulation), soins Performance jambes légères (drainant). Accès illimité aux cours de gym douce et de gym aquatique (la chaleur favorisant la dilatation veineuse, sauna et hammam sont déconseillés). A partir de 1 872€ pour 6 jours de soins et 6 nuits d'hôtel (en demi-pension). 1 104€ sans l'hébergement. Possibilité de réduction en réservant à l'avance.

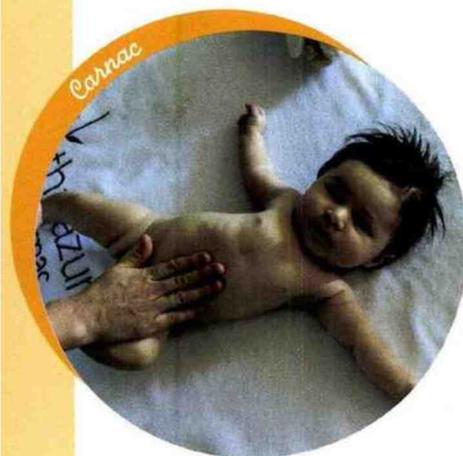
Renseignements sur thalazur.fr/saint-jean-de-luz/thalasso ou au 05 59 51 51 51.



Cahier spécial

5 SPÉCIAL FEMMES

Des cures dédiées, chouchoutant le corps et le mental, aident les femmes à traverser les périodes clés de leur vie.



CARNAC

Cet établissement se distingue par des programmes de soins labellisés bio, parfaitement adaptés aux futures ou jeunes mamans et à leurs enfants, particulièrement sensibles aux toxiques.

● **Les séjours.** La cure **Maman bébé Bio** s'adresse aux jeunes mamans et à leur bébé, âgé de 2 à 9 mois.

Elle permet de récupérer et de retrouver plus rapidement sa silhouette d'avant grossesse grâce à des soins relaxants et amincissants: 3 bains hydro-massants, 2 douches à affusion, 2 douches à jet, 2 hydrojets, 2 enveloppements d'algues, 2 enveloppements de cire, 6 séances avec un kinésithérapeute (3 massages et 3 rééducations abdominales et

technique gymnastique hypopressive), 2 séances de CelluM6 corps (appareil de palper-rouler), 1 bain microbulles avec bébé et 1 atelier massage bébé. Accès illimité à l'espace marin de détente et de remise en forme. A partir de 1512€ pour 6 jours de soins et 6 nuits à l'hôtel (en demi-pension). 966€ sans hébergement. Possibilité de réduction en réservant à l'avance.

L'**Escale Maman bébé Bio** permet aux jeunes mamans de souffler le temps d'un long week-end.

Le forfait comprend 5 soins de thalasso, 1 massage avec un kinésithérapeute, 1 soin du visage, 1 bain microbulles avec bébé, 1 atelier massage bébé et l'accès à l'espace de détente et de remise en forme. A partir de 699€ pour 3 jours de soins et 3 nuits d'hôtel. 516€ sans l'hébergement.

Renseignements sur thalazur.fr/carnac/thalasso ou au 02 97 52 53 54.

PORNIC

Cette thalasso réunit des pros de la santé ou de la forme, sophrologues, professeurs de yoga, certifiés Feldenkrais ou Gestalt, dont les approches visent sérénité et bien-vivre avec son corps.



● **Les séjours.** La cure **Femme(s) en équilibre** est spécialement conçue pour passer le cap de la ménopause.

Elle allie 12 soins classiques de thalasso à 1 atelier Cycle de vie animé par un médecin, 3 ateliers de sophrologie, méditation, yoga ou Feldenkrais (prise de conscience des capacités du corps par le mouvement), 3 ateliers Gestalt (psychothérapie de groupe visant à identifier et développer les ressources de chacun), 6 massages aromatiques aux huiles, 3 séances de détox aux infrarouges, 1 soin du visage, 1 consultation et 1 atelier diététiques. Accès libre à l'espace forme. A partir de 1962€ pour 6 jours de soins et 6 nuits d'hôtel. 1182€ sans l'hébergement.

Une mini-cure est également proposée sur 4 jours avec les mêmes ateliers, mais avec 4 soins de thalasso et 4 soins de spa. A partir de 1328€ avec hébergement. 788€ sans l'hébergement.

Renseignements sur www.thalassopornic.com/sejours-thalasso/cures-sante/femmes-en-equilibre ou au 02 40 82 21 21.

