

Actu tourisme

5 sorties très zen

Thalasso à Concarneau pour réapprendre à respirer



Parce qu'il faut savoir dire stop, faire une pause et se poser, reprendre son souffle et respirer profondément, le centre de Thalasso Concarneau Spa Marin Resort**** a mis au point une cure baptisée « Respire ». Se déroulant face à la plage des Sables blancs, avec un accès à la corniche surplombant de petites criques, elle offre un cadre idéal pour ouvrir grand ses poumons. Au programme, 21 soins sur 6 jours, alliant soins classiques (enveloppements, bains hydromassants...) à d'autres plus spécifiques (massages relaxants, séances de respiration, d'oxygénation). De quoi être gonflé à bloc afin de repartir du bon pied !

6 jours/6 nuits en chambre double 1/2 pension, à partir de 1 644 €/personne, existe aussi en séjours de 4 ou 5 jours.

THALASSO RESORT CONCARNEAU

En bref...

FESTIVAL DÉTOX

DANS LES HAUTES-ALPES

Au cœur de la station de sports d'hiver des Orres, dans les Alpes du Sud, a lieu du 18 au 20 janvier le festival Ski, détox & bien-être, qui met à l'honneur les bienfaits de la haute montagne sur l'organisme. Au programme : rando, trail, naturopathie, yoga, méditation, stretching, réflexologie, sophrologie, ateliers de cuisine, massage et même zumba... lesorres.com

OSTÉO-AQUATIQUE

EN SAVOIE

En liaison directe avec Valmorel, la Léchère-les-Bains propose, au sein du Spa thermal Ô des Lauzes, un soin unique en France : l'ostéopathie aquatique. Durant la séance, le corps est immergé, soutenu par des flotteurs afin d'être totalement relâché. Grâce aux manipulations douces exercées et au doux bruit de l'eau, les tensions s'apaisent. L'assurance d'un vrai moment de relaxation ! 70€ la séance de 45 min.

Coup de cœur

DÉCONNEXION DIGITALE

Pour se désintoxiquer totalement des écrans et se reconnecter avec la nature, direction Orelle-Val Thorens, dans la vallée de la Maurienne. Sans WiFi ni TV, mais accompagné de jeux, de crayons, de livres et disposant d'un forfait ski de 2 jours, on séjourne dans une roulotte ou un pod. Détente assurée ! Pack Digital Detox 137€/pers.

Week-end bien-être au sommet

Au cœur du massif du Mont-Blanc, Les Granges d'en Haut**** composent un superbe complexe de chalets au charme minéral. Un refuge idéal pour se ressourcer le temps d'un week-end « Lâcher-prise Yoga ». On profite des cours dispensés dans ce cadre unique, conjugués à une alimentation saine grâce aux repas concoctés par un chef végétarien. Le cocktail gagnant, afin de profiter au maximum de tous les bienfaits de cette retraite.

3 jours/2 nuits, à partir de 600 €/personne en chambre double, sur certains week-ends seulement. 1000 route des Chavants, 74310 Les Houches.



Carnet d'adresses p. 114

Anne Inquimbert