



## Thalasso, thermalisme, spa... Nos cures bien-être pour refaire surface

SÉLECTION - En avant-première du salon Les Thermalies, qui se tiendra à Paris du 23 au 26 janvier et à Lyon du 14 au 16 février, notre sélection d'escapades pour booster sa santé. Un des pionniers de la thalasso française contemporaine, Alliance Pornic, fête ses 30 printemps en 2020. «Proposer, dès notre ouverture, des soins basés sur l'équilibre entre le corps et l'esprit paraissait visionnaire dans le milieu de la thalassothérapie», rappelle Marie-Noëlle Veillet-Berry, sa directrice générale. Aujourd'hui, plus qu'une tendance, c'est une nécessité. Quel cadre plus propice au ressourcement et à cette quête d'harmonie qu'un bel hôtel en bord de mer, à la montagne, dans la campagne verdoyante avec un centre de bien-être novateur? On y apprend à se «désencombrer mentalement», avant que les warnings du surmenage commencent à s'allumer. Face à un contexte tourmenté, des inquiétudes individuelles, un hyperstress au travail, les voyages centrés sur l'équilibre, l'anti-burn-out et le développement personnel sont légion.

Par ailleurs, aux côtés des cures spécifiques toujours en vogue (sport et sommeil), des propositions innovantes viennent compléter la gamme des offres ciblées (périménopause, postcancer, confort digestif, charge mentale...). À l'étranger, des spas médicaux, s'appuyant sur les dernières découvertes dans les neurosciences et la médecine anti-âge, s'installent dans de nouveaux palaces entourés d'eau. Comme l'écrivait Léonard de Vinci: «L'eau est la force motrice de la nature.»

» À lire aussi - Bien-être: notre sélection d'escapades ressourçantes

Au Touquet: réviser son approche de la thalasso

Après plus de dix-huit mois de travaux pour une rénovation totale, Thalassa Sea & Spa (la marque thalasso du groupe Accor Hotels) offre davantage qu'un lifting à son adresse emblématique de la Côte d'Opale. Celle-ci devient le vaisseau amiral de «Pause active», un tout nouveau concept pour une «expérience globale», qui ne s'appuie plus seulement sur l'expertise et l'emplacement, mais sur six éléments - la destination, les soins, le repos, les saveurs, la beauté et le sport - et qui, tous réunis, en font un resort contemporain d'un nouveau genre. Autrement dit, rien n'a été laissé au hasard pour retrouver l'énergie et la motivation nécessaires en vue d'affronter un rythme de vie de plus en plus soutenu. Ni les 145 chambres de l'hôtel Novotel qui combinent l'ADN de la marque avec la mer aux premières loges, ni les 91 chambres plus accessibles (mais pas moins design) de l'Ibis, qui semblent littéralement «posées» en front de plage, avec l'écume des vagues aux pieds du lit. L'esprit bistronomique - mi-terre, mi-mer - souffle sur les tables éclairées par de larges baies vitrées. Et toujours face au spectacle des marées, une thalasso et un spa marin se partagent 2 000 m<sup>2</sup>. Avec au cœur des nouvelles préoccupations, une expérience client travaillée dans le détail: cabines duo et salles d'entraînement sportif ouvertes sur la mer, salles de coaching individuelles, cosmetic bar, studio beauté... Parmi les nouveautés, un soin phare: la microsieste. En réalité, un atelier pour apprendre à s'endormir en mode flash, et des astuces récapitulées avant de repartir, pour mieux gérer sa récupération au quotidien.

» À lire aussi - Le Touquet, station présidentielle

Une cure complète qui permet de savoir où l'on en est (bilan et parole d'experts à l'appui),

d'évacuer la fatigue, de lâcher prise pour mieux reprendre le chemin de l'équilibre, nécessite 6 jours et 24 soins au total. Objectif? Se réconcilier avec son oreiller. Sauna japonais pour un effet hyper relaxant et éliminer les toxines sans la sensation d'étouffer comme dans un sauna à la scandinave, reminéralisation avec les grands classiques de la thalasso, séances de cryothérapie pour booster la récupération, sport en sessions individuelles et en suivant son propre cardio, gommage, modelages, réflexologie, ateliers de respiration et microsieste pour favoriser le lâcher-prise... On en ressort comme neuf. Le plus? On adapte le tempo de sa cure à son rythme. Slow, si l'on ressent le besoin d'avoir aussi du temps pour soi ; Balanced en guise de parfait équilibre entre les soins et les activités ; Strong, pour une cure intense, sans perdre une seule occasion d'atteindre le but que l'on s'est fixé.

Thalassa Sea & Spa Le Touquet (03.21.09.85.30). Cure «Ma pause bain de sommeil», à partir de 1 533 € par personne les 6 jours/6 nuits en chambre double et demi-pension, incluant 3 consultations expert, une mesure OligoScan, 9 soins thalasso, 2 séances de cryothérapie, une balade aquatique, 4 séances de coaching, 3 ateliers et 4 soins.

À Cabourg: oxygénation maximale

Pour un peu, on se croirait dans un film de science-fiction. Habillé et allongé, le corps se glisse dans un caisson futuriste pour une séance d'oxygénation hyperbare. «Sous pression, l'oxygène se dissout dans les liquides corporels pour permettre une véritable régénération vasculaire et favoriser la production de collagène rendant à la peau son élasticité», nous dit-on. Pour éviter un sentiment d'enfermement anxiogène et optimiser la décontraction durant les 25 minutes de session, une bande-son relaxante vous emmène au nirvana. Pensé pour les citoyens particulièrement soumis à la pollution, au surmenage, au tabac... ce traitement, prisé des sportifs de haut niveau pour récupérer après un effort intense, est le nouvel atout de Thalazur Cabourg. Il s'inscrit dans une minicure «Oxygène & mer», focalisée sur la respiration et la reprise d'énergie afin de combattre la fatigue, le stress et les insomnies. Basée sur des soins thalasso classiques (bain, gommage sous affusion, enveloppement), des ateliers et des marches oxygénantes sur la plage, cette escale s'adresse à tous ceux qui se sentent... à bout de souffle.

Thalazur Cabourg (02.50.22.10.20). Escale «Oxygène & mer», 3 jours/3 nuits, 9 soins (dont 2 séances d'oxygénation hyperbare), à partir de 595 € par personne en chambre double (hôtel 4 étoiles).

À Mollitg-les-Bains: détox alimentaire et digitale

Déjà à la tête de la Chaîne Thermale du Soleil et du domaine familial Les Prés d'Eugénie, Éléonore et Adeline Guérard ont imaginé un concept de retraites détox et végétales, baptisé «Sources». Une pause en pleine nature pour se recentrer et retrouver l'énergie vitale. Une parenthèse combinant idéalement l'expertise de spécialistes de la santé alternative avec le charme d'un séjour pyrénéen chic et bohème au Grand Hôtel (4 étoiles) ou au Château de Riell (5 étoiles). Deux styles, deux ambiances et une même «routine» méditative, entre séances de yoga face au mont Canigou, marche nordique ou afghane, temps pour soi, frugalité à tous les repas (bouillons, cocktails et bols botaniques) et bains de relaxation profonde dans une eau thermale multimillénaire. Les séances de sophrologie s'accompagnent d'ateliers pour «se désencombrer dans sa vie, ses relations, son quotidien» ou pour apprendre à gérer ses émotions et cultiver une bienveillance à son propre égard.

Sources (04.68.05.04.40). Semaine détox «botanique», 1 470 € par personne les 6 jours/6 nuits en

hôtel 5 étoiles et chambre simple ou 1 300 € au château, les 2 incluant la pension complète et 6 activités. Parmi les soins optionnels: reiki, réflexologie, drainage lymphatique, watsu...

À Saint-Malo: méditer, s'initier à la pleine conscience et lâcher prise

Posé sur l'immense plage du Sillon, l'une des plus légendaires de toute la Côte d'Émeraude, et à quelques foulées de la Cité corsaire, Le Grand Hôtel des Thermes à l'architecture typique des bains de mer a conservé toute sa majesté. Inspirée par ce cadre idyllique face aux grandes marées et par cette énergie particulière, Claudine Granger, praticienne réputée, propose de s'initier à la pleine conscience. D'allier une expertise centenaire en matière de soins thalasso à un travail progressif pour «se reconnecter à soi» et inscrire la méditation dans les différentes étapes d'une journée. On apprend à faire «un pas de côté» en utilisant tous les outils: le souffle, la respiration, les étirements, la marche, et même les cinq sens sollicités pendant les repas. Le mantra: retrouver le juste équilibre entre le corps et l'esprit. Au total, ce sont 13 heures de méditation qui s'ajoutent à une douzaine de soins drainants et relaxants, comme la réflexologie crânienne émotionnelle et le modelage indien.

Les Thermes Marins de Saint-Malo (02.99.40.75.00). Cure «Mer & méditation», à partir de 2 370 € par personne les 6 jours/6 nuits en chambre double (hôtel 5 étoiles) et demi-pension à La Verrière, les heures de méditation et soins.

À Pornic: première cure hormonale féminine

Règles irrégulières, bouffées de chaleur, irritabilité... La périménopause fait partie de ces étapes clés du cycle féminin, pendant lesquelles les œstrogènes et la progestérone jouent au yo-yo et créent des dérèglements. Pour la première fois, une cure intègre le yoga hormonal mis au point par la Brésilienne Dinah Rodrigues pour travailler en profondeur sur toutes les glandes endocrines: thyroïde, hypophyse et ovaire. En plus des soins thalasso visant à reminéraliser le corps qui en a particulièrement besoin en cette période de transition, on se concentre sur les exercices de respiration très intenses pratiqués pendant les deux heures quotidiennes combinant trois types de yoga: hatha, kundalini et yoga de l'énergie. À la fin du séjour, on repart avec un livret pour continuer le travail chez soi, à raison de 30 minutes par jour au moins trois fois par semaine. Pour celles dont la périménopause s'accompagne de remises en question ou de conflits intérieurs, la cure propose de remplacer les six heures de yoga hormonal par des séances de Gestalt, pendant lesquelles les problématiques de chacune se trouvent portées par la cohésion du groupe. Durant toute la cure, on apprend aussi à adapter son alimentation (plus riche en oméga 3).

Alliance Pornic Resort Hôtel Thalasso & Spa (02.40.82.91.73). Cure «Femme(s) en équilibre», à partir de 1 328 € les 4 jours/4 nuits en demi-pension (hôtel 4 étoiles) et incluant, selon l'option choisie (Gestalt ou yoga hormonal), 4 ou 6 soins thalasso, 4 soins spa, 5 ou 8 ateliers autour de la femme, une consultation médicale, une séance de détox infrarouge pour l'option yoga hormonal.

À Banyuls-sur-Mer: favoriser sa rémission, pendant ou après un cancer

Surplombant les vignobles et le bleu Méditerranée cher à Matisse, Côté Thalasso propose une cure inédite postcancer, que l'on peut même effectuer entre deux chimios, avec l'accord du médecin. Le Dr Marie Perez Siscar l'a mise au point avec une première innovation, le fameux caisson d'oxygénation hyperbare. En insufflant une forte densité d'oxygène dès la première séance, cette machine permet de dépolluer le corps des substances résultant du traitement et d'aider l'organisme à fabriquer des cellules neuves. En augmentant également la résistance naturelle du malade avec l'utilisation d'aérosols marins (qui optimisent la pénétration cellulaire),

de magnésium marin, d'eau de mer, de boue riche en minéraux, et en se focalisant sur le ventre, avec des modelages développés avec un gastro-entérologue, cette cure de 22 soins pratiqués sur 5 demi-journées agit comme un booster d'immunité.

Côté Thalasso Banyuls-sur-Mer (04.68.98.36.66). Cure d'accompagnement «Mieux vivre son cancer», à partir de 1 419 € par personne les 6 jours/6 nuits en demi-pension et incluant 3 séances d'oxygénation, 9 soins thalasso, 5 modelages, 3 séances de sophrologie sur lit de flottaison.

À l'île de Ré: réapprendre à manger et dormir

Mieux bouger, mieux manger et mieux dormir résume bien la philosophie de ce Relais Thalasso, posé face à l'anse Notre-Dame, à Sainte-Marie-de-Ré. Parce que le système immunitaire est directement impacté par le fonctionnement digestif, Julie Chatté, diététicienne et micronutritionniste, propose de détoxifier en profondeur l'organisme, avec une cure centrée sur le confort digestif. Et invite ceux qui le souhaitent à aller plus loin en décortiquant le contenu de leurs aliments. Les micronutriments qu'ils contiennent ayant une action directe sur le métabolisme, les muscles, les articulations, le stress, le sommeil, et la prévention de certaines pathologies. La prise en charge commence en amont: le curiste reçoit, dès sa réservation, un kit pour des analyses des selles. Et se poursuit un mois et demi après le séjour: la diététicienne le recontacte pour s'assurer que les bons réflexes ont été adoptés. Un travail approfondi pour revoir ses a priori, même (et surtout) lorsque l'on n'est pas concerné par la surcharge pondérale.

Relais Thalasso île de Ré (05.46.30.50.80). Cure «Confort digestif», à partir de 1 549 € par personne les 6 jours/6 nuits en demi-pension à l'hôtel Atalante (4 étoiles), et 14 soins thalasso, 5 aqua-activités, 7 rendez-vous experts. Package microbiote en option, 350 € (à réserver 2 mois à l'avance).

À Concarneau: en solo, objectif reminéralisation

Face au grand large et dans un environnement minéral contemporain, ce sont les fondamentaux de la thalasso que l'on vient chercher ici. La nouvelle cure reminéralisante combine des soins très spécifiques, comprenant des bains et enveloppements aux trois algues (élimination plus efficace des toxines), des massages enrichis au magnésium marin et surtout, les soins à la gelée pure d'eaux-mères de Guérande. Une eau résiduelle récoltée dans les marais salants et dix fois plus chargée en oligo-éléments que l'eau de mer habituelle. Deux séances d'oxygénation en extérieur proposent d'«apprendre à respirer» et de faire le plein d'ions négatifs, beaucoup plus concentrés au bord de l'océan. Recommandée en cas de «grosse fatigue», la cure intègre l'absorption quotidienne d'ampoules de plasma marin hyper-régénérantes et véritable booster d'énergie grâce à une densité unique de minéraux (ce plasma hypertonique est puisé très profond dans l'océan, donc extrêmement pur).

Thalasso Concarneau (02.98.75.05.40). Cure reminéralisante à partir de 1 596 € par personne, 6 jours/6 nuits, en chambre double (4 étoiles) et demi-pension, incluant 18 soins thalasso, 2 oxygénations, 4 modelages et 6 ampoules. La cure se décline aussi à la journée ou sur 2 ou 3 jours.

En Italie: en duo, décompresser en toute intimité

Station thermale de référence en Italie du nord, Abano compte parmi ses incontournables les Terme Preistoriche Resort & Spa (fondés sur les vestiges même de bains romains) à Montegrotto. D'authentiques thermes qui se sont enrichis d'un spa thermal futuriste - le Neró Spa -, conçu par l'architecte Alberto Apostoli et prônant une approche plus globale et holistique. Permettant de

s'aménager des cures sur mesure et en duo, grâce à un spa privé au sein des 1 400 m d'installations (sauna finlandais, hammam, temazcal, bains turcs, chambre de sel, caisson d'isolation sensorielle, kotatsu...). En plus d'une base reminéralisante utilisant la boue du bassin euganéen (et l'accès aux bassins salins de 700 m), les cures se dessinent en partie ou en totalité selon les besoins de chacun. À la cure détox, réunissant une bonne partie de l'expertise maison (comme la méthode PMP, visant à chasser le stress et la fatigue par les pieds), on peut ajouter par exemple un rituel d'accompagnement au sommeil qui sollicite les cinq sens dès le coucher du soleil.

Terme Preistoriche Resort & Spa (00.39.049.793.477). Programme «Neró Spa Detox» 3 jours/2 nuits à partir de 591 € par personne en chambre double et en pension complète (menus diététiques), incluant une consultation et 5 soins. La cure se décline en 6 jours.

En Italie, Azerbaïdjan, Suisse: le discours de la méthode Chenot

Après Merano en Italie et Gabala en Azerbaïdjan, Henri Chenot inaugurera en mai prochain un troisième palace avec spa médical de 5 000 m sur le lac des Quatre-Cantons, à Weggis, en Suisse. Dans un cadre extrêmement luxueux, une armada de spécialistes internationaux en médecine conventionnelle, médecine traditionnelle chinoise et thérapies holistiques mettent leurs compétences en synergie pour proposer à chaque hôte un «cocktail scientifique pour rééquilibrer préventivement (ou de manière réparatrice) à la fois le corps et l'esprit, et travailler à ralentir les effets du vieillissement prématuré, accélérés par notre mode de vie en excès: stress, alimentation, pollution, sédentarité... les quatre fléaux de notre société moderne». Pour décélérer le vieillissement psychophysique, Chenot prône la «détoxination» de l'organisme et «l'équilibre entre l'esprit, l'inconscient et le corps», avec des protocoles innovants et régénérants, des équipements pointus (Anti-Gravity Treadmill, Redcord Neurac pour le rééquilibrage postural de la colonne vertébrale, par exemple) et les bases salutaires d'une nouvelle hygiène de vie.

Chenot ( au Palace Merano en Italie au Chenot Palace à Gabala en Azerbaïdjan au Chenot Palace à Weggis en Suisse ). Parmi les cures phares, citons «Recovery from stress» à Gabala, 7 nuits/6 jours de programme, 4 600 € par personne. À Weggis, «Libérez le pouvoir d'autoguérison de votre corps», 7 nuits/6 jours de traitements ciblés, un régime végétal peu calorique, des consultations médicales et des tests de diagnostic avancés, 4 900 €

À Genève: préserver son capital jeunesse

Face à l'évolution de l'espérance de vie et à la volonté commune de conserver le plus longtemps possible une bonne condition physique ainsi qu'une belle apparence, le spa Nescens de La Réserve Genève a conçu des programmes ciblés «better-aging». Nourries par les recherches des équipes du Pr Jacques Proust, fondateur du Centre de prévention du vieillissement de la clinique de Genolier, en Suisse, ces cures s'appuient sur des protocoles ultrapersonnalisés. Établi à l'issue de quatre consultations (avec un médecin généraliste, un ostéopathe, un nutritionniste et un spécialiste en médecine anti-âge) et d'un diagnostic approfondi (bilans biologique, physique, ostéo-articulaire, diététique, oxydatif...), le «Programme Nescens better-aging 7 jours» combine sport, soins et nutrition. Dans le cadre sublime d'un hôtel de luxe aux allures de lodge africain bordant le lac Léman, on «corrige les déséquilibres responsables du vieillissement prématuré» et apprend les bons réflexes pour préserver son capital jeunesse.

La Réserve Genève (00.41.22.959.59.59). «Programme Nescens better-aging 7 jours» (bilans, consultations, 5 h quotidiennes minimum d'activités physiques et de soins personnalisés, 3 repas

«santé» par jour), 4 500 € hors hébergement. Chambre à partir de 370 € la nuit (5 étoiles)

Sur le lac de Garde: corriger sa posture et retrouver du tonus

Si une seconde adresse tout aussi spectaculaire a été inaugurée en août dernier dans les Dolomites, l'hôtel écologique Lefay, surplombant le lac de Garde, demeure un référent en matière de «reset», avec des programmes de 3, 4, 5 ou 10 jours. Dans une architecture ultracontemporaine, au chic minimaliste et dominant un jardin en terrasse de 11 hectares, on cumule un programme de phytothérapie précis avec des massages Tui Na agissant sur la posture via les 5 points d'énergie, des séances d'ostéokinésiologie, de moxibustion (traitement de points d'acupuncture par la chaleur), d'ostéopathie crânienne, de réflexologie et un coaching sportif quotidien... Mission? Travailler sa posture et reprendre du muscle pour éliminer les effets du stress. Chaque programme s'accompagne de menus dédiés privilégiant le régime méditerranéen. Toutes les chambres profitent d'une vue imprenable sur le lac et s'inscrivent dans l'esprit zen de ce sanctuaire du bien-être.

Lefay Resorts & Spa (00.39.03.65.24.18.00). Programme «Lightness and Plasticity» à partir de 2 290 € par personne, pour 5 jours sans l'hébergement mais incluant la pension complète et 11 soins, une consultation énergétique, une consultation ostéopathie, une ordonnance de phytothérapie personnalisée, 4 séances de coaching sportif, 2 activités énergétiques, une balade guidée dans le jardin d'herbes thérapeutiques et une consultation finale.

À Bandol: stimuler les points d'énergie et chasser le stress

Influencé par la médecine traditionnelle asiatique, Thalazur Bandol s'est forgé une expertise dans le regain énergétique. Dans le cadre intimiste de l'anse de Renécros, face à l'île Rousse, la méthode se focalise sur des enveloppements ultra-reminéralisants et des modelages qui sollicitent les points d'énergie, alternant différentes techniques ancestrales. La cure intègre, cette année, le soin signature Kailash. D'origine tibétaine, il combine les sons apaisants et hypnotiques émis par les bols chantants himalayens, et l'équilibrage énergétique de la colonne vertébrale rétabli avec les mains et des pierres de turquoise. Le but? Défatiguer et relancer le circuit énergétique.

Thalazur Bandol (04.94.29.33.05). Cure «Recharge énergétique», à partir de 742 € par personne les 3 jours/3 nuits en hôtel 5 étoiles et petits déjeuners, et incluant 5 soins thalasso, un enveloppement et 3 soins énergétiques.

La Croix-Valmer: sport et style

Sport, détox et taille fine, sur la presqu'île de Saint-Tropez. Le tout récent hôtel Lily of the Valley, désigné par Philippe Starck, crée une offre bien-être intelligente et variée. Après un bilan d'arrivée complet (analyse des masses graisseuse et musculaire, des indices de stress, etc.), on s'oriente au choix vers le programme «Sport & performance» pour renforcer son tonus musculaire et préserver son capital santé ; «Ultra Weight Loss» pour perdre du poids et acquérir de nouvelles habitudes alimentaires ; ou vers l'option «Detox» pour retrouver son confort digestif. L'espace Wellness Village dispose de pas moins de deux piscines semi-olympiques chauffées à l'année, d'une salle de fitness équipée des dernières machines Technogym, de deux saunas, d'un hammam, d'une douche à neige, et surtout une solide équipe de coachs diplômés, thérapeutes, diététiciens et masseurs complète l'offre. Ajoutons encore un catalogue de 70 cours de sport (sans compter les activités extérieures: marche nordique, VTT, course...) et la cuisine minceur de Vincent Maillard, émule d'Alain Ducasse. Le tout dans la nature préservée de Gigaro et du cap Lardier, à quelques foulées des plages de sable.

Lily of the Valley (04.22.73.22.00). Forfaits «Discovery», 2 100 € (4 jours), «Reboot», 3 700 € (7 jours). Hébergement (5 étoiles) en plus, à partir de 1 080 € les 3 nuits.

À Paris et Lyon: les Thermalies, le rendez-vous du bien-être

La grand-messe annuelle en matière de thalasso, thermalisme, spa et balnéo fixe rendez-vous à ses visiteurs à Paris dès le 23 janvier, et en février à Lyon. Parmi les 6 pavillons thématiques, on observe une vraie dynamique dans le secteur thermal avec de nouvelles gammes de cosmétiques développées par les établissements (bio pour les Thermes de Contrexéville, à base d'actifs marins pour Thalassa Sea & Skin...), une toute première clinique thermale axée sur le microbiote (micro-organismes, sources du bon équilibre intestinal) inaugurée au printemps prochain par Valdys. Quant au boom des minicures, il s'étend désormais au thermalisme qui se veut plus accessible et «rajeuni». Une pratique fait son apparition en supplément des protocoles classiques, c'est la sylvothérapie. Des «bains de forêt» en guise de remède naturel pour chasser le stress et faire le plein d'énergie, en écho à une nouvelle catégorie de cures plus introspectives. Comme toujours, les deux salons seront rythmés par des conférences et ateliers, très «ciblés» cette année.

Salon Les Thermalies du 23 au 26 janvier au Carrousel du Louvre, 99, rue de Rivoli, Paris 1<sup>er</sup> (du jeudi au samedi de 10 h à 19 h, jusqu'à 18 h le dimanche), et du 14 au 16 février à La Sucrière, 49-50, quai Rambaud, Lyon 2<sup>e</sup> (tous les jours de 10 h à 18 h). Invitations gratuites à télécharger sur le site web.