



Thalasso, thermalisme, spa... Nos bulles de décompression pour aborder 2021 du bon pied

Dans le contexte sanitaire actuel, le besoin de s'évader, de prendre soin de soi et de sa santé n'a jamais été aussi prégnant. Le 39 e salon des Thermalies, en version digitale, révélera, du 21 au 24 janvier, tous les séjours à réserver dès maintenant pour se sentir mieux. Voici notre sélection.

En Allemagne, remettre les pendules à l'heure

Depuis 1953, le centre Buchinger Wilhelmi d'Überlingen accueille une clientèle venue des quatre coins du monde pour s'y ressourcer, se délester d'un peu de son stress et, pourquoi pas, de quelques kilos. Toutes les chambres ici offrent une vue panoramique sur le lac, les forêts qui le bordent et au loin, les Alpes. Un environnement calme et luxueux où sont proposées des retraites de 10 jours minimum, fondées sur le principe du jeûne thérapeutique. Les repas y sont donc frugaux (300 calories journalières en soupes et jus) mais les activités pléthoriques. Cours de yoga, large gamme de soins et massages, randonnées et excursions dans les (somptueux) environs... Sans oublier la possibilité de faire des longueurs dans la grande piscine extérieure chauffée avec vue sur les sommets enneigés.

Alors que la méthode a fêté ses 100 ans en 2020, la clinique lance «Immunity +», une nouvelle consultation pour prévenir les facteurs de risque de la Covid-19, du surpoids à l'hypertension. Après un examen médical, un programme personnalisé est mis en place, qui reprend les fondamentaux tout en ciblant les défenses immunitaires.

Clinique Buchinger Wilhelmi (Tél.: 00 49 7551 80 78 70). Formule à partir de 2 690 € par personne, 11 jours/ 10 nuits, comprenant 2 consultations avec un médecin, la pension complète et un bon d'une valeur de 250 € pour des soins. Consultation «Immunity +»: 110 €.

À lire aussi : Vacances à la mer: destination l'Allemagne, une autre idée des îles

À Saint-Jean-de-Luz, se libérer de la charge Covid

Après plus de 10 mois de travaux, c'est une véritable renaissance que connaît l'hôtel Hélianthal, adresse emblématique de la Côte basque. Pari réussi pour le groupe Thalazur (20 ans cette année!) qui s'est assuré l'accompagnement de l'architecte d'intérieur Jean-Philippe Nuel, spécialiste des fleurons de l'Art déco (Molitor Paris...): du hall d'entrée aux chambres, on retrouve, sublimés par la douceur d'un style plus contemporain, l'esprit et l'élégance baignés de mer des années 1930 et la culture traditionnelle basque. Un cadre hors du temps idéal pour profiter des bienfaits de la nouvelle escale «Immunité marine» by Thalazur destinée à chasser le stress lié à la crise sanitaire et à renforcer les organismes fatigués. Basée sur les fondamentaux de la thalassothérapie (enveloppements, gommages reminéralisants, douches à jet...), cette minicure bénéficie, pour des résultats optimaux, d'un protocole évolutif sur 3 jours (détoxifier, reminéraliser, relaxer) et d'un enrichissement des soins en magnésium marin, minéral antistress par excellence.

Hôtel & Spa Hélianthal Thalazur (Tél.: 05 59 51 51 51). Escale «Immunité marine», à partir de 741 € par personne, 3 jours/3 nuits, en chambre double (4 étoiles) et demi-pension, incluant 9 soins thalasso.

À lire aussi : 48 heures à Saint-Jean-de-Luz et Ciboure, les villes jumelles bien dans leurs basques

À Pornichet, renforcer ses défenses naturelles

Quand, en 1860, est posée face à l'Océan la première pierre du château des Tourelles, qui aurait pu imaginer que cet élégant édifice abriterait au XXI e siècle un centre de bien-être, un luxueux hôtel et un restaurant? Toujours à la pointe, ce Relais Thalasso lance cette année son programme «Immunocéan» en résonance avec l'actualité. Afin de restaurer et renforcer durablement les

défenses immunitaires de l'organisme, tous les moyens sont mobilisés: la reminéralisation avec les soins de thalasso, la relaxation avec des ateliers Wellness (qi gong, sophrologie...), l'alimentation avec un atelier cuisine et des menus adaptés, l'oxygénation avec de l'activité physique (yoga, marche nordique...) et la libre circulation des énergies avec des massages dédiés (drainage lymphatique, modelage aux pierres chaudes...). Une consultation médicale, un bilan nutritionnel et des conférences complètent ce programme équilibré et structuré.

Relais Thalasso Château des Tourelles (Tél.: 02 28 56 72 14). Cure «Immunocéan», à partir de 1 661 € par personne, 4 jours/5 nuits, en chambre double (4 étoiles) et demi-pension, incluant 9 soins de thalasso, 4 modelages, conférences, séances de sport et ateliers (cuisine, sophrologie...).

À lire aussi : Découvrir le Pays de la Loire... par ses eaux

À Châtel-Guyon, régénérer son microbiote

À la porte d'entrée du Parc naturel régional des volcans d'Auvergne, exit les anciens thermes, devenus vétustes: après de longs travaux, place à un imposant resort thermal de 15.000 m² à l'architecture Art déco remarquable composé de l'établissement dédié aux soins thermaux, d'une résidence 4 étoiles, d'un restaurant «nutri-gastronomique» et d'un spa de 3 000 m² avec hammam, bassin, douches expérientielles... Sa force, c'est son eau, extrêmement riche en magnésium, silicium, lithium et oligoéléments et dont les bienfaits thérapeutiques sont avérés, notamment pour le traitement des déséquilibres du microbiote intestinal.

Les soins de la cure «Bien-être digestif» (bains, douches locales, cataplasme ventral...) visent ainsi à rétablir de bonnes connexions avec les intestins afin de renforcer le confort et l'immunité. Pour des résultats optimaux, les menus adaptés du restaurant et la cure de boisson (en option et sur prescription, 19 € les 6 jours) sont vivement recommandés.

Aïga Resort Thermal (Tél.: 04 73 86 00 08). Cure prévention santé «Bien-être digestif», à partir de 499 € par personne, 6 jours/6 nuits, en résidence hôtelière (4 étoiles) avec possibilité de demi-pension (204 €), incluant 4 soins thermaux par jour.

À lire aussi : Auvergne: quatre randonnées méconnues dans la Chaîne des Puys

À Trouville, prendre un grand bol d'air

Construit en 1912 pour être le plus grand casino d'Europe, l'élégant bâtiment néoclassique dressé face à la mer a de quoi couper le souffle... ou presque. L'espace thalassothérapie des Cures Marines, unique 5-étoiles de la petite cité balnéaire de la Côte fleurie, a fait de la maîtrise de la respiration sa spécialité. «On respire environ 20.000 fois par jour de façon inconsciente. Mais 95 % des individus le font mal, car ils sont impactés par le rythme des journées, les émotions, le stress et tant d'autres perturbateurs externes», déplore Antoine Lecoq, directeur Thalasso & Spa de l'établissement. Savoir placer sa respiration physiquement, de façon consciente, est un formidable outil au quotidien pour se relaxer, se libérer des émotions ou se stimuler.» Si l'acte paraît évident, il semblerait que certaines bonnes habitudes se soient perdues depuis la naissance.

Les Cures Marines ont ainsi imaginé 4 séances ayant chacune un objectif précis: une initiation pédagogique à la redécouverte des espaces respiratoires dans le corps (bas du ventre, dos, épaules...); une expérience dans un bassin chauffé où la portance de l'eau de mer est utilisée pour faciliter le lâcher-prise; une respirologie énergétique pour réveiller son cerveau reptilien et vider son sac émotionnel; et le protocole signature avec un casque de réalité virtuelle. «Il est souvent difficile de s'ancrer pleinement dans le présent quand on s'initie à la méditation. Le support facilite cet état de grande concentration par la diffusion de paysages relaxants et d'une musique dont les ondes ont été choisies pour placer le cerveau dans un mode de veille conscient», détaille Antoine Lecoq. Une première approche de l'état méditatif, que l'on cherchera ensuite à atteindre sur la plage de Trouville, sans casque.

Ces séances proposées à la carte peuvent aussi être intégrées à une cure Thalassa Sea & Spa (la marque de thalasso du groupe Accor), avec des soins et massages incluant la respirologie. Pour des besoins spécifiques, comme la préparation d'un marathon ou l'entraînement à des prises de parole en public, des formules de coaching sur mesure sont offertes. Puissance du souffle, diction, gestion du stress et de l'énergie sont autant d'éléments sur lesquels une nouvelle équipe de

respirologues, formée à la rentrée, travaille main dans la main avec les énergéticiens, hypnothérapeutes ou sophrologues réunis dans le «pôle Sérénité» des Cures Marines. «Nos programmes sont destinés à tous ceux qui se sentent immergés dans un quotidien très rempli et qui ont besoin de revenir aux sources du corps», conclut le directeur Thalasso & Spa. Avant de se lover dans l'une des élégantes chambres de l'hôtel, dont la décoration et les photos d'époque rappellent l'ambiance des années 1920, on prend une dernière inspiration au restaurant Le 1912, nommé en hommage à la date d'inauguration du casino de Trouville. Sa cuisine, auréolée d'une étoile grandement méritée, ne manquera pas de tenir les curistes en apnée.

Thalassa Sea & Spa Les Cures Marines (Tél.: 02 31 14 26 00). Cure «Ma pause d-stress», à partir de 1 416 € par personne, 4 jours/4 nuits en chambre double (5 étoiles) et demi-pension, incluant 1 séance de respirologie, 1 bilan OligoScan, 1 séance de coaching individuel et 4 soins par jour. À la carte, 30 € la séance de respirologie de 20 min, 50 € les 50 min.

À lire aussi : À Trouville, goûter le charme normand à la saison froide

À Pornic, se reminéraliser en profondeur

Forte de plus de 30 ans d'expertise, la thalasso de Pornic a choisi, en cette période particulière, de concentrer ses fondamentaux marins et propose une cure holistique et globale destinée à renforcer les organismes fatigués et à soutenir les défenses immunitaires. Doté d'un accompagnement approfondi et personnalisé (bilan minéral Oligoscan, consultation diététique, visite médicale), ce programme repose sur un large panel de soins thalasso (bains aux algues, douches apaisantes à affusion...), une supplémentation de 10 jours en sérum de Quinton (eau de mer puisée à 30 m de profondeur) et une alimentation bio détox-marine avec une recette à base d'algues par jour. Objectif: se recharger en minéraux et oligoéléments indispensables au fonctionnement des cellules et du métabolisme. Et pour optimiser la prise en charge, le centre propose désormais aussi une analyse du microbiote intestinal Gniom Check basée sur l'ADN et permettant des recommandations personnalisées (en option, 250 € avec consultation diet).

Alliance Pornic Resort Hôtel Thalasso & Spa (Tél.: 02 40 82 21 21). Cure «Immuno marine», à partir de 1 962 € par personne, 6 jours/6 nuits, en chambre double (4 étoiles) et demi-pension, incluant 33 soins dont 21 soins de thalasso et 9 soins spa.

À Saint-Gervais, retrouver son souffle

Port du masque, confinement, stress... entravent la respiration, pourtant essentielle au bien-être. Experts dans les affections respiratoires, Les Thermes de Saint-Gervais ont imaginé pour les personnes en manque de souffle une cure courte destinée à nettoyer l'appareil respiratoire, revitaliser les muqueuses bucco-linguales et retrouver une respiration ample et fluide. Le programme s'appuie sur des soins (gargarismes, aérosols, bain nasal, pulvérisations, douches gingivales...) à l'eau thermale riche en soufre et en bore protecteurs des muqueuses, du yoga et de l'aquagym, de l'oxygénation au sein du magnifique parc thermal de 10 hectares au pied du Mont-Blanc. Pour prolonger la détente, un massage et deux accès aux bains du Mont-Blanc sont également inclus dans la formule. Deux autres programmes courts postconfinement sont également proposés cette année: «Remise en forme thermale postconfinement» et «Ressourcement de la peau et mieux-être».

Les Thermes de Saint-Gervais (Tél.: 04 50 47 54 57). Cure «Ressourcement respiratoire et mieux-être», 367 € les 5 jours sans hébergement, avec 27 soins à l'eau thermale, 1 entretien avec le médecin, 1 bilan avec le coach sportif et 6 séances d'activité physique. Hébergement (4 étoiles) à Saint-Nicolas-de-Véroce, à l' Armancette, à partir de 415 € la nuit, petit déjeuner inclus. Le voiturier emmène gratuitement les clients aux Thermes de Saint-Gervais pour leurs soins.

À lire aussi : Savoie-mont Blanc: nos dix plus belles randonnées en altitude

À La Baule, mettre ses sens en éveil

Nouveau lieu, nouveau concept: la Thalasso & Spa Barrière La Baule rouvre ses portes, et surprend. Tout a été repensé, à commencer par le décor confié à Chantal Peyrat où chaque élément rappelle la station, l'océan et la nature. La configuration des lieux est restructurée en cinq espaces: Be Fit (piscine, salle de sport), Be Relax (spa, repos, sophrologie...), Be Beautiful

(espace capillaire, ongles...), Be Healthy (pôle médical, bar) et Be Thalasso (cabines de soins). Même les protocoles sont revisités pour intensifier l'expérience sensorielle: le traditionnel enveloppement s'associe aux infrarouges du bain japonais (Vital'Mer), la baignoire se métamorphose en vasque destinée à s'abandonner en état de lévitation, la séance de sophrologie devient contemplation d'un lent ballet de méduses fluorescentes. Pour profiter de toutes ces innovations, «Mon odysée sur mesure» (4 jours et +) permet de concocter son propre programme selon ses besoins et ses envies en choisissant 2 h de soins par jour sur la carte.

Thalasso & Spa Barrière La Baule (Tél.: 09 70 82 43. 44). «Mon odysée sur mesure», à partir de 1 420 € par personne, 4 jours/4 nuits, en chambre double (5 étoiles) et demi-pension à l'hôtel Le Royal, incluant 2 h de soins par jour au choix.

À lire aussi : L'élégance en héritage: nos adresses et coups de cœur à La Baule

À Hendaye, accorder ses violons

La thalasso de Serge Blanco fête ses 30 ans! Dans un cadre agréable, entre plage et marina, océan Atlantique et montagnes pyrénéennes, on oublie le quotidien, on se gonfle d'oxygène et on s'ouvre à une nouvelle hygiène de vie. Après une année compliquée, le court séjour «Harmonie corps & esprit. Pause corps & âme» se révélera salutaire: axé sur les organes vitaux, ce programme s'appuie sur une large palette de soins comme l'enveloppement de boue autochauffante, le sauna japonais, l'acupuncture laser, la réflexologie vertébrale ou encore le modelage chinois du ventre pour nettoyer le corps et l'esprit et relancer les énergies. Du bilan (approfondi) d'entrée à celui de sortie du séjour, un praticien psychocorporel dédié accompagne chaque curiste afin d'identifier ses éventuels blocages énergétiques et ainsi d'adapter le protocole de soins en fonction de son ressenti et de ses besoins.

Serge Blanco Hôtels Thalasso & Spa (Tél.: 05 59 51 35 35). Séjour «Harmonie corps & esprit. Pause corps & âme», à partir de 998 € par personne, 4 jours/4 nuits, en chambre double (4 étoiles) et demi-pension, incluant 12 soins, 1 bilan d'entrée et 1 bilan de sortie.

À lire aussi : Les meilleures adresses et coups de cœur au Pays basque

Dans les Pyrénées, stimuler l'Énergie vitale

Sur la place de l'église de Sonnac-sur-l'Hers, village d'un peu plus 100 âmes à une heure de route de Toulouse, une grande bâtisse de deux étages aux volets céladon. Il y a un an, cette ancienne chambre d'hôtes en plein pays cathare a été rachetée par Denise Leicester, la fondatrice des spas Ila, bien connus des habitués des beaux hôtels pour leurs soins naturels composés d'essences de fleurs et de plantes. L'aromathérapeute anglaise y a ouvert son premier établissement dédié à sa conception du bien-être, holistique et spirituelle. Dans ce refuge confidentiel de 7 chambres, pas d'équipement sophistiqué ou de spa démesuré, mais un lieu propice à la détente et à la méditation, une petite équipe aussi experte que souriante (que l'on appelle par le prénom et réciproquement) et une gamme de soins réduite mais originale.

Les retraites de 3 à 7 jours proposées aux voyageurs en quête de mieux-être sont toutes concoctées sur mesure grâce à un questionnaire (très exhaustif) rempli en amont du séjour. Condition physique, mentale, résultats escomptés... En fonction des réponses, un programme personnalisé est mis en place, qui contentera aussi bien les hôtes en quête de farniente que les plus sportifs. La formule à la semaine inclut trois cours de yoga (version nidra dispensée par Denise herself), une activité «outdoor» (randonnée, marche nordique) et une initiation aux très tendances «mouvements naturels» - une forme de gym qui se pratique à l'air libre et s'inspire de la gestuelle primitive de l'homme: courir, marcher, sauter... Parce qu'il serait dommage de ne pas profiter des environs, il est également possible de partir en excursion pour visiter la cité voisine de Rennes-le-Château ou se baigner dans les sources thermales de Rennes-les-Bains. À moins que l'on ne choisisse de se laisser aller à une sieste dans l'un des hamacs du jardin, bercé par le pépiement des oiseaux...

Côté soins, les massages classiques sont pratiqués avec les produits maison aux senteurs divines, et notamment la nouvelle gamme à base de CBD, ce composant du cannabis aux propriétés relaxantes (mais garanti sans effet stupéfiant!). Maison Ila propose aussi de la réflexologie

plantaire, pour soulager stress et tensions. Et chaque soir, près du feu de cheminée, c'est sonothérapie. Accompagnée de John, son mari, à la cithare, Denise joue du bol tibétain. Utilisé par les moines bouddhistes, cet instrument aux vibrations apaisantes plonge les hôtes dans un état méditatif, particulièrement propice à l'endormissement. Un rituel d'une heure permet aussi de s'initier à la biodynamique crânio-sacrée, une méthode développée par des ostéopathes anglo-saxons de massage très doux suivant le tracé des tissus et fluides du corps pour corriger les déséquilibres. Pour les plus aventureux, un «rituel chamanique» de deux heures, à base d'encens, de plumes et de cristaux, est aussi à la carte. À la clé, des «chakras énergisés et une énergie libérée»...

Pour bénéficier des vertus détox et dynamisantes du jeûne intermittent, on se lève tôt (7 heures) mais on petit-déjeune tard (10 h 30), après un cours de yoga et une séance de méditation. Les repas, 100 % végétaux, locaux et de saison, sont concoctés par Kristina, cuisinière à l'accent chantant qui aime à préciser qu'ici tout est fait «avec amour». Et pour que le retour à la vie normale soit plus doux, chaque visiteur repart avec un peu de Maison Ila chez lui: un cocktail personnalisé de plantes et d'herbes à intégrer à ses tisanes ou à saupoudrer sur ses assiettes. Pour remédier, naturellement, à ses petits maux du quotidien.

Maison Ila (Tél.: 07 88 55 76 49). Formule à partir de 1 600 € par personne, 6 jours/5 nuits en pension complète, incluant 2 consultations personnalisées, 6 soins dont 1 de 2 h, 3 cours de yoga, 2 cours de gym naturelle et une activité «outdoor» (marche nordique, randonnée...).

À lire aussi : Le pays cathare, entre splendeurs et mystères

Au Crouesty, s'offrir un break optimal

Parce que quelques jours dans le Morbihan suffisent pour s'échapper mentalement, le Miramar La Cigale a totalement repensé un de ses courts séjours phares. Plus dense (9 soins en 3 jours), plus complet (soins thalasso et spa) et plus pointu (modelage, gommage, Iyashi Dôme...), «(Re)pause & vous» est une parenthèse enchantée alliant cocooning et santé pour tous ceux qui manquent de moments de récupération: workaholics, télétravailleurs surchargés, parents débordés, ados hyperconnectés... Désormais ouvert toute l'année, l'établissement inaugure aussi son tout nouveau parcours marin de 318 m² dont un bassin d'eau de mer de 125 m² doté de nombreux jets (cols-de-cygne, bains à bulles, couloir de marche, cascade d'eau...). Relié à l'hôtel 5 étoiles aux prestations toujours aussi impeccables (salle de sport high-tech, piscine panoramique...), cet espace ultralumineux et largement ouvert sur la nature permet d'optimiser la détente.

Miramar La Cigale Hôtel, Thalasso & Spa (Tél.: 02 97 53 49 00). Court séjour «(Re)pause & vous», à partir de 914 € par personne, 3 jours/3 nuits, en chambre double (5 étoiles) et demi-pension, incluant 9 soins dont 4 soins thalasso, 1 Iyashi Dôme, 1 gommage, 1 soin visage, 1 enveloppement et 1 modelage personnalisé.

À lire aussi : De Vannes à Locmariaquer et Port-Crouesty, week-end de charme dans le Morbihan

À Concarneau, recharger ses batteries

Posée face à la magnifique plage familiale des Sables Blancs, en bordure du G34, l'intimiste Thalasso Concarneau (68 chambres, presque toutes vue mer) constitue un cadre idéal pour renouer en douceur avec l'activité après une année sportive en dents de scie. Parmi les trois nouvelles cures 2021, le programme «Tonique» se base sur l'alternance de séances d'aquagym, d'oxygénation et de yoga ou pilates et des soins stimulants, énergisants et revitalisants comme le modelage aux bambous réalisé avec 8 bambous (6 pour le corps, 2 pour le visage). Destiné à récupérer après l'effort, il associe manœuvres d'effleurage, de pression et de roulement pour détendre les muscles, faciliter l'élimination des toxines et favoriser le lâcher-prise. Et pour les assoiffés d'air pur, l'agréable corniche surplombant un chapelet de petites plages typiques offre une bonne raison de jouer les prolongations.

Thalasso Concarneau (Tél.: 02 98 75 05 40). Cure «Tonique», à partir de 1 650 € par personne, 6 jours/6 nuits, en chambre double (4 étoiles) et demi-pension, incluant 10 soins thalasso, 5 modelages et 5 séances d'activités sportives. La cure se décline aussi en 4 jours/4 nuits et 5 jours/5 nuits.

À lire aussi : De Concarneau à Pont-Aven: nos incontournables dans ce bout de Finistère

Et aussi...

Mieux s'alimenter à Roscoff. Le séjour «Micronutrition» (6 jours/25 soins) offre une prise en charge personnalisée, axée sur l'équilibre des besoins et le bien-être du microbiote favorables à un renforcement immunitaire. Valdys Resort (Tél.: 02 29 20 27 25). À partir de 1 866 € par personne en chambre double (4 étoiles) et demi-pension.

Faire peau neuve à Arcachon. L'escale «Détox» (3 jours/9 soins) réunit la crème des soins (sauna japonais, drainages, gommages, enveloppements...) pour éliminer les toxines et ainsi aider l'organisme à refaire surface. Thalazur Arcachon (Tél.: 05 57 72 06 66). À partir de 708 € par personne en chambre double (4 étoiles) et demi-pension.

Renouer avec le sommeil à Belle-Île-en-Mer. La cure «Stress & Sommeil» (6 jours/24 soins) associe différentes techniques: yoga, méditation, relaxation et phyto-aromatologie avec un naturopathe. Castel Clara Thalasso & Spa (Tél.: 02 97 31 84 21). À partir de 2 000 € par personne en chambre double (4 étoiles, Relais & Châteaux) et demi-pension.

Retrouver l'énergie à Dax. La parenthèse «Synergie positive» (6 jours/24 soins) combine de façon personnalisée soins à l'eau thermale et activités en plein air pour activer la circulation sanguine, effacer les douleurs et améliorer le tonus. Thermes Adour (Tél.: 05 58 90 60 85). À partir de 720 € par personne en chambre double à l'Hôtel Sourcéo (3 étoiles) en demi-pension.

» Vous pouvez également suivre Le Figaro Voyages sur Facebook et Instagram