

Carnets bien-être



Thalasso, thermalisme, spa... **BULLES DE DÉCOMPRESSION**

Certes, la réouverture des établissements thermaux et des centres de thalassothérapie, tout comme des restaurants, est suspendue aux décisions gouvernementales, elles-mêmes dépendantes de l'amélioration de la situation sanitaire. Les acteurs du secteur semblent optimistes pour une reprise en mars. Dans le contexte actuel, le besoin de s'évader, de prendre soin de soi et de sa santé, de se ressourcer n'a jamais été aussi prégnant. Cette année, la majeure partie des nouvelles cures de bien-être tentent d'alléger les impacts de la crise avec des programmes complets pour booster ses défenses immunitaires, apprendre à mieux gérer son stress en s'appuyant sur des disciplines qui ont le vent en poupe, telle la respirologie, et recharger durablement ses batteries. Comme le souligne Anne Phélippeau-Korb, vice-présidente de Relais Thalasso, « le premier effet d'un séjour de thalasso est de repartir avec un moral d'acier, gonflé d'énergie à bloc ». Les bienfaits de l'eau (dans laquelle le coronavirus ne circule pas), du grand air et de la nature pour aider à lâcher prise ne sont plus à prouver. Le 39^e salon des Thermalies, en version digitale, révélera, du 21 au 24 janvier, tous les séjours pour se sentir mieux. Voici notre sélection.

Dossier coordonné par Marie-Angélique Ozanne avec Caroline Henry, Claire Rodineau, Marine Sanclemente et Valérie Sasportas.

BOOSTER

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.

C. H.

Hôtel & Spa Hélianthal Thalazur (05.59.51.51.51 ; Thalazur.fr/saint-jean-de-luz/thalasso). 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 PORNICHE 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.

C. H.

Relais Thalasso Château des Tourelles (02.28.56.72.14 ; Relaisthalasso.com/chateau-des-tourelles). 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...).

Carnets bien-être

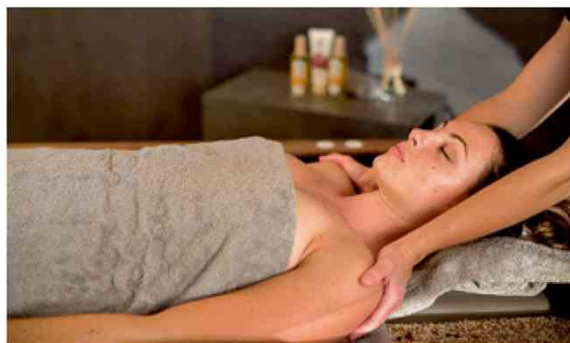
EN ALLEMAGNE REMETTRE LES PENDULES À L'HEURE

C'est un vaste complexe établi sur les rives du lac de Constance où l'on apprend à moins manger pour mieux vivre. 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 (sommets) 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. Pour aborder 2021 du bon pied. **C. R.**



Clinique Buchinger Wilhelmi,
lac de Constance
(00.49.7551.80.78.70 ;
Buchinger-wilhelmi.com).
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 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. **C. H.**

Aïga Resort Thermal (04.73.86.00.08 ; aiga-resort.com). 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.



CURIEUX VIEUX-CLIC



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).

C. H.

Alliance Pornic Resort Hôtel Thalasso & Spa
(02.40.82.21.21 ; Thalassopornic.com). 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.

LA QUESTION POURQUOI LA THALASSOTHÉRAPIE EST-ELLE RECOMMANDÉE DANS LE CONTEXTE ACTUEL ?

Fatigue, altération de la condition physique, déprime, atteintes respiratoires... Que nous ayons été touchés ou épargnés, le coronavirus nous a tous impactés. Grâce à une prise en charge ciblée, la thalasso peut atténuer ces troubles, estime Joëlle Colin, directrice de la thalasso Thalassa Sea & Spa de Dinard. En traversant la barrière cutanée, l'eau de mer chauffée approvisionne les organismes affaiblis en minéraux et oligoéléments et lutte contre la fatigue, et les soins (jets, douches...) drainent mécaniquement les toxines. L'air marin et les aérosols marins, chargés en ions négatifs reconstituent les défenses immunitaires et améliorent la capacité respiratoire. Le cadre, préservé, est idéal pour apprivoiser son sommeil, évacuer son stress et retrouver la forme. » **Propos recueillis par C. H.**



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 (02.29.20.27.25 ; Thalasso.com). 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 (05.57.72.06.66 ; Thalazur.fr/arcachon/thalasso). 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 (02.97.31.84.21 ; Castel-clara.com). 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 (05.58.90.60.85 ; Thermes-dax.com). À partir de 720 € par personne en chambre double à l'Hôtel Sourcéo (3 étoiles) en demi-pension.

C. H.



RESPIRER



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 respi-

rologie. 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. **M. S.**

Thalassa Sea & Spa Les Cures Marines

(02.31.14.26.00 ; Thalassotrouville.com). 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 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 ».

C. H.

Les Thermes de Saint-Gervais (04.50.47.54.57 ; thermes-saint-gervais.com). 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 (04.50.78.66.00 ; armancette.com), à partir de 415 € la nuit, petit déjeuner inclus. Le voiturier emmène gratuitement les clients aux Thermes de Saint-Gervais pour leurs soins.

ICI ET AILLEURS INSPIRER, EXPIRER...

Ancienne journaliste devenue professeur de yoga kundalini, Caroline Wietzel a arpenté le monde en quête de sérénité. Dans son dernier ouvrage *Retraite yoga*, elle partage son « petit atlas hédoniste » des plus beaux endroits où « respirer, méditer, se ressourcer, se reconnecter à la nature... ». Très joliment illustré, ce voyage spirituel et didactique sur la voie du yoga nous éclaire sur une discipline globale dont le souffle est le maître-mot. Il nous conduit de l'Ombrie aux contreforts de l'Himalaya, de Formentera à Trancoso, de la Laponie à l'Utah, en passant par la Nouvelle-Zélande ou au Sri Lanka... dans des refuges inspirés et inspirants où pratiquer dans un cadre de toute beauté.

M.-A.O.

Retraite yoga, par Caroline Wietzel, Éditions du Chêne, « Petit atlas hédoniste », 256 p., 29,90 €.



ET AUSSI

Effacer les méfaits de la pollution à La Bourboule. Destiné entre autres aux citadins, le séjour « Respirez zen » (6 jours/36 soins) associe soins thermaux et activités pour régénérer les voies respiratoires.

Grands Thermes de La Bourboule (04.73.81.21.00 ; grandsthermes-bourboule.com).

299 € la cure sans hébergement.

S'oxygéner à Quiberon. La pause « Starter sportif » (4 jours/20 soins et activités) propose un programme progressif combinant soins ciblés

(cryothérapie...) et activités coachées pour développer ses capacités physiques. Sofitel Thalassa Sea & Spa (02.97.50.20.00 ; sofitel-quiberon-thalassa.com).

À partir de 1 576 € par personne en chambre double (5 étoiles) et demi-pension (4 jours/4 nuits).

Se shooter à la nature au Mont-Dore.

La minicure « Slow nature » (6 jours/36 soins) comprend de la marche méditative et de la sylvothérapie pour éliminer le stress et améliorer les capacités

respiratoires. Chaîne Thermale du Soleil (01.42.65.24.24 ; chainethermale.fr/le-mont-dore).

À partir de 395 € la cure sans hébergement.

Souffler et lever le pied à Aix-les-Bains. Au sein de la cure « CuRevivre », différents ateliers (alimentation santé, cohérence cardiaque, tai-chi...) donnent des clés pour ralentir et mieux appréhender son corps. ValVital (04.79.35.38.50 ; valvital.fr). 395 € les 6 jours de cure.

C. H.

*Carnets bien-être*

THERMALIES 2021 VISITER LE SALON VIRTUEL

Pour la première fois, le salon des Thermalies se tient en version virtuelle, contexte sanitaire oblige, du 21 au 24 janvier. Le meilleur mois pour penser à soi. Ce rendez-vous phare de l'hiver rassemble 87 destinations thermales ou de thalasso, dédiées au plaisir, à l'évacuation du stress et de la fatigue, à l'harmonie retrouvée du corps et de l'esprit grâce à des programmes de soins et d'activités conjugués aux bienfaits de l'eau douce ou de l'eau de mer. Lors d'une balade virtuelle, on déambule entre les stands, on discute en visio avec des exposants à qui on a demandé d'être rappelé par téléphone ou contacté par e-mail, on visite grâce aux vidéos les établissements qui, tous, ont des offres avantageuses durant le salon. Nouveautés de cette 39^e édition : des ateliers conférences pour vaincre la fatigue musculaire et mentale et apprendre à lâcher-prise au temps de la Covid-19, tout un programme.

*V. S.**Thermalies (Thermalies.com).*

Salon digital, du 21 au 24 janvier de 10 h à 19 h.

RÉCUPÉRER

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 (vagues du plafond, matériaux précieux, blanc pur, couleurs douces...) 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 de soins 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 odyssée 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.

C. H.

Thalasso & Spa Barrière La Baule (09.70.82.43.44 ; Leroyal-labaule.com). « Mon odyssée 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 HENDAYE ACCORDER SES VIOLONS

La thalasso de Serge Blanco fête ses 30 ans ! Dans un cadre fort 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. Objectif : 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.

C. H.

Serge Blanco Hôtels Thalasso & Spa (05.59.51.35.35 ; Thalassoblanco.com). 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.



CURIES BIEN-ÊTRE

AU CROUESTY S'OFFRIR UN BREAK OPTIMAL

Parce que quelques jours 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 reconnaissable entre tous par son architecture en forme de navire de croisière 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.

C. H.

Miramar La Cigale Hôtel, Thalasso & Spa
(02.97.53.49.00 ; Miramar-lacigale.com).

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 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.

C. H.

Thalasso Concarneau (02.98.75.05.40 ; Concarneau-thalasso.com).
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.

Carnets bien-être



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.

PROGRAMMES PERSONNALISÉS

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.

C. R.

Maison Ila (07.88.55.76.49 ; fr.maisonila.com). 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...).



SUP