

MISE EN SCENE

POUR LES MAL-OXYGÉNÉS

Bien respirer est un art nécessaire que peu d'entre nous maîtrisent. Cette cure vise à régénérer ces mécanismes essentiels pour développer une meilleure maîtrise de soi, booster l'énergie, renforcer le système immunitaire, améliorer la qualité du sommeil, etc. Respiration sportive, abdominale, claviculaire, complète... Ah, mine de rien, c'est complexe ! On ressort de ce « grand bol d'air » avec de nouveaux réflexes et un meilleur teint !

Cure Respirer ! 6 jours, à partir de 1 644 € par personne, sur la base d'une chambre double, pension complète, au Thalasso Concarneau Spa Marin Resort, concarneau-thalasso.com

VOIR AUSSI : Thalasso Atlantal Anglet.

POUR LES NERVEUX INSOMNIAQUES

Un programme qui combine le meilleur de la mer (enveloppements reminéralisants, « pluies marines », etc.) à des séances de sophrologie, de kansu (massage des pieds au bol), d'aqua-respiration en piscine et, super-original, de relaxation immersive grâce à des lunettes de réalité virtuelle. Guidé par la voix d'un sophrologue, vous vous évadez là où personne ne viendra vous chercher. Des séances de luxthérapie (cure de lumière intense) complètent cette cure hautement réparatrice.

Cure Ma parenthèse mer du sommeil, 6 jours, à partir de 1 704 €, sur la base d'une chambre double, à l'hôtel Emerica Dinard, en demi-pension. thalasso-dinard.fr

Image non disponible.
Restriction de l'éditeur

Image non disponible.
Restriction de l'éditeur

7 CURES ALTERNATIVES

Qu'elle soit thermale ou marine, l'eau, pleine de pouvoirs et de symbolique, purifie, régénère, comme le rappelle le philosophe Olivier Rey dans son dernier livre, "Réparer l'eau" (Stock). Où batifoler en cure pour recharger nos batteries ? L'imagination hydrique est sans limite ! **PAR LINH PHAM**

Image non disponible.
Restriction de l'éditeur

POUR LES POST-COVIDÉS

Une cure, hélas toujours d'actualité, mais bien utile pour se remettre en douceur : sédation des douleurs articulaires et musculaires, réentraînement progressif à l'effort physique, traitement de l'arbre respiratoire... On en sort revigoré ! Un aperçu du programme : après une heure de marche nordique ou de yoga pranayama, direction l'atelier de musicothérapie, qui libère le corps des tensions psychiques, puis celui de « Remobilisation du goût et de l'odorat », avant de terminer la journée sur une session de groupe de parole dirigée par un sophrologue, afin de partager avec les autres curistes son expérience de la maladie. ■

Mini-cure thermale Post-Covid, 6 jours, 490 €. chainethermale.fr/molitg-les-bains

VOIR AUSSI : les cures des thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc, d'Avellard, de La Bourboule, de Saujon...

Image non disponible.
Restriction de l'éditeur

Photos : DR

DR

POUR LES PÊTEURS DE PLOMBES

Pour se réconcilier avec soi-même, un séjour au bord de mer alliant méditation, marches en pleine nature, massage énergétique balinais, watsu (shiatsu dans l'eau), qi gong, séances de relaxation et de respiration en piscine, en plus des soins traditionnels reminéralisants (bains et enveloppements d'algues). Le tout dans un hôtel-spa à l'ambiance familiale très sympathique.

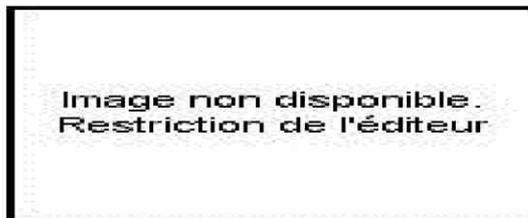
Séjour Reconnexion énergétique, 6 jours, à partir de 1 791 €, sur la base d'une chambre double latérale, en demi-pension, à l'hôtel Kastel. relaisthalasso.com/thalasso-spa-benodet/
VOIR AUSSI : les thalassos Alliance Pornic, Relais Thalasso Hendaye, Valdys Resort Pornichet, etc.



POUR LES STRESSÉS DU BOCAL

Anxiété, stress ? C'est dans un joli bâtiment Art déco, au cœur d'un parc luxuriant, que l'on vous invite à « débrancher ». Consultations psy, atelier psychoéducatif, programme de relaxation thérapeutique avec méditation, réflexologie, etc. L'équipe est aux petits soins et vous propose en prime toute une panoplie d'activités physiques douces pour vous réconcilier avec votre corps. Le fameux tandem « corps & âme ». Sûr de rentrer de cette station thermale du Pays basque pacifié.

Mini-cure Santé mentale, 6 jours, 410 €, chainethermale.fr/cambo-les-bains



POUR LES BOUDINÉS DU TOUR DE TAILLE

Une véritable mise au repos de l'organisme dans cette thalasso vendéenne qui s'enorgueillit de posséder l'une des plus grandes piscines d'eau de mer de France (290 m²) chauffée à 31 °C. Sortez vos palmes ! Les soins prodigués sont centrés sur la détente et la détox du corps (sophro-relaxation, massage chinois du ventre...) et combinés à des activités sportives douces et à une diététique savoureuse, arrosée de tisanes bio tout au long de la cure pour vous hydrater régulièrement et accentuer les effets bénéfiques du jeûne. Jolies courbes en repartant.

Cure Jeûne alternatif, 6 jours. À partir de 1 986 € par personne, sur la base d'une chambre double supérieure à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts en pension complète « jeûne alternatif », thalasso.com/saint-jean-de-monts
VOIR AUSSI : Thermes marins de Saint-Malo.



POUR LES COINCÉS DU ZYGOMATIQUE

Des fous rires pour relâcher la pression, c'est l'idée de ce centre de thalasso situé sur une jolie baie, à quelques kilomètres du parc naturel de la presqu'île de Crozon. Ateliers collectifs de yoga du rire, séance individuelle avec un relaxologue pour apprendre à rire seul, conférence sur les bienfaits du rire animé par un médecin... Et, côté soins, des enveloppements aphrodisiaques au chocolat. Si vous ne rentrez pas de ce séjour avec la banane, c'est vraiment que vous le faites exprès !

Cure 6 jours, à partir de 1 452 € par personne, sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Douarnenez en demi-pension. thalasso.com/douarnenez

