

EN PLEINE FORME

Par Laura Chatelain

Après de longs mois de fermeture, les thalassos et stations thermales ont rouvert leurs portes et on compte plus que jamais en profiter pour déstresser et se ressourcer !

Thalasso
et
thermalisme

Les meilleures cures
SANTÉ ET 100 % DÉTENTE



Côté thalasso

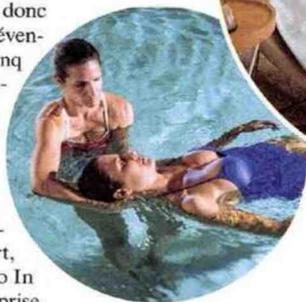
PRÉSERVER SA SANTÉ CHEZ THALAZUR

Notre mode de vie influence l'expression de nos gènes, donc notre santé. Ces cures préventives s'appuient donc sur cinq grands piliers : l'alimentation basée sur le régime méditerranéen, l'activité physique, la gestion du stress, le plaisir et les relations sociales. Au programme : ateliers nutritionnels, séances de sport, cohérence cardiaque, Do In ou méditation pour lâcher prise, modelages pour éveiller les sens, table d'hôte et pauses goûter pour tisser du lien...

Cure Épigénétique by Thalazur, 6 jours/6 nuits, disponible à Cabourg, Ouistreham, Carnac, Royan, Arcachon, Port-Camargue, Saint-Jean-de-Luz. À partir de 1334 €/pers. en chambre double et demi-pension, selon établissement. Rens. : thalazur.fr.

Le soin innovant

À Dinard, les séances de relaxation sont complètement immersives grâce à un casque de réalité virtuelle. Guidée par la voix d'une sophrologue, on s'évade dans des paysages projetés à 360°, qui accentuent la détente. Séances incluses dans les cures parenthèse Mer du Sommeil, Lâcher-Preise et Bain de Jouvence, Emeria Dinard Hôtel Thalasso & Spa. Rens. : emeria-dinard.fr.



RESPIRER À CONCARNEAU

Bien respirer permet de s'oxygéner pour gagner en énergie mais aussi de diminuer le stress et de garder la maîtrise de soi. Un art qui s'apprend. On découvre des techniques respiratoires à utiliser au quotidien. Les massages Respire ou Océanique aident à relâcher les tensions et le diaphragme pour libérer le souffle.

*Cure Respire, 6 jours/6 nuits, 21 soins, dès 1644 €/pers. en chambre double et demi-pension****. Existe en 4 jours, à partir de 1096 €/pers., et 5 jours, à partir de 1370 €/pers. Rens. : concarneau-thalasso.com.*



Profitez de la relaxation et de la vue sur la mer...



Laissez-vous masser avec douceur...

S'AFFINER À SAINT-MALO

La célèbre cure minceur s'enrichit d'un bilan nutrition santé complet avec un test de condition physique et plusieurs mesures pointues (impédancemétrie, dépense énergétique au repos...) pour faire le point sur son métabolisme. Objectif : comprendre ce qui nous empêche de maigrir et trouver son poids idéal, celui qu'on peut maintenir sur le long terme avec une vie saine, sans se priver ni s'affamer. Au programme : des activités physiques ludiques, des soins raffermissants, des massages de kinés... *Séjour Mer et Poids Optimal, 6 jours/6 nuits, 24 soins, à partir de 2 136 €/pers. en chambre double et demi-pension, au Grand Hôtel des Thermes**** (possibilités d'hébergement à tarif plus bas). Rens. : thalasso-saintmalo.com.*

Testé pour vous LES CABINES VUE SUR MER À L'HÉLIANTHAL SAINT-JEAN-DE-LUZ****

Cet établissement ambiance Art déco, entièrement refait à neuf et situé les pieds dans le sable, donne sur la jolie baie de Saint-Jean-de-Luz. On adore profiter de la vue sur mer, en attendant ses soins à la thalasso ou pendant un enveloppement aux algues ou aux trois théés, dans l'une des cabines dotées de larges baies vitrées (sans être vue depuis l'extérieur, bien entendu). Le must : partager une parenthèse en duo dans la suite spa avec son jacuzzi privatif. Rens. : thalazur.fr.

Express : un break à Port-Crouesty



Pour profiter du luxe de cet hôtel-paquebot sur la presqu'île de Rhuys dans le Morbihan, on opte pour ce court séjour qui condense le meilleur des soins thalasso (bains hydromassants, enveloppements, gommages...) et des soins spa type iyashi Dôme, Beauty Flash Thalgo ou massage. On a accès au parcours marin, à la grande piscine sous la verrière et à la salle de sport vue mer. *Court séjour Re-Pause & Vous au Miramar La Cigale****, 3 jours/3 nuits, 9 soins, à partir de 914 €/pers. en chambre double et en demi-pension. Rens. : miramar-lacigale.com.*

EN PLEINE FORME Les meilleures cures santé et 100 % détente

SOULAGER SON DOS À PORNIC

En plus des soins balnéo classiques, des applications d'argile, des massages kiné, un atelier postural et des séances d'Aqua Pilates aident à dénouer les tensions, se remuscler et reprendre de bonnes habitudes pour protéger son dos. Le truc en plus : une analyse du microbiote intestinal, facteur clé de notre santé, est incluse dans la cure, avec les conseils personnalisés d'une diététicienne.

*Cure Équilibre Santé, orientation Dos, 26 soins, à partir de 1236 € pour 6 jours, ou 2022 €/pers. pour 6 jours/6 nuits en demi-pension, à l'Alliance Pornic Hôtel****. Rens. : thalassopornic.com.*

Testé pour vous LA MARCHÉ OCÉANE À CHÂTELLAILLON

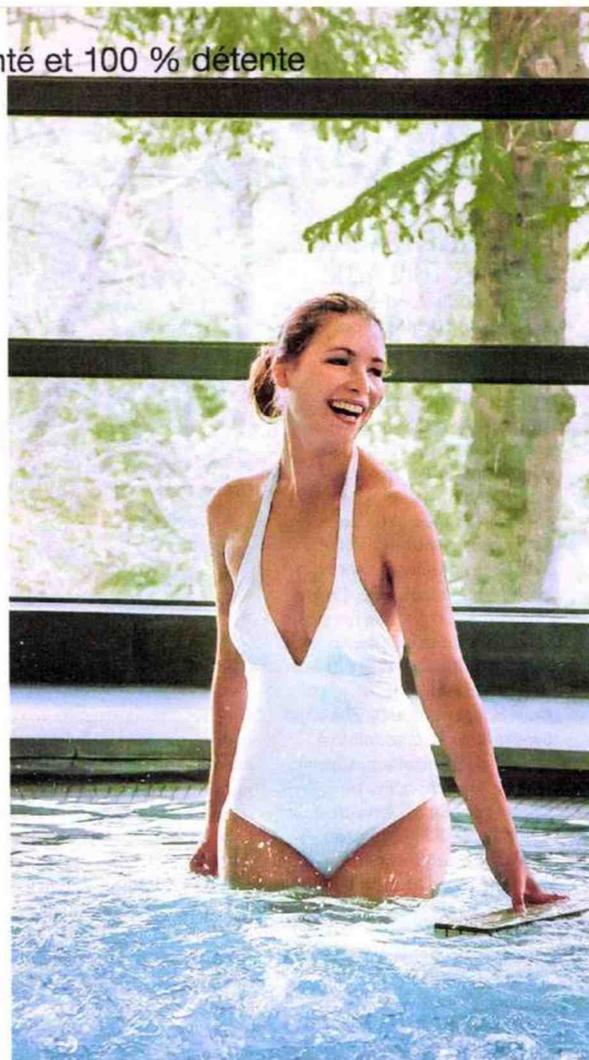
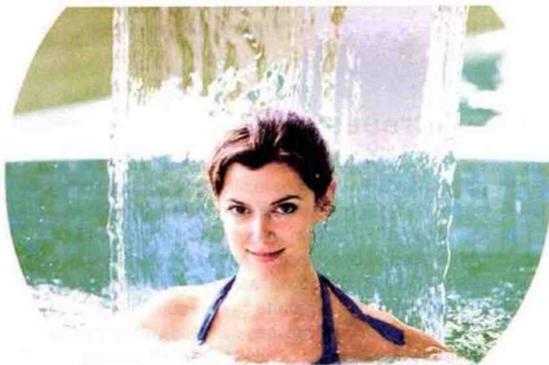
Équipés selon la saison de combinaisons en néoprène pour rester bien au chaud, on part directement de la thalasso pour marcher et bouger pendant 1 h30 dans l'océan avec la dynamique Sandra, responsable sport et coaching. Les muscles et le cardio travaillent en douceur, et la pause tisane sur la plage est prévue. Un bonheur de profiter de la mer toute l'année !

*Activité incluse dans plusieurs cures, dont la nouvelle Cure Équilibre, Vitalité, Immunité, 6 jours, 852 €, hors hébergement (Ibis Style*** ou MGallery****). Disponible aussi à la carte. Rens. : la-grande-terrasse.com.*

S'OFFRIR DU SUR-MESURE SUR L'ÎLE DE RÉ

On souffre à la fois d'insuffisance veineuse et d'arthrose ? Ou de maux de dos et de problèmes de sommeil ? Chez Côté Thalasso, la cure Experte répond à tous nos besoins. Après avoir rempli un questionnaire de santé détaillé, on réserve les soins les plus adaptés avec les conseils du Dr Marie Perez Siscar. Le plus : la possibilité de choisir aussi le moment et l'ordre des soins (par exemple, uniquement le matin pour profiter de l'après-midi libre).

*Cure experte, 15 à 20 soins, de 799 € à 999 €, hors hébergement (hôtel*** à Ars-en-Ré). Cure Experte disponible également à Côté Thalasso Banyuls. Rens. : cotethalasso.fr.*

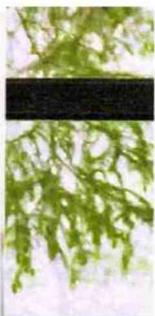


2 bons plans pour trouver la cure idéale

FAIRE UN TOUR AUX THERMALIES. Ce salon incontournable célèbre cette année ses 40 ans ! L'occasion de trouver la cure de ses rêves en France et à l'étranger parmi tous les exposants et de profiter de promos intéressantes. Du jeudi 20 au dimanche 23 janvier, au carrousel du Louvre à Paris, et du vendredi 28 au dimanche 30 janvier, à Eurexpo à Lyon. Rens. : thermalies.com.

ALLER SUR OFFICIEL-THERMALISME.COM, un guide pratique avec une carte interactive pour repérer les cures thermales par orientation pathologique ou zone géographique...





Côté cures thermales

Bénéficiez des soins pour décontracter les tensions musculaires.



Le spa Sequoia Redwood, de Vals-les-Bains.

SOIGNER SON ANXIÉTÉ À CAMBO-LES-BAINS

La crise sanitaire a aggravé nos angoisses ou perturbé notre sommeil ? Implanté au Pays Basque au cœur d'un immense parc, l'établissement de Cambou-les-Bains permet de se mettre au vert. Et propose des ateliers spécifiques pour s'apaiser et prendre du recul : séances de musicothérapie, atelier méditation ou tai-chi, entretien psychologique, conférence sur la résilience...

Mini-cure Santé Mentale (410 € pour 24 soins) ; ou Programme Santé Mentale (250 € pour 15 soins et activités), qui s'ajoute à une cure conventionnée rhumatologie ou voies respiratoires sur 18 jours.
Rens. : chainethermale.fr.

DÉNOUER LES TENSIONS À SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Un cocktail de soins et d'ateliers décontractants pour relâcher les tensions musculaires et articulaires. L'occasion de tester l'application de boues chaudes ou la douche terébinthinée, un soin antalgique à base d'eau thermale et d'essence de pin des Landes local. **Parenthèse thermale détente, 6 jours, 24 soins, 295 €. Forfait 6 jours avec hébergement Best Western*** en demi-pension, à partir de 735 €/pers. (chambre double).** Rens. : thermes-dax.com.

À JONZAC, UN COUP DE POUCE POUR MIEUX DORMIR

Le module « Sommeil au naturel » permet d'ajouter à sa cure des modelages relaxants, des séances de sophrologie, de musicothérapie et des ateliers pour reprendre de bonnes habitudes de sommeil ou s'initier à l'auto-hypnose. **150 €, en supplément d'une cure conventionnée sur 18 jours en rhumatologie, voies respiratoires ou phlébologie.** Rens. : chainethermale.fr.

TONIFIER SA SILHOUETTE À VALS-LES-BAINS

On profite des vertus digestives et métaboliques de l'eau thermale de Vals dans le cadre du nouveau spa thermal Sequoia Redwood. La cure commence et se termine par analyse corporelle avec l'appareil BodyXpert. Les soins détente sont complétés par des massages et enveloppement raffermissants, de la pressothérapie pour drainer, des ateliers et conférences avec une diététicienne et, bien sûr, des séances de sport (Pilates, aquacircuit...). **Mini-cure minceur et ventre plat, 6 jours, à partir de 792 € hors hébergement.** Rens. : thermesdevals.com.

3 nouvelles cures pour se remettre du Covid

Lorsqu'on souffre toujours des séquelles du Covid (fatigue, essoufflement et palpitations, douleurs, perte d'odorat...), ces séjours spécifiques permettent de reprendre (enfin) des forces !

À SAINT-GERVAIS MONT BLANC. On travaille ses capacités cardiaques et respiratoires, entourée de médecins, kinés, ostéopathes, coaches, profs de yoga... L'eau thermale aide au niveau ORL et cutané (des troubles dermatologiques accompagnent parfois la maladie). Programme sur 9 jours (673 €) ou module sur 18 jours (583 €) qui s'ajoute à une cure conventionnée voies respiratoires ou dermatologie.
Rens. : thermes-saint-gervais.com.

À ENGHEN-LES-BAINS. La cure insiste sur la respiration (à travers des soins thermaux, des bols d'air Jacquier, de la kiné respiratoire), la récupération physique et la rééducation olfactive. Un atelier avec un psy permet

de travailler le bien-être mental. **CuRespire, 16 soins thermaux + activités et ateliers, 395 €/pers.**
Rens. : valvital.fr.

À MOLITG-LES-BAINS. Le programme est complet : ateliers de méditation, sophrologie ou musicothérapie pour gérer son stress, remobilisation du goût et de l'odorat, groupe de parole, activités physiques douces (marche nordique, stretching, aquagym). Module Réhabilitation post-covid (295 €), qui s'ajoute à une cure conventionnée rhumatologie ou voies respiratoires sur 18 jours ; **Mini-cure de 6 jours non conventionnée (490 € pour 24 soins thermaux + 9 activités ciblées).**
Rens. : chainethermale.fr.

Plus de conseils forme sur maximag.fr/sante