



EN PLEINE FORME

Par Laura Chatelain

Thalasso thérapie et thermalisme

Les meilleures cures sélectionnées pour vous

Pour s'offrir une parenthèse de bien-être, chasser le stress et se reconnecter, soulager enfin ses douleurs... voici de toutes nouvelles cures pour 2020.

Je m'offre une thalasso pour...

Retrouver du tonus à Concarneau

En cas de petite baisse de forme, rien ne vaut des soins reminéralisants aux algues et à l'eau de mer pour se requinquer. Des modelages variés (dont un réalisé avec des bambous) permettent à la fois d'éliminer les tensions et de refaire circuler l'énergie. On peut aussi aller s'oxygéner grâce aux vélos mis à disposition. **Le truc en plus** : on bouge ! Deux séances d'aquagym, deux activités à choisir dans le planning de la semaine (yoga, Pilates...) et la possibilité d'en rajouter à la carte ou de tester la voile, le paddle ou le longe-côte dans les structures voisines partenaires de la thalasso.

Cure tonique, 6 jours/6 nuits, 20 soins, à partir de 1650 €/pers. en chambre double et demi-pension. Existe aussi en 4 jours (à partir de 1100 €/pers.) ou 5 jours. Rens. sur concarneau-thalasso.com.

Méditer à Saint-Malo

On aimerait toutes s'y mettre ou pratiquer davantage, tant les bienfaits sur le stress et la santé sont nombreux. C'est l'occasion ! Dans un environnement cocon qui appelle à la déconnexion, on profite des soins relaxants comme le modelage sous affusion ou la réflexologie crânienne, et on prend le temps de s'asseoir en pleine conscience. Bien plus facile de reconnecter le corps et l'esprit dans ces conditions, pour pratiquer ensuite à la maison.

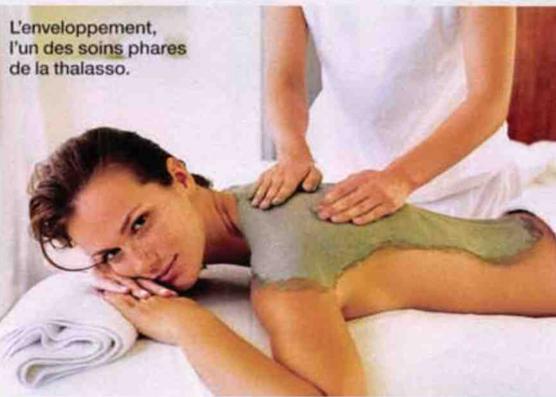
Le truc en plus : les séances de méditation ont lieu dans un salon face à la mer et les groupes ne comptent que 10 personnes maximum. Claudine Granger, sophrologue et hypnopratrice, guide en douceur notre pratique, même si l'on débute.

Escapade Méditation marine, 2 jours/2 nuits, 3 h de méditation, 3 soins, à partir de 844 €/pers. en chambre double,

au Grand Hôtel des Thermes, et demi-pension. Séjour Mer et Méditation, 6 jours/6 nuits, 13 h de méditation, 12 soins, à partir de 1890 €/pers. en studio et 2370 €/pers. en chambre double, au Grand Hôtel des Thermes, et demi-pension. 8 dates dans l'année. Rens. sur thalasso-saintmalo.com/fr.

M'oxygéner à Cabourg

Contre le stress et la pollution qui s'accumulent, on profite d'un long week-end pour respirer à fond et se recharger en énergie. Soins thalassos (enveloppement, bains), modelages, gommage et soin du visage : tout est pensé pour se détendre et retrouver rapidement de l'éclat.



L'enveloppement, l'un des soins phares de la thalasso.

EN PLEINE FORME Thalassothérapie et thermalisme

Les longues balades iodées sur la plage qui borde l'hôtel complètent à merveille le programme.

Le truc en plus : deux séances d'oxygénation allongée dans un caisson hyperbare. Sous l'effet de la pression plus forte, l'oxygène qu'on respire (pur à 97 %) pénètre profondément dans nos cellules et nos tissus, avec un effet régénérant et antifatique. Un soin super-innovant, à déconseiller tout de même aux claustrophobes et aux oreilles fragiles.

Escale Oxygène et Mer,
 3 jours/3 nuits, 9 soins, à partir de 595 €/pers. en chambre double.
 Rens. sur thalazur.fr/cabourg/thalasso.

Renouer avec ma féminité à Pornic

Pas toujours facile de concilier sa vie de femme, de maman, de travailleuse... Cette cure est destinée à celles qui veulent se libérer de la pression de devoir tout gérer et/ou mieux vivre les bouleversements hormonaux qui surviennent dans leur vie. Elle propose notamment un atelier pour comprendre comment fonctionne le cycle hormonal féminin et son impact sur notre santé et notre humeur. Avec de nombreux soins marins et modelages, et un soin du visage anti-âge pour se sentir mieux dans sa peau.



L'aquagym permet de profiter des vertus de l'eau de mer en douceur.

Le truc en plus : 3 ateliers de 2 h de yoga hormonal, qui s'appuie sur des postures, la respiration et la circulation de l'énergie pour stimuler naturellement la production des hormones. Idéal pour accompagner la ménopause et réduire les bouffées de chaleur ou l'irritabilité. Mais aussi pour déjouer une baisse de libido ou lutter contre le syndrome pré-

menstruel, ou encore les problèmes de thyroïde et de fertilité, dès 35 ans.

Cure Femmes en Équilibre orientation Yoga hormonal,
 6 jours/6 nuits, 25 soins et 5 ateliers, à partir de 1962 €/pers. en hébergement et demi-pension.
 Existe également en cure 4 jours/4 nuits, à partir de 1328 €/pers.
 Rens. sur thalassopomic.com.

Changer mes habitudes à l'île de Ré

Envie de s'attaquer à nos kilos en trop, de faire la chasse au stress ou de se donner un coup de jeune ? Ce programme santé et beauté globale aide à acquérir les bons réflexes grâce à des ateliers (diététique, sophrologie, méditation, gym faciale...), des soins coup d'éclat et des moments de pure détente. Une approche complète pour amorcer le changement et s'y tenir une fois rentrée à la maison.

Le truc en plus : les rencontres avec des experts de la nutrition, de la forme et de l'esthétique pour établir un carnet d'accompagnement personnalisé.

Séjour Métamorphose,
 6 jours/6 nuits, 24 soins, à partir de 1799 €/pers. en chambre double et demi-pension, à l'Atalante Île de Ré. Ce séjour est également proposé dans les autres établissements Relais Thalasso à Bénodet, aux Sables-d'Olonne et à Pornichet.
 Rens. sur relaisthalasso.com.

Affiner ma silhouette à Dinard

La cure commence par un bilan pour faire le point sur notre composition corporelle, un



Lors d'une cure « amincissement », une diététicienne vous accompagne et vous donne bon nombre de conseils personnalisés.

entretien avec une diététicienne et une séance de réflexologie plantaire afin de stimuler le processus d'élimination. Chaque jour, on alterne les soins drainants et anti-peau d'orange, type modelages minceur, watermass, douches à jets, enveloppement d'algues au fucus... complétés par des séances de gym en bassin d'eau de mer ou de marche nordique pour se remettre à bouger. Objectif : s'alléger et se réconcilier avec son corps. Avec, bien sûr, la possibilité de repas diététiques mais gourmands.

Le truc en plus : en option, des séances de conseil en image (choix des couleurs ou des vêtements qui nous vont le mieux, astuces maquillage...) pour redonner l'envie de se faire belle et doper l'estime de soi.

Ma Pause Ma'Ligne, 4 jours/16 soins, à partir de 1020 €/pers. en chambre double et demi-pension. Rens. sur thalassa.com.

Mieux gérer mes maux de tête à Antibes

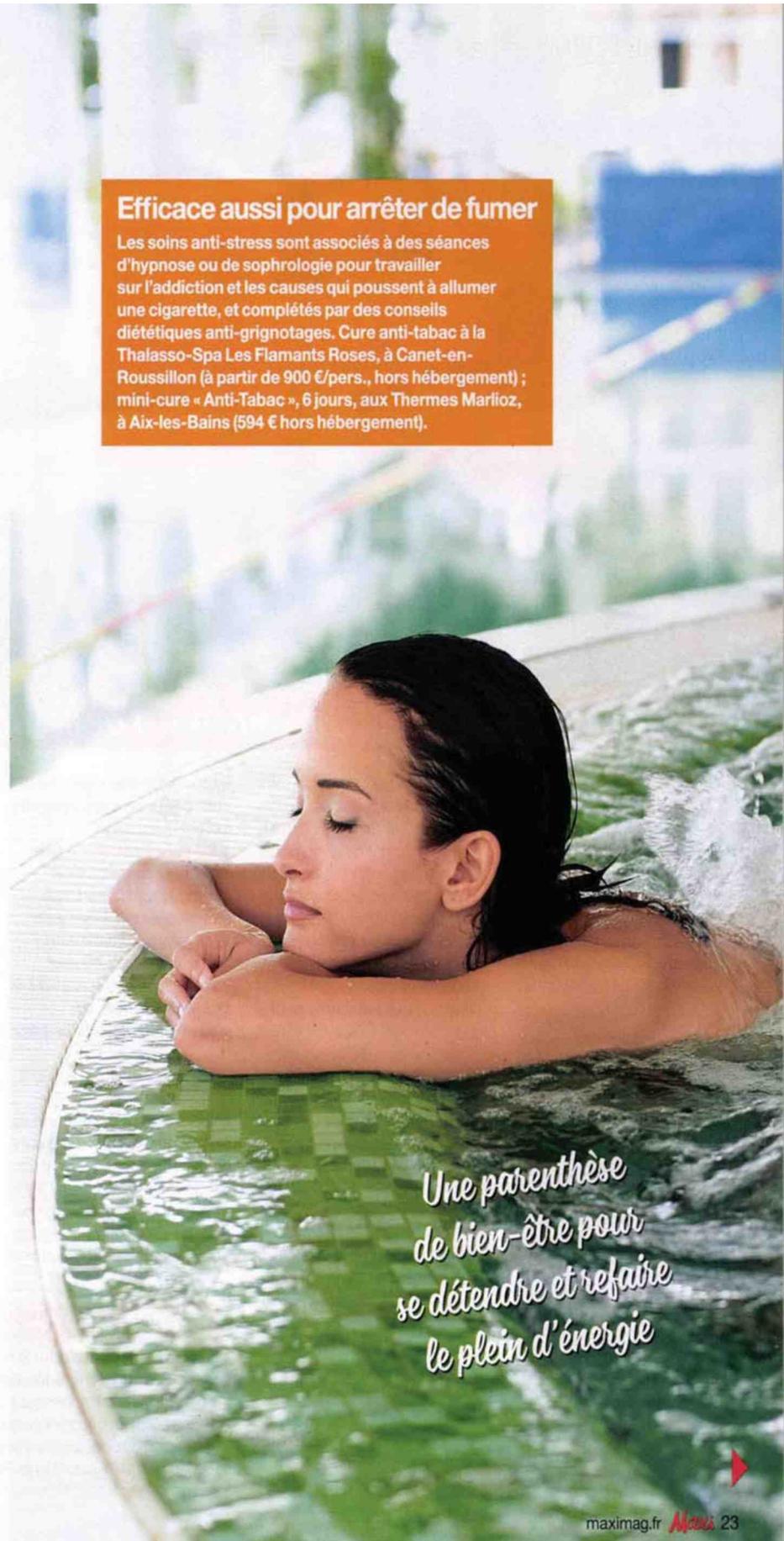
Si, comme un Français sur 5, on souffre de migraines, on fonce pour cette cure imaginée par la directrice de la thalasso, elle-même migraineuse et soulagée par la sophrologie et l'acupuncture. Elle a imaginé un programme qui allie ces deux approches (3 séances en tout) à des soins d'hydrothérapie et modelages relaxants pour apprivoiser le stress, souvent à l'origine des crises. On glane des techniques (visualisations, suggestion, relaxation...) pour gérer la crise et atténuer la douleur lorsqu'elle survient.

Le truc en plus : des plats à la carte clairement identifiés qui ne contiennent pas les aliments potentiellement déclencheurs des migraines : glutamate, tanins, sulfites... Et une salle avec des « hamacs cervicaux » dans lesquels on repose la tête pour détendre les cervicales en douceur en cas de céphalées de tension.

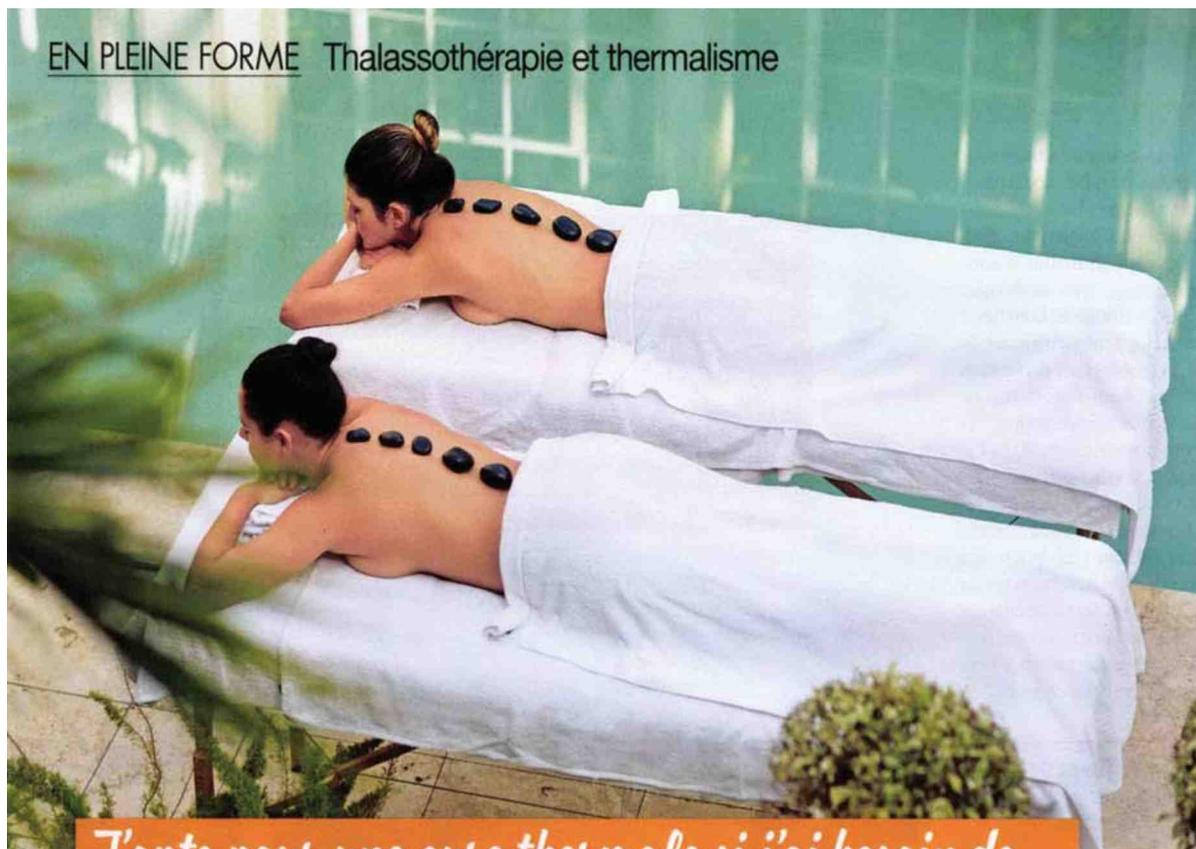
Cure anti-migraine, 6 jours/6 nuits, 24 soins, à partir de 1382 €/pers. en chambre double et demi-pension. Rens. sur thalazur.fr/antibes/thalasso.

Efficace aussi pour arrêter de fumer

Les soins anti-stress sont associés à des séances d'hypnose ou de sophrologie pour travailler sur l'addiction et les causes qui poussent à allumer une cigarette, et complétés par des conseils diététiques anti-grignotages. Cure anti-tabac à la Thalasso-Spa Les Flamants Roses, à Canet-en-Roussillon (à partir de 900 €/pers., hors hébergement) ; mini-cure « Anti-Tabac », 6 jours, aux Thermes Marlioz, à Aix-les-Bains (594 € hors hébergement).



Une parenthèse de bien-être pour se détendre et refaire le plein d'énergie



EN PLEINE FORME Thalassothérapie et thermalisme

J'opte pour une cure thermale si j'ai besoin de ...

Prendre soin de ma bouche à Enghien-les-Bains

Voilà une partie de notre corps à laquelle on accorde trop peu d'attention. Pourtant, des problèmes de gencives qui saignent, de dents qui se déchaussent ou même de mauvaise haleine peuvent nous gâcher la vie et nous exposer à

des problèmes de santé. Les soins prodigués permettent de renforcer l'équilibre de la flore buccale grâce à une eau riche en soufre, en oligo-éléments et en sels minéraux, pour retrouver une bonne santé parodontaire.

Le truc en plus : 3 massages des maxillaires pour favoriser le relâchement musculaire des mâchoires, qui sont souvent une zone de tensions inconscientes.

Cure Soins des Gencives, 6 jours, 36 soins, 295 €/pers. hors hébergement. Cette cure est également proposée à Bourbonne-les-Bains. Rens. sur www.valvital.fr.

Retrouver le sommeil à Molitg-les-Bains

Soins thermaux apaisants, musicothérapie, shiatsu dans l'eau... tout est pensé pour atteindre rapidement un état de détente profond et s'endormir plus facilement, sans médicaments. Idéal si nos insomnies sont liées au stress. **Le truc en plus :** une approche pluridisciplinaire et individualisée avec un éducateur en activité physique adaptée, une dié-

téticienne et une sophrologue, pour déstresser et réapprendre à écouter son corps.

Mini-cure Sommeil, 6 jours 18 soins + 8 consultations et ateliers, à partir de 460 €/pers., hors hébergement. Existe aussi en programme complémentaire **Sommeil au naturel**, qui vient s'ajouter à une cure conventionnée de 3 semaines. Rens. sur chainethermale.fr/molitg-les-bains.

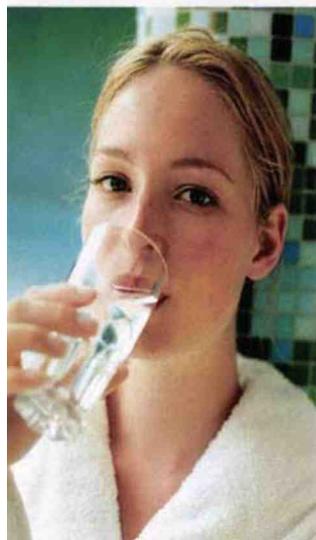
Renouer avec la nature au Mont-Dore

Près du massif du Sancy et de la forêt du Capucin, cette cure nous invite à renouer avec nos 5 sens et les éléments qui nous entourent via des bains aux résineux, des cataplasmes aux plantes ou des modelages relaxants à

l'huile essentielle de sapin. Le tout complété par des ateliers détente (réflexologie, sophrologie...) pour se ressourcer.

Le truc en plus : deux séances de marche méditative et de tai-chi en forêt. On profite aussi du Sylvatorium, sentier d'un kilomètre avec des baignoires en bois et des espaces de détente pour se ressourcer auprès des arbres. C'est prouvé : les bains de forêt diminuent le stress et l'anxiété et éloignent les pensées négatives.

Mini-cure Slow Nature, 6 jours, 24 soins, à partir de 395 €/pers. hors hébergement. Des mini-cures Slow Nature sont également proposées à Grèoux-les-Bains, Amélie-les-Bains et Bains-les-Bains. Rens. sur chainethermale.fr/le-mont-dore.



Récupérer après les efforts

En Savoie, on peut s'offrir le réconfort après l'effort aux thermes de la Léchère-les-Bains. L'établissement propose aux cyclistes des formules sur 1 journée ou 3 jours avec 3 ou 4 soins adaptés : douche Kneipp pour soulager les pieds en feu, application de boue sur les articulations endolories, etc. 66 € pour une journée, 149 € pour 3 jours. Rens. sur thermes-la-lechere.fr.

EN PLEINE FORME Thalassothérapie et thermalisme

Déconnecter à Saint-Gervais Mont Blanc

Ce mini-break s'adresse à celles qui se sentent épuisées par le rythme effréné du quotidien et les sollicitations permanentes. On concocte notre programme sur mesure parmi les soins et activités à la carte : bains, yoga, activité physique adaptée, consultation ayurvédique...

Le truc en plus : les bains thermaux extérieurs chauffés pour savourer la vue et s'oxygéner. Deux bulles transparentes installées dans le parc permettent de profiter de la nature et des étoiles en sirotant un verre.



Programme Détox et Déconnexion, sur 2 à 5 jours, à partir de 100 €/jour, hors hébergement. Rens. sur thermes-saint-gervais.com.

Me faire chouchouter après un cancer à Neyrac

Cette cure propose le bon équilibre entre soins thermaux cocooning, activités physiques douces et soins esthétiques, pour prendre soin de soi sans s'épuiser. Avec aussi un atelier diététique, un cours de cuisine et l'accès libre à des ateliers santé autour de la

dermatologie ou du sommeil.
Le truc en plus : ce séjour est en partie remboursé par les mutuelles et/ou avec une aide de la Ligue contre le cancer.
Cure post-cancer du sein, 6 jours, 471 € hors hébergement. Rens. sur thermesdeneyrac.com.

Prendre soin de mon dos à Balaruc

Quand ça coince au niveau du dos, on a tout intérêt à relâcher les tensions musculaires pour retrouver de la mobilité. Dans cette station spécialisée en rhumatolo-

gie, on reçoit chaque jour 4 soins qui font du bien (bain hydromassant, hydrojet du dos, lit de boue thermale chaude, étuve, etc.).

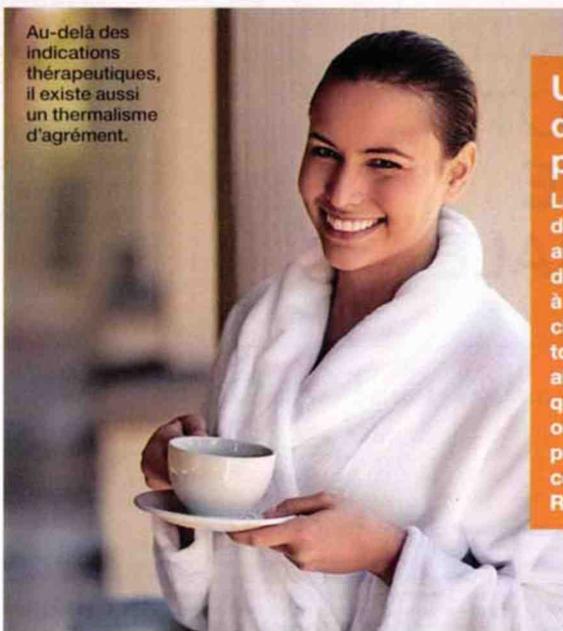
Le truc en plus : le nouveau Parcours Lombalgie qui associe à la cure thermale différents ateliers type sophrologie, Pilates ou rando avec bâtons pour s'attaquer aux causes des maux de dos (stress, manque d'activité physique...).

Cure libre rhumatologie, 6 jours, 449 € + 7 ateliers Parcours lombalgie, 149 €. Plus de rens. sur thermesbalaruclesbains.com.

Des thermes qui prennent soin de notre microbiote

On sait que les bactéries logées dans nos intestins jouent un rôle essentiel dans notre santé. Développé en collaboration avec le Docteur Didier Chos, président de l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition, et Solveig Darrigo-Dartinet, diététicienne-nutritionniste, le centre Aïga Resort, qui ouvrira en avril à Châtel-Guyon (Auvergne), prendra en compte le microbiote pour soulager les pathologies digestives et rhumatismales. En complément des soins thermaux et des cures de boissons à l'eau thermale, les curistes bénéficieront de programmes probiotiques et de conseils alimentaires individualisés en fonction de leur microbiote. Rens. sur aiga-resort.com.

Au-delà des indications thérapeutiques, il existe aussi un thermalisme d'agrément.



Un tour aux Salons des Thermalies pour se décider

Les Salons des Thermalies, qui se dérouleront du 23 au 26 janvier au Carrousel du Louvre, à Paris, et du 14 au 16 février à La Scurière, à Lyon, sont l'occasion de faire son choix et de profiter de cures à prix tout doux, avec des réductions allant jusqu'à -25 %. Pour celles qui ne peuvent pas s'y rendre, on retrouve de nombreuses offres promotionnelles en ligne pendant cette période. Rens. sur thermalies.com.

Plus de conseils forme sur maximag.fr/sante