



# spa thalasso

La thalasso n'en finit pas d'évoluer ! Des cures santé, du sport, des soins, des massages, de la nutrition... Voici tout ce que nous vous proposons dans cette rubrique !

## LE TAO DE L'EAU À PORNIC

La Thalasso de Pornic propose un soin exclusif nommé le Tao de l'Eau, un soin aquatique au croisement entre la sonothérapie (thérapie par les sons et vibrations) et le watsu (water-shiatsu, né du shiatsu, se pratiquant en eau chaude).



C'est un soin très doux et ressourçant en eau à 33°C, entre bercements, étirements et quelques points de pression. Un moment d'échanges durant lequel le client partage son état (condition physique et mentale du moment, douleurs, stress, émotionnel, fatigue ou autre...) permettant ainsi

de cibler et d'adapter le soin à ses besoins.

Des flotteurs aux jambes apportent un temps de bercements, de massages et de vibrations.

Ce soin s'accompagne d'un chant intuitif et improvisé différent pour chaque bénéficiaire.

Le Tao de l'Eau apporte :

- une profonde détente du corps, en réduisant de façon considérable les tensions, les blocages, grâce à l'eau de mer chaude et aux vibrations des bols tibétains,
  - de l'apaisement du mental et de la réduction du stress
  - des libérations émotionnelles, si le besoin est présent.
- Grâce à la perte de sensations de gravité, de temps et d'espace, induite par la flottaison, certaines personnes en arrivent même à oublier leur corps. Ce soin est un voyage intérieur qui peut merveilleusement s'adapter à chacun(e) et également accompagner en douceur les instants de pause et de ressourcement, les transitions de vie, les chemins vers la maternité, les deuils... en prévision ou pendant des périodes de stress, etc...

## THALASSA DINARD DEVIENT EMERIA DINARD HÔTEL\*\*\*\* THALASSO & SPA

Une nouvelle aventure voit le jour pour l'historique Hôtel Thalasso de Dinard. Depuis le 1er janvier 2022, cette adresse de la côte d'Emeraude est devenue Emeria Dinard Hôtel Thalasso & Spa.

Inaugurée en 1990, la Thalasso de Dinard, située face à l'île de Cézembre aux portes de Saint Malo et du golf de St-Briac, accueille depuis plus de 30 ans une clientèle venant de tous les horizons pour se ressourcer. Aujourd'hui, l'établissement ouvre une nouvelle page de son histoire et rejoint le groupe hôtelier breton Forstyle Hôtels Collection, sous le nom d'Emeria Dinard Hôtel Thalasso & Spa. L'établissement s'ajoute désormais aux autres propriétés du groupe comme Alliance Pornic Thalasso & Spa et l'Hôtel Parister à Paris. Outre une situation remarquable, Emeria Hôtel Thalasso & Spa dispose de 170 chambres lumineuses

dont 103 avec une vue à couper le souffle sur l'océan, un institut de thalasso et spa de plus de 2800 m² avec des programmes de soins pointus, une carte variée de massages, trois piscines dont une d'eau de mer chauffée, un parcours marin, une salle de cardio-training et un espace forme... le tout face à la mer. Un projet ambitieux de remise en beauté de l'ensemble des espaces de l'établissement va être lancé en octobre 2022 pour une durée de 6 mois. Dès avril 2023, Emeria Dinard Thalasso & Spa accueillera ses clients dans une ambiance chic et décontractée pour des séjours uniques.





## UN NOUVEAU CONCEPT À LA BAULE

L'histoire de la Thalasso & Spa Barrière à La Baule, commencée en 1988 avec Lucien Barrière, continue de s'écrire.

Deux ans de réflexion, une cinquantaine d'experts, des innovations exclusives et plus de 32 ans d'expertise ont donné naissance à un nouveau concept, avant-gardiste et audacieux. Après 9 mois de travaux, la Thalasso & Spa Barrière offre sur 3000 m<sup>2</sup> un nouveau décor, de nouveaux espaces, de nouveaux soins, de nouvelles activités et de nouveaux partenaires. Elle s'entoure aujourd'hui de nouvelles marques partenaires prestigieuses, sélectionnées pour leur efficacité, leurs innovations et leur respect de l'environnement. Ainsi, pour la première fois en France, une clinique de renom s'invite à la carte des soins avec La Clinique des Champs-Élysées et ses technologies de pointe. Plus de 60 ans de savoir-faire en médecine esthétique et sept machines dernier cri viennent compléter l'offre bien-être de la Thalasso & Spa Barrière de protocoles pointus et non invasifs, encadrés par des médecins. Grain de peau sublimé, visage rajeuni, silhouette



affinée, peau d'orange lissée... Grâce aux technologies exclusives Accent Prime, EmSculpt, laser médical..., c'est une métamorphose toute en douceur qui s'opère au Medical Spa by La Clinique des Champs-Élysées.

## LA MÉTAMORPHOSE DE THALAZUR SAINT-JEAN-DE-LUZ

Après une première ouverture de l'Hôtel Hélianthal Thalazur Saint-Jean-de-Luz\*\*\*\* en juillet 2020, la thalassothérapie et le spa ont ouvert leurs portes en juin 2021.

Afin que la rénovation soit à la hauteur de l'investissement de plus de 30 millions d'euros de travaux, Thalazur a choisi de se faire accompagner par l'architecte d'intérieur Jean-Philippe Nuel, une signature emblématique dans l'univers de l'hôtellerie et grand maître dans l'art de faire renaître des fleurons de l'Art Déco. L'identité Art Déco de cet établissement iconique et la culture traditionnelle basque sont respectées et sublimes, ainsi que le choix de certaines couleurs emblématiques de la région (le rouge et le bleu...). L'institut de la thalassothérapie a ouvert ses portes en juin 2021. Dans l'esprit années 30, il rappelle les bains de mer de l'époque et mêle la douceur d'un design plus contemporain. Les clients découvrent ainsi le même jeu de matières que dans l'hôtel entre la pureté des marbres et l'authenticité des matières naturelles.

## RÉNOVATION DU RELAIS THALASSO ILE DE RÉ - HÔTEL ATALANTE

Dans ce très beau site, un grand projet de rénovation a été engagé pour devenir plus qu'une thalassothérapie moderne.

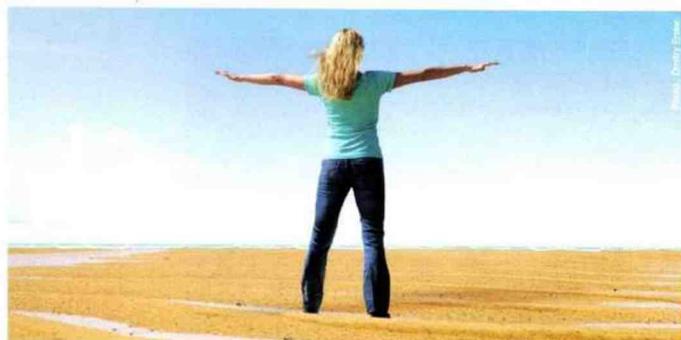
Ce sera un véritable lieu de bien-être, de partage et de déconnexion où la nature et le respect de l'environnement seront présents tout au long de l'expérience du client. Une rénovation avec au programme : un nouveau spa marin, abritant une piscine intérieure entièrement renouvelée, bénéficiant de nouveaux espaces ludiques et d'un nouveau hammam, le tout associé à un parcours sensoriel. Côté bien-être, 6 nouvelles cabines spa beauté. Point d'orgue : la création d'un roof top avec une vue imprenable sur l'océan. La refonte des espaces de soins de thalassothérapie est prévue pour fin 2022 avec la création de 10 suites de soins semi-privatisées à l'instar des sites de Bénodet et de Pornichet. Pour finir sur les nouveautés, l'embellissement du parc côté thalassothérapie est à l'honneur.





## RETROUVER SON ÉQUILIBRE ET SON ÉNERGIE

Fatigué par une période sanitaire trouble, de la fatigue physique à la fatigue psychique, l'organisme a besoin de retrouver de nouvelles cures pour remédier à cette perte d'énergie.



### RECONNEXION ÉNERGÉTIQUE À BÉNODET

L'énergie vitale, lorsqu'elle est perturbée, devient source de fatigue, génère des sensations de lassitude, provoque des contractures musculaires, des perturbations hormonales et des émotions difficiles à gérer. L'objectif principal du nouveau programme Reconnexion Énergétique du Relais Thalasso Bénodet est de relancer le système énergétique en se reconnectant à son environnement et... RESPIRER ! Tous les soins et activités proposés agissent sur la circulation de l'énergie. Mais sans reconnexion à la nature, l'équilibre est instable. Il est donc normal que la marche en pleine nature, incluant de la méditation, soit le préalable du programme, accompagnée d'une séance de relaxation et de respiration en piscine, d'un programme de randonnées libres autour de la thalasso et d'une séance d'oxygénation en extérieur. Un programme de soins reminéralisants accompagne la cure.

### THALASSO OXYZEN À ANGLLET

Pour mieux respirer, s'alléger du poids du stress, de la fatigue et des émotions négatives, Atlantal Anglet propose sa nouvelle cure Thalasso OxyZen composée de 24 soins et activités.

### RESPIRER À CONCARNEAU

La nouvelle cure Respire de la Thalasso Concarneau Spa Marin Resort est idéale pour développer une meilleure maîtrise de soi, renforcer son système immunitaire, améliorer la qualité de son sommeil, booster son énergie et aider à développer son potentiel mental et physique. Bien respirer est un art nécessaire : il faut en maîtriser le savoir-faire.

### ESCALE RENOUVEAU DU CORPS À ROYAN

Thalazur Royan a développé un nouveau programme sur 3 jours, appelé l'Escale Renouveau du Corps. Dans une

société où l'esprit est sans cesse sollicité, le corps et les sensations sont oubliés. Ce dernier a le pouvoir de se régénérer. L'objectif de cette escale est d'aller chercher ses ressources et de faire appel à sa mémoire corporelle. Ce séjour allie la libération des émotions et des tensions, l'harmonisation des émotions et des fonctions vitales et la régénération du corps par le sommeil.

### THÉRAPIE MARINE À QUIBERON

Cette année, les experts de l'Institut de Quiberon, Sofitel Quiberon Thalassa Sea & Spa ont créé un programme de soins 100% dédié aux vertus bienfaitrices de l'eau de mer et des produits marins, pour une régénération globale du corps et de l'esprit. Au programme de 6 jours de soins : un bilan nutrition et hygiène de vie avec des diététiciennes, de nombreux soins thalasso ressourçants et reminéralisants, des séances en extérieur avec un relaxologue pour profiter des embruns marins ou en bassin avec un ostéopathe, des soins de cosmétique marine, etc.

### THÉRAPIES MINÉRALES À BELLE-ÎLE-EN-MER

La nouvelle cure Thérapies Minérales s'adresse aux clients fatigués, en manque d'énergie, qui ont besoin de recharger leurs batteries. Cette cure agit tel un «super chargeur». Chaque jour, les soins apportent à l'organisme quantité de minéraux et oligo-éléments et tout particulièrement du magnésium marin. Le magnésium agit sur le stress, la qualité du sommeil et les tensions musculaires. Le calcium fortifie les os et les articulations. Cette cure de 3 jours est une véritable cure anti-fatigue naturelle, restaure un état de sérénité absolue et un mieux-être incomparable. Ainsi rééquilibré et ressourcé, le corps est plus fort et résiste mieux aux agressions quotidiennes.

### SÉRÉNITÉ ET ÉNERGIE À GRANVILLE

Toute la force des éléments marins et les bienfaits du massage se retrouvent dans cette nouvelle cure Parenthèse Mer, Sérénité et Énergie. Se ressourcer, se recharger, se reminéraliser et booster son organisme et son immunité, tels sont les besoins dont le corps à besoin. Cette cure est idéale pour se relaxer et se reminéraliser grâce aux éléments marins de la baie du Mont Saint Michel (boue, algues, air et mer).

### MON ODYSSEE SUR-MESURE À LA BAULE

Le nouveau programme Mon Odyssée sur-mesure propose 2 heures de soins à choisir autour des 5 clés du bien-être durable : Be Thalasso, pour retrouver





## Une stabilité pour procurer de la vitalité et fortifier son immunité. Les centres de thalassothérapie proposent

forme et vitalité grâce aux oligo-éléments et minéraux de l'eau de mer, Be Relax, pour lâcher prise au gré des massages ou apprendre à gérer son stress avec un relaxologue, Be Beautiful, pour révéler sa beauté naturelle, Be Fit, pour se lancer des défis sportifs et/ou amorcer une perte de poids, Be Healthy, pour améliorer son capital santé avec une équipe d'experts (médecin, kiné, ostéopathe, diététicienne, sophrologue).

### PARENTHÈSE LÂCHER-PRISE À DINARD

Ce programme proposé par la Thalassa Dinard associe les bienfaits de l'eau de mer à des soins innovants de relaxation. Alliée naturelle de la santé, la thalassothérapie oeuvre aussi bien pour prévenir du stress et la fatigue que pour soulager et améliorer l'état physique et mental. En apportant à l'organisme les bienfaits naturels marins, la thalasso régénère profondément et rebooste l'organisme.



Après un rendez-vous avec un expert, les soins répondent à 3 objectifs : lâcher-prise et se recentrer (séances d'aquapne dans un bassin d'eau de mer chaude, séances de relaxation immersive...), se détendre (enveloppements reminéralisants...), se relâcher (modelages relaxants, kansu...).

### DÉTENTE AU VAL-ANDRÉ

Stress, fatigue, ambiance anxiogène : pour lâcher prise et entamer un nouveau départ, une courte parenthèse (2 jours) au Spa Marin du Val André avec le nouveau mini-programme Val Détente permet aux clients de reprendre leur souffle avant de retravailler et se recharger en énergie grâce aux bienfaits de la thalasso.

### PRÉVENTION SANTÉ À BIARRITZ

La thalasso Biarritz Thalmar est entièrement dédiée aux clients souffrant de douleurs chroniques dues aux mauvaises habitudes du quotidien : sédentarité, mauvaise posture au travail, manque d'activité physique, mauvais équilibre alimentaire... Pour diminuer les douleurs chroniques, augmenter la mobilité et améliorer la qualité de vie, 19 soins et activités : thalassothérapie, bilan ostéopathique, bilan postural GMC, séances de coaching santé, apprentissage à l'automassage... sont proposés.

## RÉALITÉ VIRTUELLE À DINARD

En 2022, Emerica Dinard développe sa démarche holistique et enrichit ses trois programmes phares par un dispositif thérapeutique de réalité virtuelle.

La réalité virtuelle est définie comme une technologie qui simule la présence physique d'un utilisateur dans un environnement créé artificiellement par des logiciels. Le curiste peut interagir avec cet environnement, ce qui permet une expérience sensorielle qui peut inclure la vue, le toucher, l'ouïe et l'odorat. Le but de la réalité virtuelle est de permettre de vivre une expérience d'immersion intense. C'est une alliance unique des approches traditionnelles de sophrologie et des dernières innovations technologiques. De nombreuses études ont été réalisées, notamment en milieu hospitalier, et ont démontré qu'une immersion en réalité virtuelle permettait de diminuer l'anxiété pré-opératoire ou encore de réduire l'administration

d'antalgiques avant un examen. La mise à profit de ces résultats a ainsi abouti à une application dans le monde du bien-être. La Société Convergence a développé une solution à la pointe de l'innovation technologique, non médicamenteuse, évolutive, adaptable, mobile (sans fil et sans connexion Internet) permettant d'améliorer le bien-être (prévention santé) et le mieux-être (amélioration santé). Guidé par la voix d'une sophrologue, c'est un véritable voyage dans une bulle de bien-être en temps record. Ces séances de relaxation immersive par le biais de la réalité virtuelle sont proposées dans les 3 programmes phares d'Emerica Dinard.



Photo : byvisuals





## spa thalasso

### COMBATTRE LA PRISE DE POIDS

Confinements, stress, changements dans notre quotidien... Certains ont pris du poids, faute d'activité et désorientés par l'épidémie. Le rôle protecteur d'une alimentation saine et d'une bonne hygiène de vie devient une priorité absolue. Il est temps de retrouver son équilibre, une nutrition et un poids habituels. C'est ce que proposent plusieurs centres de thalasso avec différentes cures.

#### À LA THALASSO CONCARNEAU SPA MARIN RESORT

La Thalasso Concarneau propose une nouvelle cure Fermeté. Grâce à l'expertise minceur Thalgo, aux séances sportives et aux soins ultra pointus d'hydrothérapie, la silhouette est resculptée, les muscles sont renforcés et la peau retrouve sa fermeté. Avec son action anti-cellulite, le processus d'amaigrissement est sérieusement engagé. Corps galbé, tonique, avec un joli grain de peau en une semaine. Ce programme mixe des soins high-tech de premier ordre, un soin signature spécifique beauté des jambes et les fondamentaux de la thalasso. Une combinaison de soins minceur et fermeté pour solliciter la tonicité, le retour veineux et lymphatique. Sans oublier l'alternance Cryosculpt et Body Sculpt pour améliorer la qualité de la peau et la sensation de lourdeur des jambes. Le tout avec des nutriments mis à disposition en chambre pour compléter le programme. Et bien sûr, la marche Océan sur la plage, pour marier les bienfaits de l'air et de l'eau iodés à des exercices spécifiques et personnalisés.

#### AU VALDYS RESORT SAINT-JEAN-DE-MONTS

En 2022, le Valdys Resort Saint-Jean-de-Monts propose de découvrir les multiples vertus du jeûne alternatif. Holistique, ce séjour allie la douceur des soins de thalassothérapie à des actions plus profondes favorisant la détente, à l'image du massage chinois du ventre, le chi nei tsang. Associant des activités sportives, un programme de soins douceur et un régime alimentaire ajusté en coordination avec l'offre de restauration, le séjour tient compte des besoins de chacun. Permettant un réel équilibre du corps et de l'esprit, le jeûne alternatif est particulièrement intéressant quels que soient son âge ou sa condition physique. Côté cuisine, les Chefs ajustent les assiettes grâce aux précieux conseils de la diététicienne. Une offre spécifique de tisanes bio a également été développée pour être proposée en chambre, afin de s'hydrater régulièrement et d'accentuer les effets bénéfiques du jeûne. Pour les soins et activités, les experts Valdys ont monté un programme harmonieux, alliant activités sportives douces et soins favorisant la détente et la détox du corps. Allégés, les curistes ressentent de profonds effets sur leur stress, problèmes de sommeil et soucis digestifs. Valdys Resort Roscoff propose également un nouveau séjour Micronutrition dont l'objectif est de booster chaque cellule de l'organisme et lui apporter ce dont il



Photo: Jean-Philippe

a besoin. Avant le début du séjour, une téléconsultation et un bilan biologique sanguin sont organisés, pour adapter au mieux les soins et rester en bonne santé dans la durée. 6 jours/25 soins/1 consultation médicale.

#### À THALAZUR CABOURG

Pour un corps tonique et en pleine santé, Thalazur Cabourg propose la Résolution Minceur. Pour se réconcilier avec son corps, l'équipe a développé un programme qui s'oriente sur trois thématiques : alimentation équilibrée, sport et harmonie de l'esprit. Objectif : retrouver une vie saine et durable. La cure propose des consultations diététiques et 30 soins dont des soins «expert» comme : séance de Body Sculpt, séances d'IPulse, coaching silhouette by Thalgo, séances de cryothérapie corps entier, séance de sophrologie individuelle...

#### AU RELAIS THALASSO HENDAYE

Le Relais Thalasso Hendaye propose un choix de cures connues pour un amincissement en plusieurs étapes. La Cure Minceur permet d'enclencher le processus d'amaigrissement. Stratégie intelligente combinant soins minceur efficaces, diététique gourmande et activités toniques pour drainer, raffermir et reprendre le contrôle de son poids de forme. La cure sur 6 jours est composée de 39 soins. Cette cure est également proposée sur 9 et 12 jours. La Cure Silhouette permet de remodeler son corps. Sans sport ni régime alimentaire, cette cure offre des soins thalasso et des massages ultra performants sur les zones du corps à affiner et à tonifier pour redessiner sa silhouette et se réconcilier avec son image. L'atout de ce programme, c'est l'«Endermologie Cellu M6 Alliance», à visée anti-cellulite pour activer le destockage des graisses localisées et redonner à la peau sa fermeté originelle par des techniques naturelles et non agressives.

#### AUX THERMES MARINS DE SAINT MALO

Le nouveau séjour Mer et Poids Optimal comprend un bilan physique, nutritionnel et diététique, incluant la mesure de la capacité physique aérobie, l'analyse de la composition corporelle et, en exclusivité, la mesure de la dépense énergétique au repos et du quotient respiratoire par calorimétrie indirecte. Elle permet d'optimiser et de personnaliser les conseils diététiques pour atteindre un poids optimal de manière saine, progressive et équilibrée. Un coach sportif définit 6 activités physiques adaptées et personnalisées.

