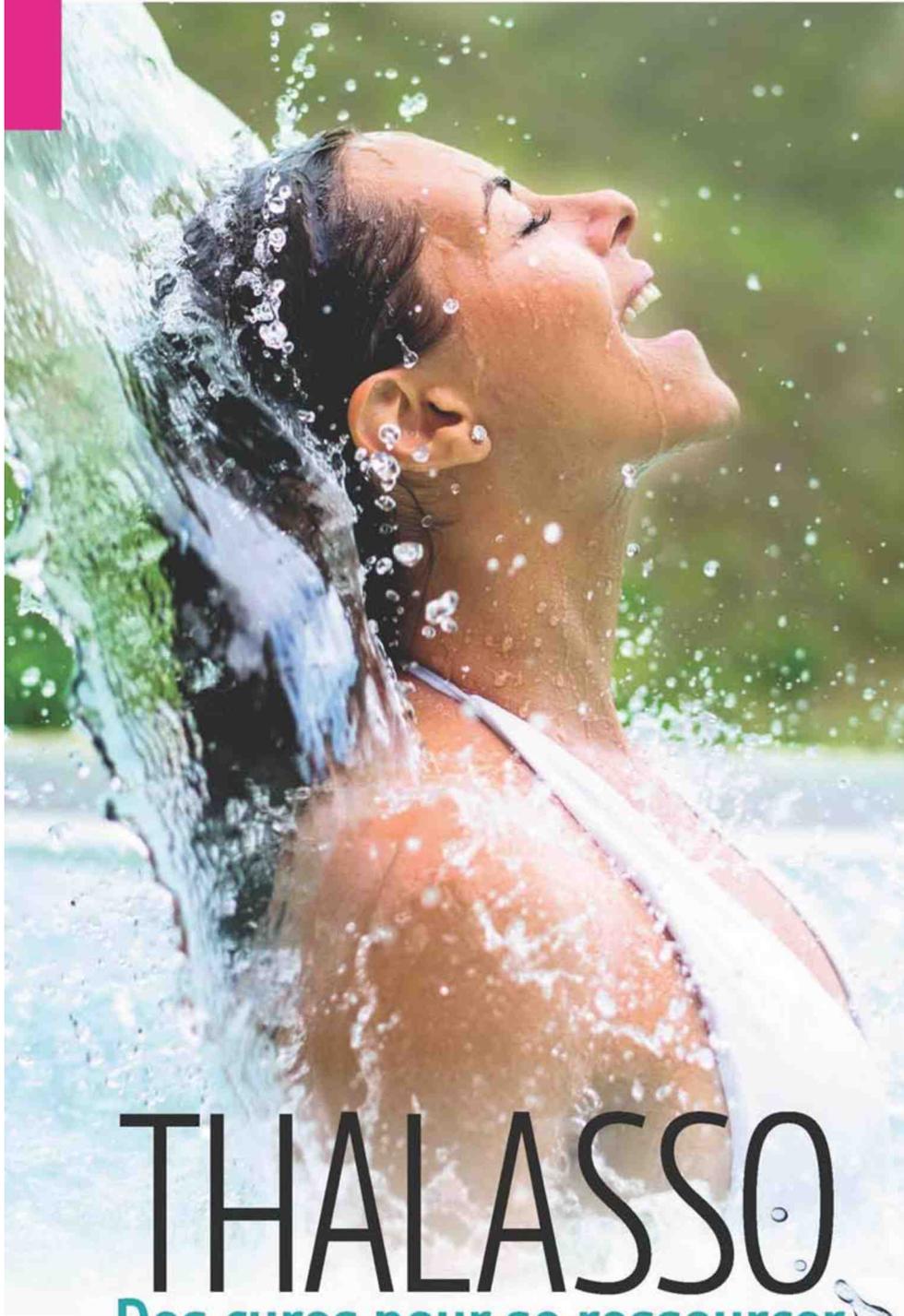




## BIEN-ÊTRE lâcher-prise



# THALASSO

## Des cures pour se ressourcer et chasser le stress

Se régénérer, éliminer les tensions, apprendre à gérer son anxiété... Au rythme harmonieux de l'océan, ces nouvelles cures de thalasso favorisent le bien-être physique et apaisent l'esprit pour retrouver durablement sa sérénité.

PAR AGNÈS PELING

Calmer ses maux et se relaxer grâce aux soins marins, profiter de méthodes pour se détendre et prendre le temps de se reconnecter à l'essentiel, telle est la proposition des nouvelles cures de thalasso. Elles préviennent et soulagent aussi divers troubles comme les insomnies, déséquilibres hormonaux accentués par le stress, douleurs musculaires ou articulaires... Ceci via des soins d'hydrothérapie marine, bains, douches, et enveloppements d'algues aux vertus reminéralisantes, massages décontractants, alternés avec des méthodes de relaxation, (méditation, Gestalt-thérapie...) associés à une reprise d'activités physiques douces, qi gong, marche oxygénante qui facilitent le lâcher-prise. On en profite pour mettre à distance ses petits maux et ses ruminations tout en se ressourçant dans un environnement naturel agréable !



## SE REVITALISER À CONCARNEAU (29)

Recharger pleinement ses batteries, c'est ce que propose la nouvelle cure Reminéralisante à la thalasso de Concarneau. Une immersion régénérante dans l'eau de mer, riche en minéraux et oligoéléments comme le magnésium ou le potassium, bénéfiques pour les organismes surmenés souvent carencés. « Nous avons associé les trois voies possibles d'assimilation des minéraux et des oligoéléments marins. Par le passage transcutané, en augmentant les apports d'actifs marins dans les bains, les enveloppements d'algues et les massages. Par le biais d'une respiration en pleine conscience, sur la plage, pour augmenter l'assimilation des ions négatifs apaisants et régénérants pour les alvéoles pulmonaires. Mais aussi par l'absorption orale d'ampoules d'eau de mer microfiltrée à froid, puisée en Bretagne. Ce plasma marin hypertonique, comptant 84 minéraux et oligoéléments, revitalise l'organisme », précise Caroline Mahé-Léa directrice de la thalasso.

**Des soins apaisants.** Après un gommage sous une douche à affusion, pour optimiser le passage transcutané des actifs marins, place aux douches, aux bains et aux enveloppements aux trois algues ; les laminaires, le fucus (gorgé de zinc, cuivre et manganèse) et le lithothame, une algue rouge généreuse en calcium et magnésium, souveraine pour l'équilibre du système nerveux.

### À DÉCOUVRIR

Les modelages du corps à la gelée d'eaux mères de Guérande, 8 à 10 fois plus concentrées que la mer en magnésium, calcium, phosphore, potassium. La texture de la gelée crée un effet seconde peau accroissant le passage des oligoéléments, apaisant les tensions musculaires et favorisant le sommeil.

### JE RÉSERVE

**Cure reminéralisante, 24 soins, 6 j/6 n, à partir de 1 596 € en chambre double et demi-pension, au Resort 4\*.**  
[Concarneau-thalasso.com](http://Concarneau-thalasso.com)



## APPRIVOISER SON STRESS À BÉNODET (29)

Au Relais thalasso Bénodet, la cure Métamorphose nous aide à retrouver un rythme de vie plus harmonieux. Suivie par la même hydrothérapeute, on profite des effets régénérants et relaxants des bains et des enveloppements d'algues. Au spa, les massages anti-âge du corps et du visage apaisent l'organisme et améliorent l'estime de soi, comme le kobido, d'origine japonaise, axé sur la stimulation des points d'acupuncture et sur des manœuvres liftantes à reproduire chez soi en automassage. Une séance de shiatsu permet également de réparer les désordres énergétiques grâce à des pressions douces sur le corps. **Maîtriser ses émotions.** « La séance d'initiation à la méditation de pleine conscience que nous dispensons le deuxième jour de cure est un outil efficace pour modifier ses réflexes et lutter contre les tensions quotidiennes, explique la coach Laura Soares. Prêter attention en pleine conscience à son souffle, à ses pensées, à ses émotions, sans jugement de valeur, c'est déjà le moyen de se libérer et d'éloigner le stress. » Une séance de sophrologie parachève la détente, grâce à un travail sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation. Parfait pour les insomniaques !

### À DÉCOUVRIR

**La marche afghane sur la plage.** Son rythme respiratoire tonique facilite une oxygénation optimale, devant l'océan pour un effet antistress.

### JE RÉSERVE

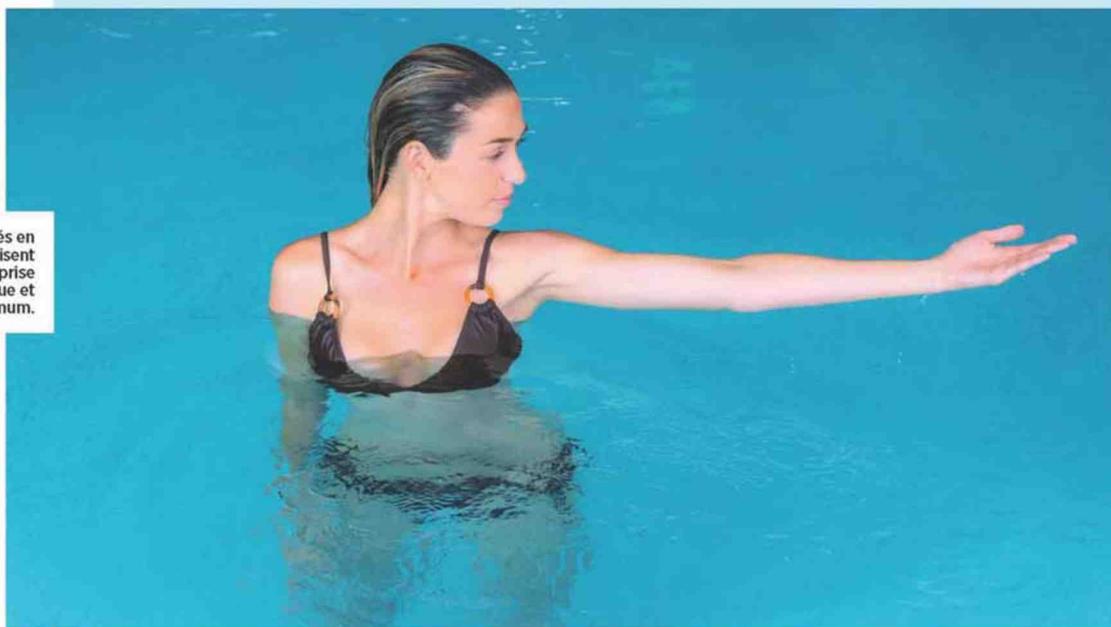
**Cure Métamorphose, 24 soins, 6 j/6 n, à partir de 1 581 €/pers. en chambre double et demi-pension à l'hôtel Kastel 3\*.**  
[Relaisthalasso-benodet.com](http://Relaisthalasso-benodet.com)



## BIEN-ÊTRE

### lâcher-prise

Les activités en piscine favorisent un lâcher-prise physique et mental optimum.



#### ON MISE AUSSI SUR LE THERMALISME !

• **Dans la station du Mont-Dore**, dédiée aux affections des voies respiratoires, on alterne bains thermaux aux résineux, cataplasme d'argile aux plantes, marche méditative sur un sentier sylvatique, jalonné de belvédères, de baignoires en bois pour s'étendre et respirer les essences des arbres apaisantes. 6 jours, 36 soins : 395 € hors hébergement.

[Chainethermale.fr](http://Chainethermale.fr)

• **Aux Thermes de Saint-Gervais-les-Bains**, station dédiée à la dermatologie et aux voies respiratoires, on profite du massage détox sous eau thermale soufrée, du yoga et des activités physiques adaptées (aquaforme, aquastretching...) dans les bains du Mont-Blanc.

6 jours, 21 soins : 599 € hors hébergement.

[Thermes-saint-gervais.com](http://Thermes-saint-gervais.com)

• **À Saint-Paul-les-Dax**, on opte pour les « 6 jours forme » au Centre Sourceo : soins antalgiques et anti-inflammatoires à l'eau thermale de Dax, souveraine pour la circulation et les rhumatismes, massages kin, stretching, marche nordique en forêt. 6 jours, 24 soins : 315 € hors hébergement.

[Thermes-dax.com](http://Thermes-dax.com)

#### HARMONISER SES ÉNERGIES À OUISTREHAM (14)

Insomnies, désagréments dus à la ménopause, stress... À Thalazur Ouireham, la cure Mon lâcher-prise soulage ces troubles. En ouverture des soins, une séance de lâcher-prise en piscine d'eau de mer : la tête est posée sur un coussinet adapté et une hydrothérapeute mobilise les articulations, fait de légères pressions sur le corps, l'étire... Suivent les modelages sous affusion, les enveloppements Sérénité intense (beurre de karité, cire de miel) alternés avec des techniques asiatiques, séance d'acupuncture, do-in, des automassages sur les zones réflexes de la tête et des bras pour harmoniser les énergies.

**Des soins axés sur le ventre.** En point d'orgue de la cure, Le modelage Chi nei tsang, sur le ventre « *second cerveau, siège des émotions dans la médecine chinoise* », précise Dorothée Drouffe, responsable des sports. Il est initié par des manœuvres de détente du dos, puis se poursuit sur le ventre. Le palper-rouler, le drainage et l'acupression

sur les points d'acupuncture pour tonifier les méridiens correspondant aux organes, stimulent la digestion, fluidifient la circulation de l'énergie. Un atelier yoga du ventre permet d'acquérir la technique pour améliorer sa posture et débloquer sa respiration.

#### À DÉCOUVRIR

Le qi gong, en bassin d'eau de mer. Cette gymnastique traditionnelle chinoise, signifie « travail de l'énergie ». Debout, les pieds ancrés dans le sol, le corps bien centré, on maîtrise mieux son souffle. On pratique en pleine conscience les automassages, pour libérer la circulation de l'énergie. Les mouvements et les étirements facilités par la portance de l'eau induisent un relâchement musculaire optimal.

#### JE RÉSERVE

**Cure Mon lâcher-prise, 24 soins, 6 j/6 n à partir de 1 483 €/pers, en chambre double et demi-pension au Riva Bella 3\*. Thalazur.fr**

## TROUVER SON ÉQUILIBRE À PORNIC (44)

« *Aborder plus sereinement les cycles de la vie d'une femme, de la puberté à la ménopause ou mieux vivre les transitions de vie, telle est la vocation de notre cure Femme en équilibre orientation Gestalt,* souligne Martine Lesage, responsable thalasso d'Alliance Pornic. Pour s'y préparer, immersion dans le milieu marin, source naturelle d'équilibre, avec bains, jets relaxants sous affusion, applications d'argile marine des Moutiers récoltée près de Pornic, aux propriétés décontracturantes et rééquilibrantes. Un massage aromatique quotidien et un soin du visage anti-âge complètent la détente.

**Adopter une meilleure hygiène de vie.** Des ateliers sont organisés pour s'informer et modifier ses habitudes, chasser les idées reçues et les appréhensions. Comme l'atelier diététique ou l'atelier Cycle de vie animé par le médecin de l'établissement pour mieux

comprendre les équilibres hormonaux et leurs influences. Trois ateliers de Pilates favorisent le renforcement des muscles profonds et de la posture, avec un travail particulier de la ceinture abdominale et périnéale.

### À DÉCOUVRIR

La Gestalt-thérapie. Cette thérapie psychocorporelle, mise au point dans les années 50 par le psychanalyste Fritz Perls, signifie « mettre en forme » en allemand. Guidées par une psychopraticienne, les femmes exposent leurs difficultés existentielles éventuelles du moment et les mettent en scène sous forme de jeu.

Elles laissent libre cours à leur imagination et à leurs émotions face à un groupe miroir de soutien

bienveillant et respectueux de la confidentialité de leurs propos. Cette méthode dédramatise la situation, permettant d'évacuer les contraintes et les blocages pour s'épanouir et mener à bien ses projets.

### JE RÉSERVE

**Cure Femme en équilibre, 30 soins, 6 j/6 n à partir de 1 962 €/pers, en chambre double, demi-pension à l'hôtel Alliance Pornic 4\*. Existe en 4 j/4 n, à partir de 1 328 €. Thalassopornic.com**



## SE RESSOURCER PLEINEMENT À ROSCOFF (29)

Au centre Valdys Resort à Roscoff, le savoir-faire éprouvé des soins marins de cet institut, pionnier de la thalassothérapie, constitue l'un des socles fondamentaux de la cure Vitalité : le massage palper-rouler, conçu en 1933 par le Dr Bagot, active la vasodilatation et la pénétration des oligoéléments et des minéraux dans le bain bouillonnant qui suit. Sans oublier, plus tard, les douches à affusion de pluie marine et les douches à jets pour un drainage puissant des toxines. Idéal pour prévenir les problèmes articulaires et musculaires et pour réguler le système nerveux.

**Une cure préventive.** « *Nous avons sélectionné les meilleurs critères pour que le curiste prenne le temps d'être acteur de sa santé, en faisant un bilan de micronutrition pour une alimentation personnalisée, en se remettant au sport en douceur : coaching adapté, yoga, relaxation...* » indique la Dre Michèle Marchaland, diplômée de médecine morphologique et anti-âge. Pour apprendre à mieux évacuer et gérer son stress, on opte pour une séance collective de sophrorelaxation. Une praticienne vous apprend à maîtriser votre respiration abdominale et vous invite à détendre votre

corps, de la tête aux pieds, en activant des visualisations d'images agréables pour évacuer les pensées négatives.

### À DÉCOUVRIR

Les séances aquatiques objectif santé adaptées aux possibilités physiques de chacun, et les marches oxygénantes pour respirer à marée basse l'odeur provenant des plus grands champs d'algues d'Europe !

### JE RÉSERVE

**Cure Vitalité, 24 soins, 6 j/6 n à partir de 1 500 €/pers. en chambre double et demi-pension à l'hôtel Golden Tullp & Spa 4\*. Thalasso.com**