

À MOI LES jambes pepsy!

Et si l'on s'offrait une petite cure de thalasso pour prendre soin de notre principal outil de sportive ? Nos jambes ont bien besoin d'être remerciées pour bons et loyaux services, non ? Allez zou, petit détour par la Bretagne pour retrouver des gambettes de feu !

par Christelle Mosca

De jolies jambes fines, toniques, au grain de peau parfait, comme voilées dans des bas de satin et taillées pour improviser un petit pas de danse ou un sprint... on en rêve toutes ! Un souhait qui peut devenir réalité en travaillant sur plusieurs tableaux via des méthodes ayant fait leur preuve pour booster la circulation sanguine, éliminer la cellulite, renforcer sa tonicité musculaire, drainer... Telle est l'ambition de la thalasso de Concarneau avec sa nouvelle cure Pep's Legs : 4, 5 ou 6 jours de soins dont la combinaison tend vers ces résultats. Et ce, en prenant beaucoup de plaisir à se laisser chouchouter au sein de ce petit havre breton en bord de mer. Car entre deux bains ou massages, on profite pleinement de l'environnement en allant marcher sur le sentier des douaniers qui borde la belle côte sauvage ou en improvisant

une séance de longe-côte dans l'océan vivifiant ; autant d'invitations participant à la bonne réussite du protocole, dont voici les grandes lignes.

Une exfoliation pour un joli grain de peau

Diverses méthodes sont employées pour obtenir un épiderme lisse, nettoyé de ses petites imperfections : le gommage mécanique aux flocons de sel, le Polynésie à base de grains de coco mais aussi le peeling dit « enzymatique » chargé de grignoter les cellules mortes. On en ressort avec une peau de bébé !

Des protocoles anticellulite

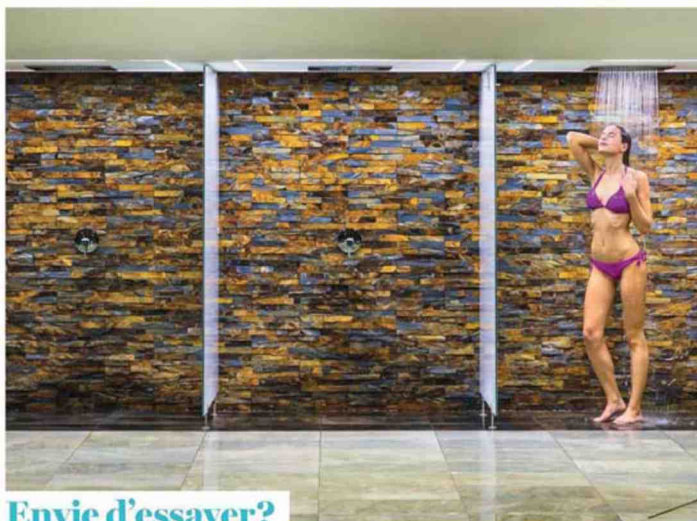
Une combinaison de soins estampillés Thalgo (marque experte en cosmétiques de thalasso) vise une réduction de la peau d'orange. Qu'ils soient manuels, stimulant méridiens et organes d'élimination, d'hydrothérapie boostant la circulation ou mécaniques via l'utilisation de ventouses en massage pour oxygéner et désengorger les cellules graisseuses... ils n'offrent que peu de répit aux jambes, qui ne tardent pas à s'affiner !

Des soins pour s'alléger

Combattre la sensation de jambes lourdes liée à une circulation paresseuse, la cure s'y attelle en prodiguant des soins d'hydrothérapie, telle la douche à jet ultra stimulante, mais aussi de pressothérapie (bottes gonflables exerçant des pressions sur les veines), de drainage lymphatique ou encore de frigidité, l'action du froid améliorant le retour veineux. On en ressort avec des gambettes légères qui ne demandent qu'à s'activer !

Du sport pour un galbe flatteur

Des jambes toniques, aux muscles fins et dessinés, se forgent avec un minimum d'activité physique. Des exercices de renforcement musculaire ciblés sont enseignés lors de séances de coaching ; ainsi que des méthodes pour bien marcher sur le sable ou dans l'eau vivifiante. Le top pour entretenir sa musculature, une bonne circulation et se sentir dynamique. D'autres activités en bassin sont aussi à la carte du spa marin, tel l'aquabike, excellent pour obtenir de belles jambes. ✪



Envie d'essayer?

Cure Pep's Legs à Concarneau, séjour de 4 jours et 4 nuits (12 soins + 1 coaching) en chambre double et demi-pension à partir de 958 €. Existe aussi en cure de 5 et 6 jours. Concarneau-thalasso.com

Un joli grain
de peau, une
circulation
sanguine sans faille
et une musculature
fine, tels sont les
principaux atouts
des belles jambes
toniques dont
on rêve toutes !

