

SPÉCIAL YOGA, CET ÉTÉ ON RESPIRE !



DÉTENTE BRETONNE

Méditation face à la mer à la Thalasso Concarneau



Le yoga, la méditation, la relaxation... on dit qu'on peut (qu'il faut !) les pratiquer partout. Ceci dit, il y a des paysages et des atmosphères qui nous aident à nous plonger dans un état de détente certain. Quoi de mieux pour préparer corps et esprit à méditer que de tout quitter et de se retrouver seul face à la mer, face à soi. Direction la Bretagne, au bord du bassin de la Thalasso Concarneau.

Immersion en maillot. PAR LÉA BORIE

Pour démarrer ce défi lâcher-prise, l'équipe de *Women Sports* se met d'accord pour m'envoyer loin de la base. C'est la Bretagne qui est retenue, le Finistère Sud plus précisément. Direction la station balnéaire de Concarneau. Au programme de la cure «Slow Life», des soins et des activités pour se laisser porter. On retrouve les fondamentaux de la thalasso, les enveloppements et les massages, agrémentés des bienfaits du spa avec parcours marin à l'eau de mer à 32°C, ajouté à ça un atout majeur, l'état de pleine conscience. Physiologiquement, l'objectif : réduire le niveau de cortisol élevé, et produire davantage de mélatonine (hormone du bien-être). Va-t-on arriver à lâcher-prise pour se ressourcer, se reminéraliser et repartir physiquement renforcé ?

LE CHEMIN VERS LA DÉTENTE

Pour se relâcher totalement, on va devoir obligatoirement ralentir le rythme. D'où une succession de soins crescendo pour atteindre cette quiétude à la fin du séjour.



Reportage embarqué en week-end 100% yoga et thalasso. J'adore ce job !

Gommage aquatique, somatho-pédagogie, séance de pilates... autant de parenthèses qui nous ont créé les plus belles bulles de détente :

LE PLUS PALPABLE : L'OXYGÉNATION

Le temps de prendre son temps pour respirer n'attend pas ! A peine 9h un matin, **Mégane Rolland** nous fait revoir les bases : respirer ! Cette session tourne beaucoup autour



LA THALASSO CONCARNEAU EN QUELQUES MOTS

Nous pénétrons dans un tout jeune établissement, ouvert à l'été 2015. « Une thalasso qui était très attendue dans cette ville balnéaire de Concarneau. C'est l'une des plus belles baies de la côte bretonne », nous explique **Eugénie Lucas**, directrice adjointe de la Thalasso. 16 personnes sont aux petits soins dans 21 cabines, et 5 au peps' (en piscine ou en cours en salle/sur la plage à la forme). « Ici on fait du sport pas que pour le sport, mais pour s'oxygéner, c'est un vrai état d'esprit ! Que ce soit au fitness ou à la zen, la pratique de la méditation et de l'exercice, ce sont des philosophies de vie pour nos intervenants », se félicite Eugénie Lucas. Cette dernière admire par ailleurs les manœuvres chorégraphiées et la connaissance anatomique des praticiens experts, dont certains pratiquent leurs soins avec une symbolique celte par petites touches au détour de sonorités.

du ressenti, de la parole. « C'est tout bête, mais on a tendance à y penser pendant qu'on produit un effort physique, mais à l'oublier au quotidien, notamment pour gérer son stress ! » Et finalement, ça nous remet vite à notre place, nous petits bipèdes urbains qui courons toujours après le temps, au point d'en avoir le souffle coupé. La journée peut désormais bien commencer !

LE PLUS BOOSTANT : LE MODELAGE ÉNERGÉTIQUE

Inspiré de la médecine chinoise, ce massage stimule les points d'énergie (méridiens et points d'acupuncture). « Cette médecine ne s'allie pas au froid, c'est pourquoi on travaille avec la chaleur. Il faut que le corps ait chaud ! », prévient le praticien, **Thierry Lapalus**, avant de se lancer dans un soin d'une durée d'environ 1h30, même si honnêtement, on oublie rapidement la montre, le travail et le reste... Et contrairement à ce qu'on pourrait penser, chaud et stimulant ne veut pas dire surexcitant. On sent surtout les





SPÉCIAL YOGA, CET ÉTÉ ON RESPIRE !

● ● ● muscles sur-stimulés par une semaine de rando se détendre. Se détendre, c'est aussi entrer en confiance avec la personne qui vous appelle à cette méditation. D'où un massage toujours en contact, ferme, avec une respiration marquée du praticien, comme pour accompagner cet apaisement des tensions. Physiologiquement, le massothérapeute explique agir pour « dégager les voies de circulations sanguines, lymphatiques, énergétiques, soulager les douleurs localisées et revitaliser l'organisme ».

LE PLUS DÉROUTANT : LA DÉTENTE MARINE

C'est **Isabelle Demonge**, petit gabarit mais avec un très grand cœur qu'on sent déjà battre en nous glissant dans l'eau, qui nous prend en charge. Pendant une trentaine de minutes, on se retrouve comme un poisson flottant, avec seulement bouche et nez qui font surface. Nos petits flotteurs aux pieds, et surtout les mains rassurantes d'Isabelle, nous plongent dans un état cotonneux qui nous ramène à l'enfance, voire au stade de gestation dans le ventre de la mère... Si la praticienne nous prévient que la séance peut nous secouer un peu émotionnellement, pour l'heure, c'est surtout la crainte de voir sa tête taper sur la margelle qui est effrayante, mais on sait qu'on est entre de très bonnes mains. Si le chemin vers le lâcher-prise est long et reste incomplet, j'ai quand-même fait une belle route vers la détente dans une position et un milieu peu habituels, grâce à la complicité initiée par Isabelle.

LE PLUS TRANSCENDANTAL : LE SOIN BHAKTI

Pour le coup, avec ce massage, on se sent littéralement transporté... On sentirait presque l'énergie corporelle qui va et qui vient du sommet de la tête aux orteils et nous soulève. Cette pratique venue de Floride, tirée du Reiki, est très lente, ce qui est très surprenant au départ. Et contre toute attente, ça reste le soin qui m'a permis



Au spa, on a testé un massage très particulier, le soin Bhakti.

de m'abandonner complètement. Il y a quelques jours encore, impossible d'imaginer un massage de plus de 30 minutes sans décrocher... et voilà qu'à l'inverse, ici, au bout d'1h30, on peine à se reconnecter! L'explication professionnelle de ce ressenti nous est donnée par l'expert qui dispense ce soin, Thierry Lapalus : « Ce massage se concentre sur la guérison spirituelle de l'esprit et du corps pour relaxer complètement la personne, et rétablir l'équilibre physique et émotionnel. L'accent est mis sur la libération des énergies coincées dans nos cellules, ce qui dysharmonise le corps. »



Echange hors du temps avec Isabelle Demonge Maître-nageur en poste à la Thalasso depuis quasiment les débuts, elle compte compléter ses différentes formations internes par un cursus de sophrologie.

WOMEN SPORTS : VOUS AVEZ L'AIR DE VOULOIR CULTIVER CETTE NOTION DE MÉDECINE ALTERNATIVE.

ISABELLE DEMONGE : La région Bretagne est marquée par la culture des sorcières, du magnétisme, des contes et légendes. C'est dans notre histoire, donc peut-être qu'on est particulièrement réceptifs à tout ça, car c'est ancré en nous.

COMMENT PERCEVEZ-VOUS VOTRE PRATIQUE DE LA DÉTENTE MARINE ?

Nous avons reçu une formation d'Atma Janzu avec Nicolas Sommer sur

4 jours en groupe, avec les autres membres de l'équipe de la Thalasso. Il m'arrive encore de m'entraîner sur des collègues, on se donne des astuces, c'est un vrai partage de sensations. L'eau est vraiment mon élément, c'est là que je réharmonise mon énergie. On est vraiment en communion avec l'élément, qui symbolise le retour à la naissance, à la base de tout. L'eau amène au recentrage, et peut débloquer certaines choses. Je porte la personne, je l'accompagne, parfois on se frôle. C'est pourquoi je demande aux patients de pouvoir entrer dans leur intimité. Je ressens

leurs émotions. Ça peut faire remonter des images enfouies. Pour réussir, il faut être hyper ancré. Au départ je me protégeais beaucoup. Mais j'ai compris qu'il fallait avant tout, pour être en pleine présence, mettre une intention avant de commencer la séance. Pour moi, c'est une démarche de mieux être, pour nous et pour les autres.

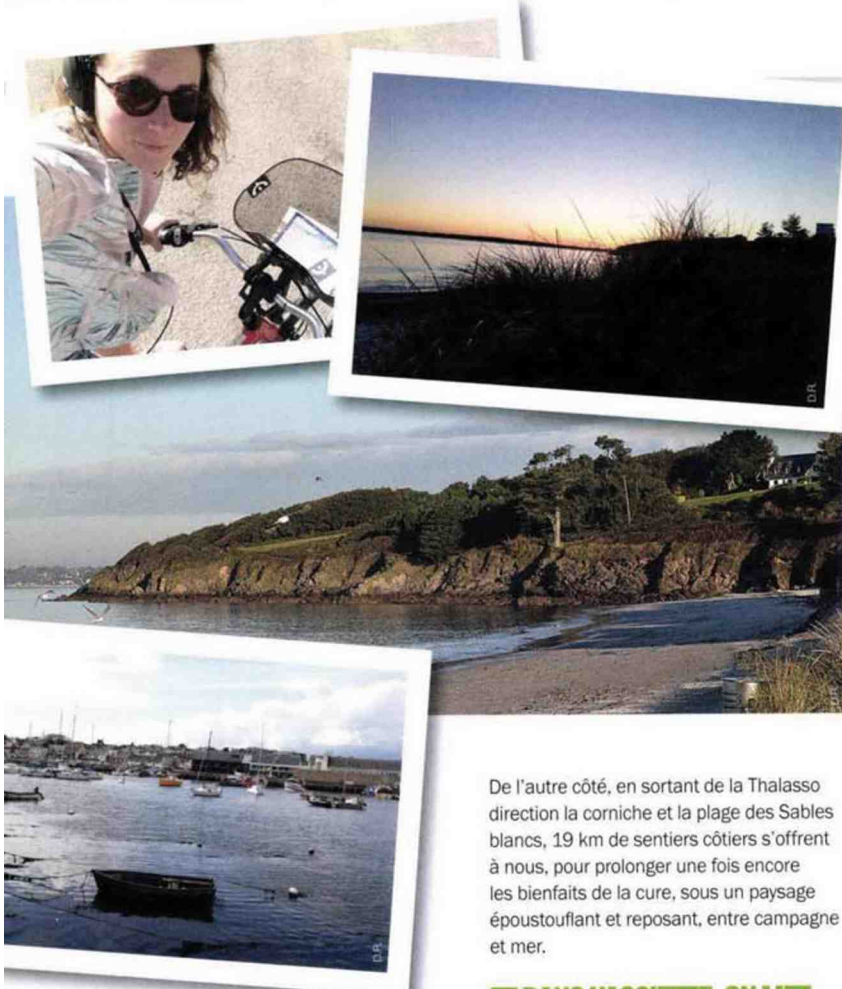
PENSEZ-VOUS AVOIR UNE CERTAINE APPÉTENCE POUR CE GENRE DE PRATIQUES ?

On a tous ici (les praticiens en piscine, ndr), je crois, cette faculté à s'ouvrir à ce genre de pratiques. Et

cet engouement partagé pour ce type de pratiques crée une belle énergie, ça circule entre nous tous. D'ailleurs, pour certains, ils sont devenus plus que des collègues. Je me sens comme à la maison. Grâce à cette structure intimiste, on arrive à créer du lien avec tous, collègues, curistes, abonnés...

QUELLES SONT LES PROCHAINES ÉVOLUTIONS À VENIR POUR LES PRATICIENS À LA FORME ?

Nous allons continuer les formations, notamment le perfectionnement en Atma Janzu et en pilates (accessoires et femmes enceintes).



LA DÉTENTE... JUSQU'EN DEHORS DE LA THALASSO !

Parce qu'on n'a pas fait plus de 20h de trajet pour ne pas voir un peu de pays...

Concarneau est connue pour sa ville close. Dans les demi-journées off de soin, on a plaisir à se retrouver dans cet autre cocon qu'est ce centre-ville fortifié aux neuf tours, rassurant et chargé d'histoire. Cet îlot fortifié à l'époque médiévale demeure calme. Terre de marins, le port de plaisance et le port de pêche sur fond d'architecture balnéaire flottante invitent à l'apaisement.

Pour s'aventurer un peu plus loin que le centre-ville, on emprunte un vélo à l'hôtel de la Thalasso. Les routes ne sont pas toutes forcément bien aménagées pour les cycles, notamment en bord de mer, mais en étudiant bien le trajet, on peut vraiment se faire plaisir en petite reine. Cap sur le Château de Keriolo, sur les hauteurs de la cité. De construction néo-gothique étonnante et imposante, son architecture est vraiment atypique ! (Visitable de juin à septembre).

De l'autre côté, en sortant de la Thalasso direction la corniche et la plage des Sables blancs, 19 km de sentiers côtiers s'offrent à nous, pour prolonger une fois encore les bienfaits de la cure, sous un paysage époustouffant et reposant, entre campagne et mer.

ET DANS L'ASSIETTE, ON MET QUOI POUR SE DÉTENDRE ?

Le Domaine, restaurant de la Thalasso Concarneau

On est loin de l'adresse du curiste qui va s'affamer pendant quelques jours, sans tomber pour autant dans le tout-au-beurre qu'on reconnaît dans certains plats typiques bretons. Pour commencer, afin de jouer le jeu de la cure jusqu'au bout, on se met en mode no alcool en sautant l'apéritif et le verre de vin. Et notre organisme nous dit merci ! Le chef **Cyril Le Rest** nous concocte midi et soir des produits bretons rehaussés d'épices et d'assemblages



osés aux effluves iodées, en travaillant les algues à tout-va. Ça donne par exemple un poisson cuit sur galet, fumé aux aiguilles de pin maritime. On reconnaît sa passion pour Madagascar, l'Espagne et la Grèce. Le tout mélangé au pays breton, il faut y goûter pour le croire !

La cure est terminée. Non pas qu'on ait suivi une diète, loin de là, mais tous les moyens sont bons pour se faire plaisir avec modération. Dans les valises, après un tour aux Halles de Concarneau, on repart avec quelques biscuits pur beurre, kouign-amann, crêpes au chocolat et Salidou (crème de caramel au beurre salé), cidres, et autres bonnes choses pas très light mais délicieuses occasionnellement. **LES**

Merci à la Thalasso Resort Concarneau pour son accueil chaleureux, avec une attention toute particulière pour les praticiens et les serveurs.

(*) Massothérapeute depuis 2010 formé à Québec, le praticien en santé bien-être et énergétique Thierry Lapalus a complété sa formation en apprenant diverses techniques : la réflexologie, le drainage lymphatique, la transmission d'énergie, le Bhakti massage, l'hypnose.



En savoir plus

Bhakti massage (massage seul, 80 minutes, 135 €)

Slow Life : programme 18 soins et 1 atelier : 6 jours, 1000 € (1600 € avec hébergement 4 étoiles en demi-pension)

Retraite yoga et thalasso, 4 dates par an : les prochaines, du 15 au 21 septembre, et du 17 au 23 novembre. 6 jours, 15 soins, 5 ateliers yoga, environ 1000 €. Un programme axé autour de 2h de hatha yoga quotidiennes avec la Bretonne Claire Gautier (getyogi.fr), de réflexologie plantaire, de modelages en tous genres, d'aqua-douce, d'automassage, de soins du visage...

Des soins by Thalgo, la cosmétique marine professionnelle à base d'algues et d'extraits marins, connus pour régénérer.