

SPORT, SOINS, SPA, JUS DÉTOX, PRODUITS LOCAUX... TOUT CE QU'IL FAUT POUR ÊTRE AU TOP DE SA FORME CET ÉTÉ.

PAR VÉRONIQUE COUZINOU

S'ENVELOPPER D'ARGILE PARFUMÉE À LA BAULE

La nouvelle thalasso Rivage propose un enveloppement d'argile des Moutiers naturellement chauffante et anti-inflammatoire, puisée dans la toute proche baie de Bourgneuf et parfumée à l'huile essentielle de lavande. On somnole sur un matelas d'eau qui s'enfonce pour épouser la forme du corps et nous mettre comme en apesanteur. Divin ! (45 € les 20 mn).

Thalasso & spa Rivage, 28, boulevard de l'Océan, La Baule (44). Tél. : 02 40 23 10 20. thalasso-rivage.com

RANDONNER EN STAND-UP PADDLE À PORNICHET

Partir à la découverte de la côte de Pornichet à la Baule en mixant sport et écologie ? C'est possible en stand-up paddle, où debout sur une planche gonflable, on longe la plage de Bonne Source, on passe sous le pont du port de plaisance, on admire le château des Tourelles... La grande stabilité de la planche assure la flottaison et permet de trouver un bel équilibre, même quand on n'en a pas beaucoup à l'ordinaire...

À partir de 49 € la balade de 2 h sur adrenaline-hunter.com ou 35 € la balade de 2 h sur cap-adrenaline.com

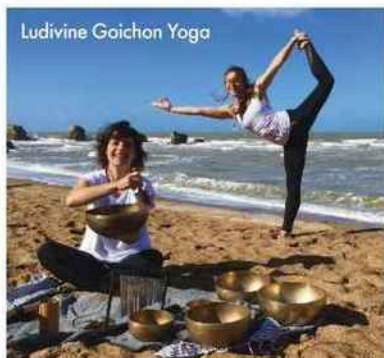
SE RÉVEILLER TONIQUE SUR LA CÔTE DE JADE

On enfle ses baskets et on rejoint la coach Annie Vallée pour une heure de réveil musculaire (abdos-fessiers, marche active, cuisses, renforcement musculaire...) sur la côte de Jade. Ça se passe sur la plage, le sentier côtier ou dans un parc près de l'océan. Le plus : le nombre de participants est limité (pas plus de cinq par séance). On s'oxygène au grand air pour un effet antistress garanti ! (7 € la séance). Horaires : 8 h 30 ou 18 h 30. Les mardis, mercredis et vendredis à Pornic (44), les lundis et jeudis à Saint-Michel-Chef-Chef (44).

Tél. : 06 79 60 96 16.



ELLE PAYS DE LA LOIRE



HYDRATER SA PEAU AUX EAUX-MÈRES DE GUÉRANDE

On craque pour la nouvelle gamme bio des cosmétiques Guérande, dont le Néosérum, composé d'eaux-mères des marais salants, les plus concentrées en sels minéraux et oligoéléments (24,50 € les 50 ml). Un soin génial pour booster l'éclat du teint, à compléter avec le soin visage jour-nuit, lissant et non gras, parfait pour l'été (29,50 € les 50 ml).
Terre de Sel, route des Marais, Pradel, Guérande (44).
Tél. : 02 40 62 08 80.

S'INITIER AU TAI-CHI SUR LES PLAGES DE L'ÎLE-D'YEU

Yan Messiez propose des séances de qi gong ou tai-chi sur la plus grande plage de la Côte sauvage, au sud-ouest de l'île. Le matin, dans l'ambiance calme et encore déserte, on profite du spectacle de l'océan, un décor idéal pour connecter les énergies intérieure et extérieure.

Rendez-vous directement sur place, sans réservation. Du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 10 h 15, du 11 juillet au 25 août. (7 € la séance).
Plage des Vieilles, La Croix, L'Île-d'Yeu (85).

COMBINER YOGA ET RELAXATION À SION

Près de la plage ou en clairière, on commence par 45 mn de yoga dynamique avec Gwendoline Aliaume pour tonifier le corps, et on enchaîne avec 45 mn de relaxation sonore (bols chantants, cymbales tibétaines...) avec Ludivine Goichon pour relâcher les tensions et calmer l'esprit. Une activité zen unique sur la côte !
Les mardis 11, 18 et 25 juillet, 1^{er}, 8 et 22 août, de 19 h 30 à 21 h.
Plage de Sion-sur-l'Océan. (85) Tél. : 06 83 07 47 74.

CUISINER VEGGIE À BRETAGNOLLES-SUR-MER

Situé à 300 mètres de l'océan, le superbe éco-lodge La Ferme du Marais Girard ouvre ses cuisines aux résidents une fois par semaine. Croquettes ou flans de légumes, gâteau au chocolat sans gluten... Marylou, notre hôte, puise son inspiration dans les recettes du traiteur bio végétarien Gilles Daveau. Miam !
La Ferme du Marais Girard, 116, rue du Marais-Girard, Bretignolles-sur-Mer (85). Tél. : 02 51 33 08 70.
lafermedumaraisgirard.fr

FAIRE LE PLEIN D'IODE À BREM-SUR-MER

La Cabane, c'est le bar à huîtres le plus cool de la côte, niché dans les marais d'Olonne.

Pas de voiture à proximité, on y vient à pied, en kayak ou en paddle ! Et on fait le plein d'énergie en partageant un plateau d'huîtres de la Gachère au goût unique, élevées dans le marais entre eau douce et eau salée (12,50 € la douzaine), en profitant du paysage.

Chemin de la Ch'Noue, lieu-dit La Chabossière, Brem-sur-Mer (85). Tél. : 06 76 70 04 60.
lacabane-brem.fr

SE CHOUCHOUTER À LA GELÉE ROYALE BIO EN ANJOU

On succombe au rituel visage Secret de reine, soin signature du spa, en pleine campagne angevine. Raffermissant et tonifiant, il est à base de gelée royale bio, miel d'orange et huile de bourrache. Parfait pour préparer la peau au soleil ! (75 € pour 1 h de soin).
Spa L'Alvéole du bien-être, Moulin de Beau-Rivage, Saint-André-de-la-Marche (49). Tél. : 02 41 55 74 75.
spamiel.fr ■

CRYOTHÉRAPIE TONIQUE !

Le principe ? Rester 3 mn dans un caisson où la température descend jusqu'à -140 °C ! Aucune crainte à avoir, on n'a heureusement pas le temps de congeler...
Résultat : une peau tonique et raffermie, des muscles soulagés et un sommeil de bébé à la clé !

Trois lieux où tester cette méthode :

- **Thalasso & Spa Barrière.** 3 mn à -180 °C dans des cabines corps entier (sauf la tête) pour éliminer stress, douleurs, fatigue et dynamiser l'ensemble de son corps. 35 € la séance de 3 mn.
Avenue Marie-Louise, La Baule (44). Tél. : 02 40 11 99 99. thalassoleroyal-labaule.com

- **Thalasso Alliance Pornic.** 3 mn à des températures comprises entre -120 °C et -140 °C. À partir de 50 € les 3 mn. Forfait 4 séances : 180 €. Forfait 5 séances : 200 €. Une visite médicale est obligatoire. Après la séance, les soins d'eau sont interdits.

Plage de la Source, Pornic (44).
Tél. : 02 40 82 21 21. thalassopornic.com

- **Thalasso Saint-Jean-de-Monts.** Durée du soin : 3 mn à -130 °C. 50 € la séance « corps entier ».
12, avenue des Pays-de-Monts, Saint-Jean-de-Monts (85).
Tél. : 02 51 59 15 15. thalasso.com

