



LA SANTÉ D'ici

EGLANTINE GRIGIS

THALASSO Cures de bien-être

La nouveauté est de mise en thalasso!
Voici les produits de printemps...

MINCIR en pleine conscience

QU'EST-CE QUE C'EST? Un programme qui mêle soins de thalasso, soins minceur et séances de Mindful Eating (alimentation en pleine conscience).

ÇA SE PASSE COMMENT? La méditation de la pleine conscience consiste à porter notre attention de façon volontaire et sans jugement sur nos pensées, nos sensations corporelles et nos émotions. « Dans cette cure, la méditation est un outil qui permet de travailler sur le ressenti corporel des différentes sortes de faim (émotionnelle, physiologique...), sur la notion de satiété... », dit Géraldine Desindes, coach en

méditation. La respiration et le ressenti corporel sont des ancrages pour être dans le moment présent. On a des soins minceur (à base de techniques manuelles ou avec un appareil). Au final, un corps plus tonique! Les soins de thalasso raffermissent le corps et apaisent le mental. Sans oublier les séances de sport, alliées incontournables de la minceur : aquabike, séances de marche aquatique...

Programme Mincir en pleine conscience Thalasso Concarneau, à partir de 1 602 € les 6 jours/6 nuits en chambre double et demi-pension (concarneau-thalasso.com)



Découvrir les MEDECINES COMPLEMENTAIRES

QU'EST-CE QUE C'EST? Une cure pour se faire du bien et peaufiner ses connaissances sur les médecines complémentaires afin de garder une belle santé ou soigner ses maux.

ÇA SE PASSE COMMENT? A l'arrivée, on voit une naturopathe qui nous questionne sur notre hygiène de vie, nos fragilités... On repart avec un flacon personnalisé d'huiles essentielles. Ces dernières seront intégrées dans les soins de thalasso (bains, modelages et enveloppements d'algues). Grâce à l'iridologie, on cerne mieux ses fragilités. L'atelier d'aromathérapie permet, lui, de respirer les huiles essentielles et de comprendre leur pouvoir thérapeutique. Grâce à la marche BungyPump (pratiquée avec des bâtons), on travaille le cardio. On fait aussi du Tai chi et du Qi gong. Et l'on se fait chouchouter via une séance de réflexologie plantaire et un modelage digito-cranien.

Cure Sérénité nature thalasso, Serge Blanco, Hendaye, à partir de 1 773 € les 6 jours/6 nuits en chambre double et demi-pension (thalassoblanco.com)



Remise en MOUVE

QU'EST-CE QUE C'EST? Un programme ciblé de remise en mouvement, qui associe sports, soins de thalasso et cryothérapie pour une récupération optimale.

ÇA SE PASSE COMMENT?

Lorsqu'on arrive, on voit le coach diététique, le médecin conseiller et l'ostéopathe, qui nous concoctent un programme sportif et alimentaire personnalisé. Les activités sportives sont effectuées le matin. Après les réveils musculaires, on enchaîne avec une activité physique (rando, vélo, marche nordique). On se jette à l'eau avec l'aquabike, l'aquagym...

« Les activités aquatiques permettent notamment d'éviter les chocs terrestres et de retrouver une mobilité articulaire », précise Quentin Parant, coach sportif. L'après-midi, place aux soins! Qui dit sport, dit récupération.





Opération REMINERALISATION

QU'EST-CE QUE C'EST? Une cure centrée autour de la boue marine de la baie du Mont-Saint-Michel. Idéale en cas de douleurs articulaires et/ou musculaires, d'ostéoporose...

ÇA SE PASSE COMMENT? Les enveloppements et les bains sont réalisés avec de la boue marine, une argile marine 100 % naturelle, riche en minéraux et oligo-éléments. On est également massé avec de la boue tiède



sur l'arrière du corps et l'on a un enveloppement des jambes avec de la boue fraîche. Les soins réalisés à l'eau de mer (bains hydromassants, douches à jet, à affusion) dénouent les tensions musculaires et relaxent profondément. Un soin esthétique ragaillardit les peaux ternes et déshydratées. Et l'on bouge : les activités physiques de plein air permettent de profiter à fond des ions négatifs (tonifiants) du climat marin. Outre une marche oxygénante, on effectue une grande traversée de la baie du Mont-Saint-Michel avec un guide. On s'initie aussi à l'aquajogging en mer, très efficace pour alléger les gambettes, renforcer les abdos et améliorer le cardio.

Cure B'Attitude, Thalasso Prévithal, Donville-les-Bains, à partir de 1 702 € les 6 jours/6 nuits en demi-pension et chambre double (previthal.com)

On a une séance d'ostéopathie : « Elle permet de corriger les petites restrictions de mobilité articulaire », dit Kamel Touabi, ostéopathe. On se délecte d'un modelage musculaire profond. Les trois séances de cryothérapie corps entier améliorent la récupération. Sans oublier les huit soins de thalasso, relaxants et tonifiants.

Séjour Wellness et Sport, Relais Thalasso Atalante, île de Ré, à partir de 1 433 € les 6 jours/6 nuits en chambre classique et demi-pension (thalasso-iledere.com)

MENT

53