

# On s'offre une pause

Bains bouillonnants, massages, soins esthétiques, mais aussi balades au grand air et fous rires assurés... C'est parti pour une escapade bien-être entre amies! Nos bons plans selon vos envies et votre budget. **Par Marie-Laurence Grézaud**



# thalasso entre copines

## On veut recharger nos batteries

**L**a priorité? Vous reposez vraiment et alternez soins reminéralisants et balades en bord de mer. Gorgé d'ions négatifs et d'oligoéléments, l'air marin va favoriser les émotions positives, et les soins, accélérer la détente. Résultat : on réoxygène nos cellules et on revitalise l'ensemble de l'organisme. Il n'y a pas mieux pour se requinquer, c'est prouvé ! Une étude\* a en effet démontré qu'en trois jours, 80 % des participants affirmaient se sentir plus détendus et avoir gagné 20 % de sommeil en plus dès la première nuit.

« Notre **Escale Immunité Marine** associe détox, reminéralisation et relaxation, détaille Serge Fourcade, spécialiste des thérapies pour Thalazur. Les enveloppements d'algues sont enrichis en magnésium marin (Agrimer), ce qui favorise une déconnexion instantanée et profonde, juste après le soin. » Pour se libérer de la surcharge émotionnelle, l'**Escale Pause Mentale à Royan** propose parmi ses soins la relaxation coréenne : les tensions sont décelées manuellement avant d'opérer un rééquilibrage du corps via les énergies. On peut aussi opter pour des cures ressourçantes axées sur des problématiques féminines. « Réveiller son féminin

sacré, ça donne la pêche ! », affirme Eugénie Lucas, directrice à Concarneau. Testez le **soin Energies Féminines** qui masse et stimule les points énergétiques sur tout le corps (fesses et ventre compris) pour le libérer des tensions physiques et émotionnelles.

\* Etude réalisée in situ aux Thermes Marins de Saint-Malo avec l'Institut de recherche biomédicale des armées (Irba), juin 2017.

*“Les enveloppements d'algues sont enrichis en magnésium marin, ce qui va favoriser une déconnexion instantanée et profonde, juste après le soin.”*

**Serge Fourcade (Thalazur)**

### Notre sélection 2 jours ou plus

● **MIRAMAR LA CIGALE.** Parenthèse soin Vague Atlantique, 2 jours/2 nuits, 4 soins (gommage bruni iodée, massage houle de mer, bain énergie lactée, lit hydromassant). **A partir de 489 € par personne** en chambre double.

● **THALAZUR** Escale Immunité Marine (St-Jean-de-Luz), 3 jours et 9 soins, **à partir de**

**406 €.** Escale Pause Mentale (Royan), 3 jours et 9 soins, **à partir de 528 €.** Hors hébergement.

● **THALASSO DE CONCARNEAU** Le Soins Energies Féminines peut être choisi à la carte (**60 min-145 €**) ou s'intégrer dans un programme 4jours/4 nuits, **856 €** hors hébergement, ou à partir de **1344 €** les 10 soins + rendez-vous naturopathie.



# On a envie de s'amuser

**L**a plupart des thalassos sont équipées de parcours d'eau de mer à jets et chauffés à différentes températures, à la fois stimulants et divertissants. On y accède en groupe à tout moment de la journée, pour y nager, marcher ou suivre une séance d'aquagym. Certains centres vont plus loin avec des programmes qui allient soins et activités ludiques. **A Bénodet**, vous envoyez valser la routine en alternant massages, soins du visage, bains hydromassants et... **cours de danse**. «Il n'est pas toujours facile, en tant qu'adulte, de pousser la porte d'un cours de danse, pour découvrir la discipline et renouer avec le rythme», reconnaît Charlyne, esthéticienne et professeure de danse, passionnée de

tamure, la danse tahitienne traditionnelle. Sur des rythmes lents ou rapides, toujours simples, on retrouve le plaisir de faire rouler ses hanches, de coordonner ses mouvements à la musique. Dans un autre style, **à la thalasso de Quiberon**, on peut mixer le meilleur des soins avec **4 sessions de surf** (pour débutants ou non). Une bonne façon de s'éclater – pas évident de tenir en équilibre sur la planche! – tout en profitant des bienfaits de cette pratique.

## Les soins, la mer en moins

Même loin des côtes, on peut bénéficier des vertus ressourçantes des eaux thermales. C'est ce que proposent La Compagnie des Spas (via La Chaîne Thermale) et le groupe ValVital avec des « parenthèses spa » sur 1 ou 2 jours. Leurs programmes varient d'un centre à l'autre.

● **Séjour Spa Signature (ValVital) de 2 jours/1 nuit avec hébergement**, (Santenay, Montbrun, Lons, Lectoure, Aix-les-Bains, Saint-Lary...): gommage délice thermal, bains hydromassants, massages équilibre du corps ou sous pluie thermale, accès à l'espace aqua-détente, sauna. **A partir de 290 €**, selon le centre.

● **Une journée Spa Premium à Amélie-les-Bains (La Compagnie des Spas)**: massages délassants, 3 soins thermaux, bains de kaolin, jets en piscine, accès à l'espace fitness, hammam, etc. **Dès 164 €**.

Plus de renseignements sur les sites [valvital.com](http://valvital.com) et [lachainethermaledusoleil.com](http://lachainethermaledusoleil.com)

## Notre sélection **4 jours/ 4 nuits**

● **ÉVASION THALASSO & DANSE À BÉNODET**: 13 soins et 2 cours de danse, **à partir de 690 €**, hors hébergement.

● **SURFIN'QUIBERON**: 8 soins (2 séances équilibre, 3 soins d'eau de mer, 2 massages et 1 coaching personnalisé) et 4 sessions de surf, **à partir de 920 €**, hors hébergement.



ISTOCK/GETTY IMAGES

# On a besoin de se changer les idées

**V**ue à 180° sur la baie avec un paysage qui change en permanence, douce mélodie des vagues, parfum vivifiant des embruns, massages et mouvements de l'eau stimulants, papilles en fête dans les restaurants... On a tous nos sens en éveil en thalasso. « Même court, un séjour vous plonge dans un autre environnement et vous sort illico du train-train quotidien », assure Jean-Michel Colleu, directeur des Thermes Marins de Saint-Malo. Comme à Castel Clara, à Belle-Ile-en-Mer, un cadre idyllique pour se ressourcer loin du tumulte, ou à la toute récente thalasso de Roz Marine près

de Perros-Guirec, avec ses paysages à couper le souffle. « Une journée suffit pour profiter de l'ambiance intimiste et atypique du lieu, avec un jardin d'hiver de 200 m<sup>2</sup> où l'on peut papoter ou faire un jeu de société entre deux soins – des bains et douche sous affusion en cabines duo ou en spa privé », renchérit sa directrice, Nathalie Martin.

## Notre sélection

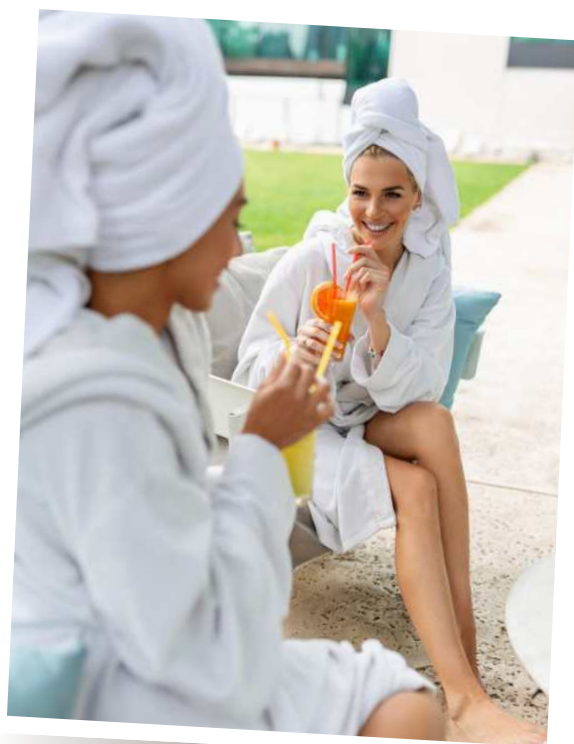
### 1, 2 ou 3 jours

● **ROZ MARINE**: la journée découverte avec bains, massages et repas au bar lounge, **139 €**.

Dimanche Aprèm' avec bains, hydromassage et pause gourmande, **109 €**. Escale de 1, 2 ou 3 nuits avec 2, 4 ou 6 soins d'hydrothérapie et massages, **à partir de 295 €** par personne.

● **CASTEL CLARA**: cure Minérale 3 jours/3 nuits avec 12 soins, **à partir de 1086 €** par personne en demi-pension.

● **LES THERMES DE SAINT-MALO**: escapade 3 jours/3 nuits et 10 soins, **à partir de 1416 €** par personne en chambre double et demi-pension au Grand Hôtel des Thermes.



## Toujours partantes pour découvrir des nouveautés

**E**ssayer des soins qui sortent de l'ordinaire ou s'initier à de nouvelles thérapies que l'on n'aura pas l'occasion de tester ailleurs, voilà le vrai bon plan entre copines. En prime, ils se déroulent au travers de mini-programmes ou de courts séjours.

## Notre sélection

### 2 jours avec soins à la carte

● **LE HEAD SPA JAPONAIS** masse le crâne et le cuir chevelu, booste la croissance des cheveux et agit sur les niveaux de cortisol (hormone du stress) et de noradrénaline, impliquée dans la gestion des émotions. Escapade 2 jours/1 nuit et 4 soins (bains hydromassants, kobido, séance LED et head spa japonais

de 80 min). Valdys Resort Pornichet-baie de La Baule, **à partir de 435 €**.

● **LA DREAM MACHINE**: un dispositif sensoriel pour éveiller votre créativité tout en vous relaxant profondément. En tournant à une vitesse calculée, la machine émet des impulsions lumineuses à la même fréquence que les

ondes alpha du cerveau. On vit cette expérience en état de conscience modifiée (sous hypnose), pour une grande détente et un voyage insoupçonné dans notre imagination. A la carte à l'Alliance Pornic (**85 €**) ou dans L'Echappée Belle, 2 jours/1 nuit et 4 soins thalasso ou spa (**à partir de 273 €**).

● **EASY LIFT VISAGE**: un soin de 80 minutes qui relance la synthèse du collagène et offre un vrai coup d'éclat. A associer à d'autres soins (massage corps de 50 minutes, réflexologie plantaire...) sur 2 jours. Mon échappée spa, à l'Eméria Dinard, 2 jours et 4 soins, **à partir de 555 €** avec le petit déjeuner.