



santé | GUIDE

# THALASSO & THERMALISME

## Le meilleur des nouvelles cures "douces"

Notre sélection des derniers soins inspirés des médecines douces et des médecines traditionnelles, en version thalasso ou thermalisme. Par Bénédicte Transon de Puyraimond, Cécile Abdesselam, Samantha Barreto, Anaïs Chabaliér, Aude Tixeront, Valentine Poignon et Estelle Priam.





## UN RENDEZ- VOUS À NE PAS MANQUER

Du 24 au 27 janvier, au Carrousel  
du Louvre, puis du 8 au 10 février,  
à Lyon, le **Salon des Thermalies**  
offre un panorama complet  
des tendances de la tha-  
lasso et du thermalisme  
pour 2019.

ISTOCK/GETTY-IMAGES

## OPTION MASSAGES

### La réflexologie crânienne émotionnelle à Saint-Malo

Ce soin exclusif entre modelage crânien et acupression cible une dizaine de points réflexes sur la nuque et le crâne. Le résultat est immédiat : on se sent profondément relaxée.

**Egalement dans la cure « Mer et Equilibre » :** modelages sous affusion aux huiles essentielles, enveloppements d'algues, douches sous-marines, piscines à jets, aqua-relaxation...

**LE PLUS :** un atelier « Alimentation intuitive » qui apprend à manger en pleine conscience.

A partir de 1848 €, au Grand Hôtel des Thermes, 6 j./6 n. en ch. dble, demi-pension. [thalasso-saintmalo.com](http://thalasso-saintmalo.com).

### Le modelage Indocéane à Concarneau

Inspiré de la médecine traditionnelle indienne, ce soin aide à la circulation des énergies. Appliqué à tout le corps, il est ponctué de palpations, de pressions des méridiens et d'étirements.

**Egalement dans la cure « Retraite Yoga et Thalasso » :** le modelage crânien qui décrispes le visage, cinq séances de yoga, modelage thaï...

**LE PLUS :** la sensation d'être dans une bulle merveilleuse.

A partir de 1644 €, séjour 6 j./6 n. en ch. dble, demi-pension. [concarneau-thalasso.com](http://concarneau-thalasso.com).

### Le "shiroshampi" au Canet-en-Roussillon

Ce massage indien de la tête, des épaules et du cou se transmet de mère en fille. Un peu surprenant au début, il s'avère énergisant grâce à son effet sur la circulation sanguine. Résultat : il « vide la tête », avec effet antistress immédiat.

**Egalement dans la cure « Zen Equilibre » :** massages plantaire, énergétique, shiatsu et watsu, enveloppements d'algues et yoga en individuel.

**LE PLUS :** l'esthétique mosaïque et bois de la thalasso ; la compétence chaleureuse de Fanny, qui anime les séances individuelles de yoga.

A partir de 840 € les 6 j. sans hébergement, au Grand Hôtel Les Flamants roses. [hotel-flamants-roses.com](http://hotel-flamants-roses.com).



## SPÉCIAL RELAXATION

### La relaxation sophro- logique à l'île de Ré

Cette synthèse entre la méditation et la respiration abdominale consiste à prendre conscience, durant tout l'exercice, du flux de l'air qui circule dans le corps.

**Egalement dans la cure « Métamorphose » ,** un ensemble de soins dispensés selon cinq axes : libérer l'esprit, prendre soin de son corps, embellir son visage, équilibrer l'organisme et modifier ses réflexes.

**LE PLUS :** des cabines claires, une déco douce et apaisante et un chemin côtier qui permet de magnifiques balades à vélo.

A partir de 1751 €, au Relais Thalasso, 6 jours/6 nuits en chambre double, demi-pension. [relaisthalasso.com](http://relaisthalasso.com).

### La pranathérapie bio à Carnac

Cette technique de relaxation originaire d'Inde, pratiquée avec le yoga nidra (ou yoga du sommeil) et associée à la voix du praticien, procure un sentiment profond d'apaisement.

**Egalement dans la cure ayurvédique :** « Déploiement des ailes » (tout en massant, le praticien enduit le buste et le dos d'une huile bio afin d'harmoniser les chakras), un atelier qi gong, un gommage utsadana (aux plantes)...

**LE PLUS :** le choix de l'établissement de n'utiliser que des produits bio, de respecter et de protéger son environnement lui a valu la certification Green Globe.

A partir de 1267 €, 5 jours/6 nuits en chambre double, demi-pension. [thalazur.com](http://thalazur.com).



## LE YOGA DU SON À AIX-LES-BAINS (VALVITAL)

Cette alternative originale au yoga utilise la voix, plus précisément le chant des voyelles, les mantras et le chant harmonique comme support de méditation. L'objectif: rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Les séances permettent de prendre conscience de sa posture et de sa respiration.

La séance de 1 h,  
15€.

## La sophrologie- relaxation en apesanteur à Bains-les-Bains

Effectuée dans un bain de kaolin, elle favorise une détente intense.

**Egalement dans la mini-cure « Antistress 100% Vosges » :** stretching sous les arbres, oxygénation en forêt, modelage aux fines fleurs des Vosges à Bains-les-Bains...

**LE PLUS :** une qualité de l'air incomparable, due à la proximité de la forêt vosgienne très riche en essences d'arbres.

A partir de 820€ pour 6 jours de soins avec hébergement. chainethermale.fr.

## Le hatha-yoga à Amélie-les-Bains

Cet enchaînement de postures où sont associés le contrôle du souffle et la concentration, permet de se reconnecter avec son corps.

**Egalement dans la cure « Slow Santé » :** des soins avec des plantes bio couplées à l'eau thermale, réflexologie, modelage relaxation...

**LE PLUS :** la cuisine Santé-Nature du chef Michel Guérard pour renouer avec les saveurs sans compromettre sa ligne.

A partir de 1 194€, 6 j. (48 soins et 1 activité psychorégulatrice), en ch. dble, ½ pension. chainethermale.fr.

## ENVIE DE NATURE

### Le sauna Iyashi Dôme à Arcachon

Originaire du Japon, il déclenche une sudation profonde et permet ainsi d'évacuer tous les déchets et toxines de l'organisme.

**Egalement dans la cure « Equilibre & Harmonie » :** enveloppement essentiel détox, bain hydromassant harmonie, hydrojet détente, séance de lâcher-prise en bord de mer, modelage « Merveille arctique »...

**LE PLUS :** la séance avec la naturopathe, qui propose des solutions douces pour retrouver une bonne hygiène de vie.

A partir de 1 574€, 6 jours/6 nuits en chambre double Premium, demi-pension. thalazur.fr.

### Le «shinrin-yoku» à Eugénie-les-Bains

Ce soin signifie « bain de forêt » en japonais. Il consiste en une promenade lente et longue afin d'exposer le corps aux stimuli sensoriels de la nature: l'odorat, le toucher et le goût.

**Egalement dans la mini-cure « Zen Harmonie » :** séances d'Aquarelax, marche afghane, modelage aromatique détente, douche pénétrante, body équilibre...

**LE PLUS :** cette cure procure un apaisement immédiat au niveau du mental. Elle diminue également la pression artérielle et l'activité cérébrale, améliore les fonctions immunitaires et réduit les hormones responsables du stress.

A partir de 495€ les 6 jours de soins sans hébergement. chainethermale.fr.

## POUR LES FANS D'AYURVEDA

### LE SOIN NASYA À PORNIC

Ce soin traditionnel consiste à appliquer des huiles tièdes, et un mélange de poudres et de plantes dans les narines. Il est destiné à évacuer les toxines et à prévenir les infections ORL et les allergies.

**Egalement dans la cure « Ojas-ayurveda » :** des massages selon votre constitution, consultation diététique, bains hydromassants aux huiles essentielles...

**Le plus :** le lit à vibrations Andumedic® qui propose une méthode de massage mécanique, avec vibrations, chaleur et positions ergonomiques. Un vrai antistress.

A partir de 1 452€, à L'Alliance Pornic Resort Hôtel, 4 jours et 4 nuits en chambre double et pension complète. thalassopornic.com.

### LE SOIN ABHYANGA À PORT-CROUESTY

Venu d'Inde, l'abhyanga est un massage complet, pratiqué avec de l'huile de sésame chaude, connu pour ses propriétés relaxantes. Le soin travaille sur les points de tension du corps: le masseur procède par frictions et étirements. Harmonie et détente au programme.

**Egalement dans la cure « Prasama » :** bains relaxants à la cannelle, bains hydromassants aux algues, massages manuels sous affusion, shiatsu, relaxation marine...

**Le plus :** le Spa océanique et son parcours aquatique de sept étapes: transat à bulles, jets massants, cols de cygne...

A partir de 1 520€, au Miramar, 6 jours/6 nuits en demi-pension, en chambre double Passerelle. miramar-lacigale.com.