



## BIEN-ÊTRE EAUX

# Et si on s'offrait une pause ?

Vous vous sentez débordé(e) au travail comme à la maison ? À bout de nerfs ? Dites stop et évacuez votre stress avec une cure thalasso.

**V**ous êtes épuisé(e) physiquement et moralement... Il est temps de ralentir le rythme et de vous poser loin de l'agitation quotidienne avant que le stress ne se transforme en burn-out. Une cure thalasso antistress est une rupture salutaire pour se détendre, relaxer son corps comme son esprit et se ressourcer. Elle aide à lutter contre la fatigue, la nervosité et les insomnies. Chaque centre de thalassothérapie dispose de son propre programme antistress mais certains soins classiques sont également bien adaptés à cette situation.

### DU TEMPS POUR SOI

Les soins corporels sont apaisants, relaxants et réparateurs grâce aux bienfaits de l'eau de mer et des algues. Modelages du dos, enveloppements d'algues chaudes, douches à affusion, bains hydromassants, mouvements de relâchement en piscine, massage aux huiles essentielles... procurent une sensation de bien-être et détendent les muscles. À ces soins s'ajoutent des

techniques de relaxation pour lâcher prise et réduire les tensions: réflexologie plantaire, séances de yoga, de shiatsu ou de tai-chi, sophrologie, méditation en pleine conscience... Des exercices physiques en bord de mer sont souvent pratiqués. En six jours, on apprend aussi à renouer avec son corps. Car la cure permet également de reprendre de bonnes habitudes d'hygiène de vie: s'accorder le temps de manger sainement, éviter les excitants (alcool, café, tabac), se coucher à des heures régulières...

### DE NOUVELLES CURES DÉDIÉES

Il existe de nombreuses cures anti-stress pour repartir d'un bon pied.

◆ L'Hôtel Barrière Le Royal à La Baule propose un programme « Prévenir le burn-out » qui apprend la gestion du stress avec notamment trois ateliers: prise de conscience des pensées négatives, affirmation de soi avec des jeux de rôle, hygiène de vie et gestion du temps.

[www.hotelsbarriere.com](http://www.hotelsbarriere.com)

◆ Les Thermes marins de Saint-Malo innovent avec un séjour « Mer & Capital sommeil »: un bandeau connecté aide

à améliorer le sommeil et un modelage spécial bien-être et sommeil permet de dénouer en profondeur les tensions.

[www.thalassotherapie.com](http://www.thalassotherapie.com)

◆ À Pornichet, le Relais Thalasso Château des Tourelles propose une cure « Métamorphose » sur six jours pour nettoyer son corps comme son esprit afin de repartir zen et de le rester au-delà du séjour.

[www.relaisthalasso.com](http://www.relaisthalasso.com)

◆ Plus au sud, à Hendaye, le centre Serge Bianco inclut dans la « Cure thalasso anti-stress & burn-out » des soins concentrés sur la reconnexion à soi-même permettant de gommer l'épuisement psychique.

[www.thalassobianco.com](http://www.thalassobianco.com)

CHRISTINE FALLET



### TÉMOIGNAGE

#### APAIÉE ET REBOOSTÉE !

Valérie, 35 ans

« Épuisée et stressée par mon travail, j'ai convaincu ma meilleure amie (et collègue) de partir avec moi en cure thalasso à La Baule. Je voulais vraiment me détendre et me changer les idées car j'étais à bout. Nous avons choisi une cure anti-stress. Nos journées étaient bien remplies : massages relaxants sous affusion (très agréables), enveloppements d'algues, séances de méditation, lit hydromassant... Un vrai bonheur ! J'ai appris à écouter mon corps, à gérer mon stress et je mets encore en pratique aujourd'hui tous les conseils et astuces pour ne pas me laisser déborder. »

