



spa thalasso

La thalasso n'en finit pas d'évoluer ! Des cures santé, du sport, des soins, des massages, de la nutrition... Voici tout ce que nous vous proposons dans cette rubrique !

LE CHANGEMENT, C'EST AU PRINTEMPS !

Le printemps, synonyme de renouveau et de légèreté, arrive à grands pas. Il conduit pour la plupart du temps à une demande sur de bonnes bases et de mieux appréhender l'été.

Les neuf destinations Thalazur proposent ainsi des programmes divers et variés, allant du sport en passant par la minceur et le bien-être pour aider toute personne désireuse de changement.

SE DÉTOXIFIER À THALAZUR CABOURG, CARNAC ET ARCACHON

Le lyashi Dôme est une technique provenant du Japon qui permet de purifier le corps, régénérer la peau et faire mincir efficacement. Installé dans le dôme, la tête à l'extérieur, le client sent progressivement la chaleur le pénétrer, puis une transpiration intense se produit, sensation comparable à un effort sportif, permettant ainsi d'évacuer les déchets de l'organisme et donc de rééquilibrer naturellement son corps pour retrouver harmonie et mieux-être.

UN CORPS TONIQUE ET MUSCLÉ À THALAZUR CABOURG

L'aquabording est une nouvelle activité sportive, destinée aux débutants et habitués des sports nautiques.



Thalazur Cabourg.

Positionné sur une planche en mousse, le client ressent un renforcement musculaire en profondeur, une amélioration de sa condition physique, un travail du système cardio-vasculaire ainsi qu'une amélioration de l'équilibre et de sa posture. Cela permet de retrouver progressivement sa tonicité et d'améliorer ses performances physiques.

LÂCHER-PRISE À THALAZUR OUISTREHAM

Le client accède au «mieux-être» en lâchant prise grâce à cette cure «Mon lâcher-prise» qui aide à lutter contre le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil, les effets de la ménopause...



Thalazur Ouistreham.



L'HYPNOSE À THALAZUR ROYAN

L'hypnose est un voyage mental grâce à la visualisation. Cela permet d'atteindre un mieux-être physique et moral et de reconquérir une plus grande autonomie intérieure ainsi que d'accéder à une liberté émotionnelle plus riche. Le curiste aura la possibilité de découvrir cette pratique de différentes manières :

- associé à un soin d'enveloppement dans deux escales : «Mieux dormir» et «Mieux-être du ventre». La praticienne suit le curiste pendant 20 minutes en l'accompagnant lors d'un enveloppement. Une fois le client installé en cabine, elle s'installe au niveau de sa tête et entame son processus pour une séance flash. Une pratique qui peut également accompagner les curistes ayant des problématiques de claustrophobie liée à l'enveloppement.

LA CURE «ÉQUILIBRE ET HARMONIE» À THALAZUR ARCACHON

Cette cure permet aux clients d'adopter une hygiène de vie conforme à leurs besoins et ainsi de reprendre de bonnes habitudes et donc un mode de vie équilibrée et sain.

Elle se déroule sur une semaine :

Lundi : détoxifier

Ce premier jour est consacré à l'élimination des cellules mortes afin de favoriser la pénétration des actifs marins contenus dans les soins.

Mardi : drainer

Drainer, c'est désencrasser les cellules, les tissus et les organes afin d'éliminer tout ce qui encombre le corps sur le plan physique et énergétique.

Mercredi : équilibrer

Le 3^{ème} jour d'une cure est souvent celui où le client ressent de la fatigue. Il est donc consacré à la détente, à prendre du temps pour soi, respirer, marcher...

Jeudi : reminéraliser

Après avoir «nettoyé» son corps, des soins de thalassothérapie vont permettre au client de profiter pleinement des richesses de l'eau de mer et des algues.

Vendredi : dynamiser

Toxines éliminées, corps et esprit détendus, organisme rechargé en sels minéraux et oligo-éléments... Il faut maintenant se dépenser un peu !



Thalazur Arcachon.



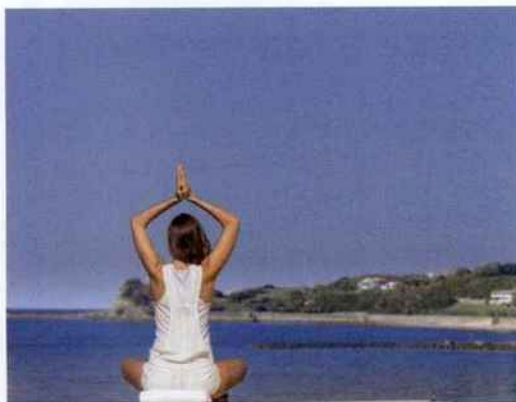
de remise en forme. La thalassothérapie permet de repartir

Samedi : harmoniser

Des soins relaxants et des soins plaisir aux parfums d'ailleurs sont proposés pour cette dernière journée tout en harmonie.

LA SLOW ATTITUDE À THALAZUR SAINT-JEAN-DE-LUZ

La cure «Antistress slow attitude» permet de ralentir son rythme de vie en perpétuelle accélération pour lâcher-prise et retrouver une forme de lenteur. À Thalazur Saint-Jean-de-Luz, la «slow life», ou l'art de prendre son temps, est le nouveau mantra bien-être. L'équipe propose un retour aux sources vers les choses simples de la vie, loin des tensions quotidiennes.



Thalazur Saint-Jean-de-Luz.



Thalazur Bandol.

LA CURE «NATUR'ELLE» À THALAZUR PORT-CAMARGUE

Conçue pour chouchouter et sublimer les femmes, cette cure propose un mélange équilibré de soins reminéralisants, de modelages et de soins esthétiques.

LA CURE «RECHARGE ÉNERGÉTIQUE» À THALAZUR BANDOL

Réapprovisionner le corps et l'esprit en rééquilibrant les énergies, c'est le concept de cette cure. L'alliance subtile de la thalassothérapie et de soins atypiques est idéale pour initier un changement, se reprendre en main mais aussi repousser le stress.

www.thalazur.fr

LE SÉJOUR RESPIRATION

Le **Relais Thalasso Château des Tourelles** présente un nouveau séjour : **Respiration, le coaching santé du manager en 3 jours seulement.**

Si un manager souffre de ces trois signes qui ne trompent pas, irritabilité, tensions, fatigue, le coaching santé du Relais Thalasso est fait pour lui, grâce à une alimentation saine : mieux manger, une activité physique adaptée : mieux bouger, un sommeil réparateur : mieux dormir, couplés à des soins en eau de mer pour retrouver énergie et performance.

EN 3 JOURS SEULEMENT...

En 3 jours seulement, le manager peut partager avec ses pairs, renouer avec un management efficace, prendre le temps de redevenir

lui-même et retrouver la bonne énergie.

- Il va acquérir une vraie prise de conscience afin de gérer son rythme et vivre son stress autrement, renouer avec ses bons réflexes et prendre une grande respiration.
- Chaque jour, le programme est personnalisé : rendez-vous avec des experts, temps de soins, temps d'activités physiques, temps de partage, temps de pause.

Résultat : le manager retrouvera l'estime de lui-même et améliorera ses performances.

Relais Thalasso Château des Tourelles,

Pointe du Bec, 44380 Pornichet.

Tél. 02 28 56 72 14. www.relaisthalasso-tourelles.com



NOUVEAUX SOINS DE BEAUTÉ AU MIRAMAR

Au rez-de-chaussée de l'Hôtel Miramar La Cigale, le Spa Beauté, dans un décor raffiné et relaxant, est un espace dédié aux soins esthétiques.

Se laisser aller entre des mains expertes de chaque spa praticienne. Dans ce lieu feutré, l'expérience et la bienveillance sont reines. Chaque praticienne privilégie un vrai sur-mesure : après un diagnostic et à l'écoute, elle oriente, conseille et souvent suggère le soin le plus adapté. Ici rien n'est figé. L'essentiel est que chaque soin prodigué soit véritablement en adéquation avec les besoins, les envies du moment. Puis la main, le savoir-faire de la praticienne prennent le relais et font la différence. Chaque soin est une alliance subtile de textures, de tonalités, de parfums, d'actifs précieux et de matières premières naturelles.

NOUVEAUTÉ RITUEL JOYAUX ATLANTIQUE

Ce rituel se compose d'un long gommage au sable rose, suivi d'un massage énergisant au cristal de roche qui s'inspire des bienfaits de la lithothérapie (médecine non conventionnelle qui apaise par le biais des cristaux en émettant naturellement une résonance ou vibration capable d'améliorer le bien-être de la personne à proximité ou à son contact) associés à des techniques ancestrales africaines : un soin complet qui stimule et vivifie le corps intensément. Un soin énergisant, revitalisant et dynamisant. 1h30, 163 €.

NOUVEAUTÉ – LE BODY PALP

Concentré de performance et d'efficacité, ce soin minceur professionnel sur-mesure, zone à zone, allie l'expertise cosmétique Thalgo à la technologie brevetée Body Palp (méthode instrumentale exclusive de palper-rouler). Peeling ultra exfoliant, double enveloppement effet chaud/froid hautement actif, s'associent au Body Palp pour remodeler visiblement la silhouette, lisser les capitons, raffermir et tonifier la peau. 45 minutes, 94 €.

LA NOUVELLE CURE DE L'ATHÉNÉE À DJERBA

L'Athénée Thalasso dévoile sa toute nouvelle cure Mer et Arômes du Monde.

Premier centre de thalassothérapie de Tunisie, par la qualité de ses infrastructures et par sa fréquentation, l'Athénée Thalasso, situé à Djerba, est un véritable temple de bien-être réunissant thalasso, spa, soins traditionnels orientaux et activités physiques. Érigé sur 3 500 m² et deux niveaux, il réunit sous un même toit des techniques et protocoles venant des quatre coins du monde en piochant au sein de chaque culture ce qu'elle a de meilleur en termes de bien-être et de ressourcement. Cette philosophie a donné naissance à une toute nouvelle cure : la Cure Mer et Arômes du Monde. C'est une alliance entre les effets thérapeutiques de l'eau de mer et la découverte de différentes techniques de massage héritées des cultures d'ici et d'ailleurs, un voyage des sens qui ressourcent pleinement le corps et



SOIN EN DUO À ANTIBES

Renforcer les liens affectifs en bénéficiant de soins à deux, tel est le nouvel objectif des équipes de Thalazur Antibes.

Lors d'une évasion des sens en binôme, les clients peuvent désormais s'accorder un instant complice dans les installations de l'institut d'Antibes, grâce au court séjour «Évasion en duo». Convaincu des bénéfices de soins en duo, Thalazur Antibes propose ce nouveau court séjour à réaliser à deux, en couple, entre mère et fille ou entre ami(e)s.



LES NOUVEAUX SÉJOURS THALASSO D'ATALANTE

Le Relais Thalasso Atalante à l'Île de Ré lance deux nouvelles cures pour rajeunir et faire peau neuve.

LE SÉJOUR ANTI-ÂGE FILORGA

Le Séjour Anti-Âge Filorga est un programme jeunesse visage au résultat visible. Issus de la médecine esthétique, les soins anti-âge Filorga activent le renouvellement cellulaire et s'appuient sur des techniques de pointe pour révéler chaque jour un peu plus la beauté. Ce programme intensif donne des résultats visibles immédiatement et durablement sur le visage : l'ovale est raffermi, la peau rebondie et repulpée, le regard rajeuni, un véritable effet liftant.

L'ESCAPADE DÉTOX

L'Escapade Détox réunit toutes les conditions pour que ça marche : l'environnement est favorable, la cuisine est wellness, légère et gourmande, les soins ciblés favorisent la circulation sanguine tout en améliorant le transit. Les conseils des experts avisés, les conférences et l'activité physique complémentaire aident le client à retrouver une sensation de légèreté depuis longtemps oubliée.

*Relais Thalasso Atalante, Port Notre Dame, 17740 Sainte-Marie-de-Ré.
Tél. 05 46 30 50 80. www.relaisithalasso-iledere.com*

l'esprit. Elle associe des soins de thalasso (bains, douche, enveloppements, etc.), des soins spa d'ailleurs (massages du monde), des soins signatures Délice de Dattes :

- un hammam-gommage au sucre de dattes,
- un enveloppement du corps à l'argile rose et aux dattes et un masque visage aux dattes,
- un modelage corporel à l'huile de dattes et un modelage visage à la crème de dattes de 50 min,
- ... le tout accompagné d'une dégustation de dattes fourrées et boisson à la fleur d'oranger.

www.atheneethalasso.com