



ET MOI... BIEN-ÊTRE

MANAGERS : SOUFFLEZ, RESPIREZ !

Par Claude Vincent - Illustrations: Carole Barraud



Trois jours et trois nuits pour sortir du stress, retrouver du tonus et éviter le burn-out. C'est ce que proposent aux managers les Relais Thalasso dans le centre de Pornichet-La Baule pour commencer, puis ceux de Bénodet (entièrement rénové) et de l'Île de Ré. Un tout nouveau programme Respiration spécialement mis au point : «*Nous l'avons conçu en lien avec des chefs d'entreprise, des managers, des coaches et des diététiciens à la fois comme une parenthèse et un moment pour faire le plein d'énergie et mettre en place de nouvelles habitudes de santé et de diététique*», explique Jean-Pascal Phélippeau, le président de ce groupe de thalassothérapie (<https://relaisthalasso.com>). Après un rendez-vous initial avec un médecin et un diététicien pour faire le point, les journées débutent par une marche active de 20/30 minutes en bord de mer accompagnée par un coach, suivie d'une séance de méditation centrée sur le souffle. Chaque jour

sont aussi proposés trois soins de thalasso classiques (bains, enveloppements, massages...) et une séance de sophrologie de 1h30 «*ciblée*» managers pour apprendre à s'écouter, à mieux se connaître et se rebooster. Les repas, en commun – les groupes vont de 4 à 10 personnes maximum – sont l'occasion d'échanges et d'émulation collective entre pairs, et de conseils diététiques simples : «*On propose des plats allégés ou, le soir, sans protéines animales mais tout cela sans contrainte, il ne s'agit pas d'un séjour de frustration*», assure Jean-Pascal Phélippeau. Autre point fort : l'apprentissage de la sieste flash, d'un quart d'heure chaque après-midi. Une pratique dont les bienfaits réparateurs et antistress commencent à être connus et qui séduit de plus en plus les managers en quête de performance. Intéressant : ces séjours peuvent être pris en charge par l'entreprise dans le cadre de sa politique de bien-être au travail.