



Notebook**beauté**

# FINISTÈRE nouvelle vague



**POUR UNE REMISE  
EN FORME  
BIEN IODÉE,  
ON FILE  
SE RESSOURCER  
DANS LES  
MEILLEURS SPOTS  
DE LA CÔTE OUEST.**

## CÔTÉ THALASSO SLOW À CONCARNEAU

Design de bois et de pierre, cabines chics, parcours marin avec vue sur la mer... : cette nouvelle adresse propose des programmes mêlant yoga, watsu (shiatsu dans l'eau), alimentation en pleine conscience... Mention TB au modelage sensoriel « Balade à Concarneau » qui permet de lâcher prise au son des vagues (60 min, 110 €). Escapade détente marine, à partir de 234 € les 2 jours.

*Spa Marin Resort Concarneau, 36, rue des Sables-Blancs, 29900. Tél. : 02 98 75 05 40.*

## PRIVÉE À BÉNODET

Une thalasso rien qu'à soi (ou pour deux) dans une suite privatisée avec salon, hammam, balnéo

et une thérapeute dédiée (à partir de 120 €) pour une cure de détox mentale. Le séjour Métamorphose, avec soins reminéralisants et thérapies antistress, à partir de 1 379 € les 6 jours.

*Suite Relais Thalasso Bénodet, corniche de la Plage, 29950. Tél. : 02 98 66 27 00.*

## SPORTIVE À ROSCOFF

Escapades de 3 jours ou cures thématiques, ici tout est fait pour déstresser et retrouver la forme. Points forts : les nombreux cours d'aquasports (aquabike,

aquajogging, boxing, stretching...) et la cure Fitnext créée par le coach Erwann Menthéour. À partir de 747 € les 3 jours (8 soins).

*Roscoff Spa Thalassonic, 16, rue Victor-Hugo, 29680. Tél. : 02 52 56 00 23.*

## SURF À DOUARNENEZ

À la carte, un florilège de différents modelages, des journées de remise en forme (pause zen ou détente, de 72 € à 110 €) et des coachings d'équilibre avec de grands profs de surf. Le plus ? Son parcours marin donne directement accès à une plage de sable blanc.

*Thalasso & spa Douarnenez, 42, rue des Professeurs-Curie, 29100. Tél. : 02 98 74 47 47.*

## CÔTÉ SPA

### AU MANOIR À ROSCOFF

Dans un manoir Relais & Châteaux 4 étoiles, 200 mètres carrés consacrés au bien-être où l'on peut goûter aux bains et aux enveloppements à la crème d'algue, au massage Atlantique, ou à la « Plongée revitalisante dans la mer d'Iroise », un rituel iodé ultrareminéralisant (120 min, 170 €).

*Spa Mers & Merveilles, Brittany & Spa, boulevard Sainte-Barbe, 29680. Tél. : 02 98 69 70 78.*

### ANTISTRESS À PLOUIDER

Classé 3<sup>e</sup> meilleur spa hôtelier de France (et 1 étoile Michelin), ce lieu contemporain, près de Brest, propose des modelages soins du corps (polynésien, singapourien, oriental, thaï...) effectués par des mains expertes. À tester : le soin signature (50 min, 80 €) qui mixe détente musculaire et réflexologie.

*Spa de La Butte, 12, rue de la Mer, 29260. Tél. : 02 98 25 40 54.*