

BEAUTÉ BIEN-ÊTRE

RÉALISATION YASMINE CHOUKAIRY

CAP SUR LA THALASSO

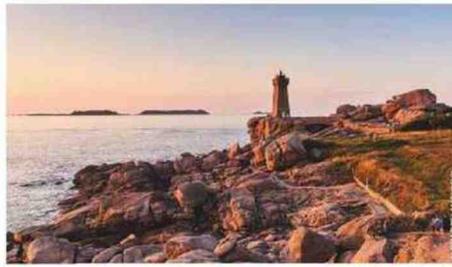
Cinq centres de thalassothérapie en Bretagne et autant de séjours sur mesure, pour un été dédié à la forme, à la santé ou au farniente... à la bretonne !

PERROS-GUIREC TROUVER SON ÉQUILIBRE À ROZ MARINE

Le coin. La Côte de Granit rose, dans les Côtes-d'Armor, est célèbre pour la beauté de son littoral préservé à la géologie extraordinaire, dont elle tire son nom.

Le lieu. A Perros-Guirec, face à la plage de Trestraou, le Roz Marine est un véritable lieu de vie avec son bar et ses restaurants, quelque part entre le confort d'une maison de famille (décorée avec goût) et le standing d'un établissement 4 étoiles.

On y va pour... l'immersion Terre & mer, un séjour de six jours pour prévenir les burn-out. Séances de longe-côte, marche nordique sous les embruns, apnée statique ou yoga... Et 18 soins reminéralisants, signés par la marque bretonne Thalion. *À partir de 1 140 €, roz-marine-thalasso.com ou 02 57 63 02 22.*



SAINT-MALO SOIGNER LES PETITS BOBOS AUX THERMES MARINS

Le coin. La cité corsaire est pleine de charmes et on aime se balader le long de sa plage du Sillon (sous des couchers de soleil fabuleux).

Le lieu. Nichés dans un superbe bâtiment, les Thermes de Saint-Malo sont aussi connus pour leur parcours Aqualonic®, bassin d'eau de mer de 185 m² aux 194 jets sous-marins.

On y va pour... profiter du séjour Mer & capital santé. Sous le contrôle des trois médecins du centre, cette cure de six jours propose une prise en charge personnalisée pour soulager les problèmes articulaires et musculaires. Et compte 24 soins, dont des massages de kiné, enveloppements ou encore piscine Jet Lombaire ou Jet Cervical. *À partir de 1 950 € par personne en chambre double et demi-pension, thalasso-saintmalo.com ou 02 99 40 75 00.*





DOUARNENEZ SE REMETTRE AU SPORT AU VALDYS RESORT

Le coin. Douarnenez est une jolie petite ville portuaire connue pour sa révolte des sardinières au début du XX^e siècle, sa baie, ses falaises et sa côte sauvage. Plus aucun doute : nous voilà bien en Finistère, en « fin de la terre ».

Le lieu. Tourné vers l'océan, avec son accès direct à la plage, sa piscine vue mer, son hôtel 4 étoiles, son restaurant panoramique (et le GR34 à ses pieds) : le Valdys Resort rime avec évasion.

On y va pour... le séjour Energie par le Sport. Pour retrouver la forme, ce programme sur six jours inclut 26 soins dont 6 séances de sport sur mesure avec des coachs et une consultation médicale. *A partir de 1 500 € en chambre double et demi-pension*, thalasso.com ou 02 29 20 27 25.





QUIBERON DÉCOUVRIR LE SURF AU SOFITEL THALASSA SEA & SPA

Le coin. Entre terre et mer, la presqu'île de Quiberon offre une multitude d'expériences : virée en bateau jusqu'aux îles de Belle-Ile, d'Houat ou d'Hoëdic, visite des alignements de Carnac à trente minutes de voiture...

Le lieu. Le Sofitel Quiberon Thalassa Sea & Spa allie un hébergement 5 étoiles et un Parcours marin (tout récemment rénové) qui vaut le détour, espace iodé de 400 m² avec son jacuzzi extérieur et sa vue sur Belle-Ile...

On y va pour... dompter les vagues ! Qu'on soit débutante ou une pro, le SurfIn' Quiberon propose des sessions de surf quotidiennes, des séances de coaching spécifiques à la pratique du surf, du yoga sur la plage et des soins thalassa ressourçants et reminéralisants. *A partir de 1180 € les 4 jours en chambre double côté terre, avec petit déjeuner. sofitel-quiberon-thalassa.com ou 02 97 50 20 00.*



BARBOTER POUR LA FORME

Le simple fait de se baigner un quart d'heure dans une eau de mer chauffée entre 37 et 40 °C permet au corps de reminéraliser l'organisme et active le renouvellement cellulaire. Comment ? D'abord, la chaleur de l'eau dilate les pores, facilitant ainsi la pénétration des ions négatifs contenus dans l'eau. Ainsi captés, ces derniers agissent immédiatement sur notre tonus, améliorent la circulation sanguine et régulent notre rythme cardiaque qui s'apaise, apportant un effet relaxant bienvenu.



ARZON PASSER LE CAP DES 50 ANS AU MIRAMAR LA CIGALE

Le coin. Sur la presqu'île de Rhuys dans le Morbihan, le port du Crouesty fait partie de la commune d'Arzon. Ancrée à l'entrée du golfe du Morbihan, elle vit au gré de l'océan qui l'encercle presque entièrement.

Le lieu. Avec ses ponts et ses passerelles, le Miramar La Cigale a l'allure d'un paquebot de croisière. Ceinturé d'un lac marin, on pourrait le penser amarré là. Les chambres et les suites de son hôtel 5 étoiles, son spa et son parcours marin complètent le décor idéal d'une échappée bien-être.

On y va pour... le Séjour 100 % Féminin, une cure de trois jours avec méditation, soins reminéralisants, massages drainants et suivi par une diététicienne. Pour se réconcilier avec son corps passé 50 ans. *A partir de 1195 € par personne en chambre double et demi-pension (possible sur 4 ou 6 jours), miramar-lacigale.com ou 02 97 53 49 13.*