

ICI

LA SANTÉ

ÉGLANTINE GRIGIS

Thalasso ÉCHAPPÉES MARINES !

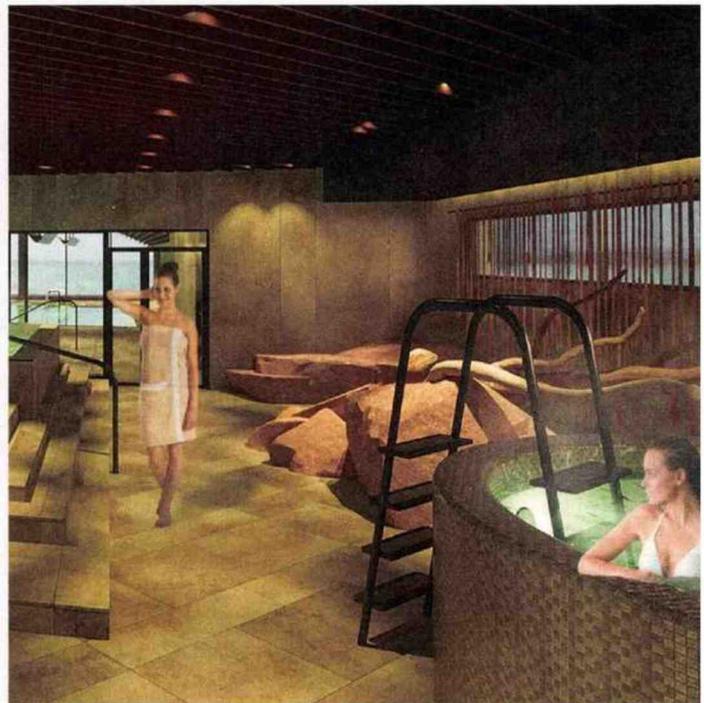
S'abandonner aux sensations du surf, chouchouter son corps et son esprit, pratiquer des activités en plein air... Découvrez nos coups de cœur.

Harmonie totale à Roscoff

Voici un séjour malin qui associe des soins dédiés au visage, au corps et à l'esprit. Côté beauté, l'esthéticienne examine d'abord votre peau et livre son diagnostic. Elle effectue un soin du visage très complet. Pour bien reminéraliser votre organisme, vous bénéficiez également de bains hydromassants, d'enveloppements à la spiruline... On vous propose plusieurs massages estampillés Phytomer. Le rituel le plus original ? Le massage signature Vague de Sérénité de 50 minutes, agrémenté de sons émanant d'un carillon Koshi. On s'abandonne aux mains expertes de la praticienne, dont la gestuelle inclut parfois l'utilisation de sphères Gold Stone chaudes, qui détendent les muscles. Un délice absolu ! On bénéficie aussi d'une séance de cardi-check avec Peggy Derval, coach sportive et sophrologue. Ce dispositif évalue l'oxygénation de votre corps, votre rythme cardiaque mais aussi votre état de stress actuel et vos réserves d'énergie nerveuse pour y faire face. Vous glissez votre index dans un oxymètre et c'est parti ! Vous faites une séance de cohérence cardiaque et l'appareil fait une comparaison avant/après pour mesurer les bénéfices antistress de cette méthode, à inviter dans votre quotidien. Vous avez trois séances de sophrologie : « On commence par des exercices de respiration, on enchaîne avec un scanner du corps entier, puis on se recentre sur soi pour s'ancrer dans la bienveillance », détaille Peggy Derval. Pour finir, on imagine un lieu refuge, qui nous protège des énergies négatives. Des astuces simples à refaire plus tard en cas de stress !

• Séjour Harmonie visage, corps et esprit, 6 jours, Valdys Resort Roscoff, hébergement et demi-pension à partir de 1 500 €. Infos sur thalasso.com

© Philippe Marchand





© William K / La Clef

Surf et coaching sportif à Quiberon

Prendre la vague pour la première fois vous fait rêver? Envie de perfectionner votre pratique? Cette cure vous tend les bras! À condition bien sûr d'avoir une bonne forme physique. On vous propose quatre sessions de surf en petits groupes et encadrées par Nicolas Karydas, moniteur de surf et coach sportif. Il vous transmet d'abord des infos sur le matériel, le milieu marin... sans oublier les consignes de sécurité. Et on enchaîne : « Vous apprenez à prendre la vague, à vous lever et à tourner, explique-t-il. Si bien qu'à la fin de la première séance, tout le monde est capable de se tenir debout sur sa planche! » Vous avez un niveau plus avancé? Pas de soucis, Nicolas vous aide à progresser. Inclus dans le programme, un coaching sportif en salle : vous effectuez des exercices de renforcement musculaire et d'autres orientés plutôt vers le cardio. Essentiel puisque le surf requiert beaucoup d'endurance et un bon équilibre. Vous bénéficiez aussi d'un coaching aquatique pour travailler en apnée et perfectionner la pratique du crawl. Vous avez des séances de sophrologie et de méditation : car oui, il faut aussi savoir lâcher prise sur la planche! Les soins d'eau de mer (bain hydromassant, douche à jets...) sont tantôt drainants, relaxants, régénérants. Quant aux massages, ils sont source de détente et de plaisir. Après l'effort, ils facilitent l'élimination des toxines renfermées dans les muscles et viennent à bout des tensions musculaires.

• *Ma Pause Surfin*, 6 jours, en demi-pension au Sofitel Quiberon Thalassa Sea & Spa, hébergement et demi-pension à partir de 2304 €. Infos sur sofitel-quiberon-thalassa.com

Thalasso et corps en mouvement à Perros Guirec

Entièrement reconstruit dans un style épuré, l'établissement propose des immersions bien-être, dont une mêlant des soins à base d'eau de mer et des activités physiques en plein air, nous invitant à profiter des ions négatifs euphorisants. Du côté des soins, on profite des bains hydromassants des plus relaxants, des douches à jets aux effets toniques, des enveloppements d'algues aux vertus drainantes... Sans oublier les massages, dont un long rituel pour relaxer le corps en entier à choisir parmi une palette selon ses envies du moment. Le corps est résolument en mouvement : on fait du paddle, du longe-côte (doté d'une combinaison, on marche dans l'eau immergé jusqu'à la poitrine). Autres options : la marche nordique, une discipline pratiquée avec des bâtons permettant de muscler aussi le haut du corps, ou encore le Pilates, parfait pour le gainage et la souplesse articulaire. « On le pratique soit en intérieur, soit à l'extérieur sur le toit-terrasse de la thalasso », ajoute Nathalie Martin, directrice générale. Et on en prend plein les yeux! On adore le parcours celtique, créé dans l'esprit des bains antiques : on expose d'abord son corps à la chaleur (sauna, hammam), puis on barbote dans des bassins dont l'eau gagne progressivement en fraîcheur. À tester : le parcours marin, agrémenté d'un couloir de marche, de geysers... Idéal pour alléger ses gambettes!

• *Immersion Terre & Mer*, 6 jours, Roz Marine Thalasso Resort Perros-Guirec, hébergement et demi-pension à partir de 2081 €. Infos sur roz-marine-thalasso.com

ERRATUM

Une erreur s'est glissée dans le texte du sujet Massage, le pouvoir du toucher (*ici Paris* 4054). Le massage bien-être du ventre est en fait disponible à Alliance Pornic Thalasso & Spa (thalassopornic.com)