



À BANDOL Stimuler les points d'énergie et chasser le stress

Influencé par la médecine traditionnelle asiatique, Thalazur Bandol s'est forgé une expertise dans le regain énergétique. Dans le cadre intimiste de l'anse de Renécros, face à l'île Rousse, la méthode se focalise sur des enveloppements ultra-reminéralisants et des modelages qui sollicitent les points d'énergie, alternant différentes techniques ancestrales. La cure intègre, cette année, le soin signature Kailash. D'origine tibétaine, il combine les sons apaisants et hypnotiques émis par les bols chantants himalayens, et l'équilibrage énergétique de la colonne vertébrale rétabli avec les mains et des pierres de turquoise. Le but ? Défatiguer et relancer le circuit énergétique. **L.G.**

Thalazur Bandol (04.94.29.33.05 ; thalazur.fr).
Cure « Recharge énergétique », à partir de 742 € par personne les 3 jours/3 nuits en hôtel 5 étoiles et petits déjeuners, et incluant 5 soins thalasso, un enveloppement et 3 soins énergétiques.

LA CROIX VALMER Sport et style

Sport, detox et taille fine, sur la presqu'île de Saint-Tropez. Le tout récent hôtel Lily of the Valley, désigné par Philippe Starck, crée une offre bien-être intelligente et variée. Après un bilan d'arrivée complet (analyse des masses graisseuse et musculaire, des indices de stress, etc.), on s'oriente au choix vers le programme « Sport & performance » pour renforcer son tonus musculaire et préserver son capital santé ; « Ultra Weight Loss » pour perdre du poids et acquérir de nouvelles habitudes alimentaires ; ou vers l'option « Detox » pour retrouver son confort digestif. L'espace Wellness Village dispose de pas moins de deux piscines semi-olympiques chauffées à l'année, d'une salle de fitness équipée

des dernières machines Technogym, de deux saunas, d'un hammam, d'une douche à neige, et surtout une solide équipe de coaches diplômés, thérapeutes, diététiciens et masseurs complète l'offre. Ajoutons encore un catalogue de 70 cours de sport (sans compter les activités extérieures : marche nordique, VTT, course...) et la cuisine minceur de Vincent Maillard, émule d'Alain Ducasse. Le tout dans la nature préservée de Gigaro et du cap Lardier, à quelques foulées des plages de sable. **V.N.**

Lily of the Valley (04.22.73.22.00 ; Lilyofthevalley.com). Forfaits « Discovery », 2 100 € (4 jours), « Reboot », 3 700 € (7 jours). Hébergement (5 étoiles) en plus, à partir de 1 080 € les 3 nuits.



À PARIS ET À LYON

Les Thermalies, LE rendez-vous du bien-être

La grand-messe annuelle en matière de thalasso, thermalisme, spa et balnéo fixe rendez-vous à ses visiteurs à Paris dès le 23 janvier, et en février à Lyon. Parmi les 6 pavillons thématiques, on observe une vraie dynamique dans le secteur thermal avec de nouvelles gammes de cosmétiques développées par les établissements (bio pour les Thermes de Contrexéville, à base d'actifs marins pour Thalassa Sea & Skin...), une toute première clinique thermale axée sur le microbiote (micro-organismes, sources du

bon équilibre intestinal) inaugurée au printemps prochain par Valdys. Quant au boom des minicures, il s'étend désormais au thermalisme qui se veut plus accessible et « rajeuni ». Une pratique fait son apparition en supplément des protocoles classiques, c'est la sylvothérapie. Des « bains de forêt » en guise de remède naturel



pour chasser le stress et faire le plein d'énergie, en écho à une nouvelle catégorie de cures plus introspectives. Comme toujours, les deux salons seront rythmés par des conférences et ateliers, très « ciblés » cette année. **L.G.**

Salon Les Thermalies (Thermalies.com), du 23 au 26 janvier au Carrousel du Louvre, 99, rue de Rivoli, Paris 1^{er} (du jeudi au samedi de 10 h à 19 h, jusqu'à 18 h le dimanche), et du 14 au 16 février à La Sucrière, 49-50, quai Rambaud, Lyon 2^e (tous les jours de 10 h à 18 h). Invitations gratuites à télécharger sur le site web.