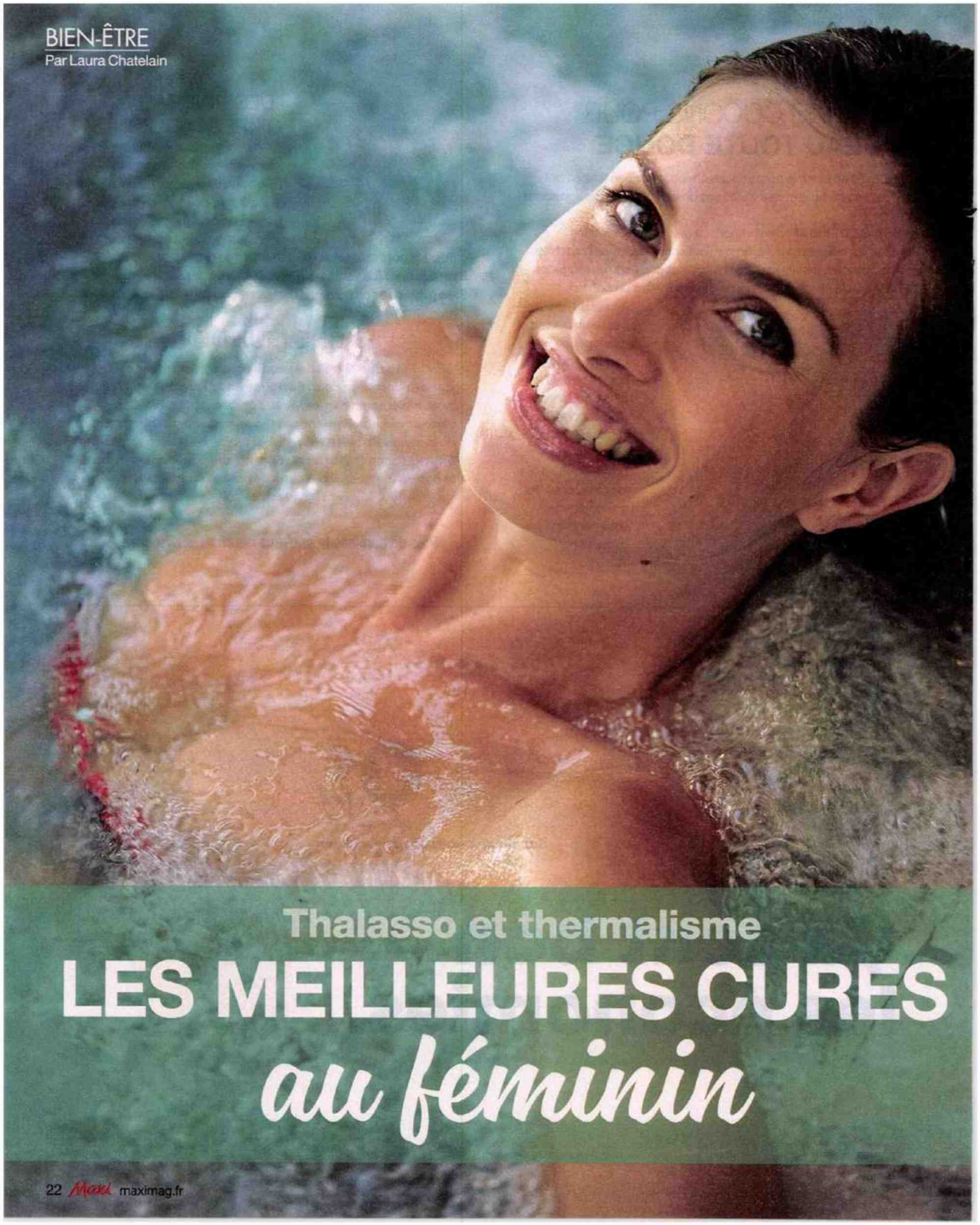
PAYS :France
PAGE(S) :22-26
SURFACE :480 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :397766
JOURNALISTE :Laura Châtelain

► 16 janvier 2023 - N°1890



Tous droits de reproduction réservés

PAYS :France
PAGE(S) :22-26
SURFACE :480 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :397766
JOURNALISTE :Laura Châtelain

► 16 janvier 2023 - N°1890

En thalasso ou en cure thermale, les femmes sont plus que jamais à l'honneur cette année! On s'occupe de nos problèmes gynéco ou vasculaires, on est accompagnée pour bien négocier le tournant de la ménopause et on soulage (un peu) notre charge mentale.

OUBLIER SA CHARGE MENTALE
à Arcachon

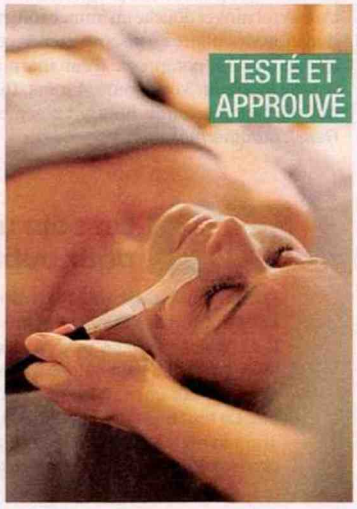
Un long week-end de 3 jours en thalasso, c'est déjà suffisant pour déconnecter vraiment. Surtout avec ce programme très bien conçu pour lâcher prise progressivement, à destination des femmes au quotidien surchargé. Le premier jour, on draine et on détoxifie ; le deuxième on libère les tensions liées au stress et on apprend à respirer ; le dernier on se délasse et on recharge les batteries grâce aux minéraux des soins marins. Escale « Lâcher-prise », 3 j/3 n en chambre double 4* et demi-pension, à partir de 641 €/pers. ***Rens. : thalazur.fr.***

S'OCCUPER (ENFIN) DE SOI
à Carnac

La famille, le travail, la vie sociale, les tâches ménagères… À tout gérer de front, on finit parfois par se sentir épuisée ! Conçue pour recharger nos batteries, cette cure associe 15 soins antifatigue (bains, enveloppements, douches ou gommages reminéralisants), 6 soins kiné (option « jambes légères », « ventre » ou « post-cancer du sein ») et 3 soins esthétiques pour se (re)faire une beauté. « On agit sur la fatigue globale, liée entre autres à la charge mentale qui pèse sur les femmes au quotidien », explique Serge Fourcade, directeur qualité thalassothérapie et spa chez Thalazur. On se ressource dans le plus grand spa marin de Bretagne et au contact de la nature, omniprésente autour de la thalasso. Cure « Santé de la Femme », 24 soins, 6 j/6 n, en chambre double 4* et demi-pension, à partir de 1 248 €/pers.
Rens. : thalazur.fr.

PARTAGER UNE THALASSO MÈRE-FILLE
à Saint-Malo

On connaît les cures maman-bébé, mais on pense moins à emmener nos enfants une fois qu'ils sont plus grands. Pourtant, ces moments de détente les aident à apprivoiser leur corps, et partager un séjour renforce les liens. Les thermes de Saint-Malo ont imaginé un programme dédié aux 14 à 18 ans, pour offrir aux ados leurs premiers soins balnéo, modelages et soins du visage. Idéal, par exemple, pour faire retomber le stress avant une période d'examen. Séjour « Mer & Ado Détente », 5 jours de soins, 455 € hors hébergement, en plus de notre cure. ***Rens. : thalasso-saintmalo.com.***



Le Kobido avec Habi à Pornic

Grâce à son expérience de vie et sa passion pour les massages, Habi, esthéticienne et énergéticienne d'origine égyptienne, propose bien plus qu'un soin du visage. Tandis que ses doigts de fée dansent sur notre visage au rythme de la musique, elle capte nos émotions pour nous offrir un soin sur mesure à mi-chemin entre beauté et bien-être. À la sortie : quelques années de moins sur le visage et une plénitude profonde. Kobido, 149 € les 60 minutes.
Rens. : thalassopornic.com.

Tous droits de reproduction réservés

Maxi
PAYS : France
PAGE(S) : 22-26
SURFACE : 480 %
PERIODICITE : Hebdomadaire
DIFFUSION : 397766
JOURNALISTE : Laura Châtelain
► 16 janvier 2023 - N°1890

[redacted]

RELANCER SA CIRCULATION *à Royat*

Doigts blancs, gonflés, insensibles… Si vous êtes sujette, dès qu'il fait froid, au syndrome de Raynaud, qui touche essentiellement les femmes, les thermes de Royat proposent une mini-cure dédiée sur 6 jours. En relançant durablement la microcirculation locale, les soins à base d'eau thermale et de gaz peuvent permettre d'espacer les symptômes douloureux. Mini-Cure phénomène de Raynaud, 6 jours, 4 soins/jour, 270 €, hors hébergement.
Rens. : valvital.fr.

RAPPRIVOISER SON CORPS *à Salies-de-Béarn*

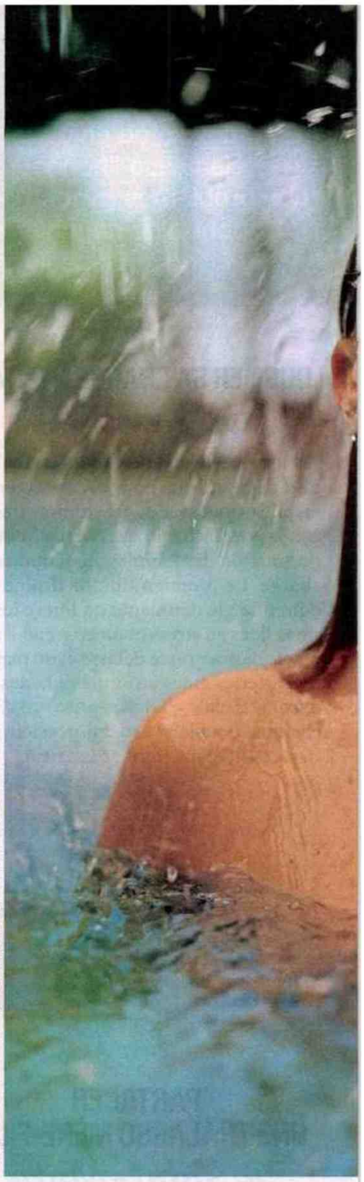
Pour celles qui rêvent d'une silhouette plus tonique ou qui peinent à aimer leur apparence, cette cure permet d'amorcer la perte de poids et la réconciliation avec son corps. La sensorialité et le plaisir sont au cœur des soins (bains aromatiques, gommage polynésien, modelage chocolaté pour une peau satinée…) pour réapprendre à prendre soin de son corps. Cure Silhouette et Bien-être au féminin « Délice de plaisir », 6 demi-journées, 483 €, hors hébergement.
Rens. : www.thermes-de-salies.com.

ALLÉGER SES GAMBETTES *à Balaruc ou à Rochefort*

Aux thermes de Balaruc, on retrouve les grands classiques du thermalisme pour stimuler le retour veineux et se faire du bien si on souffre de jambes lourdes, varices, etc. (couloir de marche, compresses, bain massant…). Le séjour court laisse plus de flexibilité, et le prix mini est vraiment accessible à toutes. Escale thermale Jambes légères, 25 soins, 5 jours, 249 €, hors hébergement.
Rens. : thermesbalaruclesbains.com.

Aux Thermes de Rochefort, on trouve une cure classique de 18 jours en phlébologie, mais aussi une cure préventive de courte durée pour prévenir et soulager une mauvaise circulation veineuse, et conserver ou retrouver la sensation d'une meilleure légèreté de vos jambes. Au programme : bain avec aérobains et douche en immersion, rééducation vasculaire en piscine, atelier, couloir de marche, compresse d'eau thermale froide. Pleb'eau, 3 ou 6 jours, 4 soins, 165 € ou 300 € selon la durée, hors hébergement.
Rens. : eurothermes.com.

Photos Thomas Schmidt / folio-id.com / Gallerystock ; Getty Images / iStockphoto ; Ernesto Girard / LeImagesMaxiCome



TESTÉ ET APPROUVÉ Un soin ultra-relax pour oublier ses soucis

Le Spa marin du Val-André propose 2 heures de déconnexion totale sans quitter sa cabine. Imaginé comme une parenthèse pour oublier les angoisses post-Covid, le soin Val'Nuage combine beauté et bien-être avec bain délassant, peeling, enveloppement, massage, allongée sur un matelas flottant, masque et modelage du visage, etc. Le tout boosté à la spiruline pour se reminéraliser. On en ressort comme neuve ! Soin Val'Nuage, 245 € les 2 heures, à partir de février 2023. *Rens. : thalasso-resort-bretagne.com.*

Tous droits de reproduction réservés

PAYS :France
PAGE(S) :22-26
SURFACE :480 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :397766
JOURNALISTE :Laura Châtelain

► 16 janvier 2023 - N°1890

Passer le cap de la ménopause en Bretagne

3 THALASSOS SE PROPOSENT DE VOUS ACCOMPAGNER DANS CETTE PÉRIODE DE TRANSITION, POUR RESTER ZEN ET GARDER UN RAPPORT BIENVEILLANT AVEC SON CORPS.

AU SOFITEL QUIBERON THALASSA SEA & SPA

Une cure à destination des quinquas épanouis, pour vivre de façon positive les changements physiques et psychologiques. Soins marins, relaxation, méditation, modelages et soins du visage aident à (re)trouver la sérénité et l'éclat, avec une activité physique par jour (marche nordique, yoga, Pilates) pour le côté tonique. Le reste du temps, on se délasse dans le nouveau parcours marin de 400 m² et son jacuzzi extérieur avec une vue incroyable sur Belle-Île-en-Mer. Une parenthèse à vivre aussi en couple, car les hommes sont les bienvenus. Séjour « Bien avec mon âge », 6 j/6 n en chambre double 5* et demi-pension, à partir de 2010 €/pers. *Rens.: sofitel-quiberon-thalassa.com.*

À EMERIA DINARD

Objectif: prendre soin de soi sur tous les fronts (nutrition, beauté, sommeil…). Le bilan oligo-check permet de faire le point sur d'éventuelles carences. En plus des soins thalasso classiques, on a le droit à des modelages pour se faire du bien, des activités douces en bassin d'eau de mer et de la cryothérapie pour apaiser les articulations douloureuses, ou encore des microsiestes et séances de luxthérapie pour resynchroniser son rythme de sommeil. Une semaine de rêve face à la mer pour de longues balades iodées. Séjour « Ma Parenthèse Seconde vie », 6 j/6 n, à partir de 1743 € en chambre double 4* et demi-pension. *Rens.: emeriadinard.com.*

AU MIRAMAR LA CIGALE AU CROUESTY

On se fait chouchouter le temps d'un long week-end pour renouer avec sa féminité à la cinquantaine. L'entretien avec une diététicienne nutritionniste permet d'avoir les clés pour réguler son poids malgré les variations hormonales, on apprend à méditer et on se détend avec le modelage balinais ou le soin kobido du visage. Sans oublier de bouger avec deux séances de Pilates. On profite du luxe de cette thalasso pas comme les autres dans laquelle on se sent comme à la proue d'un bateau. Séjour « 100 % féminin », 3 j/3 n, à partir de 657 € hors hébergement et 1593 € en chambre single 5* et demi-pension. *Rens.: miramar-lacigale.com.*

Tous droits de reproduction réservés

Maxi

PAYS :France
PAGE(S) :22-26
SURFACE :480 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :397766
JOURNALISTE :Laura Châtelain

► 16 janvier 2023 - N°1890

SOULAGER SON ENDOMÉTRIOSE à Challes-les-Eaux

La station thermale experte en santé de la femme a créé ce programme d'ateliers en partenariat avec l'association « Ensemble contre l'endométriose ». Il accompagne les soins thermaux pour renforcer leur efficacité sur les douleurs pelviennes et les muqueuses. On y bénéficie d'un accueil personnalisé par une sage-femme et entourée par une équipe pluridisciplinaire (gynécologue, sophrologue, ostéopathe, diététicienne…), on apprend à mieux gérer ses douleurs au quotidien, via la relaxation ou l'hygiène de vie. Le groupe de parole avec d'autres femmes ou l'atelier Féminité aident à reprendre confiance en soi. Objectif: gagner en qualité de vie, diminuer les crises et la prise de médicaments. Programme « Spécifique Endométriose », 190 € (non remboursé par l'Assurance maladie), à ajouter à une cure conventionnée 18 jours en gynécologie (à partir de 494,69 €, sur prescription médicale). Existe aussi à Luxeuil-les-Bains.
Rens.: chainethermale.fr.

La thalasso devient écoresponsable

En général, entre l'eau des bassins qu'il faut chauffer en permanence, les centaines de serviettes et peignoirs à laver chaque jour, les slips en plastique jetables pour les enveloppements… difficile de faire rimer thalasso et écolo. Mais les établissements français prennent à cœur la question. À l'image de Relais Thalasso Île-de-Ré, qui s'engage à fond dans une démarche écoresponsable, soutenu par l'Ademe (Agence de la transition écologique) et les collectivités locales, et déjà récompensé par plusieurs labels: Green Label Food, Refuge LPO Oiseaux, bientôt Écolabel Européen ou Green Globe…

Se faire accompagner après un cancer du sein

APRÈS LA MALADIE, QUI TOUCHE SI DUREMENT LE CORPS ET L'ESPRIT, LES BÉNÉFICES D'UNE CURE SONT DÉSORMAIS RECONNUS. AVEC UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE ET PLUS DE FLEXIBILITÉ POUR RÉPONDRE À TOUS LES BESOINS.

DES PROGRAMMES REMBOURSÉS

L'étude Pacthe ayant validé l'intérêt d'une cure thermale pour améliorer la qualité des vies des femmes en rémission, l'Assurance maladie prend désormais en charge à 50 % les programmes de réadaptation qui associent soins thermaux, ateliers d'éducation thérapeutique et activité physique adaptée. 350 € remboursés sur 700 €, en complément d'une cure conventionnée de 12 ou 18 jours. Par exemple: « Cure post-cancer du sein », dans 7 stations de la Chaîne Thermale du Soleil (Saint-Amand, Barbotan, Eugénie-les-Bains, Gréoux-les-Bains, etc.); « Parenthèse post-cancer du sein », 12 jours aux thermes Sourcéo de Saint-Paul-les-Dax. *Rens.: chainethermale.fr et thermes-dax.com/thermes-sourceo.*

UNE CURE SUR UN LONG WEEK-END À ROSCOFF

Pour celles qui manquent de temps pour s'offrir une cure longue, la thalasso Valdys décline désormais sa cure post-cancer sur 3 jours. Un condensé de soins cocooning et des coachings individuels pour des conseils personnalisés en termes de nutrition, gestion du stress ou activité physique. À partir de 1 050 €/pers. en chambre double 4* et demi-pension. Existe aussi sur 6 jours. *Rens.: thalasso.com.*

Un salon et des promos

Du 19 au 22 janvier, thalassos et stations thermales se réunissent lors du **salon des Thermalies** au Carrousel du Louvre à Paris. L'occasion de trouver votre cure idéale et de bénéficier des promos (très) intéressantes, mais aussi de participer à des ateliers et conférences autour de l'eau, de la santé et du bien-être. Vous ne pouvez pas vous y rendre? Toutes les thalassos et stations thermales proposent à cette occasion des offres spéciales sur leur site Internet, avec des réductions allant jusqu'à -30 %. C'est le moment de réserver! Entrée gratuite et programme sur *thermalies.com.*

Plus de conseils Bien-Être sur **maximag.fr/sante**

Tous droits de reproduction réservés