



## TROUVER SON ÉQUILIBRE À PORNIC (44)

« *Aborder plus sereinement les cycles de la vie d'une femme, de la puberté à la ménopause ou mieux vivre les transitions de vie, telle est la vocation de notre cure Femme en équilibre orientation Gestalt*, souligne Martine Lesage, responsable thalasso d'Alliance Pornic. Pour s'y préparer, immersion dans le milieu marin, source naturelle d'équilibre, avec bains, jets relaxants sous affusion, applications d'argile marine des Moutiers récoltée près de Pornic, aux propriétés décontracturantes et rééquilibrantes. Un massage aromatique quotidien et un soin du visage anti-âge complètent la détente.

**Adopter une meilleure hygiène de vie.** Des ateliers sont organisés pour s'informer et modifier ses habitudes, chasser les idées reçues et les appréhensions. Comme l'atelier diététique ou l'atelier Cycle de vie animé par le médecin de l'établissement pour mieux

comprendre les équilibres hormonaux et leurs influences. Trois ateliers de Pilates favorisent le renforcement des muscles profonds et de la posture, avec un travail particulier de la ceinture abdominale et périnéale.

### À DÉCOUVRIR

La Gestalt-thérapie. Cette thérapie psychocorporelle, mise au point dans les années 50 par le psychanalyste Fritz Perls, signifie « mettre en forme » en allemand. Guidées par une psychopraticienne, les femmes exposent leurs difficultés existentielles éventuelles du moment et les mettent en scène sous forme de jeu. Elles laissent libre cours à leur imagination et à leurs émotions face à un groupe miroir de soutien

bienveillant et respectueux de la confidentialité de leurs propos. Cette méthode dédramatise la situation, permettant d'évacuer les contraintes et les blocages pour s'épanouir et mener à bien ses projets.

### JE RÉSERVE

**Cure Femme en équilibre, 30 soins, 6 j/6 n à partir de 1 962 €/pers, en chambre double, demi-pension à l'hôtel Alliance Pornic 4\*. Existe en 4 j/4 n, à partir de 1 328 €. Thalassopornic.com**



## SE RESSOURCER PLEINEMENT À ROSCOFF (29)

Au centre Valdys Resort à Roscoff, le savoir-faire éprouvé des soins marins de cet institut, pionnier de la thalassothérapie, constitue l'un des socles fondamentaux de la cure Vitalité : le massage palper-rouler, conçu en 1933 par le Dr Bagot, active la vasodilatation et la pénétration des oligoéléments et des minéraux dans le bain bouillonnant qui suit. Sans oublier, plus tard, les douches à affusion de pluie marine et les douches à jets pour un drainage puissant des toxines. Idéal pour prévenir les problèmes articulaires et musculaires et pour réguler le système nerveux.

**Une cure préventive.** « *Nous avons sélectionné les meilleurs critères pour que le curiste prenne le temps d'être acteur de sa santé, en faisant un bilan de micronutrition pour une alimentation personnalisée, en se remettant au sport en douceur : coaching adapté, yoga, relaxation...* » indique la Dre Michèle Marchaland, diplômée de médecine morphologique et anti-âge. Pour apprendre à mieux évacuer et gérer son stress, on opte pour une séance collective de sophrorelaxation. Une praticienne vous apprend à maîtriser votre respiration abdominale et vous invite à détendre votre

corps, de la tête aux pieds, en activant des visualisations d'images agréables pour évacuer les pensées négatives.

### À DÉCOUVRIR

Les séances aquatiques objectif santé adaptées aux possibilités physiques de chacun, et les marches oxygénantes pour respirer à marée basse l'iode provenant des plus grands champs d'algues d'Europe !

### JE RÉSERVE

**Cure Vitalité, 24 soins, 6 j/6 n à partir de 1 500 €/pers. en chambre double et demi-pension à l'hôtel Golden Tullp & Spa 4\*. Thalasso.com**

