



Thalasso et médecines douces, le duo gagnant !



Michel Renac

Bien sûr on va se faire chouchouter et se requinquer grâce aux bienfaits de l'eau de mer. Mais avec ces cures spéciales, on va aussi s'initier aux secrets de la méditation, de la médecine chinoise ou de l'ayurveda.

Je découvre la naturopathie au centre Serge Blanco à Hendaye

Accompagnée par Maria, la naturopathe des lieux, la cure démarre et finit par un bilan personnalisé qui combine alimentation, phytothérapie et massages. Au programme aussi, des séances de réflexologie plantaire et vertébrale pour déverrouiller nos blocages énergétiques et un atelier aromathérapie. Le tout complété par des repas bio, sans gluten et sans lactose et de l'activité physique douce type bungy pump (marche sur la plage avec des bâtons à ressorts) et yoga.

Le truc en + : Les enveloppements d'algues dans un caisson qui diffuse une chaleur douce façon hammam, avec un mélange d'huiles essentielles sur mesure.

Cure « Sereine Nature », 6 jours/6 nuits, 24 soins, à partir de 1 896 €/pers en pension complète diététique à l'hôtel 4, à partir du 8 avril. thalassoblanco.com*

Je m'initie à la méditation de pleine conscience au Thalazur Royan

Le fil rouge de ce séjour, retrouver le « calme mental ». Notamment grâce à une initiation à la méditation en pleine conscience avec François Granger, un expert formé par Jon Kabat-Zinn, initiateur de la méditation en Occident. En complément des soins d'eau de mer relaxants, on participe à des ateliers autour des « Cinq Tibétains », une forme de yoga doux, ou du « Bien-être du souffle ». Une vraie boîte à outils pour lâcher-prise et repartir zen.

Le truc en + : La possibilité de choisir une alimentation végétarienne afin d'améliorer son confort digestif.

Cure anti-stress et calme mental, 6 jours/6 nuits, 24 soins, à partir de 1 794 €/pers en demi-pension chambre latérale mer. thalazur.fr/thalasso-royan

[Visualiser l'article](#)

Je m'offre une semaine ayurvédique à Carnac

L'ayurveda est une approche globale issue de la médecine indienne. La cure commence par un bilan védique avec un(e) expert(e) formé(e) en Inde qui identifie notre « dosha » (tempérament) afin d'adapter les conseils donnés côté alimentation, phytothérapie, etc. On découvre ensuite les massages traditionnels ayurvédiques et des soins d'hydrothérapie détente, complétés par une initiation individuelle au yoga.

Le truc en + : Des soins 100 % bio et un environnement serein en pleine nature, entre la mer et les Salines, dans un hôtel écolo certifié Green Globe.

Cure Thalasso et Ayurveda, 5 jours/5 nuits, 12 soins, à partir de 1 764 €/pers en demi-pension. Existe en Evasion, de 1 à 3 jours, à partir de 243 €/pers en demi-pension. thalasso-carnac.com

J'essaie le yoga aux Thermes marins de Saint-Malo

L'initiation à cette activité comprend 3 séances (yoga hatha et nidra, des formes douces). Côté soins, l'aquarelaxation en piscine d'eau de mer, la réflexologie plantaire, les bains aux huiles essentielles ou les séances d'Ondorelax (massage sur un matelas d'eau) visent aussi à réconcilier corps et esprit.

Le truc en + : Les cours de yoga face à la mer quand la météo le permet. Et l'accès illimité au Parcours Aquatonic®, immense bassin d'eau de mer équipé de 194 jets.

Cure Mer & Harmonie, 6 jours/6 nuits, 19 soins, à partir de 941 €/pers en résidence à la Villa des Thermes, et à partir de 1 722 € au Grand Hôtel des Thermes 5, en demi-pension. thalassotheapie.com*

J'apprends à respirer à Oléron

Objectif : lutter contre le stress, l'anxiété et les problèmes de sommeil. La relaxation et le lâcher-prise passent notamment par le souffle, via les séances de « respirologie » ou d'AquaRelax (respiration profonde et étirements dans l'eau). On s'initie aussi aux automassages avec le Do-In, à l'autohypnose et même à la lithothérapie qui permet de rééquilibrer les centres énergétiques du corps grâce aux pierres. En bonus, un soin du visage jeunesse de la peau et 6 soins thalasso personnalisés.

Le truc en + : Les mesures BeFlow et Oligoscan avec des machines high-tech en début de cure qui délivrent un bilan précis de l'état du corps et de nos éventuelles carences.

Cure Secrets de longévité, 6 jours/6 nuits, 24 soins, à partir de 1 575 €/pers en demi-pension. thalassa.com

J'apprivoise les plantes à La Cigale à Port Crouesty

On teste ici les soins du Dr Roche, qui développe depuis vingt-cinq ans une approche préventive et personnalisée de la santé. Après un bilan approfondi de notre terrain, un médecin établit un programme sur mesure avec des soins d'hydrothérapie + des massages personnalisés + 1 séance d'ostéopathie ou d'acupuncture... Il complète l'ensemble de nombreux conseils sur les compléments naturels à base de plantes et des nutriments qui nous conviennent.

Le truc en + : La possibilité de doper son énergie tous les matins avec un cocktail booster à base de spiruline marine, une super cyanobactérie anti-fatigue, récoltée à proximité.

Cure « 100 % Healthy », à partir de 1 636 €, 4 jours/4 nuits en demi-pension, 12 soins, hôtel 5. miramar-lacigale.com*

Je teste la cryothérapie à Alliance Pornic

Cette immersion du corps (1 à 3 minutes) dans un caisson refroidi autour de -130 °C pourrait soulager de nombreuses douleurs, notamment articulaires, aider à lutter contre la fatigue et à retrouver un meilleur sommeil. Elle vient renforcer les applications d'argile des Moutiers (top contre les maux inflammatoires) et les soins détente type massage du cuir chevelu, modelage exotique, bains hydromassants...

Le truc en + : La possibilité d'ajouter un forfait « troubles du sommeil » avec 3 soins, dont un atelier d'autohypnose et une séance de yoga, méditation ou sophrologie (195 €).

www.serengo.net

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Cure multisensorielle 4 jours/4 nuits, 18 soins, à partir de 1 195 €/pers en demi-pension. Existe aussi en cure 6 jours. thalassopornic.com