

Accueil / Santé / Forme / Bien-être / On a testé : les Thermes de Contrexéville



On a testé : les Thermes de Contrexéville

Commenter

J'aime 2

Tweeter 1

8+1

A **Contrexéville**, se niche un merveilleux **havre de paix** loin de l'agitation des grandes villes. Femina.fr s'est rendu sur place pour découvrir le nouvel « Espace Thermoludique » et les soins des **Thermes** de la station. **Relaxation** et dépaysement assurés.

Par *Lauren Clerc* - Photo : ©Contrexéville

1. Une détente absolue en plein cœur des Vosges
2. L'Espace Thermoludique
3. Les soins à découvrir
4. Où dormir ?

Une détente absolue en plein cœur des Vosges

Fraîchement inauguré en mai 2014, l' **- Espace Thermoludique -** du centre thermal de Contrexéville, au cœur des Vosges, offre au public une **détente** absolue. Inauguré le 15 mai 2014, cet espace du Sud Lorrain se distingue par sa taille et son esthétique fabuleuse. Ses 300 m² ont été aménagés pour s'offrir une pause loin du **stress**, dans une eau chauffée à 32°.

A Contrex, le visiteur est immédiatement plongé dans une ambiance **zen**, qui s'amplifie dès son immersion dans les Thermes de la ville. Bains bouillonnants aux huiles essentielles, douches à jets, lits massants, modelages du corps, **aquabiking** : rien n'est laissé au hasard pour un apaisement total du corps et de l'esprit. Les clients, en grande majorité, viennent pour effectuer des « cures minceur » afin de perdre du poids et retrouver la forme. D'autres viennent simplement **se ressourcer** et profiter du **calme des lieux**.

Les soins minceur sont complétés par des **activités physiques** ainsi qu'une prise en charge **diététique** personnalisée, pour une **cure thermale** complète.

Découvrez, points par points, le **nouvel Espace Thermoludique des Thermes**, ainsi que les autres soins proposés aux visiteurs.



L'Espace Thermoludique

Les lits massants

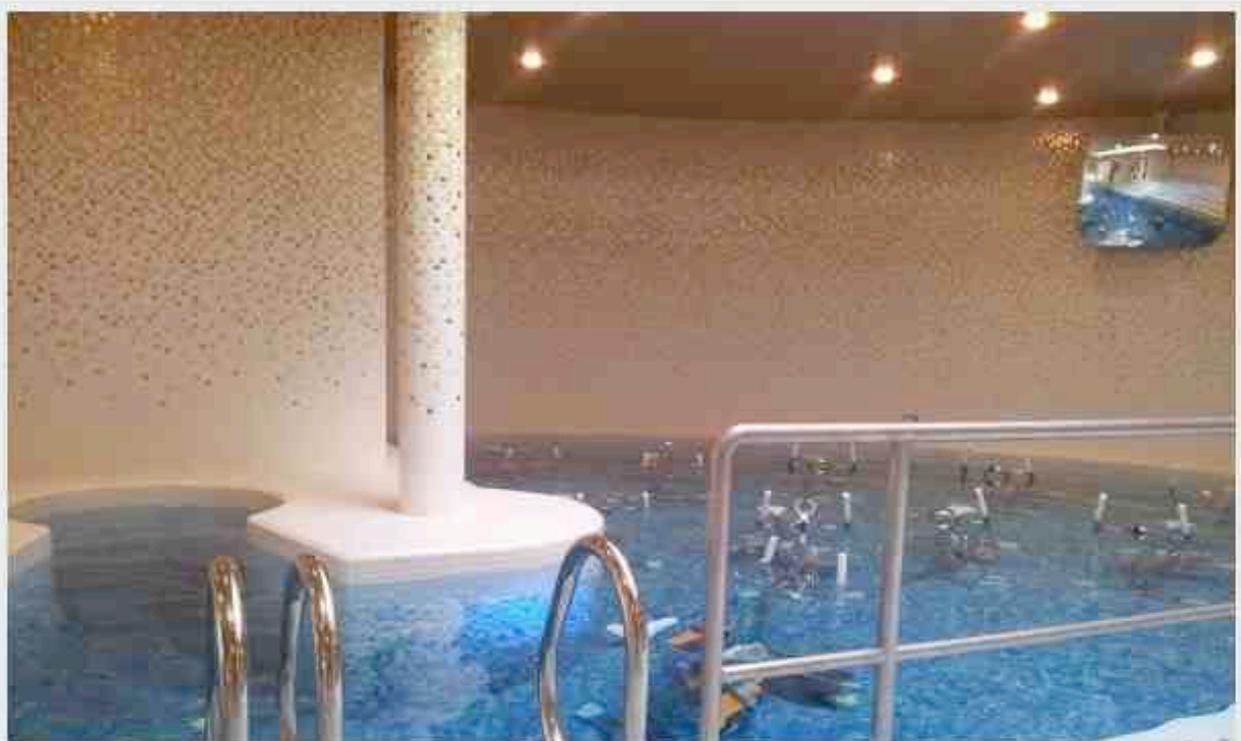
Disposés côte à côte, les "lits massants" délassent le dos et relaxent tout le corps. Allongé sur toute la longueur du lit, on apprécie ses petites bulles qui procurent un **bien-être** absolu. Contrairement au **jacuzzi**, la position allongée permet d'être encore plus détendu et d'apprécier un massage des bulles sous le corps. Magique !

Le coin aquabiking

Niché au cœur du nouvel Espace Thermoludique des Thermes, ces "vélos dans l'eau" peuvent être utilisés en cours avec un professeur, ou seul, si le coeur nous en dit. Redoutable contre la **cellulite** et parfait pour l'effort cardio, l'aquabiking (ou **waterbike**) est aussi une vraie cure de jouvence pour les personnes souffrant de **jambes lourdes**.

Les jacuzzis

Situés dans certains recoins de l'espace aquatique, les **jacuzzis** de ce nouvel espace complètent parfaitement ce parcours reposant. L'**hydromassage** élimine les toxines et active la circulation sanguine, tout en diminuant la pression sur les **articulations**. Les jambes, le dos et la nuque sont soulagés, le stress quitte notre corps... Un moment idéal après un **footing** ou une **séance d'aquabiking** par exemple.



Les soins à découvrir

La douche à jets

Dans une sorte de cabine de douche, on se tient debout pour profiter des **bienfaits** des jets sur tout le corps. Ces derniers sont puissants pour activer efficacement la **circulation sanguine**. Idéale pour **lutter contre la cellulite** et ses amas graisseux, la douche à jets est également conseillée pour les **problèmes circulatoires**.

Le bain bouillonnant

Confortablement installé dans une baignoire, on se laisse porter par les bulles de ce bain bouillonnant. Les huiles essentielles sont particulièrement agréables et permettent une **relaxation totale**. Ceux qui le souhaitent peuvent demander d'activer les jets au niveau des **cervicales** pour un massage efficace de cette zone souvent douloureuse. Un instant parfait pour oublier les **tracas quotidiens** et ne penser qu'à soi, au milieu des bulles et des senteurs apaisantes.

Le modelage à 4 mains sous l'eau

Effectué **sous des jets d'eau**, en cabine, ce modelage de plus en plus prisé séduit par ses mouvements parfaitement coordonnés. Les deux professionnelles sont effectivement synchrones, les jets situés juste au-dessus du corps diffusent une eau chaude et relaxante, et le **soin amincissant** appliqué sur la peau vient renforcer l'action du **massage**.

Le modelage aux huiles essentielles

Dans une cabine individuelle à la **déco zen** et enveloppante, le modelage aux **huiles essentielles** dure 20 minutes, et **détend** chaque parcelle de notre corps. Dans le **stress** de la vie quotidienne, un tel massage reposant et apaisant est une réelle bénédiction. La masseuse prend soin d'effectuer de longs mouvements pour une **décontraction durable**. Plusieurs heures après, les bienfaits du modelage se ressentent encore.



Où dormir ?

Selon vos envies et votre **budget**, l'Office de Tourisme de Contrexéville vous propose plusieurs alternatives à découvrir en détail **à ce lien**.

Les hôtels de Contrexéville accueillent ceux qui souhaitent une prise en charge totale, mais il est également possible d'opter pour des appartements meublés, des gîtes et chambres d'hôtes, ou encore des campings.

A **200 mètres des Thermes**, les 83 chambres de l'**hôtel Cosmos** (trois étoiles) donnent toutes sur jardin et piscine. Spacieuses et agréables, les chambres participent à cette **détente absolue** qui fait le charme de Contrexéville.

Le restaurant "Le Cosmopolitain" propose pour tous les séjours des menus "Saveur Minceur", pour ceux qui souhaitent effectuer une cure minceur. D'autres menus gastronomiques sont également à la carte.



Plus d'infos et tarifs sur le [site de Contrexéville](#).

Un grand merci à toute l'équipe de Contrexéville, de l'hôtel Cosmos et des Thermes de la station.