



Évasion

Thalasso, thermalisme, spa

Vos destinations

100% bien-être!

L'essor des spas et autres cures détente est plus qu'un phénomène, c'est une vraie tendance qui touche aussi bien les hôtels de luxe que les campings les plus familiaux. Partir en week-end ou en vacances tout en prenant soin de soi est désormais un réflexe pour certains. Mais beaucoup d'entre nous sont encore perdus dans les différentes dénominations et n'osent pas se renseigner. Voici donc tout ce qu'il faut savoir avant de vous décider pour votre prochain voyage bien-être, plus un focus sur Contrexéville et Pornic, deux incontournables en la matière.

La thalassothérapie

Cette cure de bien-être repose sur les bienfaits de l'eau de mer. La France bénéficie de trois principaux climats marins, la Manche et son climat vivifiant, l'Atlantique et son climat tonique et la Méditerranée et son climat sédatif. La plupart des centres de thalassothérapie se trouvent du coup en bord de mer. Contrairement aux cures thermales, la thalassothérapie n'a aucun effet curatif. D'ailleurs,

ces soins ne sont plus pris en charge par la Sécurité Sociale depuis 1997... Mais cela reste un excellent moyen pour se faire plaisir, se détendre et décompresser, le tout encadré par une équipe qui se charge de tout ! On recherche souvent une cure pour mincir ou simplement se remettre en forme. Toutefois, une consultation médicale est obligatoire avant le début des soins.

Les soins qui vous attendent

Bains d'algues : ils ont un effet majeur sur la circulation sanguine, les articulations et la cellulite.
Douches à affusion : essayez cette douce pluie d'eau chaude sur tout le corps, diffusée par plusieurs pommeaux de douches qui vous envoient des micros jets d'eau favorisant la détente. Ce soin peut être



LES THERMALIÉS

SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE

THALASSO • THERMALISME • SPA • SANTÉ • BIEN-ÊTRE

X Rendez-vous du 22 au 25 janvier 2015 pour la nouvelle édition du Salon de l'Eau et du Bien-être. Dans le prestigieux Carrousel du Louvre à Paris, 300 exposants Thalassothérapie, Thermalisme, Balnéothérapie et Spa, et 8 Pavillons thématiques. Un rendez-vous incontournable pour découvrir les vertus de l'eau, les plus belles destinations en France et à l'étranger et les dernières tendances en matière de bien-être. Plus d'infos sur www.thermalies.com

**Difficile parfois de se lancer à la découverte
de ces lieux destinés à nous chouchouter
et nous redonner un plein d'énergie...
Toutes les infos pour en profiter enfin !**

PAR NADIA SAHEL

accompagné de massages à 2 ou 4 mains.

Douche au jet : un grand classique hyper tonifiant. Généralement pratiqué par un thérapeute, c'est un jet d'eau (froide ou chaude) à haute pression pour assouplir et stimuler certaines zones du corps.

Enveloppement : proposée à base d'algues ou de boue, cette technique a pour effet de relaxer, raffermir, stimuler et même faire mincir. Durée moyenne : environ 20 minutes. Après l'enveloppement, vous resterez une quinzaine de minutes allongé sous une couverture, lumière tamisée et, suivant le centre, bercé par une musique relaxante.

Le thermalisme

Ici, on joue sur les vertus de l'eau minérale à des fins thérapeutiques. On recense plus de 1 200 sources d'eaux thermales en France, les plus connues étant

Contrexéville, Vichy, Vittel, plus une bonne trentaine dans les chaînes pyrénéennes. Les cures sont pour la plupart prescrites par un médecin et remboursées par la Sécurité Sociale. Leur durée est souvent de trois semaines et la rhumatologie concerne deux tiers des patients. Les cures de confort (non prescrites) se déroulent sur un week-end au minimum, une semaine maximum. Les cures thermales sont souvent prescrites pour des maladies chroniques : asthme, troubles du sommeil, dépression, arthrose ou eczéma.

Les soins qui vous attendent

Douche thermale : allongé ou debout, elle est donnée par un agent thermal sur tout ou partie du corps selon la prescription et la pathologie.

Massage sous l'eau : dans la plupart des cures rhumatologiques, un massage sous l'eau d'une dizaine



Contrexéville, capitale de la minceur !

Depuis 1979, Contrexéville vous propose de retrouver une silhouette harmonieuse grâce à son eau célèbre dans le monde entier, associée aux soins les plus performants, le tout dans un cadre remarquable où patrimoine architectural et nature s'associent pour une totale détente. Au cœur des Vosges, l'eau de Contrexéville possède la remarquable caractéristique de contenir à la fois des éléments sulfatés calciques et des éléments sulfatés magnésiens. En cas de régime, l'eau de Contrexéville contribue, par sa richesse en minéraux, à couvrir les apports journaliers recommandés en calcium et magnésium.

L'équipement

Un espace Spa Thermo Ludique sur près de 300 m², un bain aquagym de 280 m², véritable bassin thermoludique avec banquettes massantes, geysers, bains bouillonnants, nage à contre-courant, cascades, espace aquabike...

Le Forfait Duo de 7 jours

24 soins par personne aux Thermes, 5 bains duo aux huiles essentielles, 2 douches sous affusion, 2 douches tonus, 2 douches aux huiles, 2 douches américaines, 4 séances d'aquagym, 1 séance d'Aquabike, 2 douches au jet, 1 enveloppement minceur (30 minutes), un modelage à 4 mains (20 minutes), deux modelages aux huiles amincissantes (20 minutes). Ce forfait prévoit également l'accès au Sauna, Hammam Wood, et à l'Espace Thermo Ludique. Selon la catégorie de l'hôtel, de 1 782 € à 2 286 € pour deux personnes (soins, hébergement en pension complète avec menu Saveur-Minceur, activités de sports, de loisirs et de gestion du stress...).

Plus d'infos sur www.contrex-minceur.com