

spa thalasso

La thalasso n'en finit pas d'évoluer ! Des cures santé, du sport, des soins, des massages, de la nutrition... Voici tout ce qu'elle propose dans cette rubrique !

LA NOUVELLE THALASSO DE PERROS GUIREC

Face à la mer, l'Hôtel Roz Marine Thalasso Resort vient d'être entièrement reconstruit en 2023 dans un style épuré qui épouse avec subtilité l'environnement de la plage de Trestraou.

Avec ses 91 chambres, Roz Marine Thalasso Resort possède la plus importante capacité hôtelière des Côtes d'Armor.

LA THALASSO

Immersion celtique et vue panoramique sur l'archipel des sept îles, la thalasso offre ses bassins à hauteur d'horizon pour une immersion sensorielle inoubliable. Le bassin principal de 18 m de linéaire et de 150 m² est une prouesse architecturale, véritable prolongement de la baie de Trestraou. Les bassins chauffés à 33°C, équipés de jets, invitent à la détente. Un second bassin aquasportif de 60 m² est idéal pour des activités de nage, d'aquagym, pour la stimulation du corps et de l'esprit.

Le parcours celtique

L'alternance chaud et froid : c'est le concept proposé ici au travers d'un rituel inattendu et singulier. Depuis la nuit des temps et démontrée par des documentations scientifiques, l'alternance chaud/froid est un concentré de bienfaits pour la santé : élimination des toxines, relaxation musculaire, stimulation des défenses immunitaires, détente de l'esprit et amélioration du sommeil, réduction de la pression artérielle, production d'endorphines, perte de calories.

Le parcours marin

Le parcours marin est pensé pour la détente : jets multitoniques, geysers stimulants, col de cygne décontractant, lame d'eau relaxante, Jacuzzi intérieur réconfortant.

Les équipements

Cryothérapie, sauna, sauna infra rouge, Aquatizer (lit hydromassant à sec de technologie japonaise) : les équipements ont été choisis pour apporter une réponse efficace et adaptée aux besoins des clients.



Les soins

Pour sa carte de soins, Roz Marine s'associe à deux marques complémentaires : Thalio et myBlend.

- L'alliance avec Thalio apporte de la modernité et de la sensorialité à la thalassothérapie.
- L'expertise soins de la marque, ciblée sur la minéralité, fait écho à la Côte de Granit Rose.
- Avec myBlend, Roz Marine s'associe à une marque du groupe Clarins sur la voie d'un luxe utile, authentique et responsable. Parce que sa vision de la beauté est globale et personnalisée, myBlend capitalise sur la puissance des synergies entre soins de la peau, compléments nutritionnels et pouvoir des outils high-tech.

PROGRAMME SPORT SANTÉ CHEZ VALDYS

En août dernier, le centre de thalassothérapie Valdys de Douarnenez a reçu le label Sport Santé Bretagne, chapeauté par le ministère de la Santé et des Sports. À cette occasion, Valdys lance un nouveau programme destiné aussi bien aux professionnels qu'aux amateurs, qui désirent débiter ou reprendre une activité physique et cela, quel que soit son niveau sportif.

Afin de répondre aux besoins de tous ses clients, présentant ou non un problème de santé et souhaitant débiter ou reprendre une activité physique adaptée et encadrée, Valdys propose désormais un nouveau programme Sport Santé.



Ce parcours 100 % personnalisé commence par une consultation médicale d'une heure avec le Docteur Fleury, médecin référent du centre. L'idée est de faire le point sur son état de santé général, le développement personnel attendu, son hygiène de vie, etc. Cette visite donne les clés aux experts Valdys pour définir un programme complet et sur-mesure afin d'adapter au mieux les exercices physiques proposés en terrain terrestre ou aquatique (activités conseillées ou contre-indiquées selon le profil de la personne coachée). Toutes les activités sont ensuite encadrées par les professionnels Valdys pour atteindre ses objectifs et continuer, par la suite, la pratique de sport en autonomie et dans de bonnes conditions.

LES NOUVEAUX SOINS DE VALDYS

Valdys Resort Hôtel Thalasso & Spa propose plusieurs nouveaux séjours et soins dans ses 4 thalassos : Roscoff, Douarnenez, Pornichet-Baie de La Baule, Saint-Jean-de-Monts.

LE SÉJOUR HARMONIE VISAGE, CORPS & ESPRIT

Ce séjour exclusif et holistique combine une série de soins prestigieux concentrés sur trois dimensions : le visage, le corps et l'esprit. Il vise à travailler sur l'équilibre intérieur et extérieur pour agir en profondeur sur l'harmonisation des sens. C'est un programme reminéralisant autour des bienfaits marins associés à des massages spa pour retrouver équilibre et harmonie.

LE SÉJOUR DOS & ARTICULATIONS

Ce séjour est dédié aux clients souffrant de pathologies comme les rhumatismes ou l'arthrose, mais également aux sportifs mettant leurs articulations à rude épreuve, ou encore à ceux ayant un terrain favorable aux douleurs et souhaitant bénéficier d'un accompagnement préventif. Ce séjour se décline en deux orientations pour répondre de manière personnalisée aux besoins de chacun : focus dos et posture, ou articulations.

LE SÉJOUR ANTI-CELLULITE/PERTE DE POIDS

Ce séjour, qui s'adresse aux clients en recherche d'acceptation de leur corps et de mieux-être esthétique, propose deux orientations au choix : Anti-cellulite ou Perte de Poids. Après un diagnostic complet et personnalisé, le programme cible les zones à traiter selon les besoins de chacun, pour des résultats visibles sur le long terme.

LE SÉJOUR ESCAPADE AUTOUR DU MONDE

S'accorder une parenthèse bien-être de plaisir et de détente à n'importe quel moment de l'année : tel est le but de l'Escapade Autour du Monde. Ce court séjour apaisant imaginé autour de soins emblématiques et très appréciés apporte réconfort et douceur pour un moment d'exception.

LE MASSAGE SIGNATURE VAGUE DE SÉRÉNITÉ

Pendant 50 minutes, le client se laisse porter entre mouvements ondulatoires et pressions douces pour



Massage sous pluie marine.



Gommage.

69

aboutir à une sensation de plénitude. Le protocole Valdys, associé aux mouvements exercés par des boules de massage d'eau de mer chauffées, dénoue les tensions musculaires et le stress accumulés pour un moment de lâcher-prise garanti.

LE CARDI/CHECK

Cet outil permet de poser un bilan afin d'estimer le stress aigu et chronique des curistes à travers 5 indicateurs : le cardiflex, le cardistress, le SNA (Système Nerveux Autonome), la cohérence cardiaque et l'IRT (Indice Respiratoire Tissulaire). Cet examen donne les clés et solutions simples pour évacuer le stress sereinement et sur le long terme.

www.thalasso.com

CURE DÉTENTE ET BEAUTÉ À SAINT-JEAN-DE-LUZ

Le Grand Hôtel Thalasso & Spa***** présente sa nouvelle cure 5 jours Détente & Beauté.

A travers cette nouvelle offre, les clients découvrent un programme complet, alliant les vertus des soins de la mer et des rituels de soins holistiques et de beauté Paoma. Ils se laissent guider par l'expertise des thérapeutes pour bénéficier d'une expérience unique et personnalisable de leurs protocoles de soins. Cette cure est idéale pour révéler sa beauté, dénouer et sublimer son corps tout en relâchant son esprit.

LES NOUVEAUX SOINS DE THALASSA SEA & SPA

Thalassa Sea & Spa réinvente l'art des soins d'eau de mer grâce à une collection de programmes de soin à la fois ressourçants

Ces parenthèses bien-être sont à savourer dans des lieux d'exception, sur les plus beaux littoraux de l'Atlantique, de la Méditerranée, de la Côte d'Opale, jusqu'au Golfe persique... En 2023, les 6 resorts bien-être Thalassa Sea & Spa en France proposent une sélection de nouveaux programmes de soins pour enrichir leur offre et répondre aux besoins de chaque client.

SOFITEL QUIBERON THALASSA SEA & SPA



Sofitel Quiberon Thalassa Sea & Spa.

Le parcours marin

Le Sofitel Quiberon Thalassa Sea & Spa a réinventé son emblématique parcours marin, inauguré durant l'été 2022 : 400 m² d'espaces dédiés aux soins, 9 ateliers, un Jacuzzi extérieur avec vue sur l'océan. Jets multitoniques, bulles reposantes, geysers stimulants, col de cygne décontractant, lame d'eau relaxante, Jacuzzi intérieur réconfortant, couloir d'eau froide tonifiant, aquabeds délassants... Ces 9 ateliers, en s'appuyant sur les bienfaits naturels de l'eau de mer, font du parcours marin le soin le plus complet de la thalasso. Avec sa magnifique vue sur Belle-Île en Mer, magique par tous les temps, le nouveau Jacuzzi extérieur est le point d'orgue du parcours marin ! La vague de détente du circuit se termine sur ce point culminant, qui offre un panorama breton d'exception sur la mer. Véritable médecine douce occidentale, l'immersion dans l'eau chaude du Jacuzzi procure une sensation immédiate de détente. La vue vient éveiller un sens supplémentaire et enrichit encore plus l'expérience. Le parcours marin s'adresse tout particulièrement aux personnes fatiguées et stressées par leur quotidien, quel que soit l'âge. Les jets d'eau ont des vertus massantes de façon ciblée et permettent d'éliminer les tensions musculaires. L'eau chaude a aussi un impact sur

l'aspect psychique en apportant un réel sentiment de plénitude : si c'est bénéfique pour le corps, ça l'est aussi pour l'esprit ! Le parcours marin du Sofitel Quiberon Thalassa Sea & Spa offre la recette parfaite pour relâcher les tensions et passer un moment inoubliable.

Les nouveaux programmes

En complément de ce parcours marin emblématique, l'Hôtel Sofitel Quiberon Thalassa Sea & Spa a imaginé des programmes totalement remodelés :

- Ma pause Surf'in Quiberon (4 à 6 jours) allie cours de surf et soins en spa et thalasso ressourçants et reminéralisants. Ce parcours permet d'allier sport et détente, dans un écrin marin offrant tous ses bienfaits.
- Ma pause bien avec mon âge (6 jours) s'adresse aux quinquagénaires, qui veulent vivre mieux et savourer pleinement cette étape parfois délicate au cours de laquelle le corps et le mode de vie peuvent changer. Les soins proposés sont axés autour d'une activité physique par jour (marche nordique, yoga, Pilates), des séances de relaxation ou de sophrologie et des soins du visage, pour rester actif tout en se ressourçant.

SOFITEL BIARRITZ LE MIRAMAR THALASSA SEA & SPA

Les programmes signatures

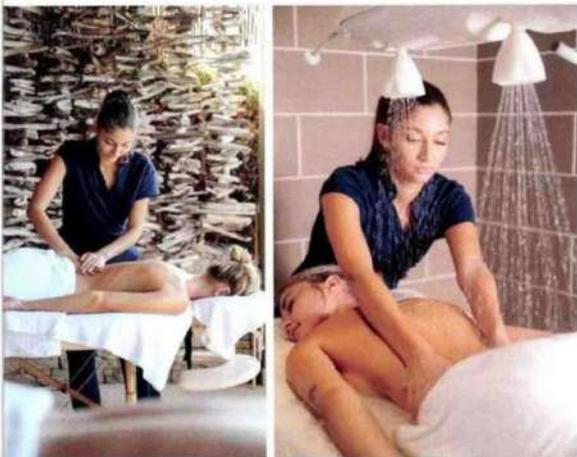
L'hôtel offre deux programmes signatures :

- Ma Pause Collection Prestige et Liberté permet de composer son programme de soins selon son objectif : une vraie cure à la carte, entre activités, soins et massages ! D'une durée de 1 à 6 jours, il invite à faire un bilan des besoins au côté d'un expert référent qui sera aux côtés de chaque client, avant, pendant, et après la fin du séjour, pour assurer un suivi complet. Chaque jour, les clients créent leur programme et bénéficient d'un accès aux activités coachées en bassin, en salle, et aux séances de do-in ou de micro-sieste. S'y ajoutent également modelages (pierres chaudes, réflexologie plantaire ou encore cérémonies des huiles) ou massages (waterning, drainage lymphatique, massage thaïlandais...), mais aussi soins de beauté (soins avec technologies anti-âge, Endermofilt, Cryoskin, Softmesology, soins du corps et du visage Thalassa Sea & Skin...).
- Ma Pause Magnificence Océane (4 à 6 jours) permet de faire un bilan beauté et nutrition dès le début du séjour. Ensuite, les soins thalasso et beauté sont à la carte pour composer tous les jours son parcours, pour drainer et se régénérer grâce aux vertus de l'eau de mer et des

dynamisants.

algues, mais aussi pour booster et préserver sa jeunesse. Tous les soins de thalasso sont proposés, modelage sous pluie, douche cellulissante, enveloppement zénitude, enveloppement jambes légères, applications de boues marines... Un soin beauté d'exception est également proposé, parmi les soins du visage Biologique Recherche, les soins technologie anti-âge ou encore les soins du corps et du visage Thalassa Sea & Skin.

SOFITEL GOLFE D'AJACCIO THALASSA SEA & SPA



Sofitel Golfe d'Ajaccio Thalassa Sea & Spa.

Les nouveaux programmes

Sur l'île de beauté, face à la baie d'Ajaccio, le Sofitel Golfe d'Ajaccio est implanté sur une presqu'île à la végétation luxuriante, entre plage privée et jardin bercé par les flots. Deux nouveaux programmes seront proposés dès le printemps 2023 :

- Ma pause Ostéo Marine a pour but de faire adopter de bonnes pratiques au quotidien, faire le plein de vitalité ou encore libérer les tensions. Au cœur de ce programme, des séances d'ostéopathie aquatique permettent de s'apaiser et de lâcher prise : un travail en apesanteur dans un bassin d'eau de mer chauffée et en trois dimensions est réalisé, pour mieux cibler le diagnostic et agir sur les douleurs chroniques qui peuvent venir du quotidien. En complément de ces séances, des bains de mer hydromassants et enveloppements marins, ainsi que des séances d'aquagym et de Pilates sont proposés pour apaiser les douleurs physiques mais aussi l'esprit, toujours en bénéficiant des bienfaits de l'eau.
- Ma pause Corsica Training propose aux clients de se tonifier tout en s'amusant, grâce à des activités en bassin ou face à la mer dans un environnement

exceptionnel, sur les bords de la mer Méditerranée : aquabike, boot camp, circuit outdoor... Pour récupérer et se régénérer, les clients auront le choix entre drainages marins, massages, enveloppements marins et bains de mer hydromassants.

NOVOTEL ET IBIS THALASSA SEA & SPA LE TOUQUET

Les nouveaux programmes

Le nouveau parcours de soins pour 2023 sera doté de trois expériences uniques :

- Ma Pause Beauté Marine (1 à 3 jours) allie bains de mer, massage hydro relax, soin visage en cabine, pluie marine ou encore gommage.
- Ma Pause au Masculin (1 à 3 jours) s'adresse à ceux qui souhaitent se détendre, prendre soin d'eux et lâcher prise. Ce programme combine bains de mer, massages, modelages californiens, soins dédiés au bien-être du dos, soins à l'eau de mer pour se détendre et éveiller ses sens.
- Ma Pause Oligo-Éléments

(4 à 6 jours) est composée de gommages, enveloppements, drainages ou encore douches à jet, et inclut des séances personnalisées avec parcours marins et soin bien-être du dos.

NOVOTEL THALASSA SEA & SPA ILE D'OLÉRON

Les nouveaux programmes

L'hôtel se dote pour 2023 de deux nouveaux programmes :

- Ma pause tonique (1 à 6 jours) s'adresse aux clients qui souhaitent booster leur corps et faire le plein d'énergie. Ce programme inclut trois soins par jour, une activité coachée et un soin essentiel de thalasso ou bien-être et un modelage marin.
- Ma Pause Anti-Âge by Dermalogica (1 à 6 jours) est dédiée aux clients qui souhaitent combattre les signes du temps et inclut les soins Pro Skin 80 et une séance d'Endermolift, automassage do-in visage, marche nordique.



Novotel Thalassa Sea & Spa Ile d'Oléron.



Novotel et Ibis Thalasso Sea & Spa Le Touquet.

LES NOUVEAUX SOINS DE THALASSA SEA & SPA (SUITE)



Ibis Hyères Plage Thalassa Sea & Spa.

IBIS HYÈRES PLAGE THALASSA SEA & SPA

Les nouveaux programmes

• Ma Pause Croisière des Îles d'Or (1 à 3 jours) embarque les clients pour 3 programmes de soin, s'apparentant à des sorties en mer Méditerranée à Porquerolles, à

Port Cros et au Levant pour des soins de gommages, modelages, bains de mer aux sels marins et détente sous pluie marine, le tout pour un réel éveil des sens et un appel au voyage, au large. Pour un véritable lâcher-prise aux odeurs et saveurs de la Méditerranée : soin visage aux senteurs provençales, masque cocoon sur-mesure au citron, modelage à la fleur d'oranger et cèdre...

• Ma Pause Excellence by Sothy's (1 à 3 jours) se compose de soins visage détoxifiants et de soins drainants pour le corps : gommage corps 100 % sur-mesure, atelier gym-visage, masque cocoon et modelage sous pluie marine, soins experts tels que le Mésopor et le kobido.

• Ma Pause Bien-Être du Dos, d'une durée de 4 à 6 jours, est un concentré de soins et d'activités douces pour redynamiser le corps et l'esprit. Focalisé sur le bien-être du dos, il allie gommage, bains de mer, modelage ou encore marche iodée, pour se régénérer totalement et faire taire les maux et douleurs.

PROGRAMME COMPLET CHEZ ALLIANCE PORNIC

L'Hôtel Thalasso & Spa Alliance Pornic propose plusieurs nouveaux soins pour 2023 :

LA FASCIATHÉRAPIE

La fasciathérapie est une thérapie manuelle qui agit exclusivement sur les fascias, sans manipulation forcée. Les fascias sont de fines membranes qui constituent un réseau enveloppant et pénétrant les muscles et les organes. En sollicitant ces membranes par des points d'appui et des étirements plus ou moins profonds, cette approche stimule les capacités d'autorégulation naturelle de l'organisme. Cette pratique a été fondée dans les années 1980 par le Français Danis Bois. 50 min – 115 €

LA PRESSODYNAMIE ABDOMINALE STARVAC

La Pressodynamie est une technique de soin de massage permettant la dynamisation des flux lymphatiques et veineux pour une relance naturelle et fonctionnelle du métabolisme. Le ventre est une zone sujette aux variations de taille, notamment en fonction des cycles, des pics d'hormones ou encore de l'alimentation (mauvaise digestion). L'objectif de ce nouveau soin est donc de réguler les fonctions physiologiques et émotionnelles du système digestif en agissant sur la constipation, les ballonnements et le stress émotionnel.

LE CARDICHECK

Ce nouvel outil de mesure à travers l'équilibre rythmique, le Cardicheck, est un dispositif mesurant le stress et la souplesse des artères. Il établit un bilan complet et personnalisé pour optimiser la prise en

charge et assurer un véritable suivi. Ce dispositif repose sur 5 indicateurs : le Cardiflex, le Cardistress, le système nerveux autonome, la cohérence cardiaque et l'indice respiratoire tissulaire. Le Cardicheck se base sur des mesures réalisées par un oxymètre de pouls. L'oxymétrie est une méthode d'analyse basée sur la mesure de l'absorption lumineuse de l'hémoglobine. 30 min – 82 €

LE DRAINAGE CORPS ENDERMOLOGIE

LPG Endermologie propose une alternative 100 % naturelle : drainer en douceur l'organisme en stimulant la circulation veineuse et lymphatique. La stimulation mécanique de l'Endermologie va ainsi réactiver la circulation en profondeur et déclencher la lipolyse en stimulant les adipocytes. Ces derniers réduisent en volume et diminuent la compression des vaisseaux lymphatiques et veineux permettant une nette amélioration de la circulation. 50 mn – 115 €

LE BODY ÂGE

Le Body Âge est un appareil qui permet d'évaluer la forme d'une personne en lui donnant un âge physiologique. À partir d'un diagnostic de 30mn, qui comprend différents tests (tonicité, résistance, force, souplesse, cardio-vasculaire...), le calcul de l'âge physiologique se fait instantanément et permet d'identifier des pistes d'amélioration pour gagner quelques années.



LE PARCOURS AQUATONIC UNE INNOVATION JAMAIS ÉGALÉE

Créé et breveté en 1987 par Serge Raulic, le Parcours Aquatonic est sans doute la meilleure illustration du rôle précurseur des Thermes Marins de Saint-Malo. Jamais égalé, le Parcours Aquatonic est aujourd'hui connu dans le monde entier.



Véritable référence dans l'univers de la thalassothérapie, c'est un incroyable concentré d'énergie, une étonnante bulle de bien-être qui allie forme, détente et douceur. C'est une expérience unique durant laquelle toutes les richesses de l'eau de mer et les bienfaits des hydromassages se révèlent. Ils s'emparent de chaque centimètre du corps pour le masser, le détendre et le relaxer.



185 M² DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE

Le Parcours Aquatonic comprend 194 jets sous-marins, aériens, verticaux ou horizontaux, un bassin à remous, un geyser, un bain bouillonnant, une cascade d'eau, une douche dynamique, des turbojets et des alvéoles à jets dynamiques... Le parcours des 14 ateliers dure environ 45 minutes, il suffit de se laisser porter et d'évoluer dans ce labyrinthe aquatique grand de 185 m² et chauffé entre 31°C et 34°C. C'est l'alternance de température qui stimule la vasomotricité et améliore la circulation sanguine. Elle permet également d'optimiser les autres bienfaits du parcours et ils sont innombrables. Au fil du parcours, alors que le corps absorbe l'incroyable richesse de l'eau de mer en ions minéraux et oligoéléments, toutes les parties du corps vont être sollicitées. Les sensations générées par l'Aquatonic désamorcent les mécanismes de défense. Le corps se relâche pour un état de relaxation intense. En immersion, les articulations s'exonèrent du poids du corps et libèrent leur amplitude. Les effets mécaniques des hydromassages assouplissent les muscles, drainent et désintoxiquent les tissus. Un moment unique et incomparable pour prendre soin de soi !

14 ATELIERS

1. Jets cuisses hanches et lombaires 31°C
2. Couloir de marche à contre-courant 31°C
3. Jets lombaires et dorsaux - Debout 31°C
4. Jets dorsaux - Assis 31°C
5. Alvéoles à jets dynamiques 31°C
6. Bain à remous 31°C
7. Jets dorsaux et épaules - Debout 31°C
8. Geysers 31°C
9. Turbojets enveloppants 34°C
10. Bain bouillonnant 34°C
11. Douches épaules 34°C
12. Cols de cygne 34°C
13. Douches dynamiques 34°C
14. Cascade d'eau 34°C.

73

BIEN-ÊTRE DU VENTRE À PORNIC

Pour répondre à des problématiques de plus en plus récurrentes de stress, de fatigue, de troubles digestifs... de ses clients, Alliance Pornic Hôtel Thalasso & Spa**** propose la cure Bien-être du Ventre en 2023.

Le ventre est considéré comme le siège de l'âme. C'est aussi là où naît la vie. Il digère les aliments mais aussi nos émotions. Les pensées, les sentiments, les obsessions et les soucis sont autant d'événements qui sont reliés à la fois au cerveau et au ventre. C'est notre deuxième cerveau. Il influe directement sur nos humeurs et réagit à notre niveau de stress et à nos contrariétés. Lorsqu'on a mal au ventre, c'est une manière de dire que quelque chose ne va pas... le ventre vit et réagit au rythme des émotions. La nouvelle cure proposée par Alliance Pornic place au centre des préoccupations de santé, le ventre. Régulation des émotions et de l'humeur, des cycles du sommeil, de la sensation de faim, de la gestion de la douleur, ou encore de l'immunité... L'objectif est d'être bien dans son ventre pour être bien dans sa tête. C'est la raison d'être de cette nouvelle cure, une véritable prise en charge de la santé des clients à travers le prisme du ventre.

