



## Vive les femmes, toutes en thalasso !



- *Le magazine bien-être anti-grise mine*

**Les femmes et la féminité sont plus que jamais au cœur des cures de thalasso en 2023. Envie d'une pause reminéralisante pour vous ressourcer et booster votre énergie ? Besoin d'un nid où vous recharger mentalement et vous faire chouchouter ? A chaque étape de la vie, une cure de thalasso peut vous aider à franchir un cap, récupérer après une maternité ou une maladie, vous recharger en énergie, trouver un second souffle en période de fortes turbulences mentales. Envie (besoin) d'une immersion 100% féminine ? Voici quelques pistes et bonnes adresses !**

Thalasso Alliance Pornic – Cure Bien-Etre du Ventre

Cette référence de la thalasso n'en n'est pas à son premier essai pour promouvoir le bien-être des femmes. Après la Cure Femme(s) en Equilibre, l'équipe emmenée par Martine Murati a concocté un séjour 100% « women friendly », avec sa nouvelle cure Bien-Etre du Ventre. Ballonnements, douleurs intestinales, stress, fatigue... Le ventre (notre « deuxième cerveau ») est notre centre vital (hara). Porteur de vie, il joue un rôle important dans la régulation des émotions et peine parfois à « digérer ». Les aliments, mais aussi les aléas de la vie. C'est pour soulager tous ces maux que la thalasso de Pornic a mis en place un programme de 6 jours. Au menu : **12 soins de thalasso**, **2 ateliers** (diététique axée sur le microbiote, automassage du ventre) et **5 soins spa** (2 massages et **2 LPG bien-être du ventre**, 1 massage au choix). Sans oublier les soins capital santé. A savoir : 1 consultation diététique, 1 séance d'**Oligoscan** (pour faire un point sur votre biodisponibilité en oligo-éléments et minéraux) , 2 séances de sauna détox infrarouge, 5 séances de **gym hypopressive** et **1 séance de cardicheck** (pour mesurer votre stress).

**La gym hypopressive ?** C'est cette technique inspirée de la méthode de **Gasquet**, qui permet de renforcer en profondeur sa sangle abdominale en travaillant sur la respiration et le renforcement du périnée. Loin, très loin des crunchs et autres exercices qui compressent les disques intervertébraux et fragilisent la zone du périnée (en exerçant une pression sur les organes vers le bas).



**Le + de la cure Bien-Etre du Ventre :**

2 fois dans l'année, rendez-vous avec Joëlle Bildstein ! Cette grande femme bien dans ses baskets est coach sportive DE et créatrice de la **méthode The Belly Lab**, issue de la gym hypopressive. Avec elle, vous apprendrez à prendre soin de votre périnée et de votre dos, tout en vous modelant des abdos toniques, sans vous faire mal. Retenez bien les dates : **du 16 au 22 avril et du 19 au 25 novembre 2023.**

**Et aussi :** plein de nouveaux ateliers et de soins bons pour le bien-être et la beauté cette année à Alliance Pornic. On aime tout particulièrement : la **cohérence cardiaque**, une méthode simplissime pour gérer émotions et stress) et le **kobido**, ce soin visage éclat ultra relaxant. A moins que vous ne craquiez pour un soin **d'aculifting**, un lifting au naturel réalisé à l'aide d'aiguilles d'acupuncture...

Thalasso Miramar La Cigale Port-Crouesty : Séjour 100% Féminin

c'est pour que vous puissiez aborder le cap de la cinquantaine en toute sérénité que le « Paquebot » a imaginé son **séjour 100% Féminin**. Lorsque la ménopause pointe le bout de son nez, les compteurs s'emballent et les équilibres durement gagnés sont remis en cause. Problèmes de sommeil, prise de poids, relâchement cutané, anxiété... Pas toujours facile de « se sentir belle à 50 ans » ! Pendant votre séjour, vous serez cocoonée par une équipe aux petits soins dans ce bel établissement posé à proximité immédiate de la plage, de la marina et du sentier du douanier. Sur la base de 3 jours, votre cure comprend notamment un **bilan diététique et Oligocheck** pour repartir sur de bonnes bases, un massage balinais et un **Bodypalp by Thalgo** pour se réconcilier avec son corps, 1 **kobido du visage** pour retrouver tout son éclat, 2 séances de **Pilates** et un atelier de **méditation de pleine conscience** pour lâcher prise... Sans oublier, bien sûr, une sélection de soins de thalasso aux effets reminéralisants et relaxants !

**Le + de cette nouveauté 2023 :** selon le temps – et le budget – dont vous disposez, la cure se décline sur 3, 4 et 6 jours (ou plus). Si vous restez une semaine, le programme de soins comprend aussi une séance de **lyiashi Dôme** (détox et relaxante) et un **massage au bol Kansu** ultra relaxant. Mais aussi 2 **drainages lymphatiques** ou encore un **soin visage pro collagène** pour repulper la peau. Pendant votre séjour, vous aurez accès libre et illimité au Spa Océanique et au parcours marin pour buller entre deux soins.



Bon à savoir :

en 2023, les 9 établissements **Thalazur** mettent eux aussi, les femmes à l'honneur, avec



un séjour spécifiquement dédié, dont le programme varie d'une destination à l'autre. Toutes les femmes, quel que soit leur âge et leurs besoins : arrivée ou départ des enfants, bouleversements hormonaux, stress et fatigue au quotidien, maladies... Cure de 6 jours ou escale de 3 jours : selon l'établissement, vous aurez le choix entre une approche plutôt centrée sur **la santé, sur la détente mentale ou sur la beauté**. A **Port-Camargue**, par exemple, c'est sur le thème du « better aging » que vous serez accueillie. Au menu : beauté, minceur-détox, activité physique (Pilates, aqua longe...) et lâcher prise (yoga), le tout accompagné de soins de thalasso enrichis en calcium, c'est bon pour les os ! A **Carnac**, la santé de la femme est au cœur de la cure avec 15 soins de thalasso antifatigue et 6 soins experts réalisés par un kiné. Trois options au programme : « jambes légères », « abdominale » ou « post-cancer du sein ». A **Bandol**, la beauté tient le haut du pavé avec, notamment, une sélection de soins Carita. A vos réservations !

Vous aimerez aussi :

Combattre le poids en thalasso ? C'est possible !

Cap sur la micronutrition à la thalasso de Roscoff !

**Crédit photos** : visuel du haut : DR Alliance Pornic / DR Alliance Pornic ; ©J.Hihn (photos de l'établissement et soin Oligoscan) / DR Miramar La Cigale / DR Thalazur Port Camargue

Post Views:17

