

Thalasso, thermalisme, Spa : escales en harmonie

VOYAGE > VOYAGES Par Michèle Valandina | Mis à jour le 15/01/2016 à 17:37 | Publié le 15/01/2016 à 16:57

LE FIGARO PRÉMIUM

1 mois d'essai offert
sans engagement

LES AUTEURS

SUR LE MÊME SUJET

RÉAGIR (2)

PARTAGER



IMPRIMER

Marco Vasco



Pour capter les ressources de la nature, écouter les messages de son corps, revenir à l'essentiel, l'eau exerce ses pouvoirs uniques de régénération et d'équilibre. Un art de santé, qui invite à prendre le temps de mieux vivre. Ce que propose le Salon des Thermalies à Paris, du 21 au 25 janvier prochains.

En toute légèreté à Quiberon

Façonné par les vagues et le vent, c'est ici comme un bout du monde. Une terre forte et vraie au charme lumineux, où l'on se grise d'iode et d'un temps retrouvé... Un ailleurs dont l'énergie océane conforte le désir de se reprendre en main. Projet auquel le plus mythique des instituts offre l'expertise d'un art de mincir heureux. Dès les premiers entretiens, état des lieux, stratégie globale et synergie sur mesure, qui se doubleront d'une écoute attentive, voire d'un suivi au long cours. «Au-delà d'initier un début d'amincissement, il s'agit ici d'enclencher un cercle

vertueux. On vise une pérennité à intégrer dans ses habitudes de vie, grâce à des conseils cousus main», commente le Dr Anne Basquin, spécialiste de micronutrition. Pour s'alléger sans frustration, une diététique de pointe, des produits locaux pleins de talents et la virtuosité du chef Patrick Jarno, en place depuis plus de trente ans. Pour cet artiste culinaire, au parti pris de simplicité, «une belle aventure, où notre démarche est allée vers toujours plus de plaisir». Il fait d'ailleurs partager ses savoureux secrets dans De-Light. La gastronomie minceur (Hachette Cuisine) livre superbement illustré dont le concept s'exporte désormais dans les Sofitel à travers le monde. Afin de drainer, amincir et tonifier le corps, direction l'institut - 7 000 m2 de sérénité face à l'océan - où se succèdent la vigueur ciblée du grand jet, le bonheur en apesanteur d'un bain à bulles, la douceur d'une douche sous-marine, la détente ouatée d'une algorithérapie généreuse. On réapprend à bouger avec des séances d'Aquavitalité et des massages minceur en eau de mer, du coaching personnalisé au Cercle Réathlétique et les joies d'une piscine olympique. Pour souffler et se recentrer, méditation ou yoga. Et, pour parfaire le programme, un bilan «Instant de peau» avec Biologique Recherche, spécialiste haut de gamme des soins anti-âge pour le visage et le corps.



Quiberon Thalassa Sea and Spa, 5 étoiles (02.97.50.48.88 ; www.thalassa.com). Forfait «Exclusif/Minceur»: 7 jours/6 nuits en chambre double vue mer et pension complète au Sofitel Diététique, 30 soins dont 5 rendez-vous Experts et 2 ateliers, à partir de 3 150 € par personne.