

VOTRE BEBE

70 RUE DE STRASBOURG
94300 VINCENNES

Tel: 01 49 57 99 46
N°12/2007

(Bimestriel)
SC -0089444149-



COPIE INTERDITE SANS AUTORISATION DU CFC



eur !

ie, Belle-Ile-en-Mer

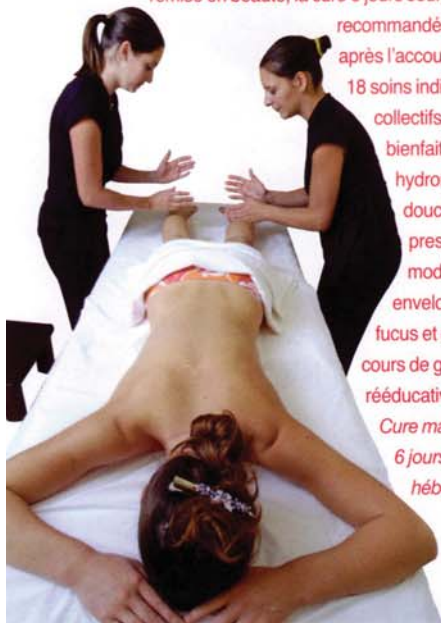
Resculpter son corps, lutter contre la cellulite et restaurer son tonus cutané, trois étapes essentielles après l'arrivée de bébé. La cure "Minceur oxygène" du centre Castel Clara concilie les soins d'hydrothérapie raffermissants et stimulants, l'exercice musculaire aquatique et la respiration contrôlée oxygénée pour aider votre corps à retrouver les formes qu'il mérite. Enveloppements d'algues drainantes, douches à jet ou bains aminçissants (en alternance), gymnastique physique et respiratoire, palper rouler (traditionnel ou à l'aide du Cellu M6) sont les quatre soins dispensés quotidiennement. La cure s'accompagne de menus diététiques et des conseils nutritionnels personnalisés d'un médecin pour réussir votre régime selon les besoins de votre corps. Le tout, dans le cadre idyllique de Belle-Ile-en-Mer...
Cure "Minceur oxygène", 6 jours en demi-pension, à partir de 1.500 € environ.

Thalasso Le Richelieu, Ile de Ré

Créé en 1964 par la famille Gendre, ce centre de thalassothérapie est plus qu'un simple hôtel... c'est une histoire de famille couronnée par une entrée en 2001 dans le prestigieux cercle de des Relais & Châteaux ! Son authenticité, son art de recevoir et son cadre entre sable, eau et ciel vous aident à retrouver une silhouette de rêve. Conseillée aux femmes désirant récupérer un bon tonus musculaire accompagné d'une remise en beauté, la cure 6 jours Jeune maman est

recommandée minimum deux mois après l'accouchement. Avec 18 soins individuels et 6 soins collectifs, vous profitez des bienfaits des bains hydromassants, des douches à jet et de la pressothérapie, du modelage détente, des enveloppements d'algues au fucus et des incontournables cours de gymnastique aquatique rééducative ou tonique.

Cure marine Jeune maman, 6 jours, 600 € environ sans hébergement.



cissants : Sans conteste produit phare des thalassos, l'algue dispense ses propriétés drainantes et désinfiltrantes là où il faut. En tête du hit parade des anti-capitons, les enveloppements doivent leurs vertus à l'effet thermique dégagé par le cataplasme et les poudres minérales qui favorisent la microcirculation et une forte sudation.

- **Le massage** : Praticé par un kinésithérapeute, il cible les parties du corps généralement les plus concernées par la prise de poids lors de la grossesse : le ventre, les cuisses et les fesses.

- **La gymnastique aquatique** : Les poussées exercées dans l'eau sont bénéfiques pour le raffermissement des tissus. Moins violente pour vos muscles que dans sa pratique au sol, la gymnastique aquatique est dispensée en cours collectif et permet de travailler l'ensemble du corps. Certains centres proposent des cours spécifiques essentiellement ciblés sur la ceinture abdominale afin de raffermir le ventre, une obsession commune à de nombreuses mamans.

Accès libre

Complément nécessaire à cet effet starter minceur, des activités de remise en forme balisent le chemin de la "svelte attitude". C'est en ce sens que tous les centres de thalassothérapie disposent d'un espace libre d'accès toute la journée où vous pouvez aussi bien patauger dans la piscine d'eau de mer que vous détendre au sauna sans oublier l'essentiel : se