



ente et d'énergie à Anglet.



Le bassin d'eau de mer du centre d'Arcachon, avec jets sous-marins et geyser.



astral effectué par logiciel, chaque jour de soin est associé à un astre. Le dimanche, jour du soleil, le planning est énergisant (douche à jet, bain aromatique...). Lundi, la lune appelle des soins maternant. Mardi, la puissance de Mars se traduit notamment dans un massage thaï. Vendredi, programme beauté... Vénus oblige !

POUR LES HYPERACTIFS

Pas le temps de faire une vraie thalasso ? Les centres compensent. À trois heures de Paris, Accor Thalassa Quiberon prend, en pension complète diététique, les cadres hyperactifs. Juste quatre jours, le temps d'un City break pour recharger les batteries. Le Richelieu Île de Ré organise trois jours de face à face avec un spécialiste tenu au secret professionnel, pour doper intelligemment les performances en management (Rendez-vous manager). À moins de préférer la nouvelle cure Spa coaching sur 5 jours. Une vraie mise au point pour retrouver la ligne, l'énergie, l'estime de soi avec notamment des conférences sur le stress, la nutrition et des stratégies de « mieux-vivre ».

POUR LES FUMEURS

Avec l'interdiction de fumer dans tous les lieux publics, les cures d'aide au sevrage tabagique reviennent en force ! En plus de soins cocooning, celle du Thalasso-spa Deauville by Algothorm propose de bouger (marche sportive, aquagym) et de mieux respirer avec l'aide d'un kinésithérapeute. À Prévital Granville, un médecin tabacologue assure le suivi. Trois entretiens individuels avec des tests (Fagerström, dépendance au tabac, motivation) et une conférence, s'associent aux soins, à la diététique et à l'activité physique. Encourageant : Allô Thalasso (www.allothalasso.com) rembourse 50 € par an au curiste effectuant un séjour antitabac à Deauville, Anglet, Port Crouesty ou Thalgo La Baule.

POUR RESTAURER SON IMAGE

Objectif : rester jeune et beau. Dans les établissements du groupe Thalacap, on ose quatre soins de mésothérapie, une méthode d'injection de produits ciblant la cellulite, la perte des cheveux, la tonicité du visage et le comblement des rides. À Pornichet, la nouvelle cure signée Daniel Jouvance, Plénitude Océania, s'adresse plutôt en douceur aux femmes déroutées par les premiers signes de la ménopause. Mal à l'aise

ayurvédique (médecine indienne) avec une thérapie d'origine italo-pakistanaise, pour sélectionner des aliments faciles à trouver près de chez soi selon son profil (*dosh*

POUR APPRENDRE À FAIRE SOI-MÊME

Se faire chouchouter, c'est délicieux. Mais prolonger les soins chez soi, c'est bien aussi. D'où l'intérêt de profiter d'une thalasso pour prendre des cours sur place. Au Maroc, on apprend à concocter ses crèmes de beauté (Sofitel Essaouira), à Brest et à Arcachon (centres Thalazur), on cuisine diététique, à l'Île de Ré (Relais Thalasso), on s'initie au massage. Quant à la thalassothérapie de Roscoff, elle inaugure toute une gamme d'ateliers pour relâcher ses tensions par le rire, l'auto-massage, les gestes économisant le travail du dos, les exercices respiratoires et d'étirements axés sur le ventre et même le visage, seul ou en groupe de dix, lors d'un cours de gym faciale.

Eau abyssale à Bora Bora

Depuis septembre, un nouvel institut de thalassothérapie flote sur l'atoll de Bora Bora, en Polynésie. Face à Otenamu, le Deep Ocean Spa, créé par Algothorm et à l'Intercontinental Resort & Thalasso Spa, est l'un des centres les plus innovants au monde. Une eau à 5°, d'une pureté exceptionnelle, est puisée à 900 mètres de profondeur dans une fosse volcanique du Pacifique, à l'abri de toute pollution. Et comme la thalasso se veut écologique, un procédé spécial permet de la chauffer en diminuant de 90 % la consommation habituelle d'électricité. Le resort est en effet affilié à la certification Green Globe 2012, une association internationale de sensibilisation du personnel et des clients à la préservation de l'environnement. Cette énergie douce, on la retrouve lors des « escalades de bien-être » dont la durée varie de 1 h 20 à 4 h 40. Elles se répartissent en trois volets : santé (Grand bleu, Détox Algo tonic), beauté (Tahitian Experience by Heipoa, Éclat naturel, Silhouette) et sagesse (Relaxation profonde, Harmonie et balance, Chill out in Bora Bora). Les soins se pratiquent avec les algues et cristaux marins, les pierres volcaniques et les huiles, dont l'indispensable « monoï » à la fleur de frangipanier, de tiaré et de vanille. Le spa propose également un jardin de méditation et des séances d'aquaréflexion privée en piscine. Le must : un massage jet-lag ou autre « iorana » (dos-nuque-épaules) dans un bungalow sur pilotis avec vue pluri-