



Rochelle.



Programme minceur à Saint-Malo.



Le domaine de Rochevilaine à Vannes propose des rituels orientaux.

LES VOLUPTÉS AQUATIQUES

et d'un espace dédié aux massages. Le spa actuel sera agrandi à 250 m² et proposera notamment une salle de soins duo, une zone Jacuzzi-relaxation et plus de place pour le fitness. Par ailleurs, cinq autres suites de prestige verront le jour. L'élégance parisienne, entre classicisme et esprit contemporain.

Tél. : 01 58 71 12 34, www.hyatt.com

CAMAÏEU ÉNERGÉTIQUE

Inspiré de la médecine traditionnelle chinoise, le nouveau « Combiné Monte-Carlo » associe cinq éléments (bois, feu, terre, métal et eau) à cinq couleurs (vert, rouge, jaune, blanc et bleu) capables de stimuler chacune un organe particulier (foie, cœur, rate, poumons et reins). Un testeur quantifie votre manque ou votre excès de yin et de yang dans chaque méridien. Puis on vous prodigue un soin (gommage et massage) sur mesure, tant dans les manœuvres que dans les ingrédients à base d'huiles et de pierres précieuses répondant à la même tonalité. S'y ajoutent quelques conseils d'exercices corporels et diététiques. L'accord parfait. 275 €.

Tél. : 00 377 92 16 49 46
ou www.montecarlospa.com

À LA MER

ZEN À SAINT-BARTH

Massage libérateur au spa de l'hôtel Manapany Cottages, situé à l'anse des Cayes. Dans ce nouvel institut de l'île de Saint-Barthélemy, on vous

prodigue les dix étapes du modelage visage mises au point par le D^r Payot : pétrissages, tapotages, pressions, sans oublier le petit tirage de cheveu circulatoire... Cet espace somptueux de 220 m² porte en effet les couleurs de la célèbre marque de cosmétique. Comme dans son adresse parisienne créée cinq mois plus tôt, les soins utilisent les cristaux de sels et les huiles précieuses à base de minéraux. Et on délègue son corps en cours de pilates et de yoga.

Tél. : 01 42 56 46 98,
www.deshotelsetdesiles.com

CURE EN SOLITAIRE

À La Rochelle, Arcachon, Ouistreham, Antibes ou Royan, les semaines « Thalasso solo » des instituts Thalazur chouchoutent les célibataires. Ainsi, lors de ce séjour à Royan, les personnes venues seules s'initient ensemble à la pratique du modelage relaxant, suivent des séances de tai-chi sur la pelouse face à l'océan, puis apprennent à gérer le stress par le yoga et la sophrologie. On se retrouve en soins collectifs ou autour d'une table d'hôtes. À moins de préférer s'isoler un peu...

À partir de 1 141 € en demi-pension au Novotel. Tél. : 0825 827 094
et www.thalazur.fr

COACHING SÉRÉNITÉ À L'ÎLE DE RÉ

Besoin de faire le point ? Spa coaching, la nouvelle cure de l'institut Le Richelieu Ile de Ré, propose de « retrouver un sentiment d'unité profonde, des performances optimisées et une image valorisante de soi ». Le D^r Hoareau, médecin de la thalasso qui l'a conçue et a formé les intervenants, est également initié à l'homéopathie, l'acupuncture,

l'oligothérapie et spécialiste de la gestion du stress. Hormis une panoplie de soins individualisés, le séjour comprend trois conférences sur le stress, la nutrition et des stratégies du « mieux-vivre », plus un programme d'entraînement à poursuivre chez soi.

5 jours, 900 €. Tél. : 05 46 09 60 70,
www.hotel-le-richelieu.com

SPA MARIN DISTINGUÉ À VANNES

Le Domaine de Rochevilaine près de Vannes vient de recevoir le prix du meilleur spa 2007 Relais & Châteaux. Baptisé Aqua Phénicia en hommage aux commerçants phéniciens qui échangeaient l'étain sur cette presqu'île rocheuse, ce spa marin de 1 300 m² au décor voluptueux propose des soins originaux. Installée dans une alcôve, la Table phénicienne baigne sous une lumière douce. Le corps y est drainé à l'huile de mélilot de lavande et de romarin, puis frictionné à l'eau de fleur. Le soin Nopal dispensé au patio aztèque explore les vertus nourrissantes du cactus nopal d'origine mexicaine. Et le soin Nomade vous plonge dans les rituels orientaux au salon mauresque. Notons que le restaurant a également été redécoré et quatre nouvelles chambres donnent sur l'océan.

Tél. : 02 97 41 61 61
et www.domainerochevilaine.com

MINCIR AVEC CŒUR À SAINT-MALO

Les Thermes marins Saint-Malo renforcent leurs programmes minceur en misant sur une approche plurielle. Outre un bilan nutritionnel à base de tests et une analyse corporelle à l'aide de l'InBody 720 (impédancemétrie

multifréquence à huit électrodes ils incluent le cas échéant une initiation à la cohérence cardiaque contrôlée par le logiciel Freeze Framer qui mesure notre état de quiétude et de stress émotionnel.

En cuisine, les menus s'enrichissent en oméga 3 suivis du programme de nutrition BBO (Bleu, Blanc, Cœur). Et lors des activités physiques, le responsable des sports surveille aussi votre fréquence cardiaque. 6 jours Mer & Sport minceur à partir de 1 566 € et Mer & Silhouette minceur à partir de 1 638 € en pension complète diététique.

Tél. : 0800 205 800,
www.thalassotherapie.com

JEU DE POMMES À PORT-CROUESTY

Expert en soins insolites, l'insti Miramar Port-Crouesty met des pommes dans les paumes de ses masseurs. Peau à peau, le fruit roule, glisse, vibre, appuie pour détendre le corps et l'esprit. Durant quarante-cinq minutes sa rondeur, sa fermeté, sa douceur, son odeur offrent un jeu de sensations à croquer. Autre originalité : le modelage sensoriel à la bougie, parfum orange-vanille ou cannelle (trente minutes). Il s'effectue grâce à une cire particulière qui, en fondant, pénètre comme une crème. La chaleur diffuse de l'énergie au niveau des mains et de la voûte plantaire et libère les tensions du dos.

Tél. : 02 97 53 90 90
ou www.miramarcrouesty.com

THERMALIES : L'« EAU-SOIN »

L'eau possède des vertus thérapeutiques. Pour sa 25^e année le salon des Thermalies entend le rappeler : « Il faut distinguer la santé et le bien-être. La première est incarnée par le