



NORMANDIE

DE DIEPPE À GRANVILLE 10 ADRESSES 100% BIEN-ÊTRE

MASSAGES RESSOURÇANTS, MÉDITATION, YOGA...

ET SI ON PRENAIT DU TEMPS POUR SOI ? NOTRE GUIDE
FORME ET BEAUTÉ SUR LA CÔTE NORMANDE.

PAR SOPHIE HELOUARD



POUR SE DORLOTER

À DIEPPE LE CARRÉ

L'ambiance Ce complexe sport, loisirs et bien-être comprend un spa de luxe, le plus grand labellisé en Normandie, où se faire chouchouter dans un cadre épuré.

On choisit La formule Marine (75,50 €), qui permet d'accéder à l'ensemble du centre, suivre un cours d'aquagym et bénéficier de trois soins.

101, boulevard de Verdun, Dieppe.

Tél. : 02 35 84 92 40. www.lecarre-dieppe.fr

AU HAVRE VENT D'OUEST

L'ambiance Dans ce spa cosy doté de trois cabines, il fait bon lâcher prise et se poser à l'espace tisanderie devant un jus de fruits, un thé ou un grog.

On choisit Le soin corps Prodigeux de Nuxe avec gommage, enveloppement hydratant, modelage à l'huile (125 €)... et peau ultra douce à la clé !

4, rue Caligny, Le Havre. Tél. : 02 35 42 50 69.

www.ventdouest.fr

À TROUVILLE-SUR-MER CURES MARINES

L'ambiance Un hôtel classé monument historique, superbement rénové, à l'atmosphère feutrée.

On choisit Une cure Elixir de jouvence, avec trois soins du visage anti-âge Skin Perfusion de Filorga inclus, à partir de 2 070 € par personne la cure de six jours/six nuits en demi-pension.

Boulevard de la Cahotte, Trouville-sur-Mer.

Tél. : 02 31 14 42 80. www.mgallery.com



Pause bien-être au centre
Thalazur de Cabourg.

À CABOURG LE CENTRE THALAZUR

L'ambiance Paisible : avec ses piscines intérieure et extérieure d'eau de mer chauffée et sa vue imprenable sur la plage de sable fin de Cabourg, ce centre les pieds dans l'eau est un véritable havre de paix. Un site privilégié, où recharger son organisme en magnésium et en calcium grâce aux nombreux soins de thalasso-thérapie.

On choisit La formule Bien-être, avec quatre soins et un repas au restaurant de l'établissement (à partir de 174 €).

44, avenue Charles-de-Gaulle, Cabourg.
Tél. : 02 50 22 10 20. cabourg.thalazur.fr

PRÈS DE CHERBOURG L'ATELIER DU SPA

L'ambiance Cadre feutré pour ce joli institut, ancré sur le port de plaisance de Saint-Vaast-la-Hougue et installé dans un bâtiment semi-industriel entièrement rénové à base de matériaux nobles. Les belles cabines aux tons doux favorisent la relaxation.

On choisit Un après-midi pas comme les autres, une formule de soins de quatre heures, comprenant passage au hammam, gommage du corps, enveloppement au coton et au jasmin, bain aux huiles relaxantes, massage californien et soin du visage (279 €)...

17, quai Tourville, Saint-Vaast-la-Hougue.
www.atelier-du-spa.com

POUR SE RELAXER

PRÈS DE FÉCAMP LE CENTRE TAPOVAN

L'ambiance C'est à Sassetot-le-Mauconduit, dans un cadre bucolique, que Kiran Vyan, praticien en ayurveda, a fondé le centre Tapovan. Un lieu très zen qui nous immerge dans la nature, en pleine campagne normande, au cœur d'un superbe jardin. Au programme : massage de la plante des pieds, yoga, marche, modelage à quatre mains, régime diététique approprié...

On choisit Sa cure : bien-être, minceur, détox, rajeunissement... La possibilité de personnaliser son séjour est un vrai plus ! Comptez 900 € la semaine.

Hameau d'Anneville, Sassetot-le-Mauconduit.
Tél. : 02 35 29 20 21. www.tapovan.com.fr

À DEAUVILLE LA THALASSO DEAUVILLE BY ALGOTHERM

L'ambiance Entièrement rénové il y a un an, ce centre de thalasso offre des équipements haut de gamme et l'accès à un bassin olympique d'eau de mer chauffée.

On choisit La cure Stressless, qui permet d'évacuer les tensions et de faire le plein d'énergie à travers bain hydromassant, enveloppement d'algues, hydrojet, réflexologie plantaire et crânienne (395 €).

3, rue Sem, Deauville. Tél. : 02 31 87 72 00.
www.thalasso-deauville.com

À VILLERS-SUR-MER LE DOMAINE DE VILLERS

L'ambiance Une magnifique maison normande dans la verdure, dotée d'un spa chaleureux où l'on se sent comme dans un cocon douillet.

On choisit Le forfait Mid Time spa qui, moyennant un soin du visage ou du corps de 60 minutes et un supplément de 18 €, donne accès à la piscine chauffée, au hammam, au Jacuzzi et à la tisanderie pendant une demi-journée.

Chemin dit du Belvédère, Villers-sur-Mer.
Tél. : 02 31 81 80 80. www.domainedevillers.fr

POUR SE TONIFIER

PRÈS DU HAVRE LE CENTRE MANIPURA

L'ambiance Cette petite maison accueillante, tournée vers la nature, offre un cadre propice à la détente et à la méditation. On y pratique yoga, qi gong ou tai-chi.

On choisit Le séjour rando et yoga, organisé du 20 au 24 juillet par l'association Source Vive (300 € la semaine) avec marche dans la campagne et sur la plage, relaxation et méditation.

2, rue de la Randourerie, Fontenay.
Tél. : 06 85 84 46 81/06 50 63 87 08.
www.sourcevive-fontenay.fr

PRÈS DE GRANVILLE LA THALASSO PRÉVITHAL

L'ambiance Lumineuse ! Les larges baies vitrées de cet institut flambant neuf offrent une vue grandiose sur l'Atlantique. L'espace marin, baigné de lumière naturelle, comporte un bassin d'eau de mer chauffée à 32 °C et une rivière de marche en eau de mer froide... Une installation et une expérience uniques !

On choisit La formule Evasion avec accès à l'Espace marin, séance d'hydrojet, gommage du corps et watsu (shiatsu dans l'eau), shiatsu ou massage ayurvédique, 139 € jusqu'au 30 septembre, pour les lectrices de ELLE.

Rue de l'Ermitage, Donville-les-Bains.
Tél. : 02 33 90 31 10. www.previthal.com



Détente en duo à la Thalasso
Deauville by Algotharm.

LES CONSEILS DÉTENTE DU COACH SPORTIF CHRISTOPHE HANGARD*

“ Pour décontracter la nuque, commencez par faire un mouvement circulaire de la tête de droite à gauche, puis de gauche à droite, sans forcer. Puis, hochez doucement la tête de bas en haut et dans le sens contraire, puis vers la droite et vers la gauche. Enfin, pour détendre les muscles des trapèzes, souvent sollicités lorsqu'on travaille devant un ordinateur, faites des rotations des épaules vers l'arrière et vers l'avant. Ces exercices très simples permettent de dénouer facilement les tensions du dos. ”

* Tél. : 06 18 47 22 39. christophehangard.fr