

TENDANCES] Nouveautés Bien-Être 2015

SPORT ET DÉTOX

Quand la forme vient de la mer !

ENVIE DE RETROUVER DYNAMISME, VITALITÉ ET REPRENDRE GOÛT AU SPORT, TOUT EN CONJUGUANT REMISE EN FORME ET COCOONING..., C'EST POSSIBLE. EN 2015, LES CENTRES DE THALASSO CONCOCTENT DES CURES TONIQUES POUR SE REMETTRE AU SPORT, OÙ SE PERFECTIONNER, TOUT EN JOUANT LA CARTE DE LA DÉTENTE. CÔTÉ CURES DETOX, LÀ AUSSI LES NOUVEAUTÉS SONT AU RENDEZ-VOUS. DÉCOUVERTE...

CURE DETOX à Hendaye

Pour reprendre les bonnes habitudes et avoir une meilleure hygiène de vie, en 2015, la Thalasso Serge Bianco prolonge les bienfaits du programme Starter Detox et le décline en 6 jours. Le temps de cette nouvelle Cure Détox, le curiste prendra conscience de ses incohérences alimentaires et bénéficiera de soins spécifiques afin de détoxifier l'organisme et retrouver une vie plus saine. Le protocole de 6 jours prévoit en plus des soins marins, un soin visage détox et 5 activités sportives qui sortent des sentiers battus : longe côte, bung pump et relax bike, fun et sport en perspective !

LE + : Ce programme pensé comme un « grand nettoyage » du corps apporte toutes les clés pour un lâcher-prise unique entre les soins détox et les activités physiques qui ont des effets bénéfiques à la fois sur le corps et l'esprit.

LA RESPIROLOGIE VISE À PRENDRE CONSCIENCE DE LA CAPACITÉ D'OXYGÉNATION DE CHACUN

FOCUS

LE COACHING PERSONNALISÉ

En 2015, dans le cadre de la cure Résolution Minceur, le centre Thalazur Cabourg propose un coaching sportif individuel. Après un bilan, l'éducateur suggère des activités sportives adaptées : la marche nordique, l'aquabiking, du Longe Côte, de l'aquapower, de l'aquaboxing, etc. Cette prise en charge qui associe sport et diététique permet, de manière harmonieuse, de retrouver une bonne hygiène de vie.



RESTEZ FIT à Fréjus

Abdos fessiers, gym trad, Pilates, swissball, step..., bienvenue dans l'univers du fitness. Un cocktail tonique concocté par le centre de thalasso Mercure Fréjus sea & spa pour retrouver et conserver la forme. Ce programme de 6 jours prévoit un coaching sportif personnalisé, associé à des soins de thalassothérapie et Spa qui permettent une meilleure récupération au lendemain de chaque séance de sport. La cure propose 15 soins répartis sur 3 jours et 3 jours supplémentaires de séances de sport.

LE + : En fin de séjour, le curiste reçoit un programme d'exercices adaptés pour continuer le sport à domicile.

LE STAGE BIOFORM EAU FÉMININ CONCILIE COURSE À PIED ET REMISE EN FORME À VISÉE MINCEUR

SPORT ET DETENTE à Saint-Malo

Avec sa nouvelle cure Mer et Envie de Sport, les Thermes Marins de Saint-Malo proposent de retrouver forme et vitalité grâce aux soins marins et exercices sportifs. Ce programme de 6 jours s'adresse aussi bien aux sportifs accomplis qu'aux amateurs qui veulent se remettre en forme.

LE + : Le séjour commence par un physio test de 60 minutes, puis différentes activités sont proposées : training aquatique, 3 défis aviron, un circuit training, une marche dynamique, un footing, un stretching et une marche d'oxygénation.

STAGE BIOFORM TRÈS GIRLY à Carnac

Le centre Carnac Thalasso & Spa propose un programme énergétique, le Stage BioForm eau Féminin de 5 jours, qui s'adresse aux femmes qui souhaitent concilier course à pied et remise en forme à visée minceur. Un programme matinal et dynamique attend les curistes avec cours de fitness en « small group training », aquabiking, aquajogging,... Les après-midis sont consacrés à la récupération avec des soins de thalasso.

LE + : L'ensemble est encadré par Samuel BERNARD, coach sportif et préparateur physique de haut niveau.

SPORT AND DETOX, When the Ocean helps you get back in shape!

WANTING TO RESTORE YOUR ENERGY LEVELS AND VITALITY, GET BACK INTO YOUR FITNESS ROUTINE AND AT THE SAME TIME REVEL IN ALL THE PAMPERING EXPERIENCES OF THALASSOTHERAPY? WELL NOW IT'S POSSIBLE. THALASSOTHERAPY CENTRES HAVE COMPILED SOME INVIGORATING TREATMENT PROGRAMMES FOR 2015, WHETHER YOU NEED TO GET BACK ON THE FITNESS TRACK OR BOOST YOUR PROGRESS, AND ALL ARE DESIGNED TO BE TRULY RELAXING AS WELL. LOTS OF NEW DETOX PROGRAMMES ARE ALSO ON THE AGENDA. DISCOVER...

DETOX CURE in Hendaye

To help you get back into healthy habits and turn your New Year's resolutions into lifestyle changes, the Serge Blanco thalassotherapy centre has extended the Starter Detox programme and its benefits with a new, 6-day package. Throughout the programme, the client will become increasingly aware of his/her lifestyle incoherencies and will follow a series of specific detoxifying treatments to give the body a fresh start and regain a healthier lifestyle. In addition to seawater-based treatments, the 6-day package includes a detox facial treatment and 5 highly physical activities including the original "along the coast", "bung pump" and "relax bike" sessions... Fun and sport on the horizon!

WE LIKED: This programme was designed to give the body a "deep cleanse". Between the detox treatments and the energizing activities, the benefits can be felt by both the body and mind, providing the key to a truly unique experience of letting go.

INDIVIDUAL FITNESS COACHING

In 2015, with its "Slimming Resolution" treatment programme, Thalazur Cabourg is offering an individual fitness coaching session. After an assessment, the coach will recommend the exercises and activities that best suit your needs: Nordic walking, aqua biking, nature walks, aqua power, aqua-boxing, etc. This process, which combines sport and nutrition, gently lays the foundations for a healthier lifestyle.

STAY FIT in Fréjus

Abs and glutes exercises, classic workouts, Pilates, Swiss ball, cardio step workouts..., welcome to a world of fitness. An invigorating cocktail to get back and stay in shape has been compiled by the Mercure Fréjus Sea & Spa thalassotherapy centre. A 6-day programme that includes tailored fitness coaching combined with thalassotherapy and Spa treatments that optimize and improve the body's recovery from one day to the next. The programme includes 15 treatments spread over 3 days, with the other 3 days dedicated to sport.

WE LIKED: The tailored exercise programme to follow at home that is provided at the end of the stay.

SPORT AND RELAXATION in Saint-Malo

Restore your vitality and get back in shape with the new package of seawater treatments and fitness exercises "Ocean and Sport Affinity" at the Thermes Marins de Saint-Malo.

WE LIKED: The programme kicks off with a fitness assessment that lasts for 60 minutes after which various activities are offered: water fitness training, 3 rowing challenges, circuit training, brisk walks, running, stretching exercises and oxygenating walk outdoors.

AN ORGANIC AND ENERGIZING GIRLY BREAK in Carnac

The Carnac Thalasso & Spa centre is offering a new 5-day stay, called Bio Form'eau Féminin, for women who wish to focus on the slimming benefits of fitness and, in particular, of running. Active mornings are composed of small group training classes, aqua biking, and aqua jogging sessions... And the afternoons are dedicated to recharging the batteries with thalassotherapy treatments.

WE LIKED: The whole stay is supervised by Samuel BERNARD, top sports coach and fitness trainer.

CITY DÉTOX à Trouville



L'Hôtel Les Cures **Marines** de Trouville qui ouvre en mars prochain, propose une parenthèse de sérénité et de bien-être à 2 heures de Paris. Tel un cocon luxueux baigné d'eau et de lumière, l'institut des Cures Marines de Trouville invite à une pause de 4 jours pour se libérer des toxines et du stress urbain. Au programme de cette cure : 16 soins ciblés comme : la relaxation respiratoire en eau de mer chauffée, kansu, modelage sous pluie marine, iyashi Dôme..., le tout complété par un menu détox signé par le Chef David DRANS, qui a fait ses armes chez Alain DUCASSE.

LE + : La respirologie, créée pour être un complément idéal des soins d'eau de mer, cette technique vise à prendre conscience de la capacité d'oxygénation de chacun, capacité sous-utilisée lorsque la respiration se fait uniquement réflexe.

Les trois protocoles se déroulent dans un lieu différent en fonction de l'objectif recherché : en bassin d'eau de mer chauffée à 34° pour lâcher prise ; en salle pour se recentrer et retrouver ses appuis, c'est-à-dire la maîtrise de soi : postures de Qi Gong pour le souffle intérieur, danse primitive, et exercices de yoga pour ancrer équilibre et stabilité ; en pleine nature pour retrouver l'énergie. Les séances d'une durée de 30 minutes, s'articulent autour d'exercices tels que : le soupir, l'étirement, le bâillement, le bercement, l'immersion.

A VOS MARQUES, PRÊT, PARTEZ... à Pornic

Pour retrouver le bien-être et un esprit zen en profitant pleinement de l'air iodé, le centre Alliance Pornic met le sport à l'honneur avec sa nouvelle cure « Résolution Sport ». Elle est destinée à ceux qui après une période d'inactivité physique souhaitent retrouver le goût du sport et ses effets positifs : vitalité physique et psychique, préservation du système cardio-vasculaire, amélioration de la concentration... Durant ce programme de 6 jours les matinées sont consacrées à l'effort physique : sortie nature avec alternance de marche rapide et footing léger, séance de waff, aquabiking et stretching. Cot2 détente : en plus des soins d'eau de mer, modelages, cry-presso, aquaroll et cours d'auto-massage en piscine d'eau de mer

LE + : Les ateliers Waff, en exclusivité à Pornic, dans le cadre de ses cures ou à la carte. Le Waff est un coussin en polyuréthane rempli d'air, décliné en 3 tailles, il s'adapte à l'anatomie de son utilisateur pour réagir à chacun de ses mouvements et imposer ainsi en permanence une recherche d'équilibre. Associé à des exercices spécifiques, il permet de travailler la posture, les appuis, la mobilisation articulaire, le relâchement des tensions musculaires, l'activation cardio-vasculaire, le renforcement musculaire des membres inférieurs et supérieurs de la sangle abdominale.

CITY DETOX in Trouville

The Les Cures Marines de Trouville hotel, which will be opening next March, is an ideal location for a peaceful wellness break just 2 hours away from Paris. Like a luxurious cocoon bathed in water and light, its thalassotherapy and Spa centre offers a 4-day break to rid the body of its toxins and free the mind from the effects of urban stress. On the menu: 16 targeted treatments such as breathing exercises for relaxation in a pool of heated seawater, Kansu therapy, massage under Vichy seawater shower, Iyashi Dome sessions... All of this completed by a detox menu concocted by Chef David DRANS who earned his spurs with Alain DUCASSE.

WE LIKED: The breathwork, designed to ideally complete the benefits provided by seawater treatments, develops techniques that help each participant to increase awareness of their lung capacity, which is only partially used during normal breathing.

Three protocols take place in a different space according to the objective: in a pool of heated seawater (34°C) to help let go; in the fitness studio for focus and awareness of movement: Qigong postures for a sense of inner breathing, primitive dance and yoga exercises that are grounding and improve balance and stability; and outdoors to re-energize both body and mind. The sessions last for 30 minutes and include exercises such as sighing, stretching, yawning, rocking movements and immersion in water.

READY, GET SET, GO! in Pornic

Sport has been placed centre stage at Alliance Pornic, with its new treatment programme "Sport Resolution" to get back in shape and find peace of mind while fully enjoying the sea air. Designed for people who, after a period of inactivity, wish to recover a liking for exercise and all its positive effects: stronger body, sharper mind, protection of the cardiovascular system, improved concentration... During this 6-day programme, every morning focuses on exercises outdoors, alternating brisk walks and light jogging, Waff sessions, aqua biking and stretching exercises. On the pampering side: seawater treatments, massages, pressotherapy, Aquaroll sessions and self-massage classes in a seawater pool.

WE LIKED: The Waff workshops, a Pornic exclusivity, integrated into the centre's programmes and also offered as individual treatments. The Waff is an air-filled polyurethane cushion that comes in 3 sizes. Designed to adapt to every shape and size, it reacts to the user's movements requiring a continual search for balance. Associated with specific exercises, it is possible to work on improving posture, weight transfer and joint mobility, release muscular tension, activate the cardiovascular system and strengthen the muscles of the upper and lower limbs and abdominal muscles.

