



bien-être

Thalasso

Destination soleil ou embruns ?

Faire un break en rechargeant ses batteries à l'air iodé ?
Oui ! Mais on part où ? Sur le pourtour méditerranéen pour sa douceur ou sur la côte atlantique pour son air vivifiant ?

par Marie Bazet, Isabelle Bourgeois, Françoise Devillers, Maureen Diamant,
Françoise Feuillet, Adeline Laffitte, Catherine Pirotte et Annouchka Walther

Je veux du soleil !

Des températures clémentes au plus fort de l'hiver, voilà de quoi remonter notre petit moral. Cap sur la mer Méditerranée.

A Bandol

Le centre Thalazur, entre design et gourmandise

Les pieds dans l'eau... un luxe auquel on s'habitue dans ce très bel hôtel contemporain doté d'une piscine extérieure d'eau de mer chauffée, qui domine la plage de Bandol. Côté thalasso, c'est tout le raffinement d'un Spa : pierres sèches, ardoises et bois, espace ludique avec un parcours marin où se déroulent des cours d'aquagym et des séances de coaching personnalisé. L'élégance est de mise jusqu'aux larges tables de modelage dans les cabines...

On aime : la cure Spa Détente Essentielle, qui offre des moments inoubliables (4 modelages, 15 soins d'hydrothérapie, 5 rituels beauté). On apprécie aussi la cuisine méditerranéenne de Bruno Chatagnac, le chef du restaurant Les Oliviers.

On aime moins : le décor zen et minéral, un peu frisquet en plein hiver. Le prix... mais le luxe, c'est cher ! F.F.

Pratique : hôtel Ile Rousse Thalazur Bandol, 6 j./6 n., en ch. dble, 1/2 pens., 24 soins, à partir de 1 860 €/pers.

Rens. : 0825 827 094, 04 94 29 33 00 et <http://bandol.thalazur.fr>

A Hammamet, en Tunisie L'Hasdrubal Prestige 5*, le luxe version XXL

Au bord de la plus belle plage d'Hammamet, l'Hasdrubal Prestige est un mégacomplexe de bâtiments blancs posés autour d'un lagon de 3 piscines extérieures (eau douce, eau de mer et eau thermale). Priorité à l'espace et à la lumière : des chambres/suites aux dimensions impressionnantes avec terrasse donnant sur la mer et la palmeraie, et une thalasso de 11 000 m², ouverte sur les jardins.

On aime : la cure des Trois Eaux. Un rituel de 6 demi-journées, pratiqué dans un Spa privatif qui combine massages, enveloppements, réflexologie, soin du visage, gommages, pour une remise en forme et en beauté totale.

On aime moins : devoir marcher 15 min entre sa chambre et le centre. La thalasso « classique », moins sophistiquée que le reste de l'hôtel. M. D.

Pratique : vols Paris-Djerba sur Tunis Air, 8 j./7 n., en ch. dble, 1/2 pens., en Spa privatif, à partir de 2 240 €/pers.

Rens. : www.thalasso-to.com et www.thalasso-line.com



Le Royal Mare, en Crète

LA MOINS CHÈRE

En Crète

Le Royal Mare 4* et ses sites historiques

Non loin d'Héraklion et du palais de Knossos, sur une colline face à la mer, une thalasso lumineuse aux mosaïques bleues et blanches nous accueille dans des locaux impeccables.

On aime : le massage Royal Balance, signature de la maison, pour un relâchement complet : 60 min d'étirements, d'effleurements et de pressions pratiqués par un kiné sur le dos, le visage et la tête. Les 29 piscines de l'hôtel, semi-

privées pour la plupart, pour nager tranquillement, même quand on n'a qu'une chambre standard.

On aime moins : l'Aqua Royal, grande piscine avec parcours aquatique ouverte sur la mer, qui n'est pas en libre accès, même pour les curistes. La décoration parfois chargée et les prestations inégales de l'hôtel. M. B.

Pratique : vols au départ de Paris, transferts, 8 j./7 n., en ch. dble standard, 1/2 pens., 4 soins/j., à partir de 1 104 €/pers.

Rens. : 0826 46 37 27 et www.fram.fr et www.aldeamarhotels.com

A Sousse, en Tunisie

Les Néréides, douceur orientale

Troisième ville du pays, Sousse a su garder son âme historique, palpable dans la médina, bordée de fortifications. Au cœur de la palmeraie, ouverte sur la mer, la somptueuse thalasso des Néréides de l'hôtel Tour Khalef Marhaba est flambant neuve, et les équipements sont dernier cri. A noter : un restaurant aux délicieux repas allégés pour les curistes.

On aime : l'excellent rapport qualité-prix pour une thalasso mêlant avec subtilité soins classiques et orientaux (shiatsu, shirodara, réflexologie...).

On aime moins : l'hôtel un peu vieillot, sympa pour celles qui aiment ce genre de décor, moins pour les autres... A. W.

Pratique : cure Antistress seule, 5 soins sur 6 jours, 555 €/pers. Séjour avec Sun Marin : vols A/R Paris/Monastir, 6 j./7 n., en ch. dble prestige, pens. complète, à partir de 644 €/pers. + cure, soit un total de 1 199 €/pers. en all inclusive.

Rens. : www.sunmarin.fr

D'AUTRES ESCALES DOUCEUR

Si on passe quelques jours dans ces régions, on peut toujours essayer des soins à la carte.

► **En Toscane** (Italie), le Tomolo Thalassa Resort. Plage de sable blanc, pinède, design chic... et une thalasso nichée dans une grotte artificielle. Escale 3 j./2 n., 6 soins/j., à partir de 475 € en 1/2 pens. www.thalassa.com

► **Dans l'Algarve** (Portugal), le Blue & Green Vilalara Thalassa Resort. Sublime bâtisse narguant l'Atlantique, qui fut aussi le premier

centre thalasso du Portugal. A découvrir sur une journée (120 € les 4 soins) ou plus... www.vilalararesort.com

► **En Catalogne** (Espagne), au Méridien Ra Beach Hotel & Spa. A 40 min de Barcelone, le Méridien Ra a choisi une déco aux lignes épurées pour un design minimaliste. Côté thalasso : soins d'eau de mer, ayurvèda et soins orientaux. Les cures santé sont pointues : fibromyalgie et arthrite. En guise de test,

on essaie le Thalasso-relax, un massage-enveloppement d'algues (60 min : 50 €). www.lemeridienra.cat

► **Au bord de la mer Rouge** (Egypte), aux Thermes Marins des Cascades.

On y retrouve le savoir-faire irréprochable des Thermes Marins de Saint-Malo, exporté en Egypte dans un hôtel grand luxe, à Soma Bay. A essayer : le Marine Wave, soin relaxant à base d'algues (70 min : 70 €).

www.residencescascades.com A. L.

Je veux des embruns !

Rien de tel que le bon air de l'Atlantique dans des thalassos qui jouent de plus en plus la carte écolo.

A Pornic

Alliance Pornic, la carte Spa

Une thalasso-Spa qui a privilégié le design. Par ailleurs, Alliance Pornic est une des seules thalassos à proposer une initiation à la médecine ayurvédique et à assumer la médecine anti-âge, en proposant des injections d'acide hyaluronique pour un coup d'éclat net du visage. A noter : en 2011, la nouvelle cure Sea Water Golf avec parcours 9 et 18 trous inclus.

On aime : la cure Thalasso et Secrets du monde qui vire 100 % bio. Au pro-

gramme : soins à l'eau de mer et massages du bout du monde (modelage aux pierres chaudes, enveloppement au miel et agrumes...). Mention spéciale pour le shiatsu effectué par Patrick et le très bel hammam de 50 m² avec bain d'eau froide au centre.

On aime moins : le resto ayurvédique pour les initiés, mais qui laisse l'estomac sur sa faim. A. L.

Pratique : 4 j./4 n., en ch. dble, 1/2 pens., 4 soins/j., à partir de 972 €/pers.

Rens. : 02 40 82 91 73

et www.thalassopornic.com

A Carnac

Thalasso & Spa Resort, ambiance familiale chic

Un centre de thalasso et un Spa marin de belle architecture en verre, bois et ardoise, à 3 min de la plage et à seulement 20 min des alignements de dolmens et menhirs. Le centre est engagé dans une démarche environnementale concrète (réducteurs de débit d'eau par exemple) et propose plusieurs cures estampillées bio.

On aime : l'ambiance familiale et les conseils des hydrothérapeutes. La carte diététique du resto et le buffet fruits de mer à volonté du vendredi soir. La cure Absolue Sensation, sensuelle et relaxante, avec massages et modelages visage et corps. Enfin, le choix de l'hébergement entre l'Ibis^{***} et le Novotel^{***}.

On aime moins : honnêtement ? On est fan. F. D.

Pratique : 6 j./6 n., en ch. dble, 1/2 pens. à l'Ibis, 4 soins/j., à partir de 1 173 €/pers.

Rens. : 02 97 52 53 54

et www.thalasso-carnac.com

L'Alliance Pornic

ON Y VA

► **Aux Thermalies**, du 20 au 23 janvier. L'occasion de découvrir chaque centre, de prendre contact et de réserver à des prix « salon » (au moins 10 % de réduction sur les séjours).

Carrousel du Louvre (Paris). De 10 h à 19 h, du jeudi au samedi, et de 10 h à 18 h le dimanche. 10 € ou gratuit sur présentation d'une invitation téléchargeable sur www.thermalies.com
Rens. : 02 38 90 80 07.

A Belle-Ile

Le Castel Clara au charme sauvage

En exil volontaire au bout d'une île, un magnifique Relais & Châteaux renfermant une thalasso chaleureuse, à taille humaine. Il faut y aller pour le dépaysement et le ressourcement qui débute dès Quiberon, au départ du bateau. Sur place, une carte de soins classiques, mais ultra-maîtrisés, à tester dans la cure Equilibre (antistress) panachant bains et enveloppements, ainsi que massages ayurvédiques (50 min) et séances d'oxygénation.

On aime : l'ambiance écolo-chic. Le centre est le premier à avoir reçu l'Éco-

label européen. Un enveloppement d'algues ? Oui, mais avec une bâche en maïs biodégradable. La tisanderie ? Des gobelets lavables. Au restaurant, on mange « local » avec les produits de l'île, magistralement mis en scène par le chef Christophe Hardouin...

On aime moins : emprunter le couloir extérieur pour accéder au centre. S'il pleut, on se retrouve les pieds dans l'eau avant même d'avoir atteint sa baignoire à jets. A. L.

En pratique : cure Back to Nature, 5 j./5 n., en ch. dble, 1/2 pens., 4 soins/j., 1 665 €/pers.

Rens. : 02 97 31 84 21

et www.castel-clara.com

Le Castel Clara, à Belle-Ile

Je veux des embruns !

A Hendaye

Chez Serge Blanco, tout détox

Sur la côte basque, face à l'Océan et à quelques kilomètres de la côte espagnole, campe la thalasso Serge Blanco, petite et chaleureuse, et ses 3 formules d'hébergement. Avec son programme Détox marine, on nettoie l'organisme en profondeur grâce à une cuisine délicieuse, d'inspiration asiatique, mettant les algues à l'honneur. Le matin, on part en randonnée sur les sentiers du littoral, on peut aussi prendre un cours d'aquagym hypertonique. L'après-midi est réservé aux enveloppements, douches marines au jet, bains aux oligoéléments...

On aime : l'hospitalité, la gentillesse du personnel, le calme et l'intimité des lieux. Et à table, on se régale en éliminant ses toxines !

On aime moins : que les soins thalasso soient pratiqués en sous-sol sans aucune vue sur mer. On aimerait aussi des chambres plus cocoon. C. P.

Pratique : cure Détox, 6 j./6 n., en ch. dble, pens. complète, 24 soins + 12 activités détox, à partir de 1 524 €/pers.

Rens. : 0825 000 015
et www.thalassoblanco.com

A La Baule

Le Thalasso Barrière... Royal !

Entre Océan et marais salants (le sel de Guérande vient de là), forêts de pins et plages de sable fin, le centre du Royal-Thalasso Barrière a joué la carte de la lumière. 50 personnes pour cocooner le curiste, 30 cures thématiques (Morphée, Thalgo dos, Bien-être...). Ultraprofessionnel sans perdre de sa convivialité.

On aime : la nouvelle cure Détox purifiante et énergisante. Les équipements

à la pointe de la modernité. Le service amical et le charme douillet de l'hôtel 5 étoiles luxe, même pas intimidant.

On aime moins : 46 chambres (sur 91) offrent une vue sur mer. Les prix ! Encore que... Il faut surveiller les promotions. Ainsi, la cure Thalgo Diététique et Amaigrissement à 1 734 € (au lieu de 2 008 €) jusqu'à fin janvier. I. B.

Pratique : cure Remise en forme, 6 j./6 n., en ch. dble, 1/2 pens., à partir de 1 452 €/pers.
Rens. : 02 40 11 48 47 et www.lucienbarriere.com

La thalasso Serge Blanco, à Hendaye

Aux Sables-d'Olonne

Au Thalassa, un coaching douceur

La thalasso est à l'image de la Vendée : embruns bretons et douceur landaise. C'est surtout l'unique thalasso à proposer 2 cures 100 % personnalisées : Sport Océan, pour sportives, et Quiétude des Sables, pour fatiguées.

On aime : les soins prodigués par Sophie, fil rouge de la cure Quiétude des Sables. Elle y mixe techniques de kinésio, modelage et relaxation. Les soins de thalasso sont en adéquation :

bains bouillonnants, enveloppements... dans un petit centre (140 pers./jour), qui permet un accueil chaleureux.

On aime moins : le côté un peu vieillot de l'établissement même si les équipements sont récents. La grande piscine permet de faire ses longueurs, mais à part deux vélos et deux espaliers, l'espace n'est pas très ludique. F. F.

Pratique : 6 j./6 n., en ch. dble, 1/2 pens., 24 soins et 6 séances de relaxation, à partir de 1 370 €/pers.

Rens. : 0 825 825 528 et www.thalassa.com

3 SÉJOURS DE THALASSO AVEC LES THERMALIES, POUR 2 PERSONNES, EN DEMI-PENSION

Jouez pour gagner, par tirage au sort, l'un de ces 3 séjours en appelant le 0 892 680 475 (0,34 €/min).

À GAGNER

▶ CARNAC THALASSO & SPA RESORT

HÔTEL** 1 midweek escale ayurvédique bio 4 jours/4 nuits, en ch. dble, comprenant 3 soins ayurvédiques, 1 réflexologie plantaire, 1 gommage védique, 3 bains hydromassants, 1 douche sous-marine, 1 séance d'algothérapie, 1 douche à affusion balayante, 1 enveloppement à la cire. **Valeur : 1 851 € HT.**

▶ **CASTEL CLARA À BELLE-ÎLE** 3 nuits en forfait thalasso en ch. sup. double comprenant

3 jours de cure de remise en forme (4 soins par jour dont 1 massage quotidien) et l'accès aux installations : piscine intérieure chauffée, jacuzzi, hammam, salle de fitness, terrain de tennis. Centre de thalassothérapie intégré.

Valeur : 1 697 € HT.

▶ ROYAL-THALASSO BARRIÈRE

DE LA BAULE 1 week-end de 2 jours/2 nuits comprenant 2 nuits en ch. dble, un programme de 6 soins de thalassothérapie par personne

sur deux 1/2 journées, l'accès libre au Health Club du Royal-Thalasso Barrière : piscine d'eau de mer chauffée, saunas, hammams, jacuzzi extérieur, salle de fitness. **Valeur : 842 € HT.** Avec aussi les avantages du Pass Evasion Barrière La Baule : ● - 20 % sur les green-fee du Golf International de La Baule. ● 1 h de tennis offerte au Tennis Club Barrière La Baule. ● Un cocktail au Bar des Machines à sous du Casino de La Baule. ● Une entrée gratuite pour deux à la discothèque L'Indiana.

Extrait de règlement : jeu gratuit et sans obligation d'achat organisé du 06/01/11 au 03/02/11 inclus. Règlement déposé chez M^e Manceau, huissier de justice à Paris, disponible gratuitement sur demande écrite à Avantages, Service des Offres Lecteurs, 10, bd des Frères-Voisin, 92130 Issy-les-Moulineaux.

Le Thalassa, aux Sables-d'Olonne