

VOTRE BEAUTÉ

**nouvelle
formule**

spas, thalassos, etc.

par Mireille Gignoux

**trop gras
trop plats
trop secs**
prendre
ses cheveux
en main

est
retro
vent

Sofitel Quiberon, Bretagne

Échapper au burn-out

cel
no
de cl
la dé

Campé sur la côte sauvage à la pointe de Goulvars, le Sofitel Quiberon Diététique est un cocon de sérénité. Face à l'océan, les chambres de ce 5-étoiles offrent un confort feutré aux douces tonalités, sable, herbes sauvages, galets, que l'on retrouve, tel un fil rouge, à l'institut Thalassa Sea & Spa. Précurseur de la thalassothérapie depuis 1964, l'établissement se veut toujours à l'avant-garde, développant régulièrement des protocoles novateurs. Cette saison, il propose une cure contre le burn-out destinée à remédier aux dos bloqué, boule à l'estomac et sommeil perturbé, souvent liés à ce phénomène de surmenage.

modelages relaxants et, en exclusivité, un soin exfoliant P50 Peau Neuve **Biologique** Recherche de 50 min, utilisant la puissance reminéralisante des actifs marins.

Après ce programme vivifiant, on passe à la seconde phase. Au menu : le Bol d'air Jacquier (une à trois séances de 4 à 10 min chaque jour), qui, grâce à la diffusion d'huile essentielle de pin des Landes, améliore le transport de l'oxygène dans le sang et sa libération dans les tissus. Et des séances antistress adaptées aux besoins de chacun : sophrologie, reiki, hypnothérapie (une séance individuelle, voire deux, si nécessaire). Cette méthode naturelle provoque un état modifié de conscience qui permet d'aborder différemment ses difficultés et de se libérer de ses dépendances. Enfin, pour gérer durablement les tensions, la cure prévoit 55 min de fasciathérapie. Proche de l'ostéopathie, ce massage doux et profond permet de décontracter les tissus conjonctifs recouvrant muscles et organes.

Au restaurant Le Delight, Patrick Jarno réinvente une gastronomie bien-être qui mise sur les fruits de mer et les légumes de saison. L'occasion de retrouver un équilibre alimentaire parfois oublié. Un protocole complet et original qui vise à prendre soin de son corps et de son esprit pour ne pas sombrer dans l'épuisement professionnel.

RÉGÉNÉRER, DÉTENDRE ET LÂCHER PRISE

Baptisée Dé-stress, cette cure offre un traitement quotidien en deux phases. La première, celle du matin, vise à détoxifier, détendre et régénérer. La seconde, de l'après-midi, permet de maîtriser le lâcher-prise. Outre les soins thalasso classiques, où l'eau de mer chauffée recharge le corps en oligoéléments et minéraux, la première phase inclut des rituels d'éveil composés d'étirements, de yoga et de relaxation, des

ent
é
S
ger

l...

re
de
nue
n

X

de
à
gère
selo

dé
les p
de s

COSMETO

avril-mai 2014

L 15858 - 867 - F: 3,50 € - RD

