

Mieux manger et réguler son poids

Les centres sont experts en matière de nutrition et la cure est un moment privilégié pour accroître l'activité physique. On parle d'alimentation équilibrée mais aussi de respect du microbiote : en 2020, les thermes de Châtel-Guyon et la thalasso Barrière consacreront le rôle discret mais essentiel de l'intestin.



S'affiner au Miramar La Cigale

Flottant comme un paquebot sur un lac marin à l'entrée du golfe du Morbihan, le Miramar La Cigale, à Arzon, accueille un nouveau parcours marin baigné de lumière. Il accueille 150 curistes au maximum et les soins y sont plus longs qu'ailleurs. La nouvelle cure Minceur Marine comprend, sur quatre jours, 2 massages effectués avec ventouses, 2 séances d'Iyashi Dôme, un sauna déclenchant une sudation en profondeur, et 14 autres soins. Un bon mélange de technologies innovantes et de soins traditionnels.

➔ 4 jours-4 nuits à partir de 1 244 € en demi-pension. Tél. : 02 97 53 49 13 et miramar-lacigale.com

Se tonifier aux Flamants Roses

C'est une cure d'attaque, drainante et tonique : 11 soins sur 24 sont dédiés à la minceur, parmi lesquels deux Cellu M6, 2 palper-rouler, 2 body palp. En 2020, elle se double d'une pension complète à 1 000 ou 1 200 calories par jour. Avec des séances d'aquagym, de gym posturale, stretching et yoga, des balades nez au vent sur

le sable de Canet-en-Roussillon. Impédancemétrie au début du séjour (pour déterminer la masse graisseuse) et bilan en fin : en moyenne, le curiste a perdu 1 kg et 4,5 cm de tour de taille.

➔ 6 nuits en pension complète, à partir de 1 775 € par personne. Tél. : 04 48 07 20 26 et hotel.les-flamants-roses.com

Mincir bio à Contrexéville

Il y a 40 ans, Contrex créait le séjour ligne. Le succès du best-seller, Santé-Minceur, reste fondé sur l'alliance des 21 soins d'eaux, de l'alimentation (1 400 calories par jour), de la cure de boisson et de l'activité physique.

La version 2020 voit le retour des ateliers-cuisine et l'arrivée de soins bios aux principes extraits de la forêt environnante.

➔ Santé minceur 6 jours : 350 €, 1 389 € avec hébergement et pension complète diététique à l'hôtel Cosmos. Tél. : 03 29 08 03 24 et thermes-contrexeville.fr Hôtel Cosmos : hotelcontrexeville.com

Se détoxifier à Thalazur Arcachon

Trois jours pour dépolluer l'organisme, c'est évidemment insuffisant. Mais ce petit nettoyage donne un vrai coup de fouet et aide à retrouver un teint plus clair. Il comporte 9 soins dont un gommage et un soin du visage à la spiruline, une pressothérapie et une séance d'Iyashi Dôme, ce sauna à chaleur sèche et infrarouges longs. Profitez des beaux jours pour nager dans la piscine extérieure, la plus grande de tout Thalazur.

➔ 3 jours-3 nuits à l'Hôtel les Bacs d'Arguin, à partir de 604 €. Thalazur, tél. : 01 48 88 89 90 et thalazur.fr

