

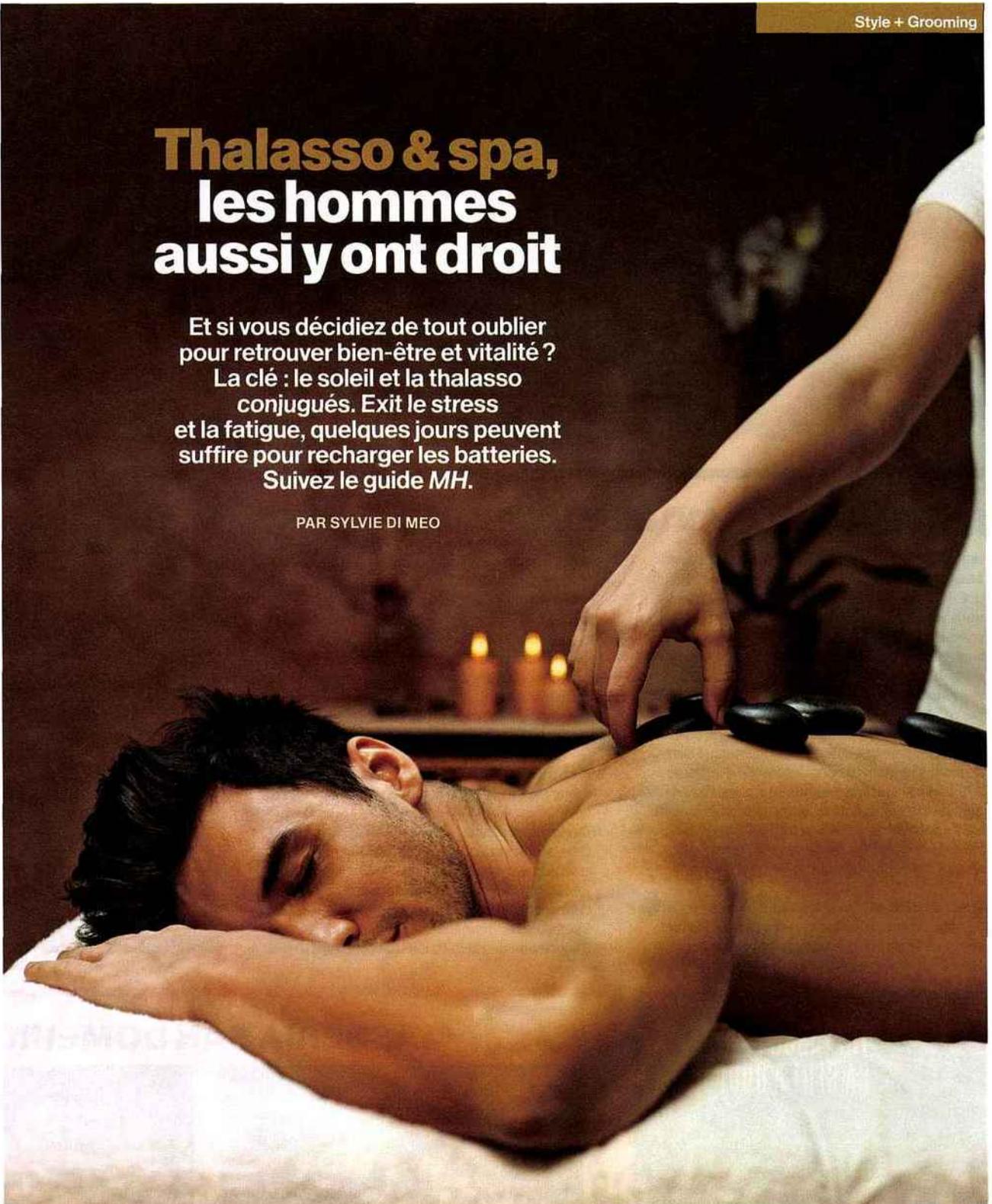


Style + Grooming

Thalasso & spa, les hommes aussi y ont droit

Et si vous décidiez de tout oublier
pour retrouver bien-être et vitalité ?
La clé : le soleil et la thalasso
conjugués. Exit le stress
et la fatigue, quelques jours peuvent
suffire pour recharger les batteries.
Suivez le guide MH.

PAR SYLVIE DI MEO



UNE TENDANCE
INCONTOURNABLE

Parmi les adeptes des soins marins, une large part de voyageurs d'affaires. Pression au travail, smartphone toujours greffé à l'oreille, yeux rivés sur l'écran d'ordinateur... La nouvelle condition de l'homme moderne le conduit à s'accorder de plus en plus de moments de détente pour compenser un quotidien stressant. L'âge moyen de ces clients serait entre 35 et 50 ans. Une tendance telle que thalasso et spa sont devenus des incontournables du tourisme et de l'hôtellerie.



THALAZUR ANTIBES [Côte d'Azur]

UNE OASIS SUR LES HAUTEURS D'ANTIBES À DEUX PAS DE LA VILLE. L'hôtel a été entièrement rénové pour offrir une décoration moderne et confortable. Bois clair, murs végétaux, sols minéraux, le tout baigné de lumière, contribuent tout de suite à ce que vous vous sentiez bien. Passé l'accueil un peu froid à l'arrivée, vous serez conquis par la gentillesse du personnel et la qualité exceptionnelle des soins. Le restaurant L'Angélus n'est pas en reste : outre la terrasse avec vue imprenable sur la baie des Anges, le chef Lyes Abidi est aux petits soins et propose une cuisine gastronomique à base de produits régionaux, aussi légère que délicate. À l'extérieur, vous trouverez trois piscines d'eau de mer, dont une chauffée. Côté thalasso, un parcours marin offre une belle vue sur la baie et l'espace dédié aux soins abrite 26 cabines d'hydrothérapie et d'esthétique, un sauna et deux hammams.

THALASSOTHÉRAPIES MINÉRALES (richesse minérale du milieu marin) : une nouveauté proposée par tout le groupe Thalazur : on évalue juste avant la cure

vos carences en sels minéraux (magnésium et calcium marins) et on adapte en fonction la recharge nécessaire (absorption cutanée). Sans supplément de prix, ces minéraux seront introduits dans vos soins, tels que modelages, enveloppements d'algues, bains ou gommages. Le corps recouvert jusqu'à 80 % profitera pleinement des bienfaits du magnésium et du calcium, reconnus pour leurs actions au niveau cérébral (stress/sommeil/anxiété), musculaire et cardiaque.

■ **Cure traditionnelle** : 24 soins/6 modelages, 6 jours/6 nuits, hôtel et demi-pension. Tarif : 1332 €.

■ **Cure aromathérapie** : exclusivité Thalazur Antibes, cette cure offre tous les bienfaits des huiles essentielles dont on profite pendant les massages, soins capillaires et soins d'eau de mer. Cure de 20 soins et 4 ateliers spécifiques, 6 jours/6 nuits, hôtel et demi-pension. Tarif : 1692 €. Séjour escale de 3 jours/3 nuits possible. Tarif : 648 €.

LE MODELAGE KOBIDO

NOTRE COUP DE CŒUR À LA CARTE

Un rituel de soin japonais réservé autrefois à la famille impériale... Les gestes sont doux, précis, les points d'acupuncture stimulés. Le tout magistralement réalisé par un thérapeute du centre : les bienfaits sont immédiats. Exit les points de tension et sommeil de bébé garanti ! (103 €/1 h ou 55 €/30 min).



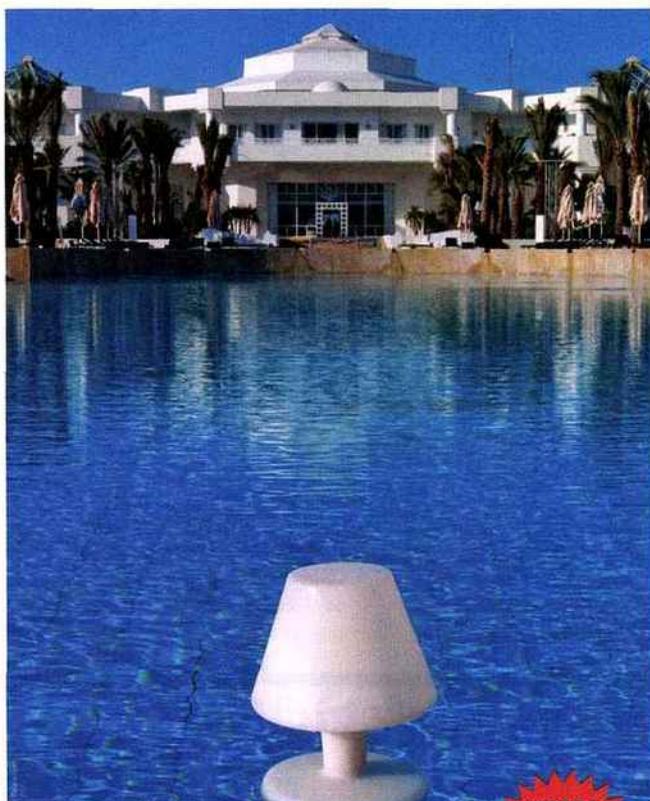
THALASSO ET SPA, ÇA SERT À QUOI ?

On sait déjà que l'apport détente et relaxation facilite le sommeil et engendre un regain d'énergie... Sans parler des bienfaits pour la peau. Mais ce que l'on sait moins, c'est que cela peut éviter le burn-out, améliorer les maux de dos, soigner les douleurs articulaires ou musculaires (beaucoup d'athlètes et de sportifs de haut niveau y ont recours) avec en prime moult cures proposées comme antitabac, remise en forme ou amincissement. Ce qui explique que l'on parle de « santé marine ».



MASSERIA SAN DOMENICO



NOTRE
COUP DE
CŒUR À LA
CARTE

LE PIJAT BALI

La dernière nouveauté : le Pijat Bali. Un massage qui mixte la technique ayurvédique (indienne) avec la médecine énergétique chinoise. Doux et tonique à la fois, c'est un soin complet pratiqué avec les phalanges, les coudes et les avant-bras pour exercer tour à tour lissages profonds, digitopression et pétrissage. Résultat, tous les points de tension et petites douleurs s'évanouissent (71 €/60 min).



BON À SAVOIR Le séjour d'une semaine avec cure de remise en forme de 4 jours est proposé par Royal First Travel à partir de 849 € par personne (chambre double et petit déjeuner, vol A/R et taxes d'aéroport inclus).

RADISSON BLU RESORT & THALASSO [Djerba (Tunisie)]

DJERBA LA DOUCE N'A JAMAIS AUSSI BIEN PORTÉE SON NOM QU'ICI.

Dès l'arrivée, on perçoit tout de suite cette douceur où le temps n'a plus de prise. L'espace d'abord, immense. La lumière, jaillissante. La beauté des lieux, contemporains, élégants et d'une propreté immaculée. L'accueil, simple, chaleureux et affable. Voilà, on est juste bien. Et ce n'est que le début. L'infrastructure est gigantesque, avec deux hôtels et deux centres de bien-être. L'un, plus ancien, propose un décor mauresque couleur sable, l'autre offre un cadre ultra contemporain agrémenté de quelques touches orientales. Les deux possèdent piscine d'eau de mer couverte et piscine extérieure, plage privée, restaurants et deux centres de thalasso & spa, Athénée et Ulysse, tout un programme... Ils offrent tous deux la même surface de 3500 m², avec hammam, salle de gommage, espace de relaxation, 28 cabines de bain, douches et enveloppement, 23 cabines de massage et soins orientaux et 3 cabines de soins esthétiques. Mis à part le décor, les soins et cures sont identiques, réalisés par d'excellents thérapeutes avec des produits naturels aux senteurs enivrantes... ou ceux de marques prestigieuses comme La Prairie, Thalgo, Decléor...

■ **Cure classique** : Soins de thalassothérapie traditionnels avec, au choix, bains multijets, douches à affusion ou à jet, enveloppement d'algues, boue de la mer Morte, cryothérapie, pressothérapie, aquagym, rééducation (à sec ou en piscine d'eau de mer), modelage oriental, etc. Le petit plus : les odeurs ici ont leur importance, par exemple un bain aux huiles essentielles de rose repose le corps et l'esprit. **Tarif dégressif selon le nombre de jours. Pour 3 soins individuels et 1 collectif/jour : 116 €/1 journée, 545 €/6 jours ou 825 €/10 jours.**

■ **Cure spécial dos** : 6 jours pour oublier son mal de dos grâce à une association de soins marins, enveloppements, massages, bilan rachimétrique, ateliers du dos, conseils pratiques et coaching personnalisé. **Tarif : 591 €/6 jours avec 3 soins individuels et 1 soin collectif/jour.**

Des massages selon vos besoins :

- **L'Herbarelax** corps et visage se pratique avec des pochons d'herbes aromatiques.
- **Le shiatsu** est à base de pressions des doigts au niveau des points d'acupuncture pour stimuler les flux d'énergie vitale.
- **Le Tchong Mo massage** se fait avec des pierres chaudes et froides. Vous pourrez également goûter aux bienfaits des massages ayurvédique, thaï, ou encore de la réflexologie plantaire...

Savelletri di Fasano [Les Pouilles (Italie)]

UN HAVRE DE PAIX ENTRE CIEL ET MER.

Sur une route bordée d'oliviers centenaires, la Masseria San Domenico se dresse, majestueuse et blanche. Ancienne tour de guet des Chevaliers de Malte, grand corps fortifié datant du XV^e siècle, la Masseria est aujourd'hui un hôtel magnifique de 50 chambres et suites où silence et raffinement sont de mise. La terre sent bon l'Adriatique, la nature s'est octroyé cette élégance sauvage qui nous fait dire que l'homme n'est pas loin. Nous sommes en Italie, l'art du savoir-vivre prend ici

tout son sens. L'immense domaine comprend deux courts de tennis, une plage privée, un golf avec vue sur mer et une piscine d'eau de mer à couper le souffle. Le restaurant accueille ses hôtes dans une salle voûtée construite en 1700 (à l'origine, un moulin où les olives étaient traitées). La cuisine typique des Pouilles s'accompagne de vins de la région, de légumes, d'huile d'olive et de fruits bios provenant du domaine. Ce centre bien-être de 1000 m² dispose de 8 cabines dédiées aux soins marins, 12 aux massages et 2 aux soins esthétiques de 2 salles

de fitness (dont une en plein air l'été), sauna, hammam et piscine intérieure.

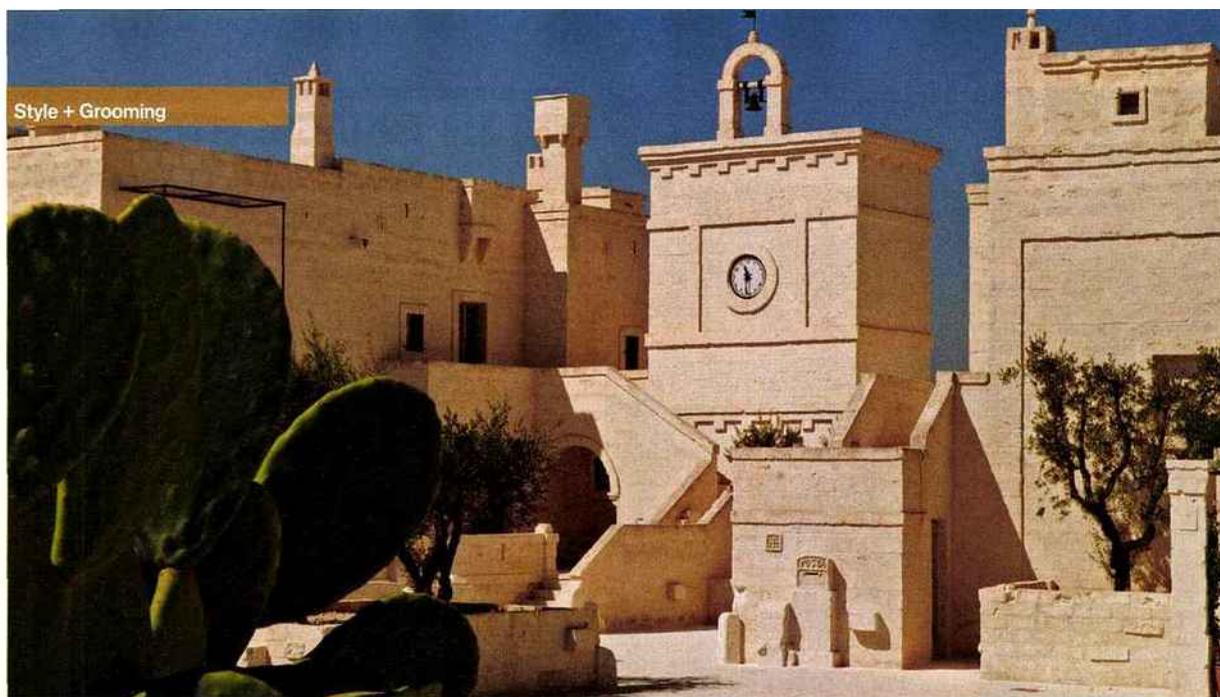
■ **Cure spécifique Homme Manager relax** : Cette cure comprend 3 soins thalasso/jour, 3 soins visage Océan Thalgo, 1 massage relaxant, 1 massage ayurvédique et 1 massage shiatsu. **Tarif : 1000 €/3 jours.**

■ **Programme Mise en forme** : Avec 3 soins thalasso/jour, 3 soins visage, 2 enveloppements, 3 pressothérapie, 2 massages corps et 1 massage thaï. **Tarif : 1200 €/3 jours.**

L'ENVELOPPEMENT HUILE D'OLIVE & AROMATHERAPIE

C'est le soin phare de la Masseria. Détente assurée avec gommage et massage complet à l'huile d'olive. Véritablement relaxant, il laisse en prime la peau toute douce (100 €/1h10).

NOTRE
COUP DE
CŒUR À LA
CARTE



HÔTEL-SPA BORGO EGNAZIA, Savelletri di Fasano [Les Pouilles (Italie)]

UN PALAIS ÉMERGE AUX PIEDS DU MASSIF DES MURGE, PARMIS LES CHAMPS D'OLIVIERS. Le Borgo Egnazia, face à la mer, offre une infrastructure de petit village au design innovant associé à une architecture caractéristique des villages des Pouilles. Soixante-trois chambres et suites dans le bâtiment principal, avec en prime des villas conçues comme de petites maisons articulées tout en pierres de tuffeau, à la façon d'un bourg typique et sorties tout droit d'un magazine de déco ultra chic. Bougies et matériaux naturels nous entraînent dans ce monde enchanteur. Tout est pensé jusqu'au moindre détail. Cadre pittoresque, cuisine méditerranéenne dégustée sur la terrasse extérieure avec vue sur la mer ou sous les traditionnels plafonds voûtés en pierre blanche et 4 piscines finiront de vous séduire. Le spa Vair est conçu comme des thermes romains contemporains sur 1800 m² avec 11 salles de soins et un espace réservé aux hommes où un barbier n'attend que vous. Les couleurs sont douces, du blanc au miel. La piscine propose des rituels de bains romains à variation de température. Ultra confortable, il propose un type de

spa différent, une philosophie inédite expérimentale à base d'aromathérapie : traiter l'intérieur et l'extérieur, en déclinant des protocoles de soins personnalisés. Psychologues locaux, danseurs et musiciens travaillent avec les thérapeutes du spa Vair. Des médecins et des nutritionnistes aident les clients à atteindre une relaxation profonde, tout en leur permettant de profiter de la vie, objectif majeur de ce concept.

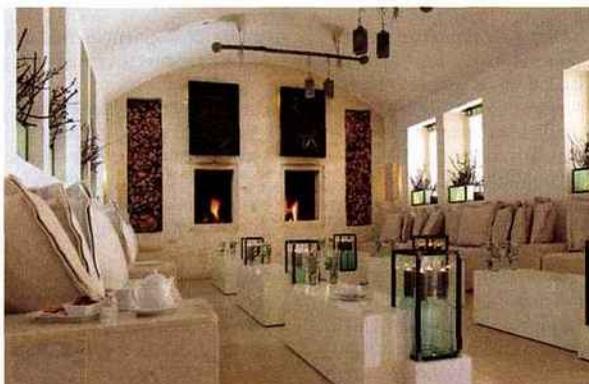
■ Forfait F'URE

Pour faire le plein d'énergie et vous remettre en pleine forme. Un séjour qui favorise la concentration, allège le corps et l'esprit, améliore les fonctions vitales et lutte contre le vieillissement psychophysique. Au programme, fitness avec entraînement en plein air, jeux, arts martiaux, flottage, relaxation. Selon votre niveau de fitness, vous avez le choix entre deux programmes : débutant (pour les plus paresseux ou non sportifs) ou avancé (type retraite sportive). Tarif : 7 jours/6 nuits spa pour 1350 €.



 **DE PLUS EN PLUS MÂLE**

Chaque année, thalasso et spa confondus enregistrent une augmentation constante d'environ 20 % de fréquentation masculine en France et 30 % au niveau mondial. Certains professionnels nous annoncent même un taux record de 40 % pour les hommes contre 60 % pour les femmes.



LE MASSAGE ALLA SEKRDOM

NOTRE COUP DE CŒUR À LA CARTE

Destiné aux hommes, il allie plusieurs techniques pour une relaxation intense : aromathérapie, yoga, massage vigoureux et aux pierres chaudes, réflexologie plantaire. Une attention spéciale est accordée au dos et à la tête. Le but de ce soin est d'encourager les prises de décision et d'écouter son instinct (235 € les 110 min).