



SPÉCIAL BEAUTÉ

Laissez-vous bercer par le clapotis de l'eau tout en pratiquant une gym douce, bénéfique pour le corps et l'esprit ! (Ci-dessous, piscine Sega Bar et, à dr., piscine Frangipane, de l'hôtel Shangri-La's Le Touessrok Resort & Spa, à l'île Maurice, shangri-la.com.)
Maillot Eres, casque Urbanears, palmes Arena.
A dr. : maillot Kenzo.

Aqua RELAX

Stressée, fatiguée... besoin de vous booster ? Alliez les bienfaits d'un massage ou d'une séance de sophrologie aux vertus relaxantes de l'eau.



B

Bien plus profondes qu'elles en ont l'air, ces activités aquatiques procurent un bien-être immédiat et permettent surtout de retrouver une sensation d'apaisement, un sommeil de meilleure qualité et une peau satinée pendant plusieurs semaines. Des bénéfices persistants non négligeables pour attaquer le printemps en pleine forme. L'idéal ? Faire au moins cinq séances de chacun de ces cinq soins originaux ou alterner les méthodes pour rester zen le plus longtemps possible.

LE COCON DE FLOTTAISON

C'est quoi ? Une immersion quasi totale dans un caisson ou dans un petit bassin d'eau chaude additionnée de sel d'Epsom (l'autre nom du sulfate de magnésium), qui permet de mieux flotter et surtout de bien détendre les muscles.

Le déroulé d'une séance : il suffit de quinze à trente minutes pour déconnecter. Grâce à l'apesanteur, on se retrouve dans sa bulle, le temps de relâcher les tensions et d'oublier le monde qui nous entoure.

Pourquoi ça détend ? Sans sollicitations extérieures (on n'entend ni ne voit rien dans le caisson), on se sent au chaud, sécurisée, détendue... face à soi-même. Une expérience forte en émotions, à condition de ne pas être claustrophobe !

Les bienfaits : un moment béni pour les femmes enceintes, qui ne sentent plus les kilos superflus. Ces caissons permettent de relancer la circulation sanguine, favoriser un sommeil réparateur, drainer et éliminer les toxines.

Pratique : environ 90 € la séance de 35 mn, Flotarium au spa de *La Cheneaudière* en Alsace (cheneaudiere.com) ; FlotteZen, à Aix-en-Provence (flottezen.com) ou au Centre Meiso à Paris (meiso.fr).

LE WATSU

C'est quoi ? Une séance de relaxation en piscine, inventée dans les années quatre-vingt par Harold Dull, professeur de shiatsu californien, qui allie les massages et l'eau chaude pour une détente totale.

Le déroulé d'une séance : munie de flotteurs, les yeux clos, on fait la planche, la tête, les jambes et le dos soutenus par le praticien appelé le « donneur ». Tout doucement, celui-ci étire successivement chacun de nos membres et termine par quelques points d'acupuncture.

Pourquoi ça nous détend : entre la chaleur de l'eau à 33 °C, les mouvements en profondeur et la sensation de légèreté, on lâche prise.

Les bienfaits : le watsu dope la circulation, régule la tension artérielle, calme la respiration, booste la coordination des mouvements et améliore l'élasticité de la peau.

Pratique : 1 h 15, 125 € au Spa Nuxe Montorgueil, à Paris (nuxe.com) ; d'autres adresses sur watsu-france.org.

L'AQUAZENSO

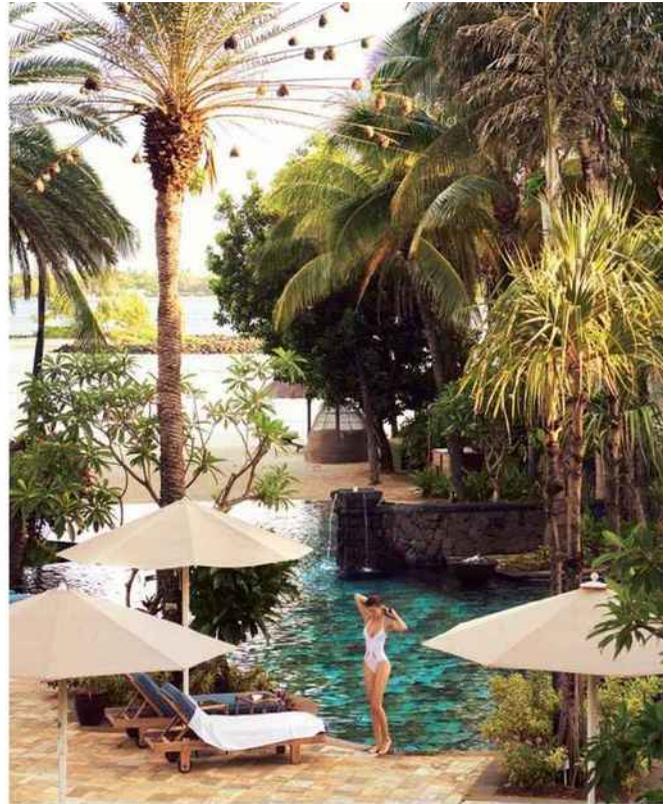
C'est quoi ? Un mix de watsu, d'aïchi (le tai-chi en piscine) et de thérapie crânio-sacrée (pour aider le corps à retrouver santé et équilibre), qui se pratique dans une eau à 34 °C, dans un bassin où l'on a pied.

Le déroulé d'une séance : soutenue par des flotteurs et aidée par le thérapeute, on apprivoise d'abord en douceur l'environnement aquatique. Il nous apprend à respirer, manipule la zone du crâne et du sacrum par des gestes lents et stimule certains méridiens pour libérer les énergies.

Pourquoi ça détend ? L'association de massage, d'étirements et de respiration contrôlée permet une relaxation totale progressive.

Les bienfaits : grâce au bercement dans l'eau, les tensions se dénouent et la tête se vide. Cela permet de se recentrer sur soi. Presque mieux qu'une séance chez le psy !

Pratique : 99 € les 50 mn seule ou à plusieurs, à la thalasso de Carnac, thalasso-carnac.com.



LA RESPIROLOGIE BULLE D'AIR

C'est quoi ? Une toute nouvelle technique développée pour maîtriser sa respiration, retrouver calme et tranquillité.

Le déroulé d'une séance : dans un bassin d'eau de mer chauffée à 34 °C, en groupe de quatre ou seule avec le praticien (kiné, coach sportif ou sophrologue), on réapprend pendant trente minutes à inspirer et à expirer sous l'eau et à se remettre en position fœtale.

Pourquoi ça détend ? Le fait de flotter permet de déconnecter beaucoup plus vite et aide à prendre conscience de sa respiration. Le rythme cardiaque ralentit. Accepter de s'immerger permet à celles qui restent toujours *under control* de vivre pleinement leurs émotions.

Les bienfaits : un sentiment d'apaisement intense. A compléter si possible par deux autres séances de respirologie, l'une en salle et l'autre au grand air, dans la cure Vital'Respir.

Pratique : à la carte entre 20 € et 45 € les trente minutes ou inclus dans différentes formule des établissements Thalassa Sea & Spa. Renseignements sur 01 72 95 00 33, thalassa.com.

LA SOPHRO AU KAOLIN

C'est quoi ? Une séance de sophrologie doublée d'un bain au kaolin (argile blanche) pour sublimer la peau et améliorer le sommeil.

Pourquoi ça détend ? Le flux de l'eau thermale calme les tensions et masse la peau en permanence. La respiration et les paroles du praticien apaisent l'esprit tandis que le bain de kaolin se transforme en véritable crème doucoute. Peau soyeuse garantie à la sortie !

Les bienfaits : le corps retrouve son énergie, la qualité du sommeil s'améliore et, en prime, l'épiderme est satiné.

Pratique : 30 € les quarante minutes à Lamalou-les-Bains (Hérault), Bains-les-Bains (Saône) et Amélie-les-Bains (Pyrénées-Orientales), renseignements sur chainethermale.fr.

VIRGINIE ROUSSET