



EGLANTINE GRIGIS

SPA & THALASSO

Relax, c'est l'été

Voici quatre destinations spa-thalasso dont les rituels sont grands pourvoyeurs d'endorphines, les hormones du bien-être

L'endroit : Entre la Haute-Tarentaise et la vallée d'Aoste, dans le chalet Matsuzaka, un hôtel & spa d'inspiration japonaise.
Les soins phares : Le soin Beanie & Boots qui se déroule en deux parties. D'abord, ce sont les épaules et les cervicales, siège de beaucoup de tensions, qui sont massées avec une huile végétale essentielle. Puis le crâne se relaxe grâce à une gestuelle inspirée de massages indiens. Ensuite, quelques manœuvres vont drainer le visage, détendre les traits et illuminer le regard. Les jambes et les pieds sont aussi chouchoutés avec, notamment, la stimulation des points de réflexologie plantaire (55 euros les 45 minutes).
Avis aux randonneurs et aux cyclistes : le soin Mega Legs, effectué avec une huile à base de pépins de raisin, dénoue parfaitement les tensions musculaires des jambes et draine les toxines produites pendant l'effort. Histoire de repartir d'un bon pied le lendemain matin (55 euros les 45 minutes).

Côté loisirs : Une séance d'une heure et demie de yoga. A quelques encablures, un stage d'une journée pour découvrir les joies du parapente (www.larosiere.net).
Où dormir : Au chalet, à partir de 145 euros en chambre double (avec petit déjeuner).



L'endroit : Niché à Mane, en Provence, le couvent des Minimes est situé au milieu de jardins s'étendant sur plusieurs hectares.

Les soins phares : Le massage délassant à la lavande est l'allié de tous les stressés et anxieux ! Il marie effleurages suédois, acupressions chinoises et mouvements de pétrissage balinais. Le rituel démarre par l'application de compresses d'infusion de lavande sur le dos. Nuque et cuir chevelu sont massés, puis le corps tout entier (1 h, 130 euros). Autre douceur, cette fois-ci d'inspiration indienne : le grand rituel Ayurvédique, qui associe mouvements relaxants et toniques. Tout démarre par un bain de pieds. Puis le corps est massé avec une huile recelant des huiles essentielles aux pouvoirs relaxants : lavande, arbre à thé, géranium. Le soin se clôt sur un massage crânien. Au final, les énergies sont réharmonisées. Et l'on se sent pousser des ailes (1 h, 130 euros).

Côté loisirs : Le survol de la région en montgolfière ; une balade découverte du Luberon à cheval (www.forcalquier.com).

Où dormir : Dans une chambre du couvent, à partir de 380 euros la nuit (petit déjeuner non inclus).





La dolce vita en CALABRE

de tre.

L'endroit : Planté en bord de mer le long de la côte Tyrrhénienne, le **Capovaticano** Resort Thalasso & Spa bénéficie d'une vue imprenable sur le Stromboli et les îles Eoliennes.

Les soins phares : Les rituels I Giardini di Tropea. Le Terra Citrus démarre par un gommage du corps avec de l'argile blanche mêlée à des agrumes. On est ensuite enveloppé dans un film biodégradable afin que la peau se recharge en vitamine C, aux vertus antioxydantes. Pendant ce temps-là, on a droit à un massage drainant du visage, qui rééquilibre les énergies et calme les rougeurs. Après une douche, une praticienne aux mains expertes masse le corps avec une huile végétale adoucissante et raffermissante. Le rituel s'achève sur un bain hydromassant dans une baignoire pourvue de multiples jets. Un délice d'une heure et demie (120 euros) ! A tester aussi : le massage Imperial Shangai, qui stimule la circulation sanguine et détoxifie l'organisme (80 euros les 60 minutes).

Côté loisirs : Une excursion en voilier dans les îles Eoliennes, de la plongée sous-marine...
Où dormir : Sur place, à partir de 71 euros par personne en chambre double, avec petit déjeuner (www.thalassa.com).



Sensualité orientale à DJERBA



L'endroit : Le centre Ulysse Thalasso se situe au bord de la plus belle plage de sable fin de Djerba, au sud de la Tunisie.

Les soins phares : Goûtez au menu oriental, infiniment gourmand ! Il s'étend sur deux heures et demie (105 euros). En entrée, hammam avec gommage traditionnel au savon vert à l'huile d'olive et au sable fin, histoire de faire peau neuve. S'ensuit une application d'argile jaune, aux effets purifiants et oxygénants, qui fait la chasse aux toxines. On chouchoute votre visage en le gratifiant d'un masque au barouk (pierre blanche crayeuse et eau de rose) qui hydrate et éclaircit la peau. Les cheveux sont aussi à la fête avec un masque au téfal, une argile noire du Sud tunisien, qui les rend soyeux et brillants. Au programme également : une relaxation totale du corps, des pieds à la tête, grâce à des manœuvres douces et lentes réalisées avec des huiles essentielles de fleur d'oranger. Par ailleurs, on vous propose un tatouage au henné (corps, mains ou pieds). Au dessert, quelques amandes à croquer et un verre de thé vert à la menthe à siroter. Un vrai régal !

Côté loisirs : Le golf 27 trous en trois parcours de 9 trous (navette gratuite).

Où dormir : A l'hôtel de la thalasso, à partir de 127 euros en chambre double pour deux personnes avec petit déjeuner (www.ulysses-thalasso.com). ●

quoi de neuf...



L'HYGIENE INTIME EXIGE DES PRODUITS respectant l'équilibre fragile de cet endroit de notre anatomie ! Mission réussie avec ces linettes renfermant de

Linettes douces, Tena, 3,35 € la boîte de 10. En grandes et moyennes surfaces

la cranberry, bien connue pour combattre les infections urinaires, et de la camomille, aux vertus apaisantes et antiallergiques. Formulées sans alcool ni paraben, elles ont un effet rafraîchissant.

LES CAUSES DES CHEVEUX SECS ET CASSANTS ?

Le soleil, l'humidité, la pollution, mais aussi les brossages, les lavages, les séchages répétés... Pour réparer les fibres capillaires, voici un shampooing gorgé d'acides aminés soufrés, composants naturels de la kératine, et de trois huiles végétales riches en oméga-3, 6 et 9. Il est formulé sans colorant ni paraben.

Shampooing-crème Nutri-Réparateur Dercos, Vichy, 9,20 € le flacon de 200 ml. En pharmacies et parapharmacies



Phytalgic gel, Phytea, 13,50 € le flacon de 150 ml. En pharmacies et parapharmacies

ENVIE DE SOULAGER LES ARTICULATIONS ENDOLORIES,

de prévenir les crampes musculaires après les efforts sportifs ? Rien de tel qu'un léger massage avec ce gel semi-fluide qui contient notamment du menthol et de l'eucalyptus. Grâce à son effet froid (dû à la présence d'isopropanol), il diminue les sensations douloureuses. A glisser dans son sac de sport.

CETTE MICRO-ALGUE, QUI Pousse DANS LES LAGUNES ET LES MERS SALEES,

est l'amie des teints hâlés, car elle est truffée de bêta-carotène, un puissant antioxydant ! Il stimule la production de mélanine, tout en protégeant la peau du soleil. A prendre en cure avant, pendant et après les expositions solaires, histoire de prolonger son bronzage à la rentrée !

Dunaliella, Vit'All +, 18,90 € le flacon de 60 capsules. www.vitalplus.com

