

●●● « Une cure donne avant tout le goût de s'occuper de soi », constate le D^r Berdou. À partir d'une semaine, les bienfaits se font sentir pendant les quatre à six mois suivants, affirment les habitués que nous avons rencontrés.

De retour à la maison, ils nous ont dit leur envie d'en prolonger les effets positifs en gardant les bonnes habitudes alimentaires et en restant actifs physiquement. Pour toute question – pratique ou médicale –, l'équipe de kinésithérapeutes, médecins, diététiciens, professeurs de sport et hydrothérapeutes est là, n'hésitez pas à la solliciter. Durant quelques jours, on a le droit de se sentir la personne la plus importante du monde! ●

Jean-Paul, de Senné, a aimé **LA CURE ÉNERGIE** DE DOUARNENEZ (FINISTÈRE)

“ On sent qu'il se passe quelque chose... ”

Cette cure s'adresse aux sportifs ou à ceux qui veulent s'y mettre. Elle propose des soins énergisants, comme l'aquagym, les douches à jet et les bains hydromassants. Durant l'enveloppement d'algues, on sent qu'il se passe quelque chose, on se reminéralise, cela ressource. J'ai aimé le gommage – un massage énergisant au sel – et le modelage abhyanga, aux huiles chaudes à la cannelle, très tonique et long : une heure! Formidable... La salle de repos surplombe la baie de Douarnenez, la plage de Tréboul... La ville est superbe et les propositions de balades alentour sont nombreuses. J'ai découvert la réflexologie plantaire... À la fin du séjour, ma femme et moi étions prêts à repartir en randonnée.

24 soins sur 6 jours : 2 massages de kinésithérapie de récupération musculaire, 1 réflexologie plantaire, 1 modelage abhyanga, 3 douches à jet, 3 bains à la gelée circulatoire, 6 enveloppements d'algues, 2 soins esthétiques, 3 séances de sport avec coach sportif, 3 séances d'aquagym.
RV médical inclus. 786 €/pers., hors hébergement.
Rens. 02 98 75 55 55 ou www.thalasso.com

CIPROU - PHOTO: TOLONKY-FRANCE

Marie-Jo, de Paris, a aimé

LA CURE THERMALE VITALITÉ D'EAUX-BONNES (PYRÉNÉES-ATLANTIQUES)

“ Mes petits-enfants m'avaient épuisée! ”

Cette cure s'imposait. Je m'étais occupée de mes cinq petits-enfants (de 4 à 15 ans) durant l'été. J'étais épuisée! Je suis partie – pour la première fois avec mon mari – à Eaux-Bonnes. C'était formidable d'être chouchoutée! Pendant le modelage relaxant aux huiles essentielles, j'étais si détendue que j'ai failli m'endormir. Ce soin redonne à la peau une grande douceur... Bien que sceptique sur l'enveloppement de boue, je l'ai apprécié : étant claustrophobe, la thérapeute m'a proposé de garder les bras dehors. C'était parfait. Nous sommes de bons marcheurs et en avons profité pour faire des promenades balisées dans des paysages superbes. »

Séjour de 6 jours : avec chaque jour 1 bain à bulles, 1 cataplasme et 1 massage (réalisé par un kinésithérapeute) ou 1 modelage sous pluie d'eau thermale. Tous les deux jours, 1 douche à jet. Accès aux Espaces Aquatonic et Aquadétente, sauna et hammam. 245 € (hors kinésithérapie), 305 € (avec kiné), hors hébergement.
Rens. 05 59 05 34 02 ou www.valvital.fr

