

100 m³

C'est la quantité d'eau utilisée au quotidien par un institut de taille moyenne, sachant qu'il faut 2 m³ pour remplir une baignoire et de 10 à 15 m³ pour une séance de douche à jet !

Panoramiques, parfois féériques, atlantiques ou méditerranéennes. Nature ou citadines. Des adresses proches pour conjuguer plaisir des yeux avec vitalité.



MICHELE VALANDINA

BIEN-ÊTRE Besoin d'air ? Jetez-vous à l'eau ! Une eau originelle, bienfaisante, agissante. Ses pouvoirs ont été célébrés dès l'Antiquité. Mais c'est la France qui, il y a plus d'un siècle, inventa le mot « thalassothérapie », sous la houlette du Dr La Bonnardière. Ces soins utilisent les propriétés de l'eau de mer. Spécificité et fierté nationale – plus de quarante instituts sont installés le long de nos côtes –, cette douce médecine, concentré vivant de forme et de bien-être, s'est depuis exportée sous toutes les latitudes et permet de prolonger les bienfaits de l'été. Surtout si, dans ces lieux où les équipes soignantes dorlotent le corps autant que l'esprit, le soleil et le décor sont de la partie. La pause renoue alors avec le plaisir des dernières vacances. ■

Les tarifs indiqués ci-dessous s'entendent par personne partageant une chambre double.

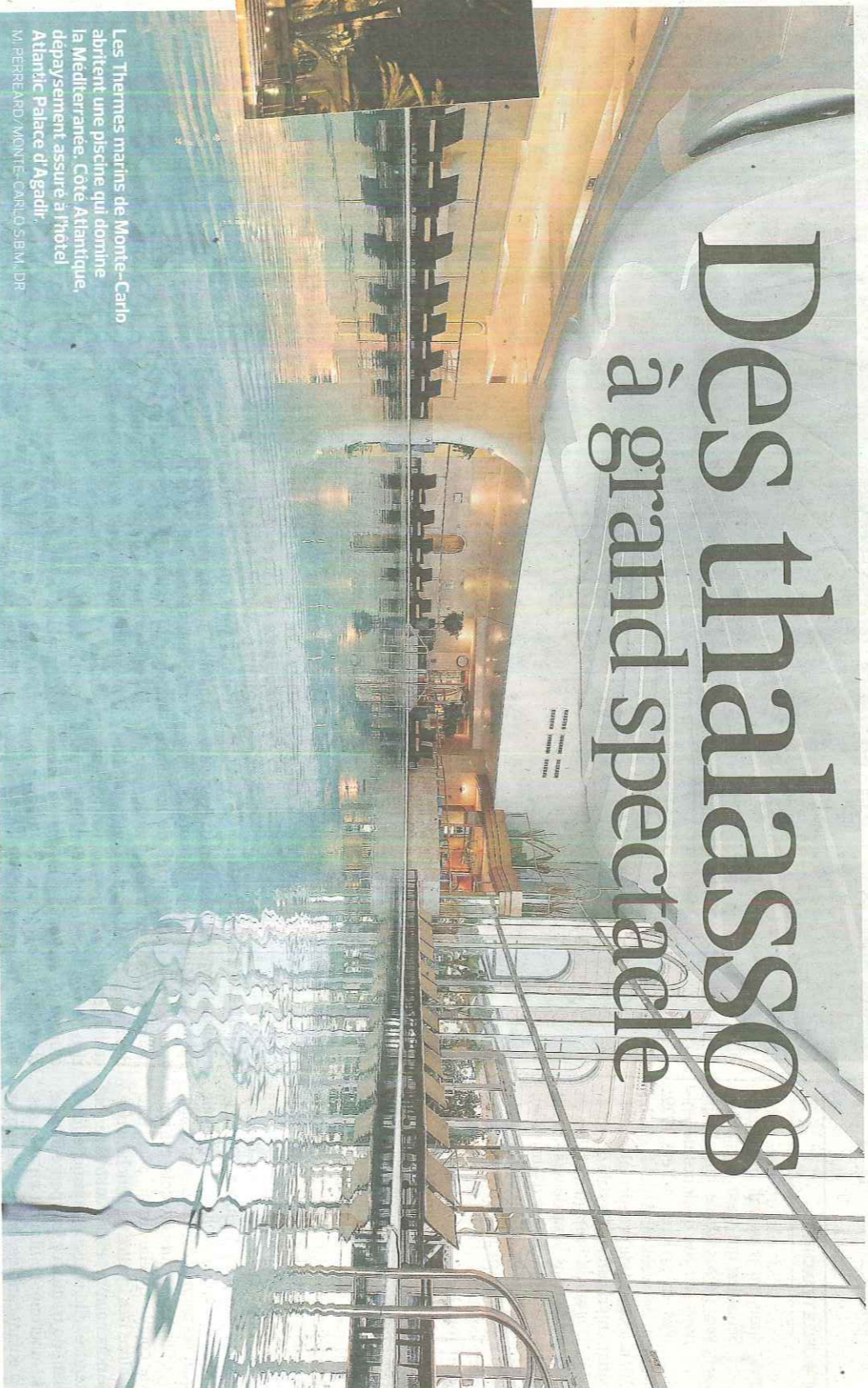
Une définition stricte

L'appellation « thalassothérapie » que s'attribuent nombre de lieux offrant à leur clientèle baignoires bouillonnantes et enveloppements d'aiguës n'est pas toujours légitime. En vertu de la Charte de qualité publiée au *Journal officiel* du 18 juin 1997, ce label ne peut être revendiqué que par les centres situés en bordure des côtes, utilisant une eau pompée selon des règles strictes et offrant les bienfaits conjugués du climat, des algues, boues, sables et autres substances extraites de la mer.

M. V.

Voyage

Des thalassos à grand spectacle



Les Thermes marins de Monte-Carlo abritent une piscine qui domine la Méditerranée. Côte Atlantique, dépaysement assuré à l'hôtel Atlantic Palace d'Agadir. M. PÉREARD/MONTE-CARLO, S.B.M., DR

Bretagne Tonus à Quiberon

Luxueuse métamorphose pour le Sofitel Thalassa Sea & Spa, ancré sur un site d'exception. Pour cette référence du bien-être, des harmonies de bleu et canaïeux naturels, une ouverture totale à la lumière et un panorama unique, de nouvelles chambres avec solarium... Le décor de l'hôtel a aussi été recomposé : 7000 m² de quaiéride et les jolies d'une piscine olympique. Ses cabines polyvalentes offrent des soins de pointe sur mesure, coaching en prime. Deux options de séjour : forme et beauté au Sofitel Thalassa, ou l'art de mincir heureux au Sofitel Diététique. On s'y grisera d'embruns puissamment iodés devant la nature vivifiante de la Côte sauvage et de ses falaises...

Forfait Remise en forme, 7 nuits en demi-pension, 24 soins sur 6 jours, à partir de 1 630 €.
Quiberon Thalassa Sea & Spa, tél. : 02 97 50 20 00 et www.sofitel.com

Pays basque Anti-âge à Saint-Jean-de-Luz

Succomber au charme de la cité où Louis XIV épousa l'infante Marie-Thérèse et à celui d'un petit palace Belle Époque où Patrick Ribes a superbement mis en scène, dans un décor de voûtes et de colonnes, un thalasso spa en rez-de-sable. Dans des cabines high-tech, l'expérience des soins classiques se fait multisensorielle. Nouvelle, une cure anti-âge s'appuie sur la médecine esthétique pour retarder les effets du temps. Son concepteur – le Dr Blanchemaison – signe également une cure

Dinard tout neuf

Plus de lumière et un décor design pour le Novotel Dinard et son institut, tous deux rénovés, à



la pointe de Saint-Enogat. Avec des cabines de soins plus confortables et une cuisine inventive à savourer face au large. De la fenêtre,

admirer le spectacle des plus hautes marées d'Europe... Tél. : 02 99 76 78 10 et www.thalassa.com

À Bora Bora aussi

de Bora Bora alimente le Deep Ocean Spa, première thalasso ouverte dans l'hémisphère Sud. Pompee très froide (5 °C), elle est aussi utilisée pour la climatisation de l'hôtel qui l'abrite. Il est posé

sur un îlot qui flotte à deux pas de la plus belle des îles tahitiennes. Intercontinental Bora Bora Resort & Thalasso, tél. : 00 689 607 600 www.intercontinental.com

Dans le cadre de la lutte contre le réchauffement climatique et la compensation des émissions de CO₂, la Commission européenne vient de décider d'une taxe applicable des 2012 aux avions qui emprunteront l'espace aérien européen. Elle a autorisé les compagnies à la repercuter sur les billets qui augmenteront donc de 2 à 12 € par trajet.

mineur qu'optimisent les recettes de Thierry Michélet.

Forfait Marine Bien-être, 5 nuits en demi-pension et 20 soins, à partir de 1 590 €.

Grand Hôtel Loremar Thalasso & Spa, tél. : 05 59 51 99 84 et www.luzgrandhotel.fr

Monaco Grand luxe à Monte-Carlo

Depuis plus de quinze ans, on cultive ici l'excellence. Face à la Méditerranée, un univers lumineux de 6 600 m², tout de marbre, verre et bois blond. Côté programmes, le nec plus ultra des technologies complète des soins marins ultra-personnalisés. En accès libre, piscine de rêve, cours collectifs et salle de fitness avec coach. Parmi les nouveautés, des traitements anti-âge d'avant-garde avec les produits de la Clinica Ivo Pitanguy.

Forfait Capital Forme, 4 nuits et petits déjeuners, 11 soins personnalisés, carte Monte-Carlo SBM, à partir de 1 914 € à l'Hôtel Hermitage, 2094 € à l'Hôtel de Paris.

Thermes marins de Monte-Carlo, tél. : 00 377 98 06 69 00 et www.thermesmarinsmontecarlo.com

Italie Dolce Vita à Fasano

Entre Bari et Brindisi, cette ferme fortifiée du XIV^e siècle, autrefois tour de guet des chevaliers de Malte, est une oasis de sérénité, au beau milieu de son oliveraie, avec piscine, plage privée sur l'Adriatique et golf 18 trous. Son institut bénéficie d'une eau de mer particulièrement riche en plancton et sels minéraux. Quant à la gastronomie,

Séjour 5 nuits avec petits déjeuners et 20 soins, à partir de 2 125 €. Masseria San Domenico, membre des Leading Small Hotels of the World, tél. : 00 39 080 4827769 et www.masseriasandomenico.com

Maroc Détente à Agadir

Il y a l'Atlantique bordé d'une immense plage et un hôtel aux allures de palais, avec ses palmiers, ses arcades et ses ors des Mille et Une Nuits. Une immense piscine et un parc joliment fleuris inchant à la sérénité, tout comme l'institut associé à Thalgo et ses 2 700 m² de marbre et de bois clair. Au menu : bains, enveloppements, parcours bio-marin mais aussi les bonheurs du hammam et la volupté des massages marocains. À l'heure où le soleil se couche, on se rendra jusqu'au souk, pour sentir battre le pouls de la ville...

Cure de remise en forme (24 soins sur 6 jours) à partir de 580 €. Séjour de 7 nuits avec petits déjeuners et vols à partir de 541 € chez Thomas Cook, tél. : 0 826 826 777

et www.thomascok.fr
Atlantic Palace Resort Agadir, tél. : 00 212 528 82 41 46 et www.atlanticpalaceresort.com

Portugal Zen à Vilalara

À 40 km de Faro, les falaises fant de l'Algarve, une mer émeraude et tons de l'Atlantique... Au sein de pitieux jardins en terrasses, cet Sofitel offre pas moins de cinq piscines, qui s'étagent jusqu'à l'océan, un bel institut, rénové en 2009, programmes très complets. La cure antiabac – elle associe, entre autres, aromatisés, acupuncture et à puncture – permet de commencer le sevrage que facilite la détente. Cure antistress, 24 soins sur 6 jours, avec programme antiabac, 1 033 €. Forfait 7 nuits avec petits déjeuners et voiture de location, à partir de 875 € chez Directours, tél. : 01 45 62 62 62 et www.directours.com
Blu & Green Vilalara, affilié Small Luxury Hotels, tél. : 00 351 282 320 00 et www.vilalararesort.com

5% DE RÉDUCTION MINIMUM

3 JOURS
25 COMPAGNIES
700 AGENCES DE VOYAGES

LISTE DISPONIBLE SUR : www.afcc-croisieres.fr

Arts et Vie, faire de la culture un voyage...



Programmes en formule tout compris
Transports sur vols réguliers
Groupes de petite taille
Formule Remboursement/Annulation sans condition
Accompagnateurs et guides locaux sélectionnés avec soin

ARTS ET VIE
VOYAGES CULTURELS



LE JOUR LE PLUS LONG
DE LA
CROISIÈRE
DU 11 AU 13 OCTOBRE 2011

