

LES THALASSOS MINCEUR

DÉTOX URBAINE

L'appartement 217, situé en étage mais à trois vitrines de chez Colette, est un des lieux parisiens les plus trendy. Stéphane Jaulin vient d'y mettre au point une expérience detox de trois demi-journées successives. Cette cure « alcalinisante » redonne la pêche, autant physique que mentale. Attendez-vous à transpirer profondément, allongée au chaud dans votre

Lyashi Dôme à recevoir un long massage reminéralisant, alterne soit avec un drainage, soit avec une réflexologie. Tout ça entrecoupé de pauses jus d'herbe, tisane ou cuillère d'Alcavi (aux 100 plantes germées deshydratées) et couronné par un déjeuner « alimentation du vivant » composé uniquement d'ingrédients non cuits, non sucrés, sans laitages, bref d'aliments complets ou germés. Car l'objectif ici est de vous faire éliminer acides et toxines pour prendre un bon départ dans la saison. Chic et convaincant. Il faut juste assumer la detox du porte-monnaie !
 ■ 217, rue Saint-Honoré Paris-1^{er}
 Tél. : 01 42 96 00 96.
 Tarif : 1 045 € les 3 jours, 450 € la journée.



Le Thalazur, à Royan.

dizaine de tests (endurance, force, souplesse...), pour affiner son programme sportif perso. On fait ensuite, avec un coach, soit de la natation, soit du cardio sur machines, soit du training aquatique, qui consiste à courir en piscine. On en ressort épuisée mais ravie car on sent qu'on brûle ses réserves.

Les plus :

✓ Le long-côte, ce nouveau sport qui cartonne, peut se pratiquer juste à côté de l'hôtel (15 € environ la séance).

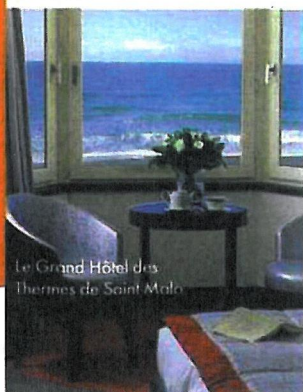
✓ En partant, on a vraiment envie de continuer le sport.

Les moins :

✓ L'hôtel un poil loin du centre-ville, 20 minutes de marche.

✓ Manque au programme un bon massage d'une heure au spa. En l'état, il faut ajouter 75 €...

Le prix : 6 jours/6 nuits, à partir de 1 700 € (- 15 % pour les lectrices de ELLE*, réservations et séjour valables jusqu'au 10 juillet, hors période du 17 avril au 3 mai).
 ■ Tél. : 02 99 40 75 75.



Le Grand Hôtel des Thermes de Saint-Malo.

(- 15 % pour les lectrices de ELLE*, réservations et séjour valables jusqu'au 10 juillet).

■ Tél. : 0 825 827 094 (réserver avec le code « ELLE »)

LA PLUS « HIGH-TECH »

La cure « Silhouette Minceur », au centre Thalgo La Baule

Le lieu : une bulle lumineuse

de 3 000 m² toute de beige et verre sablé, reliée à un grand hôtel très cosy.

La diététique : la carte du restaurant – chaleureux – indique les calories des plats inventés chaque jour par le chef sous l'œil de la diététicienne. Cuisine variée et délicieuse.

Les soins : on passe d'une séance d'hydrofitness (très tonique)

à un enveloppement reminéralisant (très relaxant).

La nouveauté : les séances combinées de Cellu M6 (qui a fait ses preuves sur les bourrelets) et de la nouvelle machine iPulse (descriptif ci-contre).

Les plus :

✓ On voit vite les résultats grâce aux mesures prises.

✓ Accueil excellent.

✓ Le shopping, dans la rue commerçante !

Le moins : les salles de bains de l'hôtel, qui datent un peu.

Le prix : cure 6 jours/6 nuits, à partir de 2 016 € (- 15 % pour les lectrices de ELLE*, réservations et séjour valables jusqu'au 30 juin).

■ Tél. : 02 40 11 48 47

(réserver avec le code « ELLE »)

ANNE DAVIS, MONIQUE LE DOLEZ
 ELISABETH MARTORELL, ISABE
 SANSONETTI ET ANNE-CÉCILE SARF

LA PLUS « CHRONOMÉTRÉE »

La cure « Equilibre & Nutrition » Thalazur, à Royan

Le lieu : le Novotel de Royan, situé sur un promontoire dominant la mer et une petite plage. Des chambres (sans charme particulier) rinnovées simplement, avec balcon donnant sur le large.

La diététique : ce centre, unique en France, propose une initiation à la chrono-nutrition de D' Alain Delabos.

Le principe : on mange de tout,

mais à heures précises ; du bon gras et des protéines

le matin, des protéines et des féculents à midi,

et jamais de sucre avant 17 h,

pour que les nutriments soient mieux assimilés. On maigrit

lentement mais durablement. Le nutritionniste assure

un suivi. Très bonne table.

Les soins : enveloppements, hydrothérapie et massages

(balinais, ayurvédique ou thai), mais aussi trois séances d'iPulse 5.1, qui associe

électrostimulation (pour muscler), ultrasons (anti-gras)

et drainage.

Le plus : design (en ardoise et galets gris foncé),

le centre de soins, entouré de baies vitrées avec vue

sur la mer, est magnifique. **Le moins :** l'absence d'un bassin de natation. Pas facile de nager

au milieu du parcours aquatique ! **Le prix :** 6 jours/6 nuits, à partir de 1 464 €

* A préciser lors de la réservation, et sur présentation du magazine sur place.

Tous les prix sont indiqués par personne, en chambre double et pension complète diététique.