

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 41

**Artikel:** Réveillez-vous dans les bulles d'une... thalasso  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831654>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

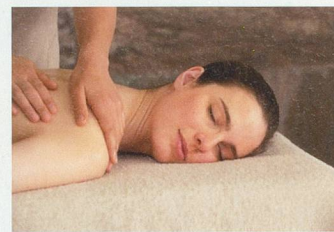
# Réveillez-vous dans les

Rien ne vaut une cure et des soins pour repartir d'un bon pied dans la nouvelle année, formule qui vous convient, sous le soleil marocain ou sur les côtes bretonnes et leur air

**P**hilosophe et médecin de l'Antiquité, le grand Hippocrate vantait déjà la fonction thérapeutique des bains marins. Les vertus de bien-être conférées à une thalassothéra-

pie sont toujours d'actualité. Se faire dorloter, masser et envelopper avec des algues ou de la boue, tous en redemandant et, surtout, ressortent revigorés, prêts à affronter la vie d'un cœur (et d'un corps) plus léger...

## Remise en forme à Port-Crouesty (Bretagne)



L'air revigorant des côtes bretonnes, un emplacement unique face à la mer sur la presqu'île de Rhuys, à l'entrée du golfe du Morbihan, quoi de mieux pour une thalasso de remise en forme tout luxe, dans un établissement quatre-étoiles aux multiples soins? La thalasso classique par excellence.

**SANTÉ** C'est la cure-phare du Miramar Crouesty. Elaborée en collaboration avec des kinésithérapeutes, elle a pour objectif de diminuer les douleurs articulaires (arthrose, arthrite, rhumatismes) sur six jours, via 24 soins, plus simplement de retrouver la souplesse au quotidien. Pour vous donner un aperçu, les soins inclus sont: 3 massages physio, 3 enveloppements d'algues thérapeutiques, 3 applications de boue marine, 3 douches sous affusion, 3 bains bouillonnants,

6 séances de rééducation en piscine personnalisées encadrées par un physio et 3 séances d'hydrojet.

**BIEN-ÊTRE** Sur six jours également, elle comprend 18 soins qui visent la détente absolue, grâce à des massages différents tous les jours et uniquement des soins, dont des modelages de 60 minutes (abhyanga, zen, californien, balinaï, aux pierres chaudes et kansu), ainsi que des bains bouillonnants ou hydromassants aux essences marines, des enveloppements aux algues reminéralisantes, etc.

**BEAUTÉ** Décliné au masculin comme au féminin, avec des produits haut de gamme évidemment, les soins sont conçus pour vous chouchouter de la tête aux pieds.

**BALADES ET VISITES** Un peu d'activité physique constitue le

complément idéal à une cure. Les possibilités de balades sont nombreuses sur la presqu'île de Rhuys, avec notamment la magnifique promenade du Petit-Mont, au pied de l'hôtel. A mettre en avant également, une croisière sur le golfe du Morbihan, avec arrêt à l'île aux Moines, la visite de l'abbatiale de Saint-Gildas de Rhuys ou encore la découverte de la ville médiévale de Vannes.

**Prix Séjour de sept nuits et six jours de cure, remise en forme en demi-pension:** dès 1788 fr. Supplément pour cure Sérénité Santé Rééducation articulaire: 230 fr. Supplément cure Thalasso & Spa: 620 fr. Renseignements et réservations chez Destination Santé, 022 960 95 00; [info@destinations.ch](mailto:info@destinations.ch), [www.destinations-sante.ch](http://www.destinations-sante.ch)



# bulles d'une... thalasso

Chasser les tensions, régénérer son organisme et son esprit. A vous de trouver la revigorant.

Mais voilà, quelle destination choisir? Avant de vous lancer, il faut définir vos besoins: simple remise en forme, soins spécifiques pour vos douleurs (jambes lourdes, rhumatismes, stress, mal de dos, surpoids).

Les centres offrent de multiples possibilités, à côté des bienfaits classiques liés à l'eau de mer, riche en oligo-éléments: «Oui, la tendance actuelle est vraiment d' étoffer les séjours, confirme Laure de Gennes,



## En couple sous le soleil d'Agadir



DR

Le soleil du sud du Maroc, le dépaysement garanti à quatre heures d'avion et la gentillesse de la population dans une région dédiée au tourisme, tous les ingrédients d'une thalasso réussie sont réunis à l'Hôtel Riu Tikida beach. Et pourquoi ne pas la faire en couple, pour allier plaisir et charme, avec une gastronomie locale réputée?

**DÉTENTE MARINE** C'est le joli nom de la cure phare de l'établissement. Elle comprend 4 soins quotidiens sur six jours, dont 2 d'hydrothérapie (bains hydro-massants, douches à jet, enveloppement d'algues et de boues marines, douches sous affusion, circulatoire et pressothérapie.

Sans oublier un massage quotidien de 25 minutes, ainsi qu'un soin collectif à choisir entre gommage au hammam, aquagym ou balade au bord de mer.

**DES SOINS MAROCAINS** Ce centre de thalassothérapie à taille humaine met un point d'honneur à prodiguer des soins de beauté typiques, tels que l'enveloppement au ghassoul ou le rituel du hammam.

**ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE** La nouvelle promenade d'Agadir longeant l'océan permet de faire de longues balades, tandis qu'à la marina, on trouve de nombreux restaurants et boutiques. La région offre également de multiples

possibilités d'excursions: Taroudant, surnommée «la petite Marrakech», est à 40 minutes en voiture, Immouzer pour des balades nature ou encore le parc national de Sous-Massa. Il est même possible de prévoir une journée à Marrakech.

**Prix:** 7 nuits en chambre double en *all inclusive*, cure Détente Marine de 6 jours, accès libre au hammam et à la tisanerie, dès 1355 fr. par personne (supplément pour chambre individuelle: 119 fr.)

Renseignements et réservations chez Tourisme Pour Tous, 021 341 10 40, bien-etre@tourismepourtous.ch, www.tourismepourtous.ch



## COMME VOUS, NOUS TENONS À VOTRE SANTÉ



### FIDELITY CARD, POURQUOI EN AVOIR UNE?

#### PARCE QUE:

1. Fidelity Card est gratuite
2. Après 10 achats, vous recevez de l'argent comptant
3. Fidelity Card est valable dans toutes les pharmacies BENU

Alors n'attendez plus! Renseignez-vous auprès de notre personnel.

### PESEZ ET ALLAITEZ VOTRE BÉBÉ DANS LE CALME

Un espace «mère - enfant» est à votre disposition dans la plupart de nos pharmacies

### CONSEILS PHARMACEUTIQUES ET SUIVIS THÉRAPEUTIQUES

### UNE APPLICATION GRATUITE DE VOS PHARMACIES BENU POUR VOTRE IPHONE, IPAD OU ANDROÏD



Available on the  
App Store

### VOS MÉDICAMENTS EN 1 CLIC-CLAC!

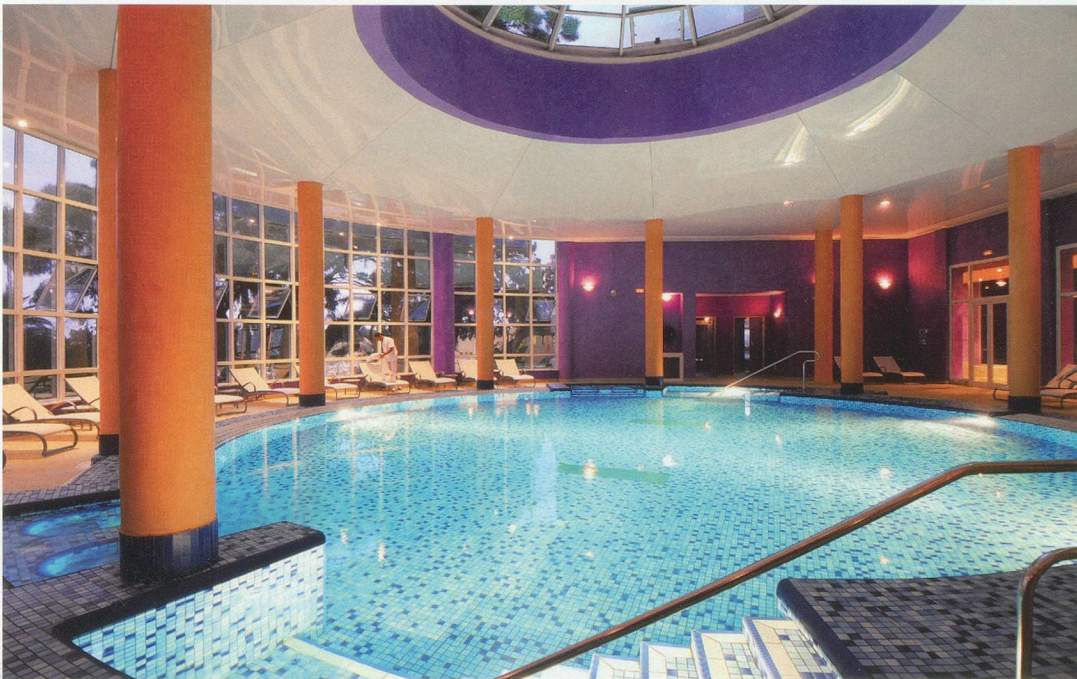
Prenez une photo de votre ordonnance avec votre iPhone, iPad ou Android et envoyez-la en toute confidentialité à votre pharmacie BENU.



directrice d'etravel.ch, voyageuse en ligne. Quant au succès de la thalasso, il ne faiblit pas, à commencer par les cures les plus classiques en Bretagne, précise-t-elle. Je pense que les gens ont vraiment besoin de se détendre pendant leurs vacances.»

D'autres critères entrent en ligne de compte avant de réserver son billet, à savoir le prix d'une cure, mais aussi sa durée. Une thalasso peut aussi se

suivre à deux, main dans la main, se combiner avec des promenades sous le soleil ou dans des paysages qui vous font rêver. Certains seront plus sensibles au charme de la Bretagne, d'autres préféreront un climat sec et chaud. Alors, prenez votre temps pour trouver le séjour de vos rêves. Une fois sur place, il ne vous restera plus qu'à enfiler votre peignoir et à vous laisser aller. La vie est belle, non?



## Sousse: le bien-être à bon prix

Il y a le ciel, la mer et le soleil, comme le chantait François Deguelt. Et un très bon rapport qualité-prix des prix, c'est en tout cas ce qu'affirment les spécialistes au sujet de la Tunisie. Un exemple avec l'Hôtel tour Khalef Marhaba à Sousse.

**SANTÉ DU DOS** C'est la vedette des cures ici avec 5 soins par jour sur six jours. Dans le détail, de l'hydrothérapie (bain hydromassant, douche sous-marine, douche à jet, modelage sous affusion et enveloppement d'algues sur lit flottant), 1 enveloppement au romarin en alternance avec une psammatothérapie (enveloppement

de sable chaud), 1 massage du dos de 30 minutes, ainsi qu'une rééducation marine du dos.

**NOUVEAUTÉS** Au centre de thalasso, de nombreux soins et massages à la carte sont proposés, dont l'abyanga, massage ayurvédique complet du corps à l'huile de sésame, qui favorise la détente, aide à chasser les toxines et à éliminer les déchets de l'organisme. Bref! Un vrai coup de fouet à la circulation de l'énergie. Et pour tous les curistes, un surclassement au restaurant à la carte *L'Oliveraie* est offert.

**BALADES ET VISITES** La marina de Port El Kantaoui, avec

ses boutiques et cafés, est située à moins de 10 minutes en taxi et la région compte également de nombreux parcours de golf.

**Prix.** 1 semaine avec vols transferts, 7 nuits en chambre double avec demi-pension, cure santé du dos de 6 jours, accès libre au parcours aquatique d'eau de mer chauffée, au hammam, au sauna, à la salle de fitness, aux salles de repos et à la tisanderie, dès 1 499 fr. par personne (supplément pour chambre individuelle: 63 fr. )

Renseignements et réservations chez Objectif Thalasso, 0848 85 86 85, [www.objectif-thalasso.ch](http://www.objectif-thalasso.ch)