



ELLE LYON

QC Terme

22 FEVRIER 2019

THERMALISME

QUOI DE NEUF AU SPA ?

POUR UNE HEURE OU UNE SEMAINE, ON TESTE L'UNE DES NOUVELLES PAUSES BIEN-ÊTRE DE LA RÉGION. PAR SANDRA MOISSON

DE LA RELAXATION LUXE À CHAMONIX

Déjà à la tête de neuf centres de bien-être et de quatre hôtels en Italie, le groupe QC Terme a choisi Chamonix pour exporter son expertise wellness.

Ce lieu de 3 000 m² regroupe 30 espaces bien-être, dont une piscine à débordement avec vue sur le glacier des Bossons et le massif du Mont-Blanc. Pour une profonde relaxation, on choisit le soin exclusif QC Terme Deluxe, qui libère les blocages émotionnels et soulage les tensions en utilisant de l'huile de coton et de buddleja. 110 € les 75 mn.

QC Terme. Promenade du Fori, Chamonix. Tél. : 04 58 38 01 10. qcterme.com

DES SOINS ALPINS À SAINT-GERVAIS

Rebaptisé Les Bains du Mont-Blanc, ce haut lieu du bien-être, niché dans un parc de 10 hectares, compte désormais trois bassins thermaux en extérieur, un nouveau parcours avec couloirs d'expérience, brumes de chaleur, alcôves immersives à l'intérieur, et deux nouveaux soins signatures : le gommage du mont Blanc au sel des Alpes (59 € les 30 mn) et le modelage aux pochons de plantes de montagne (à partir de 59 € les 30 mn).

Les Thermes de Saint-Gervais. 355, allée du Dr Lépinay - Le Fayet, Saint-Gervais-les-Bains. thermes-saintgervais.com

UN PROGRAMME JAMBES LÉGÈRES À LA LÈCHÈRE

Dès le retour des beaux jours, on file au spa O des Lauzes s'offrir le forfait Jambes de gazelle, trois soins sur un après-midi (90 €/personne). On enchaîne bain hydromassant avec chromothérapie, soin cryogénique, et douche Kneipp (localisée au niveau des jambes pour stimuler la microcirculation). On peut combiner ce programme avec la formule Le festival de l'O incluant la dégustation du menu du jour au restaurant L'O à la Bouche, suivie de 2 h 30 de relaxation au spa thermal. 35 € le déjeuner + spa.

Spa O des Lauzes. Thermes de La Léchère, Aigueblanche. Tél. : 04 79 22 44 16. odeslauzes.com

UNE FORMULE HEALTHY À BRIDES-LES-BAINS

Tout juste rénové, le Grand Spa Thermal a mis en place de nouvelles cures courtes, orientées minceur et bien-être. On aime le programme Décllic, qui comprend cure de boissons coupe-faim, soins



thermaux individuels, massage de Brides, enveloppements d'algues amincissantes, circuits d'aquaforme... mais aussi un entretien-bilan avec une nutritionniste et un atelier cuisine avec une diététicienne, pour apprendre à manger sainement et prolonger les bienfaits de la cure chez soi. 765 € les 6 jours. ○○○ Grand Spa Thermal. 2, rue des Thermes, Brides-les-Bains. Tél. : 04 79 55 23 44. thermes-brideslesbains.fr

À VICHY, ÇA BOUGE AUSSI !

À deux heures de Lyon, la fameuse station thermale de Vichy vaut le détour pour la qualité des soins prodigués au spa Célestins et son hôtel 5-étoiles. Nouveau : le séjour Mon coach & moi (486 € pour 4 jours et 4 nuits), incite à adopter les bons réflexes pour une vie saine et équilibrée.

vichy-spa-hotel.fr

QC TERME, PRESSE



UNE ESCAPE DÉTOX À THONON

Dans un écrin de verdure, le spa thermal de Thonon-les-Bains est l'adresse idéale pour une escapade bien-être. La formule Cocooning comprend trois jours de soins : double jet, enveloppement, modelage à la bougie, gommage à la pulpe de coco... On profite ainsi des bienfaits de l'eau thermale, riche en magnésium et bicarbonates, pour se détoxifier en profondeur. Cette offre comporte également un accès libre à l'espace aqua-détente de 600 m², ainsi que deux nuits à la résidence Valvital Villa Thermae en suite Junior double. 285 €.

Therms de Thonon-les-Bains. 1, avenue du Parc, Thonon-les-Bains. Tél. : 04 50 26 17 22. valvital.fr

UNE ÉTAPE PERSONNALISÉE À MONTRUN

Le spa thermal de Montbrun-les-Bains innove avec un parcours Instant sur mesure. À chaque étape, un soin de 20 minutes ciblé : modelage du dos pour libérer les tensions ; modelage des jambes drainant pour détoxifier en

profondeur et relancer la circulation sanguine ; relaxation plantaire pour rétablir l'équilibre énergétique ; modelage du visage. Entre deux soins, on profite de la terrasse panoramique avec Jacuzzi et solarium. 35 €/personne.

Spa thermal Valvital. Route de Ferrassières, Montbrun-les-Bains. Tél. : 04 75 28 80 75. valvital.fr/montbrun-les-bains

UN COMBO FORME & FOOD À URIAGE

Situé au pied du Grand Hôtel, le spa thermal d'Uriage a concocté un nouveau forfait Duo dégustation & spa pour deux personnes, parfait pour une escapade épicurienne en amoureux. En plus des soins et de l'accès à la piscine thermale et aux jardins, sauna et hammam, la formule comprend un menu Dégustation en six services à la Table d'Uriage, le restaurant gastronomique du Grand Hôtel piloté par la chef Carmen Thelen. 228 € pour 2 personnes.

Spa thermal. 60, place Déesse Hygie, Uriage-les-Bains. Tél. : 04 76 89 29 00. centre-thermal.uriage.com

DU COACHING SUR MESURE À NEYRAC

Après l'ouverture de son vaporarium, la station thermale de Neyrac poursuit sa rénovation avec de nouveaux soins au limon thermal et une piscine de 300 m². L'occasion de tester la cure santé Bougez plus, bougez mieux qui alterne, durant 6 jours, soins thermaux, bains bouillonnants, modelages et

COSMÉTO À L'EAU

La station thermale de La Léchère-les-Bains vient de lancer sa ligne de cosmétiques Intense, pureté thermale des Alpes. Cette gamme dermocosmétique à base d'eau thermale de La Léchère (de 11,90 à 21 €), nous emballa avec ses formules sans parabène, aux extraits végétaux biologiques et aux ingrédients d'origine naturelle. Dernier-né : le brumisateur d'eau thermale, particulièrement adapté en cas de rougeurs du visage, pour défatiguer et apaiser la peau. En vente aux thermes au 04 79 22 60 30 et sur le site odeslauzes.com

séances d'activité physique douce : aquagym, marche nordique dans la nature ardéchoise environnante. Le plus ? Les sept séances de coaching sportif personnalisées qui nous motivent et nous aident à mieux bouger ! 406 € sans hébergement, 841 € avec hébergement.

Therms de Neyrac. 300, ronde du Parc, Neyrac-les-Bains. Tél. : 04 75 36 46 00. thermesdeneyrac.com

UN SEJOUR ANTISTRESS À ALLEVARD-LES-BAINS

Les thermes d'Allevard bénéficient de l'une des eaux les plus sulfureuses au monde. On retrouve ses vertus thérapeutiques au cœur des soins prodigués à l'espace bien-être, transformé cette année en véritable spa avec grand Jacuzzi et hammam. On s'y rend en accès libre et on booke la nouvelle cure cinq jours AntiStress qui prévoit de la balnéothérapie en eau thermale, des modelages relaxants aux huiles de plantes de montagne et des enveloppements sur lit d'eau, plus un atelier de cohérence cardiaque avec mesure du système nerveux autonome. 620 € les 5 jours. 000

Therms d'Allevard. 8, rue Niepce, Allevard-les-Bains. Tél. : 04 76 97 56 22. thermes-allevard.com



Les thermes d'Allevard



Spa thermal Valvital



UN DUO RANDO ET SPA À CHALLES-LES-EAUX

Bientôt le printemps, on a envie de se (re)mettre doucement au sport ! Pour se motiver, on teste la nouvelle cure *Forme & Rando* proposée par les thermes de Challes-les-Eaux. Des activités physiques en extérieur, au cœur de la nature, associées à des soins thermaux traditionnels. Ce programme de 22 soins sur 6 jours (!) alterne marches nordiques, soin confort des jambes, massage du dos, douches au jet, hammam... Idéal pour retrouver la forme ! 460 € les 6 jours.

Thermes de Challes-les-Eaux. Tél. : 04 79 71 06 20.
chainethermale.fr/challes-les-eaux

UN SPOT FAMILY FRIENDLY À ÉVIAN

Mondialement célèbre pour son eau minérale en bouteille, la station d'Évian-les-Bains, au bord du lac Léman, prend soin des jeunes mamans et de leurs bébés avec un programme spécial comprenant, pour les mamans : soin du visage, gommage, modelage, douche au grand jet, bain hydromassant. Et avec bébé, des ateliers adaptés (massage bébé, réflexologie, éveils sensoriels, baby bain). Pour compléter ce séjour, les thermes proposent aussi une Journée papa avec soins (bain hydromassant, massages) et partage des activités Bébé Maman (110 € la journée). 575 € les 3 jours.

Évian Les Thermes. Place de la Libération, Évian-les-Bains. Tél. : 04 50 75 02 30.
lesthermesevian.com

UNE CURE VITALITÉ À AIX-LES-BAINS

Aux portes du massif des Bauges, les thermes Chevalley proposent cette année une nouvelle cure *Six jours Vitalité* pour une remise en forme totale. Durant une semaine, on enchaîne soins thermaux (bains hydromassants, modelages, application de boue thermale, enveloppement) et activités physiques : gym, yoga, fitstep, Pilates... 409 €/personne.

Dates de début des cures :
15 avril, 17 juin, 19 août,
16 septembre et 14 octobre.

Thermes Chevalley, 10, route du Revard, Aix-les-Bains. Tél. : 04 79 35 68 66.

UNE JOURNÉE ZEN À MONTROND-LES-BAINS

Située entre monts du Forez et monts du Lyonnais, la station de Montrond-les-Bains dispose, à quelques pas de ses thermes, d'un spa aquatique de 2 500 m² où il fait bon venir se ressourcer le temps d'une journée. On barbote dans les bassins intérieurs et extérieurs chauffés à 32°C, sur lit bouillonnant, on suit le parcours de massages sous eau, on profite de l'espace *Carpe Diem* avec hammam, sauna et douches ludiques. On finit à l'institut de beauté attenant, avec un soin



comme le rituel *Holistic ultrarelaxant* (94 € les 75 mn).

Pass Liberté : 42 € les 5 h.

Spa Les Iléades, 362, rue du Geysier, Montrond-les-Bains. Tél. : 04 77 20 08 00.
lesileades-montrond.fr

UNE IMMERSION EN FORÊT À DIVONNE-LES-BAINS

On booke une place au nouvel atelier *Bains de forêt* du spa thermal de Divonne. Cette activité thérapeutique douce consiste à sortir en forêt pour effectuer des marches silencieuses, méditatives, accompagnées par un guide. On en retire des bénéfices physiques et psychiques : boost du système immunitaire, oxygénation du corps, apaisement... en accord avec les eaux de Divonne, réputées pour rééquilibrer l'humeur et réduire le stress. 45 € les 3 h.

Thermes de Divonne-les-Bains, 235, avenue des Thermes, Divonne-les-Bains. Tél. : 04 50 20 27 70.

UNE PAUSE MINCEUR À VALS-LES-BAINS

Dotés d'un nouveau vaporarium, les thermes de Vals-les-Bains ont imaginé une nouvelle cure *Silhouette*, destinée à gommer les kilos superflus. La formule allie soins thermaux, séances de LPG, de frigidité et pressothérapie à des activités physiques : aquagym, aquabiking, aquacircuit plus un accès libre au hammam, au spa thermal et à la salle de sport. Sans oublier l'aspect diététique, avec une analyse corporelle en début et fin de cure pour mesurer le résultat de nos efforts ! 671 €/personne. ■

Thermes de Vals-les-Bains, 15, avenue Paul-Ribeyre, Vals-les-Bains. Tél. : 04 75 37 46 68.
thermesdevals.com



Évian Les Thermes