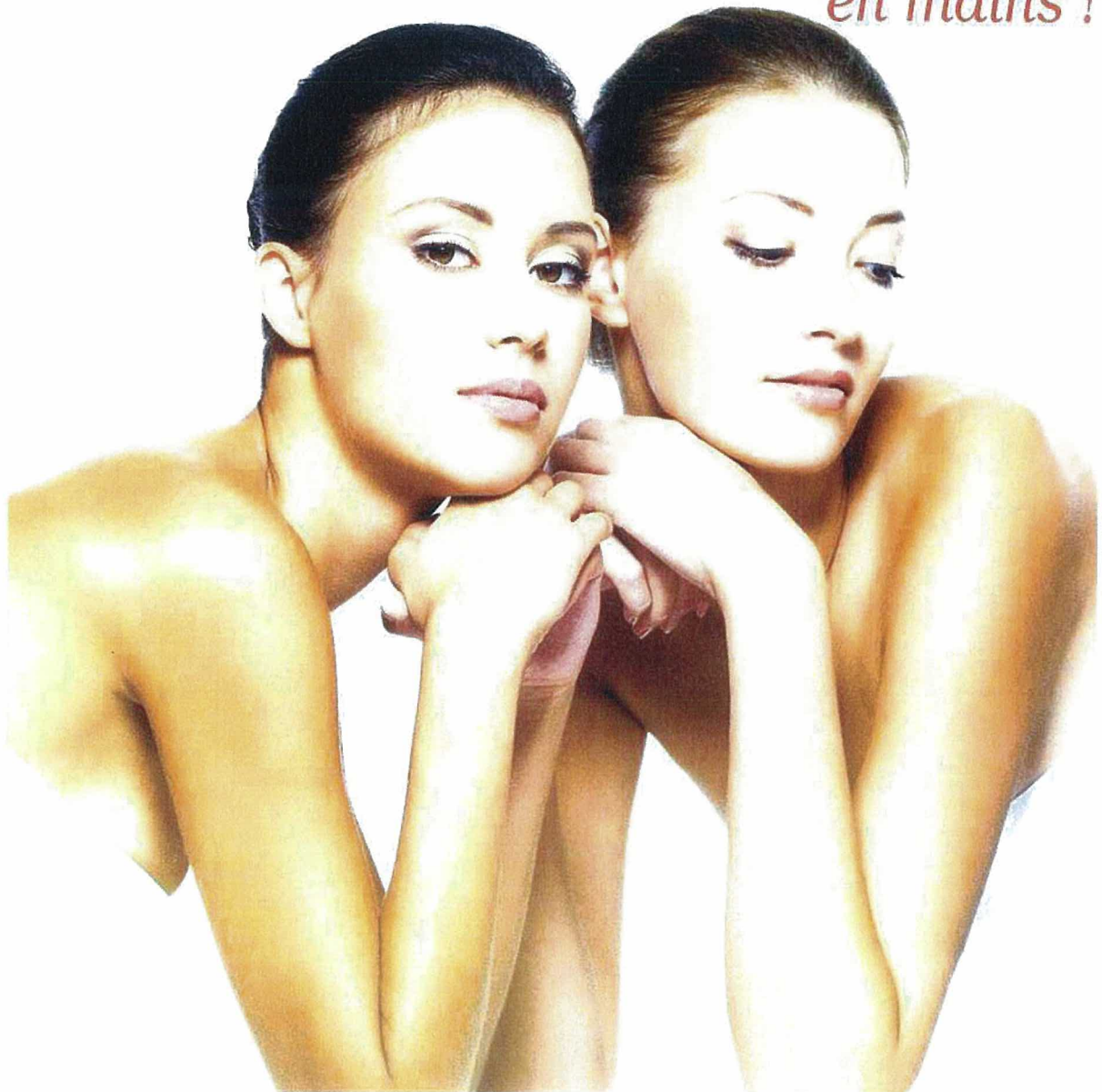


## COUP DE POUCE

**Vous voulez maigrir sans déprimer, vous affiner sans stresser ? Optez pour la méthode douce. Mangez équilibré, bougez et offrez à votre corps Spa, Thalasso et autres soins cocooning en instituts. En un mot, succombez au bonheur minceur !**

**Eloïse Brière**

***1, 2, 3... kilos en moins,  
je prends mon amincissement  
en mains !***



### À la montagne

Situé à Saint-Gervais, l'**Ice Spa de l'Hôtel Val Joly (1)** est un nouveau temple dédié au bien-être, idéalement placé au pied du Mont-Blanc.

Dans un cadre résolument moderne, alliant bois, pierre, jeux de lumière, écrans de projection, habillage sonore et olfactif.

Au programme : sauna, hammam, jacuzzi intérieur et extérieur, cascade, lits d'eau, douches sensorielles... Les forfaits Bien-Être comprennent aussi 2 séances de soins aux Thermes de Saint Gervais avec masque corporel à l'argile de montagne, gommage corporel, douche tonique, bain massant et relaxant, modelage aux huiles, brumisation et soin du visage.

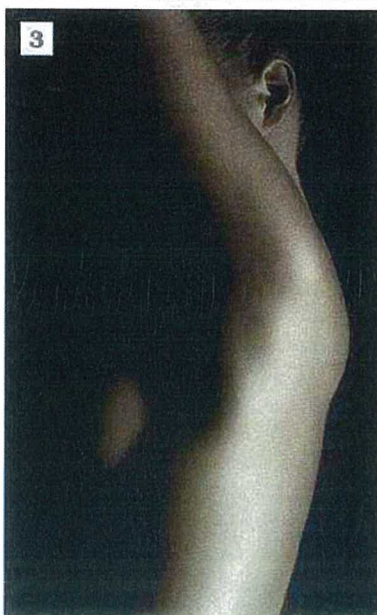
Forfait séjour 3 jours et 2 nuits, 294 €.

### Au bord de la mer

Puisez la minceur dans l'océan à Saint-Jean-de-Luz. **Hélianthal (2)** vous fait bénéficier des vertus de l'eau de mer. Pour amorcer une perte de poids, optez pour le séjour Minceur Tonique. Il propose des activités sportives et soins complets : hydrothérapie, applications amincissantes, modelages, ateliers kiné aqua-toniques, gommage corps, soin lift affinant visage Endermolift, suivi médical et entretiens nutritionnels.

Sans oublier le libre accès au Spa Bio Marin, aux hammams, saunas, espaces forme, cours de gym, aquagym, etc. Séjour de 6 jours, à partir de 746 €.

Autre lieu, récemment revu dans sa conception et sa décoration, le **Miramar Crouesty (3)**, navire phare de l'Atlantique depuis 20 ans. D'un côté, le Spa, destiné à la beauté/minceur (avec les soins Keraskin) et de l'autre, la thalasso, avec piscine, hammam, solarium et une multitude de cabines. Cette année, le programme Morpho-Plus, adapté à chaque morphologie en fonction du diagnostic du médecin nutritionniste, fait rimer diététique avec coaching sportif et soins ciblés. Devis sur demande.



### En ville

L'**Espace Weleda** vous propose une carte de massages minceur remodelants, pratiqués en cabine. Ils sont adaptés à chaque problématique : pétrissage pour une cellulite installée ou «palper-rouler» si elle est accompagnée de rétention d'eau.

À prolonger à la maison avec la ligne minceur au Bouleau bio Weleda.

Soin de 35 minutes ou Soin de 1h15, de 54 € à 95 €.

À l'institut **Cellusonic**, ce sont les ultrasons qui vous aident à mincir. L'appareil est équipé d'une canule qu'on applique sur la zone à traiter. L'action se décompose en deux temps : les cellules grasses sont liquéfiées par les ultrasons, puis drainées. Les tissus sont ensuite raffermis et tonifiés par effet ventouse de la canule. Séance de 30 minutes pour 79 €, ou série de 11 séances pour 790 € dont 1 offerte. Enfin, pour la jouer comme Kate Moss, courez dans un **Elite Beauty Studio**, salons ouverts par la célèbre agence de top models, Elite. Vous pourrez tester le programme Elite Slim qui a pour triple objectif de détruire la cellulite, remodeler le corps et éliminer les toxines. Vous débutez par 30 minutes de Cellu M6® LPG, le fameux appareil remodelant, puis enchaînez sur 30 minutes de massage (palper-rouler et drainage) et terminez par un hammam ou un sauna. Ces soins sont aussi proposés à la carte. Le soin de 30 minutes à partir de 50 €.