



APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT THALASSO...

Vous êtes morda(e) de sport et vous n'hésitez pas à aller toujours plus loin dans vos efforts, aimant vous surpasser continuellement ? Vous aimez sentir durant de longs moments la transpiration parler sur votre corps et rien n'est meilleur pour vous que cette bonne fatigue qui vous fait dire que vous avez réussi votre séance de sport... Ok, après de tels efforts, vous méritez du réconfort... Mais pas n'importe lequel !

La Rédaction



Parcours Marin

Bain

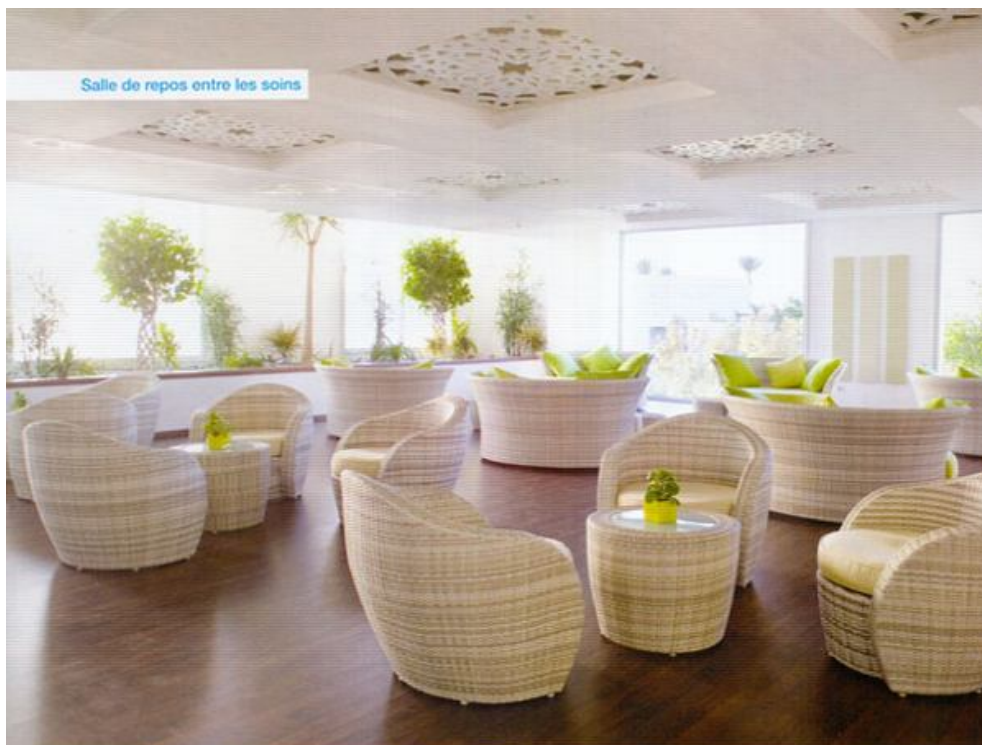
Teatime

Un réconfort salutaire sous forme d'un programme thalasso tout spécialement concocté pour l'après-sport à s'offrir régulièrement pour mieux éliminer vos toxines, recharger votre batterie en minéraux et acides aminés et défendre vos muscles de manière significative.

Le Royal Blyssa Thalasso & Spa à Monastir - ou il existe d'autres adresses de valeur à part Tunis ! - constitue sans aucun doute l'un des hauts lieux de la remise en forme en Tunisie. Parmi les nombreux soins à la carte ou en forfaits, nous avons choisi pour vous « l'Escalade d'une belle journée ». Pourquoi ? Par la variété des soins proposés, pour ses bienfaits conjugués et pour son adéquation avec notre demande spécifique de sport(ive) qui inclut détoxification, reminéralisation et revitalisation, relaxation mentale et décontraction physique. Des soins signés Thal'fon, la marque française spécialiste de la thalasso-thérapie issue de la Bretagne. Alors, direction Monastir !

Une escalade qui porte bien son nom !

Dans un confortable peignoir en éponge, doté(e) d'un beau sac, du centre et d'une bouteille d'eau, vous voilà fin prêt(e) à vous octroyer deux heures de bonheur. Avant de débuter votre escalade, vous avez fait un parcours marin dans le bassin d'eau de mer naturelle chauffée à 32° et constamment renouvelée. Bain à remous, cascades, jets sous-marins, lits hydromassants qui amorcent vos premiers instants de détente. Nani, le chef de soins, vous dirige ensuite vers la salle chaude du hammam pour préparer votre peau à votre séquence de soins, la chaleur humide aidant à l'ouverture de vos pores. Après quinze minutes de transpiration, Estem vient vous chercher pour votre premier soin.



Salle de repos entre les soins



Accueil Thal'ion



Salle de repos entre les soins

Le Gommage revitalisant aux huiles essentielles

Dans une magnifique cabine dotée de sa douche private, Estem va vous appliquer sur tout le corps une crème onctueuse à l'huile essentielle d'eucalyptus à base de cristaux de sel marin. Durant vingt minutes, le massage gommant va permettre à tous les actifs de pénétrer votre peau, de revitaliser votre corps et de vous débarrasser des cellules mortes qui se sont accumulées à sa surface, l'empêchant de respirer. Le gommage revitalisant stimule immédiatement la régénération cellulaire ainsi que la microcirculation sanguine. En même temps, il prépare votre peau pour les soins suivants. Après votre douche qui enlèvera le produit, vous avez l'impression que votre peau a retrouvé une nouvelle jeunesse, pleine de souplesse et de douceur.

Le bain aromatique relaxant

Vous vous sentez déjà mieux... La fatigue intensive de votre séance de sport commence à s'effacer... Nansi vous amène alors à la cabine de votre second soin... Chiranda vous y attend et vous propose d'entrer dans la baignoire déjà remplie d'eau de mer à 37°. « Le centre s'est équipé des meilleures baignoires au monde, de marque Doyer », vous glisse fièrement à foreille Chiranda, en vous aidant à accéder à la baignoire et en ajoutant à l'eau un gel concentré en arômes et en sels minéraux... Creiller moelleux pour poser votre tête, barre pour poser vos pieds, les jacuzzi se mettent en marche et massent progressivement votre corps, depuis la plante des pieds jusqu'aux omoplates toujours douloureuses chez les sportifs. Un cocktail d'arômes envahit bientôt votre cabine, vous voguez vers d'autres lieux... Le bain constitue une première étape de relaxation.

L'enveloppement Force Marine

Le bain fini, Nansi revient vous chercher pour votre enveloppement. Oui, vraiment de la force marine concentrée pour cet enveloppement qui se fait sur un lit d'eau flottant chauffé à 37° et qui commence par un badigeonnage du corps avec un concentré des meilleures algues marines provenant de Bretagne, plus précisément de la Mer d'Iroise (classée réserve mondiale biosphère par l'UNESCO), riches en oligo-éléments, en sels minéraux, en acides aminés et en vitamines. Après un massage du cuir chevelu dans une douce ambiance de musique zen et baignée de senteurs qui fleurissent bon la mer, vous allez transpirer abondamment, libérant ainsi de votre corps les toxines tout en vous ressourçant grâce aux multiples actifs du produit enveloppant. Vous vous sentez de mieux en mieux, la déconnection opère ! Il est temps pour vous de prendre une nouvelle douche pour vous rincer.



Salle de repos entre les soins

Tea-time...

Petite pause, maintenant, c'est tea-time! Nasri vous accompagne jusqu'à la salle de détente, véritable havre de paix donnant sur de magnifiques jardins avec la Méditerranée comme toile de fond... Admirez les palmiers et plantes tropicales qui poussent sous une verrière ensoleillée juste à côté d'un magistral lit de repos en osier où vous vous laissez glisser tout en srotant l'un des nombreux thés et tisanes parfumés à la vanille ou aux fruits rouges que vous agrémenterez d'un bâton de cannelle. « Dix minutes à ne pas négliger nous explique Comme Palomba, la Directrice Générale du Royal Byssi Thalasso & Spa... Votre corps vient d'être malaxé, brassé, massé par les jacuzzi et lors de votre gommage... Avant votre massage, vous avez besoin de ce temps de repos, surtout dans un endroit

aussi magique ! »

Le massage Douceur de Brise à l'huile de coco

La cabine de massage vous attend Amine, le kinésithérapeute vous installe sur un lit de massage confortable pour un massage relaxant à l'huile de coco. Des mouvements lents, fluides qui vous donnent l'impression que votre massage se fait à trois mains tellement le rythme des manœuvres se fait sans à-coups. Une délicieuse odeur de coco enveloppe votre corps et tout doucement, vous tombez dans une somnolence bienfaisante... Tout semble perdre de sa réalité autour de vous, vous vous sentez en communion parfaite avec vous-même... Le massage du visage et du cou vous procure des sensations intenses de délassement... Quarante minutes de bonheur!

Toutes les bonnes choses ont une fin ! Rien ne vous empêche de revenir à la salle de détente pour finir votre roman ou rêvasser en regardant la mer...

En fait, vous pensez déjà à votre prochaine séance de sport, car vous sentez que vous allez vous réveiller en pleine forme le lendemain matin ! Pour le moment, vous vous sentez heureusement fatigué... Normal, votre corps est complètement relaxé et ce que vous ressentez est une fatigue positive. Ne reprenez pas vos activités tout de suite, laissez-vous aller, faites une petite sieste si vous en sentez le besoin. Demain, vous déborderez de vitalité et d'énergie !

En bref