



Thalasso de Dinard : une cure de zen les yeux dans l'eau



La thalasso de Dinard, face à la baie de Saint-Malo © Didier

Chazal

Les footballeurs anglais y séjourneront durant tout l' Euro 2016 et on comprend pourquoi ! Vue imprenable sur la baie de Saint-Malo, design très zen et soins plus que relaxants, on a testé le Novotel Thalassa à Dinard et on vous explique pourquoi vous allez adorer vous y évader.

Le cadre de la thalasso de Dinard : la mer à perte de vue

Une vue à 360 degrés sur la mer. Face à la baie de Saint-Malo, la thalasso 4 étoiles est construite sur un rocher, sur la pointe de Saint-Enogat. Les chaises longues invitent au repos, et le parc de 30 000 mètres carrés nous propulse en un clin d'œil loin du quotidien. A Dinard, à une heure de Rennes et trois heures de Paris, chacun pourra trouver la formule qui lui convient. Les golfeurs pourront se régaler, les jeunes mères décompresser et les workaholic faire un vrai break.

Escale zen au programme

Pour celles qui ressentent le besoin de lâcher prise, vous avez le choix de plusieurs programmes sur six jours (Forme & bien-être, orientation zen ou vitalité/Bien-être à la carte), sur trois ou deux jours (« L'escale break entre filles » à tester entre copines). Si vous n'avez que 24 heures de liberté devant vous, ne passez pas à côté de vos « envies de pause sea & spa ». Mention spéciale pour la réflexologie plantaire, ici avec un principal objectif : votre bien-être. Durant 25 minutes, l'esthéticienne travaille à rééquilibrer l'organisme. Le pied étant la cartographie de notre corps et de nos humeurs, une séance à chaque changement de saison permet de se booster physiquement et mentalement. Et parce qu'on a aussi envie de donner un coup d'éclat à notre peau, ne passez pas à côté du soin baptisé « Beauté sur mesure ». Après un diagnostic minutieux, l'esthéticienne joue de ses fioles emplies d'oligoéléments, de vitamines ou de régulateurs énergétiques pour concocter un actif sur mesure. Problèmes d'hydratation, de rougeurs, de fatigue ou antidote antiâge : après 50 minutes, notre teint est résolument illuminé

Un spa lumineux au design aérien

Le design de l'institut est signé par l'architecte [Eric Gizard](#) : aérien, pur et lumineux si on ne devait choisir que trois adjectifs. Les cabines de soin au chic épuré appellent immédiatement au repos. Incontournables pour les accros de la thalasso : le bain de mer relaxant pour dénouer tous ses muscles puis la « détente sous pluie marine » pour apaiser les sens, sans oublier un modelage dos pour vraiment lâcher prise. Celles qui adorent nager se réjouiront de la grande piscine intérieure d'eau de mer chauffée à 29 °C. Envie de bouger ? Une

[Visualiser l'article](#)

salle de gym, mais aussi le parcours Aquatonic d'une trentaine de minutes qui nous permet dans un autre bassin d'enchaîner les (bons) mouvements sous des jets ciblés qui vont eux aussi décontracter les muscles mais aussi drainer et sculpter la silhouette. Et comme dans toute thalasso qui se respecte, passage obligé au sauna et au hammam aux huiles essentielles. Vous l'aurez compris, ici on mise tout sur la détente.

Un déjeuner en peignoir

Les habituées du Novotel Thalassa Dinard adorent faire une pause (en peignoir !) au bar l'Albatros. Vue sur la mer, forcément, mais aussi sur une assiette appétissante et très bretonne si on le souhaite. Galettes ou clubs pour les plus gourmandes mais aussi des salades très fraîches, comme « la Thalassa », ambiance avocat, chair de crabe, pomme granny, œuf dur et champignons frais. Au restaurant La Frégate, prière de se rhabiller par contre, mais en échange, le chef a concocté avec la diététicienne des plats gourmands et super équilibrés (poisson du jour, fruits de mer..).

Notre coup de cœur : le massage Kansu

Ce massage traditionnel indien est réservé aux « cérébrales », celles qui peinent à s'arrêter de cogiter et à (vraiment) relâcher la pression. L'esthéticienne débute le soin par un modelage détente du contour des yeux puis se concentre sur la plante de nos pieds, qu'elle va masser à l'aide d'un bol constitué d'un alliage de zinc, bronze et cuivre et de ghee (beurre clarifié). Rapidement, on décroche complètement, avec comme l'impression d'être partie très très loin. Utilisé pour dénouer les nœuds de l'esprit, calmer la nervosité ou même chasser la colère, le kansu permet aussi de réguler les problèmes de sommeil. Plusieurs jours après, on en sent encore les effets bénéfiques. A tester absolument !

NOVOTEL THALASSA DINARD

1 Avenue du Château Hébert
35 800 Dinard
02 99 16 78 10

Plus d'infos sur le site Novotel Dinard



© Jacques-Yves Gucia