




THERMALISME



le bonheur À LA SOURCE

Par Xavier Paccagnella

Quoi de plus exaltant, au cœur de l'hiver, que de plonger tout entier dans un bain bouillonnant au parfum délicat et de s'accorder, enfin, un instant pour soi ? Loin des tracas du quotidien, Métropolitain vous emmène dans ce numéro à la découverte des plus belles stations thermales d'Occitanie et de quelques-uns des plus beaux spas et centres thermoludiques de la région. Avec plus d'une trentaine d'adresses à la campagne, à la montagne ou en bordure de Méditerranée, chacun sa formule. Et puis, comme on aime le dire à la rédaction : qu'importe le voyage, pourvu que s'envole le stress !



3 ADRESSES À CONNAITRE *pour une cure express*

Anti Burn-Out
Sommeil / Slow Nature
Beauté de la peau

BALNÉA

Explorez les bains du monde

Génos-Loudenvielle (Hautes-Pyrénées)



© Hyde, Pierre Blumet

Fleuron de la vallée du Louron Balnéa fait figure de pionner parmi les complexes de détente en eau thermale des Pyrénées françaises. Plus fréquenté d'entre tous, on s'y rend pour une aventure sensorielle à travers les continents. Bains romains, japonais, amérindiens, bains mayas... On inaugurerait même l'an dernier les bains mayas, un nouvel espace de bain extérieur à l'ambiance magique. Parfait pour une détente en famille, Balnéa propose des bains réservés aux seuls adultes tandis que d'autres sont accessibles aux familles, y compris aux enfants en bas âge !

Pour les plus intrépides, notez qu'un pavillon cryotonic (une cabine de glace dont la température intérieure avoisine les 8°) vient parfaire cet espace de zénitude. Réfugiez-vous, sinon, au 1er étage. Là, un thé à la main, lovez-vous au cœur de l'Espace Tibétain et faites escale sous toutes les latitudes du bien-être, de l'Occident à l'Extrême-Orient.

balnea.fr

Ax-les-Thermes (Ariège)



© Alain Baschenis

LES BAINS DU COULOUBRET

Ambiance romaine

Le pied ! 3000 m² dédiés au bien-être et à la détente avec différents bassins, intérieurs et extérieurs, alimentés par une eau thermale chaude et bienfaisante dont la température oscille entre 33° et 38°C...

Dans ce décor digne d'anciens thermes romains, vous retrouverez des jacuzzis, mais aussi des cols de cygne, des buses hydromassantes, un sauna, un hammam, un caldarium, un frigidarium, un vaporarium... Mais pas de verre de rhum !

En effet, ici, pour parfaire la détente, le nec plus ultra est d'associer les bains avec des massages, gommages, ou soins du corps et du visage qui sont proposés seul ou en cabine duo.



© Alain Baschenis

bains-couloubret.com

O'BALIA

Le seul et unique spa thermal du littoral

Balaruc-les-Bains (Hérault)

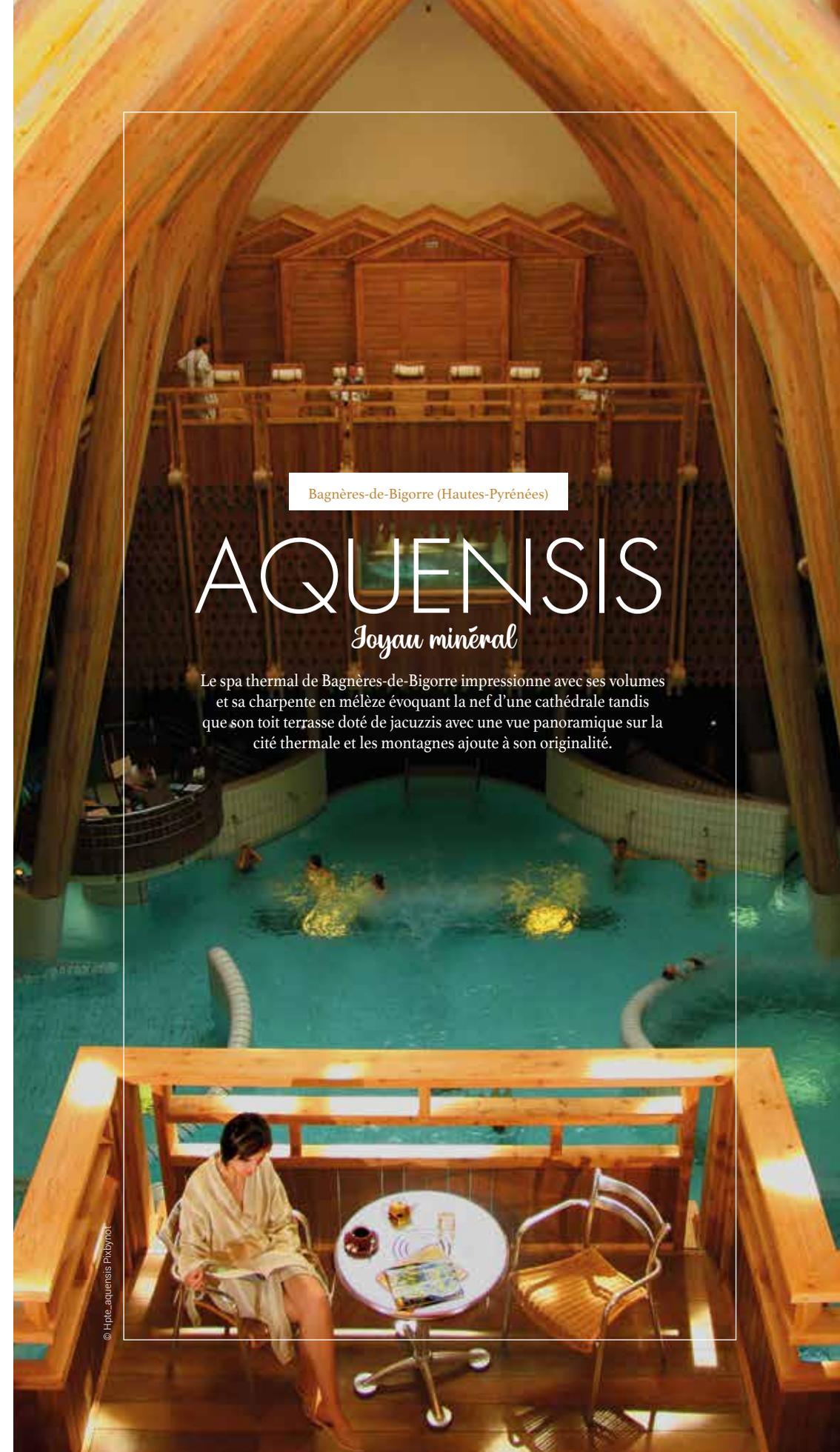
Surplombant la lagune de Thau, ce centre thermoludique offre un exceptionnel cadre de relaxation avec ses piscines thermales extérieures bordées de palmiers et de cyprès.



© Emmanuel Morel

© Service communication Spleth

 obalia.fr



Bagnères-de-Bigorre (Hautes-Pyrénées)

AQUENSIS

Joyau minéral

Le spa thermal de Bagnères-de-Bigorre impressionne avec ses volumes et sa charpente en mélèze évoquant la nef d'une cathédrale tandis que son toit terrasse doté de jacuzzis avec une vue panoramique sur la cité thermale et les montagnes ajoute à son originalité.

Nouveauté 2020

Un massage relaxant à l'huile « flore & sens », gamme exclusive d'Aquensis. Ce massage du corps sur mesure d'une heure s'effectue avec une huile « flore & sens », gamme exclusive d'Aquensis aux huiles essentielles de plantes de montagne. Il permet de bénéficier du savoir-faire des praticiennes du spa thermal qui composeront un massage parfaitement en accord avec les attentes et les besoins de chaque personne. Il comprend également l'aqua-pass de 2 heures permettant un accès au spa thermal.

Upgrade : ce massage existe aussi en version duo : le « Rituel à deux sur mesure (Bain yin yang + massage)

 aquensis.fr

© Hptc.aquensis Pixynot

LE VAPORARIUM

Le seul et unique hammam naturel d'Europe

Luchon (Haute-Garonne)

L'établissement thermal de Luchon entend bien capitaliser sur sa fabuleuse richesse patrimoniale, son vaporarium. Unique en Europe, ce hammam naturel déroule 150 mètres de galeries autrefois creusées dans la roche par les Romains. L'eau thermale très chaude venue du sous-sol filtre à travers les parois de

la roche et se transforme en vapeur d'eau au contact de l'air. Elle crée alors une chaleur entre 38 et 42 °C et une humidité à 95 %, idéales pour le traitement pondéral, le nettoyage de la peau, l'élimination des toxines et la détente musculaire. Le visiteur y déambule ou s'assoit pour profiter du cadre magique.

Il entrecoupera ses bains de vapeur de moments de détente dans une piscine de relaxation en eau thermale à 34°C avec jets hydromassants, lits à bulles, cols de cygne et vue sur le parc thermal. L'offre s'enrichit cette année de 2 spas hydromassants et de 2 saunas, dont un à infrarouge.

CES ADRESSES qui valent le détour



Saint-Lary Soulan - Hautes-Pyrénées

SENSORIA

Un spa thermal conçu dans un décor de canyons !



L'originalité de l'établissement est qu'il intègre dans un même bâtiment, le centre thermal, un espace thermoludique tout public (Sensoria Rio) et un centre de remise en forme en eau thermale (Sensoria Spa by Nuxe). Le plus emblématique et visuel, le Rio, se partage en famille après une activité sportive... on vient s'y détendre dans ses eaux vives, profiter de son solarium, nager dans son canyon ou se vivifier sous ses cascades. Sensoria, c'est aussi un espace de bien-être bien plus zen où l'on vient profiter de soins individuels qualitatifs avec les produits de la gamme Nuxe.

mercuresensoria.fr

© Sensoria-Cuvillier



Cauterets - Hautes-Pyrénées

LES BAINS DU ROCHER

Vue imprenable

Ici, un bassin extérieur offre la vue sur les montagnes environnantes. À l'intérieur, on aime les bassins éclairés en lumière naturelle, par un dôme translucide ouvert sur le ciel...

bains-rocher.fr



© Matthieu Pineaud-Cauterets

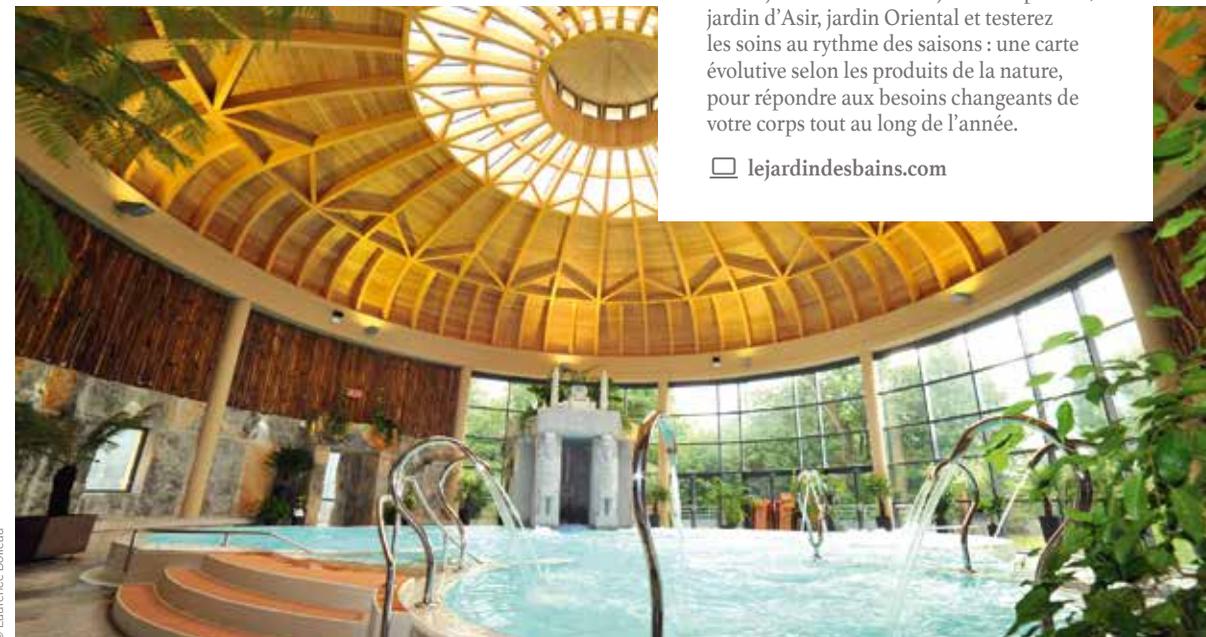
Argelès-Gazost - Hautes-Pyrénées

LE JARDIN DES BAINS

Le plus exotique

À l'espace thermoludique « Les Jardins des Bains », vous plongerez avec délice dans le bassin de la forêt d'émeraude, découvrez la Ziggourat et ses jardins mésopotamiens ou le mystérieux puits de l'Inca. Au sein de l'institut, vous vous évaderez vers les plus beaux jardins du monde : jardin du paradis, jardin d'Asir, jardin Oriental et testerez les soins au rythme des saisons : une carte évolutive selon les produits de la nature, pour répondre aux besoins changeants de votre corps tout au long de l'année.

lejardindesbains.com



© Laurence Boileau

Barèges-Barzun - Hautes-Pyrénées

CIÉLÉO

Les pieds dans l'eau, la tête dans les étoiles

Aménagé dans la plus haute station de cures thermales de France (1250m d'altitude), l'espace thermoludique Cieléo, à la magnifique coupole étoilée, jouit d'un cadre lumineux avec vue magnifique sur les sommets environnants.

cieleo-bareges.com



© Laugier-Ovni

Luz-Saint-Sauveur - Hautes-Pyrénées

A LUZÉA

Une allure folle

Ce spa en eau thermale associé aux thermes de Luz vous accueille pour un moment de bien être avec vue plongeante sur les gorges du Gave de Pau dans un décor superbe alliant marbre, verre et mosaïques incrustées de pierres colorées

luzea.fr



© Thermes-Luz

3

CURES A TESTER Pour un hiver éblouissant

Besoin d'un petit remontant ?
Métropolitain vous a sélectionné 3 cures* express
bienvenues pour vous donner tout le « peps »
nécessaire pour attaquer 2021 !

*Nous précisons que ce dossier traite uniquement des mini-cures
et non des cures thermales à visée thérapeutique prises en charges
par la Sécurité sociale



En savoir plus sur l'offre
thermale et thermoludique en Occitanie :

tourisme-occitanie.com



Ussat-les-Bains (Ariège)

ANTI BURN-OUT *thermes-ussat.fr*

Ussat-les-Bains, réputée pour les vertus sédatives de ses eaux thermales, est la station de prédilection de la gestion du syndrome d'épuisement professionnel. En plein accord avec l'orientation « psychosomatique » de la station thermale, un programme de remise en forme a été conçu non seulement pour combattre les effets négatifs du stress accumulé tout au long de l'année, mais également pour apprendre à le gérer au quotidien, afin de diminuer ses conséquences néfastes sur la santé et éviter le burn-out (ou s'en remettre).



© Ussat-les-Bains



© Marc Sanfilippo



Amélie-les-Bains (Pyrénées Orientales)

SOMMEIL RETROUVÉ

chainethermale.fr/amelie-les-bains

La mini-cure « Slow Nature », vous aidera à vous réapproprier, sur un programme de soins de 6 jours, les rythmes essentiels de votre corps et à vous libérer de plusieurs maux liés à la frénésie des temps présents. Bénéfices escomptés : retrouver un cycle de sommeil optimal, mieux respirer, dénouer des tensions musculaires enracinées par le stress et les mauvaises positions, nettoyer son système digestif et le remettre en marche, mieux connaître son corps. Le tout dans des thermes romains du II^e siècle après J.C classés Monuments Historiques !



© Thermes d'Amélie



© Xavier Boymond



UNE PEAU BELLE & APAISÉE

Contraction de water (l'eau) et de Shiatzu, le watsu est la pratique du shiatzu en eau thermale. Cette activité, pratiquée en eau chaude, permet une détente totale grâce à l'absence de gravité et un relâchement remarquable du corps et de l'esprit. En favorisant le lâcher-prise, ce soin aide le corps à se libérer de ses tensions physiques, psychiques ou émotionnelles. On le pratiquera, entre autres, dans ces deux stations, dont l'originalité réside dans la qualité unique de leurs eaux thermales : celles de Molig-les-Bains, exceptionnellement riche en plancton, organisme à l'extrême pouvoir cicatrisant et réparateur pour la peau ou les eaux thermales les plus salées d'Europe (aux vertus apaisantes reconnues) de côté de Salies-du-Salat.

chainethermale.fr/molitg-les-bains

spa-saline.com

