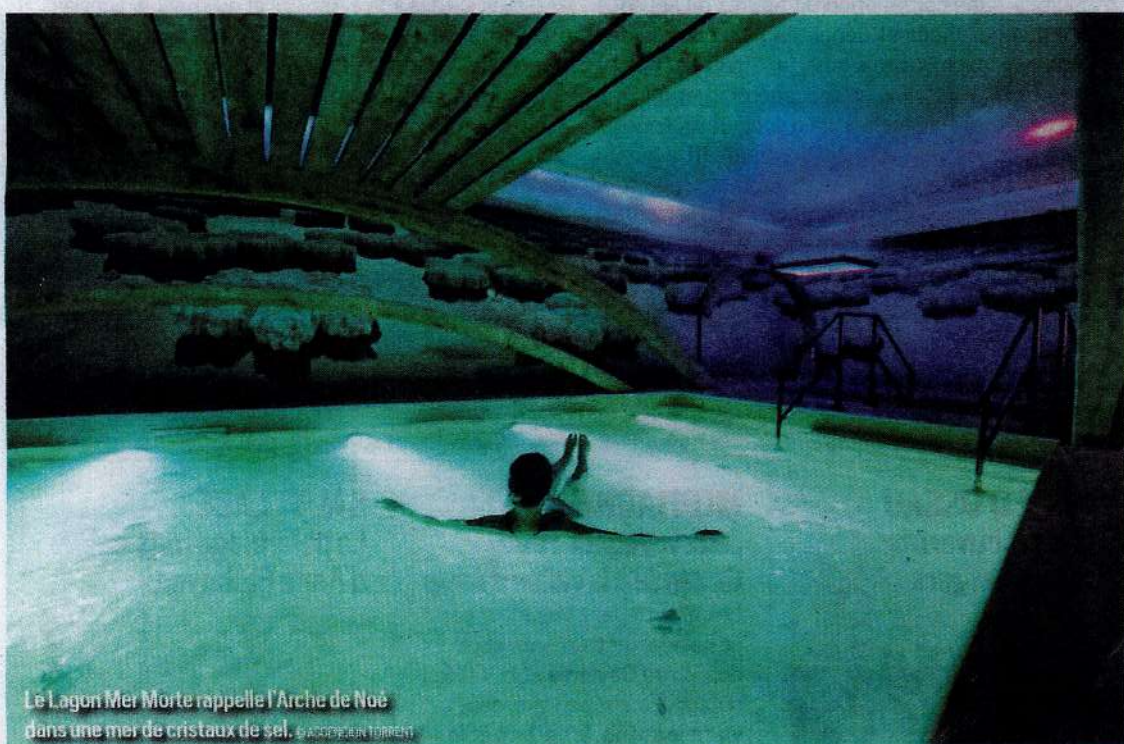


Salies-de-Béarn

Une escale pour le plaisir des sens

- Les thermes de Salies-de-Béarn, déjà réputés pour les vertus de leurs bains salés, ont développé leur offre bien-être.
- Parmi les nouveautés : l'étonnante Escale sensorielle.



Le Lagon Mer Morte rappelle l'Arche de Noé dans une mer de cristaux de sel. © ASSOCIATION TORRENT

Et si vous vous posiez quelques heures dans une bulle hors du temps, loin de l'éternelle liste des choses à faire... Car la vraie pause, c'est réapprendre à ne rien faire : juste se pauser, se ressourcer, se recentrer.

Rendez-vous pour cette parenthèse hors du temps aux thermes de Salies-de-Béarn. Certains connaissent peut-être déjà l'établissement thermal, les vertus de ses bains salés, ses piscines qui peuvent accueillir jusqu'à 4 500 curistes à l'année. Depuis plus de 150 ans, l'établissement prodigue des soins en associant des eaux-mères (concentrées) avec l'eau thermale et une minéralisation unique reconnue pour des propriétés médicinales : rhumatologie, gynécologie, stérilité, troubles du développement de l'enfant...

En parallèle, l'établissement a ouvert les Bains de la Mude, un espace bien-être et détente (lire

par ailleurs). Différentes formules de soins sont proposées avec accès aux piscines dont la toute nouvelle Escale sensorielle. Ce parcours permet de profiter pendant une heure d'une expérience très relaxante. Avant de pénétrer dans cet espace, l'idéal est de commencer par se « déconnecter » et laisser aux vestiaires le quotidien. Une fois la porte franchie, on ouvre tous ses sens à une nouvelle expérience. Si possible dans un silence total !

EN CHIFFRES
300 GRAMMES
DE SEL PAR LITRE
DANS LE LAGON MER MORTE

Première étape : la grotte cristalline de source d'où émanent d'agréables arômes. L'eau thermale ruisselle sur les fagots de

bois et forme des concrétions surprenantes. On chemine ensuite dans une « cavité » couverte de plaques de cristaux de sel, de cascades. Cette salle de chromothérapie agit sur l'énergie vitale. Le sol de la troisième salle d'halothérapie (thérapie par le sel) est jonché de cristaux de sel, donnant l'illusion de marcher sur une plage de sable, dans un air salin avec une mise en lumière qui reproduit les couleurs du ciel.

Ultime étape : l'incroyable sensation d'un bain dans le Lagon Mer Morte. La saturation de l'eau en sel (300 grammes de sel par litre !), les lumières changeantes offrent une expérience unique en état d'apesanteur pour un relâchement total. Cette fois, le temps s'est bel et bien arrêté.

BÉNÉDICTE MALLET | b.mallet@pyrenees.com

→ A réserver : Escale (1 heure) + accès aux bains de Salies (1 heure) : 35 €.

SOYONS ZEN

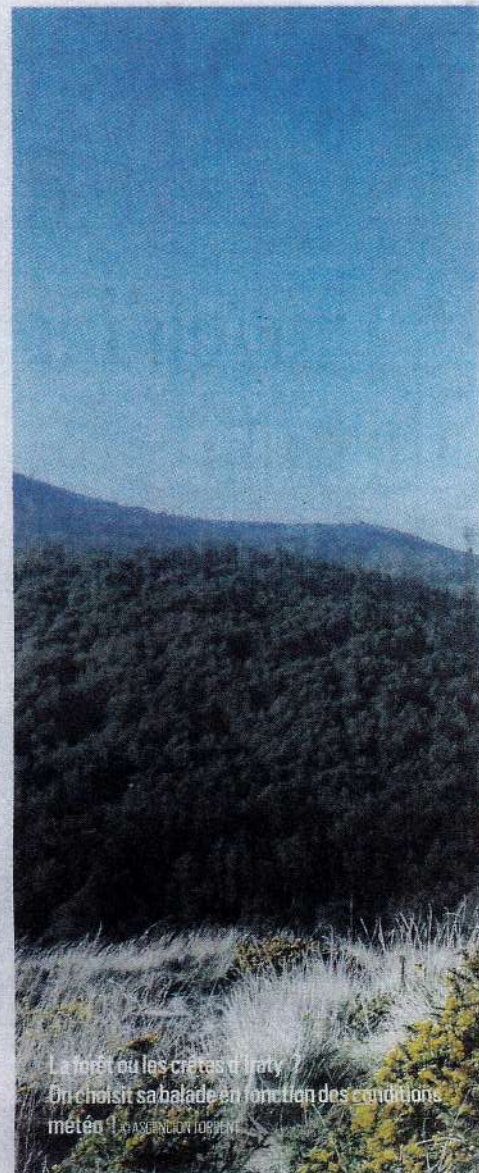
AUX PETITS SOINS Aux Bains de la Mude



Les Bains de la Mude à Salies-de-Béarn, ce sont des espaces dédiés au « bien-être » associés aux bains des thermes. « Les propriétés chimiques de cette eau en font une ressource de premier plan pour prévenir et retarder le vieillissement », indique Chantal Manescau, directrice des thermes de Salies-de-Béarn. « La richesse en magnésium, lithium, potassium, calcium, fer de notre eau lui confère également des propriétés apaisantes, anti-stress ».

Pour les personnes qui recherchent avant tout du bien-être, la directrice conseille d'opter pour le soin Cristalline. Au programme : 20 minutes de repos sur un matelas hydrojet, idéal pour commencer à bien décontracter toutes les parties de son corps. Puis 20 minutes de pose de cataplasmes chauds d'argile salée sur les cervicales, épaules, colonne vertébrale et lombaires. Le soin se termine par 20 minutes de bain hydromassant salé aromatique. Ici, on conseille la lavande pour parfaire l'effet détente.

Trois soins : 59 €. Réservations au 05 59 38 10 11.



La forêt ou les crêtes d'Iraty ? On choisit sa balade en fonction des conditions météo ! © ASSOCIATION TORRENT

AU CŒUR DE LA FORÊT D'IRATY

Dans la quiétude

Connaissez-vous les douces montagnes d'Iraty ? Des sommets parsemés de hêtres qui changent de couleur au gré des saisons. Aller à Iraty, c'est s'offrir un voyage loin du tourisme de masse avec des vues magnifiques sur le Pays basque, à cheval entre la Soule et la Basse-Navarre. On s'y promène en douceur sur les crêtes ou au creux de cette forêt considérée comme la plus grande et la plus ancienne hêtraie d'Europe (17 000 hectares côté espagnol, 3 000 côté français).

Un retour à la nature à 1 327 m

Comme point de départ de cette balade, rendez-vous au chalet d'Iraty dédié au tourisme. Six randonnées sont proposées. À vous de choisir, même si par forte chaleur ou pluie, on conseille de plonger au cœur de la forêt... et par temps doux, et sans vent – assez fréquent –, on opte pour les crêtes pour marcher et méditer devant des panoramas sublimes. Mieux encore, on peut passer quelques jours dans cette région un peu coupée de tout. 39 chalets en bois accueillent les visiteurs en toute saison. Séjourner à Iraty, c'est s'offrir un retour à la nature à 1 327 mètres d'altitude. Les habitations sont simples et confortables, idéales comme point de départ pour des randonnées, sortie pêche, VTT, balades équestres, gastronomiques... Et pour que la promenade