

le féminin belge le plus lu

# Femmes

D'AUJOURD'HUI

TÉMOIGNAGE

«J'ai retrouvé ma mère biologique à 30 ans»



Exclusif  
**Sandrine Dans,**  
notre rédactrice en chef  
d'un jour

Emotion, empathie, confiance...

**Les barrières  
invisibles de la vie  
d'une femme**

SECRETS GOURMANDS

**Les recettes préférées  
de nos mamans**



*Et si on allait au resto?*

# UN MENU GRATUIT POUR UN PAYANT

## 18 RESTOS AVEC TERRASSE ET JARDIN

**STOP À LA MIGRAINE**

**Il y a du neuf!**

**BIEN-ÊTRE «LOW COST»**

**Se faire du bien à prix doux**

Hebdomadaire n° 19/9 mai 2018/2,70 €



5 414298 160103 01918

www.femmesdaujourdhui.be

# Se faire du bien à prix doux

Qui a dit que le sport, le bien-être et la remise en forme coûtaient un bras? Prendre soin de soi n'est pas réservé à une élite.

Voici comment profiter sans trop dépenser.

Texte Virginie Draelants / Coordination Anne Deflandre / Photo Shutterstock

Reconnaissons-le: se faire du bien sans casser sa tirelire nécessite quelques investigations. Pourtant, ce ne sont pas les formules au rapport qualité-prix imbattable qui manquent. La preuve.

## Spas, instituts: le bon choix

Les soins en cabine proposés par les meilleurs centres de remise en forme du pays sont souvent chers. En revanche, le ticket d'entrée, plus abordable, donne accès à toutes les infrastructures.

## Notre sélection prix légers

→ **A Naxhelet** (hôtel avec golf situé entre Liège et Namur), l'accès au spa coûte 35 €. Outre les installations classiques, le centre de wellness comprend une cabine infrarouge divinement délassante, une fontaine de glace ainsi qu'un espace détente avec thé et fruits.

Accès sans soin sur réservation, de 10 h à 18 h du lundi au vendredi. 085 82 64 08, [naxhelet.be](http://naxhelet.be).

→ **Le Château des Thermes à Chaudfontaine** Ici, tout n'est que

luxe, calme et volupté. Pour 60 € par jour, vous avez accès à l'ensemble du site, avec piscines d'eau thermale, bain musical, jacuzzis et hammams, 4 saunas, cabines de sel, cabine infrarouge, caldarium, etc. Coup de cœur pour la piscine extérieure à hydrojets chauffée à 34 °C. Accès sans soin sur réservation, de 9 h à 20 h du lundi au vendredi. 04 367 80 67, [chateaudesthermes.be](http://chateaudesthermes.be).

→ **Les Thermes de Spa** L'entrée (20 € pour 3 h ou 31 € la journée) comprend l'accès aux 800 m<sup>2</sup> de bains, avec saunas, hammams, espaces de relaxation sous lumière de Wood et sous infrarouges + activités journalières (aquagym, cérémonies...). Accès chaque jour, sans réservation de 9 h à 20 h min. Attention, les thermes seront fermés pour maintenance du 4 au 10 juin. 087 77 25 60, [thermesdespa.com](http://thermesdespa.com).

→ **Thermae Grimbergen et Thermae Boetfort** proposent des promos toute l'année. Les infrastructures sont surtout intéressantes pour les parties «sans maillot». [thermae.com](http://thermae.com).



«Je crois que le vrai bien-être, c'est arriver à s'accorder des moments rien qu'à soi, sans culpabiliser. Lire sur sa terrasse sans se dire qu'on pourrait profiter de ce temps-là pour faire une machine ou passer à la poste chercher un colis. Se dire «Tant pis» et savoir que c'est beaucoup plus utile, de passer ce temps pour soi. S'autoriser à ne rien faire, ça porte vraiment ses fruits!» **Sandrine Dans**

→ **Waer Waters** Esprit urbain et design pour se plonger dans l'eau sous toutes ses formes (à pd 29 € en semaine). [waerwaters.com](http://waerwaters.com).

**Bon à savoir** Ces centres font régulièrement l'objet d'offres très intéressantes sur le site [shedeals.be](http://shedeals.be) (voir encadré).

## → Le Spa 5 Mondes du Dolce

**La Hulpe** Au cœur de la forêt de Soignes, on goûte au savoir-faire 5 Mondes, grâce à une formule «Journée Spa signature Dolce». Le package de 135 € comprend l'accès au wellness (6 h-23 h), 1 cours collectif (aquagym ou aquafit, yoga, marche nordique), un déjeuner végétarien à la Brasserie 135 et 2 x 20 minutes de soin massage, dont un au choix. [dolcelahulpe.com/fr/spa/](http://dolcelahulpe.com/fr/spa/)

## Nos astuces petits prix

→ **Optez pour un soin cabine ou un massage court**, bénéfique tout de même: un quart d'heure, une demi-heure... Par exemple, un massage >>