

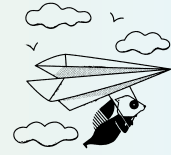
Plunging into icy water has become a hot travel and wellness trend.
Dip into these bracing adventures across Canada.

COLD *Comfort*

A woman with dark hair, wearing a red swimsuit, stands in a shallow, rocky river. She has her arms crossed and a serene expression. The background shows a rocky riverbank with fallen leaves. Large, bold, yellow text 'COLD' is superimposed over the upper half of the image, and the word 'Comfort' in a cursive script is at the bottom.

Plonger dans l'eau glacée est devenu une activité de bien-être populaire.
Laissez-vous tenter par cette expérience revigorante aux quatre coins du pays.

Text by **Wendy Helfenbaum**



“

The key is to breathe through the shock,” says the woman next to me at Balnea Spa in Bromont, about an hour from Montréal. Stepping into the outdoor pond, I feel the frigid water biting my feet.

Yoga, pilates and thermotherapy instructor Éloïse Lacroix encourages us to submerge our bodies—except our hands, which we either tuck under our armpits or hold together in prayer position above the water. “Inhale through your nose for four seconds; exhale through your mouth for six,” she advises. Breathwork prepares the body for cold immersion by calming the nervous system, stabilizing cardiac rhythms and signalling to the brain that there’s no danger.

By breathing slowly, my limbs adjust to the water, and I manage about 90 seconds before heading for hot tea.

Thermal circuits begin with a good sweat to eliminate toxins and promote blood circulation. Your body reacts immediately to cold water: blood vessels near your skin constrict and rush blood to your organs. As you rest and warm up, blood returns to your skin, hands and feet, restoring the nervous system’s balance.

After three hot-cold-rest cycles, staying in the freezing water a tad longer each time, I felt fantastic. Could I already be hooked on this hot #coldplunge ritual with more than four billion views on TikTok?

From Nordic spas along rivers, lakes and oceans to indoor thermal circuits with frigid pools, rain showers and ice buckets, here’s what I learned during my cold plunge quest across Canada.*

« Le secret, c’est de respirer pour surmonter le choc », me dit la femme à côté de moi au spa Balnea, à Bromont, à environ une heure de Montréal. En entrant dans le bassin extérieur, j’ai l’impression que l’eau glaciale me mord les pieds.

Institutrice de yoga, de la méthode Pilates et de thermothérapie, Éloïse Lacroix nous encourage à immerger notre corps, à l’exception des mains, que nous glissons sous nos aisselles ou joignons en position de prière au-dessus de l’eau. « Inspirez par le nez pendant quatre secondes et expirez par la bouche pendant six », dit-elle. Le travail respiratoire prépare le corps à l’immersion en eau froide en apaisant le système nerveux, en stabilisant le rythme cardiaque et en signalant au cerveau qu’il n’y a aucun danger.

En respirant lentement, mes membres s’adaptent à l’eau, et je tiens environ 90 secondes avant d’aller boire un thé chaud.

Le circuit thermal commence par une bonne séance de transpiration afin d’éliminer les toxines et de favoriser la circulation sanguine. L’eau froide provoque une réaction instantanée : les vaisseaux sanguins proches de la peau se contractent et redirigent le sang vers les organes internes. Après une période de repos et de réchauffement, le sang revient à la peau, aux mains et aux pieds, rétablissant l’équilibre du système nerveux.

Après trois parcours alternant entre le chaud, le froid et le repos, et en restant chaque fois un peu plus longtemps dans l’eau glacée, je me sentais merveilleusement bien. Serais-je déjà accro à ce rituel du #bainfroid, qui a cumulé plus de quatre milliards de vues sur TikTok?

Des spas nordiques en bordure de rivières, de lacs et d’océans aux circuits thermaux intérieurs équipés de bassins glacés, de douches à effet pluie et de seaux de glace, voici ce que j’ai découvert dans ma quête du bain polaire à travers le Canada.*

Left/
De gauche :
Balnea Spa

*Cold plunging is not recommended if you’re pregnant or have hypertension, cardiovascular issues, severe asthma, migraines or epilepsy. Les bains froids sont déconseillés si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d’hypertension, de troubles cardiovasculaires, d’asthme sévère, de migraines ou d’épilepsie.

The Iceman Cometh

“Cold plunge caught on about 15 years ago when Dutchman Wim Hof, a.k.a. the Iceman, combined cold exposure with breathwork,” says Dave Gu, program director at AetherHaus, Vancouver’s new sauna and plunge studio.

Gu suggests finding a temperature that creates an eight out of 10 stress level in your body. “It should feel uncomfortable but not immediately invoke a response of ‘I want to get out of here.’ Then, slow down your breathing.”

“Stepping into the outdoor pond, I feel the frigid water biting my feet.”
« En entrant dans le bassin extérieur, j’ai l’impression que l’eau glaciale me mord les pieds. »

I love the studio’s communal cold plunge pools, which are set at different temperatures for newbies and diehards, and the variety of classes ranging from social dips to intense silent challenges.

“We’re not a space of performative wellness and flashy trends,” Gu notes. “We draw inspiration from Eastern European traditions of sauna and cold plunge. It’s not about holding perfect postures; it’s a safe, authentic space for people to gather.”

Pacific Performance

Hotels and resorts are embracing the Viking swim trend by adding cold pools and/or guided activities. As part of Fairmont Waterfront’s winter wellness program, I joined CEO (Chill Experience Officer) Jodi Francks on Vancouver’s Third Beach for one of several polar plunges hosted by the hotel.

“Listen to your body. If it’s uncomfortable and you choose not to take the plunge, that’s okay. You get street cred just for showing up today,” Francks tells us. “For those who

L’homme de glace arrive

« Le bain froid a gagné en popularité il y a une quinzaine d’années, lorsque le Néerlandais Wim Hof, alias “Iceman”, a combiné l’exposition au froid avec des techniques de respiration », explique Dave Gu, directeur des programmes chez AetherHaus, le nouveau studio de sauna et de bains froids de Vancouver.

Dave Gu suggère de trouver une température qui provoque un niveau de stress de huit sur dix dans votre corps. « Vous devriez ressentir un inconfort, mais sans avoir immédiatement envie de sortir de là. Ensuite, ralentissez votre respiration. »

J’adore les bassins froids communs du studio, réglés à différentes températures pour les débutants et les habitués, ainsi que la variété des cours, allant des trempettes conviviales aux défis silencieux et intenses.

« Nous ne sommes pas un lieu de bien-être ostentatoire ni de tendances tape-à-l’œil. Nous nous inspirons des traditions d’Europe de l’Est en matière de sauna et de bains froids. Il ne s’agit pas de tenir des postures parfaites, mais d’offrir un espace sûr et authentique où les gens peuvent se retrouver », précise Dave Gu.

Performance du Pacifique

Les hôtels et les complexes touristiques adoptent la tendance du bain viking en ajoutant des bassins froids et/ou des activités encadrées. Dans le cadre du programme de bien-être hivernal du Fairmont Waterfront, j’ai rejoint Jodi Francks, la CEO (Chill Experience Officer), sur la Third Beach de Vancouver pour participer à l’une des nombreuses séances de baignade polaire organisées par l’hôtel.

« Écoutez votre corps. Si c’est inconfortable et que vous choisissez de ne pas plonger, ce n’est pas grave. Vous gagnez du respect rien qu’en étant présent aujourd’hui. Pour ceux qui veulent s’immerger dans l’inconfort du froid, restez près de moi : je peux vous aider à respirer pour réguler votre système nerveux », nous dit Jodi Francks. Elle préfère les bains froids en eau libre, qu’elle pratique partout dans le monde.

« Ne restez pas plus de deux fois la température de l’eau. Aujourd’hui, l’eau est à environ huit degrés, donc nous ne dépasserons pas 16 minutes », met-elle en garde. Je tiens environ dix minutes, ce qui me vaut amplement les serviettes chaudes et le peignoir moelleux qui m’attendent sur la plage.

Au sud du centre-ville de Calgary, je suis intriguée par les parcours Kneipp chaud-froid

MAN, SAUNA: AETHERHAUS; EXTERIOR: AL DOUGLAS; SWIMMERS, WOMAN: FAIRMONT WATERFRONT



**Clockwise from left/
Dans le sens horaire à
partir de la gauche:**
David Gu at
AetherHaus; Mysa
Nordic Spa & Resort;
Fairmount Waterfront,
Third Beach



BEAVER CREEK
SIBERIA SPA
BRAVE THE COLD AT SIBERIA SPA

PHOTO CREDIT

want to lean into the discomfort of the cold, hang around me and I can help you breathe to help regulate your nervous system.” Francks prefers cold plunging in open water, which she’s done all over the world.

“Don’t stay in past double the water’s temperature,” she cautions. “Today the water is about eight degrees, so we won’t go past 16 minutes.” I manage about 10 minutes, which more than earned me the warm towels and plush robe waiting on the beach.

Calm and Cold in Calgary

South of downtown Calgary, I’m intrigued by the six-foot-long hot-and-cold Kneipp Paths at the new Drift Away Wellness Spa. Named for Sebastian Kneipp, a 19th-century German priest and hydrotherapy pioneer, the foot baths stimulate blood flow and improve circulation, while the river stone base underfoot provides gentle reflexology. The spa also has cold plunge pools, a cold-water bucket and European-inspired beer or seaweed baths for those wanting a unique hot option during the thermal circuit.

“Contrast therapy is part of my Ukrainian heritage,” explains director Oleg Grygoryev, a former marine engineer who operated cargo ships and worked in Alberta’s oil and gas industry before pivoting to wellness. “Kneipp Paths are popular in Europe but mostly ignored in North America.”

Grygoryev suggests I walk through each path for 30 to 60 seconds over 10 minutes; it felt amazing. “We wanted to bring something different to Calgarians wanting to unwind from day-to-day life. That’s why we called it Drift Away.”

Chill Out in Charlottetown

Convincing my sister to take the plunge on a recent girls’ weekend in P.E.I. took some doing. Sitting on St. Peters Bay, the 18-acre Mysa Nordic Spa & Resort is the province’s first Nordic facility. “Overlooking mussel beds and potato farms offers a true island experience,” says owner Isaac Murphy.

Mysa’s silent zones were easy enough for two chatty sisters to manage in the eucalyptus steam bath, the waterfront barrel sauna and under the outdoor thermal bath’s waterfall. However, everyone’s serenity was shattered when my sister screamed upon stepping into the Nordic pool.

“We encourage guests who are new to cold plunging to try 10- to 15-second spurts to get their bodies used to it,” Murphy says. “By the end of the day, most first-timers

de six pieds de long, au nouveau Drift Away Wellness Spa. Nommés d’après Sebastian Kneipp, prêtre allemand et pionnier de l’hydrothérapie au XIX^e siècle, ces bains de pieds stimulent la circulation sanguine, tandis que le sol en pierres de rivière sous les pieds offre une douce réflexologie. Le spa dispose également de bassins froids, d’un seau d’eau glacée et de bains de bière ou d’algues d’inspiration européenne pour ceux qui souhaitent profiter d’une option chaude originale lors du circuit thermal.

Calme et froid à Calgary

« La thérapie par contraste fait partie de mon héritage ukrainien », explique le directeur Oleg Grygoryev, ancien ingénieur maritime ayant exploité des cargos et travaillé dans l’industrie pétrolière et gazière de l’Alberta avant de se tourner vers le bien-être. « Les parcours Kneipp sont populaires en Europe, mais largement méconnus en Amérique du Nord. »

Oleg Grygoryev me suggère de parcourir chaque sentier pendant 30 à 60 secondes sur une durée totale de dix minutes; c’était absolument génial. « Nous voulions offrir quelque chose de différent aux Calgariens souhaitant se détendre après une journée de travail. C’est pourquoi le spa s’appelle Drift Away. »

Relaxer à Charlottetown

Convaincre ma sœur de se jeter à l’eau lors d’un récent week-end entre filles à l’Î.-P.-É. n’a pas été une mince affaire. Situé à St. Peters Bay, le Mysa Nordic Spa & Resort, d’une superficie de 18 acres, est le premier spa nordique de la province. « La vue sur les bancs de moules et les champs de pommes de terre offre une véritable expérience insulaire », explique le propriétaire Isaac Murphy.

Les zones silencieuses du Mysa étaient suffisamment faciles à respecter pour deux sœurs bavardes, que ce soit dans le bain de vapeur à l’eucalyptus, le sauna-baril au bord de l’eau ou sous la cascade du bain thermal extérieur. Cependant, le moment de sérénité de tout le monde a été interrompu lorsque ma sœur a poussé un cri en entrant dans la piscine nordique.

« Nous encourageons les clients qui découvrent le bain polaire à commencer par des séances de 10 à 15 secondes pour habituer leur corps. À la fin de la journée, la plupart des débutants peuvent tenir jusqu’à 30 secondes et ressentent les bienfaits même plusieurs jours après, avec une meilleure circulation, un sommeil amélioré et une réduction du stress », explique Isaac Murphy.

**Opposite/
Ci-contre:**
Sibéria Spa

70,000



can last up to 30 seconds, and they feel the benefits even days after, with improved circulation, sleep and reduced stress.”

My sister eventually manages one minute of cold immersion. We loved Mysa’s relaxation rooms, including a greenhouse lounge packed with fragrant herbs and produce for the spa’s onsite restaurant.

How Cold Is Cold in Québec City?

My husband, son and I exit the warmth of the Finnish sauna at Sibéria Spa, which is tucked in a forest along the banks of the Rivière Jaune. Heading down the slope towards a caged-in part of the river, I slow down my breathing in anticipation of the icy-cold current.

Ma sœur parvient finalement à rester une minute dans l’eau froide. Nous avons adoré les salles de relaxation du Mysa, y compris un salon-serre rempli d’herbes aromatiques et de produits frais destinés au restaurant du spa.

À quel point fait-il froid à Québec?

Mon mari, mon fils et moi sortons de la chaleur du sauna finlandais au Sibéria Spa, niché dans une forêt au bord de la rivière Jaune. En descendant la pente vers une partie clôturée de la rivière, je ralentis ma respiration en prévision du courant glacé.

Mon mari, dont la « thérapie par le froid » consiste à faire cinq pas du sauna au jacuzzi, évite complètement la rivière. Mon fils trempe un orteil et le suit. Jusqu’à la taille,

From left/
À partir de la
gauche:
Sibéria Spa;
Balnea Spa



My husband—whose idea of cold therapy involves taking five steps from the sauna to the hot tub—avoids the river entirely. My son dips in a toe and follows him. Waist-deep, my legs feel like cement, and no amount of mindful breathing can keep me there longer than 45 seconds.

Instead, I try the other cold pools dotting the property, including one with a shiver-inducing waterfall, and gratefully lounge in cozy yurts. “What makes Sibéria unique is its deep connection to nature and community,” says spokesperson Myriam Dumont. “Our guests are surrounded by the soothing sounds of flowing water and forest trails that invite them to slow down and reconnect.”

Whichever spa you choose across Canada, you’re bound to keep your cool in the pool. So go ahead...take the plunge! 🌊

mes jambes ressemblent à du ciment, et aucune technique de respiration consciente ne peut me maintenir plus de 45 secondes dans l’eau.

Je préfère essayer les autres bassins froids de l’établissement, dont un avec une cascade qui donne des frissons, et je me prélasser ensuite avec gratitude dans les yourtes confortables. « Ce qui rend Sibéria unique, c’est son lien profond avec la nature et la communauté. Nos invités sont entourés par les sons apaisants de l’eau qui coule et des sentiers forestiers qui les invitent à ralentir et à se reconnecter », explique la porte-parole Myriam Dumont.

Quel que soit le spa que vous choisirez à travers le Canada, vous êtes sûr de garder votre sang-froid dans la piscine. Alors allez-y... plongez! 🌊