



spa thalasso

15 THALASSOS QUI CHANGENT TOUT !



Aujourd'hui plus que jamais, face aux tensions et au surmenage, il faut apprendre à gérer son capital santé et à le préserver... et pour cela, il faut anticiper.

Première destination française pour les séjours en thalasso, la Bretagne est la région qui compte le plus grand nombre de centres aussi prestigieux que réputés. C'est une destination de choix à l'expérience plus que centenaire, idéale pour tous ceux qui ont envie de sensations vraies, d'air pur et de valeurs authentiques.

Avec son climat doux et vivifiant, la Bretagne est le paradis des cures marines. Les 15 centres de Thalasso Bretagne se renouvellent sans cesse pour mieux guérir, séduire, accueillir les curistes. Tous livrent la quintessence de la mer, des bains revigorants, des massages relaxants, des instants de grâce à s'offrir pour un corps soigné et un esprit ressourcé. Les 15 centres valorisent la richesse exceptionnelle du milieu marin breton en oligo-éléments et sels minéraux et contribuent à pallier les carences de l'organisme pour faire le plein d'énergie. Les composés actifs de l'eau de mer, directement puisée au large, apportent à l'organisme leurs trésors. Grâce aux marées qui font respirer le littoral, les eaux de l'Atlantique et de la Manche sont infiniment riches en molécules libérées par le plancton, les algues et les oligo-éléments.

Cette richesse de l'univers marin est livrée à travers modelages, bains bouillonnants, douches à affusion, douches à jets, enveloppements d'algues... Ces soins fondamentaux sont complétés par des soins ciblés pour encore plus de résultats.

AVOIR UNE NOUVELLE ALLURE

Thalasso Activ'Beauté à Carnac

Créée par Carnac Thalasso & Spa Resort, 1^{ère} thalasso 100 % bio, Activ'Beauté est la 1^{ère} cure anti-âge visage et corps 100 % naturelle. L'innovation de cette cure porte notamment sur la technologie du «Mobilift CelluM6» qui active naturellement les échanges circulatoires agissant ainsi sur la régénération cellulaire.

Renforcé par les produits cosmétiques «BioCarnac» aux vertus anti-âge, l'épiderme est hydraté, régénéré et revitalisé, les rides sont lissées et la silhouette dynamisée.

www.thalasso-carnac.com

Beauté Marine à Concarneau

Ouvert l'été dernier, face à la plage des Sables Blancs, dans un décor minéral, Thalasso Concarneau Spa Marin Resort propose des soins d'hydrothérapie, enveloppements, modelages et des soins beauté Thalgo.

Au programme Beauté, le fameux soin «Thalgoskin Expert» pour un effet lissant, re-texturisant et anti-rides, allié aux soins «Beauty Activateur Jeunesse + Eye Expert» pour un effet remodelant et raffermissant dès la première séance.

www.concarneau-thalasso.com

Val'Beauté au Val André

Situé face à l'océan en Baie de Saint-Brieuc, le Spa Marin du Val André propose des soins beauté et bien-être (bilan beauté, gommage, séance LPG Visage, soins visage et corps, modelages, enveloppement beauté), soins reminéralisants et revitalisants (bains hydromassants, bains aux huiles essentielles, modelages sous affusion, enveloppements crème d'algues), soins tonifiants et séances vitalité (fitness).

www.lespamarin.com

UNE NOUVELLE ALLURE

Mer & Anti-âge à Saint-Malo

Les Thermes Marins de Saint-Malo conjuguent la thalassothérapie à des soins spa d'exception visage et corps pour prévenir l'apparition des signes de l'âge et les réparer. 6 soins visage dont le «Global Anti-Âge» aux actifs innovants qui agissent à la fois sur les différents signes du vieillissement comme le manque d'hydratation, la perte d'éclat, le relâchement cutané, les rides. Le résultat est visible immédiatement. Le corps n'est pas en reste avec des soins spa lipomodelants «Cellu M6» et des soins drainants d'hydrothérapie marine.

www.thalassotheapie.com

RETROUVER LE SOMMEIL

Stress & sommeil à Belle Ile en Mer

Au Castel Clara Thalasso & Spa, en associant aux soins de thalasso des techniques et relaxation telles que l'hypnose ericksonienne, la méditation, la relaxation selon Schultz-Jacobson, le yoga ou encore le qi-gong, on arrive à mieux gérer son stress et donc épargner son sommeil.

Des modelages à l'huile de magnésium marin élaborée par les Laboratoires Thalion, renforcent les bénéfices liés à l'eau de mer et remédient aux carences en magnésium qui peuvent entraîner troubles du sommeil, stress, anxiété et crampes musculaires.

www.castel-clara.com

Wellness Sommeil à Bénodet

Stress, surmenage, rythme intense, insomnie... pour lâcher prise et retrouver quiétude et sommeil réparateur grâce à l'eau de mer et à l'air du large, il faut se détendre au Relais Thalasso Bénodet.



Au programme : coaching sommeil, bains wellness aux huiles essentielles, bains massants aux algues reminéralisantes, enveloppements à l'argile et aux algues, modelages Rêve d'Asie ou sous pluie marine, Watsu, aquagym douce ou tonique...

www.benodet.relaisthalasso.com

RETROUVER LE SOMMEIL

Mer & Sommeil à Perros Guirec

La cure Mer & Sommeil aux Thermes Marins de Perros-Guirec permet de retrouver le rythme biologique de son sommeil. Une parenthèse de 5 jours pour voir disparaître les insomnies ou difficultés d'endormissement.

Au programme, 20 soins dont des bains de lait délassants, des bains d'algues, un bilan énergétique pour un rééquilibrage, des enveloppements sérénité, de la fangothérapie, des modelages et des séances de sophrologie.

www.thermesmarins-perros.com

RETROUVER UN NOUVEAU SOUFFLE

Détox Plus à La Baule

Pour retrouver la forme et renouer avec le bien-être après une période de stress, il est essentiel de faire une pause et se débarrasser des toxines... Éruptions cutanées, troubles intestinaux, yeux gonflés et cernés, douleurs musculaires et articulaires, migraines, nausées, déprime... témoignent d'un organisme mal épuré où les déchets du métabolisme s'accumulent et ne s'éliminent plus assez vite.

À La Baule, Thalasso Barrière propose de purifier son corps en trouvant un nouveau souffle accompagné d'un vrai regain d'énergie. Au programme, après un bilan médical, des soins pour réduire les risques de stress oxydant conjugués à des soins de thalassothérapie, pour une prise en charge globale, alimentaire, physique et esthétique.

www.lucienbarriere.com

Thalasso Santé Ventre à Carnac

Au bord de l'océan, entre terre et salines, Carnac thalasso & spa resort s'appuie sur 38 ans d'expérience pour élaborer chaque année des programmes 100 % bio. Le pôle santé innove cette année avec une thalasso dédiée au ventre. Appelé communément 2^{ème} cerveau ou «cerveau émotionnel», 1 personne sur 5 en souffre de manière chronique !

Ce nouveau programme comprend, outre les soins thalasso, des massages énergétiques du ventre, de la réflexologie plantaire et une aide diététique pour apprendre à adopter une alimentation adaptée à nos modes de vie.

www.thalasso-carnac.com

Ker Thalasso à Bénodet

Place aux soins réparateurs du Relais Thalasso Bénodet : modelages enchanteurs, bain aux cristaux de mer, enveloppements d'algues, bains de jouvence, jets toniques à l'eau de mer...

www.benodet.relaisthalasso.com

Autour du Monde au Château des Tourelles à Pornichet

Voyage au bout du monde, entre ciel et terre, pour un ressourcement profond du corps et de l'esprit au Relais Thalasso Château des Tourelles, situé à la pointe de la Baie de La Baule. Ici, l'accent est mis sur la détente et le plaisir pur luxe avec la découverte quotidienne d'un nouveau rituel bienfaisant, apaisant et énergisant : Rituel Oriental, Rituel Polynésien, Rituel des Iles, Rituel des Océans, Rituel d'Indonésie.

www.thalasso-tourelles.com

Cure Oxygène Marine à Perros Guirec

Pour pallier les coups de mou et retrouver énergie, vitalité ou tout simplement son rythme de croisière, rien de tel qu'une cure Oxygène répartie en 12 soins sur 3 jours aux Thermes Marins, face à la mer. Au menu : peeling corps, modelages signature et suédois, soin visage éclat marin, bains hydromassants aux huiles essentielles ou bains d'algues, douches sous pluie marine, enveloppements d'algues et douche à jet.

www.thermesmarins-perros.com

RETROUVER LA LIGNE

Ma silhouette à La Baule Pornichet

La cure Ma Silhouette de la Thalasso Baie de La Baule vise à retrouver un corps en pleine forme. Rétention d'eau, cellulite, perte de poids... les objectifs seront choisis pour mieux les atteindre.

Un gommage au thé vert prépare la peau, des douches à jets, bains et enveloppements activent le système d'élimination.

Les femmes pourront choisir d'affiner et remodeler leur silhouette par le soin Sculpt Zone Phytomer et des modelages à définir («Cellu M6», palper-rouler, lift minceur), tonifier et raffermir par des séances de coaching. Les hommes préféreront déstocker («Cellu M6 Homme», massages, palper-rouler) et travailler le renforcement musculaire grâce aux séances de coaching.

www.thalasso.com

Exclusiv' Minceur à Quiberon

Au bout de la Presqu'île de Quiberon, au Sofitel Quiberon Thalasso, il est possible d'amorcer une perte de poids durable avec le séjour Exclusiv'Minceur, créé sur-mesure par le médecin et les nutritionnistes, diététiciennes, hydrothérapeutes et coaches sportifs.

www.sofitel-quiberon-thalassa.com

Silhouette Minceur à La Baule

Pour retrouver en une semaine élasticité, tonicité du corps avec quelques formes en moins, le Thalasso Barrière Le Royal by Thalgo propose ses soins de thalassothérapie, associés à une gamme de soins esthétiques amincissants : soin sculpteur, modelage corps, «Frigo-Thalgo», «Cellu M6», «I-Pulse», et sont complétés par des séances d'activité physique en piscine et en bord de mer.

www.lucienbarriere.com



Starter Minceur à Roscoff

Les 3 jours de soins dédiés à la cure Starter Minceur de Thalasso Roscoff permettent de démarrer un protocole pour retrouver une silhouette harmonieuse.

Au départ, un diagnostic minceur, puis des soins pour préparer la peau (gommage corps, soin visage Phytomer), déstocker («Cellu M6», palper-rouler), drainer (enveloppement starter minceur, douches à jets massantes), se reminéraliser (bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues), brûler les graisses (séances de coaching sportif).

www.thalasso.com

EFFACER LA DOULEUR

Spécial Dos à Belle Ile en Mer

Les maux du quotidien se font parfois ressentir de manière détournée et très souvent au niveau du dos, des cervicales aux lombaires.

Pour soulager durablement ces douleurs, la nouvelle cure du Castel Clara Thalasso & Spa utilise la méthode Mézières dont la technique de rééducation posturale vise à relâcher les tensions musculaires et corriger les déviations de la colonne vertébrale.

À force de se contracter, les muscles, liés entre eux à la manière d'une chaîne du sommet du crâne à la plante des pieds, ont tendance à rétrécir.

Les kinésithérapeutes méziéristes travaillent par postures d'étirements pour que les muscles relâchent leurs tensions et retrouvent leur longueur originelle. Ces séances Mézières combinées à des enveloppements de boue à effet antalgique, de la gymnastique douce en bassin... permettent de retrouver un réel bienfait.

www.castel-clara.com

Cure Sérénité Santé à Port Crouesty/Arzon

Posé sur un lac marin, dans le Golfe du Morbihan, Le Miramar Crouesty Hôtel Thalasso & Spa propose de soulager, entre autres, les douleurs dorso-lombaires et articulaires avec de la spiruline fraîche cultivée en eau de mer et bourrée de micro-nutriments, protéines, fer, carténoïdes, vitamine B 12, associée en culture vivante à des programmes de soins.

Côté dos, des soins d'eau de mer chaude, des applications de spiruline marine, des conseils pour apprendre les bonnes postures et les bons gestes pour enfin sentir un relâchement des tensions accompagné d'un renforcement musculaire au long cours !

Pour favoriser la souplesse articulaire, le programme est également associé à des enveloppements de spiruline marine.

www.miramarcrouesty.com

La cryothérapie à Dinard

Utilisée depuis plusieurs années par les sportifs, la cryothérapie consiste à confronter son corps à des froids extrêmes pour stimuler la création de molécules anti-

inflammatoires (endorphine, mélatonine, sérotonine...). Placé debout dans une cabine cylindrique afin de traiter de façon optimum la surface corporelle, seuls les voies respiratoires, les yeux et les oreilles sont en dehors de la zone froide, le froid remonte jusqu'à la base du crâne. La température va descendre progressivement et peut atteindre jusqu'à -195°C. Durant le traitement de 3 mn, la température de la peau tombe à 12°C mais la température du corps reste inchangée.

Cette technique révolutionnaire dont l'efficacité est largement reconnue, est désormais proposée au Thalassa sea & spa Dinard dans 5 programmes spécifiques pour renforcer les bienfaits des cures de thalassothérapie.

www.thalassa.com

Capital Santé à Dinard

Le programme Capital Santé a pour vocation de soulager durablement les douleurs articulaires du dos.

Pour ceux qui souffrent des articulations, l'effet anti-inflammatoire et anti-oedémateux des 5 séances de cryothérapie par semaine permettent de détendre les tissus musculaires et tendineux pour favoriser l'assouplissement, réduisant ainsi rhumatismes et perte de mobilité articulaire.

Tensions du dos et raideurs posturales douloureuses sont traitées par 4 séances de cryothérapie/semaine qui ont un effet antalgique immédiat, libérant des endorphines qui induisent un message analgésique au cerveau.

www.thalassa.com

S'ACCORDER UNE PAUSE

Lâcher-prise à La Baule Pornichet

Stress, burn-out professionnel ou familial, fatigue, rythme excessif... une parenthèse à la Thalasso Baie de La Baule permet de relâcher les tensions.

Au programme, modelages californien, indien et des Caraïbes pour se détendre, bain aux cristaux de mer, hydrorelax et enveloppement à la baie de Goji pour se reminéraliser mais aussi ateliers méditation, respiration, aquaméditation, qi gong, marche nordique...

www.thalasso.com

Escale Océanique à Port Crouesty/Arzon

Un programme court avec 2 soins experts à la spiruline marine est proposé au Miramar Crouesty Hôtel Thalasso & Spa : enveloppement pour profiter de ses vertus anti-oxydantes et soin visage au pouvoir anti-âge ultra-puissant et sans conservateur.

www.miramarcrouesty.com

Escale Zen à Quiberon

Lors d'un week-end, on peut évacuer stress et fatigue au Sofitel Quiberon Thalassa sea & spa. On retrouve l'essence même de la thalassothérapie : plaisir des soins thalasso, modelages et soins de beauté.

www.sofitel-quiberon-thalassa.com



Coaching Santé à Roscoff

Thalasso Roscoff invite à lâcher prise grâce au fameux palper-rouler associé à l'eau de mer, aux bains hydromassants à la gelée d'algues, aux enveloppements de crème d'algues, aux massages avec les douches à jets et aux séances aquatiques personnalisées.

www.thalasso.com

Val Viva au Val André

La journée dédiée au bien-être au Spa Marin du Val André est une bulle enchantée qui invite au lâcher-prise grâce aux soins essentiels de thalasso.

www.lespamarin.com