



THALASSO CONCARNEAU

SPA MARIN - RESORT ★★☆☆



BRETAGNE[®]



EDITO

Bretagne, terre d'énergies, terre de ressourcement...

Cela ne vous aura sûrement pas échappé, depuis maintenant 8 ans les programmes de **Thalasso Concarneau** se sont résolument tournés vers les énergies.

Et ce n'est pas par hasard si notre thalasso a pris cette direction. Solidement ancrée dans son territoire Breton, au cœur des terres celtes et de Cornouailles, **Thalasso Concarneau** a choisi d'être le reflet de son territoire, de puiser dans ses richesses et dans ses énergies. Plus que jamais nos clients font attention à leur santé et à leur mieux-être, tant au niveau physique qu'émotionnel.

À **Thalasso Concarneau**, nous avons à cœur de proposer une prise en charge toujours plus holistique, en phase avec les nouvelles attentes d'un monde plus complexe et en perte de repères. En complément des soins experts de thalasso au cœur de notre métier et si importants à la prévention santé, nous avons déployé une large gamme de soins complémentaires permettant de les potentialiser et de leur donner une dimension plus globale.

Cette année, nous vous proposons de recharger vos batteries avec le nouveau programme **Energies des saisons**.

Basé sur le savoir-faire de la médecine chinoise et les fondamentaux de la thalasso, sur la prévention et l'harmonie entre l'homme et les éléments, cette cure de 6 jours a été élaborée pour que chacun puisse retrouver un juste équilibre à chaque saison de l'année. Ce programme vient parfaitement compléter notre offre, que nous imaginons chaque année afin de pouvoir répondre aux besoins de chacun, à chaque moment de sa vie, qu'il s'agisse de traverser des événements ou des émotions intérieures :

Booster son immunité et se reminéraliser :

Respire, Reminéralisante, Essentielle, Tonique, Vitalité

S'évader en douceur : Voyage sensoriel, Future maman

Se ressourcer et ralentir : Revitalisante, Yoga & Thalasso, Slow

Se réconcilier avec son corps : Régénérante post cancer, Manger en pleine conscience, Fermeté.

Belle Découverte.

Caroline Mahé-Léa

Directrice Thalassothérapie

Eugénie Lucas

Directrice adjointe Thalassothérapie

Jean Rémy Casnédi

Directeur Hébergement

#vitalité

#énergies

#renforcer

#prévention

#se ressourcer

#régénérer



#ralentir

#sérénité

#immunité

#reminéraliser

#douceur

Sommaire

4 DESTINATION BRETAGNE

6 UN CENTRE UNIQUE

8 LE RESORT ****

12 LES CURES THALASSO

28 LES COURTS SÉJOURS

32 LES SOINS À LA CARTE

42 INFOS PRATIQUES

Concarneau, terre de contrastes

Nichée au fond d'une des plus belles baies de Bretagne, cette ancienne place forte appelée la Ville Close est une destination à part, authentique, familiale et métissée. Entre mer et patrimoine, Concarneau en Finistère Sud joue la séduction.

Ville d'art et d'histoire, terre de marins, Concarneau dévoile un îlot fortifié, cœur historique de la ville, mais aussi un port de plaisance, un port de pêche un brin pittoresque et un visage balnéaire séduisant.

www.finisteretourisme.com - www.tourismeconcarneau.fr



L'archipel des Glénan

À 1h15 de Concarneau, embarquez pour l'archipel préservé des Glénan : 7 îles principales et une kyrielle d'îlots apparaissant comme par magie à marée descendante. Une véritable plongée au cœur de lagons enchanteurs...

Thalasso Concarneau Spa Marin Resort****

jouit d'un emplacement privilégié, face à la belle plage familiale des Sables Blancs et devant l'école de voile qui dispense nombre d'activités nautiques. Depuis la thalasso, on accède facilement à l'agréable corniche surplombant un chapelet de petites plages typiques. Les amateurs de farniente aimeront aussi les plages de sable fin du Cabellou séparées par des rochers protéiformes le long d'une presqu'île... De ravissantes petites criques accessibles bordent également le sentier des douaniers, soit 19 kilomètres de chemins de randonnée. La Bretagne Sud possède bien d'autres atouts, mais il convient de la vivre pour saisir l'ampleur de son charme exclusif...



Les filets bleus

Fête plus que centenaire, les Filets Bleus honorent en août la mode bretonne à travers un défilé de costumes, des danses et des jeux hauts en couleurs !



Sur les traces des impressionnistes

Partez à la découverte de Pont-Aven et de son Musée ré-ouvert en 2016. Terre d'inspiration de peintres célèbres tels que Paul Gauguin, Paul Sérusier ou Emile Bernard, la ville fourmille, aujourd'hui encore, d'ateliers d'artistes et d'expositions.



La riviera bretonne

Beg-Meil, Fouesnant, Bénodet, Concarneau, ces stations balnéaires du Finistère Sud sont de véritables invitations au farniente, à la balade ou à la contemplation !



Sans oublier la gastronomie

Ville historique des conserveries, les pêcheurs concarnois ramènent dans leurs filets des trésors du fond des mers. Et pour les lichous (gourmands en breton), kouign amann et crêpes au caramel au beurre salé seront vos préférés !



La ville close

Déjà habitée depuis le 14ème siècle, la ville close se dévoile pleinement à ceux qui aiment se perdre dans le dédale de ses rues pavées, entre visites guidées, shopping et flâneries.

UN CENTRE UNIQUE

La plus jeune des Thalassos Bretonnes

Ouverte en 2015, la Thalasso Concarneau réinvente les codes par une décoration intimiste et moderne, créant une ambiance aussi chaleureuse qu'un Spa. Les espaces d'attente et les cabines de soins ont été pensés pour préserver la liberté et la tranquillité de chacun. Entre chaque soin, des salons cosy vous accueillent pour vous détendre, lire ou tout simplement rêver en toute quiétude.

Les cabines

Eclairage raffiné, linge parfumé, musique d'ambiance, table de massage confortable...

Chacune des 21 cabines spacieuses profite des petites attentions qui font les grands moments de détente...

Les équipes

Thalassothérapie à taille humaine, le centre s'est entouré d'une équipe de professionnels, passionnés par leur métier, mais aussi par leur région, dont ils aiment dévoiler les secrets !





Le sauna panoramique

Unique en son genre, l'espace sauna surplombe le Spa Marin pour offrir une vue imprenable sur l'océan. Grâce à la chaleur sèche, les tensions disparaissent, votre corps s'apaise et votre esprit s'évade...



Le Spa Marin

Face à la mer, derrière ses grandes baies vitrées, le Spa Marin est un véritable havre de paix, dédié à la vitalité et au bien-être.

Dans un décor mêlant le bois et la pierre, le parcours aquatique alterne les ateliers : cols de cygne, jacuzzi, transats à bulles, sans oublier la piscine à contre-courant ! Pour la détente : hammam, sauna, tisanerie.



La tisanerie

Avec sa vue sur le Spa Marin, la tisanerie est l'espace idéal pour un entre-deux soins. Confortablement installé, vous goûtez aux tisanes salvatrices.



Le studio Fit'Zen

Un tout nouvel espace chaleureux pour pratiquer le Yoga, le Pilates, la relaxation, ...

LE RESORT ****

Comme dans un cocon

Pour profiter pleinement de son séjour thalasso, rien ne vaut un hébergement à la hauteur de ses envies : restauration alliant terre et mer, salons et restaurants cosy donnant sur l'Atlantique, chambres spacieuses et modernes et appartements tout équipés avec piscine extérieure chauffée, et parking extérieur fermé gratuit.

Bien commencer la journée...

Voilà ce qui vous attend à la Thalasso de Concarneau. Chaque matin un petit déjeuner aux saveurs locales et gourmandes servi par un personnel chaleureux, attentif et discret. Cette parenthèse matinale donnera à votre journée un air de légèreté plein de vitamines.

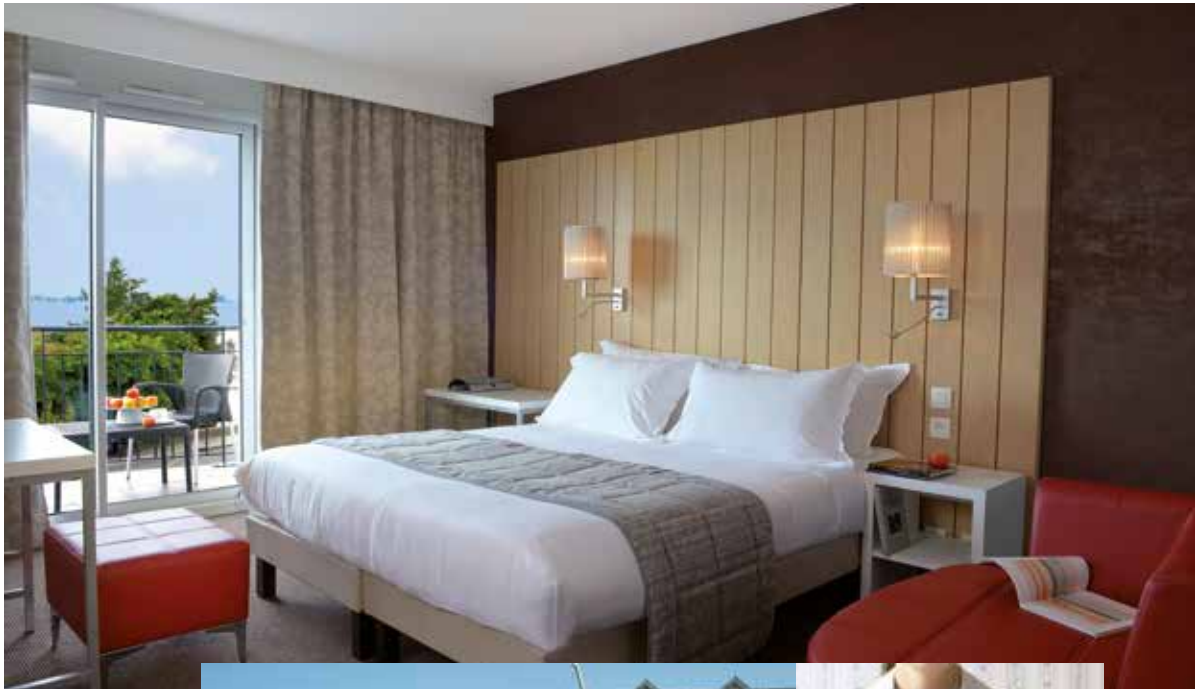




Confort

Selon vos préférences, vous choisissez votre hébergement parmi nos 68 chambres ou nos 34 appartements à la décoration moderne et sobre. Chacun est équipé d'un balcon ou d'une terrasse, dont la majorité profite d'une vue imprenable sur l'océan. Les appartements, T2 et T3 sont à votre disposition, avec l'accès à toutes les prestations du Resort ainsi qu'à la piscine extérieure chauffée.

Notre résidence de Tourisme **** est dotée d'hébergements entièrement équipés pour les personnes à mobilité réduite.



Piscine

La piscine extérieure chauffée est à disposition des résidents (selon la saison).

Service

Pour les résidents, une formule ½ pension et une prestation de room-service vous sont proposées 7 jours/7.

LE RESORT ****

Dans la lumière de la mer

Préparer un soupçon de bonne humeur,
ajouter une once de fraîcheur et un zeste de joie de vivre,
mélanger le tout avec de la courtoisie et du savoir-vivre...
C'est la philosophie de notre équipe
du restaurant « Le Domaine ».

Tout est conçu dans l'art de recevoir
et de la tradition culinaire
avec des produits français.

Nous vous invitons à déguster des plats traditionnels
où chaque produit a son histoire
et chaque goût est un voyage en soi.





Une cuisine inventive, sensible et juste, qui apprivoise finement la Bretagne

Instinctives, locales, saisonnières et légumières, les propositions quotidiennes d'Armando Nogueira se traduisent par une carte courte qui laisse toute créativité au chef.

Une belle alchimie entre les produits de la terre et de la mer, des propositions végétariennes et singulières à la demande et une maîtrise absolue du foie gras sous toutes ses formes : son savoir-faire est hautement réjouissant, sait à la fois être light ou addictivement gourmand.



Le bar lounge

Notre salon cosy aux fauteuils design et confortables vous accueille à tout moment, face aux jardins et à l'océan, pour prendre un des cafés de notre sélection du Monde ou déguster un cocktail maison.

Les programmes sur 5 ou 6 jours



NOUVEAUTÉ 2023

Énergies des saisons

Un nouveau programme qui s'adapte au fil de l'année

Les saisons ont une influence sur nous. Certains s'épanouissent au printemps, d'autres se sentent moins bien en hiver...

Thalasso Concarneau Spa Marin Resort**** a élaboré avec Nathalie Debreil un programme en 5 temps qui réconcilie avec la saisonnalité, selon les préceptes de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

En complément des soins d'hydrothérapie adaptés, des massages et modelages, chaque programme comprend systématiquement une série de 5 soins très spécifiques en lien avec la période de l'année.

En hiver,

on médite et on change de rythme pour se recentrer et se retrouver.

Au printemps,

on élimine les toxines pour purifier l'organisme, on rebooste le corps et le mental.

En été,

on apaise le mental et on libère le corps pour retrouver le calme et la sérénité.

Aux intersaisons,

on joue la carte de la transition pour un rééquilibrage global.

En automne,

on harmonise les énergies émotionnelles, on stimule l'énergie défensive.



Dates proposées en 2023
(8 personnes / semaine)

Intersaison : du dimanche 5 au samedi 11 février 2023

Printemps : du dimanche 19 au samedi 25 mars 2023

Été : du dimanche 25 juin au samedi 1^{er} juillet 2023

Automne : du dimanche 8 au samedi 14 octobre 2023

Hiver : du dimanche 3 au samedi 9 décembre 2023



Nathalie Debreil

une professionnelle multiple

Formée en Inde et en Thaïlande aux techniques de massages ayurvédiques et Thaï, elle est également spécialisée en sophrologie, en réflexologie et en Qi Gong.

PROGRAMME 6 JOURS 18 SOINS

- 1 massage Énergies des saisons (60 mn)
- 1 réflexologie de saison (50 mn)
- 1 séance d'automassage avec étirements et méditation** (60 mn)
- 1 séance de relaxation aux bols tibétains** (25 mn)
- 1 cours de Qi Gong** (60 mn)
- 1 gommage de saison
- 1 séance de sophrologie ou respiration conscience* (25 mn)
- 1 soin visage de saison parmi* : Fondamental de la mer, Spiruline Boost, Marin aux 3 algues (60 mn)
- 7 à 9 soins d'hydrothérapie parmi* : bain hydromassant, enveloppement, boue marine, pluie marine relaxante, lit hydromassant
- 2 à 3 enveloppements reminéralisants et relaxants aux trois algues*
- 1 à 2 massages de 50 mn parmi* : Indien rééquilibrant, Détox ventre énergétique, Relaxant aux ballons, Océanique, Énergétique, Respire, Merveille Arctique
- Jusqu'à 3 soins de 25 mn parmi* : massage crânien, détente marine, massage sous pluie marine

* Selon la saison choisie

** Soins en mini groupes

SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits chambre double,
12 pension, à partir de 1 779 € / personne.

Les Plus

- Des protocoles précis sur les méridiens du corps qui lèvent des blocages et relancent les énergies pour des effets durables et profonds.
- Les soins de thalasso rechargent l'organisme en complément, pour un effet amplifié.



CURE

Respire !

6 JOURS / 21 soins
Existe en 4 ou 5 jours

Pour réapprendre l'essentiel. Nous le savons tous, respirer est vital... Mais bien s'oxygéner est primordial ! Nous respirons sans y penser, sans mesurer à quel point cela agit directement sur notre état de santé global, le stress, la concentration, la gestion du quotidien ou des performances sportives.

Comment respirons-nous ?

Quels sont ces mécanismes qui permettent de développer une meilleure maîtrise de soi, contribuent à renforcer notre système immunitaire, améliorent la qualité du sommeil, boostent notre énergie et nous aident à développer notre potentiel mental et physique ? Bien respirer est un art nécessaire : il nous appartient d'en maîtriser le savoir-faire.

- 1 gommage sous pluie marine
- 2 bains hydromassants de lait
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires
- 3 enveloppements relaxants et reminéralisants aux 3 algues
- 2 douches à jet
- 1 massage Respire (50 mn)
- 1 massage Océanique au sérum d'oligo-éléments (50 mn)
- 1 massage signature Eveil des Sens (80 mn)
- 1 soin visage marin aux 3 algues (60 mn)
- 1 détente marine (25 mn)
- 5 séances d'oxygénation
- 1 séance d'Aquazen soufflé

SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension,
à partir de 1 743 € / personne.

Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.

À noter : la cure commence obligatoirement un lundi.

Le Plus

La performance des techniques respiratoires enseignées - véritable boîte à outils pour le futur - associée aux fondamentaux de la thalasso, reminéralisants, relaxants et défatigants.



La séance d'oxygénation

Comment respire-t-on ? Qu'est-ce que le diaphragme et quelle est sa fonction ? La respiration est vitale et multiple : elle détend, est calmante, sportive, abdominale, claviculaire, complète...

Bien respirer, c'est aussi respirer en pleine conscience, apprendre à être dans le ressenti, comprendre ce qui se passe dans son corps pour mieux interagir avec lui et trouver ses propres solutions. Au fil des séances, la compréhension de ce mécanisme s'affine, les astuces techniques et les bons réflexes restent acquis après le séjour.

CURE Essentielle

6 JOURS / 24 soins
Existe en 4 ou 5 jours

Un concentré de bien-être pour ce programme de remise en forme, classique de la thalasso, avec dix-neuf soins individuels et cinq soins collectifs.

Découvrez des soins essentiels et reminéralisants pour faire le plein d'énergie et booster votre organisme.

- 1 gommage sous pluie marine
- 1 massage aromatique relaxant (25 mn)
- 1 massage crânien (25 mn)
- 1 massage sous pluie marine (20 mn)
- 4 enveloppements reminéralisants et relaxants aux trois algues
- 2 bains hydromassants aromacéane détente
- 3 bains hydromassants aux algues laminaires
- 2 douches à jet
- 2 pluies marines relaxantes
- 2 lits hydromassants
- 5 séances d'aquagym



SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 1 473 € / personne.
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.



Les trois algues micro-éclatées Thalgo : le secret d'un enveloppement unique

Puisées en mer d'Irlande, les deux algues brunes *Laminaria digitata* et *Fucus vesiculosus* ont été sélectionnées pour leur forte teneur en zinc, cuivre et manganèse indispensables à la vie et à la beauté, à la jeunesse et à la santé de notre peau. L'algue rouge *Lithothamnium calcareum*, très riche en calcium, magnésium, manganèse, fer et iode a un pouvoir détressant, relaxant, apaisant et restructurant. Micro-éclatées et uniques par leur procédé de fabrication, ces trois algues sont d'une richesse exceptionnelle en minéraux, vitamines et oligo-éléments essentiels à un soin hautement qualitatif, reconnu pour ses vertus détoxifiantes, reminéralisantes, purifiantes et régénérantes. Le must absolu.



CURE Vitalité

6 JOURS / 18 soins
Existe en 4 ou 5 jours

Un programme exclusivement composé de soins individuels pour retrouver énergie et vitalité.

Les soins de thalassothérapie se conjuguent à merveille avec les massages et vous procurent un bien-être inégalé.

- 1 gommage aquatique
- 1 massage aromatique relaxant (25 mn)
- 1 massage crânien (25 mn)
- 2 massages sous pluie marine (20 mn)
- 2 enveloppements reminéralisants et relaxants aux trois algues
- 1 enveloppement hydratant
- 2 bains hydromassants aromaceane détente
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires
- 2 douches à jet
- 2 lits hydromassants
- 1 pluie marine relaxante
- 1 soin visage Fondamental de la mer (60 mn)



SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 1 623 € / personne.
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.

Hydrothérapie et vitalité : l'équation parfaite !

Les soins d'hydrothérapie (bain, douche à jets, pluie marine, enveloppement d'algues, etc.) sont des soins iodés qui détendent véritablement le corps, revivifient l'organisme. Leurs vertus en matière de revitalisation et de reminéralisation sont prodigieuses !

Pourquoi ?

Parce que l'eau de mer et certains éléments issus du monde marin utilisés en thalassothérapie – algues, boues marines, etc. – possèdent le pouvoir de régénérer l'organisme et de soulager certaines affections chroniques. L'eau de mer est en effet riche en sels minéraux essentiels, tels le chlorure de sodium, le calcium, le magnésium, le potassium, qui apportent des minéraux, des oligo-éléments variés et des vitamines, nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. L'eau de mer contient aussi des ions négatifs bénéfiques pour la santé. Tous ces trésors marins participent également à éliminer les toxines, à soulager les articulations sans les traumatiser, à renforcer et assouplir les muscles, à rebooster un organisme « fatigué ».



CURE Reminéralisante

6 JOURS / 23 soins
Existe en 4 ou 5 jours

Booster son immunité, reminéraliser son organisme et le détoxifier, s'oxygéner, se recharger en énergies positives...

Les bénéfices sont décuplés avec ce programme premium qui puise sa force dans l'univers marin. Les soins d'eau, les soins d'algues et les massages enrichis au sérum d'oligo-éléments reboostent magistralement le bien-être physique et psychique.

- 1 gommage sous pluie marine
- 3 enveloppements relaxants et reminéralisants aux trois algues
- 3 applications de boue marine
- 4 bains hydromassants aux algues laminaires
- 2 douches à jet
- 1 pluie marine relaxante
- 1 massage Océanique vivifiant au sérum oligo-éléments (50 mn)
- 1 massage relaxant au sérum oligo-éléments (50 mn)
- 1 soin visage marin aux 3 algues (60 mn)
- 1 lit hydromassant
- 3 séances d'aquagym
- 2 séances d'oxygénation
- + 6 ampoules L'Océane Thalgo, plasma marin hypertonique (1 ampoule / jour)
- + 1 sachet d'algues pour le bain
- + 1 pain de savon aux algues

Les Plus

- Les fondamentaux de la thalasso pour la reminéralisation,
- Le sérum d'oligo-éléments pour recharger l'organisme,
- Des compléments aux algues offerts en chambre.

SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 1 767 € / personne.
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.



Les ampoules L'Océane Thalgo

Ce plasma marin hypertonique, pur car non dilué par une autre eau, est particulièrement riche en minéraux (sodium, potassium, magnésium, calcium, ...)

et en oligo-éléments essentiels. Obtenu par microfiltration à froid de l'eau de mer puisée au large des côtes bretonnes, près de l'île de Groix, il comprend 84 éléments marins actifs. Un véritable trésor aux propriétés régénératrices et rééquilibrantes remarquables, qui apporte toute l'énergie vitale de la mer.



Le Sérum d'oligo-éléments, un soin reminéralisant exclusif et ultra-concentré à la gelée pure d'eaux-mères de Guérande

Les eaux-mères sont récoltées dans les derniers bassins d'évaporation des salines de Guérande. 8 à 10 fois plus concentrées en minéraux et oligo-éléments que l'eau de mer, elles sont exceptionnellement riches en magnésium, calcium, phosphore, sodium et potassium. Chaque massage est un pur concentré de bienfaits.



CURE

Yoga & Thalasso

6 JOURS / 13 soins
+ 4 séances de yoga

Pour débutant ou confirmé, un programme alliant les bienfaits de la thalasso et du yoga. 5 ateliers de yoga sont proposés en alternance avec les soins.

La pratique des postures - asanas et pranayama - vise à s'assouplir, à renforcer ses articulations, à fortifier son dos et à travailler son équilibre. Détox, relâchement des tensions, acceptation de sa fatigue, soins marins, beauté et bien-être, mouvements et respiration de yoga, méditation, au fil des jours, vous retrouvez énergie, confiance, concentration, équilibre et bien-être. Sans oublier les conseils pour continuer de prendre soin de soi de retour à la maison !

- 1 gommage sous pluie marine
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires
- 2 enveloppements relaxants et reminéralisants aux trois algues
- 1 massage Indien énergisant (50 mn)
- 1 massage Thai à l'huile (80 mn)
- 1 réflexologie plantaire (50 mn)
- 1 massage Océanique vivifiant au sérum d'oligo-éléments (50 mn)
- 1 massage sous pluie marine (20 mn)
- 1 soin visage sur mesure (Spiruline Boost, Hyalu-procollagène, Silicium) (60 mn)
- 1 lit hydromassant
- 1 séance d'oxygénation
- 5 ateliers de yoga (Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinyasa...)
- + 6 ampoules L'Océane Thalgo, plasma marin hypertonique (1 ampoule / jour)

Les Plus

- Des outils à utiliser chez soi au quotidien.
- Les compléments alimentaires L'Océane Thalgo boostent énergie et vitalité.



SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 1 659 € / personne.
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.



CURE

Voyage sensoriel

6 JOURS / 18 soins
Existe en 4 ou 5 jours

Pour un lâcher-prise délicieusement dépayçant, ce programme hédoniste associe la découverte d'un massage du monde différent chaque jour à des soins de thalassothérapie et à des moments de beauté.

Au rythme doux de ses escales, ce voyage polysensoriel bienfaisant conduit à la sérénité et à l'apaisement. Une évasion plaisir, toujours en lien avec l'océan et ses bienfaits.

- 1 gommage Iles Pacifiques
- 4 massages des océans (50 mn) : Océanique vivifiant, Arctique, Indien énergisant, Relaxant aux ballotins
- 1 massage crânien ou détente plantaire (25 mn)
- 1 bain hydromassant eau des lagons
- 3 bains hydromassants aux algues laminaires
- 1 bain hydromassant de lait précieux
- 2 lits hydromassants
- 2 enveloppements reminéralisants et relaxants aux trois algues
- 2 enveloppements hydratants
- 1 soin visage Fondamental de la mer (60 mn)



SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 1 767 € / personne.
Egalement proposé en 4 jours / 4 nuits
et en 5 jours / 5 nuits.



CURE

Tonique

6 JOURS / 20 soins
Existe en 4 ou 5 jours

Un programme actif et dynamique qui alterne des soins stimulants, énergisants et revitalisants. Une formule idéale pour se détendre, se reminéraliser et s'oxygéner, pensée pour les sportifs et les actifs qui ont envie de se bouger.

- 1 gommage sous pluie marine
- 2 enveloppements relaxants et reminéralisants aux trois algues
- 2 applications de boues marines
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires
- 3 douches à jet
- 1 réflexologie plantaire (50 mn)
- 1 massage Indien énergisant (50 mn)
- 1 massage Océanique vivifiant au sérum oligo-éléments (50 mn)
- 1 massage Suédois (50 mn)
- 1 massage Relax'Assis (40 mn)
- 2 séances d'aquagym
- 1 séance d'oxygénation
- 2 activités selon disponibilité du planning hebdomadaire (Pilates pour travailler sur les muscles profonds, Yoga pour des étirements et une recharge d'énergie, ...)

Les Plus

- Envie d'affronter les éléments marins, de pratiquer ou découvrir un sport extrême ou de glisse ? Les structures partenaires et voisines de Thalasso Concarneau proposent des séances de kite surf, mais aussi de voile, de kayak, de paddle ou encore de longe côte, selon la saison.
- Au cœur de la thalasso, et sans contraintes météo, la salle Fit'zen programme des séances de Yoga, de Pilates ou de relaxation.
- Envie d'activités aquatiques ? La piscine d'eau de mer chauffée organise des cours d'aquagym et d'aquabike, à la carte uniquement.

SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 1 743 € / personne.
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.



CURE Régénérante

6 JOURS / 18 soins
Existe en 4 ou 5 jours

Un programme de soins doux et attentifs, respectueux, réconfortants, particulièrement réfléchi pour toute personne ayant souffert d'une pathologie lourde et d'un traitement post-maladie éprouvant. Une fois les voyants au vert et avec l'accord du médecin, il s'agit de se reconnecter à son corps, intimement, grâce aux soins relaxants en pleine conscience et d'hydratation profonde.

- 1 gommage au gingembre
 - 2 bains hydromassants de lait précieux
 - 2 bains hydromassants aux algues laminaires
 - 2 enveloppements hydratants
 - 2 enveloppements relaxants et reminéralisants aux trois algues
 - 2 lits hydromassants
 - 1 rituel corps hydratant Cold cream avec hydratation des mains et des pieds (80 mn)
 - 1 soin visage Prodiges des Océans (90 mn)
 - 1 massage aromatique relaxant (40 mn)
 - 1 massage signature « Éveil des Sens » (80 mn)
 - 1 détente marine (25 mn)
 - 1 séance de relaxation guidée (20 mn)
 - 1 séance d'Aquagym
- + 6 ampoules de collagène marin Thalgo 10 000

Le Plus

- Les compléments alimentaires Collagène marin 10 000 Thalgo pour une hydratation globale.



SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 1 779 € / personne.
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.



Les ampoules de collagène marin Thalgo 10 000

Une absorption par voie orale aux bénéfices amplifiés. Indispensable à l'hydratation de la peau, à la régénération des tissus mais aussi pour une régénération interne et une hydratation intense des tissus et de la peau. Certains traitements entraînent une sécheresse corporelle plus ou moins importante. Il est nécessaire de redoubler de vigilance et d'hydratation afin de favoriser la réparation cutanée.

Idéalement, en cure de 20 jours deux fois par an, aux inter-saisons.

CURE

Manger en pleine conscience... et mincir

6 JOURS / 16 soins
+ 5 ateliers et 2 déjeuners

L'anti-régime avec le sourire!
Un programme unique et novateur qui s'interroge sur les relations que nous entretenons avec la nourriture, et qui associe soins thalasso minceur, détox et soins marins, à des séances d'alimentation en pleine conscience (Mindful Eating).

- 1 gommage marin
- 2 bains hydromassants aromacéane silhouette
- 1 enveloppement relaxant et reminéralisant aux trois algues
- 2 enveloppements minceur au fucus
- 2 douches à jet silhouette
- 1 réflexologie plantaire (50 mn)
- 1 massage détox ventre énergétique (50 mn)
- 1 lit hydromassant
- 1 massage aromatique relaxant (25 mn)
- 1 soin visage Fondamental de la mer (60 mn)
- 2 activités Fit'Zen selon disponibilité du planning hebdomadaire
- 1 séance d'oxygénation
- + 4 ateliers de Mindful Eating en groupe
- + 1 consultation de Mindful Eating individuelle
- + 2 déjeuners ateliers avec Géraldine Desindes
- + 6 ampoules «Activ Détox» (1 ampoule/jour)
- + 6 sachets d'Infus'Océanes bio drainage

Les Plus

- OFFERT lors de ce séjour ! le livre du Dr Chozen Bays « Réapprendre à Manger ».
- Les compléments alimentaires détox Thalgo.



SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 1 803 € / personne.



Dates proposées en 2023

Du dimanche 19 au samedi 25 février 2023
Du dimanche 4 au samedi 10 juin 2023
Du dimanche 22 au samedi 28 octobre 2023

Le Mindful Eating ou mincir en pleine conscience L'anti-régime avec le sourire :

À la Thalasso Concarneau, nous abordons la thématique de la minceur différemment en initiant des techniques et des outils pour mincir qui s'inscrivent dans la durée et vous permettent d'atteindre votre poids de forme et surtout de le maintenir !

Au fil des jours vous réapprenez à écouter votre corps et retrouverez les sensations fondamentales : faim, plaisir et bonheur de se sentir rassasié.

Grâce aux ateliers de Mindful Eating de Géraldine vous prenez à nouveau du plaisir à manger... et sans stress ! Mincir pour de bon - et avec le sourire - sans avoir à se mettre au régime, telle est la promesse du Mindful Eating !

CURE Slow

6 JOURS / 16 soins
Existe en 4 ou 5 jours

Ce programme Slow Time est tout simplement un cadeau que l'on se fait pour développer et nourrir une relation avec soi, tout en agissant en pleine conscience et en pleine présence.

Si les soins iodés et certaines activités comptent parmi les plaisirs du séjour et participent à un relâchement total, Thalasso Concarneau initie à des techniques innovantes dispensées par des praticiens experts, à l'image du Bhakti massage, ou du massage sonore aux bols tibétains. Un programme avec de vrais outils pour se connecter à soi, que l'on peut s'appropriier, puis réutiliser.

- 1 gommage marin
- 3 enveloppements hydratants et reminéralisants aux trois algues
- 1 bain hydromassant aux algues laminaires
- 2 bains hydromassants aromaceane détente
- 2 pluies marines apaisantes
- 1 Bhakti massage (80 mn)
- 1 massage sonore aux bols tibétains (50 mn)
- 1 massage énergétique (60 mn)
- 1 détente marine (25 mn)
- 1 massage Eveil des sens (80 mn)
- 1 séance de relaxation guidée (20 mn)
- 1 séance d'oxygénation

SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 743 € / personne.
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.



Massage sonore aux bols tibétains

Laissez-vous envelopper et porter par l'énergie de ce soin ! Venu d'Asie, ce soin énergétique utilise le son et les vibrations des bols tibétains pour apporter un lâcher prise physique et mental, un rééquilibrage global du corps, et une harmonisation corps-esprit.

Le massage sonore évacue le stress et favorise l'équilibre intérieur. Il apporte une intense sensation de calme et de bien-être, améliore le sommeil, stimule et renforce les défenses naturelles. Un véritable bain de détente.

CURE Revitalisante

6 JOURS / 18 soins
Existe en 4 ou 5 jours

Revitaliser et oxygéner notre corps, relancer la circulation des énergies, détoxifier notre organisme, libérer nos émotions... Entre soins de thalasso et modelages relaxants et énergisants, un programme aux bienfaits multiples.

- 1 gommage au gingembre
- 1 application de boue marine
- 2 enveloppements relaxants et reminéralisants aux trois algues
- 3 bains hydromassants aux algues laminaires
- 2 douches à jet
- 1 massage énergétique (60 mn)
- 1 massage détox ventre énergétique (50 mn)
- 1 massage Thaï à l'huile (80 mn)
- 1 réflexologie plantaire (50 mn)
- 1 massage sous pluie marine (20 mn)
- 1 massage Océanique vivifiant au sérum d'oligo-éléments (50 mn)
- 1 lit hydromassant
- 1 soin visage sur mesure (Spiruline Boost, Hyalu-procollagène, Silicium) (60 mn)
- 1 séance d'oxygénation avec travail sur la respiration
- + 6 ampoules L'Océane Thalgo plasma marin hypertonique (1 ampoule/jour)

Le Plus

- Les compléments alimentaires L'Océane Thalgo boostent énergie et vitalité.

SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 1 809 € / personne.
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.



Massage énergétique

Un massage pour soulager les douleurs, détendre le corps et retrouver équilibre et bien-être physique ainsi qu'émotionnel. Grâce à une technique de massage du corps par les mains, ce soin relance véritablement l'énergie vitale, nommée le Qi. Les blocages engendrés par le stress sont ainsi évacués et tout notre être éprouve une salvatrice quiétude.





CURE

Future maman

5 JOURS / 12 soins
Existe en 4 jours

Une parenthèse de douceur sans aucun risque pour la future maman ni pour son bébé à venir. Ce programme spécifique est en effet constitué de soins extrêmement doux et bienveillants : relaxation marine, modelages vraiment délassants, soins beauté pour prendre soin de soi, séances de détente totale dans l'eau de mer à partager avec le futur papa, etc. Idéal pour se reposer et se retrouver avant l'arrivée de son bébé.

- 1 gommage au sable rose
- 3 enveloppements hydratants
- 1 soin visage Fondamental de la mer (60 mn)
- 2 massages future maman (50 mn)
- 1 rituel corps cold cream (80 mn)
- 1 méditation guidée
- 1 détente marine (25 mn)
- 1 séance de sophrologie
- 1 séance d'oxygénation avec travail sur le souffle



SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

5 jours / 5 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 1 298 € / personne.
Également proposé en 4 jours / 4 nuits.
Uniquement du 4ème au 7ème mois



Massage Future maman

Ce modelage doux et enveloppant apporte détente et relaxation. Il permet à la future maman de créer un contact avec le bébé, et l'aide à développer une écoute et à apprivoiser de nombreux changements corporels. Un vrai soin cocooning, proposé du 4ème au 7ème mois de grossesse.



CURE **Fermeté**

6 JOURS / 19 soins
+ 1 rendez-vous, conseils & bilan
Existe en 4 ou 5 jours

Grâce à l'expertise minceur Thalgo, aux séances sportives et aux soins pointus d'hydrothérapie, la silhouette est resculptée, les muscles sont renforcés et la peau retrouve sa fermeté. Avec son action anti-cellulite, le processus d'amincissement est sérieusement engagé !

- 1 consultation conseil en nutrition avec mesure d'impédance
 - 1 gommage aquatique
 - 2 soins signature Perfect legs (40 mn)
 - 3 soins minceur Body Sculpt (40 mn)
 - 2 bains hydromassants aromacéane silhouette
 - 2 enveloppements minceur au fucus
 - 2 douches à jet silhouette
 - 1 pressothérapie
 - 1 frigidité
 - 1 lit hydromassant
 - 4 séances d'Aquagym
- + 6 sachets d'infus'Océane Bio Thalgo (drainage et jambes légères)
+ 1 flacon ACTIV DRAINEUR Thalgo (500ml - tonifie, draine)
+ 6 sachets de tisane (3 drainage + 3 jambes légères)

Le Plus

- 20 mn de Body Palp = 1h de palper roulé manuel.
- Les compléments alimentaires Thalgo pour une approche globale.



SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 1 659 € / personne.
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.



Soin Body Sculpt

Le soin minceur professionnel sur-mesure by Thalgo, alliant expertise cosmétique à la technologie brevetée Body Palp, une méthode instrumentale de palper-rouler. Peeling exfoliant ou enveloppement à effet chaud ou froid, s'associent au Body Palp, pour lisser les capitons, raffermir et tonifier la peau, affiner et remodeler visiblement la silhouette. Ce soin personnalisé cible 3 zones au choix parmi : ventre et taille, genoux et cuisses, culotte de cheval et fesses, dos, bras, mollets et chevilles...

Les programmes sur 1, 2 ou 3 jours



NOUVEAUTÉ 2023

ESCAPADE

Yoga & Thalasso

2

JOURS / 6 soins

Egalement proposée en 3 jours / 3 nuits.

Une parenthèse alliant soins thalasso et séance de yoga pour se ressourcer et se recentrer que vous soyez débutant ou confirmé.

- 1 gommage sous pluie marine
- 1 enveloppement reminéralisant et relaxant aux trois algues
- 1 bain hydromassant aux algues laminaires
- 1 massage Indien rééquilibrant (50 mn)
- 1 lit hydromassant
- 1 séance de yoga



SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

2 jours / 2 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 567€ / personne.

ESCAPADE

Reminéralisante

2

JOURS / 6 soins

Egalement proposée en 3 jours / 3 nuits.

Une escapade reminéralisante qui puise sa force dans l'univers marin.

Les soins d'eau, d'algues et les massages enrichis en gélée pure d'eaux-mères de Guérande reboostent le bien-être physique et psychique.

- 1 gommage sous pluie marine
 - 1 enveloppement relaxant et reminéralisant aux trois algues
 - 1 bain hydromassant aux algues laminaires
 - 1 douche à jet
 - 1 massage Océanique vivifiant au sérum d'oligo-éléments (50 mn)
 - 1 lit hydromassant (20 mn)
- + 2 ampoules L'Océane Thalgo, plasma marin hypertonique (1 ampoule/ jour)



SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

2 jours / 2 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 603 € / personne.



ESCAPADE

Détente Marine

2

JOURS / 6 soins

Egalement proposée en 1 jour / 1 nuit
et en 3 jours / 3 nuits.

Concentré des fondamentaux de thalassothérapie, pur moment de bien-être, entre soins marins et modelages relaxants.

La formule idéale pour relâcher toutes les tensions en un temps record.

- 1 massage sous pluie marine (20 mn)
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement reminéralisant et relaxant aux trois algues
- 1 lit hydromassant
- 1 bain hydromassant aromacéane détente
- 1 pluie marine relaxante



SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

2 jours / 2 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 513 € / personne.



ESCAPADE Tonique

2 JOURS / 6 soins
Egalement proposée en 3 jours / 3 nuits.

Entre soins stimulants, énergisants et revitalisants, une escapade active et tonique idéale pour se détendre et s'oxygéner.

- 1 gommage sous pluie marine
- 1 enveloppement reminéralisant et relaxant aux trois algues
- 1 bain hydromassant aux algues laminaires
- 1 douche à jet
- 1 massage Suédois (50 mn)
- 1 application de boue marine



SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

2 jours / 2 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 573 € / personne.

ESCAPADE Pure Évasion

2 JOURS / 6 soins
Egalement proposée en 1 jour / 1 nuit
et en 3 jours / 3 nuits.

Ce séjour conjugue soins d'hydrothérapie vitalisants, massage et soin beauté.
Un voyage dans un océan de bien-être...

- 1 gommage aux flocons de sels
- 1 massage Relaxant aux ballotins (50 mn)
- 1 lit hydromassant
- 1 bain hydromassant eau des lagons
- 1 bain hydromassant de lait précieux
- 1 enveloppement hydratant



SOINS + SÉJOUR AU RESORT****

2 jours / 2 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 573 € / personne.





ESCAPADE
Future maman

2 JOURS / 4 soins
 Egalement proposée en 1 jour / 1 nuit
 et en 3 jours / 3 nuits.

Quelques jours rien que pour vous
 pour vous reposer et vous faire chouchouter
 en attendant bébé.

- 1 gommage au sable rose
- 1 enveloppement hydratant
- 1 massage future maman (50 mn)
- 1 soin visage coup d'éclat (25 mn)

 **SOINS + SÉJOUR AU RESORT******
 2 jours / 2 nuits chambre double,
 1/2 pension, à partir de 503 € / personne.

ESCAPADE
Fermeté

2 JOURS / 6 soins
 Egalement proposée en 3 jours / 3 nuits.

Une escapade réunissant tout le meilleur
 pour des jambes légères et toniques !

- 1 gommage aquatique
- 1 enveloppement minceur au fucus
- 1 bain hydromassant aromacéane silhouette
- 1 frigidité
- 1 lit hydromassant
- 1 soin signature Perfect Legs (40 mn)

 **SOINS + SÉJOUR AU RESORT******
 2 jours / 2 nuits chambre double,
 1/2 pension, à partir de 567 € / personne.



Les soins et massages



Hydrothérapie

Bain hydromassant

15 mn / 52€

C'est le soin d'hydrothérapie par excellence. Il stimule la circulation sanguine, tonifie les tissus, et procure une relaxation musculaire générale. Ce bain d'eau de mer chauffé à 38°C, reminéralisant et délassant, est enrichi d'huiles essentielles de votre choix :

- eau des lagons, aux notes douces d'agrumes et de fleurs blanches
- bain de lait précieux, aux effluves musquées
- aromacéane détente, rose, lavande et néroli
- aromacéane silhouette, aux huiles essentielles d'agrumes
- algues laminaires, reminéralisant

Douche à jet

10 mn / 52€

Le soin tonique par excellence ! Il réalise, à l'aide d'un jet d'eau de mer, un véritable massage musculaire suivant un tracé précis. Selon la température et la puissance du jet, ce soin a des visées circulatoires, raffermissantes ou minceur.

Pluie marine relaxante

15 mn / 52€

En position allongée, une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins réalise une multitude de micro-massages simultanés sur tout le corps, ce qui vous procure un effet décontractant et relaxant immédiat.

Lit hydromassant

15 mn / 52€

Sur un matelas d'eau chaude, confortablement allongé sur le dos, deux jets à pressions massent le corps. Un soin personnalisable - relaxant, tonique, spécial dos... - selon vos envies pour une profonde relaxation.

Enveloppements

Enveloppement aux 3 algues

20 mn / 56€

Ce trio d'algues chaudes (fucus, laminaires et lithothamne), 100% naturel, est un concentré d'énergie marine. Il reminéralise et réhydrate l'organisme. Sans oublier l'effet détox, particulièrement efficace en starter minceur.

Enveloppement au fucus

20 mn / 56€

Grâce à son «effet sauna», ce soin enveloppe le corps tout entier dans un cocon fondant qui favorise la sudation.

Enveloppement hydratant

20 mn / 56€

Un soin pour nourrir en profondeur et protéger la peau.

Application de boue de la mer morte

20 mn / 62€

La boue de la mer morte, 100% pure et naturelle, est reconnue pour sa richesse en minéraux (calcium, magnésium, fer, ...). Appliquée chaude sur le dos et les articulations, elle opère une action antalgique, et soulage les rhumatismes.



Les gommages

Gommage Aquatique

20 mn / 68€

Un gommage revigorant et vivifiant aux sels marins et huiles végétales, aux senteurs fraîches et aquatiques.

Gommage sous pluie marine

20 mn / 68€

Ce gommage revigorant et vivifiant aux sels marins est effectué sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins. La peau est lissée et reminéralisée en un seul soin.

Gommage au gingembre

20 mn / 68€

Un gommage riche en poudre de gingembre et à la texture beurre qui fond pour exfolier en douceur. La peau est lissée sans irritations.

Gommage des îles

20 mn / 68€

Un gommage exquis au sable de bora-bora et au sel marin, voyage enivrant aux senteurs de vanille et de coco. Il exfolie votre corps tout en douceur et laisse votre peau douce et veloutée, grâce aux huiles réparatrices de monoï et de jojoba.

Gommage aux flocons de sel

20 mn / 68€

Un gommage frais aux trois sels exfoliants et aux notes de fleurs blanches.

Gommage au sable rose

20 mn / 68€

Subtilement rosé et parfumé, ce gommage précieux associe le sable rose aux délicats cristaux de quartz blanc, pour exfolier et nettoyer la peau tout en douceur.

Les massages incontournables

Massage crânien

25 mn / 72€

Ce massage apporte calme et sérénité. Par des mouvements de lissage et d'acupression sur les zones des trapèzes, du visage et du cuir chevelu, il active la circulation sanguine et détend les terminaisons nerveuses. Soins profonds de lâcher prise, il libère les tensions liées au stress, améliore la concentration et favorise le sommeil.

Relax'Assis

40 mn / 86€

Ce soin profond des épaules, du dos, des bras, de la nuque et du crâne est effectué confortablement assis. Il apaise, calme, élimine le stress, la fatigue, les douleurs musculaires et favorise le sommeil.



Massage aromatique relaxant

25 mn / 72€ - 50 mn / 102€

En duo : 25 mn / 144€ - 50 mn / 204€

Ce massage doux et enveloppant dénoue les tensions, libère de la fatigue et du stress, et laisse place à une douce sensation de bien-être.



Massage sous pluie marine

20 mn / 72€

Sous une fine pluie décontractante d'eau de mer chaude, délasser et réconforter votre corps au fil d'un massage doux au baume végétal relaxant et nourrissant.

Soin du dos

40 mn / 86€

Idéal pour dénouer et libérer les tensions du dos ! Après un gommage purifiant et une application de boue marine chaude décontractante, profitez d'un massage relaxant et délassant.

Massage détente plantaire

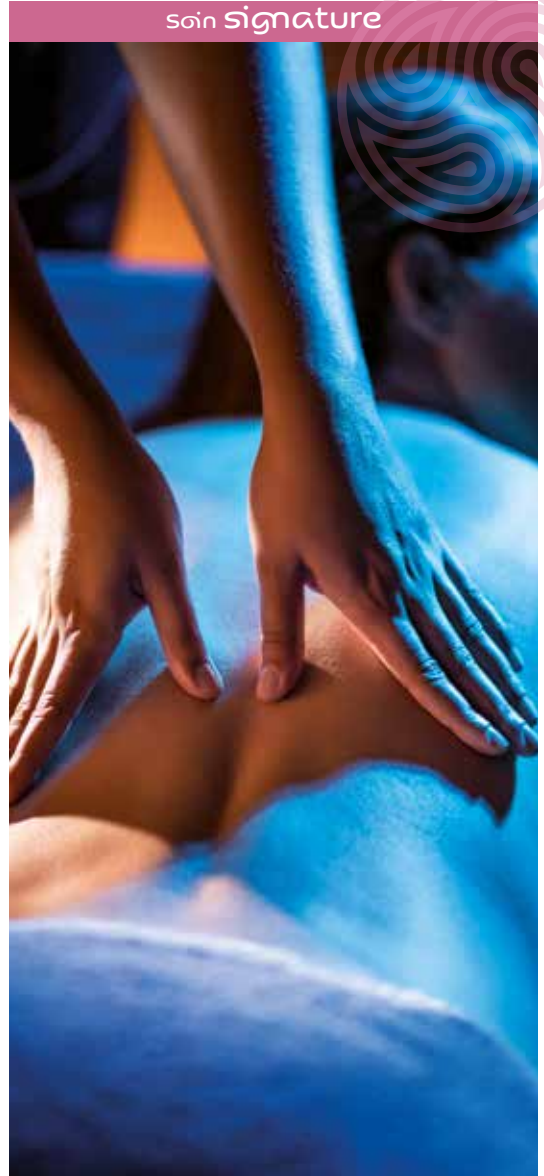
25 mn / 72€

Ce massage des pieds et de la voûte plantaire libère le stress et les tensions nerveuses, soulage et apporte détente et relaxation profonde. Une réelle source de bien-être !

Massage future maman

25 mn / 72€ - 50 mn / 102€

Ce massage doux et enveloppant apporte détente et relaxation. Il permet à la future maman de créer un contact avec le bébé, et l'aide à développer une écoute et à apprivoiser de nombreux changements corporels. Un vrai soin cocooning, proposé du 4^{ème} au 7^{ème} mois de grossesse.



Balade à Concarneau

60 mn / 125€

Conçu par nos praticiens, ce massage signature puise son inspiration dans nos origines celtiques, traditions bretonnes et secrets de nature préservée.

Chaque manœuvre raconte une histoire à la découverte des richesses de Concarneau et de ses alentours.

Une balade musicale et sensorielle, à la fois étonnante et très relaxante.

Laissez votre imaginaire voyager sur nos terres bretonnes.

Les soins évasion

Massage Océanique vivifiant

50 mn / 110€ 80 mn / 160€

Ultra-reminéralisant au sérum d'oligo éléments, ce soin est rythmé comme les vagues. L'utilisation des avants bras permet de nuancer les pressions et de travailler sur les tensions de la voûte plantaire au cuir chevelu. Des manœuvres drainantes relancent la circulation et détoxifient l'organisme. Une véritable expérience anti-fatigue qui booste le moral et l'organisme.

soin signature



Éveil des Sens

80 mn / 158€

Ce soin multi-sensoriel est conçu pour harmoniser et reconnecter le corps et l'esprit en pleine conscience. Les techniques fines de massages sont accompagnées par la voix de Géraldine Desindes, experte en pratique de méditation de Pleine Conscience. Une expérience polysensorielle corps-esprit unique, pour se retrouver ici et maintenant !

Massage Indien rééquilibrant

50 mn / 105€

Inspiré de l'Ayurveda et basé sur la science des Marmas, ce massage glissé à l'huile de sésame chaude apporte un rééquilibrage global. Un soin qui permet de retrouver harmonie entre le corps et l'esprit.

NOUVEAUTÉ 2023

Massage Respire

50 mn / 105€

Relaxant et décontractant, ce massage se concentre sur le haut du corps. Les gestes spécifiques travaillent en étirements la zone du décolleté, du ventre, des bras, du diaphragme... L'objectif : ouvrir la cage thoracique et amplifier le geste respiratoire. Les points d'acupression situés sur le pied sont stimulés. Le bien-être ressenti est immédiat, et la sensation de renouer enfin avec sa capacité respiratoire est particulièrement gratifiante.

Massage Relaxant aux ballotins

50 mn / 105€

Inspiré des traditions polynésiennes, ce massage puissant, lent et rythmé associe la chaleur relaxante des ballotins de sable à l'huile tiède de monoï. Il agit en profondeur et libère les tensions.

Massage Thaï (sur table)

80 mn / 158€

Ce soin allie l'efficacité du massage thaï traditionnel et d'un massage à l'huile. Plus doux, il se caractérise par un enchaînement dynamique de lissages et d'acupressions sur les lignes d'énergie. Ce massage à l'huile chaude dénoue toutes les tensions, rééquilibre les énergies, apaise le mental et apporte vitalité.

Massage Merveille Arctique

50 mn / 105€

Ce massage d'inspiration deep tissue apporte une grande décontraction musculaire. La chaleur délassante associée à la fraîcheur vivifiante de bulles de glaces libère les tensions.

Massage Suédois

50 mn / 105€

Ce massage tonique de l'ensemble du corps, soulage fatigue et tensions musculaires, redonne de l'énergie au corps et apaise l'esprit. Un soin idéal pour les sportifs.

Les soins de revitalisation

NOUVEAUTÉ 2023

Massage Energies des saisons

60 mn / 125€

Ce massage, adapté à chaque saison, rétablit du Qi, apaise le mental, débarrasse les toxines, libère les tensions et contribue à rendre l'énergie pour retrouver vitalité et équilibre afin de se connecter à son étincelle intérieure.

Réflexologie plantaire

50 mn / 115€

Effectué par une réflexologue, ce soin permet de localiser et débloquer les tensions par digito pression sur la zone des pieds. Dynamisant pour l'organisme, il harmonise les fonctions vitales, favorise l'élimination des toxines, libère du stress et des tensions nerveuses.

Massage Sonore aux bols tibétains

50 mn / 115€

Laissez-vous envelopper et porter par l'énergie de ce soin ! Venu d'Asie, ce soin énergétique utilise le son et les vibrations des bols tibétains pour apporter un lâcher prise physique et mental, un rééquilibrage global du corps, et une harmonisation corps-esprit. Le massage sonore évacue le stress et favorise l'équilibre intérieur. Il apporte une intense sensation de calme et de bien-être, améliore le sommeil, stimule et renforce les défenses naturelles. Un véritable bain de détente.

Massage énergétique*

60 mn / 125€

Un massage pour soulager les douleurs, détendre le corps et retrouver équilibre et bien-être physique ainsi qu'émotionnel. Grâce à une technique de modelage du corps par les mains, ce soin relance véritablement l'énergie vitale, nommée le Qi. Les blocages engendrés par le stress sont ainsi évacués et tout notre être éprouve une salvatrice quiétude.

Massage détox ventre énergétique*

50 mn / 110€

Connu comme notre deuxième cerveau, le ventre est le siège de nos émotions et le reflet de notre état psychique. Ce massage du ventre et du thorax détoxifie l'organisme, fortifie le corps et permet de relâcher les résistances physiques, émotionnelles et mentales. Ce modelage détox aide notamment à réduire le stress et la fatigue, et vise à libérer les énergies négatives contenues dans l'abdomen et à harmoniser les émotions.

Bhakti*

80 mn / 160€

Entre manœuvres et flux énergétique, ce massage apaisant du corps entier est d'une extrême lenteur et alterne les rythmes – toujours très en douceur – pour que la personne en profite pleinement et se détende en profondeur. Très relaxant, ce massage effectué avec la main toujours en contact et en douce pression sur le corps, détend et libère les énergies. Concentré sur un mieux-être du corps et de l'esprit, il rétablit un véritable équilibre physique et émotionnel. Un massage qui engendre également un lâcher prise ultime.

* Soins proposés exclusivement du lundi au vendredi



Détente marine*

25 mn / 65€

Dans une piscine d'eau de mer chauffée, en flottaison sur le dos, laissez-vous bercer par des mouvements doux et lents engagés par le praticien. Ce soin de profonde relaxation vous aide à lâcher prise, à relâcher les tensions du corps et à libérer votre esprit. Un véritable moment de bien-être, de calme et de sérénité, très cocooning.



Les soins visage Fondamentaux

Soin Fondamental de la mer

60 mn / 100€

Soin sur-mesure et personnalisé selon les besoins de votre peau : hydratant Source Marine, purifiant Pureté Marine, réconfortant ou nourrissant Cold Cream Marine.

Soin marin aux 3 algues

60 mn / 100€

Soin exclusif thalasso du visage aux Algues Micro-Éclatées, pour rééquilibrer et reminéraliser la peau.

Soin coup d'éclat

25 mn / 72€ - 40 mn / 86€

Un soin coup d'éclat sur-mesure pour illuminer et embellir le teint. Son secret : un bon nettoyage, suivi d'une pose d'un masque et d'une crème.

Soin marin au masculin

60 mn / 100€

Soin sur-mesure au masculin, enrichi en extrait d'Algue Bleue vitale permettant à votre peau de retrouver son équilibre.



LES PRODUITS THALGO
sont en vente sur le site :
www.concarneau-thalasso.com



Les soins anti-âge

Soin lissant detoxifiant Spiruline Boost

60 mn / 105€

Un soin détoxifiant, enrichi en Spiruline et boosté en magnésium marin. Il défatigue les traits, donne le teint frais et lisse les premières rides.



Soin comblant Hyalu-pro-collagène

60 mn / 105€

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & pro-collagène marin aux Rollers Boosters, pour une efficacité visible dès le 1^{er} soin.

Soin redensifiant Exception marine

90 mn / 150€

Soin anti-âge global qui, grâce à son massage liftant exclusif, redessine l'ovale, redensifie la peau et apporte des résultats visibles et immédiats.

Soin raffermissant Silicium lift

60 mn / 105€

Premier soin anti-âge inspiré du «face fitness» associant une technique de modelage exclusive à un double masque Cryo-fermeté professionnel pour raffermir la peau, lisser les rides et rafraîchir le teint.

Soin régénérant Prodige des Océans

90 mn / 150€

Soin prestige anti-âge inspiré d'une technique ancestrale de lifting japonais, ce soin du visage régénérant vous laissera une peau lumineuse et hydratée.

Les soins experts

I beauty[®]

Véritable concentré d'efficacité technologique et marine, ce soin instrumental s'adapte à votre peau :

Rénovateur pureté : purifie, désincruste, équilibre

30 mn / 65€

Correcteur d'hydratation : hydrate, ressource profondément

45 mn / 77€

Activateur jeunesse : lifte, raffermi, remodèle

45 mn / 77€



Les Soins minceur

soin signature



Soin « Perfect Legs »

40 mn / 86€

Soin anti-cellulite et fermeté Body Sculpt

40 mn / 4 zones / 86€

Le soin minceur professionnel sur-mesure by Thalgo, alliant expertise cosmétique à la technologie brevetée Body Palp, une méthode instrumentale de palper-rouler. Peeling exfoliant ou enveloppement à effet chaud ou froid, s'associent au Body Palp, pour lisser les capitons, raffermir et tonifier la peau, affiner et remodeler visiblement la silhouette. Ce soin personnalisé cible 3 zones au choix parmi : ventre et taille, genoux et cuisses, culotte de cheval et fesses, dos, bras, mollets et chevilles.

Le soin signature Perfect Legs s'impose ici comme un véritable cadeau pour la beauté des jambes. Il offre un massage manuel drainant, travaillant sur les méridiens, avec des bulles de verre froides, et s'achève par l'application d'une huile sacrée polynésienne scintillante. Ce soin décongestionne, relaxe, agit sur la minceur et sublime les jambes tout en les rendant légères.

Le + : 20 min de Body Palp
= 1h de palper roulé manuel.



Les activités en eau de mer

AquaDouce 45 mn / 20€

Accessible à tous, pour rester en forme et privilégier souplesse et équilibre.

AquaForm' 45 mn / 20€

Activité rythmée et complète, sculpte la silhouette et développe l'endurance.

AquaTonik 45 mn / 20€

Pour les sportifs, travail musculaire dynamique visant à tonifier et affiner l'ensemble du corps.

AquaBike 45 mn / 20€

Du vélo dans l'eau, ça change tout : améliore le tonus et la circulation sanguine des jambes, les affinent.

AquaZen 45 mn / 20€

Travail spécifique sur la respiration, l'équilibre, le lâcher prise...
Tout ce dont vous avez besoin pour être plus zen et ainsi vous autoriser à vous détendre dans l'eau.

AquaPilates 45 mn / 20€

Associe tous les bienfaits du Pilates et de l'eau : renforce, tonifie tout en apesanteur...

AquaBoxing 45 mn / 20€

Un cours sans impact, intensif mais tous niveaux qui permet de brûler des calories, de tonifier votre corps, d'améliorer votre condition physique et votre coordination tout en vous défoulant.

AquaTraining 45 mn / 20€

Alternance de plusieurs ateliers aquatiques sur un circuit. Travail général du corps sur une musique rythmée.

Les activités fitness et extérieur

Pilates 45 mn / 20€

Développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et assouplissement articulaire, pour un entretien du corps.

Yoga 45 mn / 20€

Apprendre, approfondir et comprendre les mouvements et la philosophie du Hatha yoga pour harmoniser le corps et l'esprit.

Fit Forever Young 45 mn / 20€

Cours spécifique pour les personnes désirant devancer ou combattre des problèmes d'ostéoporose ou d'arthrose.

Stretching 45 mn / 20€

Travail d'étirements d'un groupe musculaire différent à chaque séance et en synergie avec sa respiration.

Oxygénation* 40 mn / 32€

Profitez d'une marche côtière pour respirer ! Grâce à des exercices simples, apprenez à mieux gérer votre respiration, à vous oxygéner, tout en profitant de la nature.

* Uniquement du lundi au vendredi et selon la saison.



INFOS PRATIQUES

Bons et coffrets cadeaux faites (vous) plaisir...

D'un gommage à une cure de 6 jours, ou un chèque cadeau à transformer comme bon vous semble, il y a toujours une façon de (se) faire plaisir à la Thalasso Concarneau.

Nos Bons Cadeaux sont nominatifs et valables 1 an à partir de la date d'achat. Demandez-les à l'accueil de la thalasso ou par mail :

Pour un Bon Cadeau hébergement et/ou restauration
resort.concarneau@hmc-hotels.com

Pour un Bon Cadeau soins avec ou sans restauration
contact@concarneau-thalasso.com



Les cosmétiques Thalgo

Retrouvez tous les soins utilisés lors de votre séjour dans notre boutique Thalgo sur place ou depuis chez vous grâce à notre boutique en ligne. Continuez d'offrir à votre peau les meilleurs principes actifs marins pour optimiser votre capital beauté, jeunesse et bien-être.

Informations sur le site :
www.concarneau-thalasso.com

Séminaires :

Thalasso Concarneau est l'endroit idéal et ressourçant pour vos séminaires. Dans un environnement calme et verdoyant aux abords de la plage, notre complexe vous offre 3 belles salles de séminaires modulables et entièrement équipées, une offre de restauration inventive et de saison au restaurant Le Domaine, 68 chambres et 34 appartements en résidence, une piscine extérieure chauffée en saison et un espace thalassothérapie Spa Marin dédié à la relaxation et au bien-être.

Afin de préparer au mieux votre séjour chez nous, n'hésitez pas à contacter notre service Séminaires qui vous proposera des prestations sur-mesure pour garantir le succès de votre événement professionnel.



Contactez-nous par mail :
commercial.resort.concarneau@hmc-hotels.com

Évènements et partenaires

Vous avez envie d'une activité bien-être et cocooning pour votre évènement personnel (enterrement de vie de jeune fille, week-end anniversaire, ...)?

Vous souhaitez organiser un séjour thalasso en groupe ?

Dans le cadre de votre CSE, vous souhaitez faire bénéficier vos collaborateurs d'offres privilégiées toute l'année pour leur plus grand bien-être ?

Thalasso Concarneau vous propose des offres dédiées et sur-mesure pour vos week-ends, cures et courts séjours.



Contactez-nous par mail :
commercial@concarneau-thalasso.com
ou commercial.resort.concarneau@hmc-hotels.com

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE :

HORAIRES :

Soins : du lundi au samedi de 9h à 18h30, le dimanche jusque 18h.

Spa Marin : du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 19h45, le samedi jusque 18h45 et le dimanche jusque 18h.

Fermetures annuelles le 25 décembre ainsi que deux à trois semaines en janvier.

La direction se réserve le droit de modifier les horaires en fonction des saisons ou d'évènements exceptionnels.

RESERVATION :

A la réservation, 50% d'acompte vous sera demandé afin de confirmer votre séjour.

Nous vous conseillons de vous présenter à l'accueil de la thalasso 30 mn avant le début de votre soin.

En cas de retard, la durée du soin sera écourtée ou le soin annulé.

Tout soin non effectué ne pourra être remboursé, cédé ou reporté.

En cas de non présentation le jour même, aucun remboursement ne sera effectué.

ANNULATION

En cas d'annulation d'un soin à moins de 48h, l'acompte sera conservé.

Dans le cadre des Escapades et Cures thalasso annulées à moins de 10 jours, l'acompte sera conservé.

Pour toute annulation de moins de 24h ou rendez-vous non décommandé, la prestation sera due en totalité.

Toute annulation devra faire l'objet d'un écrit (email, courrier).

TARIFS

Tarifs TTC, valables pour l'année 2023, susceptibles d'être modifiés sans préavis et selon évolution du taux de TVA en vigueur.

SPA MARIN

Le bonnet de bain n'est pas obligatoire, mais les cheveux longs doivent être attachés.

Pour des questions d'hygiène, les shorts de bain sont interdits.

Le hammam et le sauna étant mixtes, le port du maillot de bain est obligatoire.

LINGE

Peignoir, serviette, sac et sandales sont à votre disposition.

Ce linge est sous votre responsabilité et doit être restitué à la fin de vos soins et activités.

Les sandales extérieures ne sont pas autorisées.

SANTE

Merci de nous aviser en cas de problèmes médicaux particuliers.

Nos programmes thalasso, nos soins et massages n'ont pas de visée thérapeutique.



En cas de grossesse, certains soins sont déconseillés dès les premiers mois.

Signalez-le au moment de la réservation.

Si vous présentez des contre-indications aux soins pré-réservés, la direction se réserve le droit de modifier votre forfait ou de l'annuler si vous ne présentez pas un certificat médical (de moins de 3 mois) attestant que vous pouvez effectuer les soins demandés.

AGE REQUIS

Les personnes de moins de 14 ans ne peuvent pas accéder au Spa Marin, aux activités ni aux soins proposés par l'établissement.

SOINS

Les soins sont réalisés sur une même demi-journée.

Dans le cadre des Escapades et Cures thalasso, les soins sont délivrés en demi-journées alternées (matin/après-midi).

Toute modification de contenu des programmes présentés sera soumise à modification tarifaire.

Le sous-vêtement (jetable ou maillot de bain) est obligatoire pendant les soins.

REGLES DE VIE

Pour respecter la quiétude des lieux, l'usage du téléphone portable est interdit.

Il est interdit de fumer, de vapoter ou de consommer de l'alcool au sein de la thalassothérapie.

La thalasso ne fait l'objet d'aucune surveillance spécifique. Vous êtes responsable de vos effets personnels. Veillez à ne pas les laisser

sans surveillance, à ne pas les oublier dans votre peignoir ou votre sac thalasso. En cas de perte ou de vols au sein de notre établissement, la direction décline toute responsabilité.



THALASSO CONCARNEAU

SPA MARIN - RESORT ★ ★ ★ ★

36, RUE DES SABLES BLANCS
29900 CONCARNEAU

Pour vos questions et réservations de séjour avec hébergement et soins

RESORT ★ ★ ★ ★

Résidence de Tourisme ★ ★ ★ ★ avec formule hôtelière et locative

09 79 99 81 00

(Service réservation ouvert du lundi au samedi, de 10h à 18h)

resort.concarneau.reservation@hmc-hotels.com

www.thalasso-resort-concarneau.com

Pour vos questions et réservations de soins sans hébergement

CENTRE DE THALASSOTHÉRAPIE

02 98 75 05 40

contact@concarneau-thalasso.com

www.concarneau-thalasso.com

