

NÉE DES RICHESSES DE L'OCÉAN
ET DES TERRES DE CORNOUAILLE

NOUVEAUTÉS
2017



THALASSO
CONCARNEAU

SPA MARIN - RESORT ★★★★★

NOUVEAUTÉS 2017

Ces 3 nouveaux programmes inédits vous invitent au lâcher prise et à la bienveillance envers vous-même. Ils apportent une réponse au quotidien dans la gestion des épreuves de la vie, du stress et de la fatigue grâce à des nombreux conseils et outils faciles à appliquer. Pour chaque cure, l'alliance des soins d'eau de mer reminéralisants et relaxants, des modelages du monde et des ateliers dédiés permettent de recentrer votre énergie, de vous isoler du flot, de ralentir, pour renouer avec vous-même et avec une vie en toute harmonie.



PROGRAMME MINCIR EN PLEINE CONSCIENCE

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 marins, à des séances d'alimentation en pleine conscience (Mindful Eating). En complément des 22 soins de thalasso dédiés à la minceur, vous participez à 5 séances de Mindful Eating, comportant entre autres, des exercices de pleine conscience avec les aliments, des méditations guidées, des partages d'expériences bienveillants, des explorations de la sensation de faim, de la notion d'estime de soi. Ainsi, on apprend à manger en pleine conscience, on retrouve une relation saine et joyeuse avec la nourriture et notre corps en réduisant durablement le stress alimentaire. En quelques jours, on acquiert des principes simples à suivre ensuite chez soi pour mieux lutter contre le surpoids !

✓ SEMAINES PROPOSÉES :
13 au 17 mars 2017
15 au 19 mai 2017
19 au 23 juin 2017
18 au 22 septembre 2017
16 au 20 octobre 2017

- 1 Gommage marin • 2 Soins Sculpteur Haute Précision • 2 Soins minceur i Pulse
 - 3 Bains hydromassants aromacéane silhouette • 3 Enveloppements minceur au fucus
 - 4 Douches à jet • 1 Réflexologie plantaire • 1 Soin visage Lumière (25mn)
 - 2 Séances d'aquabike • 3 Séances de Marche Aquatique Océan (selon la saison)
 - 5 Séances d'Alimentation en pleine conscience (Mindful Eating)
- + Accès libre au Spa Marin

SÉJOUR AU RESORT****

Programme 6 jours / 6 nuits / 22 soins + 5 séances d'alimentation en pleine conscience.
À partir de 1 602€ par personne, chambre double et demi-pension.



✓ SEMAINES PROPOSÉES :
13 au 17 mars 2017
15 au 19 mai 2017
19 au 23 juin 2017
18 au 22 septembre 2017
16 au 20 octobre 2017

PROGRAMME MIEUX VIVRE

Dans notre monde moderne qui va vite, parfois trop vite, le stress, le burn-out, l'épuisement psychique et physique ou encore le manque de repères comptent parmi les maux récurrents. Le programme Mieux Vivre a été élaboré pour aider à trouver des réponses à ces problématiques, à traverser les épreuves de la vie et de notre environnement, et renouer avec soi-même. On chouchoute son corps tout en prenant soin de son esprit : en complément des 16 soins cocooning et relaxants, 5 ateliers comprenant des méditations, des conseils, des exercices, mais aussi des moments d'échange et de discussion font de ce séjour plaisir un véritable rendez-vous avec soi-même. Exit le stress, la fatigue et les émotions négatives ! On est apaisé, on retrouve de l'énergie, on s'épanouit... On vit mieux, tout simplement !

- 3 Bains hydromassants Aromacéane détente, Lait précieux ou Eau des lagons
- 3 Enveloppements relaxants et reminéralisants aux 3 algues • 2 Douches sous affusion
- 1 Séance de détente marine • 1 Séance d'oxygénation avec un travail sur la respiration
- 1 Modelage sous affusion (20mn) • 1 Modelage Californien (50mn)
- 1 Modelage aux Coquillages (50mn) • 1 Modelage crânien (25mn)
- 1 Modelage Indocéane (50mn) • 1 Soin visage Fondamental de la mer (60mn)
- 5 Séances d'initiation à la pleine conscience + Accès libre au Spa Marin

SÉJOUR AU RESORT****

Programme 6 jours / 6 nuits / 16 soins + 5 ateliers de méditation de pleine conscience.
À partir de 1 434€ par personne, chambre double et demi-pension.



✓ SEMAINES PROPOSÉES :
24 au 28 avril 2017
12 au 16 juin 2017
4 au 8 septembre 2017
6 au 10 novembre 2017

PROGRAMME YOGA & THALASSO



Un programme salvateur tant pour le corps que pour le mental, s'appuyant sur les nombreux bienfaits procurés par le yoga et l'expertise bien-être des soins de thalassothérapie. Détox, relâchement des tensions, acceptation de sa fatigue, soins marins, beauté ou bien-être, mouvements et respiration de yoga, méditation, ... tout a été pensé pour retrouver énergie, confiance, concentration, équilibre et bien-être. Un programme complet alliant 14 soins de thalasso à 5 séances de yoga très complètes. Un précieux e-book remis à la fin de la semaine ainsi qu'un abonnement d'un mois au site GET YOGI permettent de continuer à prendre soin de soi de retour à la maison. Suite à ce séjour, on rentre dans une délicieuse routine, celle de prendre soin de soi du matin au soir, où que l'on soit et au moment le plus opportun pour chacun.

- 1 Gommage sucré-salé • 2 Bains hydromassants Aromacéane détente
- 2 Enveloppements reminéralisants et relaxants aux 3 algues • 1 Modelage Indocéane (50mn)
- 1 Modelage Thai à l'huile (80mn) • 1 Réflexologie plantaire (50mn)
- 1 Modelage crânien (25mn) • 1 Soin visage Lumière (25mn) • 1 Douche à jet
- 1 Modelage Pierres chaudes ou Coquillages (50mn) • 1 Modelage sous affusion (20mn)
- 1 séance d'Aquadouce • 5 séances de yoga + Accès libre au Spa Marin

SÉJOUR AU RESORT****

Programme 6 jours / 6 nuits / 14 soins + 5 séances de yoga.
À partir de 1 542€ par personne, chambre double et demi-pension.



PROGRAMME ÉVASION BRETONNE

Une escapade iodée de 5 jours très ancrée sur les Terres de Cornouaille, alternant modelages, soins marins, et découverte de la région.

Côté soins, le modelage signature « Balade à Concarneau », poétique et bienfaisant, conte la nature locale et met vos sens en éveil. Une découverte surprenante.

Côté tourisme, ce programme offre de belles escapades : on vogue vers les Glénan à l'assaut de ces îles paradisiaques, on arpente Concarneau à bord d'une 2CV avec Alex, guide conférencier, on s'émerveille au musée de la pêche ou de Pont-Aven.

Sans oublier le menu breton proposé par le Chef chaque vendredi.

Une occasion unique de vivre son séjour thalasso autrement !

- 1 Gommage marin • 1 Modelage signature « Balade à Concarneau » (60mn)
- 3 Bains hydromassants Eau des lagons et Aromacéane détente
- 3 Enveloppements reminéralisants et relaxants aux 3 algues • 1 Douche à jet
- 2 Modelages sous affusion (20mn) • 1 Modelage relaxant à l'huile Aquatique (50mn)
- 1 séance d'Oxygénation sur les sentiers + Accès libre au Spa Marin

SÉJOUR AU RESORT****

Programme 5 jours / 5 nuits / 12 soins, surclassement en chambre double supérieure mer.
1 248€ par personne, chambre double et demi-pension.

Programme proposé du 1er avril au 30 septembre 2017



SOIN SIGNATURE « BALADE À CONCARNEAU »

Conçue comme un rêve qui exalte les 5 sens, la gestuelle de ce soin narratif d'exception sollicite l'imaginaire, sur un fond musical aux douces sonorités celtes.

Pendant 60mn, ce modelage en 12 étapes relate le déchaînement des tempêtes, le sentier de la corniche et le refuge de la Ville Close, les bateaux, l'eau cristalline de l'archipel des Glénan, la fraîcheur des vagues et l'accostage sur la plage des Sables-Blancs avant la fête des « Filets Bleus ».

La nature, la symbolique celte et les traditions sont invoquées pour un lâcher prise poétique et bienfaisant.

À savourer à la fin du soin, quelques friandises bretonnes : galettes et palets, caramels au beurre salé made in Concarneau.

Un soin unique à vivre en solo ou en duo.
60mn, 110€

PROGRAMME FUTURE MAMAN

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 : modelages délassants, soins beauté, séances de détente totale dans l'eau de mer, prévention des vergetures, etc. Un séjour idéal pour se reposer et se retrouver avant l'arrivée de bébé.

PROGRAMME DE 12 SOINS SUR 5 JOURS :

- 1 Modelage future maman (25mn) • 1 Modelage future maman (50mn)
- 2 Détentes Marines • 2 Séances d'Aquadouce. • 2 Enveloppements fondants hydratants
- 1 Soins prévention des vergetures (40mn) – gommage et soin • 1 Soins des mains
- 1 Soins visage Fondamental de la mer (50mn) • 1 Soins visage Fondamental Lumière (25mn)

SÉJOUR AU RESORT****

6 jours / 6 nuits / 5 jours de soins à partir de 1 082€ par personne, chambre double et ½ pension.

Programme déclinable en 4 jours et en format court séjour 2, 3 jours.

À découvrir également :

LA BULLE FUTURE MAMAN
de ½ journée (voir p. 27).

Ce programme pour la future maman est possible du 4e au début du 7e mois de grossesse.
Obligatoire : le certificat médical du gynécologue ou du médecin avec la date d'accouchement et non contre-indication à la pratique des soins.



En 2017, Thalgo vous réserve de très belles surprises et vous propose des soins innovants dédiés à votre beauté.

SOIN VISAGE PRODIGE DES OCÉANS

Parfaite alchimie entre efficacité et sensorialité, ce soin prodigue les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine Régénérative (concentré absolu de 63 principes actifs marins - brevet exclusif THALGO). Inspiré du Ko Bi Do, une technique japonaise ancestrale de lifting manuel, il lisse visiblement les rides, redonnent fermeté et élasticité à la peau.

Votre visage resplendit d'une nouvelle jeunesse. *1h30 - 145€*

Soin disponible à partir de mars 2017.

RITUEL VISAGE ET CORPS PRODIGE DES OCÉANS

Expérience suprême de Beauté et de lâcher prise, ce Rituel d'exception offre une régénération ultime pour une jeunesse globale et une relaxation profonde. Les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine régénérative (concentré absolu de 63 principes actifs marins - brevet exclusif THALGO) s'associent à un massage visage, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, pour lisser visiblement les rides, redonner fermeté et élasticité à la peau. Le massage corps conjugue des manœuvres libératrices de toutes tensions pour un relâchement total. Un moment de pur plaisir pour se sentir profondément revitalisé et apaisé. *2h - 195€*

Soin disponible à partir de mars 2017.

SOIN COLD CREAM MARINE

Ce soin nourrissant et relipidant dédié aux peaux sèches à très sèches vous transporte au cœur de l'univers Cold Cream Marine Thalgo. Réconfortée, relipidée et nourrie, la peau se pare d'une infinie douceur et d'un toucher velouté.

50mn - 90€



DÉTENTE MARINE

Dans une piscine d'eau de mer chauffée, en flottaison, 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.

25mn - 60€

MODELAGE THAÏ (sur table)

Inspiré du modelage Thaï traditionnel, ce modelage Thaï à l'huile allie efficacité au côté délassant 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 modelage à l'huile chaude dénoue toutes les tensions, rééquilibre les énergies, apaise le mental et apporte vitalité. *80mn - 125€*



MODELAGE CRÂNIEN

Le modelage crânien vous apporte calme et apaisement. 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. Ce soin profond de lâcher prise libère les tensions accumulées par le stress, aide à clarifier sa pensée, améliore la concentration et favorise l'endormissement. Revitalisation, sérénité et détente assurées ! *25mn - 60€*



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Ce modelage des pieds, effectué par une réflexologue professionnelle, permet de localiser les tensions et de les débloquent par un effet de digito pression des zones réflexes de la voûte plantaire. Dynamisant pour l'organisme, il harmonise les fonctions vitales, favorise l'élimination des toxines, libère du stress et des tensions nerveuses... tout en vous plongeant dans une profonde détente. *50mn - 95€*

MODELAGE DÉTOX

Connu comme notre deuxième cerveau, le ventre est le siège de nos émotions et le reflet de notre état psychique. Ce modelage du ventre et du thorax détoxifie l'organisme, fortifie le corps et permet de relâcher les résistances physiques, émotionnelles et mentales. *40mn - 75€*

OXYGÈNE & AQUAFITNESS

À la Thalasso Concarneau, le bien-être passe aussi par la forme !
Pour cela, notre équipe de coachs sportifs vous accompagne selon toutes vos envies...

AQUAGYM ET AQUABIKE

*Aquagym et Aquabike en eau de mer chauffée pour des résultats optimisés !
Au programme : Aquadouce, Aquaforme, Aquatonik et Aquabike pour renforcer votre tonus, booster votre énergie et sculpter votre silhouette.*

18 à 20€
selon la séance

OXYGÉNATION

*Profitez d'une marche côtière pour respirer!
Grâce à des exercices simples, apprenez à mieux gérer votre respiration, à vous oxygéner, tout en profitant des magnifiques paysages qui nous entourent.*

20€
40mn

COACHING INDIVIDUEL

Des séances de coaching individuel professionnelles et personnalisées pour une préparation physique adaptée à vos besoins, à vos objectifs et à vos aptitudes : remise en forme, perte de poids, remise au sport...

55€
50mn

MARCHE AQUATIQUE OCÉAN

*Une séance en extérieur, pour profiter des bienfaits de l'océan et de l'air marin vivifiant!
La résistance de l'eau et sa température apportent un vrai travail musculaire et activent la circulation sanguine.
Selon la saison et la météo.*

25€
40mn

NATATION AQUAPHOBIE

Des séances personnalisées pour apprendre, perfectionner, ou encore se libérer des appréhensions et des peurs pour mieux gérer son stress aquatique.

25€
25mn



THALASSO CONCARNEAU

SPA MARIN - RESORT ★★★★★

36, RUE DES SABLES BLANCS 29900 CONCARNEAU
INFORMATIONS & RÉSERVATION : 02 98 75 05 40
contact@concarneau-thalasso.com
www.concarneau-thalasso.com