

sonia et caetera

BIEN-ÊTRE



LA THALASSO CONCARNEAU 30 MARS 2017





C'est avec un plaisir tout particulier que je vous propose aujourd'hui une très belle escale toute en beauté, bien-être et ressourcement en Bretagne, ma région natale adorée, à la [Thalasso Concarneau](#)!

Degemer mad (bienvenue) dans ce cadre unique, préservé et privilégié qu'est la Thalasso Concarneau, en terres de Cornouaille! Délicatement posée face à la très belle Plage des Sables Blancs et à une vingtaine de minutes à pieds de la Ville Close, la Thalasso Concarneau est l'occasion idéale de découvrir le Finistère Sud pittoresque, historique, gourmand, balnéaire...pour une délicieuse escapade zen revigorante 100% Breizh.



A la Thalasso Concarneau je me suis complètement laissée porter par le doux programme de cure que l'on m'avait concocté sur mesure - totalement bercée par les bienfaits de la mer - pratiqués en toute expertise et authenticité. J'ai ainsi bénéficié, pour mes plus grands plaisirs et besoins, de soins classiques de thalassothérapie (bain marin, gommage aquatique et modelage sous affusion) complétés de modelages corps (celui aux coquillages, délicieuse évasion vers les atolls polynésiens, alliant chaleur et douceur ce soin enveloppant a des effets relaxants, régénérants et raffermissants) et d'un rituel beauté nettoyage et hydratation du visage (ces deux derniers étant signés Thalgo et prodigués au Spa marin).



Mon énorme coup de coeur en terme de soin à la Thalasso Concarneau?

Le divin et exclusif 'Balade à Concarneau', modelage signature est à tester impérativement! Installez-vous sur la table de massage, fermez les yeux, laissez-vous rythmer par une balade musicale et sensorielle unique, étonnante et relaxante.

En grandeoureuse de la culture celte dans laquelle j'ai baignée durant mon enfance et mon adolescence, je peux vous assurer que les différents clins d'oeil dont ce soin est inspiré permettent un lâcher prise total, propice à laisser aller son imaginaire au voyage en terres bretonnes, au doux sons, entre-autres, des cornemuses qui m'ont tellement remémorés avec une tendre nostalgie les soirées fest noz estivaux en plein air, pour ceux à qui cela parle...



C'est au Resort**** que j'ai logé avec vue sur mer lors de mon séjour à la Thalasso Concarneau. Véritable cocon chaleureux indexé aux installations du centre de thalassothérapie et du Spa marin (top pour circuler en peignoir pour passer de sa chambre aux séances de papouillages), cet hébergement m'a beaucoup plu de part son ambiance contemporaine et respectueuse de l'authenticité dans lequel cet écrin de bien-être absolu est implanté. J'ai adoré l'esprit cosy de ma chambre dans laquelle j'ai pu travailler en toute tranquillité entre deux soins alors que le premier jour tombait un bon petit crachin breton, j'ai pleinement profité de ma terrasse au soleil le second jour pour déjeuner face à l'océan (le rêve en décembre!). Bon à savoir : la Thalasso Concarneau propose également à ses curistes un hébergement en Résidence avec, au choix, des appartements T2 et T3 entièrement neufs et équipés.



Le gourmands sont trèèèèèè loin d'être en reste à la Thalasso Concarneau et pour cause : quel plaisir gustatif que de pouvoir se régaler des saveurs et produits bretons de saison issus de la terre tout autant que de la mer dans son assiette du petit déjeuner au dîner! Inutile de vous préciser que la gourmande que je suis s'est régalée et a bien rechargé ses batteries et assouvi ses envies culinaires grâce au chef Cyril Le Rest qui oeuvre avec talent aux fourneaux du restaurant de la Thalasso Le Domaine. Du coup vive les super cours d'aquagym dispensés dans la joie et l'excellente humeur et les longueurs dans la piscine intérieure pour brûler les calories, ah ah!



Les nouveautés 2017 proposées par la Thalasso Concarneau me parlent.

L'équipe a mis en place des programmes adaptés aux besoins de notre époque et à nos rythmes de vie intenses à savoir des semaines thématiques 'Mieux vivre', 'Yoga et thalasso', 'Mincir en pleine conscience'. A peine rentrée de Bali, chargée à bloc de good vibes et gorgée de projets - axés majoritairement en développement personnel et d'accompagnement dans le changement de vie - je rêve de tester ces programmes parfaits pour prendre soin de soi dans tous les sens du terme dans un cadre si propice à tout cela!

J'espère vous avoir donné envie d'une belle escapade à la Thalasso Concarneau, les beaux jours et les ponts arrivent, et si vous en profitez pour déconnecter et vous faire chouchouter entre des mains expertes?

xoxo

*J'ai bénéficié de ce séjour trois jours / deux nuits en thalassothérapie en échange de visibilité.

