



BEAUTÉ | BIEN-ÊTRE

Mis à jour le 01.06.2017 à 11h05 | Publié le 01.06.2017 à 11h05

Zen

Six soins en instituts pour retrouver sa sérénité

Apaiser le corps et l'esprit avec un programme global sur plusieurs jours, telle est la promesse de ces nouvelles cures qui visent le bien-être physique et mental, la réduction du stress et le lâcher-prise.



LA PLUS MÉDITATIVE : PROGRAMME «MIEUX VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE »À LA THALASSO CONCARNEAU SPA MARIN RESORT

Le centre concarnois vient de lancer un programme qui chouchoute le corps et prend également soin de l'esprit : idéal pour lutter contre le stress, le *burn-out*, l'épuisement psychique et physique, tout en renouant avec soi-même. La semaine est rythmée par des modelages à visée relaxante (crânien, sous affusion, aux coquillages, etc.), des soins de thalassothérapie (enveloppement aux algues, bains hydromassants, etc.), un accès libre au spa marin et des séances de travail quotidiennes avec **Géraldine Desindes**, spécialiste de la pratique de la pleine conscience et coach en méditation. Bilan après 6 jours ponctués de 14 soins et de 5 sessions de méditation en pleine conscience dans cette bulle 4 étoiles dédiée au bien-être ? Le stress, la fatigue et les émotions négatives disparaissent, tandis que l'esprit est apaisé et que l'énergie revient.

6 jours et 6 nuits, à partir de 1434 € en chambre double et demi-pension. Du 19 au 23 juin, du 18 au 22 septembre, du 16 au 20 octobre 2017.

Thalasso Concarneau Spa Marin Resort, 36 rue des sables blancs, 29900 Concarneau.

02 98 10 90 54

www.thalasso-resort-concarneau.com