



SANTÉ DÉTENTE | Thalasso

# Cure de thalasso pour mincir en pleine conscience !

Faire une cure est souvent un bon point de départ pour perdre du poids. La Thalasso 4 étoiles de Concarneau vous propose d'apprendre à mincir, bouger et manger en pleine conscience.



**Pourquoi la Bretagne ?**  
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 méritée. Entre mer et patrimoine,

Concarneau en Finistère Sud joue la séduction iodée.

**Pourquoi la Thalasso Concarneau ?**  
Face à la plage des Sables Blancs, l'établissement prestigieux a

vu le jour en 2015. Thalasso Concarneau Spa marin Resort\*\*\*\* abrite deux établissements distincts devant un écran de verdure : le resort du groupe HMC Hôtel & Resort, le centre de thalassothérapie et son Spa marin, initiés par le

## ZOOM SUR LA CURE

Programme de 22 soins  
+ 5 séances de mindful eating  
sur 6 jours

- 1 gommage marin
- 2 soins Sculpteur Haute Précision
- 2 soins minceur | Pulse
- 3 baigns hydromassants aromacéane silhouette
- 3 enveloppements minceur au fucus
- 4 douches à jet
- 1 réflexologie plantaire
- 1 soin visage Lumière
- 2 séances d'Aquabike
- 3 séances de marche aquatique Océan ou 2 séances d'Aquagym (selon la saison)
- 5 séances de Mindful Eating + accès libre au Spa Marin 6 jours/6 nuits/6 jours de soins

**Prix :** à partir de 1 602 € par personne, chambre double et 1/2 pension.

**Dates 2017 :** 15 au 19 mai, 19 au 23 juin, 18 au 22 septembre, 16 au 20 octobre.



groupe *Thalgo*, leader de la cosmétique marine professionnelle.

### Pourquoi l'eau de mer ?

L'établissement concarnois s'est appuyé sur les fondamentaux de la thalassothérapie pour créer des programmes aux bienfaits absolus, reposant sur une ressource essentielle aux vertus prodigieuses, l'eau de mer riche en pouvoirs reminéralisants, délassants et amincissants qui agissent sur notre organisme et procurent un état de bien-être réel et durable. Ici, le groupe *Thalgo* offre à sa clientèle un environnement propice à la relaxation ultime avec les meilleurs matériels. Dans l'espace dédié aux soins d'hydrothérapie, les cabines aux noms d'archipels ou d'îles offrent des équipements hydro au design fluide et épuré.

### Pourquoi mincir en pleine conscience ?

Enfermés dans la tourmente et le stress du quotidien, nous mangeons souvent vite, parfois pas, trop ou mal... Et ces récurrences sont la source de nombreux dysfonctionnements tels les problèmes de poids. En précurseur, Thalasso Concarneau initie un programme pour mincir en s'interrogeant sur les relations que nous entretenons avec la nourriture.

### En quoi consiste la cure ?

Elle alterne des soins minceur, détox et marins et des séances de Mindful Eating (l'alimentation en pleine conscience), une pratique reconnue, inspirée du programme MBSR (Réduction du stress basé sur la pleine conscience). Prodigées par Géraldine

Desindes, spécialiste de la discipline et coach en méditation, ces séances (1h à 1h30 par jour) comportent, 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.

### Pour quels bénéfices ?

Ainsi, l'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. Sans faire de régime, mais en installant davantage de conscience dans notre quotidien, on acquiert quelques principes simples à suivre ensuite chez soi pour mieux lutter contre le surpoids ! ■ V.L.



### INFOS +



Géraldine Desindes, spécialiste de Mindful Eating, l'alimentation en pleine conscience.

#### THALASSO CONCARNEAU

02 98 75 05 40

contact@concarneau-thalasso.com

www.concarneau-thalasso.com

• En avion : à 1h30 depuis Paris

Orly / aéroport de Quimper

• Par le TGV : à 3h45 (2h55

avec la LGV) depuis Paris

Montparnasse / gare de Lorient

et 4h15 (3h25 avec la LGV) / gare

de Quimper

• En voiture : 5h15 de Paris en

passant par Le Mans, Rennes,

Lorient.

