

Castel Clara propose une nouvelle cure 100% nature :

➤ CURE BACK TO NATURE

4 soins par jour, 5 jours

Dans la lignée de son engagement et de sa philosophie, le centre a mis au point une nouvelle cure qui associe sensibilisation à l'environnement, naturopathie et soins bio.

Avec l'aide d'un coach, vous apprenez à utiliser au mieux votre énergie vitale pour une oxygénation optimale et détoxifiante. Ou comment cultiver sa santé, vivre mieux et se sentir bien au quotidien grâce à des techniques d'hygiène de vie naturelles.

Les soins sont réalisés à partir d'algues exclusivement bretonnes, préparées dans la gamme Belle-Ile en Mer Cosmétiques (100 % naturelle et sans parabène).

Votre programme de soins

Massage naturopathie ou modelage sous affusion ou réflexologie plantaire, (25 minutes), enveloppement d'algues ou spa bed ou affusion(en alternance), bain aux algues ou bain hydromassant ou douche à jet (en alternance) et module Oxygène ou Do In.

Votre programme d'activités

Jour 1 : **bilan de santé et d'hygiène de vie** avec une spécialiste naturopathe (45 min). Adaptation des soins de thalasso en fonction du bilan. Quatre soins par jour dont un massage quotidien.

Jour 2 : demi-journée de soins de thalasso (3h00) et demi-journée de **découverte de la nature avec un éducateur à l'environnement** : 2h sur les sentiers côtiers à la pointe de Pouldon, l'un des sites de l'île où l'homme contemple la nature sans y laisser sa marque. Une nature sauvage et riche en espèces rares : grands cormorans, sternes, huîtres pie y ont trouvé leur paradis.

Jour 3 : **Randonnée à vélo** (1h30) jusqu'à la plage de Donnant, la plus belle de l'île. Pique nique sur place conseillé (ah ! le panier pique nique du Castel Clara !). Puis demi-journée de soins de thalasso (3h00) où l'on retrouve son coach naturopathe pour le massage et pour faire le point forme et santé.

Jour 4 : Demi-journée de soins de thalasso et découverte du Vallon de Bangor menant à la plage de Kerel avec un guide (imprimé) : explication sur les aménagements de l'époque Acadienne (1765-1800) sur l'île et les enseignements retenus pour **vivre en harmonie avec la nature**.

Jour 5 : demi-journée de soins de thalasso (3h00), massage avec le coach naturopathe et conseils pour un **retour agréable à la vie active**. Farniente autour des piscines, face à la mer, le temps d'une douce méditation.

➤ CURE MASSAGES DU MONDE

4 soins par jour, 6 jours

Alliant soins thérapeutiques et soins spa, cette cure vous propose de voyager dans le monde à travers différentes techniques de massages : indiennes, chinoises, hawaïennes...

Un programme riche et varié pour les curistes initiés.

[Votre programme quotidien](#)

Massage Abhyanga, massage aux pierres chaudes, réflexologie plantaire (50 min), massage énergétique, massage décontractant, modelage sous affusion (25 min), enveloppement d'algues ou spa bed ou douche à jet (en alternance), douche sous marine ou bain aux algues (en alternance) et module Oxygène ou Do In.

➤ CURE REMISE EN FORME

4 soins par jour, 6 jours

Les quatre soins quotidiens proposés, relaxants et vivifiants, vont vous redonner force et énergie. Parmi ces soins, un massage chaque jour.

[Votre programme quotidien](#)

Massage décontractant ou modelage sous affusion, enveloppement d'algues ou douche à jet, bain aux algues ou bain hydromassant, aquagym ou jets sous-marins.

➤ CURE MINCEUR & OXYGENE

4 soins par jour, 6 jours

Cette cure associe une hydrothérapie raffermissante et stimulante, la pratique de l'exercice musculaire en piscine d'eau de mer ou en plein air, avec les techniques actuelles les plus performantes de soins en endermologie (méthode thérapeutique qui utilise le pouvoir d'absorption de la peau).

[Votre programme quotidien](#)

Massage palper rouler ou séance de Cellu M6 Intégrale S chaque jour, douche à jet quotidienne, enveloppement d'algues drainantes ou bain hydromassant, module Oxygène ou séance de stretching. Vous pouvez y ajouter les bienfaits du menu Santé & Equilibre du Castel Clara, et discuter des aspects nutritionnels individuels avec le Chef.

➤ **CURE JAMBES LEGERES**

4 soins par jour, 6 jours

Vous êtes trop souvent assise, vous vous déplacez en voiture fréquemment, votre vie est devenue sédentaire, vos jambes gonflent en fin de journée ?

[Votre programme quotidien](#)

Drainage lymphatique ou massage jambes légères, pressothérapie ou cryothérapie, bain aux algues ou douche sous-marine, jets sous marins.

➤ **CURE MER ET REEDUCATION**

4 soins par jour, 6 jours

Une cure personnalisée, avec un travail kinésithérapeutique.

Nous vous proposons un exercice musculaire adapté, sans risques et sans douleur, dans une eau de mer chauffée, où l'effet de flottement facilite les mouvements. Le renforcement des muscles et de la posture, l'effet antalgique des boues et des massages vous redonnera confiance et autonomie.

[Votre programme quotidien](#)

Massage spécifique kiné ou modelage sous affusion (en alternance), Enveloppement de boue marine, Bain relaxant, Séance de rééducation en piscine.

➤ **CURE BEAUTE**

4 soins par jour, 6 jours

Laissez-vous prendre en charge par **notre équipe d'esthéticiennes qui redonneront à votre peau éclat et luminosité.**

[Votre programme quotidien](#)

Un soin esthétique différent chaque jour, un modelage corps ou visage, un enveloppement d'algues reminéralisantes, un bain aux huiles essentielles relaxantes.

➤ **MINI CURE**

4 soins par jour, 3 jours

Le temps vous fait défaut ! Profitez de ces quelques jours pour vous détendre et vous ressourcer. **Reprenez votre souffle dans les bains, les enveloppements d'algues. Laissez-vous masser quotidiennement.** Trois jours de soins, et vous voici en pleine forme à nouveau !