

Les Cures de Thalassothérapie

L'Essentielle...

Remise en Forme

Cette cure, incluse dans notre Forfait Thalasso, associe les bienfaits de l'eau de mer et des actifs marins aux vertus bénéfiques pour votre corps et votre esprit. Profitez d'un véritable concentré d'énergie qui redonnera à votre organisme tonus et vitalité.

Durée : à partir de 2 jours

Programme : 4 soins par jour (un modelage de 20 mn, un soin en piscine et 2 soins d'hydrothérapie en alternance)

- Un modelage décontractant (20 mn) ou modelage sous affusion (20 mn)
- Un enveloppement d'algues ou douche à jet
- Un bain hydromassant
- Une séance en piscine de jets sous-marins ou d'Aquadynamic

La Mini Cure

Le temps vous fait défaut ? Profitez de 3 journées de soins pour vous détendre et retrouver énergie et vitalité grâce aux bains hydromassants, aux enveloppements d'algues et à un modelage quotidien. Un programme de 3 jours seulement et vous voici de nouveau en pleine forme !

Programme de la cure de remise en forme.

L'Excellence...

Cure “ Rien que pour Soi ”... le bien-être absolu Nouveauté Watsu

Un programme bien-être sur-mesure, alliant soins d'hydrothérapie, soins beauté et modelages du monde dédiés au plaisir pour renouer avec vous-même...

Le plus : être accompagné par une naturopathe ou une diététicienne qui vous donnera des conseils utiles et avisés (équilibre alimentaire, technique de gestion du stress, exercices physiques et respiratoires...).

Durée : 6 jours

Programme : 4 soins individuels par jour (modelages d'une durée de 1h à 1h 30 et 2 à 3 soins spécifiques)

Le programme se composera des soins suivants :

Gommage corps (20 mn), modelage sous affusion (20 mn), modelage Ayurvédique (50 mn), Ammas (assis) sur chaise ergonomique (20 mn), modelage aux pierres chaudes (50 mn), modelage décontractant (20 mn), modelage détente californien (50 mn), réflexologie plantaire (45 mn), modelage énergétique sur méridiens du visage (20 mn), soin visage Événement Sothys® (40 mn), soin visage “ La Belle de L'île ou le Bel homme de l'île ” (50 mn), cryothérapie ou enveloppement de boue marine, enveloppements d'algues, bain hydromassant, douche à jet, douche sous-marine, douche sous affusion, consultation de naturopathie ou de diététique ou séance de watsu en piscine (uniquement sur une cure de 6 jours), séances de pressothérapie, Phlébotone®.

Cure “ Modelages du Monde ”... la relaxation à l'état pur

Alliant soins décontractants et soins spa, cette cure vous conduit à un lâcher-prise total rendu possible par la découverte de techniques de relaxation issues des cultures du monde entier... telles que les modelages Ayurvédiques ou Californien...

Un voyage intense au cœur du bien-être qui procure l'apaisement du corps et de l'esprit.

Durée : 6 jours

Programme : 4 soins par jour (un modelage et 3 soins spécifiques en alternance)

Soins privilège :

- Un modelage Ayurvédique (50 mn)
- Un modelage Californien (50 mn) ou un modelage aux pierres chaudes (50 mn)
- Un modelage Hawaïen lomi lomi (50 mn)
- Un modelage énergétique sur méridiens du visage ou Ammas (assis) sur chaise ergonomique (20 mn)
- Un modelage sous affusion (20 mn)
- Une séance de réflexologie plantaire (45 mn) ou un modelage Africain (50 mn)

Soins d'hydrothérapie (en alternance) :

- Enveloppement d'algues ou bain hydro-massant
- Module Oxygène-Qi gong ou douche à jet

Cure “ Beauté ”... la cure de jouvence

Laissez-vous cocooner par notre équipe d'esthéticiennes qui a concocté un programme spécial beauté alternant soins du visage et du corps à vocation régénérative.

Durée : 6 jours

Programme : 4 soins par jour (un soin spa et 3 soins spécifiques)

- Soin beauté visage ou corps, différent chaque jour (gommage corps, soins visage, manucure, beauté des pieds, soins du dos, épilations)
- Modelage visage ou corps quotidien (20 mn)
- Enveloppement d'algues reminéralisant
- Bain relaxant

Cure “ Ado ” (14-18 ans)... détente et pureté

Aujourd'hui, l'on découvre de plus en plus tôt la nécessité et le plaisir de prendre soin de soi. C'est pourquoi ce programme de soins de thalassothérapie, spécialement conçu pour les adolescents par notre équipe de kinésithérapeute, ostéopathe et diététicienne, a pour objectif de prévenir, soulager et corriger les problèmes, notamment de posture, que peuvent rencontrer les adolescents.

Le soin visage "peau essentielle" redonnera pureté et éclat au teint.

Au programme : séances sportives en bassin, combinées aux bienfaits de l'eau de mer; feront de cet instant un vrai moment de détente.

Pour compléter ce programme, un rendez-vous avec notre diététicienne peut être proposé afin d'établir un bilan alimentaire personnalisé (60 €, tarif comprenant un suivi personnalisé pendant le séjour).

Durée : 3 ou 5 jours

Programme : 2 soins par jour sur 5 jours ou 3 soins par jour sur 3 jours.

- Séances aquatiques avec coach (en groupe)
- Jets sous marin (en groupe)
- Douche à affusion, bain hydromassant, bain bouillonnant, Lit hydrojet (en alternance)

Lit hydrojet : allongé sur le dos, vous reposez en apesanteur sur un matelas d'eau chaude, tout en restant totalement au sec. Vous profitez alors d'un véritable massage relaxant et tonique, sans avoir à vous déshabiller et sans aucune contrainte musculaire. La chaleur de l'eau irradie les couches tissulaires les plus profondes. Les deux jets d'eau à pression variable projetés en dessous de la toile douce, massent le corps de la tête aux pieds et stimulent le métabolisme.

- Un modelage spécifique (20 mn)
- Un soin Visage Peau Essentielle (by Thalio®) (voir détail p 9)

Les Expertes...

Cure “ Aide au Sevrage Tabagique ”... libérez-vous !

Vous souhaitez arrêter de fumer et vous pensez avoir tout essayé ? Un espoir subsiste avec cette cure spécialement conçue pour vous aider à déprogrammer votre addiction tabagique. La combinaison innovante de l'hypnose Ericksonienne (permettant la mise en condition psychique) et de la diététique établira une base solide dans votre démarche et vous permettra de consolider vos acquis.

Durée : 5 jours

Programme : 3 soins par jour (un modelage et 2 soins spécifiques en alternance)

- Les séances d'hypnose Ericksonienne
- Module Oxygène-Qi gong ou séances de sport collectif en bassin (selon disponibilités)
- Enveloppements d'algues ou bains relaxants ou douches à jet
- Modelage sous affusion (20 mn) ou modelage Ammas (assis sur chaise ergonomique) ou modelage décontractant (20mn) ou modelage Californien ou réflexologie plantaire ou modelage ayurvédique (en alternance) ou drainage lymphatique manuel kiné (en alternance selon la saison)
- La consultation de diététique

Cure “ Stress & Sommeil ”... pour un repos bienfaiteur

Le sommeil est une composante majeure, unique et indispensable de notre santé et de notre bien-être.

Or, la prise en compte du stress est au cœur d'une bonne gestion de son sommeil. C'est pourquoi nous avons choisi d'associer différentes techniques de relaxation afin d'évacuer les causes principales des troubles du sommeil : ainsi l'hypnose Ericksonienne, la méditation, la relaxation (technique de Schultz-Jacobson), le yoga ainsi que le Qi gong vous sensibiliseront à l'importance d'une bonne gestion de son stress pour vous aider à épargner votre sommeil. Un bilan complet et personnalisé en matière d'équilibre alimentaire ainsi qu'en phyto-aromatologie (usage des plantes et huiles essentielles en diététique) vous sera remis par notre naturopathe ou notre diététicienne.

Le + : les modelages décontractants sont effectués avec de l'Huile de magnésium marin, élaborée par les laboratoires Thalio, afin d'optimiser les bénéfices de l'eau de mer, de remédier aux carences en magnésium qui peuvent entraîner des troubles du sommeil, du stress, de l'anxiété et des crampes musculaires.

Durée : 6 jours

Programme : 3 à 4 soins par jour

- Séances individuelles d'hypnose Ericksonienne, de méditation et de relaxation
- Séances d'oxygénation Qi gong (en groupe) ou watsu (selon disponibilité)
- Modelage sous affusion (20 mn) ou modelage à l'huile de magnésium marin (50 mn) ou modelage énergétique sur méridiens du visage (20 mn) ou ammas assis sur chaise ergonomique (20 mn) ou réflexologie plantaire (45 mn) ou drainage lymphatique manuel kiné (45 mn) (en alternance selon la saison)
- Soins d'hydrothérapie (bain hydro-massant, douche à jet, douche à affusion, enveloppement) en alternance
- La consultation de naturopathie

A noter : consultation de naturopathie sur rendez-vous, en cas d'impossibilité de réaliser la séance, un soin d'hydrothérapie vous sera proposé.

Cure “ Minceur & Douceur ”... un pari gagnant

Notre cure spécifique “Minceur & Douceur” établit les bases d'une perte de poids durable basée sur un équilibre alimentaire raisonnable et des soins du corps adaptés. Pour réussir votre pari minceur, vous pourrez compter sur la mobilisation de tous : celle de nos chefs de cuisine, du coach sportif, qui animera les séances sportives ainsi que sur notre équipe d'hydrothérapeutes qui prendra soin de votre silhouette en prodiguant des modelages de palper-rouler en alternance avec des séances de Cellu M6 intégral S. Enfin, notre diététicienne établira un bilan personnalisé en matière d'équilibre alimentaire.

Durée : 6 jours

Programme : 4 soins par jour (un modelage et 3 soins spécifiques en alternance)

- Modelages palper-rouler (25 mn) ou séances de Cellu M6® (35 mn) (avec prises de mesures en début puis fin de cure)
- Les séances de douche à jet
- Les enveloppements d'algues drainants ou les bains relaxants
- Les séances de jets sous-marins ou les séances sportives aquatiques
- La consultation diététique

Cure “ Détox ”... équilibre & oxygénation

Un programme 100% détox associant des mets aussi délicieux qu'équilibrés, le bon sens de notre diététicienne, des soins de thalasso adaptés et une activité physique supervisée par un coach... une recette entièrement personnalisée qui a fait ses preuves pour retrouver rapidement énergie et vitalité du corps et libérer son esprit.

Durée : 6 jours

Programme : 4 soins par jour (un modelage & 3 soins spécifiques en alternance)

Gommage au thé vert (20 mn), Enveloppement d'algues détox, Modelage aromatique aux huiles essentielles bio (20 mn) ou Drainage lymphatique kiné (20 mn) (selon la saison), Bain hydro massant - Douche à jets - Douche sous-marine - Aquadynamic - Hydrojet - Jets sous-marins, Modelage sous affusion (20 mn), Modelage Ayurvédique (50 mn), Modelage à l'huile de Magnésium marin (50 mn), Soins visage de saison (40 mn), Consultation diététique ou naturopathie, Randonnée nature oxygénée avec un guide (uniquement sur une cure de 6 jours), Cocktails fruits & légumes de saison chaque jour.

Les Cures Spécifiques “ Kiné ”

Disponibles d'avril à septembre

Cure "Mer & Rééducation"... la spéciale dos

Le savoir-faire de nos kinésithérapeutes au service de votre corps

Ce programme personnalisé, vous propose un exercice musculaire adapté dans une eau de mer chauffée, où l'effet de flottement facilite les mouvements. Des séances d'enveloppements de boue marine à l'effet antalgique vous permettront de lutter efficacement contre les douleurs articulaires telles que l'arthrose.

Durée : 6 jours

Programme : 4 soins par jour (un modelage (20 mn) et 3 soins spécifiques en alternance)

- Modelage spécifique kiné (20 mn) ou modelage aromatique (20 mn)
- Enveloppement de boue marine à visée antalgique
- Bain relaxant
- Séance de rééducation en bassin ou douche sous-marine ou jets sous marins

Cure “ Jambes Légères ”... les secrets d'une bonne circulation

Des modelages spécifiques des jambes vont permettre de stimuler la circulation de la lymphe et de renforcer le système immunitaire. Associés aux soins de thalassothérapie (Phlébotone, cryothérapie, douche sous-marine...) les jambes bénéficient d'un meilleur retour veineux, ce qui favorise grandement la circulation. Grâce à cette combinaison efficace, vous atténuez notablement douleurs et œdèmes et retrouvez des jambes plus légères.

Durée : 6 jours

Programme : 4 soins par jour (un modelage (20 mn) et 3 soins spécifiques en alternance)

- Modelage spécifique jambes légères (20 mn) ou modelage sous affusion (20 mn) ou drainage lymphatique manuel Kiné (20 mn ou 45 mn en alternance selon la saison)
- Séances de pressothérapie ou d'enveloppement d'algues en cryothérapie
- Bain hydromassant ou douche sous-marine
- Jets sous-marins ou Phlébotone



Les Cures Dynamiques

Cure " Coaching Tonic & Thalasso "... dynamisme et détente

Envie d'une cure alliant sport et détente pour retrouver forme et vitalité ? Notre forfait "Coaching Tonic et Thalasso" associe des séances sportives quotidiennes supervisées par un coach aux bienfaits des soins de thalassothérapie.

Durée : 5 jours

Programme : 4 soins par jour (un modelage (20 mn) et 3 soins spécifiques en alternance)
- 5 séances sportives de 45 mn accompagnées par un coach sportif (séances en salle ou en bassin selon la saison, par groupes de niveau)
- Modelages décontractants (20 mn)
- Jets sous-marins
- Bain relaxant ou douche à jet ou enveloppement d'algues ou Phlébotone ou douche à affusion

Cure " Back to Nature "... revenez à l'essentiel

Dans la lignée de son engagement et de sa philosophie, notre équipe a imaginé une cure qui associe sensibilisation à l'environnement, activités de découverte de la nature et soins de détente.

Durée : 5 jours

Programme : 4 soins par jour (un modelage et 3 soins spécifiques en alternance)
- Modelage décontractant (20 mn) ou modelage sous affusion (20 mn)
- Enveloppement d'algues ou douche sous affusion ou douche à jet
- Bain hydro-massant ou douche sous-marine
- Module Oxygène ou jets sous-marins
- Balade (2h) à la découverte de la nature et du patrimoine si bien préservés de l'île...
- Randonnée vélo (1h30) jusqu'à la plage de Donnant, pour un pique-nique en communion avec les éléments.
- Demi-journée découverte du Vallon de Bangor aux environs de la plage de Kerel muni d'un topoguide ludique.

Bon à savoir : des cures personnalisées peuvent être conçues sur-mesure selon vos objectifs santé et vos préférences (nous consulter).

Les Caprices Thalasso

L'Escapade Thalasso (2 soins d'hydrothérapie au choix)* 79 €

L'Escale Thalasso (3 soins d'hydrothérapie au choix)* 92 €

La demi-journée "Découverte" (4 soins d'hydrothérapie au choix)* 109 €

*A sélectionner parmi les soins suivants : enveloppement d'algues, douche à affusion, bain hydro-massant, douche à jet, jets sous-marins, aquadynamic, lit hydrojet.

La matinée "Cocooning" (2 soins) 99 €

Un petit-déjeuner au buffet du restaurant Café Clara suivi d'un modelage aromatique aux huiles essentielles bio (50 mn)

La pause "Soins & Délices" (2 soins d'hydrothérapie au choix)* 99 €

Un déjeuner au restaurant Café Clara et deux soins.

La pause "Zen & Sucrée" (2 soins au choix) 105 €

Une pause bien-être : un modelage décontractant (20mn) & un bain hydromassant, suivie d'un goûter gourmand

La pause "Bien Etre & Gastronomie" (2 soins d'hydrothérapie au choix)* 113 €

Un diner au restaurant gastronomique " Le 180° " et deux soins.

La demi-journée "Tonique" (3 soins au choix) 120 €

A sélectionner parmi les soins suivants : douche à jet ou bain hydro-massant, jets sous-marins ou Aquadynamic, modelage sous affusion (20 mn) ou modelage décontractant (20 mn).

La demi-journée "Coup d'Eclat" (3 soins au choix) 130 €

A sélectionner parmi les soins suivants : enveloppement d'algues, bain hydro-massant, soin douceur de l'Istreen (50 mn) (voir détail p 6) ou modelage ayurvédique (50 mn).

L'Escapade Relaxation (2 soins) 85 €

1 lit Hydrojet (15 mn) et 1 Modelage Etoile (20 mn) : détail p. 3 et 7

A noter : cette formule convient aux Adolescents 14-18 ans.

La demi-journée "Détox & vous" 138 €

Purifiez votre organisme en associant l'efficacité de soins de thalassothérapie spécifiques aux bienfaits d'un délicieux cocktail de fruits & légumes de saison.

Demi-journée (3 soins) comprenant :

- Gommage au thé vert (20 mn)
- Enveloppement d'algues détox
- Modelage aux huiles essentielles bio (20 mn)
- Un cocktail de fruits & légumes de saison

L'Escale "Minceur Express" (aux perles marines by Thalio®) 138 €

Ce concept de soin novateur offre une réponse minceur immédiate et des résultats visibles. La combinaison de modelage microcirculatoire associé à l'actif **Algolim®** (aux algues brunes) et son effet "destockage" permet d'affiner la silhouette de façon spectaculaire en 30 minutes chrono pour des résultats étonnants.

Programme :

- Enveloppement d'algues drainant
- Douche à jet ou jets sous-marin ou Aquadynamic
- Modelage minceur express (aux perles marines by Thalio®)

Forfait 3 modelages "Minceur Express" (aux perles marines by Thalio®) 192 €

