

NATURALITÉ
OCEAN
VITALITÉ
REMNERALISATION
EQUILIBRE
SOINS

2025



THALASSO CONCARNEAU

SPA MARIN - RESORT ★★★★★



Bretagne
Terre d'énergies,
Terre de ressourcement...

Caroline Mahé-Léa

Directrice exploitations Thalgo

Eugénie Lucas

Directrice Thalassothérapie

Bienvenue à Thalasso Concarneau, un havre de bien-être à taille humaine, où l'expertise et la passion de notre équipe de professionnels se conjuguent pour vous offrir une expérience unique et personnalisée.

2025 est une année spéciale : Thalasso Concarneau célèbre ses 10 ans ! 10 ans de bien-être et de soins experts. 10 ans d'engagement constant pour créer un lieu où chacun peut se reconnecter à soi dans une atmosphère apaisante et ressourçante.

C'est avec une immense fierté et une grande joie que nous partagerons cette étape importante avec vous.

Notre établissement, ancré sur un territoire maritime et terrestre, si riche d'énergies, incarne l'équilibre entre le corps et l'esprit. Dans un quotidien parfois marqué par des rythmes effrénés et une pression constante, il est plus que jamais essentiel de se ménager des moments pour soi, pour ralentir, se recentrer et prendre soin de sa santé globale.

C'est pourquoi nous avons élaboré une carte de cures et de soins experts qui apportent des réponses concrètes aux maux de notre époque. Pour chaque moment de vie, nous avons à cœur de vous proposer un programme qui saura vous accompagner, que ce soit pour retrouver de l'énergie, se libérer du stress, ralentir le rythme, prendre soin de sa santé, améliorer la qualité de son sommeil, ou se reconnecter à soi.

La nouveauté 2025

Nous avons le plaisir de vous présenter «**Sommeil**», un programme exclusif pensé par nos équipes pour répondre à un besoin essentiel : améliorer durablement la qualité du sommeil. Dans une époque où le repos est trop souvent négligé, ce programme combine des techniques de soins spécifiques, des activités apaisantes comme la respiration équilibrante et des conseils pour un sommeil réparateur et durable.

Le programme «Second Printemps», dévoilé en 2024, continue d'accompagner les femmes pendant la période de la péri-ménopause et ménopause. Il propose des soins adaptés et notamment un nouveau soin Energies Féminines, des conseils d'hygiène de vie et une boîte à outils pour traverser cette étape en toute sérénité.

En 2025, «**Énergies des Saisons**» évolue pour être proposé tout au long de l'année. Devenu un pilier de notre approche holistique, il permet de mieux synchroniser son bien-être avec les rythmes naturels afin de traverser chaque saison en pleine forme.

Nous nous réjouissons de partager avec vous toute la richesse de Thalasso Concarneau.

Au plaisir de prendre soin de vous.



Sommaire

Destination Bretagne	p. 4
Une signature Spa Marin	p. 6
Le Resort**** et la résidence	p. 10
Tables & saveurs	p. 12
L'eau de mer vitale et bienfaisante	p. 14
Thalgo, la beauté marine	p.16
Les cures Thalasso	p. 18
Les courts séjours	p. 34
Les soins à la carte	p. 36
Bons cadeaux & événements	p. 46
Infos pratiques & CGV	p. 47

BRETAGNE

Destination Bretagne

Concarneau, terre de contrastes!

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 métissée.

Entre mer et patrimoine, Concarneau en Finistère Sud joue la séduction. Ville d'art et d'histoire, terre de marins, Concarneau dévoile un îlot fortifié, coeur historique de la ville, mais aussi un port de plaisance, un port de pêche un brin pittoresque et un visage balnéaire séduisant.

Thalasso Concarneau Spa Marin Resort**** jouit d'un emplacement privilégié, face à la belle plage familiale des Sables Blancs et devant l'école de voile qui dispense nombre d'activités nautiques. Depuis la thalasso, on accède facilement à l'agréable corniche surplombant un chapelet de petites plages typiques. Les amateurs de farniente aimeront aussi les plages de sable fin du Cabellou séparées par des rochers protéiformes le long d'une presqu'île... De ravissantes petites criques accessibles bordent également le sentier des douaniers, soit 19 kilomètres de chemins de randonnée.

Au large de la cité, se dessine l'Archipel des Glénan, un petit coin de paradis constitué de sept îlots tutoyant une eau transparente et émeraude et des plages de sable blanc.

La Bretagne Sud possède bien d'autres atouts. Mais il convient de la vivre pour saisir l'ampleur de son charme exclusif...

www.finisteretourisme.com
www.tourismeconcarneau.fr





Une signature Spa Marin

Un lieu unique



Spa Marin Resort****
raffiné et chaleureux.

Dès l'entrée, on note l'alliance subtile et unique entre les codes fonctionnels du Resort, ceux raffinés du SPA et l'univers marin de la thalasso : volumes parés de noir et façades vitrées, vagues minérales qui mènent à l'accueil de la thalasso au décor naturel, souligné de bois.

Un Spa Marin élégant qui fait corps avec la nature.



Tout ici célèbre les bienfaits de l'océan et la poésie des paysages bretons : la pierre brute, l'ardoise, la chaleur du bois, la lumière omniprésente, les notes minérales qui rappellent les vagues et le sable... L'atmosphère est douce et apaisante, sobre et empreinte de naturel.

Face au grand large, le Spa Marin est équipé de deux piscines d'eau de mer chauffées à 32°C, dont un bassin de 40 m² avec nage à contre-courant et un parcours marin de 150 m² avec cols de cygne, jets massants, aquabeds, etc.

Le **hammam**, blanc, aérien et poétique avec son ciel étoilé, ou le sauna avec ses parois vitrées qui surplombe les bassins et offre une vue panoramique sur le Spa.

Spacieuses mais très intimistes, les **cabines de soins** sont pourvues d'équipements d'hydrothérapie performants et ont été aménagées dans ce même esprit, naturel et apaisant.

Chaque **cabine de soins Spa** - dont quatre avec lumière naturelle - est différente et conjugue la pierre, le bois brut et les tonalités profondes.

Enfin, **la Tisanerie**, face au Spa Marin et à l'océan, invite à se détendre dans de larges fauteuils, sous un ciel de bambous.



Thalasso Concarneau Spa Marin Resort** est né de l'union de deux groupes experts.**

Le **groupe HMC** détient le Resort. Présent dans le Pays Basque, en Bretagne, dans les Alpes et dans les Caraïbes, il possède nombre d'établissements : hôtels, résidences, resorts, golf, etc. Le Resort de Concarneau est dirigé par Juan Tena. www.hmc-hotels.com

Le **groupe Thalgo** a initié la thalassothérapie et son Spa Marin. Expert beauté, minceur et anti-âge, leader de la cosmétique marine professionnelle, présent en thalasso et Spa dans plus de 90 pays, Thalgo est un référent incontesté dans l'univers de la thalassothérapie et un pionnier de la recherche scientifique marine. Caroline Mahé-Léa est directrice exploitations Thalgo, elle est accompagnée par Eugénie Lucas directrice de l'établissement concarnois ouvert en 2015. www.thalgo.com

Le Resort**** et la Résidence

Calme et confort

Thalasso Concarneau compte deux types d'hébergements différents au sein de sa structure : **un Resort**** et une Résidence**, créations du groupe HMC Hôtel & Resort, avec des chambres profitant d'une très belle vue mer.

Dès l'accueil, le ton est donné. Le Resort de la thalassothérapie de Concarneau affiche un décor moderne et des touches colorées. Mobilier contemporain, larges et confortables canapés, suspensions design, larges baies vitrées, etc. L'atmosphère est bien actuelle, l'espace est agrémenté d'œuvres d'artistes principalement bretons et qui sont renouvelées régulièrement. Sur trois étages et réparti dans deux bâtiments, le Resort - connecté à l'institut de thalassothérapie - comprend 68 chambres et Junior suites confortables de 19 à 27 m², à la décoration sobre et moderne, toutes avec terrasse ou balcon.

Hébergement pluriel avec panorama sur mer



Un espace complet pensé pour les séminaires

Le Resort est en capacité de recevoir jusqu'à 120 personnes en séminaire. Il est équipé d'une salle spacieuse entièrement dédiée à cette activité et parfaitement aménagée, qui peut être scindée en trois espaces distincts. Ajoutons à cela l'accès direct à la thalasso et les partenariats mis en place avec les structures sportives et de loisirs voisines : autant d'atouts majeurs pour un séminaire réussi !

À partir de 95 € la nuit en chambre double.

Et à partir de 680 € l'appartement pour une semaine.

Informations et Réservation :

02 98 10 90 54 - resort.concarneau@hmc-hotels.com



COUP DE CŒUR

La vue !

80 % des chambres offrent un panorama magnifique sur l'océan Atlantique. Dans ce même environnement privilégié et dans le prolongement de la thalassothérapie, le groupe HMC Hôtel & Resort gère également une résidence sur trois étages. Elle dénombre 33 appartements entièrement neufs et parfaitement équipés, du T2 de 35 m² au T3 de 45 m², réservables à la semaine ou le temps d'un court séjour.

La piscine extérieure chauffée de juin à septembre est commune aux deux établissements.

Tables & saveurs

Restaurant Le Domaine

Une cuisine inventive,
sensible et juste qui apprivoise
finement la Bretagne



Face à l'océan, le restaurant Le Domaine propose une cuisine contemporaine, inventive et colorée : le chef Armando Nogueira ajoute sa touche personnelle aux produits bretons de la terre et de la mer qu'il réinvente audacieusement à chaque plat. Les fins gourmets s'en réjouissent !

Originaire du Sud-Ouest – terre d'excellence des gastronomes – il se nourrit de son héritage landais et portugais pour impulser un nouvel esprit gourmand au lieu. Son expérience est éloquente : il a exercé ses talents dans les plus belles maisons françaises : Apicius à Paris, la Villa Eugénie à Biarritz (Jim Gautier), le Martinez à Cannes, les Sources Caudalie à Martillac ou encore la Villa Mirasol à Mont-de-Marsan. Son parcours savoureux fait étape à la table du restaurant Le Domaine, et rappelle que chaque produit a son histoire et que chaque goût la conte... Ouvert à la clientèle extérieure de la thalasso, le restaurant propose deux salles au décor contemporain, l'une entourée de larges baies vitrées découvrant l'Atlantique, l'autre plus feutrée, protégée par des parois réinterprétant des moucharabieh.



Une cuisine instinctive !

Instinctives, locavores, saisonnières et légumières, les propositions quotidiennes d'Armando Nogueira se traduisent par une carte courte qui laisse toute créativité au chef. Une belle alchimie entre les produits de la terre et de la mer, des propositions végétariennes et singulières à la demande et une maîtrise absolue du foie gras sous toutes ses formes : son savoir-faire hautement réjouissant sait à la fois être light ou addictivement gourmand.

Ses spécialités ?

Des secrets de cuisine bien gardés, qui magnifient l'association d'anchois et de veau, de chipirons – ou calamars – et d'agneau, de pigeonneau et d'algues. Des algues qu'il aime travailler sous des formes inédites : ses tartares de salicorne ou de wakamé jubilatoires, son travail sur les herbes fraîches aromatiques - mélisse, verveine, estragon, coriandre... - mérite grandement le détour.

À partir de 29 € (entrée + plat ou plat + dessert),
et à partir de 37 € (entrée + plat + dessert).

Informations et Réservation :
02 98 10 90 54 - resort.concarneau@hmc-hotels.com



L'eau de mer, vitale et bienfaitante !



L'eau de mer, les algues, les sédiments marins, regorgent de bienfaits pour la santé. Ce sont de véritables trésors thérapeutiques naturels qui régénèrent nos organismes en profondeur pour nous permettre de gagner en énergie et en vitalité.



Une eau de mer parfaite

L'organisme humain est composé à plus de 70% d'eau. La grande similitude entre le plasma sanguin et le plasma marin en fait un allié santé et immunité de premier choix. Chauffée entre 31 et 33°C dans les piscines, et entre 37 et 38°C dans les bains, elle permet - par principe d'osmose - une dilatation adéquate des pores de la peau pour laisser passer les ions négatifs. C'est la recharge naturelle idéale des organismes fatigués !

A Thalasso Concarneau, les ampoules Océanes Thalgo peuvent compléter les programmes de soins. Le plasma marin hypertonique, riche en minéraux et oligo-éléments essentiels, permet une régénération en profondeur pour retrouver un métabolisme énergétique équilibré et réduire ainsi la sensation de fatigue et d'épuisement.

La pureté et la richesse du climat marin

L'absence de microbes et de germes caractérisent le mieux l'air marin. Le climat tonique de l'Atlantique est particulièrement chargé en oligo-éléments, en ions négatifs et en iode. La force des éléments agit comme un brumisateur naturel. Une règle à suivre : s'oxygéner le plus souvent possible, au plus près des vagues et par tous les temps !

A Thalasso Concarneau, le programme Respire est fait pour réapprendre l'essentiel. La puissance du climat marin breton est un plus qui rend particulièrement pertinent ce programme né sur cette côte. A l'évidence, une bonne oxygénation permet de se sentir bien avec soi-même... Il en découle un impact indéniablement positif sur notre santé.

Le pouvoir des Algues

Grâce à leur concentration en composés bioactifs (jusqu'à 10 000 fois plus que les plantes terrestres), les algues ont des pouvoirs extraordinaires. Avec les soins d'algues : enveloppements & bains, le corps bénéficie d'un shot pur d'oligo-éléments, de sels minéraux, de vitamines et d'acides aminés.

A Thalasso Concarneau, les enveloppements sont faits d'un composé unique de 3 algues Thalgo micro éclatées pour créer une synergie reminéralisante des plus riches en thalasso (laminaire, fucus, lithothamne). Elles sont doucement réchauffées au bain marie afin de préserver l'intégralité des minéraux et des bienfaits de ce soin unique et hautement reminéralisant.

Les ions négatifs

Les ions négatifs captés sur le littoral marin sont bénéfiques pour notre santé. Ils sont 1 600 fois plus nombreux que dans l'air urbain. Ils améliorent notre humeur, notre tonus, la qualité de notre sommeil, notre concentration, oxygènent nos tissus... Ils nous rendraient également moins vulnérables au stress. Un vrai boosteur pour l'immunité !

A Thalasso Concarneau, les séances d'oxygénation sur la plage sont l'occasion de compléter sa cure en étant guidé par une professionnelle. Capturer ce cocktail santé à plein poumons est la clé de bienfaits immédiats : sentiment de bien-être, stress éliminé et sommeil amélioré.

THALGO

LA BEAUTÉ MARINE

S'engage pour une beauté sûre et une mer plus belle!

Comme la mer revitalise le corps et l'esprit, THALGO associe depuis toujours l'efficacité et le bien-être. THALGO insuffle cette énergie marine à travers des cosmétiques, compléments alimentaires et protocoles qui revitalisent le corps et l'esprit. Vous rayonnez d'une nouvelle beauté : lumineuse, dynamique, solaire. Prolongez l'expérience de bien-être Thalasso Thalgo chez vous ! Retrouvez tous les produits utilisés lors de vos soins au coeur de notre boutique Thalgo, à l'accueil de la thalasso, ou depuis chez vous grâce à notre boutique en ligne www.concarneau-thalasso.com/produits-cosmetiques/

Continuez d'offrir à votre peau les meilleurs principes actifs marins pour optimiser votre capital beauté, jeunesse, santé et bien-être !

La mer vous veut du bien



UNE COSMETIQUE
toujours plus naturelle



UNE MER
toujours plus préservée



DES PACKS
toujours plus éco-conçus



UNE FABRICATION FRANÇAISE
qui minimise son impact



DES ÉCO-GESTES
à réaliser tous au quotidien

NOUVEAUTÉ 2025

Cure Sommeil

Réapprivoiser le sommeil

Un tiers des Français souffre de troubles du sommeil, souvent comme d'une fatalité. Il existe pourtant des pistes pour reprendre le contrôle de ses nuits. Thalasso Concarneau Spa Marin Resort**** a élaboré une cure Sommeil, un programme exclusif créé par ses équipes. Un temps pour profiter des bienfaits de la thalassothérapie et se faire chouchouter. Un temps pour comprendre ses troubles, expérimenter de nouveaux soins et techniques spécifiques de pointe, s'initier à des activités nouvelles permettant de retrouver un sommeil de qualité.

Comprendre et agir contre les troubles du sommeil

La qualité du sommeil est un marqueur de bonne santé. Les troubles du sommeil sont multiples : endormissement difficile, réveils nocturnes, sommeil non réparateur ou trop de sommeil pour certains. Thalasso Concarneau a créé une combinaison de techniques douces et de ressources naturelles pour un nouvel équilibre jour/nuit. A l'issue du séjour, chacun aura trouvé dans la «boîte à outils» proposée, les moyens et techniques expérimentés qui lui correspondent.



6 jours / 6 nuits en chambre double, 1/2 pension, à partir de : 2 016 € TTC / personne

6 jours / 19 soins
+ 1 séance de Naturopathie

Les bienfaits de la thalassothérapie, des soins spécifiques et des outils inédits pour réapprivoiser le sommeil

- L'eau de mer des soins d'hydrothérapie, riche en oligo-éléments et minéraux, a des vertus ressourçantes pour diminuer l'anxiété et se détendre.
- L'air marin recharge l'organisme et engendre une saine fatigue propice aux bonnes nuits. Le calme et la lumière apaisent.
- Les soins et massages spécifiques : Dien Chan, Vag'Equilibre, les conseils de Naturopathie et l'activité du corps portent au relâchement.
- L'environnement iodé chargé d'ions négatifs réactive des fonctionnements organiques profonds parfois déséquilibrés.
- L'expérience du PSIO, dispositif innovant, combine relaxation et luminothérapie.

- 1 séance de Naturopathie (90 mn)
- 1 Dien Chan - réflexologie faciale (60 mn)
- 1 soin Vag'Equilibre (60 mn)
- 1 massage Energétique ou Détox ventre (60 mn)
- 2 séances Sommeil (90 mn en début & 30 mn en fin de séjour)
- 1 gommage sous pluie marine
- 1 massage crânien (20 mn)
- 2 bains hydromassants relaxants aux algues laminaires
- 2 enveloppements reminéralisants aux 3 algues
- 2 lits hydromassants
- 1 pluie marine relaxante
- 1 Détente marine (25 mn)
- 1 séance Fit'Zen (60 mn)
- 3 séances d'aquagym

Les 4 grandes spécificités de ce programme

En synergie avec les autres techniques, la Naturopathie guide chacun vers un sommeil plus réparateur. Durant un entretien individuel d'1h30, la naturopathe identifie la source des perturbations et les attentes de chacun, lui donne les clés d'une hygiène de vie adaptée, expose les bienfaits des Fleurs de Bach et propose des astuces à mettre en place.


Un temps pour comprendre. On y découvre les bases du fonctionnement du sommeil, du système nerveux et du cycle circadien qui régit le sommeil. On apprend le rôle du diaphragme et de la respiration pour atteindre le bien-être. Chacun identifie sa problématique pour intégrer en douceur les solutions adaptées.

Le temps de la pratique. Des techniques nouvelles permettent de réactiver les mécanismes naturels :

- expérimentation de la respiration équilibrante (inspirée de la cohérence cardiaque) qui agit sur le système nerveux autonome.
- découverte du PSIO, un équipement de luminothérapie audio. La « PSIO thérapeute » explique ses bienfaits sur le sommeil et propose une méditation guidée spécifique. Le PSIO est ensuite mis à disposition dans les chambres.

Un soin global très rééquilibrant, doux et profond, au rythme des vagues. Vag'Equilibre est le nouveau moment phare de la cure. Il rééquilibre l'activité du nerf vague qui impacte la qualité des nuits, la digestion et l'équilibre émotionnel. Il mêle techniques manuelles – sur le trajet du nerf vague avec réflexologie plantaire – et techniques énergétiques – avec un travail sur les chakras. Il se termine par des conseils et des exercices à reproduire chez soi. Dans le programme et à la carte : 60 mn, 145€

Le PSIO, tel un stimulateur audio-visuel à fréquence variable, combine luminothérapie et sons. Ces lunettes spécifiques diffusent musique ou voix et stimulent le cerveau par la lumière pulsée ou continue. Elles captent l'attention, aident à éloigner le stress et les ruminations et conduisent doucement à l'endormissement. Souvent les réveils nocturnes sont liés à une tension interne. Après quelques semaines d'utilisation, le PSIO diminue et même supprime ces perturbations. Une lumière spécifique correspondant à l'aube permet un réveil en douceur. Le PSIO est validé par le Laboratoire Français du Sommeil et expérimenté avec succès depuis 20 ans. La NASA l'utilise pour réguler le décalage horaire des astronautes et gérer leur stress. Il fonctionne sans ondes électromagnétiques et est inoffensif pour la rétine. La seule contre-indication est l'épilepsie photosensible.

 **6 JOURS / 19 soins**
+ 1 séance de Naturopathie
Existe en 4 ou 5 jours

Second Printemps

Apprivoiser la ménopause sans tabou.

La vie d'une femme est rythmée par des changements physiologiques, son corps et ses émotions évoluent. Pour mieux vivre la pré-ménopause et la ménopause, Thalasso Concarneau a élaboré Second Printemps, un programme féminin inédit et sans tabou. Un atout majeur pour permettre aux femmes de décomplexer ses transformations et s'en enrichir, rééquilibrer harmonieusement ses énergies, aller de l'avant, s'accepter et s'épanouir. En symbiose avec les fondamentaux de la thalassothérapie pour ses bienfaits reminéralisants, hydratants, stimulants ou vivifiants, ce programme intègre des séances d'aquagym pour garder le corps en mouvement et des soins innovants et experts des énergies féminines.

Pensé pour apprivoiser cette période de bouleversement hormonal et vivre sereinement ce corps parfois modifié, le programme Second Printemps associe les bienfaits avérés de la thalassothérapie à ceux, puissants et subtils de la médecine chinoise pour laquelle le second printemps évoque la renaissance, la libération et la sérénité, auxquelles chaque femme aspire à cette nouvelle période de sa vie. Premier rendez-vous du programme, la séance de Naturopathie associant les Fleurs de Bach, oriente les soins spécifiques à venir et permet de repartir avec des conseils personnalisés à mettre en place au quotidien après la cure.

- 1 séance de Naturopathie & Fleurs de Bach (1h30 mn)
- 1 massage Chrysalide (60 mn)
- 1 soin Energies Féminines (60 mn)
- 1 séance de Qi Gong (30 mn)
- 1 gommage marin revitalisant
- 1 massage aromatique relaxant (20 mn)
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires
- 3 enveloppements aux 3 algues ou boues marines
- 1 douche à jet
- 2 douche Océane drainantes
- 1 lit hydromassant
- 1 soin du visage Silicium Lift (60 mn)
- 3 séances d'aquagym



6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 2 016 € / personne.

Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.

COUP DE CŒUR

- Le Qi Gong inspiré de la Fille de Jade, une approche spécifique qui aide les femmes à atteindre la complétude en activant le pouvoir de guérison inné du corps et de l'esprit, sorte de chorégraphie qui inclut l'auto-massage à pratiquer chez soi.
- Le soin visage Silicium Lift Thalgo, le premier soin anti-âge inspiré du «Face Fitness» qui associe un modelage exclusif à un double masque Cryo-fermé professionnel.



Le soin Énergies Féminines

Ce soin corps vise l'harmonisation des énergies féminines et la reconnexion au Féminin Sacré. Il aide à libérer les tensions physiques et émotionnelles qui peuvent bloquer le bon fonctionnement du corps et sa circulation énergétique. Par des points spécifiques (carrefours nerveux et énergétiques), le soin permet de relancer cette circulation. Un rééquilibrage des chakras est effectué, avec un focus particulier sur le chakra sacré, tout en ajustant selon les besoins individuels. L'objectif est de reconnecter chaque femme à son énergie profonde, à son intuition douce et puissante, et d'ouvrir une nouvelle voie de bien-être.

Le Qi Gong inspiré de "La Fille de jade"

Subtile et harmonieuse, cette approche spécifique de la pratique, aide les femmes à atteindre la complétude en activant le pouvoir de guérison inné dans leur propre esprit et leur propre corps. La chorégraphie est calme et douce. Les mouvements souples et fluides, accessibles à chacune et faciles à reproduire chez soi et les astuces d'automassage, participent profondément à la régulation de l'équilibre hormonal et émotionnel.

Le massage Chrysalide

Pratiqué à l'huile et sur tout le corps, ce massage drainant alterne manœuvres manuelles et celles prodiguées à l'aide du Guasha, pour stimuler la surface de la peau, évacuer les toxines, revitaliser les organes, redynamiser et équilibrer les énergies. Le ventre, la vésicule biliaire et le foie – organes qui filtrent le sang – sont particulièrement concernés : les impuretés sont drainées, les toxines sont éliminées, la circulation sanguine est relancée, la production de collagène est stimulée. Ce soin «coup de fouet» booste et procure une sensation de mieux-être immédiate.



Énergies des saisons

📅 6 JOURS / 18 soins

Se sentir bien en toute saison...

Certains s'épanouissent au printemps, d'autres se sentent moins bien en hiver... Thalasso Concarneau Spa Marin Resort**** a élaboré avec Nathalie Debreil un programme en 5 temps qui réconcilie avec la saisonnalité, selon les préceptes de la Médecine Traditionnelle Chinoise. En complément des soins d'hydrothérapie adaptés, des massages et modelages, chaque programme comprend systématiquement une série de 5 soins très spécifiques en lien avec la période de l'année.

- 1 massage Énergies des saisons (60 mn)
- 1 réflexologie de saison (50 mn)
- 1 séance d'automassage avec étirements et méditation du son** (60 mn)
- 1 séance de relaxation aux bols tibétains** (25 mn)
- 1 séance de Qi Gong** (45 mn)
- 1 gommage de saison
- 1 séance de méditation** (60 mn) selon disponibilité du planning
- 1 soin visage de saison parmi* : Fondamental de la mer, Spiruline Boost, Marin aux 3 algues (60 mn)
- 5 soins d'hydrothérapie parmi* : bain hydromassant, enveloppement, boue marine, pluie marine relaxante, lit hydromassant, douche Océane
- 3 enveloppements reminéralisants et relaxants aux 3 algues*
- 2 massages de 20, 50 ou 60 mn parmi* : Aromatique relaxant, Respire, Relaxant aux ballotins, Océanique Vivifiant, Détox ventre énergétique, Énergétique

* Selon la saison choisie - ** Soins en mini groupes

🛏 6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 926 € / personne.

COUP DE CŒUR

- Des protocoles précis sur les méridiens du corps qui lèvent des blocages et relancent les énergies pour des effets durables et profonds.
- Les soins de thalasso rechargent l'organisme en complément, pour un effet amplifié.

Essentielle

📅 6 JOURS / 24 soins
Existe en 4 ou 5 jours

Les fondamentaux de la thalassothérapie.

Un concentré de bien-être et de vitalité pour ce programme de remise en forme thalasso complet, avec dix-neuf soins individuels et cinq soins collectifs.

- 1 gommage sous pluie marine
- 1 massage aromatique relaxant (20 mn)
- 1 massage crânien (20 mn)
- 1 massage sous pluie marine (20 mn)
- 4 enveloppements reminéralisants et relaxants aux 3 algues
- 2 douches Océane drainantes
- 3 bains hydromassants aux algues laminaires
- 2 douches à jet
- 2 pluies marines relaxantes
- 2 lits hydromassants
- 5 séances d'aquagym

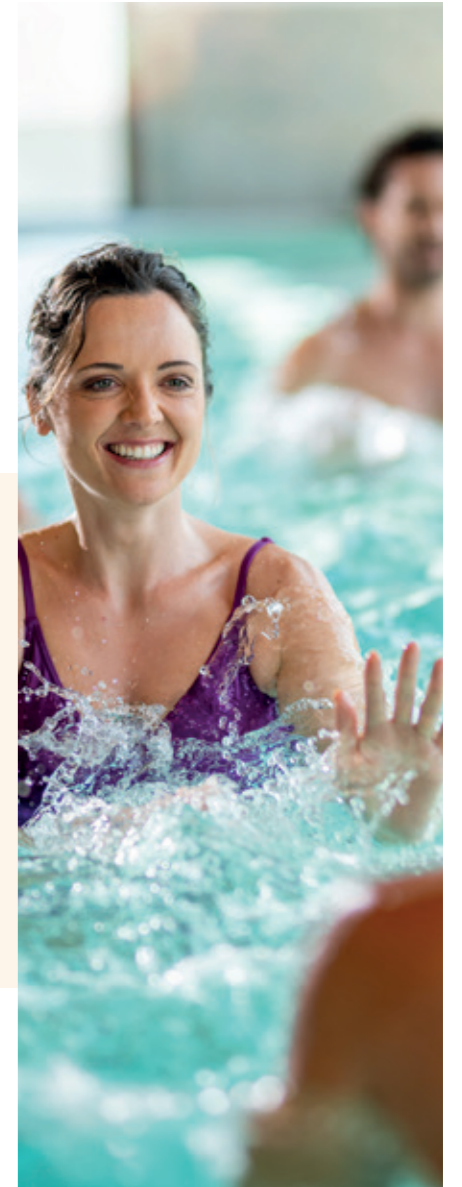
Les trois algues micro-éclatées Thalgo : le secret d'un enveloppement unique

Puisées en mer d'Iroise, les deux algues brunes *Laminaria digitata* et *Fucus vesiculosus* ont été sélectionnées pour leur forte teneur en zinc, cuivre et manganèse indispensables à la vie et à la beauté, à la jeunesse et à la santé de notre peau. L'algue rouge *Lithothamnium calcareum*, très riche en calcium, magnésium, manganèse, fer et iode a un pouvoir déstressant, relaxant, apaisant et restructurant. Micro-éclatées et uniques par leur procédé de fabrication, ces trois algues sont d'une richesse exceptionnelle en minéraux, vitamines et oligo-éléments essentiels à un soin hautement qualitatif, reconnu pour ses vertus détoxifiantes, reminéralisantes, purifiantes et régénérantes. Le must absolu.

🛏 6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 578 € / personne.
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.

COUP DE CŒUR

En complément des soins essentiels reminéralisants, les massages procurent une détente et un bien-être inégalés.



 **6 JOURS / 23 soins**
Existe en 4 ou 5 jours

Reminéralisante

Reminéraliser son organisme et le détoxifier, s'oxygéner, se recharger en énergies positives grâce aux fondamentaux de la thalasso....

Les bénéfices sont décuplés avec ce programme premium qui puise sa force dans l'univers marin. Les soins d'eau, les soins d'algues et les massages enrichis en magnésium marin reboostent magistralement le bien-être physique et psychique.

- 1 gommage sous pluie marine
- 3 enveloppements relaxants et reminéralisants aux trois algues
- 2 applications de boue marine
- 4 bains hydromassants aux algues laminaires
- 2 douches Océane drainantes
- 1 douche à jet
- 1 pluie marine relaxante
- 1 massage Océanique vivifiant au sérum d'oligo-éléments (50 mn)
- 1 massage relaxant au sérum d'oligo-éléments (50 mn)
- 1 soin visage marin aux 3 algues (60 mn)
- 1 lit hydromassant
- 3 séances d'aquagym
- 2 séances d'oxygénation

- + 6 ampoules L'Océane Thalgo, plasma marin hypertonique (1 ampoule / jour)
- + 1 sachet d'algues pour le bain
- + 1 pain de savon aux algues



6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 860 € / personne.

Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.

COUP DE CŒUR

- Les fondamentaux de la thalasso pour la reminéralisation.
- Le sérum d'oligo-éléments pour recharger l'organisme.
- Des compléments aux algues pour amplifier les bénéfices de la cure.



Sérum d'oligo-éléments ou gelée pure d'eaux mères de Guérande

Les eaux-mères sont récoltées dans les derniers bassins d'évaporation des salines de Guérande. Ces eaux vivantes, 8 à 10 fois plus concentrées en minéraux et oligo-éléments que l'eau de mer, sont exceptionnellement riches en magnésium, calcium, phosphore, sodium et potassium présents sous forme d'ions actifs. Au moment du massage, la texture gelée enveloppe le corps avec un effet seconde peau pour maximiser l'échange osmotique et décupler son efficacité : les carences en minéraux sont compensées, les tensions musculaires sont soulagées, l'action anti-stress favorise le sommeil.

Les ampoules L'Océane Thalgo

Ce plasma marin hypertonique, pur car non dilué par une autre eau, est particulièrement riche en minéraux (sodium, potassium, magnésium, calcium, ...) et en oligo-éléments essentiels. Obtenu par microfiltration à froid de l'eau de mer puisée au large des côtes bretonnes, près de l'île de Groix, il comprend 84 éléments marins actifs : un véritable trésor aux propriétés régénératrices et rééquilibrantes remarquables, qui apporte toute l'énergie vitale de la mer.



 **6 JOURS / 18 soins**
Existe en 4 ou 5 jours

Régénérante Post-cancer

Pour toute personne ayant souffert d'une pathologie lourde

- un cancer, par exemple - et vécu un traitement post-maladie éprouvant, Thalasso Concarneau a mis au point un programme de soins doux et attentifs, respectueux, réconfortants, particulièrement réfléchis pour se reconnecter à son corps.


Une fois que les voyants sont passés au vert, et avec l'accord des médecins traitants, il s'agit de se reconnecter à son corps malmené, le ressentir pour mieux avancer en symbiose avec lui.

Le geste bienveillant et le toucher des thérapeutes, les soins relaxants en pleine conscience et l'attention particulière portée à la réhydratation des tissus - notamment après une chimiothérapie - sont particulièrement bénéfiques.

Un programme sous le signe de la détente, du mieux être et de l'hydratation, pour se reconnecter à soi, intimement, passer doucement à autre chose et réapprendre à vivre.

- 1 gommage au gingembre
- 2 bains hydromassants de lait précieux
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires
- 2 enveloppements hydratants
- 2 enveloppements relaxants et reminéralisants aux 3 algues
- 2 lits hydromassants
- 1 rituel corps hydratant Cold cream (80 mn)
- 1 soin visage Prodige des Océans (90 mn)
- 1 massage aromatique relaxant (40 mn)
- 1 massage French Riviera (50 mn)
- 1 détente marine (25 mn)
- 1 séance d'aquagym
- 1 séance de méditation de pleine conscience (60 mn)

+ 6 ampoules de collagène marin
Thalgo 10 000

 **6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 962 € / personne.**
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.

COUP DE CŒUR

Les compléments alimentaires Thalgo Collagène marin 10 000 pour une hydratation globale.

 **6 JOURS / 20 soins**
Existe en 4 ou 5 jours

Respire


Pour réapprendre l'essentiel.

Nous le savons tous, respirer est vital... Mais bien s'oxygéner est primordial ! Nous respirons sans y penser, sans mesurer à quel point cela agit directement sur notre état de santé global, le stress, la concentration, la gestion du quotidien ou des performances sportives.

Comment respirons-nous ?

Quels sont ces mécanismes qui permettent de développer une meilleure maîtrise de soi, contribuent à renforcer notre système immunitaire, améliorent la qualité du sommeil, boostent notre énergie et nous aident à développer notre potentiel mental et physique ? Bien respirer est un art nécessaire : il nous appartient d'en maîtriser le savoir-faire.

- 1 gommage sous pluie marine
- 1 bain hydromassant de lait précieux
- 3 bains hydromassants aux algues laminaires
- 3 enveloppements relaxants et reminéralisants aux 3 algues
- 1 douche à jet
- 1 douche Océane drainante
- 1 massage Respire (50 mn)
- 1 massage Océanique au sérum d'oligo-éléments (50 mn)
- 1 massage signature French Riviera (50 mn)
- 1 soin visage marin aux 3 algues (60 mn)
- 1 oxygénation + 4 séances de respiration
- 1 séance d'aquagym

 **6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 848 € / personne.**
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.
À noter : la cure commence obligatoirement un lundi.

COUP DE CŒUR

La performance des techniques respiratoires enseignées - véritable boîte à outils pour le futur - associée aux fondamentaux de la thalasso, reminéralisants, relaxants et défatiguants.





Harmonie

 **6 JOURS / 18 soins**
Existe en 4 ou 5 jours

S'inviter à ralentir, en pleine présence.

Prendre le temps de se retrouver, de savourer chaque instant et de se relâcher totalement : Thalasso Concarneau a imaginé un programme "cadeau", conçu pour développer et nourrir une relation à soi, en agissant en pleine conscience et en pleine présence.

Outre les soins iodés, les enveloppements et la balnéothérapie, le programme Harmonie initie des techniques innovantes dispensées par des praticiens experts : le Bhakti massage, un soin extrêmement lent pour un lâcher prise ultime, un massage sonore aux bols tibétains ou encore un massage énergétique qui relance l'énergie vitale.

Une véritable exploration pour libérer les flux d'énergie, retrouver l'équilibre et son énergie vitale.

- 1 gommage marin revitalisant
- 3 enveloppements hydratants et reminéralisants aux 3 algues
- 1 bain hydromassant aux algues laminaires
- 2 bains hydromassants de lait précieux
- 1 douche Océane drainante
- 1 lit hydromassant
- 2 pluies marines apaisantes
- 1 Bhakti massage (80 mn)
- 1 massage sonore aux bols Tibétains (50 mn)
- 1 détente marine (25 mn)
- 1 massage French Riviera (50 mn)
- 1 séance de méditation (60 mn) *selon disponibilité du planning*
- 1 séance d'oxygénation
- 1 soin Dien Chan (60 mn)

Massage sonore aux bols tibétains

Venu d'Asie, ce soin énergétique utilise le son et les vibrations des bols tibétains pour un lâcher prise physique et mental, un rééquilibrage global du corps, et une harmonisation corps-esprit. Le massage sonore évacue le stress et favorise l'équilibre intérieur.

Il apporte une intense sensation de calme et de bien-être, améliore le sommeil, stimule et renforce les défenses naturelles.

Dans le programme et à la carte : 50 mn, 125 €

Bhakti massage, un soin unique en thalasso

Entre manœuvres et flux énergétique, ce massage apaisant est d'une extrême lenteur. Il alterne les rythmes, toujours très en douceur, pour en profiter pleinement et se détendre en profondeur. Très relaxant, ce massage effectué avec la main toujours en contact et en douces pressions sur le corps, détend et libère les énergies.

Ce soin rétablit un véritable équilibre physique et émotionnel pour initier un lâcher prise ultime.

Dans le programme et à la carte : 80 mn, 180 €

 **6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 962 € / personne.**

Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.

Revitalisante

 **6 JOURS / 18 soins**
Existe en 4 ou 5 jours

Booster toutes les énergies !

Particulièrement adapté aux personnes fatiguées et en déficit d'énergie, ce programme associe des soins de thalassothérapie relaxants et reminéralisants à de nombreux massages.

La proposition de soins énergétiques est importante et agit efficacement à tous les niveaux : physique, mental, émotionnel et spirituel, à l'image du massage énergétique qui soulage les douleurs, détend et aide à retrouver le bien-être physique et émotionnel. L'énergie vitale – nommée le Qi – est relancée, les blocages liés au stress sont évacués. Pensé pour réveiller et vivifier les fonctions vitales, ce programme libère toutes les énergies et leur offre une meilleure circulation.


- 1 gommage au gingembre
- 1 application de boue marine
- 2 enveloppements relaxants et reminéralisants aux 3 algues
- 3 bains hydromassants aux algues laminaires
- 1 lit hydromassant
- 2 douches à jet
- 1 douche Océane drainante
- 1 massage énergétique (60 mn)
- 1 massage Thaï à l'huile (80 mn)
- 1 réflexologie plantaire (50 mn)
- 1 massage sous pluie marine (20 mn)
- 1 massage Océanique vivifiant (50 mn)
- 1 soin visage sur mesure (Spiruline boost, Hyalu Procollagène ou Silicium) (60 mn)
- 1 séance d'oxygénation

+ 6 ampoules L'Océane Thalgo plasma marin hypertonique (1 ampoule / jour)

Massage détox ventre énergétique

Un enchaînement de manœuvres très spécifiques, très douces et travaillant en profondeur les organes du ventre – le centre de nos émotions – permet de relâcher les résistances physiques, émotionnelles et mentales. Un soin puissant qui détoxifie l'organisme et qui délie les énergies négatives : le stress et la fatigue sont réduits, les émotions sont libérées, harmonisées.

Dans le programme et à la carte : 50 mn, 125 €

 **6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 962 € / personne.**
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.

COUP DE CŒUR

L'absorption quotidienne des compléments alimentaire L'Océane Thalgo booste énergie et vitalité.





Vitalité

 **6 JOURS / 18 soins**
Existe en 4 ou 5 jours

Un programme exclusivement composé de soins individuels pour retrouver énergie et vitalité. Les soins de thalassothérapie se conjuguent à merveille avec les massages et vous procurent un bien-être inégalé.

Hydrothérapie et vitalité : l'équation parfaite !

Les soins d'hydrothérapie (bain, douche à jet, pluie marine, enveloppement d'algues, etc.) sont des soins iodés qui détendent véritablement le corps, revivifient l'organisme.


Leurs vertus en matière de revitalisation et de reminéralisation sont prodigieuses !

Pourquoi ?

Parce que l'eau de mer et certains éléments issus du monde marin utilisés en thalassothérapie – algues, boues marines, etc. – possèdent le pouvoir de régénérer l'organisme et de soulager certaines affections chroniques. L'eau de mer est en effet riche en sels minéraux essentiels, tels le chlorure de sodium, le calcium, le magnésium, le potassium, qui apportent des minéraux, des oligo-éléments variés et des vitamines, nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. L'eau de mer contient aussi des ions négatifs bénéfiques pour la santé.

Tous ces trésors marins participent également à éliminer les toxines, à soulager les articulations sans les traumatiser, à renforcer et assouplir les muscles, à rebooster un organisme « fatigué ».

- 1 gommage marin revitalisant
- 1 massage aromatique relaxant (20 mn)
- 1 massage crânien (20 mn)
- 2 massages sous pluie marine (20 mn)
- 3 enveloppements reminéralisants et relaxants aux 3 algues
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires
- 2 bains hydromassants Eau des lagons
- 1 douche à jet
- 1 douche Océane drainante
- 2 lits hydromassants
- 1 pluie marine relaxante
- 1 soin visage Marin aux 3 algues (60 mn)

 **6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 728 € / personne.**
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.



Voyage Sensoriel

 **6 JOURS / 18 soins**
Existe en 4 ou 5 jours

Au rythme doux de ses escales, ce voyage bien-être et polysensoriel bienfaisant conduit à la sérénité et à l'apaisement. Une évasion plaisir, toujours en lien avec l'océan et ses bienfaits.

Massages : 4 escales polysensorielles

Océanique vivifiant. Après application sur tout le corps d'un sérum d'oligo-éléments, puissant cocktail de minéraux anti-fatigue, le massage est enveloppant, ressourçant et dynamisant. Idéal pour recharger et booster l'organisme.


French Riviera. Inspiré de la French Riviera, ce nouveau massage signature Thalgo au galet chaud revitalise le corps et l'esprit. La main de l'esthéticienne reproduit les ondulations de la mer, le galet auto-chauffant exclusif Thalgo favorise la détente et le lâcher-prise, tandis que le parfum frais et ensoleillé transporte dans les calanques de la Côte d'Azur. Les 5 sens s'éveillent pour un voyage en Méditerranée...

Relaxant aux ballotins. Destination Tahiti, avec ce soin aux ballotins de sable chaud. Les mouvements lents et enveloppants bercent le corps et l'esprit, la chaleur bienfaisante des ballotins exhale les effluves d'huile de Monoï. Un soin absolument relaxant.

Massage Indien énergisant. Un combiné de techniques ayurvédiques et de Yoga. Méditation, manœuvres libératrices des énergies au niveau des marmas, lissages, pressions, étirements et respirations se succèdent pour vivre une expérience inoubliable permettant de rééquilibrer le corps et l'esprit.

Dans le programme et à la carte : 50 mn, 115 €

- 1 gommage au gingembre
- 4 massages évasion (50 mn) : Océanique, French Riviera, Relaxant aux ballotins, Indien énergisant
- 1 massage crânien ou détente plantaire (20 mn)
- 1 bain hydromassant eau des lagons
- 3 bains hydromassants aux algues laminaires
- 1 bain hydromassant de lait précieux
- 2 lits hydromassants
- 2 enveloppements reminéralisants et relaxants aux 3 algues
- 2 enveloppements hydratants
- 1 soin visage Marin au 3 algues (60 mn)

 **6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 926 € / personne.**
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.

COUP DE CŒUR

Découverte d'un massage évasion chaque jour, moments de beauté et soins de thalassothérapie pour un lâcher-prise délicieusement dépaysant.



Dates proposées en 2025.

Du dimanche 19 octobre
au vendredi 24 octobre

Manger en pleine conscience

 **6 JOURS / 16 soins**
+ 4 Ateliers
+ 1 Consultation
+ 2 Déjeuners de Mindful Eating

L'anti-régime avec le sourire !

Les régimes, leurs restrictions et leurs nombreux effets boomerang et pervers ? La barbe ! Thalasso Concarneau a créé un programme anti-régime unique et différent pour une relation corps/esprit saine et apaisée avec la nourriture.

Ce programme novateur et bienveillant alterne des soins silhouette, détox et marins et des séances de Mindful Eating (alimentation en Pleine Conscience) inspirées de l'enseignement du Dr Jan Chozen Bays et du programme MBEAT (Mindfulness). Prodigées par Géraldine Desindes, spécialiste du comportement alimentaire et de la Pleine Conscience, ces séances comportent 2 repas guidés pris ensemble au restaurant, des exercices avec les aliments, des méditations guidées, l'exploration des sensations, de l'image corporelle ou de la notion d'estime de soi. Autant d'outils pour apprendre à manger en Pleine Conscience, retrouver une relation heureuse et apaisée avec la nourriture et notre corps, réduire durablement le stress alimentaire.

Et découvrir de nouveaux comportements pour, une fois rentré chez soi, se donner le temps de mincir durablement tout en gardant le cap vers plus d'énergie et de santé.

 **6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 2 016 € / personne.**

COUP DE CŒUR

Le livre «Réapprendre à manger» du Dr Jan Chozen Bays OFFERT lors de ce séjour.

- 1 gommage marin revitalisant
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires
- 3 enveloppements relaxants et reminéralisants aux 3 algues
- 2 douches à jet silhouette
- 1 réflexologie plantaire (50 mn)
- 1 massage détox ventre énergétique (50 mn)
- 1 lit hydromassant
- 1 massage aromatique relaxant (20 mn)
- 1 soin visage Fondamental de la mer (60 mn)
- 2 séances d'aquagym
- 1 séance d'oxygénation
- + 4 ateliers de Mindful Eating en groupe
- + 1 consultation de Mindful Eating individuelle
- + 2 déjeuners ateliers avec Géraldine Desindes

- + 6 ampoules activ detox bio Thalgo
- + 6 sachets d'infus'Océane drainage Thalgo

Yoga & Thalasso

 **6 JOURS / 13 soins**
+ 5 séances Yoga
Existe en 4 ou 5 jours

Le combo parfait et progressif pour se recentrer.

Un séjour à son rythme, pour se reconnecter à soi, en douceur. Durant la semaine, 5 ateliers de Yoga sont proposés en alternance avec les soins et les massages. La pratique des postures – asanas et pranayama – vise à s'assouplir, à renforcer ses articulations, à fortifier son dos et à travailler son équilibre.

Détox, relâchement des tensions, acceptation de sa fatigue, soins marins, beauté et bien-être, mouvements et respiration de yoga, méditation...

Au fil des jours l'énergie, la confiance, l'équilibre et le bien-être sont retrouvés. Sans oublier les conseils pour continuer de prendre soin de soi à la maison !

- 1 gommage sous pluie marine
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires
- 2 enveloppements relaxants et reminéralisants aux 3 algues
- 1 massage Indien énergisant (50 mn)
- 1 massage aromatique relaxant (50 mn)
- 1 réflexologie plantaire (50 mn)
- 1 massage Océanique vivifiant au sérum d'oligo-éléments (50 mn)
- 1 massage sous pluie marine (20 mn)
- 1 lit hydromassant
- 1 séance d'oxygénation
- 1 soin visage Fondamental de la mer (60 mn)
- 5 ateliers de Yoga (Hatha, Yin...)

- + 6 ampoules L'Océane Thalgo (1 ampoule / jour)



L'Océane Thalgo

À prendre chaque jour, l'ampoule L'Océane Thalgo - un plasma marin hypertonique - revitalise l'organisme en profondeur.

 **6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 764 € / personne.**

Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.





Les Courts Séjours

1, 2 ou 3 jours

Détente Marine

2 JOURS / 6 soins

Également proposé en 1 jour / 1 nuit et en 3 jours / 3 nuits.

Concentré des fondamentaux de thalassothérapie, pur moment de bien-être, c'est la formule idéale pour relâcher toutes les tensions en un temps record.

- 1 massage sous pluie marine (20 mn)
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement reminéralisant et relaxant aux 3 algues
- 1 lit hydromassant
- 1 bain hydromassant aux algues laminaires
- 1 douche Océane drainante

SOINS + SÉJOUR AU RESORT****



2 jours / 2 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 556 € / personne.

Évasion Marine

2 JOURS / 6 soins

Également proposé en 1 jour / 1 nuit et en 3 jours / 3 nuits.

Ce séjour conjugue soins d'hydrothérapie vitalisants, massage et soin beauté. Un voyage dans un océan de bien-être...

- 1 gommage des Îles
- 1 massage Relaxant aux ballotins (50 mn)
- 1 lit hydromassant
- 1 bain hydromassant eau des lagons
- 1 bain hydromassant de lait précieux
- 1 enveloppement hydratant

SOINS + SÉJOUR AU RESORT****



2 jours / 2 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 626 € / personne.

Énergie Marine

2 JOURS / 6 soins

Également proposé en 3 jours / 3 nuits.

Une escapade reminéralisante qui puise sa force dans l'univers marin. Les soins d'eau, d'algues et les massages enrichis en sérum d'oligo-éléments reboostent le bien-être physique et psychique.

- 1 gommage sous pluie marine
- 1 enveloppement relaxant et reminéralisant aux 3 algues
- 1 bain hydromassant aux algues laminaires
- 1 douche à jet
- 1 massage Océanique vivifiant au sérum d'oligo-éléments (50 mn)
- 1 lit hydromassant (20 mn)

SOINS + SÉJOUR AU RESORT****



2 jours / 2 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 650 € / personne.

Escale Bleue

2 JOURS / 6 soins

Également proposé en 3 jours / 3 nuits.

Ce séjour inédit anniversaire reflète toute l'expertise bien-être de la thalasso, soigneusement élaborée depuis 10 ans. À découvrir ou redécouvrir dans ce programme : le massage signature Balade à Concarneau, véritable voyage sensoriel en terre bretonne.

- 1 gommage sous pluie marine
- 1 massage signature Balade à Concarneau
- 1 enveloppement reminéralisant et relaxant aux 3 algues
- 1 douche Océane drainante
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires

SOINS + SÉJOUR AU RESORT****



2 jours / 2 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 626 € / personne.

Inédit anniversaire

Réservez votre séjour par mail à



resort.concarneau.reservation@hmc-hotels.com



Les Soins à la carte

HYDROTHÉRAPIE

Bain hydromassant

15 mn / 56€

C'est le soin d'hydrothérapie par excellence. Il stimule la circulation sanguine, tonifie les tissus, et procure une relaxation musculaire générale. Choisissez votre bain d'eau de mer, chauffée à 38°C, reminéralisant et délassant :

- Eau des lagons, aux notes douces d'agrumes et de fleurs blanches.
- Bain de lait précieux, aux effluves musquées.
- Algues laminaires, reminéralisant.

Douche à jet

10 mn / 56€

Le soin tonique par excellence ! Il réalise, à l'aide d'un jet d'eau de mer, un véritable massage musculaire suivant un tracé précis. Selon la température et la puissance du jet, ce soin a des visées circulatoires, raffermissantes ou minceur.

Douche Océane drainante

10 mn / 56€

En position allongée, réalisé à l'aide d'une large douche d'eau de mer chaude, ce soin réalise un hydromassage doux, relaxant ou drainant.

Pluie marine relaxante

15 mn / 56€

En position allongée, une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins réalise une multitude de micro-massages simultanés sur tout le corps, ce qui vous procure un effet décontractant et relaxant immédiat.

Lit hydromassant

15 mn / 56€

Sur un matelas d'eau chaude, confortablement allongé sur le dos, deux jets à pressions massent le corps. Un soin personnalisable - relaxant, tonique, spécial dos... - selon vos envies pour une profonde relaxation.

Enveloppement

20 mn / 62€

Sur un matelas d'eau chaude, confortablement allongé sur le dos comme dans un cocon, l'enveloppement appliqué sur le corps délivre tous ses bienfaits :

- Aux 3 algues : ce trio d'algues chaudes (fucus, laminaires et lithothamne), 100% naturel, est un concentré d'énergie marine. Il reminéralise et réhydrate l'organisme.
- Hydratant : à la cold cream marine il nourrit la peau en profondeur et la protège.
- Minceur : au fucus, il procure un « effet sauna » qui favorise la sudation.

Application de boue de la mer morte

20 mn / 68€

La boue de la mer morte, 100% pure et naturelle, est reconnue pour sa richesse en minéraux (calcium, magnésium, fer, ...). Appliquée chaude sur le dos et les articulations, elle opère une action antalgique, et soulage les rhumatismes.

Réservez votre soin d'hydrothérapie par mail à  contact@concarneau-thalasso.com



Les soins & massages

Bien-être absolu...

INCONTOURNABLES

Massage aromatique relaxant

20 mn / 75€ – 50 mn / 112€ – 80 mn / 170€

Ce massage enveloppant, doux, tonique ou profond selon votre envie, dénoue les tensions, libère de la fatigue et du stress. Il laisse place à une véritable sensation de bien-être.

COUP DE CŒUR

Massage sous pluie marine

20 mn / 75€

Sous une fine pluie d'eau de mer chaude décontractante, délasser et reconforter votre corps au fil d'un massage doux au baume nourrissant.

Massage future maman

35 mn / 81€ - 50 mn / 112€

Ce massage doux et enveloppant permet à la future maman de se relaxer lors d'un moment cocooning privilégié.

Massage crânien

20 mn / 75€

Ce massage apporte calme et sérénité. Par des mouvements de lissages et d'acupressions sur les zones des trapèzes, du visage et du cuir chevelu, il active la circulation sanguine et détend les terminaisons nerveuses. Soins profonds de lâcher prise, il libère les tensions liées au stress, améliore la concentration et favorise le sommeil.

Massage Balade à Concarneau *Soin signature*

60 mn / 132€

Conçu par nos praticiens, ce massage signature puise son inspiration dans nos origines celtiques, nos traditions bretonnes et nos secrets de nature préservée. Chaque manœuvre raconte une histoire à la découverte des richesses de Concarneau et ses alentours. Une balade musicale et sensorielle, à la fois étonnante et très relaxante. Laissez votre imaginaire voyager sur nos terres bretonnes.

Soin du dos

40 mn / 92€

Idéal pour libérer et dénouer les tensions du dos ! Le soin commence par un gommage purifiant, puis un massage relaxant avant de finir avec une application de boue marine chaude délassante.

Massage détente plantaire

20 mn / 75€

Ce massage des pieds et de la voûte plantaire libère le stress et les tensions nerveuses. Il soulage et apporte une relaxation profonde. Un pur moment de bien-être.

Notre sélection de gommages • 20 mn / 70€

Gommage Marin sous pluie marine
Gommage des Îles

Gommage au Gingembre
Gommage Marin revitalisant

Réservez votre soin incontournable par mail à  contact@concarneau-thalasso.com

ÉVASION

Massage Deep Tissue

60 mn / 132€

Ce massage lent et profond du corps s'appuie sur un travail musculaire très localisé. Il permet de relâcher les tensions et les raideurs, de stimuler les circulations sanguines et lymphatiques et d'éliminer les toxines. Ressentez-en immédiatement les bienfaits : diminution du stress et détente globale.

COUP DE CŒUR

Massage Océanique vivifiant

50 mn / 112€ - 80 mn / 170€

Ultra-reminéralisant au sérum d'oligo-éléments, ce soin est rythmé comme les vagues. L'utilisation des avants bras permet de nuancer les pressions, des manœuvres drainantes relancent la circulation et détoxifient l'organisme. Une véritable expérience anti-fatigue qui booste le moral et l'organisme.

Massage Respire

50 mn / 112€

Relaxant et décontractant, ce massage se concentre sur le haut du corps : étirements sur les zones du décolleté, du ventre, des bras, du diaphragme... L'objectif : amplifier le geste respiratoire. Des points d'acupression situés sur le pied sont stimulés, les jambes sont massées, le dos fait l'objet de manœuvres d'ouverture... Le bien-être ressenti est immédiat, et la sensation de renouer enfin avec sa capacité respiratoire est particulièrement gratifiante.

Massage Thaï (sur table)

80 mn / 170€

Ce massage allie l'efficacité du massage thaï traditionnel et la chaleur d'un massage à l'huile. Plus doux, il se caractérise par un enchaînement dynamique de lissages et d'acupressions sur les lignes d'énergie. Ce massage à l'huile chaude dénoue toutes les tensions, rééquilibre les énergies, apaise le mental et apporte vitalité.

Massage French Riviera

50 mn / 112€

Inspiré de la French Riviera, ce soin signature Thalgo est un véritable éveil sensoriel. Ce massage à l'huile, aux notes marines fraîches et ensoleillées, associe des manœuvres fluides, profondes et enveloppantes à un galet de jade chaud pour revitaliser le corps et l'esprit.

Massage Indien rééquilibrant

50 mn / 112€

Inspiré de l'ayurveda et basé sur la science des Marmas, ce massage glissé à l'huile de sésame chaude aux notes de santal ambré délie les points de tension et apporte un rééquilibrage global. Un soin qui permet de retrouver harmonie entre le corps et l'esprit.

Massage Relaxant aux ballotins

50 mn / 112€

Inspiré des traditions polynésiennes, ce massage puissant, lent et rythmé associe la chaleur relaxante des ballotins de sable chaud à l'huile tiède de monoï. Il agit en profondeur et libère les tensions.

Massage Suédois

50 mn / 112€

Ce massage tonique de l'ensemble du corps soulage fatigue et tensions musculaires, redonne de l'énergie au corps et apaise l'esprit. Un soin idéal pour les sportifs.

Nouveauté 2025

SIGNÈS THALGO

REVITALISATION

Soin Énergies Féminines*

60 mn / 145€

Ce soin corps vise l'harmonisation des énergies féminines et la reconnexion au Féminin Sacré. Il aide à libérer les tensions physiques et émotionnelles qui peuvent bloquer le bon fonctionnement du corps et sa circulation énergétique. Un rééquilibrage des chakras est effectué, avec un focus particulier sur le chakra sacré, tout en ajustant les besoins individuels (cycle menstruel et SPM, projet de grossesse, ménopause...).

Massage Énergies des saisons*

60 mn / 145€

Ce massage adapté à chaque saison, rétablit la libre circulation du Qi, apaise le mental, élimine les toxines, libère les tensions et contribue à restituer de l'énergie pour retrouver vitalité et équilibre. Parfait pour se reconnecter à son étincelle intérieure.

Massage Énergétique*

60 mn / 145€

Un massage pour soulager les douleurs, détendre le corps et retrouver équilibre et bien-être physique ainsi qu'émotionnel. Grâce à une technique de massage du corps par les mains, ce soin relance véritablement l'énergie vitale. Les blocages engendrés par le stress sont ainsi évacués et tout notre être retrouve une salvatrice quiétude.

Massage Détox ventre énergétique*

50 mn / 125€

Connu comme notre deuxième cerveau, le ventre est le siège de nos émotions et le reflet de notre état psychique. Ce massage du ventre et du thorax détoxifie l'organisme, fortifie le corps et permet de relâcher les résistances physiques, émotionnelles et mentales. Avec son action détox, il permet de réduire stress et fatigue et vise à libérer les énergies négatives contenues dans l'abdomen.

Bhakti*

80 mn / 180€

Entre manœuvres et flux énergétiques, ce massage apaisant du corps d'une extrême lenteur alterne les rythmes pour une détente profonde. Très relaxant ce massage effectué en douces pressions sur le corps détend et libère les énergies. Concentré sur un mieux-être du corps et de l'esprit il rétablit un véritable équilibre physique et émotionnel.

Nouveauté 2025

Dien Chan Réflexologie faciale*

60 mn / 145€

Toutes les parties du corps et les organes sont représentés sur le visage. Il reflète nos émotions et notre vitalité du moment. Par la stimulation de points sur le visage, à l'aide d'un stylet ou des doigts, en lien avec chaque organe et partie du corps, ce soin relance la circulation de l'énergie dans tout le corps, agit sur la vitalité, la détente et la qualité du sommeil. C'est une magnifique technique de relaxation et de bien-être.

Réflexologie plantaire

50 mn / 125€

Effectué par un réflexologue, ce soin permet de localiser et de débloquent les tensions par digito-pression sur la zone des pieds. Dynamisant pour l'organisme, il harmonise les fonctions vitales, favorise l'élimination des toxines, libère du stress et des tensions nerveuses.

Massage sonore aux bols tibétains

50 mn / 125€

Laissez-vous envelopper et porter par l'énergie de ce soin ! Venu d'Asie, ce soin énergétique utilise le son et les vibrations des bols tibétains pour apporter un lâcher-prise physique et mental, un rééquilibrage global du corps, et une harmonisation corps-esprit. Le massage sonore évacue le stress et favorise l'équilibre intérieur. Il apporte une intense sensation de calme et de bien-être, améliore le sommeil, stimule et renforce les défenses naturelles. Un véritable bain de détente.

Détente marine*

25 mn / 67€

Dans une piscine d'eau de mer chauffée, en flottaison, laissez-vous bercer par des mouvements doux, lents et engagés par le praticien. Ce soin de profonde relaxation vous aide à lâcher prise, à relâcher les tensions du corps et à libérer votre esprit. Un véritable moment cocooning de bien-être, de calme et de sérénité.

**Soins proposés exclusivement du lundi au vendredi.*

Passeport Voyage des sens
6 massages au choix • 6 x 50 mn / 590€

French Riviera, Relaxant aux ballotins, Indien rééquilibrant, Suédois, Aromatique relaxant, Océanique vivifiant, Respire.

Réservez votre soin de revitalisation par mail à



contact@concarneau-thalasso.com

Les soins visage

Signés Thalgo

FONDAMENTAUX

Soin Fondamental de la mer

60 mn / 106€

Soin sur-mesure et personnalisé selon les besoins de la peau :

- Hydra-fortifiant Source Marine
- Relipidant Cold Cream Marine
- Purifiant Pureté Marine
- Apaisant réparateur Cica Marin

COUP DE CŒUR

Soin Marin aux 3 algues

60 mn / 106€

Soin Thalasso du visage exclusif aux Algues Micro-Éclatées, pour rééquilibrer et reminéraliser la peau.

Soin Coup d'éclat

25 mn / 75€ - 40 mn / 92€

Un soin coup d'éclat sur-mesure pour illuminer et embellir le teint. Son secret : un bon nettoyage, suivi d'une pose d'un masque et d'une crème.

Soin Marin au masculin

60 mn / 106€

Soin sur-mesure au masculin, enrichi en extrait d'Algue Bleue vitale permettant à la peau de retrouver son équilibre.

Soin Kobido

60 mn / 112€

Ce massage du visage japonais, véritable lifting naturel, est un soin anti-âge ultra complet. Drainant, tonifiant, décongestionnant, ses bienfaits sont multiples. La peau est liftée et oxygénée, l'ovale est redessiné, le teint est plus frais et la micro-circulation est relancée.

ANTI-ÂGE

Soin énergisant lissant Spiruline Boost

60 mn / 112€

Un Soin détoxifiant, enrichi en Spiruline et boosté en magnésium marin. Il défatigue les traits, donne le teint frais et lisse les premières rides.

Soin combleur Hyalu-procollagène

60 mn / 112€

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & procollagène marin aux Rollers Boosters, pour une efficacité visible dès le 1^{er} soin.

Soin raffermissant Silicium lift

60 mn / 112€

Premier soin anti-âge inspiré du «Face Fitness» associant une technique de massage exclusive à un double masque Cryo-fermeté professionnel pour raffermir la peau, lisser les rides et rafraîchir le teint.

Soin redensifiant Exception Marine

90 mn / 160€

Soin anti-âge global qui, grâce à son massage liftant exclusif, redessine l'ovale, redensifie la peau et apporte des résultats visibles et immédiats.

Soin régénérant Prodige des Océans

90 mn / 160€

Soin prestige anti-âge inspiré d'une technique ancestrale de lifting japonais, ce soin du visage régénérant vous laissera une peau lumineuse et hydratée.

Réservez votre soin visage par mail à  contact@concarneau-thalasso.com

Les activités

en eau de mer

AquaDouce

45 mn / 22€

Accessible à tous, pour rester en forme et privilégier souplesse et équilibre.

AquaForm'

45 mn / 22€

Activité rythmée et complète, sculpte la silhouette et développe l'endurance.

AquaBoost

45 mn / 22€

Pour les sportifs, travail musculaire dynamique visant à tonifier et affiner l'ensemble du corps.

AquaBike

45 mn / 22€

Du vélo dans l'eau, ça change tout : améliore le tonus et la circulation sanguine des jambes, les affinent.

AquaStretching

45 mn / 22€

Retrouvez souplesse et bien-être grâce à des exercices d'étirements des muscles et de respiration. Dans l'eau de mer, les mouvements sont amplifiés et le repos du corps augmenté.

Aqua AB'Dos

30 mn / 22€

Travail de renforcement musculaire axé sur le dos et les abdominaux. Excellent pour parer les maux de dos et la surcharge pondérale abdominale.

AquaPep'sLeg

30 mn / 22€

Le cours parfait pour raffermir, tonifier, galber, affiner et redonner du pep's à vos jambes !

AquaTraining

45 mn / 22€

Alternance de plusieurs ateliers aquatiques sur un circuit. Travail général du corps sur une musique rythmée.



Les activités fitness

et extérieur

Pilates

45 mn / 22€

Développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et assouplissement articulaire, pour un entretien du corps.



Yoga

45 mn / 22€

Apprendre, approfondir et comprendre les mouvements et la philosophie du Hatha yoga pour harmoniser le corps et l'esprit.

Méditation Sonore

60 mn / 22€

Allongé sur votre tapis, laissez-vous transporter par les ondes des bols tibétains vers l'état méditatif. Une autre façon de rentrer dans le monde de la méditation.

Body Training

45 mn / 22€

Activité en salle rythmée, visant à renforcer votre tonus musculaire, cuisses, abdos, fessiers, dos, triceps, biceps... et votre endurance.

Oxygénation*

40 mn / 32€

Profitez d'une marche côtière pour respirer ! Grâce à des exercices simples, apprenez à mieux gérer votre respiration, à vous oxygéner, tout en profitant de la nature.

** Uniquement du lundi au vendredi et selon la saison.*

Réservez votre cours d'aquagym par mail à  contact@concarneau-thalasso.com

Réservez votre activité par mail à  contact@concarneau-thalasso.com

Bons cadeaux

Il y a toujours une façon de (se) faire plaisir à la Thalasso Concarneau.

Massages relaxants, soins revitalisants, cure de 6 jours, week-end détente, parenthèse gourmande...

Nos bons cadeaux sont nominatifs, valables 1 an à partir de la date d'achat et non remboursables.

Demandez-les à l'accueil de la thalasso ou par mail :

- Pour un bon cadeau hébergement, restauration avec ou sans soins resort.concarneau@hmc-hotels.com
- Pour un bon cadeau soins avec ou sans restauration contact@concarneau-thalasso.com



INFOS PRATIQUES & CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

HORAIRES

Soins : du lundi au samedi de 9h à 18h30, le dimanche jusqu'à 18h.

Spa Marin : du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h30 à 19h45, le samedi jusqu'à 18h45 et le dimanche jusqu'à 18h.

Fermetures annuelles le 25 décembre ainsi que deux à trois semaines en janvier.

La direction se réserve le droit de modifier les horaires en fonction des saisons ou d'événements exceptionnels.

RÉSERVATION

À la réservation, 50% d'acompte vous sera demandé afin de confirmer votre séjour.

Nous vous conseillons de vous présenter à l'accueil de la thalasso 30 mn avant le début de votre soin.

En cas de retard, la durée du soin sera écourtée ou le soin annulé. Tout soin non effectué ne pourra être remboursé, cédé ou reporté.

En cas de non-présentation le jour même, aucun remboursement ne sera effectué.

ANNULATION

Dans le cadre des Escapades et Cures thalasso annulées à moins de 10 jours, l'acompte sera conservé.

Pour toute annulation de moins de 24h ou rendez-vous non décommandé, le séjour sera dû en totalité. Aucun remboursement ne sera effectué. Toute annulation devra obligatoirement faire l'objet d'un écrit (email, courrier). En cas d'annulation d'un rendez-vous de soin à moins de 48h, l'acompte sera conservé. En cas d'annulation d'un rendez-vous de soin à moins de 24h, la prestation sera due en totalité, aucun remboursement ne sera effectué.

TARIFS

Tarifs TTC, valables du 18 novembre 2024 au 16 novembre 2025, susceptibles d'être modifiés sans préavis et selon évolution du taux de TVA en vigueur.

SPA MARIN

Le bonnet de bain n'est pas obligatoire, mais les cheveux longs doivent être attachés.

Pour des questions d'hygiène, les shorts de bain sont interdits.

Le hammam et le sauna étant mixtes, le port du maillot de bain est obligatoire.

LINGE

Peignoir, serviette, sac et sandales sont à votre disposition.

Ce linge est sous votre responsabilité et doit être restitué à la fin de vos soins et activités. Les sandales extérieures ne sont pas autorisées.

SANTÉ

Merci de nous aviser en cas de problèmes médicaux particuliers. Un certificat médical n'est pas obligatoire mais en cas de doute, nous vous conseillons de demander l'avis de votre médecin avant d'effectuer un programme thalasso.

Nos programmes thalasso, nos soins et massages n'ont pas de visée thérapeutique.

En cas de grossesse, certains soins sont déconseillés dès les premiers mois.

Signalez-le au moment de la réservation.

Si vous présentez des contre-indications aux soins pré-réservés, la direction se réserve le droit de modifier votre forfait ou de l'annuler si vous ne présentez pas un certificat médical (de moins de 3 mois) attestant que vous pouvez effectuer les soins demandés.

ÂGE REQUIS

Les personnes de moins de 14 ans ne peuvent pas accéder aux activités et soins proposés par l'établissement. Une vérification de la pièce d'identité peut être demandée.

SOINS

Les soins sont réalisés sur une même demi-journée.

Dans le cadre des Escapades et Cures thalasso, les soins sont délivrés en demi-journées alternées (matin/après-midi). Toute modification de contenu des programmes présentés sera soumise à modification tarifaire.

Le sous-vêtement (jetable ou maillot de bain) est obligatoire pendant les soins.

RÈGLES DE VIE

Pour respecter la quiétude des lieux, l'usage du téléphone portable est interdit.

Il est interdit de fumer, de vapoter ou de consommer de l'alcool au sein de la thalassothérapie.

La thalasso ne fait l'objet d'aucune surveillance spécifique. Vous êtes responsable de vos effets personnels. Veillez à ne pas les laisser sans surveillance, à ne pas les oublier dans votre peignoir ou votre sac thalasso. En cas de perte ou de vol au sein de notre établissement, la direction décline toute responsabilité.

Il est demandé d'adopter un comportement courtois et respectueux envers les employés de l'établissement. La direction ne tolérera aucune forme de menace, de violence ou d'agression, quelle qu'elle soit, envers son personnel et pourra faire appel aux forces de l'ordre.

Événements & Thalasso

Thalasso Concarneau est l'endroit idéal et ressourçant pour vos séminaires et événements professionnels.



Renseignements par mail à



commercial@concarneau-thalasso.com et
commercial.resort.concarneau@hmc-hotels.com



THALASSO CONCARNEAU

SPA MARIN - RESORT ★★★★★

36, RUE DES SABLES BLANCS
29900 CONCARNEAU

Pour vos questions et réservations de séjour avec hébergement et soins

RESORT** avec formule hôtelière et locative**

09 79 99 81 00

Du lundi au samedi, de 10h à 18h

resort.concarneau.reservation@hmc-hotels.com

www.thalasso-resort-concarneau.com

Pour vos questions et réservations de soins sans hébergement

CENTRE DE THALASSOTHÉRAPIE

contact@concarneau-thalasso.com

www.concarneau-thalasso.com

