

NATURALITE
ENERGIE
MARIN
REMINERALISANT
ESSENTIEL

2024



THALASSO CONCARNEAU

SPA MARIN - RESORT ★★★★★

EDITO

Bretagne

Terre d'énergies,

Terre de ressourcement...

Caroline Mahé - Léa

Directrice Exploitations Thalgo

Eugénie Lucas

Directrice Thalassothérapie

Juan Tena

Directeur Resort

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.

Notre établissement, ancré sur un territoire maritime et terrestre si riche d'énergies, incarne l'équilibre entre le corps et l'esprit, une quête essentielle dans notre vie contemporaine. À **Thalasso Concarneau**, nous croyons fermement que se sentir bien commence par une harmonie entre l'équilibre physique et émotionnel.

Nous sommes heureux de vous dévoiler notre tout nouveau programme "**Second Printemps**", spécialement conçu pour accompagner les femmes en période de pré-ménopause et ménopause. Ce programme vise à leur apporter un confort optimal et à mettre à leur disposition une boîte à outils pour appréhender cette période en toute sérénité.

Né en 2023, notre programme "**Énergies des Saisons**" est devenu un pilier de notre approche, permettant d'harmoniser le bien-être avec les rythmes naturels d'une année.

Quant au programme "**Respire**", c'est une invitation à revenir à l'essentiel, à réapprendre ce geste si fondamental qui contribue à améliorer notre état de santé global. Une respiration profonde, une pause bien méritée pour mieux repartir. Un programme qui parlera à tous.

Pour chaque moment de vie, nous avons à cœur de proposer un programme qui saura vous accompagner : besoin de recharger les batteries, besoin de ralentir le rythme, besoin de vitalité, besoin de se reconnecter, ...

Nous sommes impatients de vous faire découvrir ces nouvelles facettes 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.1 6
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



Un Spa Marin élégant qui
fait corps avec la nature.

Thalasso Concarneau réinvente les codes par une décoration intimiste et moderne créant une ambiance aussi chaleureuse qu'un Spa. 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.



Les cabines

Éclairage raffiné, linge parfumé, musique d'ambiance, table de massage confortable, équipements d'hydrothérapie performants...

Chacune des 21 cabines spacieuses - dont quatre avec lumière naturelle - profite des petites attentions qui font les grands moments de détente...

Les équipes

Thalassothérapie à taille humaine, le centre s'est entouré de professionnels experts et passionnés par leur métier.

Le Spa Marin

Face à la mer, derrière ses grandes baies vitrées, le Spa Marin est un véritable havre de paix. Équipé de deux piscines d'eau de mer chauffée à 32 °C, dont un bassin de nage à contre courant, il est dédié à la vitalité et au bien-être. Dans un décor mêlant le bois et la pierre, alternez les différents ateliers du parcours aquatique : cols de cygnes, jacuzzi, transats à bulles, geysers...





Le sauna panoramique

Unique en son genre, l'espace sauna surplombe le Spa Marin pour offrir une vue imprenable sur l'océan.

Grâce à la chaleur sèche, les tensions disparaissent, votre corps s'apaise et votre esprit s'évade...

Le hammam "ciel étoilé"

Sous un ciel étoilé aux senteurs voluptueuses d'eucalyptus, profitez des bienfaits de la chaleur humide.

La tisanerie

Avec sa vue sur le Spa Marin, la tisanerie est l'espace idéal pour un entre-deux soins. Confortablement installé sous un ciel de bambous, vous goûtez aux tisanes salvatrices.

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 - relié à l'institut de thalassothérapie - comprend 68 chambres dont 3 Juniors 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



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 est du 1^{er} juin au 30 septembre commune aux deux établissements.

Tables & saveurs

Restaurant Le Domaine

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



Le restaurant Le Domaine et toute son équipe propose une cuisine contemporaine, inventive et colorée : le chef Armando Nogueira ajoute une 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 (jm 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, l'autre plus feutrée, protégée par des parois réinterprétant des moucharabiehs.



Le Petit déjeuner

Bien commencer la journée...

Voilà ce qui vous attend à Thalasso Concarneau. Chaque matin, le petit déjeuner aux saveurs locales et gourmandes est servi par un personnel chaleureux, attentif et discret. Cette parenthèse matinale, en buffet au restaurant ou servi en chambre donnera à votre journée un air de légèreté plein de vitamines.

Le bar lounge

Notre salon cosy aux fauteuils design et confortables vous accueille à tout moment, face aux jardins et à l'océan pour savourer une boisson chaude ou déguster un de nos cocktails signature.



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 !

À **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 !

À **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, d'acides aminés.

À 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 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 !

À 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

THALGO

LA BEAUTÉ MARINE

Mécène de



NOUVEAUTÉ 2024



6 JOURS / 18 soins
+ 1 rendez-vous
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.

- 1 rdv conseil naturopathie & Fleurs de Bach (1h30 mn)
- 1 massage Chrysalide (60 mn)
- 1 soin Dien Chan (60 mn)
- 1 soin Energies Féminines (50 mn)
- 1 séance de Qi Gong (30 mn)
- 1 gommage marin revitalisant
- 1 massage Aromatique relaxant (50 mn)
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires
- 3 enveloppements aux 3 algues ou boues marines
- 2 douches à jet
- 1 lit hydromassant
- 1 soin du visage Silicium Lift
- 3 séances d'aquagym



6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 974 € /personne.

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



- 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 massage Energies Féminines

Energique et subtil, ce soin travaille sur l'équilibre des trois centres d'énergie de la femme : le front, le cœur et le bas-ventre, matrice originelle. Il permet d'identifier les points vitaux amoindris ou bloqués énergétiquement pour ensuite les activer et équilibrer le flux d'énergie. Les acupressions restaurent l'énergie, libèrent les blocages, réduisent les excès émotionnels et les perturbations hormonales, apportent régulation, équilibre, sentiment de complétude, de bien-être et d'harmonie.

Le soin Dien Chan

Relancer la circulation de l'énergie dans tout le corps, agir sur la vitalité et la qualité du sommeil... Le Dien Chan, technique de réflexologie utilise le système nerveux comme voie de communication agissant par stimulation de points sur le visage, en lien avec chaque organe et partie du corps. Il active le système immunitaire, fait circuler les flux et fluides, « décrystallise » les nœuds énergétiques et émotionnels accumulés parfois depuis des années, ressource et détend.

Le soin 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.





 **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.

- 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 trois 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 signature Éveil des Sens (80 mn)
- 1 détente marine (25 mn)
- 1 séance d'aquagym
- 1 séance de relaxation guidée (20 mn)

+ 6 ampoules de collagène marin
Thalgo 10 000



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.



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



Massage signature “Éveil des Sens”

Ce soin multi-sensoriel est conçu pour harmoniser et reconnecter le corps et l'esprit en pleine conscience. Les techniques fines de massages sont accompagnées par la voix de Géraldine Desindes, experte en pratique de méditation de Pleine Conscience. Tout commence par un moment important d'ancrage, une sorte de scan corporel où chaque partie du corps est simultanément abordée par la voix de Géraldine et par le toucher de la thérapeute. Le soin progresse du bas du corps vers le haut, l'alternance de la main, de bâtons de bambous et de bulles fraîches de massage décuple la perception sensorielle, des pierres semi-précieuses sont posées en simultané au niveau des chakras... Le déroulé du soin est orchestré pour rendre conscient et attentif, amener à se sentir revivre dans toute son intégrité, dans l'apaisement et la sérénité. Une expérience corps-esprit unique, pour se retrouver ici et maintenant !

Dans le programme et à la carte : 80 mn, 165 €



Détente marine

Dans une piscine d'eau de mer chauffée à 32°, le corps en flottaison se laisse bercer par des mouvements doux et lents engagés par le praticien. La sensation de sécurité et d'apesanteur de ce soin intime évoque la vie intra-utérine, aide à lâcher prise, à relâcher les tensions du corps et à libérer l'esprit. Un moment véritablement intime de bien-être, profondément relaxant, calme et serein, très cocooning avec un sentiment prégnant de retour à l'état originel.

Dans le programme et à la carte : 25 mn, 67 €

Les ampoules de collagène marin Thalgo 10 000

Une absorption par voie orale aux bénéfices amplifiés. Indispensable à l'hydratation de la peau et à la régénération des tissus, le collagène est une protéine qui peut être hydrolysée en petits peptides et en acides aminés. Par voie orale, plus de 90% de ces peptides ingérés sont rapidement digérés et absorbés, pour être distribués dans les différents organes et dans l'organisme : foie, reins, rate, cartilage, os, cerveau... Mais aussi pénétrer dans l'épiderme et atteindre le derme, pour une régénération interne et une hydratation intense des tissus et de la peau. Certains traitements entraînent une sécheresse corporelle plus ou moins importante. Il est nécessaire de redoubler de vigilance et d'hydratation afin de favoriser la réparation cutanée. Idéalement, en cure de 20 jours deux fois par an, aux intersaisons.



Dates proposées en 2024

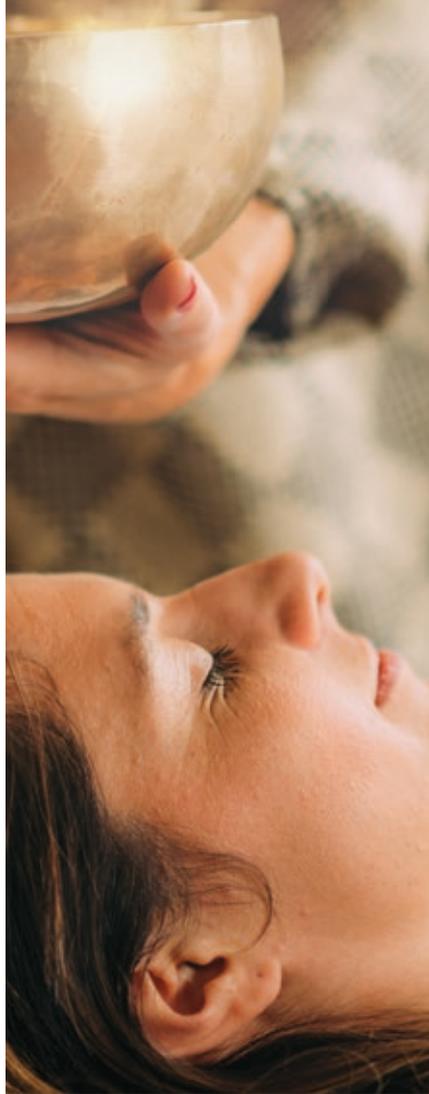
Printemps : du 18 au 22 mars

Intersaison : du 15 au 19 avril

Été : du 17 au 21 juin

Automne : du 7 au 11 octobre

Hiver : du 9 au 13 décembre



 **6 JOURS / 18 soins**

Énergies des saisons

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.

En hiver, on médite et on change de rythme pour se recentrer et se retrouver.

Au printemps, on élimine les toxines pour purifier l'organisme, on rebooste le corps et le mental.

En été, on apaise le mental et on libère le corps pour retrouver le calme et la sérénité.

Aux intersaisons, on joue la carte de la transition pour un rééquilibrage global.

En automne, on harmonise les énergies émotionnelles, on stimule l'énergie défensive.

- 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 cours de Qi Gong** (45 mn)
- 1 gommage de saison
- 1 séance de sophrologie ou respiration conscience* (25 mn)
- 1 soin visage de saison parmi* : Fondamental de la mer, Spiruline Boost, Marin aux 3 algues (60 mn)
- 7 à 9 soins d'hydrothérapie parmi* : bain hydromassant, enveloppement, boue marine, pluie marine relaxante, lit hydromassant
- 2 à 3 enveloppements reminéralisants et relaxants aux trois algues*
- 1 à 2 massages de 50 mn parmi* : Indien rééquilibrant, Détox ventre énergétique, Relaxant aux ballotins, Océanique, Énergétique, Respire, Merveille Arctique
- Jusqu'à 3 soins de 20 mn parmi* : massage crânien, détente marine, massage sous pluie marine



6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 842 € / personne.

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



- 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.

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

Essentielle

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 trois algues
- 2 douches à jet
- 3 bains hydromassants aux algues laminaires
- 2 douches océanes drainantes
- 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.

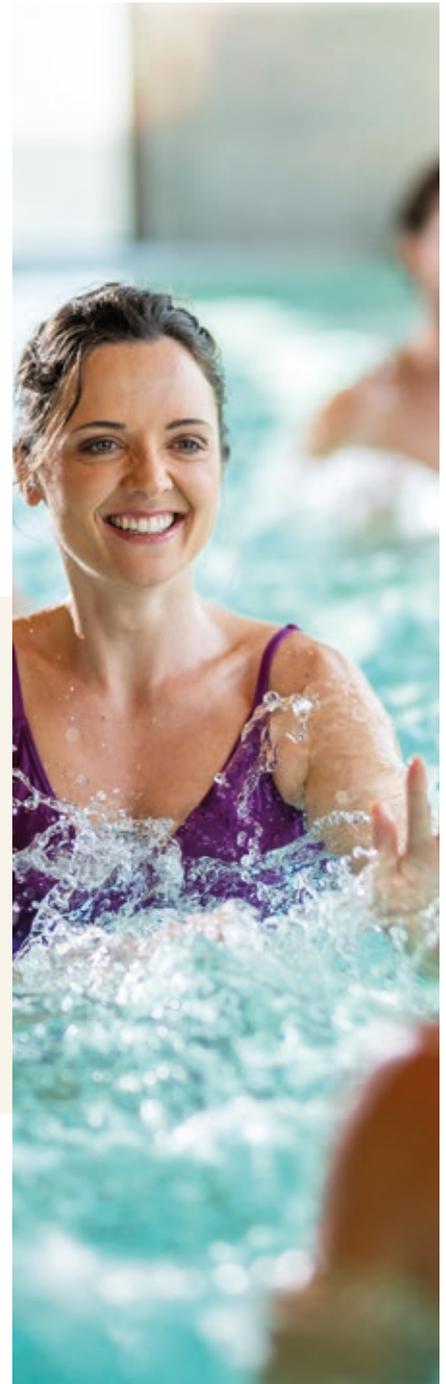


6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 524 € / personne.

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



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



 **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 océanes 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 1 824 € / personne.

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



- 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. Obtenue 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 / 21 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
- 2 bains hydromassants de lait précieux
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires
- 3 enveloppements relaxants et reminéralisants aux 3 algues
- 2 douches à jet
- 1 massage Respire (50 mn)
- 1 massage Océanique au sérum d'oligo-éléments (50 mn)
- 1 massage signature Eveil des Sens (80 mn)
- 1 soin visage marin aux 3 algues (60 mn)
- 1 détente marine (25 mn)
- 5 séances de Respiration
- 1 séance d'Aquazen souffle



6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 806 € / personne.

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

À noter : la cure commence obligatoirement un lundi.



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



La séance de Respiration

Comment respire-t-on ? Qu'est-ce que le diaphragme et quelle est sa fonction ? La respiration est vitale et multiple : elle détend, est calmante, sportive, abdominale, claviculaire, complète... Bien respirer, c'est prendre conscience de son mouvement respiratoire, travailler en profondeur sur son diaphragme, lui redonner souplesse et vie. Au fil des séances, la compréhension de ce mécanisme s'affûte, les astuces techniques et les bons réflexes pour soulager ses maux liés à une mauvaise respiration restent acquis après le séjour.



Massage Respire

Doux et enveloppant, il dénoue les tensions, libère de la fatigue et du stress. Des gestes spécifiques s'attachent à travailler tout le haut du corps : les cervicales et la nuque sont déliées, la cage thoracique s'ouvre, les pectoraux sont étirés. L'attention est portée à l'étirement du diaphragme : devant, mais aussi dans le dos, au niveau de son accroche. Le bien-être ressenti est immédiat, accompagné de la sensation bienfaisante de renouer enfin avec sa capacité respiratoire.

Dans le programme et à la carte : 50 mn - 110 €



Massage Océanique

Ultra-reminéralisant au sérum d'oligo-éléments des eaux-mères de Guérande, ce soin rythmé comme les vagues, commence par l'absorption d'une ampoule Océane qui maximise ses effets et reminéralise le corps de l'intérieur. Respiration, courte méditation guidée...! L'experte bien-être utilise ses avant-bras pour nuancer les pressions, travailler les tensions et libérer le stress, du cuir chevelu à la voûte plantaire. Ses manoeuvres drainantes relancent la circulation et détoxifient l'organisme. Le bien-être est là, le corps et l'esprit sont relaxés. Une véritable expérience anti-fatigue intensément reminéralisante qui booste le moral et l'organisme.

Dans le programme et à la carte : 50 mn - 110 €





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

Vitalité

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 jets, 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 aquatique
- 1 massage aromatique relaxant (20 mn)
- 1 massage crânien (20 mn)
- 2 massages sous pluie marine (20 mn)
- 2 enveloppements reminéralisants et relaxants aux trois algues
- 1 enveloppement hydratant
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires
- 2 bains hydromassants Eau des lagons
- 2 douches à jet
- 2 lits hydromassants
- 1 pluie marine relaxante
- 1 soin visage Fondamental de la mer (60 mn)



6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 686 € / personne.
Également proposé en 4 jours / 4 nuits et en 5 jours / 5 nuits.

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

Voyage Sensoriel

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.

Arctique. Doublement inspiré par le Massage Suédois et le Deep Tissue Massage, ce soin apporte une grande décontraction musculaire. La chaleur délassante et la fraîcheur vivifiante - à l'aide des bulles d'eau fraîche relaxantes - se succèdent pour libérer chaque tension, harmoniser et équilibrer le corps.

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 Monoi. 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, 110 €

- 1 gommage Îles pacifiques
- 4 massages des océans (50 mn) : Océanique, Arctique, 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 trois algues
- 2 enveloppements hydratants
- 1 soin visage Fondamental de la mer (60 mn)

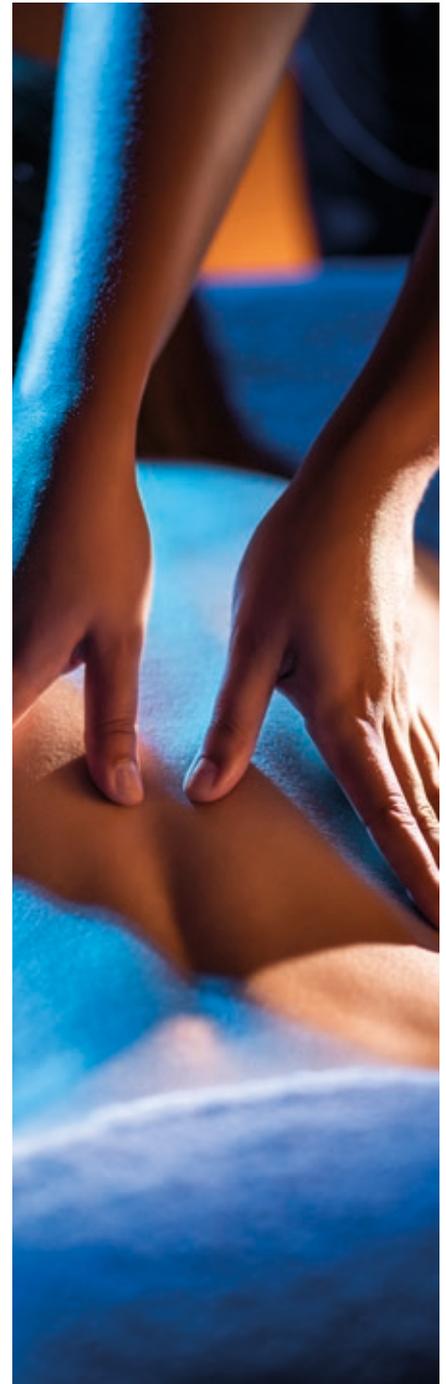


6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 824 € / personne.

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



Découverte d'un massage du monde chaque jour, moments de beauté et soins de thalassothérapie pour un lâche-prise délicieusement dépayçant.





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

Harmonie

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.

- 1 gommage marin
- 3 enveloppements hydratants et reminéralisants aux trois algues
- 1 bain hydromassant aux algues laminaires
- 2 bains hydromassants Eau des lagons
- 2 pluies marines apaisantes
- 1 douche océane drainante
- 1 Bhakti massage (80 mn)
- 1 massage sonore aux bols Tibétains (50 mn)
- 1 massage énergétique (60 mn)
- 1 détente marine (25 mn)
- 1 massage signature Eveil des Sens (80 mn)
- 1 séance de relaxation guidée
- 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, 118 €

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, 165 €



6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 872 € / personne.

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

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

Revitalisante

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.

- 1 gommage au gingembre
- 1 application de boue marine
- 2 enveloppements relaxants et reminéralisants aux trois algues
- 3 bains hydromassants aux algues laminaires
- 1 lit hydromassant
- 2 douches à jet
- 1 massage énergétique (60 mn)
- 1 massage détox ventre énergétique (50 mn)
- 1 massage Thai 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 délisse les énergies négatives : le stress et la fatigue sont réduits, les émotions sont libérées, harmonisées.

Dans le programme et à la carte : 50 mn, 118 €

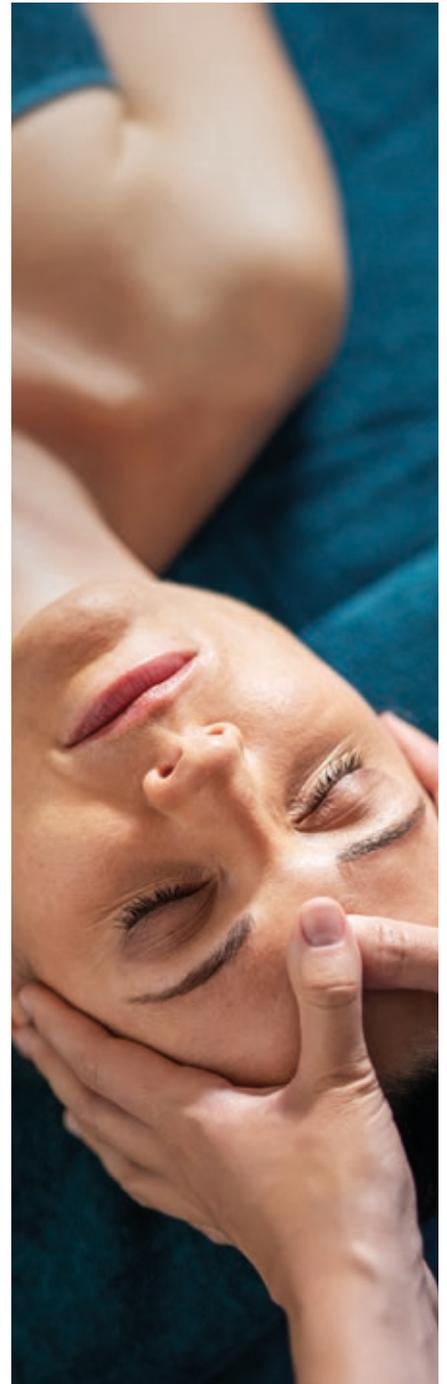


6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 872 € / personne.

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



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





Dates proposées en 2024

Du 21 au 25 octobre

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

Manger en pleine conscience

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). Prodiguées 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.

- 1 gommage marin
- 2 bains hydromassants aux algues laminaires
- 1 enveloppement relaxant et reminéralisant aux trois algues
- 2 enveloppements au fucus
- 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 activités Fit'Zen selon planning
- 1 séance d'oxygénation
- + 4 ateliers de Mindful Eating en groupe
- + 1 consultation de Mindful Eating individuelle
- + 2 déjeuners ateliers avec Géraldine Desindes



6 jours / 6 nuits chambre double,
1/2 pension, à partir de 1 854 € / personne.



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

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

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

Yoga & Thalasso

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 trois algues
- 1 massage Indien énergisant (50 mn)
- 1 massage Thaï à l’huile (80 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 sur mesure (Spiruline boost, Hyalu-Procollagène ou Silicium) (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 1 722 € / 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 ou douche océane drainante
- 1 enveloppement reminéralisant et relaxant aux trois algues
- 1 lit hydromassant
- 1 bain hydromassant aux algues laminaires
- 1 pluie marine relaxante

SOINS + SÉJOUR AU RESORT****



2 jours / 2 nuits chambre double, 1/2 pension,
à partir de 540 € / 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 aux flocons de sels
- 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 608 € / 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 trois 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 632 € / personne.

Réservez votre séjour par mail à



resort.concarneau.reservation@hmc-hotels.com



Les Soins à la carte

HYDROTHERAPIE

Bain hydromassant

15 mn / 55€

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 / 55€

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 *Nouveauté 2024*

10 mn / 55€

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 / 55€

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 / 55€

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 / 58€

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 / 64€

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 séjour par mail à



resort.concarneau.reservation@hmc-hotels.com



Les soins & massages

Bien-être absolu...

INCONTOURNABLES

Massage aromatique relaxant

20 mn / 74€ – 50 mn / 110€ – 80 mn / 165€

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.

Massage sous pluie marine

20 mn / 74€

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

Coup de cœur

Massage future maman

35 mn / 90€ - 50 mn / 110€

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

Massage crânien

20 mn / 74€

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 / 130€

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 imagination voyager sur nos terres bretonnes.

Soin du dos

40 mn / 90€

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

Massage détente plantaire

20 mn / 74€

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 / 68€

Gommage Aquatique
Gommage Marin sous pluie marine
Gommage au Sable rose

Gommage des Îles
Gommage au Gingembre
Gommage aux Flocons de sel

Réservez votre soin incontournable par mail à



contact@concarneau-thalasso.com

Massage Deep Tissue**60 mn / 130€**

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.

Massage Océanique vivifiant*Coup de cœur***50 mn / 110€ - 80 mn / 165€**

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 / 110€**

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 / 165€**

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 Indien rééquilibrant**50 mn / 110€**

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 / 110€**

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 Merveille arctique**50 mn / 110€**

Ce massage inspiré de rituels nordiques ancestraux et du deep tissue apporte une grande décontraction musculaire. La chaleur délassante du massage associée à la fraîcheur vivifiante de bulles froides libère les tensions. Un soin anti-fatigue et anti-stress.

Massage Suédois**50 mn / 110€**

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.

Eveil des sens**80 mn / 165€***Soin signature*

Ce soin multisensoriel est conçu pour harmoniser et reconnecter le corps et l'esprit en pleine conscience. Les techniques de massages sont accompagnées par la voix de Géraldine Desindes, experte en pratique de méditation de Pleine Conscience. Une expérience polysensorielle corps-esprit unique pour se retrouver ici et maintenant !

Passeport Voyage des sens
6 massages au choix • 6 x 50 mn / 560€

Relaxant aux ballotins, Indien rééquilibrant,
 Merveille Arctique, Aromatique relaxant, Suédois,
 Respire, Océanique vivifiant

REVITALISATION

Dien Chan **Réflexologie faciale*** 60 mn / 130€

Nouveauté 2024

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 / 118€

Effectué par un réflexologue, ce soin permet de localiser et de débloquer 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 / 118€

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.

Bhakti* 80 mn / 165€

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.

Massage Energies des saisons* 60 mn / 130€

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 / 130€

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 / 118€

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.

**Soins proposés exclusivement du lundi au vendredi.*

Réservez votre soin par mail à



contact@concarneau-thalasso.com



Les soins visage

Signés Thalgo

FONDAMENTAUX

Soin Fondamental de la mer

60 mn / 104€

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

- Hydratant Source Marine
- Nourrissant Cold Cream Marine
- Purifiant Pureté Marine

Soin Marin aux 3 algues

60 mn / 104€

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

Soin coup d'éclat

25 mn / 74€ - 40 mn / 90€

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 / 104€

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

Soin Kobido

60 mn / 110€

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.

Coup de cœur

ANTI-ÂGE

Soin lissant détoxifiant Spiruline Boost

60 mn / 110€

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 lissant Hyalu procollagène

60 mn / 110€

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 / 110€

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 / 155€

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 / 155€

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 / 20€

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

AquaForm'

45 mn / 20€

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

AquaBoost

45 mn / 20€

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

AquaBike

45 mn / 20€

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

AquaZen

45 mn / 20€

Travail spécifique sur la respiration, l'équilibre, le lâcher prise...
Tout ce dont vous avez besoin pour être plus zen et ainsi vous autoriser à vous détendre dans l'eau.

Aqua AB'Dos

30 mn / 20€

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

AquaPep'sLeg

30 mn / 20€

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

AquaTraining

45 mn / 20€

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



Réservez votre cours d'aquagym par mail à



contact@concarneau-thalasso.com

Les activités fitness

et extérieur

Pilates

45 mn / 20€

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



Yoga

45 mn / 20€

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

Step

45 mn / 20€

Cours rythmé et chorégraphié sur un step (marche) permettant de faire du sport en s'amusant et de brûler un maximum de calories tout en développant sa coordination.

Body Training

45 mn / 20€

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 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



Événements & Thalasso

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



CSE

Tarifs préférentiels et offres privilèges toute l'année pour vos collaborateurs.

Événements privés

Découvrez nos activités bien-être et cocooning pour vos enterrements de vie de jeune fille ou garçon, anniversaire...

Événements professionnels

Séminaires bien-être, cohésion, incentive, repas d'entreprise...

Séjours Thalasso en groupes

Séjours thalasso organisés en groupes, week-end en groupes...

Renseignements par mail à



commercial@concarneau-thalasso.com et
commercial.resort.concarneau@hmc-hotels.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 14h 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 6 novembre 2023 au 17 novembre 2024, 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 au Spa Marin, aux activités ni aux soins proposés par l'établissement.

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 vols au sein de notre établissement, la direction décline toute responsabilité.



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

