



spa thalasso

COCKTAIL ANTI-STRESS À L'EAU DE MER

Pour les surmenés, les impatientes, les stressés et les pré-burn out, suivre une cure thalasso est une solution efficace car les bienfaits aident à apaiser les tensions et à retrouver l'harmonie du sommeil.



Thalasso Serge Blanco.

Cette parenthèse constitue un nouveau départ vers de nouvelles résolutions et habitudes pour son bien-être personnel.

PROFITER DE LA LUMINOTHÉRAPIE À ALLIANCE PORNIC

Les recherches sur les bienfaits de la lumière ont montré des résultats stupéfiants sur la douleur, la cicatrisation, ainsi que le stress, la dépression et les troubles du sommeil. La nouvelle cure Luminescence proposée par Alliance Pornic aide à dynamiser le potentiel énergétique cellulaire et permet d'accroître la vitalité de l'organisme. Grâce aux propriétés thérapeutiques de la lumière du MiltaLed qui agit en synergie avec les effets reminéralisants des soins marins, ce programme est indiqué pour les personnes sujettes au stress, burn out et insomnie, maux de tête.

RETROUVER LE SOMMEIL PERDU À SAINT JEAN DE LUZ

Les rythmes de vie d'aujourd'hui parfois insensés obligent à reléguer le sommeil au dernier rang des priorités. Or, les conséquences de ce manque chronique de sommeil sont loin d'être négligeables. Fort de ce constat le Grand Hôtel Thalasso & Spa a développé un programme Santé Sommeil. Il s'adresse aux personnes souffrant d'insomnies de difficultés à l'endormissement, de réveils nocturnes, de troubles du sommeil ou tout simplement d'état de fatigue durant la journée. Cette cure de 6 jours repose sur les quatre grands principes : modifier son alimentation, faire une pause numérique pour lâcher prise, redécouvrir son corps et son esprit, se ressourcer et retrouver un sommeil de qualité.

CHASSER LE STRESS EN PLEINE CONSCIENCE À CONCARNEAU

Dans le monde moderne, le stress, le burn-out, l'épuisement psychique et physique ou encore le manque de repères comptent parmi les maux récurrents. Pour aider à résoudre tous ces problèmes et renouer avec soi-même, la thalasso de Concarneau inaugure une nouvelle cure Mieux Vivre. Elle combine des soins cocooning et relaxants, notamment de nombreux modelages, avec des séances de travail (une heure par jour). Inspiré du programme MBSR (réduction du stress par la pleine conscience), ce séjour plaisir de 6 jours est un véritable rendez-vous avec soi-même, où la cliente se recentre sur elle pour plus d'apaisement et d'acceptation des choses. En pratiquant des exercices de méditation et d'exploration des moments de pleine conscience, elle renforce réellement sa capacité d'attention et développe l'espace de conscience, lieu où naissent toutes les nouvelles idées.

TROUVER L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL AU MIRAMAR LA CIGALE

Proposée pour échapper à l'épuisement et retrouver le bon équilibre entre le travail et la détente, la nouvelle cure Équilibre & Énergie, basée sur des soins à la spiruline marine, a été conçue pour regagner l'énergie et la motivation, maîtriser ses émotions et son stress avant de sombrer dans un état d'épuisement et au burn-out. Ce programme offre des soins exclusifs, couplés avec les fondamentaux de la thalassothérapie. Avant, pendant et après la cure, un accompagnement thérapeutique est mis en place avec le médecin qui assure un programme de soins adapté correspondant aux symptômes de chaque client.



Cure Luminescence - Alliance Pornic.



de l'eau de mer permettent de recharger les batteries,

ÉVACUER LES TENSIONS ET RETROUVER LE SOMMEIL SUR LA COTE BASQUE

Reconnaître les troubles du sommeil et agir sur les causes du stress sont des objectifs de la cure Anti-Stress+Prévention Insomnie proposée par la Thalasso Serge Blanco.

Le programme de 6 jours prévoit des soins orientés vers l'apaisement pour retrouver un repos nocturne récupérateur. Le cocktail des soins est un véritable plan d'attaque pour retrouver le bien-être et le sommeil profond.

VAINCRE L'INSOMNIE À L'ILE DE RÉ

Le manque de sommeil peut accélérer le vieillissement et la dégénérescence au niveau du système hormonal, du cœur, du cerveau, du foie, du système cardiovasculaire et du système immunitaire.

Lâcher prise et retrouver la quiétude et le sommeil réparateur grâce au pouvoir de l'eau de mer et de l'air marin, c'est ce que propose le centre de la thalassothérapie Relais Thalasso Ile de Ré avec la nouvelle cure stress et Sommeil.

CULTIVER LA ZEN ATTITUDE À LA BAULE

La thalasso Beau Rivage de La Baule propose la cure Zénitude qui procure une profonde détente du corps et de l'esprit. Entre soins reminéralisants et relaxants, modelages et rituels Decléor, ce programme de 6 jours offre 16 soins individuels et 6 soins collectifs.

ÉVACUER LE STRESS À HYÈRES

Le programme En Toute Quiétude, proposé par l'institut Thalass Sea & Spa à Hyères est une cure anti-stress qui permet de retrouver apaisement et bien-être. Cette cure thalasso d'une semaine, entièrement dédiée au lâcher-prise et au relâchement, apporte un véritable break physique et mental.