



## RECENTRER SON ÉNERGIE EN BRETAGNE

Les 15 centres de Thalasso Bretagne invitent tous leurs curistes à profiter de leurs nouvelles cures pour recentrer leur énergie.



### WELLNESS ET SPORT AU CHÂTEAU DES TOURELLES BAIE DE LA BAULE/PORNICHET

Le sport, c'est la santé, avec l'eau de mer, c'est encore mieux ! Dans cet élégant havre de paix, avec vue sur l'océan, le séjour Wellness et Sport tient toutes ses promesses. Celles de conjuguer les bienfaits de la thalasso avec le plaisir du sport pour optimiser ses performances en travaillant le renforcement musculaire.

### CURE OXYGÈNE MARINE À PERROS-GUIREC

Pour pallier les coups de mou et retrouver énergie, vitalité ou tout simplement son rythme de croisière, rien de tel qu'une cure Oxygène répartie en 12 soins sur 3 jours aux Thermes Marins, face à la mer.  
Au menu : peeling corps, modelages signature et suédois, soin visage éclat marin, bains hydromassants aux huiles essentielles ou bains d'algues, douches sous pluie marine, enveloppements d'algues et douche à jet.

### MER & HARMONIE À SAINT-MALO

Posés sur la plus belle plage de la Côte d'Émeraude, Les Thermes Marins de Saint-Malo enrichissent leurs expertises fondamentales de la thalassothérapie et de spa avec des séances de développement personnel, clé d'un bien-être retrouvé.  
Le séjour Mer & Harmonie permet de reconnecter physique et mental, reprendre pied et retrouver sérénité et équilibre. Un retour à soi indispensable pour éliminer les tensions, libérer les énergies et relaxer corps et esprit en douceur.  
Au programme, soins thalasso, soins spa et séances de yoga et d'aquarelaxation.

### WELLNESS À BÉNODET

Le séjour Wellness est un accord parfait entre soins thalasso reminéralisants, modelages relaxants, pause détente et séances de sport en extérieur accompagnées d'un coach.  
Le diagnostic médical permet d'établir un programme sur-mesure pour retrouver l'équilibre vital et faire le plein d'énergie en 24 soins !

### WEEK-END DÉTOX À BELLE-ÎLE-EN-MER

Au programme de ce week-end Détox, un subtil cocktail où se mêlent soins thalasso, gommage, drainage lymphatique, modelages aux huiles essentielles, magnésium marin, enveloppement d'algues wakamé et goji pour stimuler, éliminer, favoriser les échanges et gonfler le système immunitaire.

### THALASSO ÉVEIL DE L'ESPRIT BIO À CARNAC

Carnac Thalasso & Spa Resort promet avec la cure Éveil de l'esprit bio une réponse à la gestion quotidienne et durable du stress.  
Le programme de soins fait la part belle à la méditation en pleine conscience, au retour sur soi pour s'accorder du temps et se retrouver. Cette cure inédite délivre conseils et outils faciles à appliquer pour prévenir à long terme les effets nocifs de nos modes de vie actuels.  
Au-delà des soins thalasso, sont associées des techniques ancestrales de relaxation jouant sur le corps et l'esprit, telles que le qi gong mais aussi des massages qchi line et shiatsu pour libérer le stress et rééquilibrer les flux énergétiques.

### PROGRAMME DÉTOX À LA BAULE

La cure Détox est essentielle pour purifier son organisme et lui offrir un break. Thalasso & Spa Barrière Le Royal by Thalgo a créé un programme sur 6 jours qui permet d'éliminer les toxines sous toutes leurs formes pour insuffler une nouvelle énergie.  
La prise en charge est globale avec une détoxification nutritionnelle, un gommage pour préparer le corps à l'évacuation des toxines avant des soins thalasso et spa pour favoriser la circulation sanguine et drainer les stockages existants. Le principe est d'activer les filtres (foie et reins) pour relancer le métabolisme, conforté par de l'activité physique et une séance de méditation de pleine conscience pour reconnecter le corps et l'esprit.

**PROGRAMME ÉQUILIBRE & ÉNERGIE****À PORT-CROUESTY/ARZON**

Spécialement conçue pour favoriser le mieux-être, regagner peps et motivation, la palette de soins et modelages du séjour Équilibre & Énergie agit non seulement sur le physique mais aussi sur le mental et l'affectif. Les bienfaits de l'eau de mer et des algues conjugués à la spiruline marine boostent le corps grâce à une reminéralisation optimum. Des séances de sophrologie et de relaxation agissent en complément pour combattre stress et fatigue.

**BIEN-ÊTRE DU MONDE À ROSCOFF**

Six jours pour se faire du bien en un tour du monde !  
Pari tenu pour Thalasso.com Valdys qui a pensé cette cure détente Premium comme une invitation à la détente et au plaisir pour repartir gonflé à bloc !  
Chaque soin de ce programme est irrésistible. On prépare sa peau avec un gommage, on s'évade avec des modelages aux accents lointains tels que Caraïbes, Hawaï, Californie ou Bali... avant de se reminéraliser grâce aux enveloppements non moins délicieux.