

**SANTÉ FORME** | Détente

# UNE CURE À CONCARNEAU Pour repartir du bon pied !

L'établissement de thalassothérapie concarnois mise sur une ressource santé essentielle aux vertus prodigieuses, l'eau de mer, riche en pouvoirs reminéralisants, délassants et amincissants qui procure un état de bien-être réel et durable. Le point sur trois nouvelles cures.



## UN ÉCRIN DE LUXE FACE À LA MER

Face à la plage des Sables Blancs, l'établissement prestigieux a vu le jour en 2015. *Thalasso Concarneau Spa marin Resort* (4 étoiles) abrite deux établissements distincts devant un écrin de verdure : le resort du groupe *HMC Hôtel & Resort*, le centre de thalassothérapie et son Spa marin, initiés par le groupe *Thalgo*, leader de la cosmétique marine professionnelle. En 2018, le centre de thalassothérapie mise sur trois nouvelles cures aussi douces qu'efficaces.

## ➔ Envie de combattre votre stress ?

### Pourquoi ?

Dans notre monde moderne agité, le stress, le burn out, l'épuisement psychique et physique ou encore le manque de repères comptent parmi les maux récurrents. Pour trouver des réponses et traverser au mieux les épreuves de la vie, il est nécessaire de renouer avec soi-même, et de puiser de nouvelles ressources en soi. C'est avec cette intention forte que le centre concarnois propose un programme novateur et inédit où l'on chouchoute son corps avec la thalassothérapie, tout en prenant soin de son esprit.

## Quel programme ?

Il combine des soins cocooning et relaxants – notamment de nombreux modelages ainsi qu'une séance individuelle d'hypnose et 4 séances de pleine conscience (2 heures par jour) dispensées par Géraldine Desindes, spécialiste des pratiques mindfulness et coach en méditation. Chaque séance se compose de méditation, d'explications sur les mécanismes du stress, d'exercices spécifiques et de temps d'échanges. Inspiré du programme MBSR (réduction du stress par la pleine conscience), ce séjour plaisir est un véritable rendez-vous avec soi-même, où l'on se recentre sur son être et sur les valeurs qui donnent du sens à notre vie afin d'aborder nos défis quotidiens avec plus d'efficacité, d'aisance et de sérénité. Géraldine donne aussi tous les outils pour poursuivre la méditation à la maison.

## Quel résultat ?

Exit le stress, la fatigue et les réactions ou attitudes négatives ! On est apaisé, on retrouve de l'énergie, on s'épanouit... On vit mieux tout simplement ! (912 € les 18 soins et séances de méditation sur 6 jours hors hébergement).

## ➔ Besoin de vous revitaliser ?

### Pourquoi ?

Revitaliser et oxygéner notre corps, relancer la circulation des énergies des pieds à la tête,



détoxifier notre organisme, libérer nos émotions... Telles sont les promesses de ce nouveau programme aux bienfaits multiples.

**Quel programme ?**

Composé de soins de thalassothérapie, il comprend également de nombreux modelages pour se faire chouchouter, autorisant une belle parenthèse pour s'occuper de soi ! Il propose aussi une originalité majeure : un cours d'automassage salvateur pour notre retour à la maison. Issue de la médecine traditionnelle japonaise, cette pratique, prévient et traite les dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de l'énergie. Basée sur la stimulation des points d'acupuncture, cette technique de massage couvre tout le corps : elle le dynamise si elle est réalisée le matin, ou bien elle facilite le sommeil si elle est effectuée le soir. L'automassage est par ailleurs lié à la qualité de la respiration. Aussi, les professionnels de la thalasso ont inclus une séance d'oxygénation avec un travail sur le souffle, car mieux respirer apporte de réels bénéfices au corps et à l'esprit ! En complément, ce séjour, via un soin visage *Prodige des Océans*,



combine l'expérience de la beauté suprême à celle du lâcher prise pour revitaliser sa peau en profondeur...

**Quel résultat ?**

Un programme efficace pour mieux vivre tout simplement. Une ampoule *Océane* chaque jour booste l'énergie et la vitalité (930 € les 21 soins sur 6 jours hors hébergement).



➤ **Désir d'une pause avec bébé ?**

**Pourquoi ?**

Avoir un enfant est l'un des événements les plus beaux de sa vie. Mais la naissance s'impose également comme un véritable chamboulement... Les premiers mois sont parfois difficiles et provoquent un bouleversement fort, tant émotionnel que physique. Aussi, ce programme post accouchement 100 % plaisir rebooste corps et esprit, et permet réellement de prendre soin de soi, de se reposer et de se faire dorloter tout en partageant d'intenses moments avec son bébé.

**Quel programme ?**

Loin des contraintes du quotidien, la jeune maman profite de soins beauté, de soins d'hydrothérapie revitalisants, de modelages

personnalisés ultra relaxants, dont l'originale *Bulle de Rebozo*, très novateur en thalasso, mais aussi de plusieurs séances de coaching vitalité pour renouer avec son corps. Très complet, le programme intègre aussi une séance d'ostéopathie post-partum qui offre un réel confort de vie et de récupération essentiel au bien-être de la maman. Elle libère les blocages, les douleurs et rééquilibre en douceur le corps. L'un des autres temps forts de ce séjour, c'est l'atelier bébé ! La maman, accompagnée du deuxième parent si elle le souhaite, apprend à masser en douceur son enfant. La thérapeute lui donne ainsi toutes les clés pour reproduire ce massage à la maison. Un tendre moment de partage en famille et une bonne façon de développer un lien d'attachement avec lui.

**Quel résultat ?**

Une bonne formule alliant détente, beauté et bienveillance. Une bulle de bonheur pour refaire le plein d'énergie (930 € les 18 soins sur 6 jours hors hébergement). ■ M.V.

*Plus d'infos sur [concarneau-thalasso.com](http://concarneau-thalasso.com)*

