



# spa thalasso

La thalasso n'en finit pas d'évoluer ! Des cures santé, du sport, des soins, des massages, de la nutrition... Voici tout ce que nous vous proposons dans cette rubrique !

## LES NOUVEAUTÉS DE THALASSO CONCARNEAU

Pour retrouver forme, santé et bien-être, [Thalasso Concarneau Spa Marin Resort\\*\\*\\*\\*](#) rappelle à travers plusieurs programmes t



[Thalasso Concarneau Spa Marin Resort](#), inauguré en 2015, abrite deux établissements distincts au cœur d'un écrin de verdure : le Resort du groupe HMC Hôtel & Resort, le centre de thalassothérapie et son spa marin initiés par le groupe Thalgo. Dès l'entrée, on note l'alliance subtile et unique entre les codes 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.

Les groupes HMC Hôtel & Resort et Thalgo se sont associés pour créer [Thalasso Concarneau Spa Marin Resort](#).

### UN SPA MARIN ÉLÉGANT

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 avec sa charpente en bois et ses murs de verre et de pierres est équipé de deux piscines d'eau de mer chauffée à 32°C, dont un bassin de 40 m² avec nage à contre-courant et un parcours marin de 150 m² et ses différents ateliers : col de cygne, jets massants, aquabeds, etc.

Le hammam blanc, aérien et poétique, avec son

ciel étoilé, ou le sauna spectaculaire avec ses parois vitrées qui surplombent les bassins, offrent également une vue panoramique sur l'extérieur. Spacieuses mais très intimistes, les cabines de soin, neuf pour les soins secs et douze pour les soins humides pourvues d'équipements d'hydrothérapie performants, ont été aménagées dans ce même esprit, naturel et apaisant. Chaque cabine de soin spa -dont quatre avec lumière naturelle- est différente et conjugue la pierre, le bois brut et les tonalités profondes. Enfin, la tisanderie, face au spa marin et à l'océan, invite à se détendre dans de profonds et confortables fauteuils, sous un ciel de bambous.

### LA CURE REMINÉRALISANTE

#### Maximiser les fondamentaux de la thalasso

Reminéraliser son organisme et le détoxifier, s'oxygéner, se recharger en énergies positives... 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. Les modes d'absorption de ces précieux minéraux et oligo-éléments nés de l'océan sont multiples.

#### Par voie transcutanée

L'eau de mer chaude est naturellement myorelaxante et décontractante. Un bain d'eau de mer rebooste : la vasodilatation obtenue par une température à 37/38° favorise l'élimination des déchets et l'absorption des oligo-éléments et ses sels minéraux marins. Riches en oligo-éléments et en iode, les soins d'algues accélèrent l'élimination des toxines. L'application de la gelée pure d'eaux-mères de Guérande, chargée en magnésium marin amplifie le soulagement des douleurs rhumatismales et est idéale en cas de fatigue générale : ce pur concentré de magnésium booste l'énergie, aide à réduire le stress et améliore la qualité de sommeil.

### cifiques que des solutions naturelles viennent de l'eau de mer.

#### Par voie respiratoire

Elle est souveraine : l'air marin est électrisé, riche en ions négatifs qui purifient l'air et qui sont très facilement assimilables. Le temps d'une balade en bord de mer, l'atelier oxygénation apprend comment bien respirer cet air marin : un travail aux bienfaits immédiats pour reprendre conscience de son souffle, en comprendre la mécanique pour la réutiliser ensuite en toutes circonstances et en pleine conscience.

#### Par voie orale

L'absorption par voie orale d'ampoules «L'Océane Thalgo», un plasma marin hypertonique, amplifie les bénéfices de l'océan. Tout est réuni pour tirer le meilleur d'un séjour thalasso sensoriel et hypra reminéralisant.

#### 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.

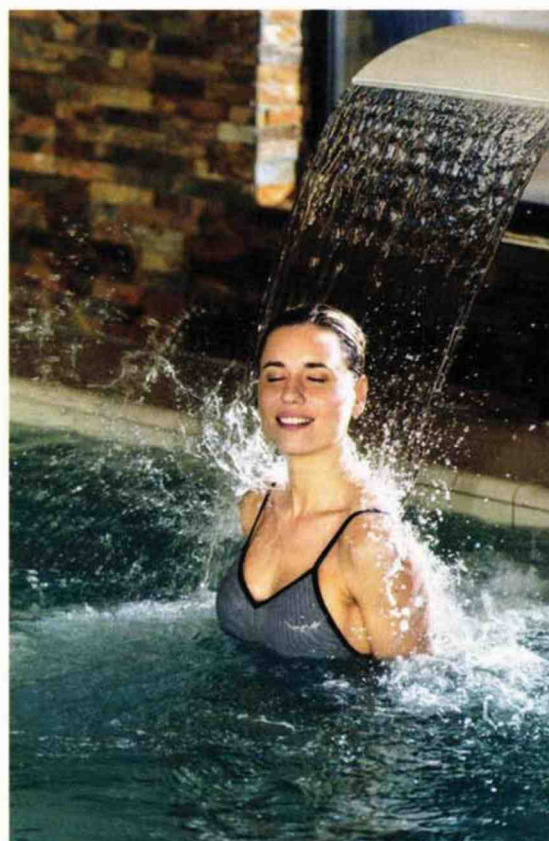
#### La gelée pure d'eaux-mères de Guérande

Les eaux-mères, ou eaux résiduelles, 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'élimination des toxines est favorisée, la barrière cutanée est réparée, l'action anti-stress favorise le sommeil. Chaque massage est un pur concentré de bienfaits.

### LA CURE RÉGÉNÉRANTE

#### Pour se reconnecter à son corps après une pathologie lourde

Thalasso Concarneau a mis au point un programme de soins doux et attentifs, respectueux, réconfortants, particulièrement réfléchis pour toute personne ayant souffert d'une pathologie lourde - un cancer, par exemple - et vécu un traitement post-maladie éprouvant. Une fois que les voyants sont passés au vert, 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 de 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.

46

#### Le modelage 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 d'une 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 et par le toucher de la praticienne. Le soin progresse du bas du corps vers le haut, l'alternance de la main, de bâtons de bambou 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 polysensorielle corps-esprit unique, pour se retrouver ici et maintenant !

#### 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.

### Les ampoules de «Collagène Marin Thalgo 5000»

Cette absorption par voie orale offre des bénéfices amplifiés indispensables à l'hydratation de la peau et à la régénération des tissus, le collagène est une protéine qui peut être hydrolysée en petits peptides 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.

#### LA CURE TONIQUE

Pour concilier séjour en thalasso et envie de bouger, belle énergie et activités sportives, Thalasso Concarneau a mis au point un programme actif et dynamique qui alterne des soins stimulants, énergisants et revitalisants, un atelier d'oxygénation et des séances d'aquagym, de Pilates ou de yoga, ainsi que la mise à disposition d'un vélo. Une formule idéale pour se détendre, se reminéraliser et s'oxygéner, pensée pour les sportifs, les actifs qui ont envie de bouger.

#### Le modelage aux bambous

Ce massage améliore la circulation sanguine, facilite grandement l'élimination des toxines et des tensions musculaires. Il affine la silhouette, détend et tonifie les muscles grâce à des manœuvres d'effleurages, de pressions et de roulements effectués par les praticiens qui travaillent avec 8 bambous : 6 pour le corps et 2 pour le visage. un soin à la fois relaxant et tonifiant.

#### Relax' Assis

Idéal pour se détendre et retrouver une sensation de bien-être global. Confortablement assis, les épaules, le dos, les bras, la nuque, le crâne se libèrent des tensions accumulées grâce à un enchaînement de pressions, d'étirements et de balayages. Ce soin profond apaise, calme, élimine le stress, la fatigue, les douleurs musculaires et favorise le sommeil. Il est idéal pour les clients stressés souvent assis (ordinateur, bureau, voiture,...), sujets aux migraines et aux maux de tête.

[www.concarneau-thalasso.com](http://www.concarneau-thalasso.com)