

La thalasso à Carnac **PSYCHOLOGIES**

SOINS • MASSAGES • CONFÉRENCE • ATELIERS



Soins et sagesse du monde

Une cure sur mesure corps et esprit réservée pour les
lecteurs de Psychologies

**NOUVEAU
PROGRAMME
AUTOMNE**

2023

Du 22 au 28 octobre
Du 05 au 11 novembre
Du 19 au 25 novembre
Du 03 au 09 décembre

Thalasso à Carnac

PSYCHOLOGIES

Nous avons le plaisir de vous annoncer le programme du deuxième semestre 2023 de la thalasso corps-esprit Psychologies à Thalazur Carnac.

Ce programme exclusivement réservé à nos lecteurs vous propose de découvrir les soins et sagesse du monde. En plus des 11 soins de thalassothérapie et massages, vous profiterez de 3 ateliers, de 3 séances pratiques et d'une conférence pour vous faire découvrir, autour des visions du monde, les «philosophies de la santé et du bonheur».

Thalazur Carnac, compte de nombreux spécialistes qui vous accompagneront durant votre séjour*. Le lieu idéal pour bénéficier de soins complets pour se relaxer et pour retrouver vitalité et énergie. Au total ce sont 10h de soins et d'activités que nous vous proposons autour de cette thématique, à un tarif exceptionnel négocié pour les lecteurs de Psychologies.

**Dans ce nouveau programme, l'équipe de kinés intervient uniquement pour le massage Q Chi Line*



Parmi vos soins, vous pourrez retrouver le «soin des 3 souffles», inspiré de techniques ancestrales. Ce soin unique et exceptionnel, toujours très apprécié et plébiscité par nos curistes, est disponible uniquement au centre de Carnac. Vous pourrez le découvrir (ou le redécouvrir) en page 5 de cette brochure tout comme le programme détaillé de cette semaine de détente et de soins.

N'hésitez plus et venez profiter d'une semaine pour vous relaxer en profondeur, à prix tout doux grâce à Psychologies.

Thalazur Carnac®****

Au bord de l'océan Atlantique dans la baie de Quiberon, entre terre et salines, la thalasso de Carnac est nichée au cœur d'un parc naturel de 14 hectares. Pionnière dans sa démarche éco-responsable, riche d'une offre bio de soins thalasso, elle vous offre un complexe hors norme.

Le Spa Marin, en accès libre et direct depuis le centre, propose 2500 m² de détente ou de sport avec :



- **Un parcours marin,** intérieur/extérieur avec piscines d'eau de mer chauffée, lits

massants, grand jacuzzi à ciel ouvert, solarium, sauna.



- **Un espace fitness - forme,** avec un coach à votre disposition, des cours de gym gratuits, et 40 machines.



- **Le restaurant gastronomique,** avec sa superbe vue sur les salines, propose une cuisine saine et savoureuse,

entre diététique, gastronomie et spécialités de la mer, concoctée par son Chef, Thomas Chauvet.



- **L'hôtel,** au cœur du centre de thalasso, propose des chambres et suites spacieuses

de 17 à 34 m² avec vue sur Carnac, les salines ou le jardin intérieur (voir en page 8).

Se rendre à Thalazur Carnac® ****

Par la route : 4h30 depuis Paris, 1h30 depuis Nantes ou Rennes.

Par le train : 2h40 en TGV de Paris à Auray. Transfert à l'hôtel inclus sur certains horaires (nous consulter). Autres transferts organisés par la thalasso sur réservation 7 jours minimum avant l'arrivée.

Par avion : Aéroports les plus proches : Nantes, Rennes ou Brest 1h30 depuis l'hôtel

8 Soins thalasso

Chaque jour de la semaine, vous bénéficiez du meilleur de la thalasso en tout inclus. Chaque soin a été sélectionné pour favoriser la relaxation, le bien-être et le plaisir de votre corps.



- **1 enveloppement d'algues wakamé**

Ce soin hautement concentré a des propriétés détoxifiantes qui favorisent l'élimination des toxines et contribuent à lutter contre la rétention d'eau. (20 minutes)

- **1 enveloppement d'algues chaudes**

L'application d'un mélange d'algues laminaires chaudes permet une meilleure pénétration des actifs pour une revitalisation de l'organisme. (20 minutes)

- **2 bains de mer hydromassants**
1 au thé vert et 1 au jasmin et musc

Soin en baignoire individuelle : des jets sous-marins suivent les trajets musculaires du corps et le sens du retour veineux pour assurer un hydromassage global et localisé. (15 minutes chacun)



- **1 enveloppement à l'huile de coco**

NOUVEAU

Allié de beauté de premier choix, l'huile de coco laissera votre peau nourrie et apaisée.

- **3 lits hydromassants** NOUVEAU

Le lit hydromassant associe les méthodes classiques des massages mécaniques aux bienfaits de l'eau et de la chaleur. (15 minutes chacun)

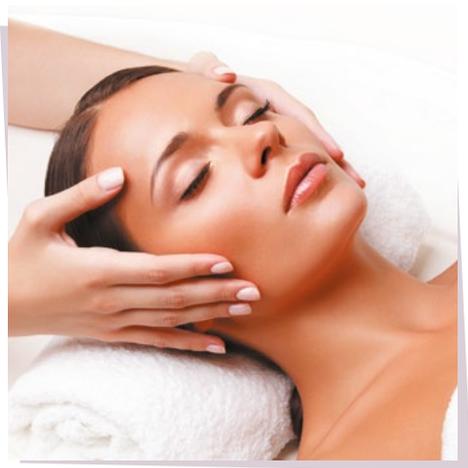


3 massages Bio

● 1 soin corps et visage « des 3 souffles »

Véritable chorégraphie associant à un modelage relaxant du visage et un massage corps d'ouverture à soi. Inspiré de techniques ancestrales, ce soin englobant vous procurera un sentiment de détente profonde et de légèreté corps-esprit. (50 minutes)

PLÉBISCITÉ PAR
NOS CURISTES



● 1 massage Abhyanga NOUVEAU

Massage enveloppant à base d'huile biologique chaude de sésame, visant à harmoniser le mouvement des différents vayus (5 forces vitales de vata). Il dissout les tensions physiques et psychiques, équilibre les énergies, procure à la fois calme et vitalité.

(50 minutes)

● 1 massage Q Chi Line NOUVEAU

Technique japonaise de massage et de recentrage des méridiens permettant d'harmoniser le corps dans son intégralité. Les méridiens, responsables du flux énergétique sont stimulés de façon à retrouver un équilibre physique et mental. (50 minutes)



3 Séances pratiques corps & esprit

● 1 séance de Qi Gong **NOUVEAU**

Grâce à un travail du souffle, cette discipline chinoise millénaire aide à la circulation des flux énergétiques. Le Qi Gong grâce à des enchaînements de mouvements lents s'appuie sur la force d'enracinement au sol, la souplesse du mouvement. Il vise à réconcilier le corps et l'esprit, à recouvrer une vitalité.

(50 minutes)



● 2 séances de Sophrologie **NOUVEAU**

Alliant les sagesses de l'Occident et de l'Orient, une première séance vous propose de prendre soin de votre corps et de votre esprit en allant à la rencontre de votre monde intérieur par des pratiques de respiration, de relaxation et d'imageries mentales positives. Cette connexion faite et votre conscience éveillée, une seconde séance vous permettra de vous ouvrir au monde extérieur grâce à vos 5 sens.

(50 minutes chacune)

3 Ateliers corps & esprit

● 1 atelier «Compréhension de l'Ayurvéda et profil doshique» **NOUVEAU**

Mieux se comprendre et prendre soin de soi selon l'Ayurvéda, approche holistique millénaire indienne : philosophie et origines de l'Ayurvéda, l'Homme et les éléments, détermination de votre constitution, comprendre et harmoniser votre Dosha.

(50 minutes)

● 1 atelier «Voyages aux tambours, traditions amérindiennes pour découvrir son animal totem» **NOUVEAU**

Plongé(e) dans un état de relaxation profonde, au rythme de la pulsation du tambour, entrez en lien avec votre animal totem, symbole permettant, lorsqu'on s'y relie, d'être guidé(e), protégé(e) et inspiré(e) chaque fois qu'il est nécessaire au cours de la vie. *(50 minutes)*



● 1 atelier «Ressentir l'énergie, l'utiliser, la faire grandir» **NOUVEAU**

Par une série de propositions, pratiques et théoriques, simples et ludiques, s'immerger dans le domaine du ressenti subtil de l'énergie qui circule en nous, autour de nous.

(50 minutes)

● Et aussi...

2 repas saveurs du monde (Inde et Asie)

Conférence PSYCHOLOGIES



Les philosophies de la santé et du bonheur **Visions du monde**

Des médecines ancestrales aux philosophes, des peuples premiers à « l'ici et maintenant », cette conférence vous permettra d'apprécier comment l'Homme chemine vers son Humanité, animé par la recherche du Bonheur et de la Santé.

**Cette conférence
sera animée par :**



Tamara Wenish

Coach en santé spécialiste de l'ayurvéda
et des thérapies somato-émotionnelles.

Chambres & tarifs

Toutes les chambres sont spacieuses, confortables avec une salle de douche ou de bain et proposent les équipements suivants : écran plat, plateau de courtoisie, peignoir à disposition, coffre-fort, minibar et wifi gratuit.



Chambre Village

17 m2 avec balcon - avec douche
ou 24 m2 sans balcon - avec bain.
Vue sur Carnac



Chambre Jardin

17 m2 avec balcon - avec douche
ou 24 m2 sans balcon avec bain.
Vue sur le jardin intérieur



Junior suite

34 m2 avec double balcon et coin salon.
Douche à l'italienne. Lit double. Vue sur
les salines ou le jardin (selon disponibilité)

Prix par personne en chambre double	Du 22 au 28 octobre 2023			Du 5 au 11 novembre 2023 OU Du 19 au 25 novembre 2023 OU Du 3 au 9 décembre 2023		
	Prix spécial Psychologies	-10%*	-15%**	Prix spécial Psychologies	-10%*	-15%**
Chambre Village	1.706 € au lieu de 2.710€	1.535 €	1.450 €	1.490 € au lieu de 2.550€	1.341 €	1.267 € ⁽¹⁾
Chambre Jardin	1.808 € au lieu de 2.812€	1.627 €	1.537 €	1.586 € au lieu de 2.646€	1.427 €	1.348 €
Chambre Saline	1.910 € au lieu de 2.914€	1.719 €	1.624 €	1.670 € au lieu de 2.730€	1.503 €	1.420 €
Junior Suite	2.306 € au lieu de 3.310€	2.075 €	1.960 €	2.078 € au lieu de 3.138€	1.870 €	1.766 €

Supplément «chambre individuelle» : + 270€ en octobre, novembre et décembre, quelle que soit la catégorie choisie.

En option : Pension complète diététique (hypocalorique) : + 88 €. - Accompagnant non curiste : nous consulter pour les tarifs.

⁽¹⁾ Meilleur tarif : 1.267 € au lieu de 2.550 €. Vous bénéficiez d'une remise de près de 50% sur le prix à la carte sur une chambre Village en occupation 2 personnes, en réservant 2 mois à l'avance.

Sont compris :

- 6 nuits en hôtel 4****
- Pension complète : 6 petits-déjeuners, 5 déjeuners et 6 dîners (menu 3 plats hors boisson par repas)
- 5 jours de cure «Psychologies»
- Libre accès à l'espace fitness et au Spa Marin avec sauna, jacuzzi, piscines d'eau de mer
- Transfert de la gare SNCF d'Auray au centre de thalassothérapie (sur réservation à l'avance et selon disponibilité)

Programme de soins sur mesure Psychologies tout inclus

« Soins et sagesses du monde » :

- 8 soins de thalassothérapie
- 3 massages
- 3 séances pratiques
- 3 ateliers
- 1 conférence

À titre indicatif, les prix à la carte des soins ci-dessus : 1 183 €

Ne sont pas compris :

- Le trajet aller/retour pour Carnac
- Les boissons pendant les repas
- Les soins payants en dehors du programme « Psychologies »
- L'assurance annulation non obligatoire auprès de Gritchen Affinity. Le dossier de souscription est fait par le centre à votre demande.

Conditions générales de vente : Toute réservation est conditionnée par le versement d'arrhes : 50% à la réservation, 50% restant 30 jours avant votre arrivée à Thalazur Carnac. Pour toute annulation intervenant moins de 30 jours avant le début du séjour, la totalité des arrhes est conservée. Possibilité (non obligatoire) de souscription à l'assurance annulation auprès de notre partenaire Gritchen Affinity. Si vous avez souscrit une assurance annulation, vous pourrez obtenir remboursement partiel ou total de vos arrhes selon les conditions générales de vente du contrat souscrit.

Offre Privilège

** -15%

de réduction supplémentaire
si vous réservez
au moins 2 mois à l'avance !

* -10%

de réduction supplémentaire
si vous réservez
au moins 1 mois à l'avance !

Information & réservation

Tél. : 02 97 52 53 54

carnac@thalazur.fr

Thalazur Carnac
Thalasso Psychologies
Avenue de l'Atlantique
56340 Carnac