



La thalasso à Carnac PSYCHOLOGIES

SOINS • MASSAGES • CONFÉRENCE • ATELIERS



Reconnexion à soi

Une toute nouvelle cure à Carnac réservée à nos lecteurs à
l'occasion de sa réouverture !

NOUVEAU
PROGRAMME
2025

Du 30 novembre au 6
décembre

Du 7 au 13 décembre

Thalasso à Carnac

PSYCHOLOGIES

À Carnac, préparez-vous à redécouvrir une véritable icône du bien-être. Après **plusieurs mois de rénovation de grande envergure**, votre escale a fait peau neuve. Hôtel, thalassothérapie et spa : tout a été (re)imaginé pour offrir des espaces ouverts et végétalisés, sublimés par des matériaux nobles. Cette transformation promet de merveilleux moments.



Pour ceux qui sont habitués à ce lieu, vous retrouverez les **praticiens Thalazur** et aussi **Tamara Wenish** pour une thalasso qui s'annonce riche intérieurement. **Exclusivement réservé à nos lecteurs**, Psychologies magazine vous propose tout un programme pour oser être soi.

Votre programme se compose de 8 soins de thalassos, 3 massages, 3 séances pratiques, 3 ateliers et une conférence : « sortir de nos schémas limitants pour renaître à soi » !



Et pour que votre semaine soit la plus complète vous bénéficiez d'un accès libre et illimité au spa marin et à l'espace fitness.

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. Après une grande métamorphose, découvrez ou re-découvrez toutes les vertus de la thalassothérapie pour une expérience bien-être d'exception.

Le Spa Marin, en accès libre et direct depuis le centre, propose des activités de détente ou de sport :



- **Un parcours marin,** piscine d'eau de mer chauffée, jacuzzi à ciel ouvert, hammam et sauna, parcours marin à 33 degrés intérieur et extérieur

avec lits massants, bains bouillonnants, geysers et couloir de nage.



- **Un espace fitness - forme,** salle équipée de 10 équipements cardio, parcours de santé sur l'île aux Oiseaux et activités sportives

proposées par nos coachs.



- **Le restaurant gastronomique,** le Fait Maison et la saisonnalité sont les maître-mots du restaurant. Choisissez

parmi trois expériences culinaires : traditionnelle, diététique ou crêperie... À vous de craquer pour celle qui vous fait envie !



- **L'hôtel,**

Que ce soit les salines, l'Île aux Oiseaux, l'Océan ou le jardin intérieur, chaque chambre et suite offre une vue exceptionnelle, propice à l'évasion. (voir en page 8)

Se rendre au 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 1h45 depuis l'hôtel.

8 Soins de 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.



● 2 enveloppements d'algues

Les algues chaudes permettent à l'organisme de se reminéraliser, de réhydrater les tissus et d'éliminer les toxines. (20 minutes)

● 1 enveloppement masque corps hibiscus gelée d'algues rouges

Application relaxante d'un masque rouge nacré, avec sa texture de velours et son parfum envoûtant offre à la peau un enveloppement multi-sensoriel. (20 minutes)

● 2 bains hydromassants circulaire

Soin individuel en baignoire : hydromassage global et localisé, réalisé par des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux, aux algues rouges et hibiscus. (15 minutes)



● 1 bain hydromassant aux cristaux de sel Thalazur

Hydromassage par jets dans un bain d'eau de mer chauffée entre 34° et 37° et additionné de cristaux de sels marins. Ce soin reminéralisant associé à la chromothérapie vous procure une relaxation musculaire profonde. (15 minutes)

● 2 lits hydromassants

Allongé en maillot ou en peignoir sur un matelas d'eau chaude, laissez-vous masser le corps par deux jets puissants mécaniques à pression modulable. (15 minutes)



3 massages

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

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 Reflexologie plantaire

Modelage des points réflexes reliés aux organes du corps et situés au niveau de la plante des pieds. L'énergie vitale se remet en circulation, régularisant les fonctions organiques du corps. (50 minutes)



3 ateliers et 3 Séances pratiques

- **1 atelier : « initiation à la communication authentique»**

Inspiré de la Communication Non Violente, cet atelier aide à identifier nos ressentis, les exprimer et découvrir les besoins sous-jacents qui nourrissent ou empêchent nos élans.

(50 minutes)



- **1 atelier : « expression de soi corps et voix**

Par le biais de jeux théâtraux, apprendre à lâcher prise pour que le mouvement et la voix soient au service de la Voie et de la Joie .

(50 minutes)

- **1 atelier « le blason »**

Atelier visant à développer et ancrer l'estime de soi et la confiance en soi *(50 minutes)*



- **1 séance réveil sensitif : harmonie et équilibre**

Idéale pour évacuer le stress, améliorer votre posture et recharger votre énergie, cette séance s'intègre parfaitement à votre journée, que ce soit en matinée, après une période d'inactivité ou lors d'une pause revitalisante. *(45 minutes)*

- **1 séance d'oxygénation**

Un moment de reconnexion à la nature, au rythme des vagues. Offrez-vous une parenthèse de pureté avec une séance d'oxygénation marine en plein air, en bord de mer.

(1 heure)



- **1 atelier Yoga Posturale – Renaître à soi**

Cet atelier de yoga postural, animé par un kinésithérapeute, propose une approche douce et consciente du mouvement pour retrouver un équilibre physique et émotionnel. Il invite à une reconnexion profonde avec son corps, à travers une pratique posturale alliant précision, respiration et détente. *(45 minutes)*



Conférence PSYCHOLOGIES



Conférence interactive : Comment sortir de nos schémas limitants pour renaître à soi ?

Après avoir déterminé ensemble quels sont les schémas qui nous empêchent d'avancer dans nos élans de vie, nous ouvrirons des réflexions et des propositions pour se libérer et renaître à Soi

**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, et wifi gratuit.



Chambre classique Jardin
17 m² avec douche
Vue sur le jardin intérieur



Chambre supérieure Ville
23 m² avec balcon et douche.
Vue sur Carnac



Chambre supérieure Salines
23 m² avec balcon et douche.
Vue sur les Salines

Prix par personne en chambre double	Du 30 novembre au 6 décembre OU du 7 au 13 décembre 2025			TARIF SPECIAL OUVERTURE JUSQU'AU 15 JUILLET
	Prix spécial Psychologies	-10%*	-15%**	
Chambre classique jardin	1.876 € au lieu de 3.181 €	1.688 €	1.595 €	1.495 €
Chambre supérieure Ville	1.944 € au lieu de 3.241 €	1.750 €	1.652 €	1.555 €
Chambre supérieure Jardin	2.016 € au lieu de 3.271 €	1.814 €	1.714 €	1.612 €
Chambre supérieure vues Salines	2.126 € au lieu de 3.301 €	1.913 €	1.807 €	1.743 €

Supplément «chambre individuelle» : + 280 en chambre classique jardin et 310 € en chambre supérieure. Accompagnant non curiste : nous consulter pour les tarifs.

(1) Meilleur tarif : 1.495€ au lieu de 3.181€. Vous bénéficiez d'une remise de près de 50% sur le prix à la carte sur une chambre classique jardin en occupation 2 personnes, avant le 15 juillet

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

« Reconnexion à soi » :

- 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 : 1 710 €

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 Privilage

**** -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 !

Informations & réservations

Tél. : 01 48 88 89 90

inforeservation@thalazur.fr

Thalazur Carnac
Thalasso Psychologies
45, rue Jean Jaurès
92300 Levallois-Perret