

La thalasso à Carnac

PSYCHOLOGIES

SOINS • MASSAGES • CONFÉRENCE • ATELIERS



Le ventre au cœur de nos émotions

Réservée aux lecteurs de Psychologies

NOUVEAU
PROGRAMME
2023

5 au 11 février
2 au 8 avril
7 au 13 mai

Thalasso à Carnac

PSYCHOLOGIES

Nous avons le plaisir de vous annoncer le programme du premier semestre 2023 de la thalasso corps-esprit Psychologies sur le centre de Carnac.

Ce programme exclusivement réservé à nos lecteurs, vous propose de « lâcher-prise pour s'apaiser, dénouer son ventre et en faire notre meilleur allié ». En plus des 11 soins de thalassothérapie et massages, vous profiterez de 3 ateliers, de 3 séances de corps et esprit et d'une conférence pour vous aider à comprendre et à soulager votre ventre.

Le centre Thalazur de Carnac, compte de nombreux spécialistes masseur-kinésithérapeutes, diplômés d'état, le lieu idéal pour bénéficier de soins complets pour se relaxer et pour retrouver vitalité et énergie (la pleine forme). Au total ce sont 11h de soins et d'activités que nous vous proposons autour de cette thématique, à un tarif exceptionnel négocié pour les lecteurs de Psychologies.



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 à 33°C, 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 les Salines**, 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 : 1h de vol depuis Paris, arrivée à l'aéroport de Lorient - Bretagne Sud (à 45 km). Transfert nominatif payant de l'aéroport à l'hôtel par taxi organisé par la thalasso sur réservation.

8 Soins thalasso Bio

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 détox** NOUVEAU
(Algues wakamé, baie de goji et thé vert)

Ces soins hautement concentrés ont 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 hydromassants au thé vert :**

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 douche à jet :**

Soin d'hydrothérapie où le corps est balayé par un jet d'eau de mer, dirigé à distance par une hydrothérapeute. (10 minutes)

- **2 hydrojets :**

Ce massage mécanique, sur un lit d'eau chauffé, est associé à la capsule Wellssystem Spa pour de nouvelles options bien-être : aromathérapie, chromothérapie, musicothérapie... pour encore plus de détente et de relaxation. (15 minutes chacun)



3 modelages

● 1 soin corps et visage « des 3 souffles »

Véritable chorégraphie associant à un modelage relaxant du visage un modelage 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 Soins ayurvédiques bio d'harmonisation entre ciel et terre

Ce soin complet associe une réflexologie mains pieds à un travail sur les marmas (points d'énergie vitale) au niveau du visage, du cuir chevelu et des épaules. Des manœuvres de liaison ayurvédiques permettent d'harmoniser l'énergie des antipodes de l'ancrage et de l'ouverture céleste. (50 minutes)

● 1 Massage du ventre Chi Nei Tsang :

NOUVEAU

Un toucher à la fois léger et profond pour ce massage qui vise à drainer les organes et aider le corps à éliminer les toxines. Il soulage les douleurs abdominales et lombaires. Son objectif : détendre le corps et l'esprit en diminuant le stress et l'anxiété. (50 minutes)



3 Séances pratiques corps & esprit



● 1 séance de naturopathie **NOUVEAU**

Douleurs chroniques intestinales, gêne, aigreur Les maux de ventre font partie des motifs de consultation les plus courants en naturopathie. Au travers de cet atelier, venez vous réapproprier les bonnes habitudes alimentaires et profiter de conseils pour adapter votre hygiène de vie afin de reprendre votre digestion en main ». (80 minutes)

● 1 séance de Pilates

Basée sur les principes de la concentration, la respiration, la coordination et le contrôle par la conscience, cette séance permet un travail et un renforcement des muscles profonds. Les exercices sont accessibles à tous, en proposant une technique douce et adaptée à chaque participant. (50 minutes)



● 1 séance basée sur des techniques d'automassage et de respiration abdominale **NOUVEAU**

L'automassage est une méthode de relaxation qui s'adresse à tous, chacun pouvant y trouver une source de bien-être pour soulager son ventre. L'automassage de l'abdomen s'avère une aide précieuse, étonnamment efficace, pratique et abordable pour libérer les tensions et émotions.. (50 minutes)



3 Ateliers corps & esprit

● 1 atelier « La dynamique du ventre - méthode hypopressive »

Cet atelier vous propose de comprendre la dynamique des viscères lors des mouvements et surtout d'apprendre des exercices simples de rééquilibrage des organes internes pour lutter contre les problèmes de transit, les phénomènes de fuite urinaire et de sensation de lourdeur dans le bas ventre. (50 minutes)

● 1 atelier méditatif au cœur du ventre et des émotions

Par la visualisation, le souffle, la libération émotionnelle et les instruments de musique chantants (bol, carillon, tambour, sansula...), il permet de libérer et d'assouplir le diaphragme, d'accéder aux 9 portes et trésors du périnée pour (re) découvrir et prendre soin de son ventre. (50 minutes)



● 1 atelier « Comment digérer ses émotions

(approche transgénérationnelle)

En effectuant un arbre généalogique « minute », cet atelier met en lumière les relations familiales « indigestes », conscientes ou inconscientes, puis permet de « soigner » son arbre pour se libérer des émotions ancrées depuis des générations. (50 minutes)

Conférence PSYCHOLOGIES



Comprendre son ventre

Cette conférence permettra de mieux comprendre les mécanismes anatomiques et physiologiques de notre abdomen, mais aussi sa relation avec notre cerveau et ainsi lancer des pistes pour faire la paix avec son ventre. Le ventre, centre de l'énergie et des émotions, mérite toute notre attention car quand le ventre, notre deuxième cerveau, va mal, c'est que nos émotions sont également malmenées.

Les Experts.

Cette conférence sera animée
conjointement par :



Sonia Pétrau-gay

Masseur kinésithérapeute, diplômé de la Haute Ecole Paul Henri Spaak à Bruxelles. Elle exerce depuis 17 ans pour apporter, par son expérience, confort, écoute et bien-être aux clients de Thalazur Carnac.



Tamara Wenish

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

Une coordinatrice Psychologies
vous accompagnera tout au long de votre séjour*.

** Sauf cas de force majeur*

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 05 au 11 février 2023			Du 2 au 8 avril 2023 OU Du 7 au 13 mai 2023		
	Prix spécial Psychologies	-10%*	-15%**	Prix spécial Psychologies	-10%*	-15%**
Chambre Village	1.478 € au lieu de 2.511€	1.330 €	1.256 € ⁽¹⁾	1.694 € au lieu de 2.581€	1.525 €	1.440 €
Chambre Jardin	1.574 € au lieu de 2.613€	1.417 €	1.338 €	1.796 € au lieu de 2.677€	1.616 €	1.527 €
Chambre Saline	1.658 € au lieu de 2.715€	1.492 €	1.409 €	1.898 € au lieu de 2.761€	1.708 €	1.613 €
Junior Suite	2.066 € au lieu de 3.111€	1.859 €	1.756 €	2.294 € au lieu de 3.169€	2.065 €	1.950 €

Supplément «chambre individuelle» : +240€ en février ou +264€ en avril et mai, quelle que soit la catégorie choisie.

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

⁽¹⁾ Meilleur tarif : 1 256 € au lieu de 2.511 €. 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⁽²⁾ et au Spa Marin avec sauna, jacuzzi, piscines d'eau de mer chauffées à 33°C
- Transfert de la gare SNCF d'Auray au centre de thalassothérapie (sur réservation à l'avance et selon disponibilité)

⁽²⁾ Si les conditions sanitaires le permettent.

Programme de soins sur mesure Psychologies tout inclus

« Le ventre, au coeur de nos émotions » :

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

À titre indicatif, les prix à la carte des soins ci-dessus : 1 125 €

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. Si vous annulez, cause Covid, votre séjour entre J-30 et le jour prévu de votre arrivée, nous vous demanderons un certificat et reporterons vos arrhes avec une validité de 12 mois (non remboursables).

Offre Privlège

**** -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