

# La thalasso à Carnac

# PSYCHOLOGIES

SOINS • MASSAGES • CONFÉRENCE • ATELIERS



Parenthèse  
pour l'esprit  
apaiser sa charge mentale

Réservée à nos lecteurs

PROGRAMME

2026

- Du 1<sup>er</sup> au 7 novembre
- Du 6 au 12 décembre



# Thalasso à Carnac PSYCHOLOGIES

## VOTRE ESCALE A FAIT PEAU NEUVE.

A 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, sublimes par des matériaux nobles. Cette transformation promet de merveilleux moments.

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



## Un programme pour apaiser sa charge mentale

Pour ceux qui sont habitués à ce lieu, vous retrouverez les praticiens Thalazur et aussi Tamara Wenisch pour une thalasso qui s'annonce riche intérieurement. Exclusivement réservé à nos lecteurs, Psychologies magazine vous propose tout un programme pour apaiser sa charge mentale.

Votre programme se compose de 8 soins de thalassos, 3 massages, 3 ateliers, 1 conférence : « Charge mentale : Causes, symptômes et outils pour s'alléger la tête » ainsi qu'un dîner à thème « Cultiver l'essentiel » !

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.

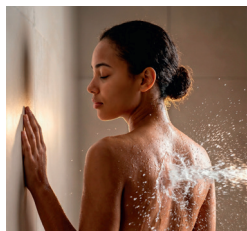




## Thalazur Carnac® \*\*\*\*

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

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.



**UN PARCOURS MARIN**, piscine d'eau de mer chauffée, jacuzzi à ciel ouvert, hammam et sauna, parcours marin à 32 degrés intérieur et extérieur avec lits massants, bains bouillonnants, geysers et couloir de nage à 29 degrés.

**UN ESPACE FITNESS - FORME**, salle équipée de 10 équipements cardio, parcours de santé sur l'île aux Oiseaux et activités sportives proposées par nos coaches.

**LE RESTAURANT GASTRONOMIQUE**, le Fait Maison et la saisonnalité sont les maître-mots du restaurant.

**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.

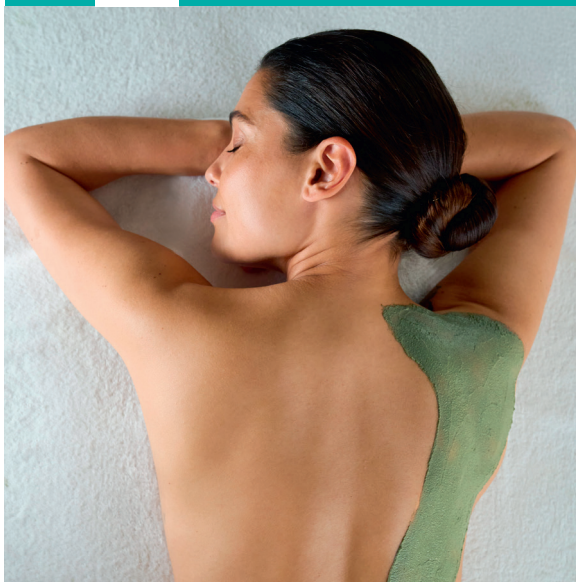
**Par le train** : 2h40 en TGV de Paris à Auray. Transfert à l'hôtel inclus sur certains horaires *(nous consulter)*. Autres transferts organisés par la thalasso sur réservation 7 jours minimum avant l'arrivée.

**Par avion** : Aéroports les plus proches : Nantes, Rennes ou Brest 1h45 depuis l'hôtel.



# 8 SOINS 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

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

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)

## 1 hydromassage marin

Réalisé en bassin de mer chauffé, l'hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet différentes zones de votre corps. Ce soin soulage les tensions musculaires, améliore la circulation veineuse et lymphatique. L'eau de mer apporte minéraux et oligoéléments pour reminéraliser le corps. (10 minutes)

## 2 bains hydromassants 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)

## 1 séance collective Jets sous marin

Mouvements réalisés sous la conduite d'une hydrothérapeute devant un jet à orientation modulable, en piscine d'eau de mer chauffée. Ce soin stimule la circulation, détend en profondeur les masses musculaires et assouplit les articulations. (25 minutes)





## 3 MASSAGES

### 1 massage signature Jardin Marin

Chaque geste et chaque enchaînement a été pensé pour libérer votre corps des tensions et des toxines et permettre à votre esprit de ralentir, de se détendre et de trouver la paix intérieure.  
(50 minutes)



### 1 massage visage

Massage combinant détente et coup d'éclat. Au travers de manœuvres relaxantes, préventives anti-âge et drainantes, la peau est lumineuse et hydratée en profondeur.  
(25 minutes)

### 1 massage détente kiné

Réalisé par un kinésithérapeute, il est principalement à visée thérapeutique.  
(25 minutes)

# 3 ATELIERS ET 1 DÎNER À THÈME

## 1 atelier en extérieur Tamara Wenisch

### Respirer, Bouger, Libérer

Quand l'intention, le souffle et le mouvement sont au service de la libération. S'inspirer des arts corporels ancestraux et contemporains pour retrouver nos ressources. (50 minutes)

## 1 Atelier Tamara

### Du «Je mental» au «Jeu mental»

Jeux d'observation et de conscientisation pour apprendre à prendre du recul sur le «film mental». (50 minutes)

## 1 dîner à thème

### «Cultiver l'Essentiel»

Une parenthèse raffinée mêlant gastronomie et bien-être. La soirée s'ouvre sur un apéritif détox et une découverte des jeunes pousses, suivis d'un jeu sensoriel pour éveiller curiosité et papilles.

Au fil du dîner, les convives explorent des créations végétales originales et échangent, dans une approche subtile inspirée du jardinage : trier, nourrir, laisser pousser l'essentiel.

Une expérience immersive et apaisante, pensée pour se reconnecter à soi... et savourer pleinement l'instant.

## 1 atelier nutrition diététique

### Équilibrer son mental et son assiette

Comprendre comment soutenir son organisme face à la fatigue et au stress liés à la charge mentale. Cet atelier propose des conseils simples pour adopter une alimentation équilibrée et mieux s'organiser au quotidien, afin de préserver son énergie et éviter les "craquages" du soir. (50 minutes)



# CONFÉRENCE PSYCHOLOGIES

---

**Conférence interactive :**

## Causes, symptômes et outils pour s'alléger la tête

Après avoir identifié ensemble les mécanismes et les pensées qui saturent votre esprit au quotidien, nous ouvrirons des pistes de réflexion et des outils concrets pour libérer votre charge mentale et renaître à une vie plus légère.



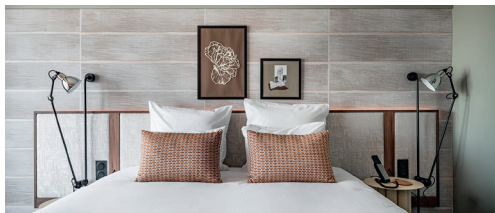
**Cette conférence  
sera animée par :**

**Tamara Wenisch**

*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 supérieure Ville** 23 m<sup>2</sup> avec balcon et douche. Vue sur Carnac



**Chambre supérieure Salines** 23 m<sup>2</sup> avec balcon et douche. Vue sur les Salines

Prix par personne en chambre double	Du 01/11 au 07/11/2026 <b>OU</b> du 06/12 au 12/12/2026	
	Prix spécial Psychologies	-15 %**
Supérieure Ville 23m <sup>2</sup>	1 881 €	1 599 €
Accompagnant non curiste	1 153 €	980 €
Supplément Salines	+ 120 €	+ 102 €
Supplément Single	+ 360€	

Supplément chambre Privilège : Sur demande

## Un tarif spécialement négocié pour nos lecteurs !

### Sont compris :

- 6 nuits en hôtel 4\*\*\*\*
- Pension complète : 6 petits-déjeuners, 5 déjeuners et 6 dîners (menu 3 plats hors boisson par repas) dont 1 dîner à thème
- 5 jours de cure «Psychologies»
- Le Cocktail de bienvenue
- Libre accès à l'espace fitness et au Spa Marin avec hammam, sauna, jacuzzi, piscines d'eau de mer chauffées à 32°C
- Transfert de la gare SNCF d'Auray au centre de thalasso thérapie (sur réservation à l'avance selon horaires et disponibilités)

**Programme de soins sur mesure Psychologies tout inclus :**  
« Apaiser votre charge mentale » :

- 8 soins de thalasso thérapie
- 3 massages
- 3 ateliers + 1 conférence

### 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.

## OFFRES PRIVILÈGE

\*\* -15%

de réduction supplémentaire

*si vous réservez au moins 2 mois à l'avance !*

*Jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre 2026 pour la session du 1<sup>er</sup> novembre*

*jusqu'au 6 octobre 2026 pour la session du 6 décembre*

## Information & réservation

Tél. : 01 48 88 89 90

inforeservation@thalazur.fr

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