

Thermes Marins de Bénodet

Bretagne

Bénodet

Escale en Cornouailles bretonne

A 16km de Quimper, capitale du sud breton, et 30km de Pont-Aven, les amoureux disent de Bénodet que c'est " La Bretagne dans les yeux ". Une carte postale aux quatre plages, animée par le Pont de Cornouailles, arche qui enjambe l'une des plus jolies rivières de France : l'Odet, dont les rives accueillent châteaux et manoirs. Un cordon littoral, à la faune et à la flore généreuses, isole la mer de la lagune.



C'est aussi le berceau de la voile, pratiquée comme un art de vivre à part entière. Ici, les aventuriers du vent et les aquarellistes ont leurs quartiers... Côté sport, en dehors de toutes les " spécialités " nautiques - y compris croisières et pêche en mer - tennis et golf sont rois.

Sur les côtes du Finistère, au cœur du pays de Cornouailles, Bénodet est une station balnéaire familiale, non loin de Concarneau et de Pont-Aven. Capitale du sud breton, Bénodet est connu pour ses infrastructures de qualité mais aussi pour sa thalassothérapie. Ici, le Relais Thalasso de Bénodet, réputé pour ses cures et ses soins variés, assure des séjours de remise en forme très réussis. Situé à quelques minutes du Grand Hôtel Abbatiale 3* et face à l'hôtel Le Kastel 3*, ce centre de thalasso offre de profiter des bienfaits de l'océan Atlantique. Les cures "Pleine Forme", "VIP Plénitude" ou "Maman heureuse" notamment sont les vedettes de ce centre de thalasso situé à 16 km de la gare de Quimper et à 20 km de l'aéroport de Quimper-Cornouailles.

Bénodet ou "la Bretagne dans les yeux"

A Bénodet, lumière, douceur et authenticité des paysages séduisent chaque année de nombreux touristes. C'est aussi le berceau de la voile, pratiquée comme un art de vivre à part entière. Côté sport, en dehors de toutes les "spécialités" nautiques, y compris croisières et pêche en mer, le tennis et le golf sont rois.



Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

La thalasso à Bénodet

Salle d'aromathérapie, hammams, saunas, rivière de marche d'eau froide et salle de gymnastique composent l'espace hydromarin de ce centre de thalasso qui comprend également un espace natation. Chacun peut bénéficier ici pleinement des vertus de l'eau de mer dans un bassin chauffé à 31°C.



Enveloppement d'algues, massages manuels, bains bouillonnants, douche à jet, hydrojet et aquagym tonique ou douce font partie des nombreux soins proposés à travers les différentes cures. Shiatsu, watsu, massages thaï et californien sont également à découvrir. La cure "VIP Plénitude" notamment, est un véritable cocktail haut de gamme de soins thalasso qui assure de retrouver forme et énergie en quelques jours.

Hôtel Le Kastel 3*

Situé face à la plage, tout près du Relais Thalasso, l'hôtel Le Kastel***, qui offre des prestations de qualité, est doté de chambres très spacieuses et d'un restaurant à la cuisine légère et raffinée. Casino, commerces et cinéma se trouvent à proximité.

Grand Hôtel Abbatiale 3***

50 chambres spacieuses et rénovées avec vue sur l'Odét ou les jardins, composent le Grand Hôtel Abbatiale***, situé au coeur du petit port de pêche, à deux pas des plages et des commerces. Son restaurant sert une cuisine riche et savoureuse, respectueuse des saveurs traditionnelles, et des menus allégés sont également proposés.

Le Golf de l'Odét se trouve à 6 km des deux hôtels, points de départ idéal pour une multitude d'activités aussi bien culturelles que sportives. Il est possible par ailleurs de louer des vélos à proximité. Enfin, des croisières sont régulièrement programmées sur les Glénans et sur l'Odét.

Carnet de route

- Par route : Voie Express Paris / Quimper (590 km)
- Par train : TGV Paris / Quimper (4h20), gare à 16km + taxi
- Par avion : aéroport de Quimper - Pluguffan à 20km + taxi

Cures

Cure Pleine forme

A chacun ses besoins et ses envies, à chacun son programme.



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Le programme

- Enveloppement d'algues.
- Massages / Modelages manuels
- Bains bouillonnants
- Bains hydromassants
- Douches à jet
- Hydrijets
- Aquagym.

Cure Spéciale Jambes

Bienfaits

Ce programme permet de retrouver la pleine forme même quand on souffre de jambes lourdes.

Le programme :

- Enveloppement d'algues frigitoniques
- Douche à pomme
- Bains bouillonnants
- Bains hydromassants
- Massages / Modelages manuels
- Modelages sous affusion
- Pressothérapie
- Aquagym « Spécial jambes ».

Cure Jeune Maman

Les soins spéciaux jeune maman.

Au programme :

- Gommage du corps en début de programme
- Enveloppement d'algues
- Pressothérapie.
- Massages / Modelages Manuels
- Soin esthétique du visage « Spécial Jeune Maman »
- Aquagym Tonique.

Cure Santé du Dos

Objectifs :

Nous avons privilégié les soins « anti-douleur » du dos et ceux qui favorisent le décrispation des muscles.



Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Le programme :

- Applications de boues
- Enveloppements d'algues
- Modelages sous affusion
- Massages / Modelages Manuels
- Hydrojets
- Aquagym « Spécial Dos »
- Gymnastique en salle pour le dos

Cure Silhouette

Bienfaits :

Pleine forme et Silhouette retrouvée !

Le programme :

- Gommage du corps en début de programme
- Séances de Watermass
- Séances de thermosudation
- Enveloppements d'algues au fucus
- Douches à jet
- Modelages sous affusion
- Massages/ Modelages manuels
- Séances de pressothérapie
- Rencontre avec le diététicien.

Cure Vip Plénitude

Objectifs :

Pour vous, nous avons créé la thalasso « Haut de gamme ». Cette cure vous présente le « must » de la thalasso !

Le programme :

- Gommage du corps en début de programme
- Massage « Plénitude » de 40 minutes
- Enveloppements d'algues
- Modelages sous affusion
- Douches à jet
- Bains hydromassants aux huiles essentielles.



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Cure Modelage du monde

Le programme

- 1 visite médicale d'entrée
- 18 soins de thalassothérapie
 - 2 modelages sous pluie marine
- 5 bains massant ou bulles
- 5 enveloppements d'algues essentielles
- 2 jets toniques modelants
- 2 lits hydromassant
- 1 soin visage ou 1 watsu (shiatsu en piscine) au choix du client
- 1 gommage aux 3 thés

6 modelages du monde:

Invitation au dépaysement et au rêve, nos modelages vous conduisent toujours plus loin sur le chemin de la sérénité. Envoûtants et apaisants à la fois, ces purs moments de plaisir vous procurent un bien-être immédiat et durable...

Modelage Tropical Bambou :

Modelage aux huiles essentielles et aux bambous accompagné de manoeuvres relaxantes qui dénoue les tensions musculaires, draine et redynamise le corps.

Modelage d'inspiration Ayurvédique :

Cette technique d'origine indienne est pratiquée avec de l'huile de sésame chaude par des frictions et des pétrissages. Le masseur stimule les chakras et les points importants situés à la jonction des muscles, os, nerfs et vaisseaux sanguins. L'objectif est de chasser les tensions et de favoriser l'élimination des toxines pour améliorer l'oxygénation musculaire.

Modelage Oriental :

Ce nouveau modelage d'exception va puiser ses origines lointaines dans le savoir-faire incomparable des contrées orientales quand il s'agit du bien-être... Il va détoxifier le corps en profondeur et harmoniser les centres énergétiques par un enchaînement de gestes précis et répétitifs à base de pressions et d'effleurages délicats. Sentiment de plénitude garanti...

Modelage aux Pierres Chaudes :

Un modelage palper rouler prépare l'action des pierres basaltiques. Chauffées à l'eau de mer, certaines pierres sont posées sur les zones sensibles du dos, d'autres réservées au modelage. C'est un ballet entre les pierres manipulées par des mouvements de pétrissage et de pression



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

glissée, les pierres statiques renouvelées régulièrement et les pierres tournées sur elles-mêmes pour augmenter les effets énergétiques. On découvre des sensations extrêmes, relaxantes et revitalisantes. Les pierres sont chauffées et rechargées dans l'eau de mer

Modelage Rêve d'Orient :

Un nouveau modelage aux effets bienfaits. Ce soin combine harmonieusement trois modelages dans une première partie: cuir chevelu, crâne, visage. Inspirés par les techniques les plus sophistiquées développées en Inde, le modelage du cuir chevelu, celui du crâne et du visage constituent les temps forts de la séance. Dans une seconde partie, vous profitez d'un modelage des pieds et des mains qui permet de cristalliser pleinement tous les bienfaits éprouvés dans la première partie. Au final, vous repartez comblé, et imprégné de sensations bienfaites.

Modelage Rêve d'Amazonie :

Des senteurs tropicales envoûtantes ! Savourez un délicieux gommage aux noix de macadamia finement broyées, tendrement baignées d'huiles exotiques, suivi d'un modelage au beurre de karité fondu, puis abandonnez-vous aux effleurages délicats de bois naturels précieux pour vivre une expérience unique et profondément relaxante.

Cure Sérénité Heureuse

Au programme

- 1 consultation médicale
- 3 applications de boues marines
- 3 enveloppements d'algues essentielles
- 2 modelages manuels
- 2 bains bulles aux H.E
- 3 bains massants aux algues
- 2 lits hydromassants
- 3 modelages sous pluie marine
- Vos soins collectifs parmi :
6 séances d'aquagym douces ou d'aquagym aux jets sous-marins.
- Vos soins liberté...
Accès privilège dans la demi-journée de vos soins.

Forfait Eden

Au programme

le premier jour:

- 1 bain bulles ou massant
- 1 enveloppement d'algues essentielles ou de boue



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : **www.allo-thalasso.com**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

- 1 modelage manuel
+ Accès privilège à l'Espace Hydromarin (aux hammams et aux saunas, à la tisanerie ainsi qu'à la salle d'aromathérapie, à la rivière, marche d'eau de mer froide et à la salle de gymnastique) dans votre demi journée.

le deuxième jour:

- 1 aquagym en piscine d'eau de mer pour un éveil musculaire tout en douceur
- 1 modelage sous pluie marine
 - 1 bain bulles ou massant
- + Accès privilège à l'Espace Hydromarin (aux hammams et aux saunas, à la tisanerie ainsi qu'à la salle d'aromathérapie, à la rivière, marche d'eau de mer froide et à la salle de gymnastique) dans votre demi journée..

Cure Plaisir

Au programme

- lit hydromassant,
- application Boue marine,
- modelage sous pluie marine,
- bain Massant,
- enveloppement Algues Essentielles,
- modelage Manuel,
- bain bulles,
- modelage sous pluie marine,
- aquagym marine



Tarifs et réservations sur : **www.allo-thalasso.com**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com