

Thalasso Douarnenez

Bretagne

En Bretagne, entre Quimper et Brest, la station balnéaire de Douarnenez est aussi réputée pour son charme que pour ses séjours de thalassothérapie.

Douarnenez

Douarnenez, "terre de l'île"

Capitale maritime, Douarnenez est une ville de mémoire dont les façades colorées ont su séduire jadis des artistes comme Boudin et Renoir. Le centre de thalasso s'abrite ici près du port haut en couleurs de Douarnenez, au creux d'une baie ourlée de sable blanc où l'on se balade entre barques, voiliers et vieux gréements.



La thalasso à Douarnenez

Ce centre de thalasso se distingue par ses cures variées telles que la cure "Minceur" et la cure "Beauté" qui offrent de découvrir des soins de grande qualité dans un cadre où air et mer offrent une atmosphère à la fois tonique et relaxante.

Piscine d'eau de mer, rivière de marche en eau froide, bain bouillonnant, hammam, sauna, salle de cardio-training et terrasse extérieure composent ce centre doté d'une équipe de professionnels (médecin, kinésithérapeutes, hydrothérapeutes, esthéticienne et maîtres-nageurs...).

Hydrothérapie, algothérapie, modelages, kinésithérapie et diverses techniques complémentaires comme la relaxation et la pressothérapie sont associés afin de redonner au corps une fonction harmonieuse. Modelages sous affusion, douche à jet, bain bouillonnant, ou enveloppement d'algues font partie des soins à découvrir à travers des cures de 6 jours ou des formules week-end. Enfin, des cours collectifs alternés sont proposés dont aquagym, relaxation en salle ou en piscine et gymnastique douce.

Hôtel Thalasstonic 3*

A 40 mètres de la plage des Sables Blanc, directement relié au centre de thalassothérapie, l'hôtel Thalasstonic***, doté d'une piscine d'eau de mer chauffée, est un havre de paix aux chambres confortables. Au menu du restaurant, les saveurs d'une cuisine de marché, traditionnelle ou diététique. Des soirées "buffet de la mer" sont organisées chaque semaine.

Côté sports : voile, planche à voile, catamaran, tennis et location de vélo sont proposés à



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

proximité. Enfin, les résidents peuvent également profiter des services d'un guide accompagnateur pour aller à la découverte des curiosités de la région.

La résidence Lochmer

Située face à la mer, la résidence borde la petite plage Saint-Jean : le centre de thalassothérapie est à 400 mètres et accessible par un charmant sentier côtier. Dans un écrin verdoyant et face à l'horizon marin, la résidence vous permet de vivre votre séjour de thalassothérapie en toute indépendance (tous les logements sont équipés d'une kitchenette). Pour votre confort, les draps, le linge de toilette et les torchons sont fournis, le chauffage est inclus ainsi que la taxe de séjour. Un petit local est à votre disposition pour le lavage du linge et le repassage. Vous disposez également d'un parking privé.

Carnet de route

Située à quelques minutes de la gare de Quimper et à 25 km de l'aéroport de Quimper-Pluguffan.

Par la route: Paris en direction de Lorient.

Puis suivre Quimper, prendre la sortie Quimper Nord et suivre Douarnenez. A Douarnenez suivre Tréboul puis direction Plage des Sables Blancs.

Par avion: Aéroport de Quimper + Navette à **15 €** par personne et par trajet.

Gare de Quimper : à l'arrivée du TGV Paris-Quimper : Tous les jours à 16h26 et une navette supplémentaire le samedi à 12H35 .Le chauffeur de la navette vous attend à l'intérieur de la gare.

au départ du TGV Quimper-Paris :Tous les jours pour le TGV de 14h37 et une navette supplémentaire le dimanche pour le TGV de 8h40.

Le navette pour hôtel Best Western Thalassonic et de la Résidence Lochmer sur réservation préalable et à régler sur place (14 euros par personne et par trajet).

Cures

Cure Remise en Forme

24 soins sur 6 jours

Programme

Visite médicale d'entrée facultative

- 6 bains relaxants aux algues
- 6 enveloppements reminéralisants aux algues
- 2 hydromassages relaxants
- 1 modelage détente
- 1 modelage sous affusion
- 2 douches sous affusion
- 1 programme tonifiant de 6 séances d'aquagym



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 Remise en Forme Sensations

24 soins sur 6 jours

Programme

- 6 bains relaxants aux algues
- 6 enveloppements reminéralisants aux algues
- 2 hydromassages relaxants
- 4 séances d'aquagym
- 4 modelages détente
- 2 modelages sous affusion

Cure Mediplus

30 soins sur 6 jours

Programme

La visite médicale obligatoire et incluse

- 5 massages kinésithérapeute
- 1 modelage détente
- 1 hydromassage relaxant
- 6 bains relaxants aux algues
- 6 enveloppements reminéralisants aux algues
- 5 séances de piscine médicalisées
- 5 séances de gymnastique médicalisées
- 1 séance de relaxation en piscine

Cure Jambes Toniques

30 soins sur 6 jours

Programme

La visite médicale obligatoire et incluse

- - 6 modelages des jambes aux huiles circulatoires
- - 6 séances de pressothérapie associées à 6 hydromassages jambes légères (ces 2 soins seront effectués en même temps pour plus d'efficacité)
- - 3 bains à la gelée d'algues circulatoire
- - 3 enveloppements cryogènes aux algues
- - 6 séances d'aquagym
- - Remise d'un guide « Jambes Toniques



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 Minceur

30 soins sur 6 jours

Programme

Cure exclusivement proposée en pension complète diététique avec un hébergement au Best Western Hôtel Thalassonic ou à la résidence Lochmer. La visite médicale d'entrée et de sortie obligatoires et incluses avec bilan diététique

- 2 séances de dépressomassage Skintonic
- 4 massages palper rouler
- 3 hydromassages amincissants
- 6 enveloppements d'algues minceur au fucus
- 3 douches à jet
- 6 bains hydromassants à la gelée d'algues
- 6 séances d'aquagym et 1 guide Minceur

Cure Détox

25 soins sur 6 jours

Programme

Le programme de soins « Détox » allié à la pension complète élaborée spécialement pour cette cure favorise la purification de votre organisme et vous procure une nouvelle énergie. La visite médicale obligatoire et incluse avec un bilan diététique

- 2 modelages détente
- 2 massages palper rouler
- 1 modelage abhyanga
- 1 gommage corps satin aux sels de la Mer Morte
- 2 hydromassages relaxants
- 2 douches à jet
- 3 bains hydromassants à la gelée d'algues
- 6 enveloppements fucus au thé vert
- 6 séances d'aquagym

Cure Anti-Stress

26 soins sur 6 jours

Programme

Visite médicale obligatoire et incluse

- 3 enveloppements à l'argile marine et sels de la Mer morte
- 3 enveloppements reminéralisants aux algues
- 3 bains relaxants aux algues
- 3 douches sous affusion
- 1 modelage sous affusion
- 1 modelage détente



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 gommage corps satin aux sels de la Mer Morte
- 1 modelage abhyanga
- 1 réflexologie plantaire
- 1 modelage sérénité aux pierres
- 3 hydromassages relaxants
- 1 programme évolutif de 5 séances en piscine (aquagym, relaxation, aquastretching...)

1 guide « Zen »

Cure Vitalité

27 soins sur 6 jours

Programme

La visite médicale obligatoire et incluse

- 2 modelages détente
- 2 modelages sous affusion
- 2 hydromassages relaxants
- 1 réflexologie plantaire
- 3 douches sous affusion
- 3 bains relaxants aux algues
- 6 enveloppements reminéralisants d'algues
- 1 soin capital jeunesse
- 1 soin actif minceur
- 1 programme vitalisant de 6 séances en piscine (aquagym, aquastretching)

Cure Beauté Zen

27 soins sur 6 jours

Programme

La visite médicale facultative

- 1 modelage relaxant au beurre de karité
- 1 hydromassage relaxant
- 1 modelage détente
- 3 douches sous affusion
- 6 bains relaxants aux algues
- 2 enveloppements fucus au thé vert
- 2 enveloppements à l'argile marine et aux sels de la Mer Morte
- 2 enveloppements relaxants à l'algue rouge
- 1 soin essentiel éclat du teint à l'huile d'argan
- 1 modelage du visage
- 1 gommage corps au karité des îles
- 1 soin beauté des mains



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 soin beauté des pieds
- 4 séances d'aquagym

Cure «WU XING»

24 soins sur 6 jours NOUVEAUTE 2011

Programme

Cette nouvelle cure est proposée exclusivement sur certaines dates - Visite médicale facultative

- 5 massages énergétiques chinois personnalisés*
- 5 séances d'exercices en piscine* et 5 séances d'exercices en salle (gymnastique chinoise et coréenne, exercice de chaînes musculaires)
- 4 soins d'hydrothérapie
- 4 soins d'algothérapie*
- 1 réflexologie plantaire

*A chaque saison les soins et les exercices sont orientés sur des organes différents :

- Printemps : Renaissance et foie (stimulation du méridien du foie et de la vésicule biliaire, réveil musculaire général)
- Été : Maturité et cœur (étirement du méridien du cœur et de l'intestin grêle, stimulation de la circulation sanguine, travail de l'équilibre)
- Automne : Récolte et poumon (étirement du méridien du poumon et gros intestin, exercices d'équilibre, de respiration et de posture)
- Hiver : Repos et rein (étirement du méridien du rein et de la vessie, exercices de postures et de relaxation)
- La 5ème saison : est liée au pancréas et a un rôle de transition, de passage harmonieux d'une saison à la suivante

DATES DE VALIDITE CURE "WU XING" 5 Saisons

du 20.02.11 au 26.02.11
 du 06.03.11 au 12.03.11
 du 22.05.11 au 28.05.11
 du 05.06.11 au 11.06.11
 du 21.08.11 au 27.08.11
 du 04.09.11 au 10.09.11
 du 13.11.11 au 19.11.11
 du 27.11.11 au 03.12.11

Escapade Forme / Beauté / Zen (4 nuits maximum)



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

	Forme	Beauté	Zen
1 jour	1 hydromassage relaxant 1 bain aux algues relaxantes 1 enveloppement argile marine et aux sels de la Mer Morte	1 enveloppement fucus au thé vert 1 bain aux algues relaxantes 1 gommage corps satin aux sels de la Mer Morte	1 enveloppement relaxant à l'algue rouge 1 bain aux algues relaxantes 1 modelage détente du dos
2 jours	1 modelage sous affusion 1 hydromassage relaxant 1 bain aux algues relaxantes 1 enveloppement argile marine et aux sels de la Mer Morte 1 enveloppement aux algues reminéralisant 1 douche sous affusion	1 enveloppement spiruline et lierre 1 enveloppement fucus au thé vert 1 bain aux algues relaxantes 1 douche sous affusion 1 gommage corps satin aux sels de la Mer Morte 1 hydromassage relaxant	1 enveloppement relaxant à l'algue rouge 1 enveloppement argile marine et aux sels de la Mer Morte 1 bain aux algues relaxantes 1 modelage détente du dos 1 douche sous affusion 1 hydromassage relaxant
3 jours	1 modelage sous affusion 2 hydromassages relaxants 2 bains aux algues relaxantes 2 enveloppements argile marine et aux sels de la Mer Morte 1 enveloppement aux algues reminéralisant 1 douche sous affusion	2 enveloppements spiruline et lierre 1 enveloppement fucus au thé vert 2 bains aux algues relaxantes 1 douche sous affusion 1 gommage corps satin aux sels de la Mer Morte 1 modelage visage 1 hydromassage relaxant	2 enveloppements relaxants à l'algue rouge 1 enveloppement argile marine et aux sels de la Mer Morte 2 bains aux algues relaxantes 1 modelage détente du dos 1 douche sous affusion 2 hydromassages relaxants
4 jours	2 modelages sous affusion 2 hydromassages relaxants 2 bains aux algues relaxantes 2 enveloppements argile marine et aux sels de la Mer Morte 2 enveloppements aux algues reminéralisants 2 douches sous affusion	2 enveloppements spiruline et lierre 2 enveloppements fucus au thé vert 2 bains aux algues relaxantes 1 douche sous affusion 1 gommage corps satin aux sels de la Mer Morte 1 soin essentiel éclat du teint à l'huile d'argan 1 modelage visage 2 hydromassages relaxants	2 enveloppements relaxants à l'algue rouge 2 enveloppements argile marine et aux sels de la Mer Morte 2 bains aux algues relaxantes 2 modelages détente du dos 2 douches sous affusion 2 hydromassages relaxants



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