

Thermes Marins de Perros-Guirec

Bretagne

Perros-Guirec

La Bretagne «rose»

Une destination idéale pour marier soins et loisirs dans un « décor » spectaculaire : la côte de granit rose, savant chaos de pierre de 300 millions d'années ; une plage magnifique, celle de Trestraou ; une réserve ornithologique réputée ; un climat bienveillant, grâce aux courants doux du Gulf Stream. Les Thermes Marins de Perros-Guirec offrent le meilleur de la thalassothérapie dans 2800m² d'espaces accueil et soins entièrement baignés par la lumière du jour.

Au cœur de la Bretagne, à deux pas de la plage de Trestraou, les Thermes Marins de Perros-Guirec jouissent d'un cadre exceptionnel, à quelques kilomètres seulement de la gare et de l'aéroport de Lannion. Relié directement au Grand Hôtel 3*, le centre de thalasso est un espace de bien-être qui offre un large choix de cures et des formules week-end pour retrouver santé et la vitalité. Entre soins thalasso, soins esthétiques et massages divers, ce centre assure un séjour de remise en forme très efficace.



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

Un centre de thalasso

A la fois moderne et confortable, le centre de thalasso, sur 2800 m², est un espace baigné de lumière qui offre un large choix de cures et de soins à la carte. Hydrojet, pressothérapie, fangothérapie, enveloppement d'algues avec sels marins, dermolife ou drainage lympho-énergétique font partie des traitements proposés dans ce centre, qui offre également de découvrir des cures très dépaysantes telles que la cure "Massages d'ailleurs", véritable invitation au voyage.

Martine Tarrit, directrice du centre de thalasso, précise : « Nous avons également mis au point des forfaits court-séjour comme la "Rando thalasso" qui permet au curiste de faire de la randonnée en journée et de venir se ressourcer...Une formule idéale pour allier massages et découverte de la région qui rencontre un grand succès ! ».



Le Grand Hôtel 3***

L'atmosphère "Belle Epoque" habite encore aujourd'hui Le Grand Hôtel***, fréquenté autrefois par de nombreux artistes comme la célèbre Mistinguett. Doté de 55 chambres dont 34 ouvrent sur le mer, l'hôtel dispose aussi d'un restaurant panoramique qui sert une cuisine traditionnelle. Planche à voile, surf, kayak et promenades en mer sont quelques-unes des activités proposées à proximité.

Carnet de route

Par la route : 500 km de Paris, par autoroute Paris-Le Mans-Rennes-Guingamp, sortie Guingamp direction Lannion.

Par le train : TGV Atlantique. Arrêt gare de Lannion. (7 km de Perros-Guirec).

Par avion : Aéroport de Lannion : service bi-quotidien Orly / Lannion.



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

Cures

Cure Mieux-Être

Retrouvez l'harmonie du corps et de l'esprit

Si vous souhaitez que l'on s'occupe de vous tout en bénéficiant des apports significatifs en principes actifs contenus dans l'eau de mer, ce programme est fait pour vous.

Programme : 22 soins sur 5 ou 6 jours

- 10 soins individuels parmi : bain hydromassant, douche à affusion, fangothérapie, hydrojet.
- 2 cours d'aquagym ou gymnastique au sol
- 3 cours de jets en piscine
- 3 enveloppements partiels d'algues
- 3 modelages relaxants 20 mn ou modelages sous affusion
- 1 modelage aux pierres chaudes



Cure Minceur

Retrouvez le chemin de la ligne et de la légèreté.

Cette cure associe les bienfaits d'une activité physique aux soins amincissants Thalgo et aux séances de Cellu M6 tout en conservant les soins à base d'eau de mer et d'algues. Une consultation en diététique traditionnelle ou en diététique chinoise complètera ce programme et vous permettra de repartir sur de bonnes bases nutritionnelles.

Programme : 27 soins sur 6 jours

- 12 soins individuels parmi : bain hydromassant, douche à affusion, fangothérapie, hydrojet.
- 6 cours d'aquagym ou gymnastique au sol
- 1 enveloppement complet d'algues
- 2 douches à jet ou hydromassages
- 2 soins corps minceur Thalgo
- 3 séances de Cellu M6
- 1 consultation diététique traditionnelle ou diététique chinoise.



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 Rééducation Dos ou Arthrose

Lutter contre la douleur et faire de la prévention quotidienne.

Conçue par notre médecin et notre kinésithérapeute/ostéopathe, cette cure associe prise en charge thérapeutique et bien être des soins de thalassothérapie pour retrouver souplesse et mobilité.

Programme : 24 soins sur 6 matinées

- 6 bains d'algues
- 6 séances collectives de rééducation en piscine sous contrôle du kinésithérapeute
- 3 séances de mobilisations au sol ou fangothérapies ou hydrojets
- 3 séances de massage dans la piscine à jets sous contrôle du kinésithérapeute
- 3 enveloppements partiels d'algues ou hydromassages
- 3 massages kinésithérapeute à sec *

* Uniquement dans le cadre de l'option dos



Cure Femme

Soulager les maux de ventre, centre des émotions "J'ai mal au ventre"...combien de fois avez-vous entendu quelqu'un de votre entourage s'en plaindre? Toutes les femmes connaissent ces douleurs viscérales qui handicapent la vie quotidienne.

Voici enfin une cure dédiée spécifiquement à ces problèmes.



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

Programme : 24 soins sur 6 jours

- 6 cours d'aquagym ou gymnastique au sol
- 3 séances de massage dans la piscine à jets sous le contrôle de notre ostéopathe
- 2 séances d'ostéopathie avec orientation viscérale
- 3 bains hydromassants ou bain d'algues
- 3 modelages doux relaxants 20mn
- 2 enveloppements Fucus
- 3 douches à jets ou hydromassages
- 2 séances de Cellu M6 ou modelages ventres

Cure Post-Natale

Une pause détente et beauté pour les jeunes mamans. La naissance d'un enfant est un événement important. Accouchement difficile, dérèglements hormonaux et fatigue peuvent gâcher la vie d'une jeune maman. Penser à soi c'est déjà être plus disponible pour son enfant.

Programme : 24 soins sur 6 jours

- 12 soins individuels parmi : bain hydromassant, douche à affusion, fangothérapie, hydrojet ou soin cryotonic
- 6 cours d'aquagym ou gymnastique au sol (la rééducation périnéale doit avoir été faite)
- 1 gommage corps aux 3 algues 20mn
- 1 soins corps Thalgo 50mn
- 1 soin visage réhydratant absolu Thalgo 50 mn
- 1 séance d'ostéopathie pour le bébé 30mn
- 1 séance d'ostéopathie pour la maman 30mn (ou initiation massage bébé)
- 1 modelage californien 50 mn



Cure Modelages d'Ailleurs

Alliance des soins d'eau de mer et d'un modelage quotidien pour une relaxation profonde.



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

Programme 17 soins sur 5 jours :

- 10 soins parmi : bain hydromassant, douche sous affusion, hydrojet, soin Cryotonic, jets en piscine.
- 1 modelage californien
- 1 modelage aux Pierres Chaudes ou 1 modelage californien
- 1 modelage énergétique ou 1 shiatsu
- 1 modelage Balinais
- 1 drainage lymphoénergétique
- 1 gommage corps
- 1 enveloppement du corps

Cure Zenitude

Envie de dépaysement ? Voyagez grâce à cette cure innovante

Programme : 18 soins sur 5 jours

- 9 soins parmi : bain hydromassant, douche à affusion, fangothérapie, hydrojet, soin cryotonic, cours de jets en piscine
- 1 bilan énergétique chinois
- 1 gommage corps aquatique
- 1 rééquilibrage énergétique
- 2 séances de sophrologie
- 1 modelage ayurvédique
- 1 modelage énergétique chinois
- 1 enveloppement corps aux 3 thés
- 1 modelage visage & cuir chevelu



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 Phyto Thalasso

Cette cure conjugue les vertus de la mer et des argiles. L'étude de vos biorythmes déterminée par vos dates et heures de naissance débutera votre première séance d'argiles de couleur selon la loi des 5 éléments sélectionnés en fonction de vos besoins énergétiques.

Deux méthodes sont utilisées :

- Le modelage énergétique chinois agit sur les méridiens et les points de réflexe.
- Le drainage lymphoénergétique par ventouses assure la relance du flux lymphatique.

Programme 15 soins sur 5 jours :

- 5 bains Hydromassants
- 5 douches à affusion
- 5 modelages énergétiques aux argiles ou drainages lymphoénergétiques



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 Thalasso Forme

Grand classique de la Thalassothérapie, cette cure vous permet de découvrir l'univers des soins à base d'eau de mer & d'algues.

- 11 individuels parmi:
 - Fangothérapie
- Cryotonic
- Bain hydromassant
- Douche à affusion
- Douche à jet
- Hydromassage
- 2 enveloppement d'algues
- 1 modelage relaxant
- 2 hydrojets
- 3 cours de jets en piscine
- 3 soins collectifs parmi
 - gym piscine
- gym au sol



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