

# Miramar Crouesty

---

Bretagne

Port Crouesty

## Thalasso Port Crouesty Presqu'île de Rhuys

Sur la presqu'île de Rhuys, face à Belle Ile en Mer et à l'entrée du Golf de Morbihan à 32 km de Vannes, le Paquebot de la Forme est ancré au bout de la presqu'île de Rhuys à 14 kms en vol d'oiseau de la presqu'île de Quiberon. Ce Centre rénové en 2008 est considéré comme une des meilleures thalasso de France. Luxe, calme et volupté à bord de ce « transatlantique » immobile, qui a donné ses lettres de noblesse à la Thalasso médecine du mieux être. Situé en bordure du golfe du Morbihan dans un petit coin de Bretagne qui bénéficie de plus de 2000 heures d'ensoleillement annuel. Bienvenue à bord..

Le Miramar Crouesty, appelé aussi "le Paquebot de la Forme", offre de profiter du meilleur de l'océan Atlantique. Dans ce petit coin de la Bretagne sud, sur la presqu'île de Rhuys, cette thalasso propose une grande variété de soins et de cures dont la célèbre cure "Remise en Forme" ou la très efficace "Anti-stress".

Vous pouvez donc profiter des nouvelles cabines de soins d'Algues et des nouvelles baignoires alliant les jets à la Chromothérapie. Intégré à l'hôtel Miramar Crouesty 4\*, ce centre est par ailleurs pionnier du massage dans l'univers de la thalasso. Situé à 110 km de l'aéroport international de Nantes et de celui de Lorient, et à 30 km de la gare de Vannes, le centre Miramar Crouesty, très réputé, est considéré aujourd'hui l'une des meilleures thalasso en France.

## Port Crouesty, calme et volupté

Tranquillité et sérénité caractérisent Port Crouesty, situé à seulement quelques minutes à vol d'oiseau de la presqu'île de Quiberon. Avec une plage de sable et de galets à 500 m, le Miramar Crouesty jouit d'un cadre idéal pour se ressourcer.



*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

## La thalasso à Port Crouesty

Piscine de détente, sauna, salle de fitness composent entre autres ce centre doté également de cabines de soins avec baies vitrées donnant sur le lac d'eau de mer. Bain bouillonnant, douche dynamisante, soin d'algues et différents massages comme le thaïlandais, l'ayurvéda indien, le shiatsu, le reiki japonais, le tui na chinois ou le nouveau massage "Soin Balinais" sont proposés à travers une grande variété de cures.

Par ailleurs, le centre associe à la cure marine les bienfaits de l'aromathérapie grâce à des mélanges aux formulations exclusives, réalisés par un laboratoire local : des huiles essentielles 100% bio ou naturelles qui démultiplient les effets bénéfiques de l'eau de mer chauffée et du climat marin. Parmi les cours collectifs proposés : marche tonique ou vélo, gym en salle, gym en piscine et parcours cardio-musculaire. Enfin, à l'espace Beauté, les esthéticiennes reçoivent les curistes pour des soins esthétiques étonnants tel que le soin chocolat ou le lifting biologique destinés à redonner à la peau éclat et jeunesse.



## Hôtel Thalasso Miramar Crouesty

Spacieuses et lumineuses, les 120 chambres et suites de l'hôtel Miramar Crouesty\*\*\*\* bénéficient de balcon ou terrasse avec vue sur le lac ou l'océan. Raffinement et élégance caractérisent cet hôtel doté également d'une piscine hollywoodienne...

Installés sur le pont panoramique, deux restaurants avec vue mer accueillent les visiteurs pour déguster des mets très variés. "Le ruban bleu" sert une fine cuisine traditionnelle et "le restaurant diététique" offre de découvrir des saveurs légères à travers des menus inventifs. Côté loisirs : Billard, jeux de sociétés en bois, activités nautiques bar panoramique. Par ailleurs, le golf de Rhuys-Kerver de 18 trous est à 3 km.

Enfin, l'hôtel est le point de départ idéal pour visiter la région, notamment Vannes, capitale du Golfe du Morbihan, les réserves ornithologiques, la ville de Kerners, mais aussi la presqu'île de Quiberon ou encore la légendaire Belle-île-en-Mer...

## Carnet de route

**Par la route:** Autoroute de Nantes ou Rennes à 4h30 de Paris.

A Vannes suivre la direction Sarzeau puis direction Presqu'île de Rhuys.



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

## **Par Train: GARE DE VANNES**

Navettes gratuites de la gare de Vannes (horaires Du vendredi) :

Arrivée : 3 horaires sont assurés (heure d'arrivée du train en gare de Vannes – Provenance de Paris) : 13h21, 15h25 16h51)

Départ : 3 horaires sont assurés (heure de départ du train en gare de Vannes – Direction Paris) : 12h54, 15h52 et 17h28

Navettes gratuites de la gare de Vannes (horaires Du Samedi et Dimanche) :

Arrivée : 3 horaires sont assurés (heure d'arrivée du train en gare de Vannes – Provenance de Paris) : 13h21, 15h25 18h19)

Départ : 3 horaires sont assurés (heure de départ du train en gare de Vannes – Direction Paris) : 12h54, 15h52 et 17h28

Du lundi au jeudi :

Arrivée : 1 horaire quotidien est assuré (heure d'arrivée du train en gare de Vannes) : 15h25

Départ : 1 horaire quotidien est assuré (heure de départ du train en gare de Vannes) : 15h52

En dehors de ces horaires, le taxi sera à la charge du client (à partir de 60€ par trajet))

## **Par Avion: AEROPORT DE NANTES**

Les transferts de l'aéroport de Nantes au Miramar Crouesty sont assurés par un taxi réservé par le Miramar au tarif fixe de 80€ par personne et par trajet sur les trajets assuré.

Service assuré entre 10h et 18 h comme suit :

- Arrivées du vol les vendredis, samedis et dimanches
- Départ du vol les jeudis, vendredis et samedis

En dehors de ces jours et de ces horaires, le taxi sera à la charge du client (à partir de 170€ par trajet selon jours de la semaine et horaires).

## **Les Cures**

### **Cure Remise en forme**

Idéale pour lutter contre la fatigue et le stress, la cure Remise en Forme est exclusivement dédiée à votre bien-être et à votre vitalité.

24 soins à raison de 4 soins par jour

#### **Au programme**

- 3 massages-modelages (30 min),
- 3 lits hydromassants,
- 3 bains hydromassants,
- 3 douches sous-marines,
- 3 douches dynamisantes,
- 6 jets sous-marins,
- 3 enveloppements d'algues reminéralisants.



**Allô Thalasso Voyages**

*Tarifs et réservations sur :* **[www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

## Cure Sérénité 2011

Douleurs rhumatismales, mécaniques ou musculaires ? Avec la cure Sérénité Santé vous trouverez un programme de soins sur-mesure pour vous aider à retrouver santé et sérénité.

24 soins à raison de 4 soins par jour

### Au programme

- 3 massages kinésithérapie (30 min),
- 3 aqua-trainings,
- 3 enveloppements thérapeutiques,
- 3 bains hydromassants,
- 3 douches sous-marines,
- 9 soins selon l'orientation choisie:

**Dorsp-lombaire :** 3 piscine lombaires, 3 lits hydromassants, 3 séances de pilates

**Jambes circulatoire :** 3 piscines dynamiques, 3 pressothérapies, 3 thalaxions

**Rééducation articulaire:** 3 boues marines, 3 piscines de rééducation, 3 douches à affusion

## Cure Jeune Maman

Être maman, c'est se sentir femme avant tout! En choisissant ce programme, vous retrouvez votre corps tout en douceur, et l'énergie dont vous avez besoin pour votre bébé.

24 soins + 5 soins bébé

### Au programme 2011

- 3 Douches sous-marines Silhouette,
- 3 bains hydromassants,
- 3 modelages (30 min),
- 3 enveloppements raffermissants,
- 3 gymnastiques hypopressives,
- 3 jets sous-marins,
- 3 thalaxions,
- 1 soin buste "Spécial Maman",
- 1 soin visage,
- 1 modelage visage (30 min),
- 1 atelier massage bébé,
- 2 massages bébé,
- 2 bains maman/bébé ou papa/bébé



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

## Au programme 2012

- 3 douches sous-marines Silhouette
- 3 bains hydromassants
- 3 piscines jets sous-marins
- 3 massages-modelages (30 mn)
- 3 enveloppements raffermissants
- 3 gymnastiques hypopressives
- 3 thalaxions
- 1 soin buste "Spécial Maman" (45 mn)
- 1 soin visage (60 mn)
- 1 modelage visage (30 mn)
- 4 soins pour bébé : 1 atelier massage bébé, 1 massage bébé, 2 bains maman/bébé (ou papa/bébé)

## Cure Thalasso & Spa

Profitez de l'union parfaite de la vitalité de l'eau de mer et du voyage des sens avec les massages du monde.

Ce programme est constitué exclusivement de soins individuels dont 1 massage d'1h différent chaque jour pour allier détente et plaisir dans un même objectif : la quête du bien-être absolu !

18 soins à raison de 3 soins par jour

### Le programme 2011

- 6 massages du monde d'1 heure : Abhyanga, Californien, Balinais, Pierres Chaudes, Modelage Zen et Kansu,
- 3 bains bouillonnants,
- 3 bains hydromassants,
- 3 enveloppements d'algues,
- 1 gommage "Hammam Expérience",
- 1 douche à 4 mains (30 min),
- 1 enveloppement zen

### Le programme 2012

- 6 massages du monde d'1 heure : 1 Abhyanga, 1 Californien, 1 Balinais, 1 Pierres Chaudes
- 1 Modelage Zen et 1 Kansu,
- 3 bains hydromassants
- 3 enveloppements d'algues reminéralisants
- 3 bains bouillonnants
- 1 gommage "Hammam Expérience"
- 1 douche affusion
- 1 modelage visage (30 mn)



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

## Cure Prasama 2011

Signifiant "tranquilité" en sanskrit, la cure Prasama s'adresse à tous ceux qui souhaitent retrouver la sérénité de l'esprit et du corps ! Véritable ressourcement, vous profitez d'alternances de soins d'eau de mer alliés à des massages exclusifs, issus des techniques ancestrales indiennes et de l'Ayurveda.

22 soins + 2 séances de stretching

### Au programme

- 3 Shirodhara,
- 3 Dien Cham,
- 2 Shiatsu,
- 2 bains bouillonnants aux huiles essentielles,
- 1 massage thérapeutique Thaï,
- 3 Abhyanga,
- 3 modelages sous affusion,
- 1 relaxation marine,
- 2 douches sous-marines,
- 2 bains hydromassants,
- 2 séances de Stretching (30 min)

## Cure Silhouette

Grâce à un programme alimentaire personnalisé élaboré avec notre diététicienne et les recettes inventives de notre chef, vous retrouvez votre ligne avec plaisir!

De plus, les soins thalasso associés à un accompagnement physique personnalisé augmentent visiblement les résultats

25 soins (dont 19 individuels et 6 soins collectifs en piscine) + 1 accompagnement sportif et diététique tout au long du séjour

### Au programme 2011

- 1 gommage exfoliant,
- 3 enveloppements silhouette,
- 3 bains hydromassants,
- 3 lits hydromassants,
- 3 douches dynamisantes silhouette,
- 3 aqua-trainings,
- 3 modelages silhouette (30 min),
- 3 jets sous-marins,
- 2 I-Coone,
- 1 watermass



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

+ 6 séances de coaching sportif, 1 consultation diététique, 1 suivi diététique tout au long du séjour, 1 suivi d'évolution de la silhouette, 1 mesure d'impédancemétrie

**Option Silhouette Homme** : Remplacement des dermosonics par des douches dynamisantes silhouette

### Au programme 2012

- 1 gommage exfoliant
- 3 enveloppements silhouette
- 3 bains hydromassants
- 3 lits hydromassants
- 3 douches dynamisantes silhouette
- 3 aqua-trainings
- 3 modelages silhouette (30 mn)
- 3 piscines jets sous-marins
- 2 séances anti-cellulite I-Coone
- 1 soin anti-cellulite watermass
- + 1 accompagnement sportif et diététique tout au long du séjour :
- 5 séances de coaching sportif (1h)
- 1 consultation diététique
- 1 suivi diététique tout au long du séjour
- 1 suivi d'évolution de la silhouette

## Cure Absolue Détente 2011

Un programme tout en douceur, 9 soins individuels pour se faire cocooner répartis sur 3 jours:

### Au programme

- 2 Massages-modelages douceur (30min),
- 1 Gommage 'Hammam Expérience',
- 1 Douche dynamisante,
- 1 Enveloppement à la cire hydratante,
- 1 Lit hydromassant,
- 1 Douche affusion,
- 1 Bain bulles lacté
- et 1 bain hydromassant aux essences marines

## Cure Escale Douceur 2011

Découvrez le pouvoir de l'eau de mer et des algues, 2 jours pour faire le plein de tonus, de vitalité, sans oublier la détente.



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

### **Au programme**

- 1 Massage-modelage douceur (30 min),
- 1 Enveloppement à la cire hydratante ou aux algues reminéralisantes
- 1 Douche dynamisante
- 1 Bain hydromassant aux essences marines

## **Cure Sérénité Santé Dos 2012**

Lutter contre la douleur et faire de la prévention quotidienne.  
24 soins, à raison de 4 soins par jour

### **Le programme 2012**

- 3 massages kinésithérapie (30 mn)
- 3 douches affusion
- 3 enveloppements d'algues thérapeutiques
- 3 bains hydromassants
- 3 douches sous-marines
- 3 piscines lombaires
- 3 lits hydromassants
- 3 séances de pilates-stretching

## **Cure Sérénité Santé Jambes Circulatoire 2012**

Soulager la douleur et reconstituer la dynamique veineuse.  
24 soins, à raison de 4 soins par jour

### **Le programme**

- 3 massages kinésithérapie (30 mn)
- 3 aqua-training
- 3 enveloppements d'algues thérapeutiques
- 3 bains hydromassants
- 3 douches sous-marines
- 3 piscines jets sous-marins
- 3 pressothérapies
- 3 thalaxions

## **Cure Sérénité Santé Rééducation Articulatoire 2012**

Douleurs rhumatismales, mécaniques ou musculaires ? Avec la cure Sérénité Santé vous trouverez un programme de soins sur-mesure pour vous aider à retrouver santé et sérénité

18 soins, à raison de 3 soins par jour



**Allô Thalasso Voyages**

*Tarifs et réservations sur :* **[www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

## Le programme

- 3 massages kinésithérapie (30 mn)
- 3 enveloppements d'algues thérapeutiques
- 3 bains bouillonnants
- 3 boues marines
- 3 piscines de rééducation personnalisées
- 3 lits hydromassants



*Tarifs et réservations sur :* **[www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)