

Thalasso Roc Kroum

Bretagne

Roscoff

Institut thalasso Roc Kroum près de Roscoff

Hôtel Thalasstonic 3***

Echappée belle

Petit coin de Bretagne " pur sucre ", Roscoff la corsaire et son joli port de pêche ne sont qu'à 800 mètres de ce centre ancré sur la plage : l'océan à 360° et l'île de Batz en point de mire, à 10mn en bateau, dont le jardin exotique témoigne du microclimat de ce bout de terre baigné par le Gulf Stream.

C'est aussi le berceau de la thalassothérapie, née ici il y a plus d'un siècle lorsqu'un médecin mit en évidence l'exceptionnelle synergie de ses éléments naturels. Les plus riches prairies marines d'algues d'Europe s'abritent (et se visitent) ici. Côté sports: randonnées en VTT ou pédestres, golf, tennis et voile. Côté ville : galeries d'art et casino.



Réputé pour exceller dans le domaine de la rééducation, le centre de thalasso, relié directement à l'hôtel Thalasstonic 3*, séduit aussi les curistes par la qualité de ses cures comme la cure "Anti-stress", la cure "Anti-cellulite" ou encore la très prisée "Maman-Bébé". Situé à 55 km de l'aéroport de Brest Guipavas et à 20 minutes de la gare de Morlaix, ce centre de thalasso est également connu pour son exclusivité : la thalasso bucco-dentaire qui a prouvé depuis longtemps son efficacité.



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

Roscoff, perle de Bretagne

Ville au charme authentique, Roscoff la corsaire et son joli port de pêche ne sont qu'à 800 mètres du centre de thalasso. Continuellement animée, Roscoff est une ville d'histoire aux demeures élégantes et tables gourmandes qui profite d'un climat d'une douceur exceptionnelle.

La thalasso à Roscoff

Premier centre de thalassothérapie créé en France, Rockroum ancre sa philosophie dans la prévention comme par exemple celle de l'ostéoporose avec diététique adaptée. Dans ce centre avec vue sur l'océan, un personnel dévoué apprend à chacun comment devenir un acteur averti de sa propre santé.

C'est ici qu'est né le célèbre massage "palper-rouler", traitement à part entière qui agit sur les douleurs de toutes origines. Associé à l'hydrothérapie et à l'électrothérapie, il fait aussi merveille sur la cellulite. Piscine d'eau de mer, cabines de soin, bain bouillonnant, hammam et salle de repos composent ce centre qui offre également un accès libre à l'espace de cardio-training de 150 m² tout au long de la journée.

Hôtel Thalasstonic 3***

Avec en toile de fond une vue magique sur l'île de Batz, l'hôtel Thalasstonic*** propose 76 chambres tout confort à la décoration raffinée. Le restaurant panoramique propose chaque jour une carte de produits de saison où les poissons sont à l'honneur. Une formule diététique est également proposée et une soirée "Buffet de la mer" est organisée chaque semaine.

Les curistes ont aussi la possibilité de loger en studios ou appartements à 150 mètres de la mer. Coté activités : tennis, voile, randonnées pédestres ou en VTT sont proposés. Enfin, le Golf de Carantec se trouve à 15 minutes de l'hôtel.



● Action Carbone

Ce centre est inscrit au programme Action Carbone dans le cadre de la convention signée entre Allô Thalasso et Yann Arthus Bertrand de l'association GoodPlanet, destiné à compenser les émissions de gaz à effet de serre liées aux déplacements de ses clients.



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

Carnet de route

Par route : autoroute et voie express jusqu'à Morlaix (puis 20mn jusqu'à Roscoff)

Par train : TGV Paris / Morlaix (3h50)

Par avion : aéroport de Brest (à 55km de Roscoff) Transferts en navette sur réservation.

Cures

Santé

Au programme :

Visite médicale d'entrée obligatoire (25 euros).

5 soins quotidiens parmi :

- Le massage palper rouler suivi du bain bouillonnant algué.
- Douche sous affusion (ou abdominale) suivie de la douche à jet.

A ces soins de base seront associés, suivant les indications :

- Application de cataplasme d'algues.
- Rééducation en piscine.
- Gymnastique en salle.
- Douche à jet.
- Douche sous-marine.
- Manuluve.
- Bain hydromassant.
- Pédiluve.
- Relaxation.
- Aérosol marin.
- Algo-cryothérapie
- Ultrasons
- Soins bucco-dentaires

Forme et Détente

Au programme :

Visite médicale d'entrée obligatoire (25 euros).

- 3 massages.
- 3 bains bouillonnants aux algues.
- 3 douches à affusion.



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

- 6 douches à jet.
- 3 bains hydromassants.
- 6 séances d'application de cataplasmes d'algues.
- Accès libre (horaires remis à l'arrivée) aux activités collectives suivantes :renforcement musculaire/stretching, aquagym, gym abdo-fessiers, relaxation, gymnastique douce.

Anti Cellulite

Au programme :

- Visite médicale d'entrée obligatoire (25 euros).
- Examen classique et dépistage d'éventuelles contre indications.
- Prise de mesure du tour de taille, des hanches et des cuisses.
- Etablissement d'une cartographie du massage à réaliser.

Le bilan de fin de cure détermine les résultats par mesures comparative. Un entretien avec notre diététicienne est organisé pendant votre séjour.

Le programme des 5 soins quotidiens respecte un protocole préétabli et conditionne les résultats.

Il comprend sur 6 jours :

- 6 massages palper rouler.
- 6 bains bouillonnants aux algues.
- 6 enveloppements d'algues marines.
- 6 douches à jet ou douches abdominales ou séances d'électrothérapie.
- 3 séances d'électrothérapie
- 3 séances de gymnastique abdo-fessiers.

Cure Beauté

Au programme :

Visite médicale d'entrée facultative.

- 3 bains bouillonnants.
- 3 massages.
- 3 drainages lymphatiques du visage.
- 3 enveloppements d'algues.
- 3 bains hydromassants.
- 3 douches abdominales.
- 3 douches à jet.
- 3 soins collectifs.
- 1 soin nettoyant du visage.
- 1 gommage du corps.
- 1 massage esthétique relaxant du corps.
- 1 soin de beauté des mains et des ongles.
- 1 massage esthétique relaxant du visage.



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 Dos

Au programme :

Visite médicale d'entrée obligatoire (25 euros).

- 1 contrôle vidéo de la gestuelle en début et fin de cure.
- 5 heures de formation à la protection de votre dos.
- Livret "mieux vivre son dos".
- 3 massages palper rouler.
- 9 soins d'hydrothérapie et 6 d'algothérapie.
- 3 séances de rééducation en piscine.
- 3 séances de relaxation.

Cure Spéciale Dos

durée 12 jours.

Au programme :

Visite médicale d'entrée obligatoire (25 euros).

- 1 contrôle vidéo de la gestuelle en début et fin de cure.
- 6 massages palper rouler.
- 24 soins d'hydrothérapie et d'algothérapie.
- 6 séances de rééducation en piscine.
- 6 séances de relaxation.
- 6 heures de formation à la protection de votre dos.
- Livret "mieux vivre son dos".

Cure Maman Bébé

Au programme :

Visite médicale d'entrée obligatoire (25 euros).

- 3 massages palper rouler.
- 3 bains bouillonnants.
- 3 douches abdominales.
- 3 douches à jet.
- 3 enveloppements d'algues.
- 3 bains hydromassants.
- 3 séances de rééducation périnéale ou gymnastique post natale.
- 3 soins collectifs.
- 5 massages du bébé (tous les après-midi) avec maman ou papa.



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 Anti Stress

Au programme 5 soins par jour :

- 3 massages anti-stress de 45 minutes
- 3 bains hydromassants
- 6 enveloppements d'algues
- 3 séances d'oxygénation en plein air
- 3 séances de relaxation aquatique
- 3 douches sous-marines
- 3 douches à affusion
- 3 douches à jet
- 3 séances de gymnastique

Cure Capital Bien Etre

Au programme 5 soins par jour :

- 6 massages palper rouler
- 3 bains bouillonnants algués
- 3 bains d'hydromassants
- 3 enveloppements d'algues reminéralisants
- 3 séances de réflexologie plantaire
- 3 douches abdominales
- 6 douches à jet
- 3 douche sous affusion



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