

Thalasso Roc Kroum

Bretagne

Roscoff

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 Thalassonic 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.



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

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.



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

Hôtel Thalassonic 3***

Avec en toile de fond une vue magique sur l'île de Batz, l'hôtel Thalassonic*** 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. Côté activités : tennis, voile, randonnées pédestres ou en VTT sont proposés. Enfin, le Golf de Carantec se trouve à 15 minutes de l'hôtel.



Les Résidences

À deux pas de la thalassothérapie, les résidences vous accueillent aux «Terrasses» ou aux «Jardins». Les studios (1-2 personnes) et les appartements (3-4 personnes) disposent d'un équipement complet pour prendre vos repas librement. Vous pouvez également opter pour un forfait demi-pension, pension complète ou pension complète diététique.

Elles sont situées à 150 mètres du centre de thalassothérapie.

Chaque logement est pourvu d'une télévision, d'un téléphone (à carte) et d'une cuisine équipée. Un parking est à votre disposition. Les draps sont fournis ainsi que le linge de toilette et les torchons. Le chauffage est inclus dans les tarifs. Les logements sont disponibles le jour de l'arrivée à partir de 16h00 et doivent être libérés le jour du départ pour 11h00.

Carnet de route

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

Par train: TGV Paris/Morlaix (3h50)



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

Gare de Morlaix : à l'arrivée du TGV Paris-Morlaix :

Du lundi au vendredi à 17h51

Le samedi à 12h50 et 18h01

Le dimanche à 15h03 et 18h02

Gare de Morlaix : au départ du TGV Morlaix-Paris :

Tous les jours à 14h18 et navette supplémentaire le samedi et dimanche à 09h16

La navette pour l'hôtel Best Western Thalassonic sur réservation préalable et à régler sur place (14 euros par personne et par trajet)

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

Cures

Cure "Forme et Détente"

- 24 soins sur 6 jours

Visite médicale d'entrée facultative

- 2 modelages de détente
- 1 modelage sous affusion
- 4 séances d'application de cataplasmes d'algues
- 2 hydrojets
- 2 enveloppements reminéralisants de crème d'algues
- 3 bains micro bulles à la gelée d'algues
- 2 douches sous affusion
- 3 bains hydromassants
- 2 douches à jet
- 3 séances de gym aquatique

Possibilité de compléter la cure Forme & Détente par l'option Modelage Quotidien : supplément de 111 euros pour 3 modelages supplémentaires



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 Santé

30 soins sur 6 jours

Visite médicale d'entrée incluse

- Programme de la cure :
- Les 5 soins quotidiens organisés autour de notre Protocole Santé en alternance un jour sur deux :
- 1er jour : le massage palper rouler suivi du bain bouillonnant algué,
- 2ème jour : la douche sous affusion (ou hydromassage manuel) suivie de la douche à jet

A ces soins seront associés, suite à l'entretien conseil avec le médecin :

- l'application de cataplasmes d'algues,
- la rééducation collective en piscine ou en salle,
- la douche à jet,
- le manuluve
- le bain hydromassant
- le phlébotone
- la relaxation
- l'aérosol marin
- l'algo cryothérapie
- l'électrothérapie

Cure Dos

24 soins sur 6 jours + le programme « Mieux vivre avec son dos »

Pour un traitement de fond des dos douloureux (douleurs mécaniques : lombalgies, sciatiques, cruralgies, hernie discales...).

Les soins débutent impérativement le lundi. La durée de cette cure est de 6 jours ou 12 jours.

Visite médicale avec bilan d'entrée incluse :

Programme de la cure :

- 3 séances de rééducation collectives en piscine
- 3 massages palper rouler
- 9 soins individuels par l'eau de mer
- 6 séances d'application de cataplasmes d'algues
- 3 séances de relaxation

- 1 programme « Mieux vivre avec son dos » avec :

- Contrôles vidéo de votre gestuelle
- 5 heures d'échanges et de formation avec nos professionnels du dos en mini groupe
- Visite médicale avec bilan de fin de cure
- remise d'un livret et DVD «Mieux vivre avec son dos»



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

Attention : les épisodes douloureux aigus contre-indiquent la cure Dos



Cure Jambes Actives

24 soins sur 6 jours

Visite médicale d'entrée incluse

Le programme de la cure :

- 3 modelages toniques des jambes
- 3 pressothérapies
- 3 phlébotones
- 2 marches actives à visée circulatoire
- 1 douche sous marine
- 3 séances d'algo cryothérapie
- 3 hydromassages manuels
- 3 bains hydromassants des jambes
- 3 séances de gym aquatique



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

24 soins sur 6 jours

Visite médicale d'entrée facultative :

Programme de la cure :

- 5 modelages Anti-stress
- 3 séances d'application d'algues détente du dos
- 3 douches sous-marines
- 3 enveloppements reminéralisants de crème d'algues
- 3 douches sous affusion
- 3 bains hydromassants
- 3 douches à jet

1 séance de calme aquatique en mini groupe



Cure Anti-cellulite

28 soins sur 6 jours

Visite médicale incluse : bilan d'entrée et de fin de cure avec prise de mesures comparatives

Programme de la cure :

- 5 massages palper rouler
- 1 modelage gommant à la crème anti-capitons
- 3 bains micro bulles à la gelée d'algues amincissante
- 3 enveloppements de pâte d'algues thermo sudation
- 1 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

- 3 bains hydromassants
- 6 douches à jet
- 2 hydromassages manuels
- 3 séances de gym aquatique
- 1 atelier du ventre en mini groupe

Attention : la cellulite est un problème essentiellement féminin. Elle est également à différencier du tissu adipeux et de ce fait la cure Anti-cellulite ne répond pas aux problèmes de surcharge pondérale.

- Un entretien avec notre diététicienne est organisé durant le séjour.

Cure Minceur

25 soins sur 6 jours :

Visite médicale incluse : bilan d'entrée et de fin de cure avec prise de mesures comparatives

Programme de la cure :

- 2 drainages lymphatiques corps
- 3 modelages à la crème objectif minceur
- 1 exfoliant dermo lissant effet sauna
- 3 bains micro bulles à la gelée d'algues amincissante
- 2 enveloppements amincissants de crème d'algues
- 3 douches sous affusion
- 3 bains hydromassants
- 3 douches à jet
- 1 masque corps velours à la nacre et à l'hibiscus
- 3 séances de gym aquatique
- 1 atelier du ventre en mini groupe

Un entretien avec notre diététicienne est organisé durant le séjour

Cure Anti-âge

24 soins sur 6 jours

Un entretien conseil anti-âge avec un médecin inclus

Le programme de la cure :

- 1 masque velours à la nacre et à l'hibiscus
- 3 modelages sous affusion
- 1 réflexologie corps et visage
- 1 peeling marin à la nacre
- 1 modelage raffermissant à l'huile de pépins de raisins
- 1 modelage liftant à l'huile d'argan



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 hydrojet
- 2 enveloppements au thé vert aux vertus anti-oxydantes
- 3 bains hydromassants
- 3 douches à jet
- 1 soin exfoliant dermo lissant effet sauna
- 3 soins esthétiques : 1 lifting manuel du visage - 2 séances de palper-rouler du visage à l'aide du DERMO V4
- 3 séances de gym aquatique

Remise d'un livret « Prendre soin de son capital jeunesse



Cure Capital Bien-Etre

30 soins sur 6 jours

Visite médicale d'entrée facultative :

Programme de la cure :

- 3 massages palper rouler
- 3 modelages de détente
- 3 bains micro bulles à la gelée d'algues
- 2 réflexologies plantaires
- 1 réflexologie corps visage
- 3 hydromassages manuels
- 2 enveloppements au thé vert aux vertus anti-oxydantes
- 1 enveloppement reminéralisant de crème d'algues



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

- 3 bains hydromassants
- 6 douches à jet
- 3 douches sous affusion

Cure Maman Bébé

28 soins sur 6 jours

Cette cure n'est pas envisageable avant le 3ème mois de l'enfant. Elle peut être pratiquée jusqu'au 9ème mois du bébé.

La vaccination n'est pas obligatoire, le BCG est conseillé

Pour le confort des parents :

- la nursery biberonnerie (facultative) est ouverte tous les jours, sauf le dimanche. Elle est équipée de tout le matériel puériculture : Supplément de 250 euros/semaine/enfant
- Le lit bébé, table à langer et baignoire sont disponibles dans nos hébergements.
- Coin bébé : possibilité de prêt de poussettes, chauffes biberon

Visite médicale d'entrée incluse :

Programme de la cure :

- 1 gommage exfoliant douceur
- 3 massages palper rouler ou modelages de détente
- 3 bains micro bulles à la gelée d'algues
- 3 hydromassages manuels
- 3 enveloppements reminéralisants de crème d'algues
- 3 douches à jet
- 3 séances de gymnastique hypo-pressive
- 3 séances de gym aquatique
- 5 bains bébé avec initiation au massage en présence de Maman et/ou Papa

1 atelier d'éveil aquatique bébé



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

Escapade Forme / Beauté / Zen

Soins possibles tous les jours même le dimanche !

	FORME	BEAUTE	ZEN
Escapa des 1 jour	1 modelage de détente 1 bain hydromassant 1 douche à jet	1 gommage corps aux huiles de fleurs 1 enveloppement au thé vert 1 douche sous affusion	1 modelage de détente 1 enveloppemen t d'algues 1 douche sous affusion
Escapa des 2 jours	1 modelage de détente 1 bain bouillonnant algué 1 douche sous affusion 2 douches à jet 1 enveloppemen t de crème d'algues	1 gommage corps aux huiles de fleurs 1 soin micro peeling teint éclatant 1 enveloppement à la cire hydratante 1 enveloppement au thé vert 2 bains hydromassants	1 modelage de détente 1 hydromassage manuel 2 bains hydromassant s 1 enveloppemen t de crème d'algues 1 hydrojet
Escapa des 3 jours	2 modelages de détente 2 bains bouillonnants algués 2 douches sous affusion 2 douches à	1 gommage corps aux huiles de fleurs 1 soin micro peeling teint éclatant 1 modelage relaxant visage 1 enveloppement à la cire hydratante	2 modelages de détente 1 hydromassage manuel 3 bains hydromassant s



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

	jet 1 enveloppement de crème d'algues	1 enveloppement au thé vert 3 bains hydromassants 1 modelage de détente	1 enveloppement de crème d'algues 1 hydrojet 1 douche sous affusion
Escapa des 4 jours	2 modelages de détente 2 bains bouillonnants algués 2 douches sous affusion 4 douches à jet 2 enveloppements de crème d'algues	1 gommage corps aux huiles de fleurs 1 soin micro peeling teint éclatant 1 modelage relaxant visage 1 enveloppement à la cire hydratante 2 enveloppements au thé vert 4 bains hydromassants 1 modelage de détente 1 atelier gymnastique du visage	2 modelages de détente 2 hydromassages manuels 4 bains hydromassants 2 enveloppements de crème d'algues 1 hydrojet 1 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