

CARNAC



1- LE CENTRE DE THALASSO

TERRE de légendes et de mystères, la Bretagne vous invite à Carnac pour un plongeon au cœur des bienfaits de la thalassothérapie. La situation du centre, entre Océan Atlantique et plan d'eau des Salines, est en elle-même une promesse de tous vos bonheurs aquatiques à venir ! Vous ne repartirez pas de Carnac sans vous charger de tous les bienfaits de l'Océan Atlantique, que ce soit pendant vos soins, ou à l'occasion de longues promenades où vous respirerez l'air marin, vif et iodé. De quoi faire le plein d'énergie !

Le centre de thalasso de Carnac est idéalement situé, au pied de la réserve naturelle ornithologique Les Salines, et à 100 mètres de la plage. De toutes parts, vous ne serez entouré que de la beauté sauvage de la Bretagne, tandis qu'au loin se profilent les célèbres alignements de menhirs. Carnac n'en compte pas moins de 3000 sur sa commune, lui conférant un charme breton authentique et pittoresque.

Avec ses bois blonds et ses puits de lumière, le centre de thalasso est très lumineux. Il s'articule autour du solarium et de sa belle terrasse avec vue sur l'océan. Toutes les cabines de soins individuelles bénéficient de la lumière naturelle et donnent sur les jardins. Le centre possède un vaste espace beauté dont l'atmosphère zen saura vous séduire, tandis que la grande piscine chauffée de 25 mètres de long vous offrira de merveilleux moments de détente. Pour vos envies plus toniques, une salle de gymnastique de 200 m², elle aussi largement ouverte sur l'extérieur grâce à ses grandes baies vitrées, vous propose : vélos, rameurs, step, tapis roulant, presse, cardio-training... En plus de la piscine, du solarium et de la salle de fitness, l'espace forme comprend également : sauna, hammam, parcours santé en extérieur et salle de relaxation. Vous aurez libre accès à toutes ces infrastructures pendant votre cure.

Le programme des cures met l'accent sur l'algothérapie, adaptant la variété des algues à vos besoins. Trois sortes d'algues sont ainsi utilisées : l'algue laminaire, la plus concentrée en oligo-éléments, l'algue fucus, qui agit sur la silhouette grâce au drainage des toxines, et enfin l'algue bleue, très riche en spiruline, qui possède un effet tenseur pour le tissu cutané. Vous profiterez ainsi d'un concentré de bienfaits marins !

Pour agrémenter votre séjour en thalasso de quelques notes culturelles, festives et épicuriennes, des semaines thématiques sont régulièrement organisées dans le centre même. Plongez dans les mystères celtiques en compagnie de la Fée Viviane avec les semaines thématiques consacrées aux mythes de la Bretagne, dégustez des vins du monde entier avec les semaines d'œnologie, enchaînez quelques pas de tango ou de fox-trot au cours des semaines consacrées à la danse, ou laissez-vous bercer par quelques notes de musique avec une programmation musicale originale... en peignoir !

Infos pratiques sur le centre

- centre de thalassothérapie ouvert tous les jours de 08h15 à 18h, et le dimanche de 08h15 à 12h30.
- le spa marin et le parcours aquatique sont ouverts tous les jours de 9h à 20h30 sauf le vendredi jusqu'à 21h30.
- centre directement relié aux hôtels et à la résidence hôtelière
- salon de coiffure et boutique dans le centre
- l'espace beauté est ouvert tous les jours de 09h à 13h et de 14h à 19h, mais est fermé le dimanche.
- un club enfant accueille les enfants entre 3 et 12 ans pendant les vacances scolaires ; il est ouvert de 09h à 13h et de 14h à 18h, au prix de 14 € par jour.
- sur demande, possibilité de baby-sitting en supplément.

2 - LES CURES ET SOINS PROPOSÉS

Gros Plan : la Cure Post Natale

6 jours (29 soins)

Prenez le temps de vous faire chouchouter avec cette cure post natale combinant soins esthétiques et soins thalasso. Prenez soin de vous en faisant le plein d'énergie et en remodelant votre silhouette. Ce sera aussi l'occasion de partager des moments complices avec bébé au contact de l'eau, pour une première découverte des plaisirs aquatiques ! Bébé et un accompagnant sont gracieusement hébergés avec vous. De quoi profiter de votre cure en toute sérénité...

Vous bénéficierez d'un bilan kiné préalable et d'un soin éclat du visage.

Au programme, des soins parmi :

- soin de rééducation spécifique jeune maman
- séance de gymnastique en salle ou en piscine
- soin d'algothérapie
- massage
- jet sous-marin
- aquajet
- bain hydromassant
- douche à pomme
- bain micro-bulles avec bébé
- séance de massage bébé
- douche à affusions



Cure Remise en Forme

6 jours (23 soins)

Pour profiter d'un concentré de bienfaits de la thalassothérapie, cette cure propose un large panel de soins qui vous permettra de découvrir ou redécouvrir tous les bienfaits d'une cure de thalasso.

Pour vous régénérer et bénéficier d'un véritable effet "coup de fouet" au contact des éléments marins !

Au programme, vous profiterez de soins parmi :

- soin d'algothérapie aux huiles essentielles
- bain hydromassant
- massage
- modelage sous-affusions
- séance de gymnastique en piscine, avec des appareils de musculation sous-marins
- douche à jet
- douche sous-affusions
- douche sous-marine
- séance d'aquajet
- séance d'hydrojet
- séance de jet sous-marin

Cure Minceur

6 jours (29 soins)

Pour perdre vos kilos superflus et vous engager dans un processus minceur durable, la cure minceur associe des soins raffermissants à base d'eau de mer et d'algues fucus, des soins d'endermologie et des exercices physiques, le tout sous contrôle nutritionnel. Quel que soit votre hôtel de résidence, vous prendrez vos repas en pension complète au restaurant diététique.

Au programme :

- soins actifs d'hydrothérapie parmi : séance de gymnastique en piscine avec des appareils de musculation sous-marins, douche à jet, jet sous-marin
- soin Cellu M6
- séance de raffermissement des tissus
- hydrojet minceur
- soin d'algothérapie fucus
- bain hydromassant

Cure Jeunesse

6 jours (23 soins)

Profitez d'un cocktail tonique de soins beauté et thalasso pour prendre soin de vous tout en luttant contre les effets du temps au niveau du visage et du corps. Vous profiterez des conseils d'experts en matière d'éclat de la peau et de diététique, et vous ressortirez profondément régénéré de votre séjour à Carnac !

Au programme, 23 soins parmi :

- soin esthétique du visage
- soin des cheveux
- soin raffermissant pour le corps, pour régénérer les cellules
- séance de gymnastique en piscine avec des appareils de musculation sous-marins
- algothérapie
- jet sous-marin
- soin d'hydrothérapie
- modelage sous-affusions

Cure Tonus

6 jours (23 soins)

Vous n'aurez pas le temps de vous ennuyer au cours de cette cure tonique dédiée à votre forme et vitalité. Encadré par des professionnels de la remise en forme, vous combinerez entraînement de remise en forme, soins thalasso et massages. Sans oublier quelques soins esthétiques que les hommes apprécieront tout autant que les femmes !

Au programme, des soins parmi :

- massage
- séance d'entraînement en salle de fitness, en extérieur et en piscine
- soin esthétique (visage, dos...)
- jet sous-marin
- séance d'algothérapie
- bain hydromassant
- bilan kiné
- bilan de forme

Cure Relaxation

6 jours (23 soins)

6 jours pour vous détendre tout en retrouvant équilibre et énergie avec des soins pensés pour votre seule relaxation. Laissez-vous emporter par cette bulle de bien-être...

Au programme, 23 soins parmi :

- séance d'exercices respiratoires de bien-être
- séance d'initiation au Tai Chi Chuan, inspiré de méthodes ancestrales chinoises
- douche sous-marine ou douche à jets
- algothérapie détente
- séance de relaxation en piscine
- massage ou modelage sous-affusions
- douche sous-affusions
- bain hydromassant

Cure Santé

6 jours (23 soins)

Mettez à profit tous les bienfaits de la thalassothérapie et de l'eau de mer pour soulager vos articulations douloureuses et vos affections. Cette cure ne pouvant être envisagée sans visite médicale préalable, le programme exact des soins sera établi en accord avec le médecin du centre. Cela vous permettra d'adapter le programme en fonction de vos pathologies.

Vous bénéficierez de soins d'hydrothérapie ciblés, de massages avec kinésithérapeute, de séances de rééducation en piscine ou en salle et d'algothérapie.



Cure Santé du Dos

6 jours (23 soins)

Quelle que soit la nature de vos douleurs dorsales, ce programme utilisera toutes les propriétés bienfaitrices de l'eau de mer pour vous soulager. Vous bénéficierez donc de soins spécifiques (dont 1 bilan avec kinésithérapeute en début de séjour), que ce soit pour vous délivrer de tensions ou réparer des antécédents pathologiques.

Au programme, des soins parmi :

- séance de rééducation du dos en piscine
- séance de rééducation du dos en salle
- bain hydromassant
- algothérapie
- massage
- jet sous-marin
- douche sous-marine

Cure Jambes Toniques

6 jours (23 soins)

Pour soulager votre sensation de jambes lourdes, cette cure spécifique propose des soins visant à améliorer le retour veineux et le dynamisme circulatoire. Pour des jambes toutes légères !

Au programme, des soins parmi :

- douche sous-marine circulatoire
- bain hydromassant ou douche sous-affusions ou à pomme
- pédiluve
- séance en piscine pour les membres inférieurs
- séance de gymnastique en piscine avec des appareils de musculation sous-marins
- massage circulatoire
- algothérapie spéciale jambes

Cure Découverte

2 ou 3 jours (6 ou 9 soins)

Pour découvrir tous les plaisirs de la thalassothérapie ou les redécouvrir le temps d'un court séjour à Carnac, cette cure vous propose un concentré de bienfaits sur 2 ou 3 jours !

Au programme, 6 ou 9 soins parmi :

- douche à affusion
- algothérapie
- bain hydromassant
- hydrojet
- douche sous-marine
- massage palper-rouler
- séance de gymnastique en piscine avec des appareils de musculation sous-marins
- douche à pomme
- modelage sous-affusion

Court Séjour Tonique

2 ou 3 jours (6 ou 9 soins)

Cette cure est conçue pour vous redonner énergie et vitalité sur une période de 2 ou 3 jours, en fonction de vos envies.

En formule Tonique, vous bénéficierez de soins parmi :

- palper-rouler-aspirer mécanique
- hydrojet
- séance de gymnastique en piscine
- douche à pomme
- enveloppement d'algues
- jet sous-marin
- aquajet
- bain hydromassant
- douche sous-affusions

Court Séjour Zen

2 ou 3 jours (6 ou 9 soins)

Pour vous relaxer et retrouver sérénité et esprit Zen le temps d'un week-end sur 2 ou 3 jours...

Avec la formule Zen, vous bénéficierez de 6 ou 9 soins parmi :

- palper-rouler-aspirer mécanique
- hydrojet détente
- aquajet
- enveloppement d'algue détente
- bain hydromassant
- douche sous-affusions
- modelage sous-affusions
- jet sous-marin

Court Séjour Beauté

2 ou 3 jours (6 ou 9 soins)

Prenez soin de vous et laissez-vous chouchouter le temps de cette cure Beauté... Un seul mot d'ordre : vous faire plaisir !

Avec la formule Beauté, vous bénéficierez de soins parmi :

- palper-rouler-aspirer mécanique
- hydrojet minceur
- jet sous-marin
- enveloppement à la cire hydratante
- douche à pomme
- 1 soin esthétique du visage
- séance de gymnastique en piscine
- bain hydromassant
- modelage sous-affusions

Infos pratiques :

- certificat médical obligatoire au-delà de 3 jours de cure
- toutes les cures offrent un accès de 2h par jour au spa marin.
- toutes les cures spécifiques de 6 jours commencent le lundi (excepté la cure de remise en forme qui peut commencer n'importe quel jour, sauf pour les clients de la Résidence, qui la commencent le dimanche matin).
- bonnet de bain offert, peignoir et serviettes prêtés ; vous devez amener des sandales.



3 - L'HEBERGEMENT

Trois possibilités d'hébergement vous sont proposées pour votre séjour à Carnac, de l'hôtel 3 étoiles à la résidence hôtelière.

Hôtel ** :

Directement relié au centre de thalasso par un couloir chauffé, cet hôtel est un établissement deux étoiles dans lequel vous trouverez un nid douillet pour votre séjour.

Il propose 96 chambres de 19 m² et 23 chambres duplex de 30 m². 10 chambres duplex sont spécialement équipées pour une cure de thalasso jeune maman, avec tout l'équipement nécessaire au confort de bébé : stérilisateur, chauffe-biberon, lit bébé... Certaines chambres sont communicantes et sont ainsi idéales pour un séjour en famille. Vous apprécierez tout particulièrement les chambres avec balcon donnant sur le plan d'eau des Salines.

Toutes les chambres sont équipées de : chauffage individuel, téléphone, radio, télévision, sèche-cheveux dans la salle de bains. Certaines chambres sont dotées d'une connexion internet.

Un enfant de moins de 12 ans peut être hébergé gratuitement dans la chambre de ses parents.

Hôtel *** :

Raffiné et chaleureux, cet hôtel trois étoiles est directement relié au centre de thalasso. Vous pourrez ainsi vous rendre à vos soins sans avoir à sortir dehors.

Cet hôtel d'inspiration marine propose 109 chambres de 24 m² dont une suite. Elles ont vue sur l'Océan Atlantique, sur le plan d'eau des Salines ou sur les jardins. Certaines des chambres sont communicantes, ce qui est idéal si vous partez en famille.

Décorées dans un subtil mélange de bois ambré et de teintes marines, toutes les chambres sont équipées de : la climatisation, le chauffage individuel, le téléphone direct, la télévision par satellite, la radio, le WIFI pour certaines chambres, le minibar, un coffre-fort, une baignoire et un sèche-cheveux dans la salle de bains. Sans oublier de vastes rangements, pratiques pour les longs séjours.

1 ou 2 enfants de moins de 16 ans peuvent être gracieusement hébergés dans la même chambre que leurs parents.

Pour vos moments de détente, vous apprécierez boire un verre au bar de l'hôtel. Dans une ambiance raffinée d'inspiration « yachting », vous pourrez y passer d'agréables moments chaque jour jusqu'à minuit.

Résidence Hôtelière de Carnac *** :

La Résidence est reliée à l'hôtel deux étoiles, lui-même relié au centre de thalasso par un couloir chauffé. Vous pourrez ainsi cheminer de votre chambre jusqu'à la thalasso sans avoir à sortir.

La Résidence propose 34 appartements dont 22 studios de 19 m² pouvant accueillir 1 ou 2 personnes, et 12 deux-pièces de 36 m² pouvant accueillir de 2 à 4 personnes. Tous les appartements sont équipés d'un coin cuisine, et le linge de maison est fourni. Ils ont tous vue sur les Salines, avec un balcon, et sont non-fumeurs. Ils sont équipés de : chauffage individuel, télévision satellite, radio et sèche-cheveux dans la salle de bains.

Vous pourrez ainsi profiter de votre thalasso en toute indépendance et en famille.

Infos pratiques :

- parking privé et gratuit pour tous les résidents

- les 2 hôtels et la résidence propose des chambres adaptées aux personnes à mobilité réduite

- les animaux sont acceptés, en supplément

4 - RESTAURATION :

Les personnes séjournant à l'hôtel trois étoiles ont deux restaurants à leur disposition : un restaurant gastronomique et un diététique. Le Tradition est quant à lui le restaurant de l'hôtel deux étoiles. Tous les restaurants ont vue sur le plan d'eau des Salines.

Le Gastronomique :

Ce restaurant à l'ambiance feutrée propose une cuisine gastronomique inspirée des produits du terroir et mettant à l'honneur les produits de la mer et de l'Océan Atlantique.

La Diététique :

C'est le restaurant diététique où vous pourrez prendre votre pension complète si vous êtes en cure minceur. Un diététicien passera régulièrement vous conseiller au cours de vos repas afin de commenter avec vous vos habitudes alimentaires et vous apporter toute son expertise à travers des conseils qu'il vous sera alors facile de mettre en pratique chez vous. En pension complète diététique, ce sont en moyenne 1200 kilocalories qui vous seront apportées chaque jour, avec des plats inventifs sachant flatter les papilles et jouer avec des notes gourmandes sans cesse renouvelées. Parce que minceur peut aussi rimer avec saveurs !

Le Tradition :

Ce restaurant traditionnel propose des buffets à thème certains soirs. Il offre une vue panoramique sur le plan d'eau des Salines dont la vue vous procurera une sensation immédiate de bien-être.

Informations générales sur les trois restaurants :

- Petit-déjeuner de 06h à 10h en salle, et jusqu'à 12h en chambre.

- Déjeuner de 12h à 14h.

- Dîner de 19h15 à 22h30.



Photo de l'office du tourisme de Carnac

5 - DECOUVERTE DE CARNAC ET DES ENVIRONS

Carnac signifie « lieu des monticules de pierre », en référence aux nombreux alignements mégalithiques, probables héritages de cultes religieux ancestraux, qui jalonnent la commune. Vous pourrez ainsi découvrir plus de 3000 dolmens et menhirs sur la seule commune de Carnac. Ne ratez pas les 3 sites monolithiques les plus emblématiques de cette région. L'alignement du Ménéac présente 1099 menhirs, dont les plus hautes pierres atteignent 4 mètres de haut. Les alignements de Kermario présentent le plus haut menhir de la région, qui fait 6 mètres de haut. Vous le découvrirez en vous enfonçant dans les chemins qui serpentent dans la lande. Le site de Kerlescan présente quant à lui le plus petit alignement de menhirs.



Photo de l'office du tourisme de Carnac

Entre le Golfe du Morbihan à l'Est et la presqu'île de Quiberon à l'Ouest, la côte rocheuse de Carnac alterne les estuaires et les plages de sable fin, les parcs ostréicoles et les massifs forestiers. Cette variété de paysages vous réserve d'agréables balades en bord de mer ou à l'intérieur des terres.

Nous vous conseillons notamment de découvrir le Morbihan, terres de légendes et de mystères. Partez à la découverte du pays de la Fée Viviane et de la Forêt de Brocéliande ! Treize circuits de randonnée vous attendent, pour découvrir à pied la « Côte des Mégalithes » et parcourir de petits sentiers serpentant à travers la bruyère et la lande.

A proximité de Carnac, de nombreux sites sont à découvrir : Quiberon et sa célèbre presqu'île, Auray, pittoresque ville au charme intact, La Trinité sur Mer, célèbre pour le nautisme, les îles de Houat ou encore Belle-Ile. Le Sud de la Bretagne et le Morbihan vous réservent bien des trésors !

Enfin, la découverte du Sud de la Bretagne passe aussi par sa gastronomie. Votre séjour ne serait pas complet sans avoir dégusté quelques crêpes accompagnées d'une bolée de cidre, ou des fruits de mer fraîchement pêchés !

6 - ACTIVITES

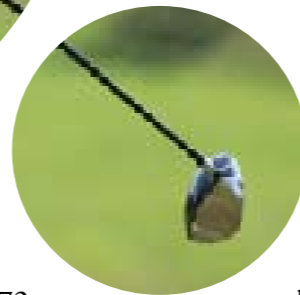
Abritée par la presqu'île de Quiberon, Carnac est une station balnéaire animée où vous pourrez profiter de tous les plaisirs du bord de mer. Ses cinq plages de sable fin, abritées des vents, vous réservent d'agréables moments de baignade à la belle saison.

Si vous êtes amateur de sport, vous aurez l'embarras du choix ! Vous pourrez jouer sur les 8 courts de ten-

nis situés à 300 m de la thalasso, ou louer des vélos à la réception de votre hôtel. Ces activités sont en supplément.

Au bord de la réserve ornithologique des Salines, un parcours de remise en forme de plein air est réservé aux résidents du centre de thalasso. Profitez-en pour vous oxygéner tout en pratiquant des exercices toniques !

Les amateurs de golf se régaleront du parcours du golf Saint-Laurent, situé à Ploemel, à seulement 7 km du centre. Ce parcours 18 trous comprend un practice couvert de 10 postes, 10 postes découverts sur tapis, 10 postes découverts sur herbe, 2 putting greens, 2 greens d'approche, et des bunkers



d'entraînement. Le parcours se décompose en un parcours de 18 trous par 72 de 6128 m et un parcours de 9 trous par 35 de 2705 m. Le golf de Saint Laurent vous propose un cheminement exceptionnel au cœur d'une très belle forêt de pins et de chênes.

De nombreuses activités sont également proposées au départ de votre hôtel, en supplément : randonnées, découverte des parcs mégalithiques et des marais salants...

Enfin à quelques pas de votre hôtel, le casino de Carnac vous réserve d'agréables moments, que vous ayez envie de tenter votre chance aux jeux de hasard, ou juste pour boire un verre. Des animations et spectacles y sont aussi régulièrement organisés.

INFORMATIONS PRATIQUES

Train : Paris / Auray : 3h15

Voiture : Paris / Carnac : 492 km
Rennes / Carnac : 125 km
Auray / Carnac : 14 km

Avion : Paris / Lorient : 1h

Pour réserver :



Appel gratuit depuis un poste fixe



0 800 800 136



00800 0800 8088



866 676 2416



866 676 2417

Appel non surtaxé

Autres Pays : 0033 5 620 777 40

www.thalasso-line.com