



MIRAMAR LA CIGALE
HÔTEL THALASSO & SPA



ICI COMMENCE VOTRE BIEN-ÊTRE
«Au plus près de l'Océan»

Ici, on vit au rythme du va et vient des vagues,
on suit la danse des nuages et la course du soleil
pour réapprendre à retrouver la bonne cadence...



Le **MIRAMAR LA CIGALE**, somptueux paquebot, un des plus beaux 5 Etoiles de la région Bretagne, posé au cœur d'un lagon, dans une nature préservée, avec la mer pour voisine et l'océan pour miroir.

Ce lieu unique est amarré sur ce plan d'eau et sa silhouette majestueuse se reflète dans ces eaux transparentes et scintillantes. Le **MIRAMAR LA CIGALE**, lieu incomparable qui réconcilie l'océan et la terre. A ses pieds se déroulent les plages de sables fins, des chemins escarpés qui chatouillent les vagues de l'Océan et viennent se perdre dans des ports miniatures ou des villages oubliés des foules.

Le **MIRAMAR LA CIGALE** tutoie depuis si longtemps la beauté de cette nature qu'ils se sont apprivoisés pour offrir une escale hors du temps, au bout du monde.

Au cœur du paquebot, la **THALASSO** & le **SPA** sont un cocon baigné de lumière dans lequel le voyageur se laisse emporter dans une rêverie, bercé par le silence et s'abandonne pleinement sous des mains expertes.

Pièce maîtresse du lieu le **PARCOURS MARIN**, baigné d'une luminosité étincelante largement ouvert sur la nature, permet de poursuivre ces soins mythiques ou prolonger les instants de bien-être.



Miramar La Cigale

Autre pause qui s'impose naturellement : la table du SAFRAN est une expérience de tous les sens. Piloté par Xavier JEGOUX qui associe sa créativité à son talent pour créer une cuisine colorée et généreuse composée essentiellement de produits locaux d'une extrême qualité et fraîcheur.

Pour tous, fatigués de la vie citadine, le corps en berne ou l'esprit en apnée, le **MIRAMAR LA CIGALE** renforce ses cures bien-être pour les échappées en solo, duo ou en famille.

Nouveau : Le **MIRAMAR LA CIGALE** met en place une belle programmation de semaines à thèmes orchestrées par des experts pointus et reconnus : yoga, méditation, pilates...

Une vraie pause, au cœur d'un lieu où tout est réuni pour reprendre son souffle et retrouver une nouvelle énergie tout en étant (bien) accompagné.



SOMMAIRE

NOUVEAUTÉS 2023

Séjour 100% Féminin
Cure Équilibre

CÔTÉ BIEN-ÊTRE : peu de temps et pourtant

RETROUVER UNE BELLE ÉNERGIE

Court Séjour Escapade Duo - 1 jour / 1 nuit
Court Séjour Bulle Océane - 3 jours / 3 nuits
Court Séjour Escale Douceur - 2 jours / 2 nuits
Court Séjour Future Maman - 2 jours / 2 nuits
Week-End détente Essentiel Spa - 1 jour / 1 nuit
Re-Pause & Vous - 3 jours / 3 nuits

LE LÂCHER PRISE

LES MASSAGES

Odyssée Miramar : Le Massage Signature
Les Massages d'Asie
Les Massages de l'Occident
Les Massages Ayurvédiques

EQUILIBRE & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Gymnastique Sensorielle
Somato-Psychopédagogie
Do In
Méditation de Pleine Présence
Atelier manger en pleine conscience

Nouveau Naturopathie Réflexologie
Nouveau Hypnorelaxation

Réveil Musculaire
Ostéopathie
Shiatsu

SOMMAIRE

LA RELAXATION quelques heures pour soi

Rituel Pacifique

Rituel Prodige des Océans

Rituel Maman Bébé

Rituel Thalasso

Journée Marine

Rituel Joyaux Atlantique

Rituel Océanique

Rituel Marin

Formules Tea Time

Journée Plénitude

LE BAR À GOMMAGES



LES GRANDS CLASSIQUES en 6 ou 4 jours

Cure Sérénité Santé

Cure Intensément Thalasso & Spa

Le **PARCOURS MARIN**, un lieu de plénitude et de sérénité

Le **SPA OCÉANIQUE**

La **PISCINE PANORAMIQUE**

Le FITNESS

Coaching individuel & Collectif

Paddle

Aqua Biking

Séance de Pilates

Aqua Fitness

Réveil Musculaire

DIÉTÉTIQUE & NUTRITION

RESTAURANT : Le Safran

LA RÉSIDENCE

Et si l'on vivait sa thalasso autrement ?
Des services qui font la différence.

NOUVEAUTÉ 2023 - SÉJOUR 100% FÉMININ

Le Cap des 50 ans en toute sérénité

Parce que cette étape de la vie d'une femme est souvent synonyme d'anxiété, d'insomnie, de prise de poids...

Nous avons élaboré pour vous un programme exclusif.

Associant nos soins à base d'eau de mer pour reminéraliser l'organisme, nos massages drainants et relaxants, un bilan avec notre diététicienne et nos séances de méditation en pleine présence pour un lâcher prise global, 100% Féminin vous promet de vous réconcilier avec votre corps et de sublimer votre féminité.



Sur la Base de 3 jours / 3 nuits - 11 soins

- 1 bilan diététique et Oligo/check de 60'
- 1 douche dynamisante de 15'
- 1 bain hydromassant de 20'
- 1 douche sous-marine de 20'
- 1 massage Balinais de 60'
- 1 bodypalp by Thalgo de 45'
- 1 I beauty hydratant de 45'
- 1 Kobido de 60'
- 2 séances de pilates de 60'
- 1 méditation en pleine présence de 60'

Accès libre et illimité au Spa Océanique

A partir de 1 195 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

La cure est déclinable sur 4, 6 jours ou plus.

NOUVEAUTÉ 2023 - CURE ÉQUILIBRE

Harmonisation des énergies et mieux-être

« Le ventre et notre cerveau un duo indissociable »

Notre deuxième cerveau nous protège des infections et participe à 80% au bon fonctionnement de notre immunité. Rééquilibrer ses organes au niveau physiologique et énergétique, détoxifier, harmoniser notre corps et retrouver de la légèreté et de la vitalité.

Sur la Base de 6 jours / 6 nuits 18 soins + 1 Consultation Diététique

1 Consultation diététique + bilan Oligo/check (60')
pour mesurer vos réserves tissulaires en vitamines et minéraux, détecter d'éventuels excès ou carences et vous conseiller de façon optimale en nutrition et micronutrition.

- 3 bains hydromassants (20')
- 2 lits hydromassants (20')
- 2 enveloppements reminéralisants (30')
- 2 Iyashi-Dôme détoxifiants (40')
- 1 Aquafitness (30')
- 1 Aquabike (30')
- 1 jets sous-marin (30')
- 6 massages spécifiques ou soins «experts» :
 - 1 Döskean (30') - Nouveau
 - 1 Kansu (60')
 - 1 Chi Nei Tsang (60') - Nouveau
 - 1 Shirochampi (60')
 - 1 Kobido (60')
 - 1 Abhyanga (60')

Accès libre et illimité au Spa Océanique et au Parcours Marin

A partir de 2 487 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

Sur la Base de 4 jours / 4 nuits 12 soins + 1 Consultation Diététique

1 Consultation diététique + bilan Oligo/check (60')
pour mesurer vos réserves tissulaires en vitamines et minéraux, détecter d'éventuels excès ou carences et vous conseiller de façon optimale en nutrition et micronutrition.

- 2 bains hydromassants (20')
- 1 lit hydromassant (20')
- 2 enveloppements reminéralisants (30')
- 1 Iyashi-Dôme détoxifiant (40')
- 1 Aquafitness (30')
- 1 jets sous-marin (30')
- 4 massages spécifiques ou soins «experts» :
 - 1 Döskean (30') - Nouveau
 - 1 Kansu (60')
 - 1 Chi Nei Tsang (60') - Nouveau
 - 1 Abhyanga (60')

Accès libre et illimité au Spa Océanique et au Parcours Marin

A partir de 1 658 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

En option (sup de 189 €) **1 test Gniom Check** :

Analyse du microbiote intestinal basée sur l'ADN permettant d'obtenir des informations et des recommandations personnalisées concernant: l'équilibre et la diversité des bactéries intestinales, les indicateurs d'inflammation et de constipation, l'intégrité de la muqueuse intestinale, la synthèse des vitamines, le système immunitaire, la propension à développer des intolérances, le type de microbiote, la tendance à prendre du poids...

CÔTÉ BIEN-ÊTRE

La vie change et les habitudes aussi, Le **MIRAMAR LA CIGALE** a dessiné des programmes qui s'adaptent parfaitement à ces moments impromptus, décidés à la dernière minute. 1, 2 ou 3 jours pour s'évader, sur un coup de tête, pour lâcher prise et se faire du bien.

RETROUVER UNE BELLE ENERGIE

Court Séjour Escapade Duo 1 jour/1 nuit

Une parenthèse romantique, un moment de complicité aux accents zen et élégants, avec un accueil sur fond de bulles de champagne.

1 massage duo aux huiles (60')

Accès libre et illimité au Spa Océanique

A partir de 308 € / Personne - Chambre double Passerelle et petit déjeuner

A partir de 365 € / Personne - Chambre double Passerelle et ½ pension



Court Séjour Bulle Océane en 3 jours/3 nuits

Le meilleur de la Thalasso allié à des rituels Spa d'exception

1 hammam suivi d'un gommage (30')

1 soin Fondamental de la Mer (60')

1 bain hydromassant aux algues (20')

1 enveloppement aux algues sur lit d'eau (30')

1 massage Californien (60')

Accès libre et illimité au Spa Océanique

A partir de 953 € / personne - Chambre double Passerelle et petit déjeuner

A partir de 1 124 € / personne - Chambre double Passerelle et ½ pension

Court Séjour Escale Douceur 2 jours/2 nuits

Un week-end 100% bien-être et marin pour une détente absolue

1 massage personnalisé (30')

1 bain bulles douceur de lait (20')

1 douche dynamisante (15')

1 enveloppement velours sur lit d'eau (30')

Accès libre et illimité au Spa Océanique

A partir de 555 € par personne - Chambre double Passerelle et petit déjeuner

A partir de 669 € par personne - Chambre double Passerelle et ½ pension

CÔTÉ BIEN-ÊTRE

Court Séjour Future Maman 2 jours/2 nuits

A partir du 4ème mois, prendre soin de soi, se relaxer en attendant bébé

1 massage bulle (60')

1 soin du visage fondamental de la mer (60')

1 soin confort des jambes (30')

A partir de 635 € / personne - Chambre double Passerelle et petit déjeuner

A partir de 749 € / personne - Chambre double Passerelle et ½ pension

Week-end Détente Essentiel Spa en 1 jour/1 nuit

Une formule idéale pour découvrir l'univers du Miramar La Cigale

1 massage relaxant visage (30')

1 massage personnalisé (30')

1 bain bulles eau des Lagons (20')

Accès libre et illimité au Spa Océanique

A partir de 323 € / personne - Chambre double Passerelle et petit déjeuner

A partir de 380 € / personne - Chambre double Passerelle et ½ pension

Re-pause & Vous 3 jours/3 nuits

Remise en forme entièrement revisitée

2 bains hydromassants Eau des Lagons

1 hammam suivi d'1 gommage aquatique

1 beauty Flash visage et yeux

1 enveloppement reminéralisant à la crème d'algues

1 douche dynamisante

1 iyashi dôme

1 massage personnalisé de 30'

1 lit hydromassant

Accès libre et illimité au Spa Océanique et Parcours Marin

A partir de 953 € / personne - Chambre double et petit déjeuner

A partir de 1 124 € / personne - Chambre double Passerelle et ½ pension



LE LÂCHER PRISE : LES MASSAGES pour s'abandonner et redécouvrir son corps.

ODYSSÉE MIRAMAR : Le Massage Signature - 75 mn - 179 €

Ce soin signature a été imaginé et développé par l'équipe de thérapeutes du **MIRAMAR LA CIGALE**.

Grâce à leur savoir-faire, connaissances et dextérité, le masseur apporte un réel bien-être en personnalisant le massage. Sur le thème de la mer, ce soin se pratique avec des huiles végétales que l'on peut choisir selon leurs vertus et leur fragrance. Véritable moment de cocooning et de lâcher prise.

Les Massages d'Asie

LE KOBIDO - 60 mn – 129 €

Signifiant « ancienne voie de la beauté » c'est une technique de massage du visage venue du Japon. Ce rituel, ancêtre du shiatsu, stimule l'ensemble de la circulation énergétique du visage et du cou. L'utilisation des méridiens, de points d'acupuncture et de drainage lymphatique par des mouvements de shiatsu ainsi que des techniques thérapeutiques stimulent les nerfs faciaux. Un soin qui permet d'obtenir un effet lifting complet du visage et un lâcher prise total. Il contribue à l'amélioration du sommeil et à la diminution du stress.

LE CHI NEI TSANG - 60 mn – 129 € - *Nouveau*

Terme issu de la tradition chinoise taoïste qui signifie « travail de l'énergie interne des organes », ce massage abdominal des organes internes (intestins, foie, poumons, rate, estomac, pancréas...) harmonise nos émotions, détoxifie, libère les tensions. Global, il agit sur la sphère digestive, respiratoire, cardio-vasculaire, lymphatique, endocrinienne, urinaire et reproductive.

Les Massages de l'Occident

LE MASSAGE BULLE PRÉ-NATAL - 60 mn – 129 €

A partir du 4^{ème} mois de grossesse.

Sur un coussin spécialement adapté à la morphologie de la femme enceinte qui peut s'allonger sur le ventre. Ce massage commence par une séance de sophrologie afin d'élargir les bienfaits du toucher. Avec ses 3 huiles précieuses ultra-nourrissantes – Argan – Baobab de Madagascar et Huile de Nigelle d'Égypte, ce soin permet un toucher doux et onctueux. Ce massage d'inspiration africaine et la sophrologie permettent un accompagnement tout en douceur qui procure à la femme enceinte, apaisement, détente et confort.

MASSAGE RELAXANT PERSONNALISÉ - 60 mn - 129 € ou 30 mn - 89 €

Source de détente qui contribue à éliminer les tensions musculaires tout en stimulant la circulation sanguine et lymphatique. Cette technique manuelle permet un total lâcher prise. Ce massage à l'huile végétale parfumée est préposé en 3 versions au choix : Face dorsale – Jambes – Bras visage crâne.

MASSAGE ZEN - 60 mn - 129 €

Inspiré du massage californien, cette technique alterne des lissages et des pétrissages avec une huile végétale aromatique. Ce massage aux manœuvres lentes et appuyées sur l'ensemble du corps apporte un véritable relâchement musculaire.

LE LÂCHER PRISE : LES MASSAGES pour s'abandonner et redécouvrir son corps.

Les Massages Ayurvédiques

SHIRODHARA – 60 mn – 129 €

Suite à un massage du visage, du crâne et des épaules, la thérapeute fait couler un filet continu d'huile de sésame chaud sur le front. Ses gestes sûrs et précis apportent une quiétude physique et mentale. L'anxiété diminue et les insomnies s'estompent. Il permet un état de profonde relaxation et une meilleure perception du monde extérieur.

ABHYANGA – 60 mn – 129 €

Originnaire d'Inde, ce soin est pratiqué avec de l'huile de sésame chaude aux propriétés apaisantes, relaxantes et nourrissantes. Ce massage a de nombreux bienfaits dus au travail énergétique des pressions circulaires, des frictions et aussi des étirements. Il apporte détente et harmonie du corps.

ABHYANGA DES 108 MARMAS – 75 mn – 173 €

Technique ayurvédique qui consiste à stimuler ou décongestionner par des pressions circulaires ou des acupressions sur les MARMAS, qui sont des intersections physiologiques où se rencontrent les nerfs, les vaisseaux sanguins, les canaux lymphatiques, les muscles, os et articulations. Il se décline en 4 options de séances : Harmonisation/Minceur/Relaxation/Articulaire.

KANSU – 60 mn – 129 €

Massage exclusivement des pieds. Le bol Kansu est composé de 5 alliages. Utilisé en friction sur la peau avec du Ghee (beurre clarifié) il offre de nombreuses propriétés. Il attire les toxines, ce qui permet de les évacuer, il agit sur le feu (énervement rapide, colère, impatience, stress...) travaille sur le foie et le système digestif. Ce massage apporte un calme immédiat et un profond apaisement.

DOËSKEAN – 30 mn – 89 € - *Nouveau*

Synergie d'un massage indien « Picchu » et de la fasciathérapie, l'application de serviettes chaudes accompagnée de mouvements lents et précis ont pour objectif de relâcher les tensions du dos, relancer et rétablir le rythme des fascias.

LE LÂCHER PRISE : Équilibre et Développement Personnel.

LA GYMNASTIQUE SENSORIELLE - 60 mn - 92 € pour 1 personne
- 60 mn - 55 € / personne pour 2 personnes

Pratique de bien-être, de ressourcement et de développement de soi. Elle se compose de mouvements lents, simples et doux. Elle se pratique en séance individuelle ou à deux, en position assise, debout ou au sol.

SOMATO-PSYCHOPÉDAGOGIE – 60 mn – 108 €

Cette technique va progressivement délier les tensions, rétablir les symétries et créer une globalité de détente, de présence et de conscience de soin dans toute la profondeur du corps.

DO IN - 60 mn – 25 € (séance collective)

Méthode ancestrale qui lie l'acupuncture et le massage réflexe. «Do In» signifie la voie de l'énergie ou comment favoriser la bonne circulation de l'énergie dans le corps

MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE - 60 mn – 25 € (séance collective) - *Nouveau*

Se pratique en position assise, les yeux fermés. On apprend à écouter le silence et à observer les manifestations de son intériorité corporelle. C'est une invitation à se mettre à l'écoute de soi, d'autrui et du monde

ATELIER MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Accompagné par la diététicienne, découvrez une autre façon de manger. Après un petit exercice de relaxation, l'esprit est pleinement disponible pour déguster en pleine conscience. L'écoute de son corps et de ses sensations est en phase avec les besoins et le plaisir de manger en toutes sérénité.

NATUROPATHIE & RÉFLEXOLOGIE - 120 mn - 159 € - *Nouveau*

Association de deux pratiques utilisées en complémentarité afin d'évaluer l'état de l'énergie vitale et optimiser son capital santé.

HYPNORELAXATION - 60 mn - 90 € - *Nouveau*

Séance hypnotique qui permet un lâcher prise, une détente complète et un apaisement, comme un spa mental.

LE LÂCHER PRISE : Équilibre et Développement Personnel.

Equilibre et Développement Personnel

RÉVEIL MUSCULAIRE – 45 mn – 25 € (séance collective)

Se pratique avec une tenue de sport adaptée à l'extérieur. Départ de la salle de sport accompagné par un Educateur sportif pour une séance d'oxygénation, respiration, assouplissements et détente sur la plage, face à la mer.

L'OSTÉOPATHIE – 45 mn – 108 €

Médecine manuelle, l'ostéopathe palpe le corps pour déceler tensions et déséquilibres et rétablir l'équilibre et apaiser les maux.

SHIATSU – 60 mn – 129 €

Cette technique de massage ancestrale venue du Japon qui se fait par le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps. Il s'exerce par pressions légères ou fortes avec les mains, les coudes et même les pieds. Il se pratique au sol, habillé légèrement.

LA RELAXATION : quelques heures pour soi.

RITUEL PACIFIQUE - 3 Soins au Féminin - 199 €

Voyage des sens pour une escapade ultra- cocooning

1 Bain « Eau des Lagons »

1 Hammam et Gommage des Iles des Pacifiques

1 Massage Mahana aux coquillages

Accès libre et illimité au Spa Océanique

RITUEL PRODIGE DES OCÉANS - 199 €

Vivre l'expérience d'un soin suprême où innovation et technicité s'unissent avec luxe et émotion.

2 heures de soin visage et corps mariant différents massages et la richesse des produits pour un lâcher-prise total.

Accès libre et illimité au Spa Océanique

RITUEL MAMAN BÉBÉ - 129 €

Un moment fort de complicité à vivre en Thalasso.

1 massage bébé

1 bain bulles à partager avec bébé (20')

RITUEL JOYAUX ATLANTIQUE (Nouveau) - 169 €

Ce massage énergisant s'inspire des bienfaits de la lithothérapie et des techniques ancestrales africaines pour stimuler et vivifier le corps intensément. Des manœuvres rythmées, enveloppantes et vivifiantes associés aux précieuses pierres énergisantes pour recharger et redynamiser le corps

1 gommage au sable rose

1 Massage énergisant au cristal de Roche

Accès libre et illimité au Spa Océanique

RITUEL OCÉANIQUE 2 soins au Masculin - 169 €

Un retour aux sources grâce à un programme basé sur la mer et les pierres

1 Hammam et gommage aquatique aux cristaux de sel marin

1 Massage aux pierres chaudes

Accès libre et illimité au Spa Océanique

RITUEL MARIN - 165 €

Reminéralisation marine et massage personnalisé pour cette parenthèse iodée inoubliable.

1 massage personnalisé (30')

1 bain hydromassant eau des Lagons (20')

1 enveloppement aux algues reminéralisantes (30')

Accès libre et illimité au Spa Océanique

LA RELAXATION : quelques heures pour soi.

RITUEL THALASSO - 120 €

Découvrir la Thalasso et en apprécier les bienfaits immédiats et durables.

- 1 jet sous-marin (30')
- 1 bain hydromassant aux essences marines (20')
- 1 lit hydromassant (20')
- Accès libre et illimité au Spa Océanique

LES FORMULES TEA TIME

Détente et gourmandise : moment gourmand au Bar Le Goéland et sa vue panoramique sur l'Océan et de détente en profitant du Parcours Marin et d'un soin.

TEA TIME & SEA - 75 €

- 1 Entrée au parcours Marin
- 1 Pause Gourmande au bar Le Goéland
- 1 soin de 20 mn parmi
bain hydromassant / bain bulles / lit hydromassant

TEA TIME & SPA - 96 €

- 1 Entrée au parcours Marin
- 1 Pause Gourmande au bar Le Goéland
- 1 soin de 30 mn parmi
enveloppement / modelage du visage

JOURNÉE MARINE - 209 €

Idéale pour découvrir l'esprit Thalasso propre au MIRAMAR LA CIGALE.
Un pur moment de détente placé sous le signe de la mer.

- 1 massage personnalisé (30')
- 1 bain hydromassant aux essences marines (20')
- 1 enveloppement aux algues reminéralisantes (30')
- 1 séance sur lit sensoriel hydromassant (20')

Les attentions supplémentaires :

- 1 déjeuner « Assiette plaisir » servi au restaurant Le Safan
- Accès libre et illimité au Spa Océanique

JOURNÉE PLÉNITUDE - 269 €

Une journée zen et beauté qui conjugue soins de thalasso, massage relaxant et massage du visage.

- 1 massage (60') parmi Californien, Abhyanga ou Zen
- 1 bain hydromassant Rêve d'Himalaya (20')
- 1 enveloppement velours (30')
- 1 massage relaxant visage (30')

Les attentions supplémentaires :

- 1 déjeuner « Assiette plaisir » servi au restaurant Le Safan
- Accès libre et illimité au Spa Océanique

LE BAR À GOMMAGES

Etape indispensable avant chaque début de cure. Il permet au corps d'être débarrassé de ses cellules mortes, imperfections et surtout d'affiner le grain de peau permettant ainsi une meilleure efficacité du soin appliqué ensuite.

Le rituel du Gommage au MIRAMAR est une institution

Le **GOMMAGE DES ILES PACIFIQUES** :

au sable de Bora-Bora, sel marin et coques de coco qui exfolie le corps en douceur et laisse une peau douce et veloutée, grâce aux huiles végétales.

Le **GOMMAGE MER DES INDES** :

riche en poudre de gingembre, ce gommage exfolie la peau en douceur tout en l'éveloppant de notes délicates et aromatiques santal ambré.

Le **GOMMAGE AQUATIQUE** :

un gommage bleu lagon qui marie le pouvoir exfoliant du sel marin à des huiles nourrissantes pour révéler un grain de peau affiné au toucher velouté

Le **GOMMAGE JOYAUX ATLANTIQUE** :

subtilement rose et parfumé, ce gommage précieux associe le Sable rose aux délicats cristaux de Quartz blanc pour une peau soyeuse.

Le gommage choisi est appliqué après une séance de 10 mn de hammam pour que la peau soit bien préparée à recevoir les soins ultérieurs.

30 mn – 79 €



CURE SÉRÉNITÉ SANTÉ : Soulager les douleurs chroniques avec bien-être

Entièrement développé par les experts de la thalasso, un séjour de - 6 ou 4 jours- **santé & bien-être** auquel on rajoute un programme de son choix : **jambes légères** pour soulager la douleur et dynamiser le retour veineux – **dos** dédié aux dorso-lombaires, relâcher les tensions et renforcer les muscles, ou **rééducation articulaire** pour atténuer arthrose, arthrite et rhumatisme.

Sur la Base de 6 jours / 6 nuits - 9 soins + 1 programme au choix

- 3 massages kinésithérapie (30')
- 3 bains hydromassants ou bouillonnants (20')
- 3 séances sur lit sensoriel hydromassant (20')
- Accès libre et illimité au Spa Océanique et au Parcours Marin

Sur la Base de 4 jours / 4 nuits - 6 soins + 1 programme au choix

- 2 massages kinésithérapie (30')
- 2 bains hydromassants ou bouillonnants (20')
- 2 séances sur lit sensoriel hydromassant (20')
- Accès libre et illimité au Spa Océanique et au Parcours Marin

Programmes au choix :

Jambes légères : pour soulager la douleur et dynamiser le retour veineux

- 3 douches massantes sous-marines (20')
- 3 séances d'aquabiking (30')
- 3 enveloppements marins cryothérapie (30')
- 3 piscines à jets sous-marins (30')
- 3 pressothérapies (30')

- 2 douches massantes sous-marines (20')
- 2 séances d'aquabiking (30')
- 2 enveloppements marins cryothérapie (30')
- 2 piscines à jets sous-marins (30')
- 2 pressothérapies (30')

Spécial Dos : pour soulager naturellement les douleurs dorso-lombaires, relâcher les tensions et renforcer les muscles

- 3 douches massantes sous-marines (20')
- 3 séances sur lit sensoriel hydromassant (20')
- 3 enveloppements ou boue marine (30')
- 3 piscines lombaires ou coaching aquatique (30')
- 3 séances de gym pilates (60')

- 2 douches massantes sous-marines (20')
- 2 séances sur lit sensoriel hydromassant (20')
- 2 enveloppements ou boue marine (30')
- 2 piscines lombaires ou coaching aquatique (30')
- 2 séances de gym pilates (60')

Rééducation Articulaire : pour retrouver de la souplesse, soulager arthrose, arthrite et rhumatismes.

- 3 séances sur lit sensoriel hydromassant (20')
- 3 boues marines (30')
- 3 enveloppements aux algues reminéralisantes (30')
- 3 piscines rééducation personnalisée ou coaching aquatique (30')
- 3 séances de gym pilates (60')

- 2 séances sur lit sensoriel hydromassant (20')
- 2 boues marines (30')
- 2 enveloppements aux algues reminéralisantes (30')
- 2 piscines rééducation personnalisée ou coaching aquatique (30')
- 2 séances de gym pilates (60')

A partir de 2 247 € par personne en 1/2 pension
Chambre double Passerelle

A partir de 1 498 € par personne en 1/2 pension
Chambre double Passerelle

CURE INTENSÉMENT THALASSO & SPA

L'alliance parfaite entre Thalasso & Spa

Le compromis idéal entre les bienfaits de la Thalasso et ceux des massages du monde. Tous les jours, des soins individuels pour profiter des vertus de l'eau de mer combinés à un massage différent pour en renforcer les résultats santé. Véritable source de bien-être physique et psychologique, d'énergie et d'harmonie dans le cocon de sérénité du **MIRAMAR LA CIGALE**.

Sur la Base de 6 jours / 6 nuits - 18 soins

- 3 bains bulles Rêve d'Himalaya (20')
- 3 bains bulles eau des Lagons (20')
- 3 enveloppements reminéralisants (30')
- 6 massages du monde (60') – Abhyanga – Californien – Shirochampi – Kansu – Pierres Chaudes - Balinais
- 1 Hammam et gommage (30' dont 10' de Hammam)
- 1 Massage du visage relaxant by Thalgo (30')
- 1 séance de Iyashi Dôme (40')
- Accès libre et illimité au Spa Océanique et au Parcours Marin

A partir de 2 457 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

Sur la Base de 4 jours / 4 nuits - 12 soins

- 2 bains bulles Rêve d'Himalaya (20')
- 2 bains bulles eau des Lagons (20')
- 1 enveloppement reminéralisant (30')
- 4 massages du monde (60') – Abhyanga – Californien – Shirochampi – Balinais
- 1 Hammam et gommage (30' dont 10' de Hammam)
- 1 Massage du visage relaxant by Thalgo (30')
- 1 séance de Iyashi Dôme (40')
- Accès libre et illimité au Spa Océanique et au Parcours Marin

A partir de 1 638 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

Le Iyashi Dome

Relaxation intense et énergisation grâce à cet équipement dont la technologie d'infrarouges longs permet de relancer tout le métabolisme en évacuant les toxines de l'organisme. Le système de sudation déclenché est équivalent à la pratique d'une activité sportive intense.

Traditionnellement et depuis des siècles, les Japonais s'enterraient l'été dans le sable chauffé par le soleil pour éliminer les toxines du corps. Aujourd'hui, le **IYSAHI DOME**, enclenche une sudation qui permet d'éliminer les métaux lourds de l'organisme et activer l'aminocissement tout en gardant la sensation agréable d'un bain de soleil.



LE PARCOURS MARIN baigné de lumière, la plénitude et la sérénité absolue.

Un **PARCOURS MARIN** intérieur, équipé d'installations dernière génération, baigné de lumière accueille un bassin de 125 m² d'eau de mer chauffée à 34° aux pouvoirs apaisants et délassants. Tout a été pensé pour la détente et le bien-être.

Une bulle de tonicité et de relaxation marine structurée en plusieurs étapes, du massage aux jets, aux zones à bulles, tout a été dessiné et créé pour régénérer le corps et l'esprit.

Au cœur du bassin, **deux grandes zones** incontournables consacrées à la **régénération du corps** : le **Bassin à Bulles** et à l'opposé la **Zone Jet Stream**.

Parfaitement compatibles et complémentaires, on passe d'une zone à l'autre, selon son envie ou ses humeurs. Vivifiant ou relaxant, chaque espace offre des sensations différentes ; le corps se détend et l'esprit s'apaise rapidement.

Le long de ces espaces, de jolis **Cols de Cygne** et une **Cascade d'Eau** animent et créent d'autres sensations, plus ciblées, plus toniques. L'eau qui sort des Cols de Cygne balaie les épaules, délasse le cou, les trapèzes, pour le plus grand bonheur des curistes. La douce puissance de la cascade d'eau délasse le corps et efface les tensions.

Proche de la Zone Jet Stream, on retrouve un **Couloir de Marche** idéal pour soulager ou affiner les jambes ou encore renouer avec l'activité sportive. A contre-courant, l'eau exerce une douce résistance qui permet de tonifier le bas du corps.

Dernière étape de cette promenade régénérante, un espace de **massage séquentiel debout** qui ponctue agréablement ce travail du corps.

En complément, tout un espace est consacré à la **relaxation, au lâcher-prise de l'esprit et du corps** : une série de transats et de sièges à bulles permet de s'abandonner pleinement aux remous de l'eau de mer. Un pur moment de détente et d'apaisement.

Pour les amoureux des bulles ou des bouillonnements, le **Geyser** masse la plante des pieds, les talons et les orteils. Atelier idéal pour s'abandonner tout en faisant du bien au corps. Autres espaces incontournables du bien-être le **Hammam** et **Sauna** accompagnés de la fontaine à glace et douche sensorielle pour vivre entièrement et pleinement l'expérience.

Sans contrainte et sans ordre établi, le parcours se vit selon son humeur, au gré de ses envies ou besoins, en savourant chaque étape.

Informations pratiques : Ouvert de 9h à 19h

Accès à la clientèle extérieure : 45 € la demi-journée

Aux résidents de l'hôtel seul : 15 € la journée



Et pour changer de décor, une autre bulle de détente pour d'autres loisirs bien-être

LE SPA OCEANIQUE - de 9h à 13h et de 14h à 18h

Un décor minéral et apaisant, calme et extrêmement lumineux, le Spa est habillé de pierres dorées qui se reflètent sur l'ardoise du sol baignées par les rayons du soleil traversant les immenses baies vitrées. Un parcours aquatique d'eau de mer à 32°C, composé de sept étapes entièrement dédiées au bien-être et à la détente : col de cygne, transat à bulles, jets massant... Et pour une ultime détente, un hammam aux courbes harmonieuses et douces.

LA PISCINE PANORAMIQUE - de 9h à 21h

Sous une verrière, l'incroyable piscine panoramique embrasse une vue à 360°. Avec la mer pour voisine, le regard se perd et l'esprit s'apaise dans ces camaïeux de bleus. Un environnement propice à la rêverie mais aussi aux longueurs de bassin revitalisantes



LE FITNESS

A la proue du paquebot, au 4ème étage, entourée de verre et d'acier, la salle de fitness de 160m² domine l'océan (ouvert de 7h30 à 21h)
21 appareils de pointe Technogym dédiés aux exercices personnalisés et coachés par les professionnels, présents, attentifs, à l'écoute.
Individuelles ou collectives les séances de musculation, cardio-training ou de gym douce se déroulent dans un environnement incomparable, en osmose avec la nature.

COACHING INDIVIDUEL & COLLECTIF

Encadrement sportif par petits groupes de 5 personnes max dans la salle de fitness équipée des derniers équipements haut de gamme Technogym.

60 mn – 48 € (en séance collective)

30 mn – 48 € / 60 mn – 76 € (en séance individuelle)



Sous l'œil bienveillant d'un expert,

SÉANCE DE PILATES - 60 mn – 40 €

Gymnastique douce visant à développer le corps de façon harmonieuse et à rectifier les mauvaises postures. Les différents exercices avec ou sans matériel sollicitent tous les muscles notamment les abdominaux, avec un travail de respiration spécifique.

PADDLE - 30 mn - 29 €

Le Paddle en piscine est un cours ludique et entraînant qui permet de travailler la posture et l'ensemble des muscles en profondeur en alternance avec des phases cardio pour brûler un maximum de calories

AQUA FITNESS - 30 mn - 29 €

Dans une piscine d'eau de mer, ce cours collectif propose une séance d'aquagym tonique privilégiant l'activité cardio-vasculaire et le renforcement musculaire

AQUA-BIKING - 30 mn - 29 €

Sur un vélo dans une piscine d'eau de mer chauffée, ce cours collectif permet de travailler tous les groupes musculaires pour raffermir le bas du corps, aug-



DIÉTÉTIQUE & NUTRITION

Consultation Diététique – 45 mn – 59 €

Réalisée par la diététicienne-nutritionniste : recherche des attentes, motivations, analyse du comportement alimentaire et bilan nutritionnel (évaluation des déficits, excès...)

Consultation & bilan OLIGO/CHECK – 60 mn – 89 €

Un appareil qui permet de :

- Mesurer les réserves tissulaires en minéraux et oligo-éléments
- Détecter la présence de métaux lourds et le niveau d'intoxication
- Evaluer le stress oxydatif
- Et nouveau : **Bilan des Vitamines**

Le bilan Oligo/Check est associé à une consultation avec la diététicienne-nutritionniste afin d'analyser les résultats puis de corriger les carences ou excès par des conseils alimentaires personnalisés et une complémentation micro-nutritionnelle ciblée.

Bilan d'Impédance

Mesure de la composition corporelle : analyse de la masse maigre, de la masse grasse et de l'eau corporelle, indication du niveau de graisse viscérale et du métabolisme de repos. Allié à une consultation diététique et nutritionnelle, l'impédancemétrie permet de définir des objectifs pondéraux.

Bilan d'impédance seul : 15 mn – 59 €

Consultation + Bilan d'impédance : 60 mn – 89 €

Consultation + Bilan d'Impédance et Oligo/Check : 75 mn – 129 €

Atelier Manger en Pleine Conscience

Pour éveiller sa perception et décupler les sensations, cet Atelier encadré par la diététicienne-nutritionniste Corinne Ducaud, permet de découvrir une autre façon de manger. Après un petit exercice de relaxation, vous serez pleinement disponible à déguster en pleine conscience, c'est à dire à l'écoute de son corps et de ses sensations, en phase avec ses besoins et prêt à redécouvrir le plaisir de manger en toute sérénité.

Tous les mardis

UNE TABLE DE BIENFAITS : LE SAFRAN

Perché au dernier étage du **MIRAMAR LA CIGALE**, là où la vue est à couper le souffle, LE SAFRAN baigné de lumière est piloté par **Xavier JEGOUX** qui marie sa créativité, son audace, son talent dans une cuisine colorée et généreuse à base de produits locaux d'une extrême qualité et fraîcheur.

L'audace et la légèreté, l'authenticité et la variété de la restauration sont la Signature du Safran.
Les menus sont renouvelés tous les jours et la carte est inventive, savoureuse basée sur la richesse exceptionnelle des arrivages qu'offrent la région.

Pour les hôtes en séjour équilibre ou minceur, la diététicienne-nutritionniste Corinne Ducaud est présente chaque jour pour conseiller, guider ou répondre, avec bienveillance, aux interrogations de chacun.

Le soir, LE SAFRAN propose un menu « Suggestion du jour » ainsi qu'une carte riche et généreuse en produits variés.



VIVRE SA THALASSO AUTREMENT

Parce que le monde évolue, que les codes changent, les habitudes évoluent, **LE MIRAMAR LA CIGALE** s'adapte et crée, à l'écart du vaisseau amiral, la **RESIDENCE**.

Dotée de tous les services d'un hôtel 5*, la **RESIDENCE MIRAMAR LA CIGALE**, à l'architecture en bois, très contemporaine, se fond naturellement dans l'environnement. Harmonieuse, elle séduit au premier regard.

Avec ses magnifiques appartements spacieux de 2 à 9 personnes, la Résidence est parfaitement adaptée pour passer un moment de détente dans un cadre 5 étoiles. Ce nouveau port d'attache, a été pensé pour les couples, les familles qui désirent plus de liberté ou, tout simplement, se retrouver tous réunis en un même joli cocon.

24 grands appartements de 71m2, pour le plus petit, jusqu'à 165 m2, avec le même souci du détail, du raffinement, composés dans des tons doux, des matériaux harmonieux et de grande qualité. Dotés de tous les services d'un hôtel 5 étoiles, **LA RESIDENCE MIRAMAR LA CIGALE** appelle au **cocooning**.



DES SERVICES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Une garderie d'enfants de 3 mois à 3 ans

Au centre de Thalasso, la nurserie « Les Petits Mousses » accueille les enfants sous l'œil attentif et bienveillant d'Amélie qui assure la sérénité des parents pendant leurs soins ou un moment de relaxation.

Des Concierges qui ne manquent pas d'inspiration

Pour concocter une palette d'activités, d'excursions personnalisées aux alentours ou tout simplement vous rendre service et toujours avec sourire et gentillesse.

ACCÉDER AU MIRAMAR LA CIGALE

Par la Route

480Km de Paris – Depuis Vannes, suivre la Direction de la presqu'île de Rhuys, Arzon
Parking payant couvert et fermé à disposition.

Par le Train + Navette

Tous les jours en arrivée à Vannes

Par Avion

Aéroport de Nantes 7jours/7 – 24h/24 (à 120km de l'hôtel)
Transferts possibles sur demande. 190€ par trajet (pour 1 ou 2 personnes)

CONTACTS



MIRAMAR LA CIGALE
Hôtel, Thalasso & Spa
Port du Crouesty - 56640 ARZON
Tél : 33.(0)2.97.53.49.00
Site Web : www.miramar-lacigale.com

Mail : commercial@miramar-lacigale.com