MIRAMAR LA CIGALE

HÔTEL THALASSO & SPA

dans le Golfe du Morbihan
en Bretagne Sud

«La pause, elle aussi, fait partie de la musique» - Stefan Zweig

Le Golfe du Morbihan - l'une des plus belles baies du Monde

Majestueux, le **MIRAMAR LA CIGALE**, un des plus beaux 5 Etoiles de la région Bretagne est une **escale unique pour une échappée d'un week-end, 3 jours ou plus**, pour un plein de bien-être total et profond où se conjuguent l'expertise, les bienfaits de l'eau de mer associés à des soins d'excellence.
Parce que le monde change, les habitudes et les modes de vies évoluent, **LE MIRAMAR LA CIGALE** s'adapte pour répondre à ces rythmes différents.

L'idée **(RE) PAUSE & VOUS** est née. Une cure qui revisite, dans un format plus dynamique, plus contemporain la base idéale d'une cure remise en forme en y ajoutant un soupçon de cocooning et de vitalité pour apporter un mieux-être immédiat.

Ainsi Muriel PESSOTTO – Directrice de la Thalasso et du Spa entourée de son équipe de Thérapeutes a imaginé une nouvelle façon d'appréhender ce court séjour **« Nous avons imaginé, dans une même cure, une vraie pause spontanée à la fois santé et bien-être »**

(RE) PAUSE & VOUS dans un environnement authentique, dans une nature préservée entre terre et mer

(RE) PAUSE & VOUS avec une gastronomie colorée et inventive.

(RE) PAUSE & VOUS dans l'espace bluffant d'une chambre de 27m², lumineuse ouverte sur sa majesté Océan

Miramar La Cigale

(RE) PAUSE & VOUS à tout moment :

pour la première fois de sa nouvelle histoire,

LE MIRAMAR LA CIGALE sera ouvert toute l'année.

Au cœur de l'hôtel, **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.

Pour encore plus de bien-être, un **PARCOURS MARIN** de 318 m² largement ouvert sur la nature, assurant ainsi une luminosité étincelante poursuit idéalement ces soins mythiques.

Autre pause : la table du **SAFRAN** est un plaisir, une expérience de tous les sens. Piloté au féminin et au masculin par ses deux Chefs: Marion BOUILLOT et Xavier JEGOUX, qui, ensemble, associent leur créativité, leur audace, leur complémentarité et leur talent à des produits locaux d'une extrême qualité et fraicheur

SOMMAIRE

NOUVEAUTÉ 2021 - (RE) PAUSE & VOUS

Court Séjour entièrement revisité

(RE) SOURCE & VOUS : LES GRANDS CLASSIQUES (RE)VISITÉS

Sérénité Santé
Intensément Thalasso & Spa
Jeune Maman avec bébé

(RE) CENTRE & VOUS

Prasama
Collection de Soins Ayurvédiques

(RE) EQUILIBRE & VOUS

Equilibre & Développement personnel

(RE) BOOSTE & VOUS

Coaching & Activités Sportives
Séjour Signature Silhouette Coaching
Séjour Signature Beauté Suprême
Cure Minceur Marine
Les Essentiels autour de la minceur
Diététique & Nutrition

SOMMAIRE

(RE) CONNECTE & VOUS en 1, 2 ou 3 jours

Essentiel Spa en 1 jour
Escapade Duo en 1 jour
Escale Douceur en 2 jours
Future Maman en 2 jours
Bulle Océane en 3 jours

LES JOURNÉES THÉMATIQUES

Nouveau : Rituel Joyaux Atlantique
Nouveau : Rituel Pacifique avec 3 soins au féminin
Journée Marine avec 4 soins
Journée Plénitude avec 4 soins
Rituel Thalasso avec 3 soins
Rituel Océanique avec 2 soins au masculin
Rituel Marin avec 3 soins
Rituel Maman Bébé avec 2 soins
Rituel Prodige des Océans 1 soin complet visage et corps

NOUVEAUTÉ 2021 - (RE) PAUSE & VOUS

Parce que l'on aime tout, qu'il est difficile de choisir et que le temps est souvent compté Le **MIRAMAR LA CIGALE** a imaginé le meilleur : un court séjour qui marie coocooning et santé : dynamique, contemporain et qui correspond parfaitement aux agendas surbookés : une version généreuse, complète, un condensé du Must de la Thalasso en 3 jours et 3 nuits.

Sur la Base de 3 jours / 3 nuits - 9 soins

2 bains hydromassants Eau des Lagons
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 914 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

(RE) SOURCE & VOUS : SÉRÉNITÉ SANTÉ
Les Grands Classiques (re)visités

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 lombaires 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 lombaires ou coaching aquatique (30')
2 séances de gym pilates (60')

A partir de 1 866 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

A partir de 1 244 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

(RE) SOURCE & VOUS : 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 – Shirotchampi – 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 2190 € 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 – Shirotchampi – 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 1460 € 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'amincissement tout en gardant la sensation agréable d'un bain de soleil.

(RE) SOURCE & VOUS : JEUNE MAMAN AVEC BÉBÉ

Un moment de Remise en forme et de complicité avec bébé

Entre le 3ème et le 9ème mois après l'accouchement, ce programme très complet permet de reprendre son souffle, partager des moments de complicité intense avec le bébé, loin des bruits et de l'agitation.
A découvrir : les soins pour bébé, l'atelier gymnastique hypopressive pour une rééducation abdominale et périnéale tout en douceur. Une parenthèse pour récupérer énergie, sérénité, vitalité et silhouette.

L'hébergement est offert pour l'accompagnant ainsi que la nurserie* pendant les soins de la maman.

Sur la Base de 6 jours / 6 nuits - 24 soins

3 bains hydromassants aux algues (20')
2 douches massantes sous-marines (20')
2 séances de Iyashi Dôme (40')
3 piscines à jets sous-marins (30')
3 massages personnalisés (30')
3 enveloppements raffermissants (30')
3 soins avec bébé (1 atelier massage bébé,
1 massage bébé, 1 bain bulles avec bébé)
3 gymnastiques hypopressives (60')
1 soin visage fondamental de la mer (60')
1 soin visage I Beauty hydratant (45')
Accès libre et illimité (sans bébé) au Spa Océanique et au Parcours Marin

A partir de 2280 € par personne en ½ pension
Chambre double Au Fil de l'Eau

Sur la Base de 4 jours / 4 nuits - 16 soins

1 bain hydromassant aux algues (20')
1 douche massante sous-marines (20')
1 séance de Iyashi Dôme (40')
2 piscines à jets sous-marins (30')
2 massages personnalisés (30')
2 enveloppements raffermissants (30')
3 soins avec bébé (1 atelier massage bébé,
1 massage bébé, 1 bain bulles avec bébé)
2 gymnastiques hypopressives (60')
1 soin visage fondamental de la mer (60')
1 soin visage I Beauty hydratant (45')
Accès libre et illimité (sans bébé) au Spa Océanique et au Parcours Marin

A partir de 1520 € par personne en ½ pension
Chambre double Au Fil de l'Eau

Nulle part ailleurs et qui fait la différence : La Nurserie

Pour un moment de décompression unique, la nurserie « Les Petits Mousses » accueille les Bébés à partir de 3 mois et les enfants jusqu'à 3 ans pour permettre aux parents de souffler tout en profitant sereinement de leurs soins, sans stress.
Une éducatrice spécialisée jeunes enfants est à l'écoute pour connaître les habitudes de l'enfant et assurer une prise en charge en douceur et personnalisée.
Idéalement située, à l'entrée de l'espace Thalasso, pour rassurer les jeunes parents qui peuvent, entre 2 soins, voir, sourire ou câliner leur bébé, avec facilité et sans contrainte.

(RE) CENTRE & VOUS : PRASAMA

Ressourcement intérieur et voyage sensoriel

PRASAMA signifie « Sérénité » en Sanskrit. Ce soin particulièrement élaboré et travaillé permet un lâcher prise extrême, une plénitude et un ressourcement intérieur inédits. Un programme qui marie, subtilement, les soins d'eau de mer et les bienfaits ancestraux des massages venus du bout du monde. Un joli équilibre entre Orient et Occident.

Inédit : L'ABHYANGA Harmonisant des 108 Marmas

Sur la Base de 6 jours / 6 nuits - 20 soins individuels

2 bains relaxants à la cannelle (20')
2 bains hydromassants aux algues (20')
3 massages manuels sous affusion (30')
1 relaxation marine (30')
3 Shirodharas (60')
2 Abhyangas (60'°
1 Abhyanga harmonisant des 108 Marmas (75')
1 Shiatsu (60')
1 Thaï (75')
1 Shirotchampi (60')
3 Kansu ou 2 Kansu + 1 Reiki (60')
Accès libre et illimité au Spa Océanique et au Parcours Marin

A partir de 2346 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

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

2 bains relaxants à la cannelle (20')
2 bains hydromassants aux algues (20')
2 massages manuels sous affusion (30')
1 relaxation marine (30')
2 Shirodharas (60')
1 Abhyanga (60')
1 Abhyanga harmonisant des 108 Marmas (75')
1 Shrotchampi (60')

Accès libre et illimité au Spa Océanique et au Parcours Marin

A partir de 1564 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

Un voyage intérieur avec une COLLECTION DE SOINS AYURVÉDIQUES

NOUVEAU - MASSAGE AROMAVEDIC – 90 mn – 163 € - 60 mn - 118 €
Dans un nuage d'huiles essentielles personnalisées (Réjouissante, Relaxante ou Dynamisante), des mains expertes viennent stimuler les centres énergétiques pour éliminer les tensions. Véritable passeport pour le bien-être, ce massage complet d'inspiration ayurvédique recharge le corps en énergie. Parallèlement, le visage reçoit un soin complet pour renouer avec une beauté resplendissante.

SHIRODHARA – 60 mn – 118 €
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 – 118 €
Originaire 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.

NOUVEAU - ABHYANGA DES 108 MARMAS– 75 mn – 168 €
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 – 118 €
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.

SHIROTCHAMPI – 60 mn – 118 €
Technique de massages sur le haut du dos, les épaules, le ventre, le visage et le crâne pour apporter un rééquilibrage énergétique. Avec de l'huile de Frangipanier chaude, les gestes sont précis et l'effet détente et de lâcher prise est immédiat. Il permet d'agir sur les maux de tête, les insomnies et les manques de concentration.

(RE) ÉQUILIBRE & VOUS

Parce que chaque étape de la vie peut s'accompagner de nouvelles découvertes de soi, de bien-être, de pratiques simples, bienveillantes pour un développement personnel inédit.
Ces Soins Experts sont pratiqués par une équipe expérimentée**: Corinne Ducaud - diététicienne-nutritionniste, Dr Laurence Haupert - Médécin Acupuncteur et Sophrologue, Danny Cerisier - Somato-Psychopédagogue et Arnaud Beaupérin - Ostéopathe.**

Pour une sérénité retrouvée ou un apaisement certain, se laisser guider par :

Ostéopathie – 45 mn – 103 €
Médecine manuelle, l'ostéopathe palpe le corps pour déceler tensions et déséquilibres et rétablir l'équilibre et apaiser les maux.

Somato Psychopédagogie – 60 mn – 103 €
Une technique qui, progressivement, aide à délier les tensions, rétablir les symétries et créer une globalité de détente, de présence et de conscience de soi dans toute la profondeur du corps.

Acupuncture – 60 mn – 103 €
Médecine globale et préventive, elle ré-harmonise les dysfonctionnements énergétiques sources de maux physiques ou émotionnels.

Sophrologie - 60 mn – 47 €
Apprendre à lâcher prise, se détendre, se ressourcer rapidement, apaiser le mental ou encore gérer son stress, une douleur ou un souci de poids ou de sommeil.

Marche & Sophrologie – 75 mn - 47 €
Marche lente en pleine conscience pour se reconnecter à son corps en mouvement et ses sensations dans la nature.
Puis séance de sophrologie sur la plage pour vitaliser l'organisme et lâcher prise.

(RE) BOOSTE & VOUS

Retrouvez le goût de l'essentiel, loin de tout. Prendre enfin du temps pour soi.

SÉJOUR SIGNATURE SILHOUETTE COACHING

Pour la réussite de cette cure minceur, le **MIRAMAR LA CIGALE** mise sur le plaisir et un accompagnement tout au long du séjour. Sous l'œil bienveillant des experts, ce programme devient un véritable moment de plaisir, riche d'enseignements pour une réussite visible et durable.

Le programme Silhouette allie les bienfaits d'une cuisine bien-être servie dans notre restaurant gastronomique, les conseils avisés de la diététicienne, des coachs sportifs et un programme de soins pointus ou hautement technologiques développé, grâce au savoir-faire de la thalasso, pour répondre à des besoins bien ciblés.

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

3 douches dynamisantes silhouette (15')
2 séances de Iyashi Dôme (40')
2 bains hydromassants aux Huiles essentielles Lipolytiques (20')
3 enveloppements silhouette (30')
3 massages silhouettes (avec ou sans ventouses) (30')
1 soin Minceur drainant (45')
1 séance de Ipulse (50')
1 soin anti-cellulite Icoone (30') ou 1 douche dynamisante silhouette pour les hommes
1 séance de Body Palp (45')
1 massage relaxant visage (30')

Soins experts Coaching inclus

1 entretien avec le coach sportif (20')
5 séances de coaching sportif collectif
1 entretien avec la diététicienne-nutritionniste
1 mesure d'impédance
+ 1 bilan Oligo/Check complet
1 Evaluation de l'affinement de la silhouette

Accès libre et illimité au Spa Océanique et au Parcours Marin

A partir de **2058 €** par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

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

2 douches dynamisantes silhouette (15')
1 séance de Iyashi Dôme (40')
1 bain hydromassant aux Huiles essentielles Lipolytiques (20')
2 enveloppements silhouette (30')
2 massages silhouette (avec ou sans ventouses) (30')
1 soin Minceur drainant (45')
1 séance de Ipulse (50')
1 soin anti-cellulite Icoone (30') ou 1 douche dynamisante silhouette pour les hommes
1 massage relaxant visage (30')

Soins experts Coaching inclus

1 entretien avec le coach sportif (20')
3 séances de coaching sportif collectif
1 entretien avec la diététicienne-nutritionniste
1 mesure d'impédance
+ 1 bilan Oligo/Check standard

Accès libre et illimité au Spa Océanique et au Parcours Marin

A partir de **1372 €** par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

Atelier Manger en Pleine Conscience animé par la DIététicienne-Nutritionniste Corinne Ducaud et par le Dr Laurence Haupert, Médecin Généraliste, Sophrologue et Acupunctrice

Un programme qui existe aussi dans une version 9 ou 12 jours

SEJOUR SIGNATURE BEAUTÉ SUPRÊME

Pour une réponse globale visage et corps

Un programme anti-âge qui apporte une réponse globale visage et corps pour prévenir, atténuer et pour préserver son capital jeunesse en s'appuyant sur l'Expertise anti-âge Skinceuticals associée à la performance high-tech du I BEAUTY de Thalgo. Un joli mariage de compétences, de technicité et de savoir-faire sous les mains expertes des équipes du MIRAMAR LA CIGALE. Autant de talents conjugués pour une séance sur-mesure anti-âge, visage et corps. Le must !

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

Soins Visage

1 Diagnostic Skinscope (30')
1 soin Suprême anti-âge Skinceuticals (90')
1 soin personnalisé Skinceuticals (60')
1 soin Yeux et Lèvres Skinceuticals (30')
1 soin cou et décolleté Skinceuticals (30')
1 soin visage Aculift avec le Dr Haupert (45')*
1 séance IBeauty personnalisée (45')
1 massage Kobido (60')

Massages & Soins Corps

1 gommage & hydratation (60' dont 10 au Hammam)
1 séance Body Palp by Thalgo (45')
1 Massage Californien (60')
3 enveloppements anti-âge raffermissants (30')
3 séances de Iyashi Dôme (40')

Soins Experts (inclus dans ce séjour)

1 séance de coaching sportif individuel (60')

Accès libre et illimité au Spa Océanique et Parcours Marin

A partir de 2118 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

Consultation avec notre diététicienne et bilan Oligo/Check standard offert

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

Soins Visage

1 Diagnostic Skinscope (30')
1 soin Suprême anti-âge Skinceuticals (90')
1 soin personnalisé Skinceuticals (60')
1 soin Yeux et Lèvres Skinceuticals (30')
1 séance IBeauty personnalisée (45')

Massages & Soins Corps

1 gommage & Hydratation (60' dont 10 au Hammam)
1 sance de Body Palp by Thalgo (45')
2 enveloppements anti-âge raffermissants (30')
2 séances de Iyashi Dôme (40')

Soins Experts (inclus dans ce séjour)

1 séance de coaching sportif individuel (60')

Accès libre et illimité au Spa Océanique et Parcours Marin

A partir de 1412 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

MINCEUR MARINE

Pour amorcer une perte de poids en douceur

Éliminer quelques rondeurs rebelles et disgracieuses ? Drainer et diminuer vos sensations de gonflement ? Vous remettre en mouvement et gagner en tonicité ? Rééquilibrer votre alimentation ?
Le **MIRAMAR LA CIGALE** a imaginé une nouvelle cure parfaitement adaptée aux besoins et envies propres à chacun.

Une cure complète, mixant les dernières avancées en matière de technologies amincissantes mais aussi des modelages traditionnels et tous les bienfaits de l'hydrothérapie, activité sportive en eau de mer : le meilleur de la thalassothérapie avec une vision globale de la personne.

Une consultation diététique avec impédance pour en savoir plus sur la masse musculaire, la masse grasse et le taux d'hydratation.

Sur la Base de 6 jours / 6 nuits - 28 soins

3 douches dynamisantes silhouette (15')
2 séances d'Iyashi Dôme (40')
5 bains hydromassants aux huiles essentielles lipolyiques de laminaires (20')
3 enveloppements silhouette (30')
3 massages silhouette avec ou sans ventouses (30')
3 lits hydromassants (20')
3 soins anti-cellulite Icoone (30') ou douches dynamisantes pour les hommes
2 jets sous-marins (30')
2 aquafitness (30')
2 aquabiking (30')
Accès libre et illimité au Spa Océanique et Parcours Marin

A partir de 1 866 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

Sur la Base de 4 jours / 4 nuits - 18 soins

2 douches dynamisantes silhouette (15')
2 séances d'Iyashi Dôme (40')
3 bains hydromassants aux huiles essentielles lipolytiques de laminaires (20')
2 enveloppements silhouette (30')
2 massages silhouette avec ou sans ventouses (30')
2 lits hydromassants (20')
1 soin anti-cellulite Icoone (30') ou douches dynamisantes pour les hommes
2 jets sous-marins (30')
1 aquafitness (30')
1 aquabiking (30')
Accès libre et illimité au Spa Océanique et Parcours Marin

A partir de 1 244 € par personne en ½ pension
Chambre double Passerelle

Pour encore plus de précision : **Le Bilan OLIGO/CHECK,** appareil dernière génération qui permet de :
- Mesurer les réserves tissulaires en minéraux, oligo-éléments
- Détecter la présence de métaux lourds et le niveau d'intoxication
- Evaluer le stress oxydatif

et qui permet un bilan complet des vitamines.
Ce bilan est associé à une consultation de 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.
Durée : 60 mn – 82 €

LES ESSENTIELS AUTOUR DE LA MINCEUR

LE BODY PALP – 45mn – 84 €
Un soin minceur, sur-mesure, zone à zone, qui concentre toute la performance et l'efficacité de l'expertise professionnelle et cosmétique de Thalgo à la technologie brevetée Body Palp : une méthode instrumentale exclusive de palper-rouler pour remodeler visiblement la silhouette, lisser les capitons, raffermir et tonifier la peau.

I PULSE – 50mn – 84€
Soin minceur qui sculpte toutes les zones du corps pour lui redonner du tonus et gommer les imperfections.

IYASHI DOME – 30 mn – 60€
Allongé et Installé confortablement, cet appareil High Tech a une lumière infrarouge qui stimule les mécanismes naturels de drainage du corps.

SOIN MINCEUR DRAINANT – 1h – 118€
Ce massage du ventre et de la zone « bermuda » en pétrissage avec un complexe d'huiles essentielles et végétales 100% naturelles, a de grandes vertus amincissantes.

DRAINAGE LYMPHATIQUE JAMBES – 30mn – 83€
Efficace et reconnu, le drainage lymphatique vise à activer la circulation des jambes en travaillant sur les points d'acupressions.

ICOONE – 30 mn – 84€
Un palper-rouler mécanique dernière génération. Une véritable révolution des soins du corps qui re-sculpte la silhouette, combat efficacement l'effet peau d'orange, sans agresser les tissus.

DRAINAGE LYMPHATIQUE – 1h – 118€
Un soin qui vise à activer la circulation de la lymphe en travaillant sur les points d'acupression. Tonification des systèmes circulatoires, élimination des toxines, et effets constatés sur l'œdème et la cellulite.

MASSAGE SILHOUETTE – 1h – 118€
Des manœuvres toniques de pétrissage, renforcées par le passage de ventouses pour un travail ciblé de réduction de la cellulite et élimination des toxines. La séance s'achève par un massage relaxant et enveloppant.

DIÉTÉTIQUE & NUTRITION

Consultation Diététique – 45 mn – 51 €
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 – 82 €
A l'aide d'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 – 51 €
Consultation + Bilan d'impédance : 60 mn – 82 €
Consultation + Bilan d'Impédance et Oligo/Check : 75 mn – 122 €

Atelier Manger en Pleine Conscience
Pour éveiller sa perception et décupler les sensations, cet Atelier encadré par la diététicienne Corinne Ducaud et le docteur Laurence Haupert Médecin Sophrologue, permet de découvrir une autre façon de manger. Après un petit exercice de sophrologie, pleinement disponible à déguster en pleine conscience, 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

AU **MIRAMAR LA CIGALE**, le sport se vit en solo,

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 & ACTIVITÉS SPORTIVES

LA PISCINE PANOMARAMIQUE 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.

Ou sous l'oeil bienveillant d'un expert,

Une équipe de coachs conseille, encadre chaque séance individuelle ou collective pour pouvoir ainsi aller plus loin, améliorer ses performances ou juste reprendre goût au sport, aider ou persister dans une activité régulière.

Paddle – 30 mn – 26 €
Adapté en piscine, le Paddle se veut ludique et sportif. L'instabilité de la planche permet de travailler sa posture et l'ensemble des muscles en profondeur, en alternance avec des phases cardio pour brûler un maximum de calories.

Pilates – 60 mn – 36 €
Gymnastique douce visant à développer le corps de façon harmonieuse et à rectifier certaines mauvaises postures. Les différents exercices – avec ou sans matériel – sollicitent tous les muscles du corps, surtout les abdominaux, avec un travail de respiration spécifique au Pilates.

Aqua-Fitness – 30 mn – 26 €
Dans une piscine d'eau de mer, ce cours collectif d'aquagym tonique privilégie l'activité cardio-vasculaire et le renforcement.

(RE) CONNECTE & VOUS, le temps d'une escapade
LES WEEK-ENDS THÉMATIQUES - Escale pour une pause ressourçante

Parce que 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.

La Bulle Océane - 3 jours / 3 nuits - 4 soins
Le meilleur de la thalasso allié à des rituels Spa d'exception

1 bain hydromassant aux algues (20')
1 enveloppement aux algues sur lit d'eau (30')
1 massage Mahana (60')
1 grand rituel corps et visage Aromavedic (90')
Accès libre et illimité au Spa Océanique

A partir de 714 € par personne
Chambre double Passerelle et petit déjeuner
A partir de 879 € par personne
Chambre double Passerelle et ½ pension

L'Escale Douceur - 2 jours / 2 nuits - 4 soins
Un séjour 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 436 € par personne
Chambre double Passerelle et petit déjeuner
A partir de 646 € par personne
Chambre double Passerelle et ½ pension

Future maman - 2 jours / 2 nuits - 3 soins
Prendre soin de soi, se relaxer en attendant bébé
A partir du 4ème mois.

1 massage bulle (60')
1 soin du visage fondamental de la mer (60')
1 soin confort des jambes (30')

A partir de 518 € par personne
Chambre double Passerelle et petit déjeuner
A partir de 628 € par personne
Chambre double Passerelle et ½ pension

L'Essentiel Spa - 1 jour / 1 nuit - 3 soins
Formule idéale pour découvrir la Thalasso et le Miramar.

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 277 € par personne
Chambre double Passerelle et petit déjeuner
A partir de 332 € par personne
Chambre double Passerelle et ½ pension

Escapade Duo - 1 jour / 1 nuit - 1 soin duo
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 végétales (60')
Accès libre et illimité au Spa Océanique

A partir de 247 € par personne - Chambre double Passerelle et petit déjeuner
A partir de 302 € par personne - Chambre double Passerelle et ½ pension

LES JOURNÉES THÉMATIQUES

Beauté et Détente le temps d'1 journée ou d'1 demi-journée

La Journée Marine - 4 soins 204 €

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 Safran et Accès libre et illimité au Spa Océanique.

Le Rituel Thalasso - 3 soins 112 €

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.

La Journée Plénitude - 4 soins 260 €

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 Safran et Accès libre et illimité au Spa Océanique.

Le Rituel Marin - 3 soins 159 €

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.

Le Rituel Maman Bébé - 2 soins 118 €

Un moment fort de complicité à vivre en Thalasso.

1 massage bébé (30')
1 bain bulles à partager avec bébé (20')

Le Rituel Océanique - 2 soins 163 €

Un retour aux sources : la mer, les pierres pour s'abandonner pleinement.

1 Hammam et gommage aquatique aux cristaux de sel marin (30' dont 10' de hammam)

1 massage aux pierres chaudes (60')

Accès Libre et illimité au Spa Océanique.

Le Rituel Joyaux Atlantique - 2 soins 163 €

Un soin complet qui stimule de vivifie le corps intensément. Un soin énergisant, revitalisant et dynamisant.

1 gommage au sable rose (30')

1 massage énergisant au Cristal de Roche qui s'inspire des bienfaits de la litothérapie (60')

Accès Libre et illimité au Spa Océanique.

Le Rituel Pacifique - 3 soins 193 €

Un voyage sur les plus belles îles du Pacifique pour une profonde relaxtion.

1 bain «Eaux des Lagons»

1 hammam & gommage des îles (30' dont 10' de hammam)

1 massage Mahana, relaxant aux ballotins de sable chaud (60')

Accès Libre et illimité au Spa Océanique.

Le Rituel Prodige des Océans - 2 heures de soins 193 €

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

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

Accès libre et illimité au Spa Océanique.

L'espace phare du MIRAMAR LA CIGALE Thalasso & Spa

En perpétuelle évolution, le MIRAMAR LA CIGALE continue de surprendre et d'innover avec un tout nouveau **PARCOURS MARIN** de 318 m² entièrement ouvert à la lumière du jour.
Directement relié à l'hôtel, le tout nouveau parcours marin entièrement dédié au bien-être et à la détente est l'espace idéal pour une parenthèse régénérante.

Un parcours marin intérieur, équipé d'installations de 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. Vigoureux 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. A savourer.

Pour les amoureux des bulles ou des bouillonnements, le **Geyser** masse les plantes 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 tous les jours de 9h à 19h
Accès à la clientèle extérieure : 39 € / demi-journée en semaine et 49 € / demi-journée le week-end
Aux résidents de l'hôtel non curistes : 15 € jusqu'à 19h

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 massants…
Et pour une ultime détente, un hammam aux courbes harmonieuses et douces.

LE SPA BEAUTÉ

LA BEAUTÉ MARINE AVEC THALGO

La mer est source de vie et d'énergie. Le corps est constitué en grande partie d'eau salée et présente des similitudes physiologiques extraordinaires avec lui. **Pionniers de la recherche scientifique marine, les laboratoires THALGO ont acquis une expertise unique dans la maîtrise de l'efficacité des actifs marins.**
En tirant parti du formidable potentiel des algues, en privilégiant des composants naturels mieux acceptés par l'organisme, THALGO propose des produits efficaces, sûrs, à la tolérance cutanée absolue associés à des protocoles de soins étudiés et experts.

PRODIGE DES OCEANS – 1h30 – 140 € (visage) – 2h-178 € (visage & corps)
Ce rituel innovant offre une régénération ultime et une relaxation profonde. Les bienfaits revitalisants de l'intelligence marine régénératrice (concentré absolu de 63 principes actifs marins –Brevet exclusif Thalgo) s'associent à un modelage visage, inspiré de techniques japonaises ancestrales de lifting manuel, pour lisser visiblement les rides, redonner fermeté et élasticité à la peau. Le modelage corps conjugue des techniques de massages libératrices de toutes les tensions pour un relâchement total.

SOIN COMBLEUR HYALURONIQUE – 60 mn – 118 €
Ce soin comble les rides marquées et repulpe. Riche en acide hyaluronique marin, son double masque gomme les rides en profondeur et offre une nouvelle jeunesse à la peau.

L'INCONTOURNABLE – SOIN FONDAMENTAL DE LA MER – 60 mn – 118 €
La force vitale des Océans concentrée au cœur d'un soin sur-mesure pour répondre aux besoins spécifiques de chaque nature de peau.
Des produits professionnels signature performants, modelage sensoriel et relaxant qui se déclinent en 3 rituels correctifs :

- Rituel Source Marine
- Rituel Pureté Marine
- Rituel Cold Cream Marine

MASSAGE DU VISAGE – 30 mn – 71 €
Envoûtant et relaxant, ce massage de l'ensemble du visage et du haut du corps,
restaure le capital bien-être.

I BEAUTY HYDRATANT – 45 mn – 106 €
Ce soin mécanique relance l'hydratation naturelle en gorgeant la peau d'actifs reminéralisants et ressourçants. Le visage est hydraté et la peau est plus lumineuse dès la première séance.
Il se décline en soin Hydratant, Pureté fraîcheur ou Anti-âge.
Déconseillé aux femmes enceintes.

L'EXPERTISE COSMÉTIQUE AVEC SKINCEUTICALS

Fondée par un dermatologue américain de renom, Skinceuticals®, devenue la marque référence du Médispa, apporte des solutions professionnelles exclusives pour prévenir et corriger les signes du vieillissement cutané, notamment avec ses formules hautement concentrées en actifs purs mais aussi complétées par des protocoles de soins aboutis et pointus.
Avant chaque soin, un diagnostic de peau expert personnalisé grâce à un outil utilisé en dermatologie : **Le SkinScope LED** qui détermine le profil de peau et permet à la Spa Beauté Praticienne de recommander le soin adapté. La synergie des actifs et les techniques de modelage anti-âge spécifiques et sensorielles rendent le soin efficace et parfaitement adapté à tous les types de peau, même sensibilisées.

Nouveau - SOIN REPARATEUR AUX EXTRAITS VEGETAUX ET ACIDE HYALURONIQUE – 60 mn – 140 €
Véritable soin réparateur. Idéal pour les peaux sensibilisées.La peau retrouve un vrai confort et les rougeurs disparaissent.
Un soin aux extraits botaniques de thym, concombre et olivier à l'Acide Hyaluronique.

Nouveau _ SOIN LIFTANT YEUX & LEVRES – 30 mn – 82 €
Reflet de nos émotions, fatigues, le regard est le miroir de l'âme. Un soin anti-fatigue lissant les rides du contour des yeux et des lèvres pour sourire à la vie.

Nouveau - SOIN LIFTANT COU & DECOLLETE – 30 mn – 82 €
Impossibles à cacher, ils révèlent l'âge et méritent une attention particulière. Un soin anti-âge qui permet de « défroisser » ces zones fragiles et délicates.

SOIN CORRECTEUR ANTI-AGE – 60 mn–- 140 €
Un soin anti-rides fermeté qui associe une haute efficacité aux bénéfices d'un soin relaxant.
Un véritable coup d'éclat profond, un traitement des rides, des tâches et du relâchement cutané, il apporte l'exfoliation et l'hydratation nécessaires pour rééquilibrer la peau.

SOIN ECLAT UNIFIANT – 60 mn – 140 €
Idéal pour les peaux stressées, fatiguées, asphyxiées qui manquent d'éclat, au teint gris, terne.
Plus qu'un coup d'éclat, ce soin unifie le teint grâce à sa haute efficacité anti-tâches associée à des bénéfices relaxants incomparables. Il allie différentes techniques énergisantes et rééquilibrantes (pétrissages, lissages) pour un teint éblouissant de santé et de beauté.

L'INCONTOURNABLE - SOIN SUPREME ANTI–AGE – 90 mn – 178 €
Idéal pour les peaux matures.
Un soin profond qui lisse les rides, raffermit intensément et ravive l'éclat de la peau. Il combine différents modelages (dos, crâne, visage et décolleté).
Aux actifs purs anti-âge comme le Proxylane, la peau est défroissée, les rides profondes atténuées, la peau est visiblement plus dense.

NULLE PAR AILLEURS – L'ACULIFT VISAGE – 45 mn – 90 €
Booster les capacités naturelles des cellules, ce soin pratiqué depuis toujours par les chinois, propose un rajeunissement du visage avec de très fines aiguilles en plaqué or, stériles, à usage unique, spécialement conçues pour le visage. Certains points seront à visée de tonification avec une amélioration de l'élasticité cutanée et du tonus musculaire, d'autres seront à visée de ridolyse, réduisant la profondeur des rides.

LE SAFRAN, Une restauration au Féminin et au Masculin

Un seule et même cuisine, un seul et même talent mais deux personnalités différentes à la tête de cette table.

Le Safran niché au dernier étage du **MIRAMAR LA CIGALE**, là où la vue est à couper le souffle, est, aujourd'hui, piloté par deux Chefs: **Marion BOUILLOT** et **Xavier JEGOUX** qui associent leur créativité, leur audace, leur complémentarité et leur talent à des produits locaux d'une extrême qualité et fraicheur.

L'audace et la légèreté de l'un se fond à la restauration authentique et variée de l'autre. Un étonnant duo qui puise son inspiration dans des produits d'une extrême fraîcheur et ensemble allient croquant, fondant, acidité et douceur.
Ensemble, ils composent et proposent une carte inventive, colorée, 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 6 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. 95€/personne/trajet

CONTACTS

ANNEFRANCE BASLY
CRÉATEUR D'ÉTINCELLES

Agence CREATEUR D'ÉTINCELLES
Anne-France BASLY

Tél : 33.(0)6.45.29.30.69
Mail : annefrance.basly@createurdetincelles.com

MIRAMAR LA CIGALE
HÔTEL THALASSO & SPA

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