MIRAMAR LA CIGALE

HÔTEL THALASSO & SPA

Golfe du Morbihan

Bretagne Sud

Il n'y a pas de « saison phare » pour venir au Miramar La Cigale qui a le don de dévoiler, à chaque fois, une facette différente de sa personnalité… **Ici, terre et mer s'unissent et se désunissent dans une nature aussi enivrante que sauvage.**

C'est dans ce décor enchanteur, bordé par l'Océan et entouré d'un lac marin qu'est ancré le **Miramar La Cigale, l'un des fleurons de l'hôtellerie de la Côte Atlantique,** réputé pour son raffinement et son architecture insolite et unique, celle d'un paquebot amarré avec ses ponts, ses passerelles, ses cabines vue mer, ses cheminées et ses immenses parois de verre.
Une offre hôtelière qui s'est enrichie d'une Résidence Premium, située à quelques mètres du Miramar La Cigale et d'un Parcours Marin directement relié à la Thalassothérapie.

Au Miramar La Cigale, nous mettons l'accent sur **la personnalisation de nos services et de nos programmes** Signature Thalasso, pour toujours mieux répondre à vos attentes. **Notre personnel qualifié et passionné** est attentif à vos moindres désirs, une équipe courtoise et dévouée qui n'hésitera pas à satisfaire toutes vos envies !

Même attention pour la table avec **notre restaurant panoramique** qui vous offrira diverses escales gustatives avec en trait d'union l'utilisation des produits de notre région. **Le Safran vous propose une cuisine de tradition où gastronomie et équilibre se répondent** dans le respect des produits locaux et où les produits de la mer sont mis à l'honneur.

Cette année encore, **les Experts du Miramar La Cigale vous ont concocté des nouveautés** que je vous invite à découvrir au fil de nos pages.

Votre bien-être commence maintenant…

Sergio Tosati
Directeur Général
Miramar La Cigale – Hôtel Thalasso & Spa

Retrouvez-nous sur :
www.miramar-lacigale.com

Au fil des pages

06 **Vivez l'expérience Océanique** au Miramar La Cigale

10 **La Résidence** du Miramar La Cigale

12 **Les Restaurants** Gastronomie, Bien-Être et Saveurs

20 **Éveil Sensoriel** dans les espaces Bien-Être du Miramar La Cigale

26 **Les Séjours Signatures,** véritables innovations Santé, Beauté et Bien-être

36 **Les Séjours Thématiques,** le savoir-faire de nos experts au service de votre santé et de votre bien-être

44 **Les Week-ends Thématiques,** parenthèse ou escapade, découvrez nos forfaits thématiques

48 **Les Journées Thématiques,** véritables parenthèses de beauté et de détente

52 **Les Soins Experts du Miramar** au service de votre santé et de votre bien-être

58 **Au Miramar** et aux alentours

Visite guidée

Solidement ancrés à l'entrée du Golfe du Morbihan, sur la presqu'île de Rhuys à Arzon, **le Miramar La Cigale Hôtel Thalasso & Spa compte parmi les établissements 5* les plus prestigieux de Bretagne**.

Grâce à **son architecture insolite de majestueux paquebot,** le charme agit dès le premier regard et transporte ses hôtes dans un univers de quiétude, convivial et chaleureux, où l'on vient se reposer, se ressourcer, retrouver calme et sérénité.

Côté chambres, 100 Deluxe et 13 suites, déclinées en 5 catégories, associent élégance et sophistication. Toutes tournées vers la mer et le lac marin, elles **possèdent une belle terrasse privée,** où, grâce à un jeu de miroir, intérieur et extérieur se rejoignent, le lieu idéal pour boire un verre en contemplant le coucher du soleil.

Côté Résidence, 24 appartements du T2 au T4 pouvant accueillir de 2 à 6 personnes, certains avec une vue imprenable sur l'océan. Ces appartements possèdent une cuisine entièrement équipée vous assurant la liberté d'une résidence associée au service du Miramar La Cigale.

Votre bien-être est au cœur de notre expertise, **la Thalasso & Spa du Miramar La Cigale** vous propose 45 cabines, 3 bassins d'eau de mer, le tout doté d'équipements de dernière technologie pour vous procurer des soins personnalisés d'excellence.

Autant de lieux pour des moments d'exception à découvrir au fil de nos pages…

Bienvenue au Miramar La Cigale

Miramar La Cigale

Vivez l'expérience Océanique

Harmonie des tons

Les chambres
raffinement, détente et douceur

Dans les chambres du Miramar La Cigale, tout appelle à la détente, l'harmonie douce des tons et des matières, une literie moelleuse mais pas trop, une qualité de linge incomparable et **une sélection d'oreillers selon vos goûts et vos envies.**

Selon les catégories de chambres, les salles de bain sont équipées de larges douches ou de baignoires. **Des produits d'accueil** viennent ajouter une touche de raffinement supplémentaire.

Deux chambres pour personne à mobilité réduite sont proposées par étage répondant aux normes les plus récentes mais avec tout le charme propre à l'établissement.

Grand Large - vue plein Océan

◆ Les **Chambres Grand Large** (27 m² avec balcon privatif) se situent aux 2ème et 3ème étages au plus proche de la mer. Elles offrent une vue dégagée sur l'Océan.

Terre & Mer

◆ Les **Chambres Terre & Mer** (27 m² avec balcon privatif) se situent aux 2ème et 3ème étages et offrent une vue sur l'océan et la presqu'île.

Fil de l'Eau

◆ Les **Chambres Fil de l'Eau** (27 m² avec balcon privatif) se situent au 1er étage, et offrent une vue imprenable sur un environnement verdoyant, ouvrant sur le lac et l'horizon marin.

Escale

◆ Les **Chambres Escale** d'une superficie de 24 m² se situent aux 2ème et 3ème étages, au centre du bâtiment, et bénéficient d'une terrasse privative.

Passerelle

◆ Les **Chambres Passerelle** d'une superficie de 24 m² se situent au 1er étage, au centre du bâtiment, et bénéficient d'une terrasse privative.

Plus de photos sur
www.miramar-lacigale.com

La Suite Grand Large

◆ Nos Suites Grand Large de 50 m² aux 2ème et 3ème étages offrent une vue panoramique sur l'Océan et la plage du Fogeo où dansent les longues herbes qui bordent les dunes.

La Suite Fil de l'Eau

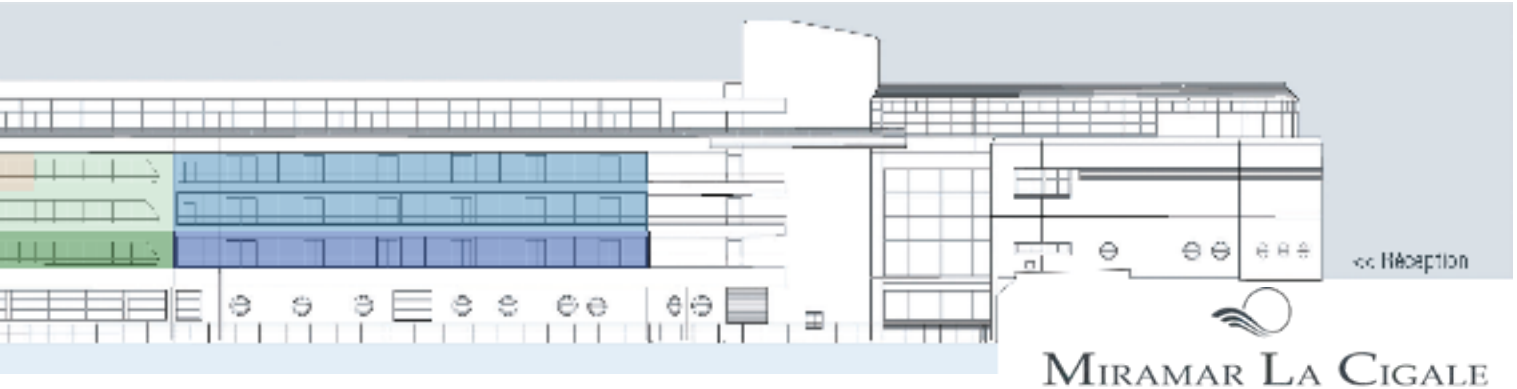
◆ Au nombre de 3, nos Suites Fil de l'Eau vous offrent 50 m² au 1er étage, au plus près de la nature, avec une vue sur le lac et l'horizon marin.

La Suite Prestige Grand Large

◆ Les Suites Prestige Grand Large du Miramar La Cigale offrent 80 m² de style épuré et élégant ainsi qu'une vue panoramique sur l'Océan. Dressing, salle de bains, jacuzzi, toilettes séparées sont des plus très appréciés.

La Suite Prestige Fil de l'Eau

◆ La Suite Prestige du Miramar La Cigale offre 80 m² de style épuré et élégant avec une vue sur le lac et l'horizon marin. Dressing, salle de bains, jacuzzi, toilettes séparées sont des petits plus très appréciés.



MIRAMAR LA CIGALE
HÔTEL THALASSO & SPA

Résidence *Miramar La Cigale*

Une résidence premium pour un séjour en toute liberté

La Résidence Miramar La Cigale, avec ses magnifiques appartements de 2 à 6 personnes, est idéale pour passer un moment inoubliable.
Dans cet espace contemporain se fondant dans son environnement, tout appelle à la détente et au bien-être. La douceur des couleurs et des matières précieuses sont une ode aux plaisirs simples.
Les appartements sont parfaits pour profiter pleinement des activités qu'offre le Golfe du Morbihan.

Retrouvez nos offres sur

www.residence-lacigale.com

Un lieu parfait pour les familles

Du T2 au T4, de 80 à 140 m², nos 24 appartements vous proposent luxe, espace et convivialité. Cuisine dernière génération toute équipée, salon salle à manger avec grand écran plat, chambres raffinées et spacieuses avec salle de bain privative et toilettes.
Certains appartements vous offrent une vue imprenable sur l'océan.
Accessibilité aux PMR.

Location à partir de 129 € la nuit pour un T2 (2 personnes)

LA RÉSIDENCE PROPOSE AUSSI DES SALLES D'EXCEPTION POUR VOS CÉLÉBRATIONS OU SÉMINAIRES

Les Restaurants
du Miramar La Cigale

Gastronomie, Bien-Être et Saveurs

XAVIER JEGOUX
CHEF DU SAFRAN

« Qualités gustatives et Fraîcheur des produits »

Le concept du SAFRAN est basé sur une immersion dans la richesse exceptionnelle des produits de la mer et de la terre qu'offre notre généreuse région Bretonne. Notre Chef «Euro Toque» vous fait découvrir et apprécier chaque jour un poisson différent sublimé par son savoir-faire. En complément de la carte, vous avez accès tous les jours à un menu différent, midi et soir, ce qui permet à chacun de trouver la formule qui lui convient le mieux. Que vous soyez en cure spécifique ou en séjour détente et gastronomie, vous trouverez dans les suggestions l'équilibre et le bien-être recherché.

Chaque jeudi et dimanche soir, rendez-vous incontournable avec le *« Buffet du Pêcheur »*, un assortiment de fruits de mer, poissons sauvages fumés ou marinés et autres produits frais de la mer.

Un savoir-faire unique

En 1998, il intègre le Miramar La Cigale. Chef de partie, Premier Chef de Partie, Second de Cuisine sous les ordres de deux Maîtres Cuisiniers; le Chef Xavier JEGOUX connaît bien les cuisines du Miramar La Cigale.

Il perpétue les valeurs du Miramar La Cigale, dans le respect des produits locaux qu'il travaille simplement pour ne pas les dénaturer. Avec une parfaite connaissance des cuissons qui fait toute la différence et une cuisine qui privilégie poissons et légumes de proximité, il est garant d'un savoir-faire renouvelé depuis l'ouverture de l'hôtel thalasso.

Le Safran, *une cuisine* traditionnelle et *gourmande*

Pour sublimer vos repas, une jolie carte de vins, offrant un large choix, y compris au verre, pour des accords mets-vins.
Le sucré n'est pas oublié avec les créations de notre Chef pâtissier. Dans le respect des attentes de chacun, vous pourrez déguster des desserts gourmands, pouvant se décliner sans gluten ou sans lactose, sans oublier une offre bien-être pour satisfaire tous les palais.

JEROME LEGAVRE
CHEF PÂTISSIER

Chaque jour,
de 7h00 à 10h30,
l'équipe du Miramar
la Cigale vous reçoit
avec son sourire et sa
bonne humeur pour
vous dévoiler les
délices maison

Petit-Déjeuner *Gastronomique*

Pour commencer votre journée, **Le Ruban Bleu** vous accueille dans un décor chaleureux et lumineux, avec **vue sur l'Océan**, où vous pourrez profiter d'un somptueux buffet riche en saveurs et en variété, faisant la part belle aux spécialités de la région.

Chaque jour, de 7h00 à 10h30, l'équipe du Miramar la Cigale vous reçoit avec son sourire et sa bonne humeur pour vous dévoiler les **délices maison** comme le Kouign-amann et le Far Breton, des fruits de saison découpés, des yaourts et une sélection des meilleurs thés et cafés de la Brûlerie d'Alré.

Le bar Le Goéland

UN LIEU DE VIE ET D'ANIMATIONS

Autre lieu à découvrir au Miramar La Cigale, à toute heure de la journée, le bar le Goéland, où vous bénéficiez là aussi, d'une vue splendide sur l'Océan.
Notre chef barman, Sylvie Massot et son équipe vous proposent une gamme de cocktails alliant produit, gourmandise et bien-être avec une carte de **cocktails créations** mais aussi la possibilité de vous créer votre **cocktail sur-mesure.** Preuve en est avec notre carte de **cocktails bien-être** (sans alcool), réalisés minute avec des produits frais pour préserver toutes les vitamines.

Tous les jours, de 12h15 à 21h30, notre équipe vous propose une carte snacking, pour un pur moment de détente et de convivialité en profitant de la vue sur l'Océan.

Tous les jours de 15h à 18h, vous pourrez profiter d'un Tea Time avec dégustation de pâtisseries réalisées par notre chef pâtissier accompagnées d'une sélection de thés. Gourmandise et créativité au rendez-vous !

Une fois par semaine, **atelier Cocktails** avec l'un de nos barmen.

Le bar Le Goéland accueille différentes animations ponctuelles, par exemple un pianiste qui vient faire vibrer notre Steinway... N'hésitez pas à vous renseigner sur le blog de notre site internet miramar-lacigale.com.

Sylvie Massot, *Chef Barman*

Après des études professionnelles d'hôtellerie restauration puis une mention complémentaire de barman, Sylvie Massot pose ses bagages au Miramar La Cigale en 1993 où elle gravit tous les échelons jusqu'à aujourd'hui.
Passionnée par les produits et l'art de créer des cocktails, elle a fait ses gammes lors de nombreux concours auxquels elle a participé au sein de l'Association des Barmen de France, dont le fameux trophée calvados qu'elle remportât en 2001.

Depuis 20 ans déjà, elle développe sa créativité et continue d'émerveiller les clients du Bar Le Goéland avec ses fabuleux cocktails à base de fruits et de légumes frais. Elle adore surprendre ses convives avec des saveurs étonnantes au sein de ses boissons. **Que ce soit avec du céleri, de la betterave rouge ou encore du poivron, elle aime étonner petits et grands !**
Le Bar Le Goéland est doté de la plus belle carte de cocktail création de la presqu'île de Rhuys, les petits mousses ne sont jamais oubliés !

NOUVEAUTÉS

Le Miramar est en
perpétuelle évolution

Re Pause & Vous

3 jours pour se mettre en pause

Véritable concentré de bien-être, notre nouveau Court Séjour vous offrira, pendant 3 jours, tous les bienfaits des soins d'eau de mer les plus tonifiant alliés à nos massages et soins beauté les plus relaxants.

Plus dynamique, plus contemporain, ce Court Séjour, combinant la quintessence de la Thalassothérapie et du Spa, est parfait pour apaiser rapidement l'effervescence de votre quotidien. Durant 3 jours et 3 nuits profitez pleinement de toutes nos installations de qualité orientées Bien-être et de l'expertise de nos praticiens.

ACCÈS LIBRE AU SPA OCÉANIQUE ET PARCOURS MARIN

3 jours nuits

9 SOINS

- 2 bains hydromassants «eaux des Lagons» (20 min)
- 1 gommage aquatique (30 min dont 10 min de hammam)
- 1 Beauty Flash visage et yeux (30 min)
- 1 enveloppement reminéralisant à la crème d'algues (30 min)
- 1 douche dynamisante (15 min)
- 1 séance Iyashi Dome (40 min)
- 1 massage personnalisé (30 min)
- 1 lit hydromassant (20 min)

À PARTIR DE 914 € par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

Tarif de 390 € hors hébergement

Retrouvez nos offres sur
www.miramar-lacigale.com

l'Elixir du Miramar

En complément de chaque cure, le Dr Roche, en association avec les experts du MIRAMAR LA CIGALE, a composé une judicieuse solution de plantes qui permet de renforcer et de prolonger les bienfaits de la cure choisie.

Une solution innovante et naturelle, formulée exclusivement en France à partir de plantes rigoureusement sélectionnées, à la traçabilité impeccable.

A prendre en cure, l'Elixir du Miramar renforce les bienfaits des soins pointus et personnalisés, préserve et augmente le capital santé, permettant de vivre mieux plus longtemps et en bonne santé.

L'Elixir du Miramar

Au cœur de la formule, un complexe de plantes et de bourgeons qui agissent en synergie avec les bienfaits régénérateurs des éléments marins :

- Le Safran qui améliore le sommeil et agit sur l'équilibre mental, diminue les tensions et l'iritabilité.

- L'Eleuthérocoque (petit arbuste de la famille des araliacées) dont le principal pouvoir serait d'accroître la longévité, d'augmenter la résistance générale de l'organisme aux diverses formes de stress.

- Le Bouleau qui favorise la digestion, la détoxification du corps.

- Le Thé Vert aux puissants effets anti-oxydants.

Une formule complétée par : Feuilles d'Olivier, Racines d'Ortie, Bourgeons de Hêtre, de Vigne Rouge, de Tilleul, de Sorbier des oiseaux, Figuier, Eglantier.

Elixir du Miramar : ~~29€~~ le flacon de 100ml
A poursuivre chez soi sous forme de cure d'1 mois pour prolonger les bienfaits de sa cure et les effets Déstress, Détox et Anti-Âge.
Posologie préconisée : prendre 10ml par jour pendant 10 jours puis 5 ml par jour pendant 20 jours (soit 2 flacons de 100 ml). Peut être dilué dans de l'eau ou du jus de fruits. Cure à renouveler 1 à 2 fois par an.

CHRISTIAN ROCHE
SANTÉ | BEAUTÉ | BIEN-ÊTRE

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 ? Réquilibrer 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 et des activité sportives en eau de mer :
le meilleur de la thalassothérapie avec une vision globale de la personne.

ACCÈS LIBRE AU SPA OCÉANIQUE ET PARCOURS MARIN

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE AVEC IMPÉDANCE

6 jours 5 nuits

28 SOINS

- 3 douches dynamisantes silhouette (15 min)
- 2 séances d'Iyashi-Dôme (40 min)
- 5 bains hydromassants aux HE lipolytiques (20 min)
- 3 enveloppements silhouette (30 min)
- 3 massages silhouette avec ou sans ventouses (30 min)
- 3 lits hydromassants (20 min)
- 3 soins anti-cellulite Icoone (30 min) ou douches dynamisantes pour les hommes
- 2 jets sous-marins (30 min)
- 2 aquafitness (30 min)
- 2 aquabiking (30 min)

À PARTIR DE **1 866 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **936 €** hors hébergement

4 jours 3 nuits

18 SOINS

- 2 douches dynamisantes silhouette (15 min)
- 2 séances d'Iyashi-Dôme (40 min)
- 3 bains hydromassants aux HE lipolytiques (20 min)
- 2 enveloppements silhouette (30 min)
- 2 massages silhouette avec ou sans ventouses (30 min)
- 2 lits hydromassants (20 min)
- 1 soin anti-cellulite Icoone (30 min) ou douche dynamisante pour les hommes
- 2 jets sous-marins (30 min)
- 1 aquafitness (30 min)
- 1 aquabiking (30 min)

À PARTIR DE **1 244 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **624 €** hors hébergement

Retrouvez nos offres sur
www.miramar-lacigale.com

Eveil Sensoriel

dans les espaces Bien-Être
du Miramar La Cigale

Le Spa Océanique

OUVERT DE 9H À 13H ET DE 14H À 18H

Entre deux soins Spa, détendez-vous dans le Spa Océanique de l'Espace Thalasso. Ici, le décor est minéral et envoûtant. Les pierres dorées sur les murs se reflètent sur l'ardoise du sol, baignées par les rayons du soleil qui entrent au travers de larges baies vitrées.

À votre disposition, **une piscine d'eau de mer chauffée à environ 32**c qui accueille un parcours aquatique composé de sept étapes : col de cygne, transat à bulles, jets massants…
Un hammam cosy, avec ses murs aux courbes douces contribuera à la détente ultime.

La Piscine Panoramique

OUVERT DE 9H À 20H

À quelques mètres de là, sous une verrière offrant une superbe luminosité, l'incroyable piscine panoramique d'eau de mer, de **12 m de long** et son large **jacuzzi en mosaïque**.

Aire de sérénité bordée de transats et serviettes moelleuses, l'environnement est propice à la rêverie ou à des longueurs de bassin revitalisantes.

Pour profiter pleinement de votre séjour, nos Espaces en accès libre

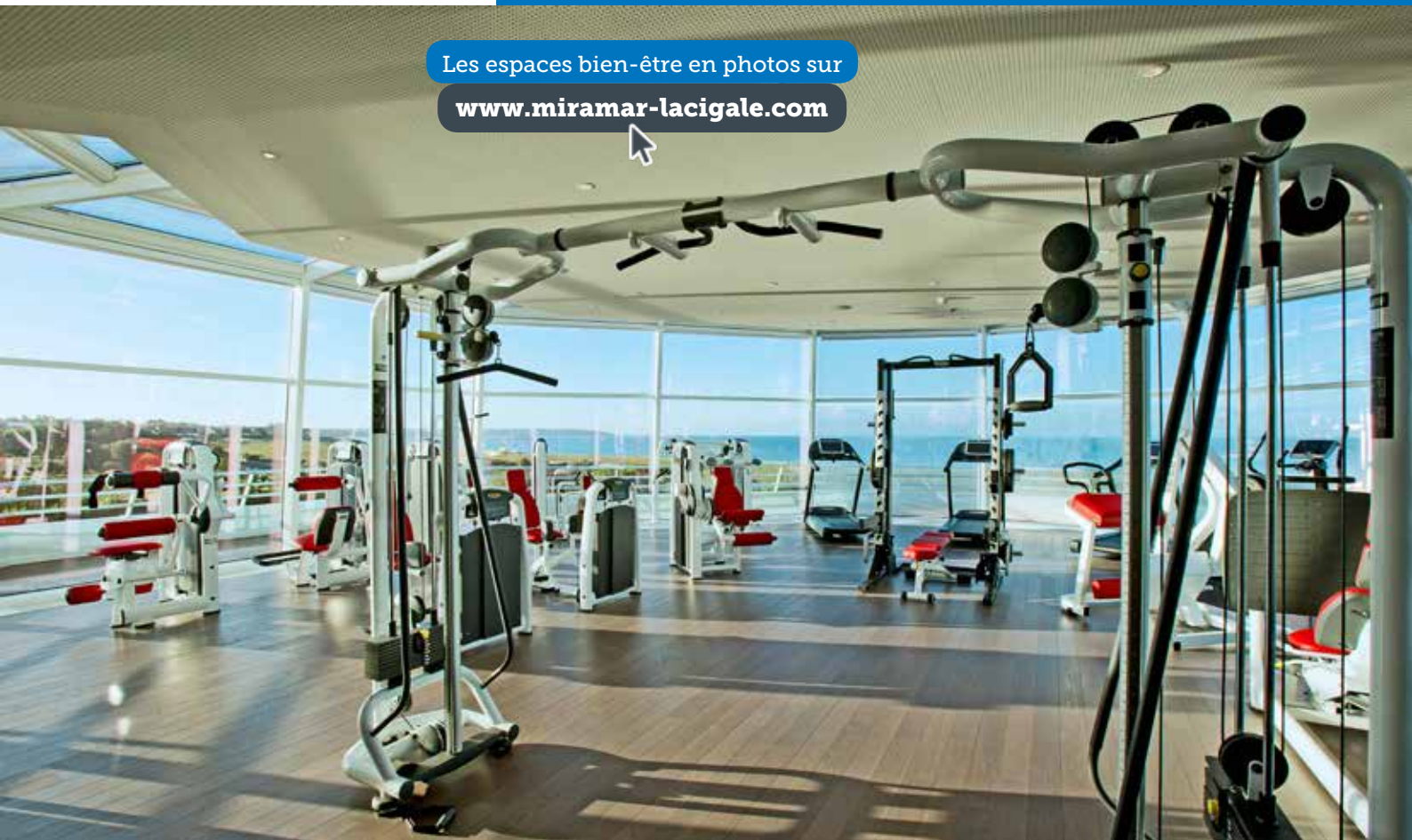
La Salle de Fitness

OUVERT DE 7H30 À 21H

Ultime avancée du bâtiment, au 4éme étage, entourée de verre et d'acier, notre **salle de fitness de 160 m²**, face à l'Océan.

Ici pas de zen attitude mais des exercices personnalisés et coachés par des professionnels à l'écoute. L'espace climatisé, consacré à votre forme est équipé de **21 appareils de pointe Technogym** dédiés à la musculation, au cardio-training et à la gym douce.

Séance de coaching individuelle ou collective
à découvrir p 58.



Le Parcours Marin

Afin de compléter son offre bien-être, le Miramar La Cigale propose une escale détente : le Parcours Marin.
Un espace de 318 m², aux couleurs nacrées et lumineuses, avec une grande baie vitrée permettant une vue sur le lac marin qui entoure l'hôtel et un puits de lumière pour profiter pleinement de la lumière du jour.

Différentes animations et équipements de dernière génération viennent agrémenter cet espace :

- 2 bassins avec des températures d'eau différentes
- une rivière à contre courant
- des lits d'hydromassage
- des jets séquentiels
- des sièges à bulles

Mais également

- 1 sauna
- 1 hammam
- 1 douche sensorielle

Directement relié à la thalassothérapie, ce Parcours Marin sera un complément idéal aux soins proposés et aux autres espaces de détente mis à disposition.

Ouvert tous les jours de 9h à 19h.
Tarifs et Conditions d'accès sur demande auprès du service Réservation/Information.

Tous les jours entre 14h et 19h

Tea Time & Sea à **69 €**

1 Entrée au Parcours Marin
1 pause gourmande au Bar Le goéland
1 soin de 20' parmi Bain hydromassant / bain bulles / Lit Hydromassant

Tea Time & Spa à **89 €**

1 entrée au Parcours Marin
1 pause gourmande au bar le Goéland
1 soin de 30' parmi Gommage / Enveloppement / Modelage Visage

La Thalasso au Miramar La Cigale

Esprit haute couture pour programme sur mesure

Bienvenue dans l'espace Thalasso & Spa du Miramar La Cigale, un univers au fil de l'eau dans un décor minéral et apaisant. Laissez voguer votre esprit au travers des larges hublots, vous êtes en communion avec la nature et l'univers marin à portée de main. Ici le silence est d'or, les mots sont chuchotés, vous êtes dans un cocon entouré et cajolé, abandonné entre des mains expertes. **Le personnel qualifié et passionné est attentif à vos moindres désirs, l'accent est mis sur la personnalisation des soins et les offres sur-mesure, pour toujours mieux répondre à vos attentes.** 45 cabines, dont une majorité avec lumière naturelle, 3 bassins d'eau de mer puisée à 300 mètres au large de l'Atlantique face à la plage du Fogeo, le tout doté d'équipements de dernière technologie, participent à la qualité des soins prodigués.

Particularité des lieux, la collection de soins experts du Miramar La Cigale orientés autour de 3 pôles thématiques : Equilibre et développement personnel, diététique et nutrition et coaching et activités sportives. À DÉCOUVIR P.52

OUVERT DU LUNDI AU DIMANCHE, DE 9H À 13H ET DE 14H À 18H

Offert

avec votre Séjour Signature

Une consultation avec notre diététicienne-nutritionniste incluant un bilan Oligo/check qui mesure les réserves tissulaires en minéraux & oligo-éléments.

3 Séjours Signatures

Avec ces 3 séjours signatures, le Miramar La Cigale a mis l'accent sur **les soins personnalisés et les programmes sur-mesure** pour s'adapter aux attentes et aux souhaits de sa clientèle. Parmi ces **3 séjours signatures** imaginés par les experts du Miramar la Cigale :

◆ **Le programme « Privilège »** permet de composer son séjour en choisissant vos soins parmi une gamme de 38 soins. Que ce soit pour une escapade Bien-Être ou pour découvrir la Thalassothérapie, ce concept à la carte propose un programme où liberté et plaisir sont les maîtres-mots.
À DÉCOUVRIR P.32

◆ **Le programme « Beauté Suprême »** propose une réponse globale et personnalisée visage et corps pour prévenir, atténuer et repousser les signes du temps.
À DÉCOUVRIR P.34

◆ **Le programme « Silhouette Coaching »** révolutionne la cure amincissante pour conjuguer plaisir et réussite. Notre équipe d'experts vous accompagne tout au long de votre séjour pour faire de votre cure minceur un moment de plaisir.
À DÉCOUVRIR P.36

Les Séjours Signatures

Véritables innovations
Santé, Beauté et Bien-être

Séjour Signature **Privilège**

Composez votre programme selon vos envies

ACCÈS LIBRE AU SPA OCÉANIQUE ET PARCOURS MARIN

Le luxe, c'est le choix, et c'est ce que nous vous proposons avec ce séjour d'exception,
véritable concept à la carte, composé des soins best-sellers et signatures du Miramar la Cigale.

Un éventail de 38 soins proposés parmi lesquels vous choisissez vos soins, avec la possibilité de sélectionner plusieurs fois le même soin. **Afin de pouvoir répondre au mieux à vos attentes, nous vous conseillons de programmer votre séjour au minimum 15 jours avant l'arrivée.**
L'occasion de vous faire plaisir avec une **cure riche en massages et en soins individuels.**
Notre équipe reste à votre écoute pour vous conseiller afin de faire de votre séjour une expérience inoubliable.

1. Choisissez
vos soins essentiels

◆ **Détente (20 min) :** bain hydromassant aux extraits d'algues laminaires ou eau des lagons, bain bulles douceur de lait, bain bulles rêve d'Himalaya, bain relaxant à la cannelle, lit sensoriel hydromassant.
◆ **Drainant :** douche sous-marine (20 min), douche dynamisante (15 min), pressothérapie (30 min), I Pulse (45 min).
◆ **Gommage (30 min dont 10 min de hammam) :** Choisissez parmi notre bar à gommage.
◆ **Enveloppements Premium sur lit d'eau (30 min) :** algues reminéralisantes, minceur, cire anti-âge, fondante, velours.
◆ **Iyashi Dôme - 40 min :** 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.

2. Choisissez
vos soins Détente Évasion Beauté

◆ **Massages du monde (60 min) :** Californien, Abhyanga, Californien Suédois, Shirotchampi, Shirodhara, Kansu, Balinais, Massage Zen, Pierres chaudes.
L'Aromavedic (un massage complet d'inspiration ayurvédique)
◆ Relaxation marine (30 min)
◆ **Soin visage (60 min) :** Soin fondamental de la Mer, Soin personnalisé Skinceuticals, Kobido.

3. Choisissez
vos soins Exclusifs

◆ **Massages Signatures et Massages du monde (75 min) :** Massage Signature Odyssée, Massage Thaï, Abhyanga Harmonisation des 108 marmas ou minceur ou relaxant ou articulaire.
◆ **Soin visage (90 min) :** Soin Skinc C Suprême anti-âge, Soin visage Prodige des Océans.

6 jours nuits

18 SOINS INDIVIDUELS À CHOISIR

◆ 10 soins Essentiels
◆ 6 soins Détente Évasion Beauté
◆ 2 soins Exclusifs

À PARTIR DE **2 514 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **1 452 €** hors hébergement

4 jours nuits

12 SOINS INDIVIDUELS À CHOISIR

◆ 7 soins Essentiels
◆ 4 soins Détente Évasion Beauté
◆ 1 soin Exclusif

À PARTIR DE **1 676 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **968 €** hors hébergement

Retrouvez nos offres sur
www.miramar-lacigale.com

Séjour Signature **Beauté Suprême**

Source de jeunesse entre high-tech et expertise manuelle

ACCÈS LIBRE AU SPA OCÉANIQUE ET PARCOURS MARIN

Ce programme anti-âge propose **une réponse globale visage et corps** pour prévenir, atténuer et repousser les signes du vieillissement en s'appuyant sur l'expertise anti-âge de la marque Skinceuticals, allié à la performance high-tech du IBeauty de Thalgo ainsi qu'aux **savoir-faire de nos experts qui vous proposeront des séances sur-mesure** pour préserver votre capital jeunesse.

6 jours nuits

18 SOINS INDIVIDUELS

Soins Visage

- 1 diagnostic Skinscope (30 min)
- 1 soin Suprême anti-âge Skinceuticals (90 min)
- 1 soin personnalisé Skinceuticals (60 min)
- 1 soin yeux et lèvres Skinceuticals (30 min)
- 1 soin cou et décolleté Skinceuticals (30 min)
- 1 séance IBeauty personnalisée (45 min)
- 1 massage Kobido (60 min)

Massages et Soins Corps

- 1 gommage & hydratation (60 min dont 10 min de hammam)
- 1 séance de Body Palp by Thalgo (45 min)
- 1 massage Californien (60 min)
- 1 soin Aromavédic (60 min)
- 3 enveloppements anti-âge raffermissants (30 min)
- 3 séances de Iyashi Dôme (40 min)

Soin Expert (inclus dans ce séjour)

- 1 séance de coaching sportif individuel (60 min)

À PARTIR DE **2 118 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **1 134 €** hors hébergement

Retrouvez nos offres sur
www.miramar-lacigale.com

4 jours nuits

12 SOINS INDIVIDUELS

Soins Visage

- 1 diagnostic Skinscope (30 min)
- 1 soin Suprême anti-âge Skinceuticals (90 min)
- 1 soin personnalisé Skinceuticals (60 min)
- 1 soin yeux et lèvres Skinceuticals (30 min)
- 1 séance IBeauty personnalisée (45 min)

Massages et Soins Corps

- 1 gommage & hydratation (60 min dont 10 min de hammam)
- 1 séance de Body Palp by Thalgo (45 min)
- 2 enveloppements anti-âge raffermissants (30 min)
- 2 séances de Iyashi Dôme (40 min)

Soin Expert (inclus dans ce séjour)

- 1 séance de coaching sportif individuel (60 min)

À PARTIR DE **1 412 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **756 €** hors hébergement

Pour aller plus loin,
choisissez le Forfait 2 séances IBeauty au tarif de 170 € au lieu de 212 € ou le Forfait de 3 séances d'I Pulse au tarif de 202 € au lieu de 252 €

Séjour Signature **Silhouette Coaching**

Le renouveau de la cure Silhouette au Miramar La Cigale

Le programme Silhouette Coaching révolutionne la cure amincissante pour **conjuguer plaisir et réussite.** Notre équipe d'experts vous accompagne tout au long de votre séjour pour faire de votre cure minceur un moment de plaisir.

Le programme Silhouette allie les bienfaits **d'une cuisine bien-être proposée dans notre restaurant panoramique**, les conseils avisés de notre diététicienne, de nos coachs sportifs et **un programme de soins de haute technologie spécialement développé pour répondre à tous vos besoins.**

Pour préparer au mieux votre cure, Corinne Ducaud, se propose de vous contacter avant votre arrivée. De même elle restera en contact avec vous après votre retour à la maison si vous le souhaitez.

6 jours nuits

POSSIBILITÉ DE FAIRE CE PROGRAMME EN 9 OU 12 JOURS

4 jours nuits

18 SOINS INDIVIDUELS

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

Soins Experts Coaching (inclus dans ce séjour)

- 1 entretien avec le coach sportif (20 min)
- 5 séances de coaching sportif collectif
- 1 entretien avec notre diététicienne nutritionniste
- 1 mesure d'impédance

+ 1 bilan Oligo/check complet

- 1 évaluation de l'affinement de la silhouette
- Atelier Manger en pleine conscience

À PARTIR DE **2 058 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **1 176 €** hors hébergement

PROFITEZ DE L'ATELIER MANGER EN PLEINE CONSCIENCE, ANIMÉ PAR NOTRE DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE : CORINNE DUCAUD

12 SOINS INDIVIDUELS

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

Soins Experts Coaching (inclus dans ce séjour)

- 1 entretien avec le coach sportif (20 min)
- 3 séances de coaching sportif collectif
- 1 entretien avec notre diététicienne nutritionniste
- 1 mesure d'impédance

À PARTIR DE **1 372 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **784 €** hors hébergement

Afin d'optimiser les résultats de votre cure : forfait 2 séances IPulse complémentaires au tarif de 135 € au lieu de 168 €

Les Séjours Thématiques

Le savoir-faire de nos experts
au service de votre santé
et de votre bien-être

Remise en forme **personnalisée**

Bien-Être sur mesure

Parce que chaque personne est différente et que vos envies le sont aussi, les experts du Miramar La Cigale ont élaboré un **programme remise en forme nouvelle génération.** Vous bénéficiez de soins essentiels de thalassothérapie auxquels **vous ajoutez le programme sur-mesure de votre choix :**

6 jours nuits

15 SOINS
+ 3 SOINS SUR-MESURE

- 1 douche massante sous-marine (20 min)
- 2 bains hydromassants ou bouillonnants (20 min)
- 2 enveloppements sur lit d'eau (30 min)
- 6 jets sous-marins (30 min)
- 1 séance sur lit sensoriel hydromassant (20 min)
- 3 massages personnalisés (30 min)

À PARTIR DE **1 662 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **780 €** hors hébergement

4 jours nuits

9 SOINS
+ 3 SOINS SUR-MESURE

- 1 bain hydromassant ou bouillonnant (20 min)
- 1 enveloppement sur lit d'eau (30 min)
- 4 jets sous-marins (30 min)
- 1 séance sur lit sensoriel hydromassant (20 min)
- 2 massages personnalisés (30 min)

À PARTIR DE **1 108 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **520 €** hors hébergement

ACCÈS LIBRE AU SPA OCÉANIQUE ET PARCOURS MARIN

OFFREZ-VOUS UN BILAN OLIGO/CHECK

L'Oligo/check est 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
- Évaluer le stress oxydatif
- Nouveau : Bilan des vitamines

Le bilan Oligo/check est associé à une consultation avec notre 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.

82 € 60 min

3 PROGRAMMES AU CHOIX

Personnalisez votre séjour Bien-être selon vos envies

BEAUTÉ ET SPA

- 1 soin Visage Fondamental de la Mer (60 min)
- 1 massage relaxant du visage (30 min)
- 1 enveloppement marin sur lit d'eau (30 min)

DÉTENTE ET SPA

- 1 massage Californien (60 min)
- 1 relaxation marine ou 1 enveloppement marin sur lit d'eau (30 min)
- 1 massage Relaxant personnalisé (30 min)

COACHING ET NUTRITION

- 2 séances en individuel de coaching sportif (45 min)
- 1 consultation avec notre diététicienne (75 min) incluant 1 bilan Oligo/check + 1 Impédancemétrie

Retrouvez nos offres sur

www.miramar-lacigale.com

Sérénité **Santé**

Soulagez vos douleurs chroniques en mode bien-être

Ce séjour santé et bien-être a été entièrement pensé par nos experts. 3 programmes vous sont proposés : jambes légères pour soulager la douleur et dynamiser le retour veineux ; **programme dos** pour soulager les douleurs dorso-lombaires, relâcher les tensions et renforcer les muscles ; **rééducation articulaire** pour soulager arthrose, arthrite et rhumatisme.

6 jours nuits

ACCÈS LIBRE AU SPA OCÉANIQUE ET PARCOURS MARIN

SOINS EXPERTS INCLUS

4 jours nuits

24 SOINS

- 3 massages kinésithérapie (30 min)
- 3 bains hydromassants ou bouillonnants aux algues (20 min)
- 3 séances sur lit sensoriel hydromassant (20 min)

16 SOINS

- 2 massages kinésithérapie (30 min)
- 2 bains hydromassants ou bouillonnants aux algues (20 min)
- 2 séances sur lit sensoriel hydromassant (20 min)

POUR SOULAGER LA DOULEUR ET DYNAMISER LE RETOUR VEINEUX - **PROGRAMME 1 : JAMBES LÉGÈRES**

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

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

POUR SOULAGER NATURELLEMENT LES DOULEURS DORSO-LOMBAIRES, RELÂCHER LES TENSIONS ET RENFORCER LES MUSCLES - **PROGRAMME 2 : DOS**

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

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

POUR RETROUVER DE LA SOUPLESSE AU QUOTIDIEN, SOULAGER ARTHROSE, ARTHRITE ET RHUMATISMES - **PROGRAMME 3 : RÉÉDUCATION ARTICULAIRE**

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

À PARTIR DE **1 866 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **924 €** hors hébergement

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

À PARTIR DE **1 244 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **616 €** hors hébergement

Retrouvez nos offres sur
www.miramar-lacigale.com

Prasama

Ressourcement intérieur et voyage sensoriel

Prasama signifie « Sérénité » en Sanskrit, et c'est l'objectif de ce programme. Conçu pour les personnes très actives, **il vous offre plénitude et ressourcement intérieur.** Entre les soins d'eau de mer et les **Massages venus d'Asie,** vous vous libérez de vos soucis quotidiens et laissez de nouvelles sensations vous envahir…

L'Abhyanga harmonisant
des 108 Marmas

ACCÈS LIBRE AU SPA OCÉANIQUE ET PARCOURS MARIN

6 jours nuits

20 SOINS INDIVIDUELS

- 2 bains relaxants à la cannelle (20 min)
- 2 bains hydromassants aux algues (20 min)
- 3 massages personnalisés (30 min)
- 1 relaxation marine (30 min)
- 3 shirodharas (60 min)
- 2 Abhyangas (60 min)
- 1 Abhyanga harmonisant des 108 marmas (75 min)
- 1 Shiatsu (60 min)
- 1 Thaï (75 min)
- 1 Shirotchampi (60 min)
- 3 Kansu ou 2 Kansu + 1 Reiki (60 min)

À PARTIR DE **2 346 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **1 386 €** hors hébergement

4 jours nuits

12 SOINS INDIVIDUELS

- 2 bains relaxants à la cannelle (20 min)
- 2 bains hydromassants aux algues (20 min)
- 2 massages personnalisés (30 min)
- 1 relaxation marine (30 min)
- 2 shirodharas (60 min)
- 1 Abhyanga (60 min)
- 1 Abhyanga harmonisant des 108 marmas (75 min)
- 1 Shirotchampi (60 min)

À PARTIR DE **1 564 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **924 €** hors hébergement

POUR ALLER PLUS LOIN, OPTEZ POUR 1 SÉANCE DE MÉDITATION EN PLEINE PRÉSENCE OU DE RELAXATION MARINE, MAIS AUSSI LE KOBIDO OU UN ENVELOPPEMENT DE VOTRE CHOIX

Intensément **Thalasso & Spa**

L'alliance idéale entre Thalasso et Spa

Ce programme est le compromis idéal entre les bienfaits de la Thalasso et ceux des massages du monde. Au programme, **un massage différent d'une heure tous les jours,** et uniquement des soins individuels pour profiter des bienfaits de l'eau de mer et atteindre le bien-être absolu. **Véritable source de bien-être physique et psychologique,** vous retrouverez énergie et harmonie

1 massage d'1 heure différent chaque jour

6 jours nuits

18 SOINS INDIVIDUELS

- 3 bains eau des Lagons (20 min)
- 3 bains bulles Rêve d'Himalaya (20 min)
- 3 enveloppements reminéralisants (30 min)
- 6 massages du monde (60 min)

Abhyanga - Californien - Balinais - Pierres Chaudes - Shirotchampi - Kansu

- 1 hammam & gommage sensoriel (30 min dont 10 min hammam)
- 1 massage du visage relaxant by Thalgo (30 min)
- 1 séance de Iyashi Dôme (40 min)

À PARTIR DE **2 190 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **1 140 €** hors hébergement

ACCÈS LIBRE AU SPA OCÉANIQUE ET PARCOURS MARIN

4 jours nuits

12 SOINS INDIVIDUELS

- 2 bains eau des Lagons (20 min)
- 2 bains bulles Rêve d'Himalaya (20 min)
- 1 enveloppement reminéralisant (30 min)
- 4 massages du monde (60 min)

Abhyanga - Californien - Balinais - Shirotchampi

- 1 hammam & gommage sensoriel (30 min dont 10 min hammam)
- 1 massage du visage relaxant by Thalgo (30 min)
- 1 séance de Iyashi Dôme (40 min)

À PARTIR DE **1 460 €** par personne
En chambre double Passerelle et en demi-pension

TARIF DE **760 €** hors hébergement

POUR ALLER PLUS LOIN, OPTEZ POUR 1 SÉANCE DE MÉDITATION EN PLEINE PRÉSENCE OU DE RELAXATION MARINE

Jeune Maman avec bébé

Partagez un moment de complicité avec votre bébé

À réaliser entre le 3ème et le 9ème mois après l'accouchement, ce programme très complet vous permet de vous relaxer et de partager des moments en toute intimité avec bébé. **LE MUST DE CE PROGRAMME : les soins pour bébé, l'atelier de gymnastique hypopressive pour une rééducation abdominale et périnéale tout en douceur.** Profitez, en compagnie de votre bébé, de moments uniques et privilégiés pour récupérer énergie, sérénité, vitalité… et vos formes !

Hébergement offert pour l'accompagnant ou nurserie offerte pendant les soins de la maman

offre valable en dehors des vacances scolaires

ACCÈS LIBRE AU SPA OCÉANIQUE ET PARCOURS MARIN

6 jours nuits

24 SOINS

- 3 bains hydromassants aux algues (20 min)
- 2 douches massantes sous-marines (20 min)
- 2 séances de Iyashi Dôme (40 min)
- 3 piscines à jets sous-marins (30 min)
- 3 massages personnalisés (30 min)
- 3 enveloppements raffermissants (30 min)
- 3 soins avec bébé (1 atelier massage bébé, 1 massage bébé, 1 bain bulle avec bébé)
- 3 gymnastiques hypopressives (60 min)
- 1 soin visage fondamental de la mer (60 min)
- 1 soin visage I Beauty hydratant (45 min)

À PARTIR DE **2 280 €*** par personne
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

TARIF DE **1 038 €** hors hébergement

4 jours nuits

16 SOINS

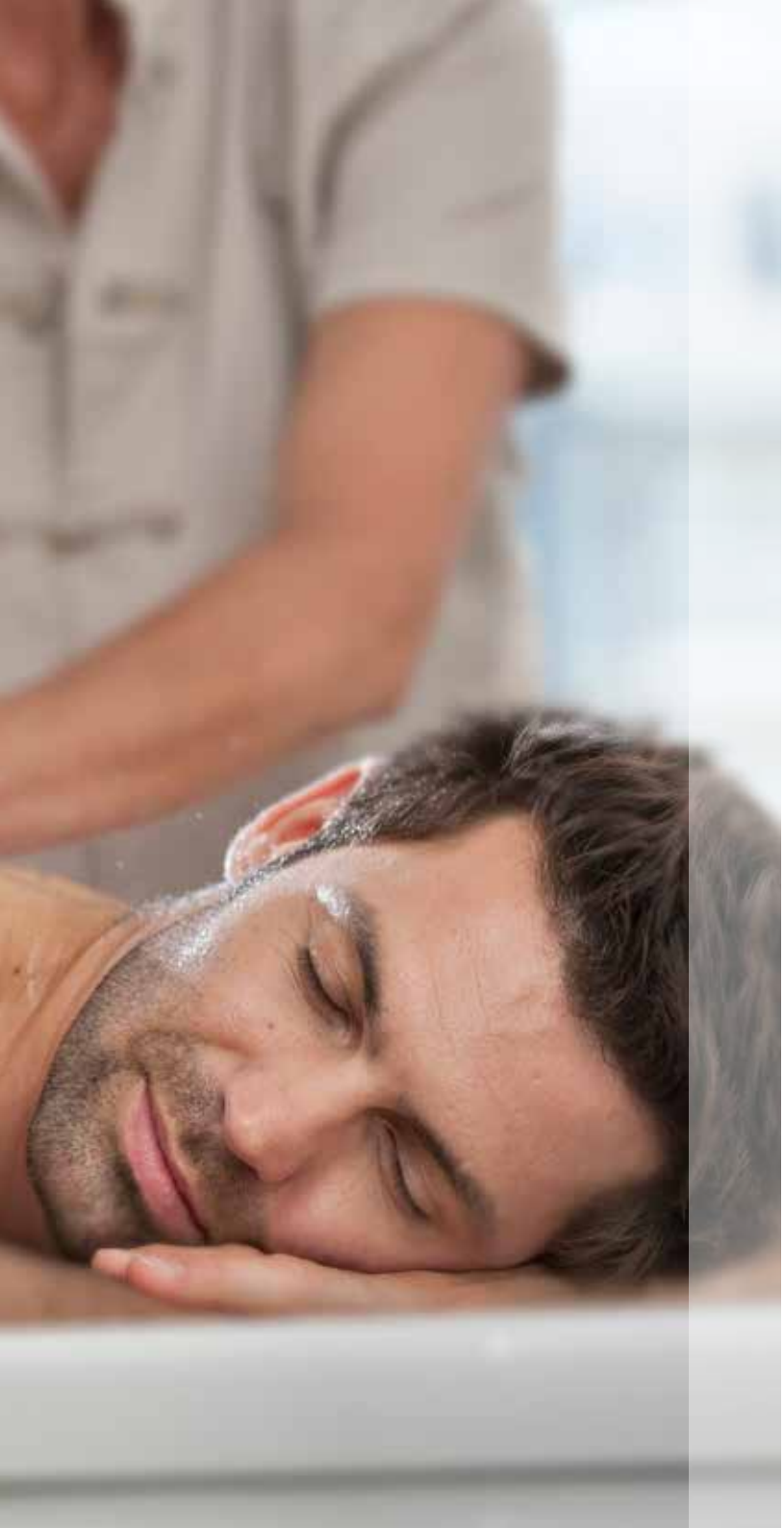
- 1 bain hydromassant aux algues (20 min)
- 1 douche massante sous-marine (20 min)
- 1 séance de Iyashi Dôme (40 min)
- 2 piscines à jets sous-marins (30 min)
- 2 massages personnalisés (30 min)
- 2 enveloppements raffermissants (30 min)
- 3 soins avec bébé (1 atelier massage bébé, 1 massage bébé, 1 bain bulle avec bébé)
- 2 gymnastiques hypopressives (60 min)
- 1 soin visage fondamental de la mer (60 min)
- 1 soin visage I Beauty hydratant (45 min)

À PARTIR DE **1 520 €*** par personne
En chambre double Fil del 'Eau et en demi-pension

TARIF DE **692 €** hors hébergement

* Tarif ne comprenant pas les soins pour l'accompagnant.

NOTRE ADORABLE NURSERIE « LES PETITS MOUSSES » ACCUEILLE LES BÉBÉS À PARTIR DE 3 MOIS ET LES ENFANTS JUSQU'À 3 ANS pour permettre aux parents de profiter de leurs soins en toute sérénité. Située au même niveau que la Thalasso, les mamans peuvent rendre visite à leurs enfants entre les soins. Notre animatrice jeunes enfants sera à votre écoute pour connaitre les habitudes de votre enfant pour une prise en charge personnalisée.



Les Week-ends Thématiques

Parenthèse ou escapade
pour une pause ressourçante

1 jour nuit

Essentiel Spa

3 SOINS SUR 1 JOUR

La formule idéale pour découvrir le Miramar La Cigale en mode Zen et Beauté. Au programme :

- 1 massage relaxant visage (30 min)
- 1 massage personnalisé (30 min)
- 1 bain bulles eau des Lagons (20 min)

À PARTIR DE **277 €** par personne
En chambre double Passerelle et petit-déjeuner

À PARTIR DE **332 €** par personne
En chambre double Passerelle et demi-pension

2 jours nuits

Escale Douceur

4 SOINS SUR 2 JOURS

Week-end 100% bien-être et marin pour une détente absolue. Au programme :

- 1 massage personnalisé (30 min)
- 1 bain bulle douceur de lait (20 min)
- 1 douche dynamisante (15 min)
- 1 enveloppement velours sur lit d'eau (30 min)

À PARTIR DE **436 €** par personne
En chambre double Passerelle et petit-déjeuner

À PARTIR DE **546 €** par personne
En chambre double Passerelle et demi-pension

ACCÈS LIBRE ET ILLIMITÉ AU SPA OCÉANIQUE

Escapade Duo

1 SOIN DUO AVEC UNE COUPE DE CHAMPAGNE PAR PERSONNE

Parenthèse romantique pour un moment de complicité aux accents zen et élégants. Au programme :

- 1 massage duo aux huiles (60 min)

À PARTIR DE **247 € par personne**
En chambre double Passerelle et petit-déjeuner

À PARTIR DE **302 € par personne**
En chambre double Passerelle et demi-pension

Future Maman

3 SOINS SUR 2 JOURS

Prendre soin de soi et se relaxer en attendant bébé. A partir du 4ème mois de grossesse.
Au programme :

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

À PARTIR DE **518 €** par personne
En chambre double Passerelle et petit-déjeuner

À PARTIR DE **628 €** par personne
En chambre double Passerelle et demi-pension

* Tarif ne comprenant pas les soins de l'accompagnant

3 jours nuits

Bulle Océane

4 SOINS SUR 3 JOURS

Le meilleur des soins de Thalasso allié à deux rituels Spa d'exception. Au programme :

- 1 bain hydromassant aux algues (20 min)
- 1 enveloppement aux algues sur lit d'eau (30 min)
- 1 massage Mahana (60 min)
- 1 grand rituel corps et visage Aromavedic (90 min)

À PARTIR DE **714 €** par personne
En chambre double Passerelle et petit-déjeuner

À PARTIR DE **879 €** par personne
En chambre double Passerelle et demi-pension

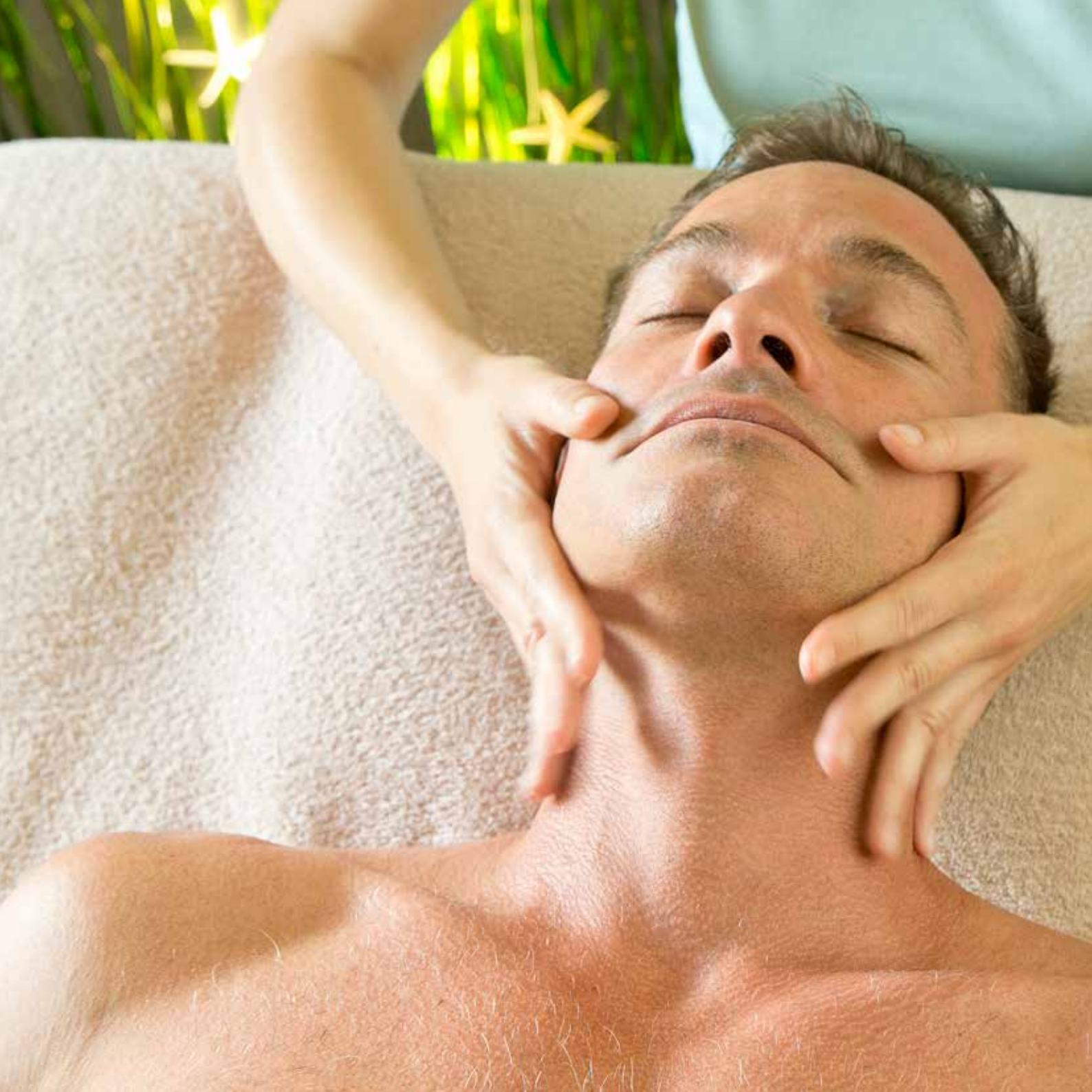
ACCÈS LIBRE ET ILLIMITÉ AU SPA OCÉANIQUE

Plus de Courts Séjours sur
www.miramar-lacigale.com

COMPLÉTEZ VOTRE EXPÉRIENCE BIEN-ÊTRE
EN CHOISISSANT PARMI NOS SOINS COUP DE CŒUR

1 hammam & gommage sensoriel au choix	**71 €** (30 min dont 10 min de hammam)
1 soin du visage sur-mesure Thalgo	**118 €** (60 min)
1 soin anti-âge sur mesure Skinceuticals	**140 €** (60 min)
SIGNATURE MIRAMAR : 1 massage Odyssée	**168 €** (75 min)
Massage Californien	**118 €** (60 min)
Massage personnalisé	**82 €** (30 min)

Les temps de soins indiqués incluent le temps d'installation en cabine et de sortie.



Les Journées Thématiques

Beauté et détente
le temps d'une journée
ou d'une demi-journée

Réservez votre journée sur
www.miramar-lacigale.com

ACCÈS LIBRE ET ILLIMITÉ AU SPA OCÉANIQUE

Journée Marine
4 SOINS

Idéal pour découvrir l'esprit Thalasso au Miramar La Cigale.
Un pur moment de détente placé sous le signe de la mer.
Au programme :
- 1 massage personnalisé (30 min)
- 1 bain hydromassant aux essences marines (20 min)
- 1 enveloppement aux algues reminéralisantes (30 min)
- 1 séance sur lit sensoriel hydromassant (20 min)

LE PLUS : 1 déjeuner « Assiette Plaisir » servi au restaurant Le Safran et Accès libre et illimité au Spa Océanique

204 €

Journée Plénitude
4 SOINS

Une journée zen et beauté qui conjugue soins de thalasso, massage relaxant et massage du visage.
Au programme :
- 1 massage (60 min) parmi Californien, Abhyanga ou Zen
- 1 bain hydromassant Rêve d'Himalaya (20 min)
- 1 enveloppement velours (30 min)
- 1 massage relaxant visage (30 min)

LE PLUS : 1 déjeuner « Assiette Plaisir » servi au restaurant Le Safran et Accès libre et illimité au Spa Océanique

260 €

NOUVEAUTÉ

Rituel Joyaux Atlantique
2 SOINS

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 s'associent aux précieuses pierres énergisantes, pour recharger et redynamiser le corps.
Au programme :
- 1 gommage au sable rose (30 min)
- 1 Massage énergisant au cristal de Roche (60 min)

Accès libre et illimité au Spa Océanique

163 €

Rituel Thalasso
3 SOINS

Pour vous initier à la Thalasso.
Au programme :
- 1 jet sous-marin (30 min)
- 1 bain hydromassant aux essences marines (20 min)
- 1 lit hydromassant (20 min)

Accès libre et illimité au Spa Océanique
112 €

Rituel Océanique
2 SOINS (AU MASCULIN)

La mer et les pierres pour un retour aux sources. Au programme :
- 1 hammam et gommage aquatique aux cristaux de sel marin (30 min dont 10 min de hammam)
- 1 massage aux pierres chaudes (60 min)

Accès libre et illimité au Spa Océanique
163 €

Rituel Marin
3 SOINS

Reminéralisation marine et massage personnalisé pour une parenthèse bien-être iodée. Au programme :
- 1 massage personnalisé (30 min)
- 1 bain hydromassant eau des Lagons (20 min)
- 1 enveloppement aux algues reminéralisantes (30 min)

Accès libre et illimité au Spa Océanique
159 €

Rituel Maman Bébé
2 SOINS

Un moment de complicité maman bébé à vivre en mode Thalasso. Au programme :
- 1 massage bébé (30 min)
- 1 bain bulles à partager avec bébé (20 min)

118 €

NOUVEAUTÉ

Rituel Pacifique
3 SOINS (AU FÉMININ)

Voyage des sens pour une escapade ultra cocooning aux accents d'ailleurs.
Au programme :
- 1 bain «Eau des Lagons» (20 min)
- 1 hammam et gommage des Îles Pacifiques (30 min dont 10 min de hammam)
- 1 Massage Mahana aux ballotins de sable chaud (60 min)

Accès libre et illimité au Spa Océanique
193 €

Rituel Prodige des Océans
1 SOIN COMPLET VISAGE ET CORPS

Vivez une expérience de soin suprême où innovation et technicité s'unissent avec luxe et émotion. Au programme :
- 2 heures de soin pendant lesquelles les différents massages et la richesse des produits s'associent pour vous procurer un lâcher-prise extrême.

Accès libre et illimité au Spa Océanique
193 €

Les Soins Experts

Notre collection
pour prendre soin
de votre capital santé

Equilibre et Développement Personnel

Les soins Experts du Miramar La Cigale sont réalisés par
Corinne Ducaud, diététicienne-nutritionniste, **Dany Cerisier,** Somato-Psychopédagogue,
et **Arnaud Beaupérin**, Ostéopathe.

Méditation pleine présence
La Méditation pleine présence 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.
25 € 60 min (séance collective)

Gymnastique sensorielle
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.
92 € 60 min pour 1 personne
51 € 60 min par personne pour 2 personnes

Do In
Méthode ancestrale originaire du Japon 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.
Tenue souple recommandée.
25 € 60 min (séance collective)

Réveil Musculaire
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.
25 € 45 min (séance collective)

Somato Psychopédagogie
La Somato-Psychopédagogie va progressivement 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.
103 € 60 min

Ostéopathie
Véritable médecine manuelle, l'ostéopathe palpe le corps pour déceler les tensions et déséquilibres qui causent malaises ou maladies. A l'aide de manipulations, il rétablit votre équilibre.
103 € 45 min

CERTAINS SOINS NE SONT DISPONIBLES QUE SUR CERTAINS JOURS DE LA SEMAINE.
NOUS VOUS RECOMMANDONS DE LES RÉSERVER, AVANT VOTRE ARRIVÉE, AUPRÈS DE L'ACCUEIL DE LA THALASSO.

Diététique et Nutrition

Consultation Diététique

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

- **51 €** 45 min

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 nutrition, l'impédancemétrie permet de définir les objectifs pondéraux.

- Bilan d'impédance seul : **51 €** 15 min
- Consultation + Bilan d'impédance : **82 €** 60 min
- Consultation + Bilan Oligo/check : **82 €** 60 min
- Consultation + Bilan d'impédance et Oligo/check : **122 €** 75 min

Consultation et bilan Oligo/check

L'Oligo/check est 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
- Évaluer le stress oxydatif

NOUVEAU

BILAN DES VITAMINES

Le bilan Oligo/check est associé à une consultation avec notre 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.

ATELIER MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Tous les mardis, venez éveiller votre perception et décuplez vos sensations en participant à notre « ATELIER MANGER EN PLEINE CONSCIENCE ».
En compagnie de notre diététicienne Corinne Ducaud, découvrez une autre façon de manger.
Après un petit exercice de sophrologie, vous serez pleinement disponible à déguster en pleine conscience, c'est-à-dire à l'écoute de votre corps et de vos sensations, en phase avec vos besoins et à redécouvrir le plaisir de manger en toute sérénité.

Dans le cadre d'une cure Silhouette Coaching et pour préparer au mieux votre cure, Corinne Ducaud, se propose de vous contacter avant votre arrivée.
De même elle restera en contact avec vous après votre retour à la maison si vous le souhaitez.

Coaching et activités sportives

Nos trois coachs sont à votre disposition pour vous conseiller lors de votre séance. **Des séances de coaching individuelles ou collectives** pourront vous aider à aller plus loin pour améliorer vos performances ou tout simplement vous aider à reprendre ou persister dans une activité sportive régulière.

Coaching collectif

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

44 € 60 min

Coaching individuel

Cours personnalisé encadré par un éducateur sportif qui, en fonction de vos capacités et de vos objectifs, orientera votre coaching en salle ou en extérieur.

44 € 30 min / **76 €** 60 min

Séance de Pilates

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 du corps, surtout les abdominaux, avec un travail de respiration spécifique au Pilates.

36 € 60 min

Aqua-Fitness
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.
26 € 30 min

Aqua-Biking
Sur un vélo dans une piscine d'eau de mer chauffée, notre Coach sportif vous aide à travailler tous les groupes musculaires pour raffermir le bas du corps, augmenter l'endurance et améliorer la circulation sanguine.
26 € 30 min

Paddle
Nouveau sport aquatique adapté aux bassins, le Paddle en piscine, un cours qui se veut ludique et entraînant. Grâce à l'instabilité de la planche, vous travaillez la posture et l'ensemble des muscles en profondeur, en alternance avec des phases cardio pour brûler un maximum de calories.
26 € 30 min

Au Miramar

et aux alentours

La vie *au Miramar La Cigale*

Le Miramar La Cigale est un lieu de vie à part entière qui se réinvente tout au long de l'année pour offrir une **ambiance confortable et sereine** à ses hôtes. En plus des programmes et des soins de thalasso et Spa, nous vous proposons des **animations** et des **équipements** pour votre plaisir quotidien.

CÔTÉ ÉQUIPEMENTS

Pour votre bien-être

- Salle de fitness équipée Technogym avec vue sur l'océan
- Piscine de 12 m avec vue panoramique et jacuzzi
- Parcours Marin avec sauna et hammam
- Spa Océanique avec hammam
- Spa Beauté
- Espace Thalasso

Pour les enfants

- Nurserie « les Petits Mousses » de 3 mois à 3 ans (Possibilité d'accueillir également des enfants de plus de 3 ans) - Tarifs sur demande
- Service de baby-sitting en chambre (sur demande)

Pour vos loisirs

- Salon avec billard américain
- Business center avec jeux de société

Les services au Miramar

Nous répondons à toutes vos exigences !

Parce qu'au Miramar La Cigale **votre confort est notre priorité,** nous mettons tout en œuvre pour combler vos attentes.
Notre personnel qualifié et passionné est attentif à vos moindres désirs de jour comme de nuit.
Notre Chef Concierge : Stéphane Rouxel, qui appartient à la prestigieuse association des Clefs d'Or en France, distinguant l'élite des Concierges, sera à votre écoute pour répondre à vos attentes.

Disponibilité, dévouement et excellence sont les maîtres mots de Stéphane mais aussi de l'ensemble du personnel du Miramar La Cigale, pour faire de votre séjour un moment exceptionnel.

Pour faire de votre séjour un moment agréable et inoubliable, le Miramar La Cigale vous propose un large éventail de prestations :

◆ **Des Concierges qui ne manquent jamais d'inspiration** pour vous proposer une palette d'activités et d'excursions personnalisées autour et aux alentours du Miramar La Cigale selon les envies et les goûts de chacun.

◆ **Des Navettes** de la gare de Vannes ou encore de l'aéroport de Nantes pour vous faciliter l'accès au Miramar La Cigale.

◆ **Un Accueil Personnalisé** orchestré par notre personnel qui saura vous conseiller parmi notre offre. Par exemple : Bouteille de Champagne ou 1/2 bouteille dans votre chambre. Bouquet de fleurs fraîches déposé dans votre chambre. Corbeille de fruits de saison dans votre chambre.

Découvrir *la Région*

Profitez de votre séjour au Miramar La Cigale pour découvrir le Golfe du Morbihan, une région qui compte autant **d'île et îlots** qu'il y a de jours dans l'année ! Ainsi, le mot « évasion » prend tout son sens pour cette destination tant appréciée des amoureux de nature authentique… Que vous soyez passionnés de sports ou de patrimoine, adeptes de farniente ou de balades en bord de mer, la Presqu'île de Rhuys vous accueille avec **ses sites classés, ses événements culturels et sportifs.** Laissez-vous guider et choisissez, parmi toutes les possibilités, celles qui compléteront à merveille votre séjour au Miramar La Cigale.

PROMENADES À DEUX PAS DE L'HÔTEL

- Accès direct à la plage du Fogeo ainsi qu'au port de plaisance du Crouesty.
- Promenade du « Petit Mont », un charmant sentier champêtre qui longe l'océan, au pied de l'hôtel.
- Marché du port du Crouesty tous les lundis en saison estivale et toute l'année, les mardis à Arzon.

ACTIVITÉS SPORTIVES À DEUX PAS DE L'HÔTEL

Tennis, Centre équestre, École de voile.

Au gré *des allées du Miramar La Cigale*

Situées face à l'hôtel Miramar, découvrez les boutiques et commerces qui se sont installés pour répondre à vos attentes.

TRINITY

Découvrez les boutiques Trinity Mode & Maison au cœur de la Résidence Miramar La Cigale. Vous y trouverez exposées plus de 100 marques de prêt-à-porter homme et femme, maroquinerie, chaussures, décoration lifestyle, accessoires...
Originalité et exclusivité sont au rendez-vous dans ces lieux où l'on aime flâner, se laisser surprendre par une pièce inattendue ou apprécier la beauté d'un imprimé. Un moment privilégié avec des conseillers passionnés par leur métier.
Pousser la porte de Trinity Mode & Maison, c'est découvrir une sélection sans cesse renouvelée de tout ce qui fait l'air du temps.

CECILE B

Le Salon de Coiffure Cécilé B vous accueille dans une ambiance Zen et chaleureuse. Championne de France et finaliste du Championnat d'Europe à Zurich et au Championnat du monde à Tokyo, Cécile B ainsi que toute son équipe de professionnels mettent leurs compétences et leur savoir-faire pour vous satisfaire au mieux.

DÉCOUVREZ ÉGALEMENT LES NOUVELLES BOUTIQUES OUVERTES EN 2021

MAIS AUSSI

◆ **Le Golf de Rhuys-Kerver**
Un magnifique parcours de 18 trous en bord de mer. Vous bénéficiez en tant que client du Miramar La Cigale d'une réduction de 20% sur le green-fee (Réseau Blue Green).

◆ **Le Parc animalier de Branféré**
Un concept original en France, dédié au respect de la nature. Découvrez plus de 120 espèces animalières originaires des 4 coins de la terre.

◆ **La Réserve naturelle Bretagne de Séné**
Un lieu privilégié pour la découverte des oiseaux du Golfe du Morbihan, de la Faune et de la Flore exceptionnelles qu'offre la région.

◆ **Le Jardin des Papillons de Vannes**
Dans un climat tropical, laissez-vous émerveiller par les papillons et plantes exotiques autour de vous et découvrez les parfums enivrants des fleurs exotiques.

◆ **Belle-Ile-en-Mer**
Traversée de 1h au départ de Port Navalo (avril à octobre). Plus qu'une simple traversée, c'est une véritable croisière qui vous donnera l'occasion de découvrir la beauté du Golfe du Morbihan, une des plus belles baies du monde.

N'hésitez pas à faire part de vos envies à la Conciergerie qui saura vous conseiller et organiser vos excursions et autres découvertes de notre belle région

◆ **L'Aquarium Océanographique de Vannes**
2 heures de dépaysement complet à la découverte de trois univers aquatiques, à la découverte d'espèces locales ou lointaines des mers tempérées dans leur milieu naturel.

◆ **L'Ile d'Houat**
Traversée de 45 min au départ de Port Navalo (directe en juillet et août). Houat est une île de pêcheurs par excellence, bateaux colorés et casiers entassés sur les quais ! Il ne reste seulement qu'une trentaine de familles de pêcheurs qui vendent à la criée de Quiberon, bars, daurades et homards…

◆ **Et plus encore...**

Accéder *au Miramar La Cigale*

PAR LA ROUTE
480 km de Paris
120 km de Nantes
30 km de Vannes
Depuis Vannes, suivre la direction Presqu'île de Rhuys, Sarzeau, Arzon
(GPS : indiquer Arzon)

PAR LE TRAIN
À 2h29 de Paris : départ de la Gare Montparnasse, direction Gare de Vannes. Plusieurs liaisons directes quotidiennes en TGV/LGV.

PAR AVION
Aéroport International de Nantes
(120 km de l'hôtel)
Aéroport International de Lorient
(97 km de l'hôtel)
Aéroport de Vannes
(44,4 km de l'hôtel)

PARKING COUVERT ET FERMÉ À VOTRE DISPOSITION
15€ PAR JOUR - 80€ POUR 6 JOURS - 12€ LA JOURNÉE SUPPLÉMENTAIRE
RECHARGE VÉHICULE ÉLECTRIQUE : 13€

NAVETTES
Afin de faciliter vos déplacements, notre Service de Navettes vous garantit un service d'exception pour faciliter votre accès au Miramar La Cigale en assurant les transferts de départ ou d'arrivée à l'Aéroport de Nantes ou à la Gare de Vannes.

→ Vers Le Miramar La Cigale, du lundi au dimanche : Train en arrivée vers 15h30 à la gare de Vannes et départ pour l'hôtel dès que tous les clients sont arrivés.
← Départs vers la Gare de Vannes, du lundi au dimanche, pour le train de 16h30.

Pour tout autre horaire, un service de voiture individuelle peut être assuré au tarif de : aller : **62 €** (+10% nuit) - aller/retour : **110 €.**

De l'aéroport de Nantes, 7 jours/7 - 24 h/24
Les transferts à partir de l'aéroport sont assurés par notre Service de Conciergerie ou bien par un taxi individuel.
Tarif : **190 €** par trajet

Tarifs navettes et taxis sujets à modifications selon arrêté préfectoral

---

Réservations en ligne sur
www.miramar-lacigale.com

BÉNÉFICIEZ DE NOS OFFRES EXCLUSIVES INTERNET POUR VOS SÉJOURS, SOINS, WEEK-END, RESTAURANTS,...
LES PROGRAMMES DES CURES POUVANT ÉVOLUER, N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER NOTRE SITE INTERNET.

HORAIRES ET CONTACTS
Le Miramar La Cigale est ouvert toute l'année - Tél. : 02 97 53 49 00.
La Thalasso et le Spa Océanique sont ouverts de 9h à 13h et de 14h à 18h tous les jours - Tél. : 02 97 53 49 00.
La piscine panoramique, la salle de Fitness sont ouverts de 9h à 21h tous les jours (réservés clientèle hôtel).
Le Parcours Marin est ouvert de 9h à 19h tous les jours.
La Conciergerie est ouverte de 7h à 21h30 tous les jours - Tél. : 02 97 53 49 00.

Horaires sous réserve de modifications

MIRAMAR LA CIGALE

HÔTEL THALASSO & SPA

Retrouvez-nous sur :
www.miramar-lacigale.com
Renseignements et réservations :
Standard : 02 97 53 49 00 - Réservations : 02 97 53 49 13

Port du Crouesty
Route du Petit Mont
56640 Arzon - France

© **Design** Sense of Wellness Communication : icharrier@senseofwellness-mag.com
© **Photos** Denis Ozouf, Eric Cuvillier, Philippe Marchand, Alexandre Lamoureux, Serge Detalle, Christophe Morin, Isabelle Chanal, Sylvie Maffre Berteloot, Laurent Rannou., Gaëlle Le Boulicaut