



MIRAMAR LA CIGALE

---

HÔTEL THALASSO & SPA

COLLECTION SOINS 2026

Golfe du Morbihan  
Bretagne Sud

Sergio Tosati  
Directeur Général  
Miramar La Cigale  
Hôtel Thalasso & Spa



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.

Votre bien-être commence maintenant...





|   |              |
|---|--------------|
| <b>Thalasso .....</b>                   | <b>p. 4</b>  |
| Parcours Marin .....                    | p. 6         |
| Les journées.....                       | p. 10        |
| Les rituels .....                       | p. 12        |
| Les massages .....                      | p. 14        |
| Nos partenaires .....                   | p. 20        |
| Les soins visage Ella Baché.....        | p. 22        |
| Les soins visage Thalgo.....            | p. 24        |
| Les soins corps .....                   | p. 26        |
| Les soins d'hydrothérapie .....         | p. 28        |
| Coaching et activités sportives .....   | p. 30        |
| Les soins experts .....                 | p. 32        |
| Nos idées cadeaux .....                 | p. 36        |
| <b>Les informations pratiques .....</b> | <b>p. 38</b> |



# BIENVENUE À LA THALASSO DU MIRAMAR LA CIGALE

Au cœur du Miramar La Cigale, notre espace bien-être de 2 500 m<sup>2</sup> est un véritable sanctuaire marin, pensé pour offrir détente, équilibre et régénération. Il abrite 43 cabines lumineuses dédiées aux massages, bains hydromassants et douches à jets toniques, trois bassins d'eau de mer puisée à 300 mètres au large de l'Atlantique, un sauna, deux hammams, une douche sensorielle et un vaste solarium baigné de lumière.

La qualité des soins s'appuie sur des équipements de dernière technologie et sur l'expertise de nos praticiens. Particularité des lieux, une collection de soins exclusifs orientés autour de trois pôles thématiques : détente et bien-être, beauté et expertise anti-âge, nutrition et minceur.













# PARCOURS MARIN

Pour prolonger l'expérience bien-être, le Miramar La Cigale vous invite à découvrir son Parcours Marin, un espace aquatique de 318m<sup>2</sup> baigné de lumière, composé d'un **grand bassin**, d'un **sauna**, d'un **hammam** et d'une **douche sensorielle**, il est ouvert tous les jours de 9h à 19h.

Ici, les tons nacrés et la grande baie vitrée sur le lac marin créent une atmosphère apaisante, propice à la détente. Relié directement à l'espace Thalasso, ce lieu est conçu comme un complément idéal aux soins.

1. Col de cygne
2. Geyser
3. Siège à bulles
4. Couloir de marche
5. Transat à bulles
6. Massage séquentiel
7. Bassin à bulles
8. Jet stream



## Offres bien-être & gourmandise

### Tea Time & Spa - 99€

*Tous les jours de 14h à 19h*  
1 entrée au Parcours Marin  
1 pause gourmande au bar  
1 soin de 30 minutes au choix :  
gommage, enveloppement ou  
modelage du visage

### Tea Time & Sea - 89€

*Tous les jours de 14h à 19h*  
1 entrée au Parcours Marin  
1 pause gourmande au bar  
1 soin de 20 minutes au choix :  
bain hydromassant, bain à bulles  
ou lit hydromassant



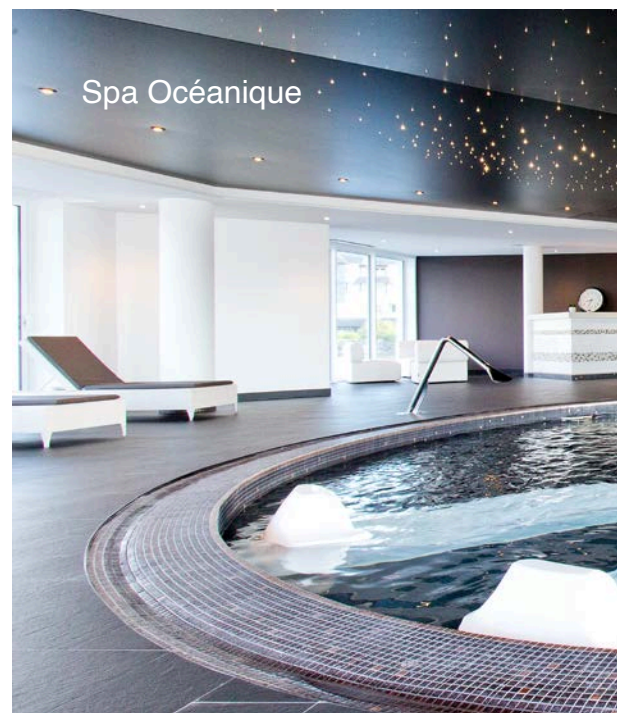
Bar l'Effet Mer



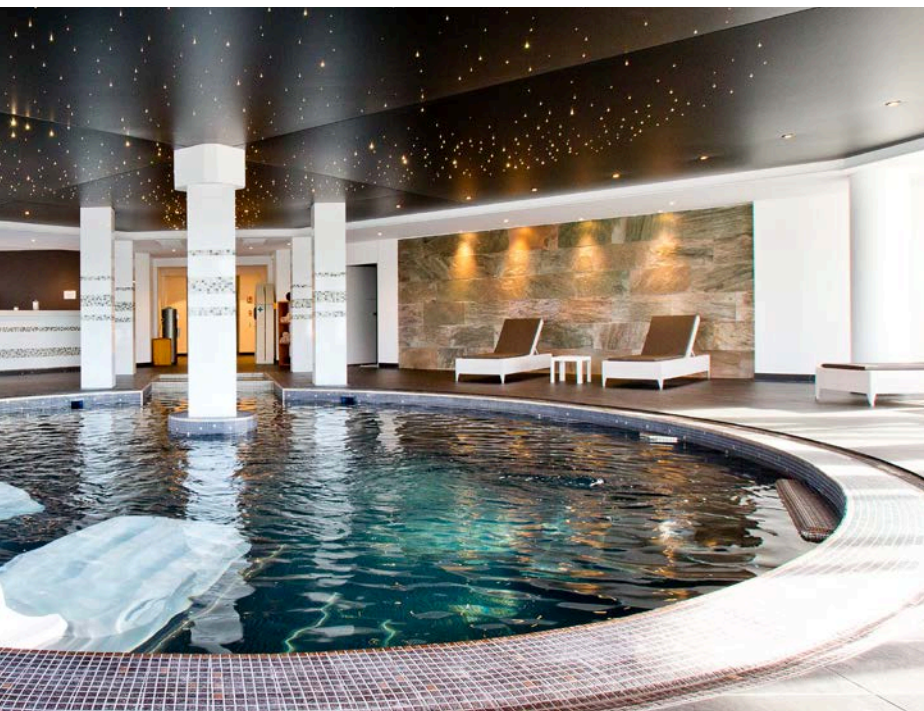
Solarium



Spa Océanique









# LES JOURNÉES THALASSO

## 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.

- 1 Massage personnalisé - 30 min
- 1 Bain hydromassant - 20 min
- 1 Enveloppement aux algues - 30 min
- 1 Lit hydromassant - 20 min

- + Déjeuner au Restaurant Le Safran «Assiette plaisir»
- + Accès au Spa Océanique

**226€**

## JOURNÉE PLÉNITUDE - 4 soins

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

- 1 Massage relaxant - 60 min
- 1 Bain hydromassant Rêves d'Himalaya- 20 min
- 1 Enveloppement velours - 30 min
- 1 Massage visage - 30 min

- + Déjeuner au Restaurant Le Safran «Assiette plaisir»
- + Accès au Spa Océanique

**287€**

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation.







# LES RITUELS

## RITUEL THALASSO - 3 soins

- 1 Jet sous-marin - 30 min (séance collective)
- 1 Bain hydromassant - 20 min
- 1 Lit hydromassant - 20 min

+ Accès au Spa Océanique

**151€**

## RITUEL MARIN - 3 soins

- 1 Massage personnalisé - 30 min
- 1 Bain hydromassant - 20 min
- 1 Enveloppement aux algues - 30 min

+ Accès au Spa Océanique

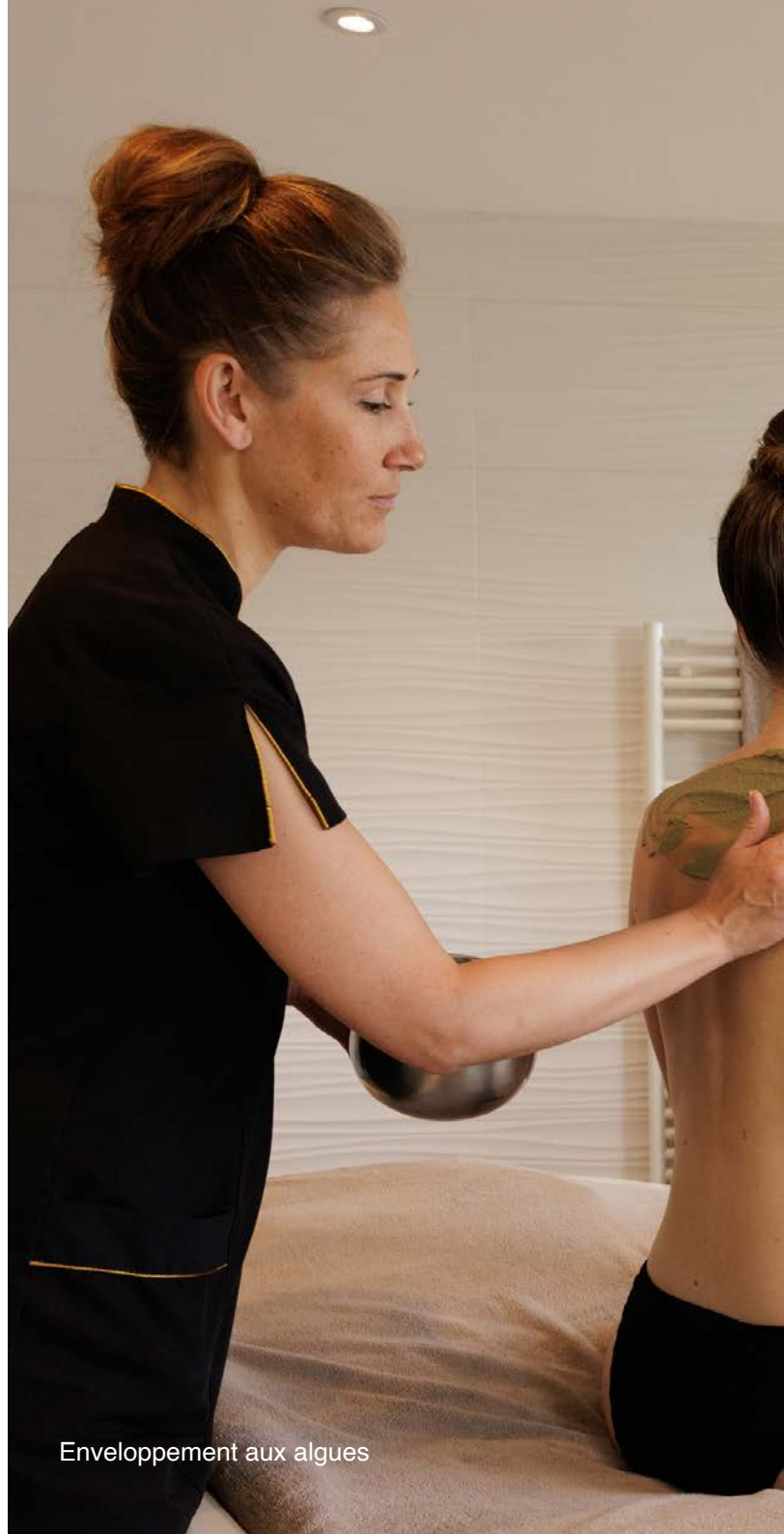
**185€**

## RITUEL OCÉANIQUE - 2 soins

- 1 Hammam et gommage aux cristaux de sel - 30 min
- 1 Massage pierres chaudes - 60 min

+ Accès au Spa Océanique

**190€**



Enveloppement aux algues





## **RITUEL PACIFIQUE - 2 soins**

- 1 Hammam et gommage des îles Pacifiques - 20 min
- 1 Massage Mahana aux balottins de sables chauds - 60 min

+ Accès au Spa Océanique

**190€**

Option (3 soins) - **221€**

comprend en plus un bain Eau des Lagon - 20 min

## **RITUEL PRODIGE DES OCÉANS**

- 1 soin

- 2 heures de soin du corps et du visage pendant lesquelles les différents massages et la richesse des produits s'associent pour vous procurer un lâcher-prise extrême.

+ Accès au Spa Océanique

**221€**

## **RITUEL MAMAN BÉBÉ - 2 soins**

de 3 à 8 mois

- 1 Massage bébé - 30 min
- 1 bain bulles à partager avec bébé - 20 min

+ Accès au Spa Océanique

**168€**

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation.

# LES MASSAGES

## ODYSSÉE MIRAMAR **MASSAGE SIGNATURE**

Élaboré par nos thérapeutes, ce massage personnalisé s'inspire de l'univers marin et se pratique avec des huiles végétales aux vertus ciblées. Véritable parenthèse sensorielle, il se conclut par une infusion chaude aux algues, pour prolonger la détente.

**210€** - 75 min

## THAÏ **ASIATIQUE**

Pratiqué au sol, sans huile et vêtu d'une tenue légère, ce massage ancestral combine pressions et étirements pour libérer les tensions, améliorer la souplesse et favoriser un sommeil apaisé.

**191€** - 75 min

## BALINAIS **ASIATIQUE**

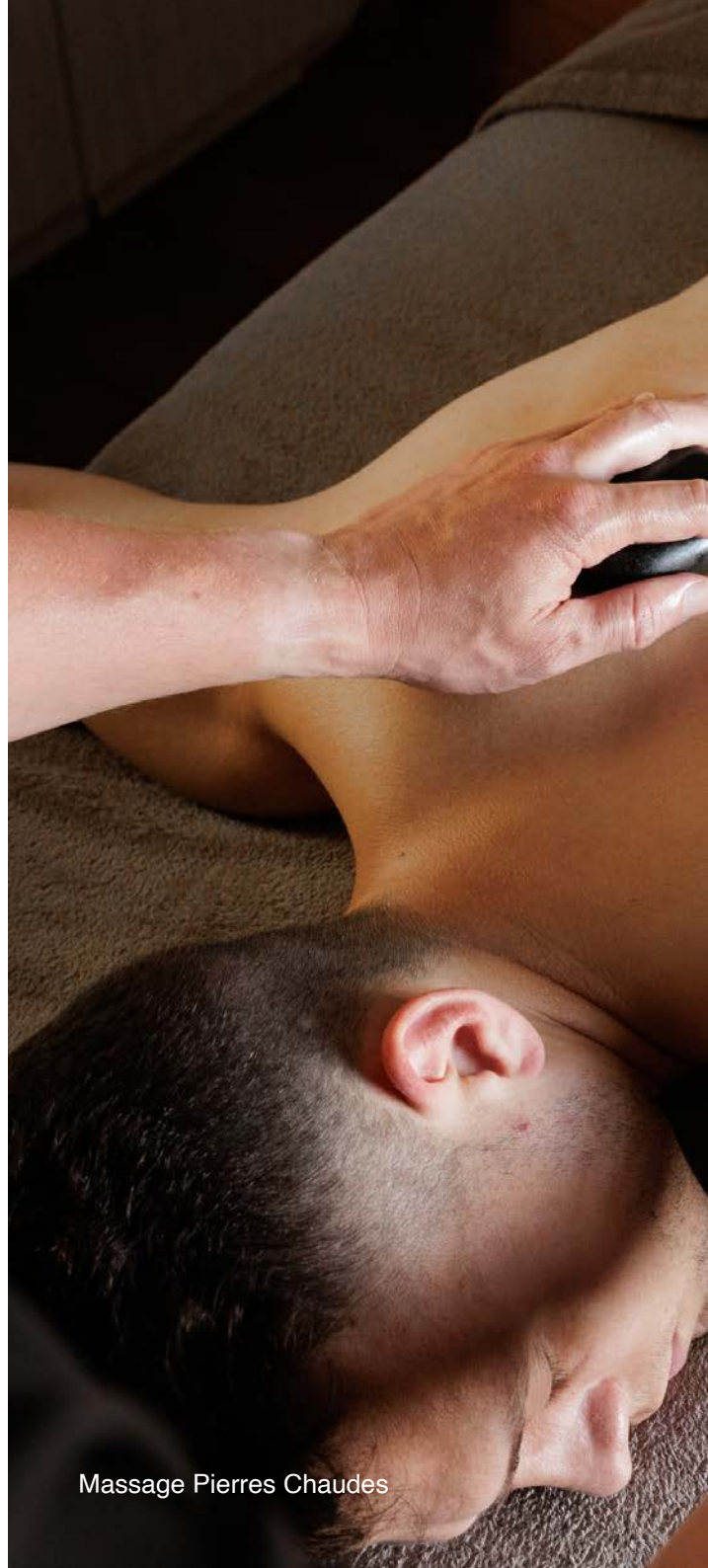
Alliance de techniques indonésiennes et occidentales, ce massage associe pressions, étirements et lissages pour rétablir l'équilibre énergétique. Il procure à la fois détente, vitalité et harmonie corporelle.

**159€** - 60 min

## KOBIDO **ASIATIQUE**

Rituel ancestral japonais du visage, le Kobido stimule les méridiens, points d'acupression et nerfs faciaux pour un effet liftant naturel. Il libère les tensions, illumine le teint, améliore le sommeil et procure une profonde détente.

**139€** - 60 min



Massage Pierres Chaudes





## **PIERRES CHAUDES** OCCIDENTAL

La chaleur douce des pierres volcaniques libère les tensions musculaires et nerveuses, favorisant un lâcher-prise profond et une relaxation intense.

**159€** - 60 min

## **DUO** OCCIDENTAL

Côte à côte, dans une cabine feutrée, partagez un massage relaxant aux huiles végétales aromatiques. Un moment complice alliant douceur et sérénité.

**285€** - 60 min

## **CALIFORNIEN** OCCIDENTAL

Ce massage doux aux mouvements fluides et enveloppants procure une détente profonde et un relâchement psychique, idéal pour se ressourcer en douceur.

**139€** - 60 min

## **HOULE DE MER** OCCIDENTAL

Inspiré du rythme des marées, ce massage aux gestes fluides recrée la quiétude de l'océan. Il offre une profonde sérénité et un relâchement total du corps et de l'esprit.

**99€** - 30 min

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation.

# LES MASSAGES

## DOËSKEAN **OCCIDENTAL**

Ce massage du dos associe la chaleur enveloppante de serviettes chaudes à des mouvements lents et précis. Il relâche les tensions, redonne rythme et souplesse aux tissus, et procure une profonde sensation de bien-être, autant physique que psychique.

**112€** - 30 min

## KANSU **AYURVÉDIQUE**

Ce massage se concentre exclusivement sur les pieds. Réalisé avec un bol en alliage de cinq métaux et du ghee (beurre clarifié), il aide à éliminer les toxines, apaise le feu intérieur (colère, stress, impatience) et agit sur le foie ainsi que le système digestif. Il procure un calme immédiat et une profonde sensation d'apaisement.

**149€** - 60 min

## SHIROTCHAMPI **AYURVÉDIQUE**

Massage traditionnel indien ciblant le haut du dos, les épaules, le visage et le crâne. Des gestes précis rééquilibrent l'énergie, apportent une détente immédiate et favorisent le lâcher-prise. Idéal pour soulager les maux de tête, améliorer le sommeil et stimuler la concentration.

**139€** - 60 min

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation.







# LES MASSAGES

## PERSONNALISÉ OCCIDENTAL

Un soin sur mesure qui dénoue les tensions, stimule la circulation et invite au lâcher-prise. Réalisé avec de l'huile végétale parfumée, il se décline au choix : dos ou face dorsale ou jambes.

**99€** - 30 min

## SHIATSU ASIATIQUE

Massage japonais inspiré de la médecine chinoise, le Shiatsu utilise pressions et étirements sur des points précis pour rétablir l'équilibre énergétique.

**159€** - 60 min

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ASIATIQUE

Technique ancestrale chinoise, la réflexologie agit par pressions ciblées sur les zones réflexes des pieds. Elle rétablit l'équilibre énergétique, stimule la circulation et aide l'organisme à se purifier.

**131€** - 45 min

## BULLE PRÉ-NATAL OCCIDENTAL

Du 4<sup>ème</sup> au 8<sup>ème</sup> mois de grossesse, ce soin associe sophrologie et massage doux, réalisé sur un coussin adapté à la future maman. Grâce à l'huile d'amande douce, il apporte confort, détente et apaisement tout en nourrissant la peau.

**149€** - 60 min







Massage Abhyanga

## SHIRODHARA **AYURVÉDIQUE**

Savourez la douceur d'un massage du crâne, du visage et des épaules, avant de ressentir l'apaisement unique d'un filet d'huile chaude coulant délicatement sur votre front. Ce soin ancestral invite au lâcher-prise, dissipe l'anxiété, favorise un sommeil réparateur et procure une sérénité profonde.

**149€** - 60 min

## CHI NEI TSANG **ASIATIQUE**

Issu de la tradition taoïste chinoise, ce massage abdominal agit en profondeur sur les organes internes (foie, estomac, intestins...). Il libère les tensions, facilite la détoxification et harmonise les émotions. Véritable soin énergétique, il agit sur les sphères digestive, respiratoire, cardiovasculaire et lymphatique.

**159€** - 60 min

## ABHYANGA **AYURVÉDIQUE**

Originaire d'Inde, ce massage à l'huile de sésame chaude nourrit la peau tout en apportant apaisement et relaxation. Par ses pressions circulaires, frictions et étirements, il agit sur l'énergie vitale et libère les tensions

**149€** - 60 min

## ABHYANGA MARMAS **AYURVÉDIQUE**

Ce massage agit sur les Marmas, points-clés où se rencontrent nerfs, vaisseaux, muscles et articulations. Grâce à des pressions circulaires et acupressions ciblées, il stimule la vitalité, libère les blocages et favorise l'équilibre global.

Proposé en quatre orientations pour s'adapter à vos besoins spécifiques : Harmonisation, Minceur, Relaxation, Articulaire

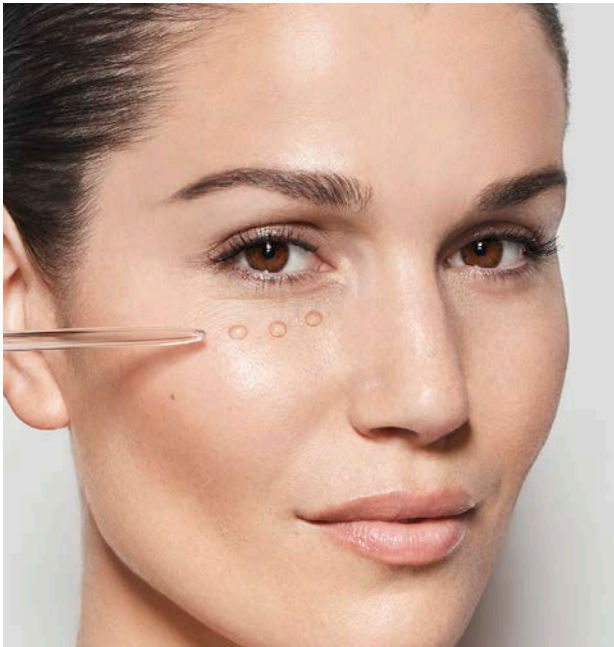
**190€** - 75 min

## NOS PARTENAIRES SOINS

### ELLA BACHÉ

PARIS . 1936

Depuis 1936, Ella Baché imagine des soins innovant qui subliment la peau grâce à des formules concentrées en actifs naturels. Au Miramar La Cigale, nous avons choisi la gamme anti-âge, portée par la technologie SkintexLab: un dispositif de pointe qui optimise l'efficacité des soins, associé au diagnostic précis du SkintexDiag pour une expertise sur-mesure.



### THALGO

LA BEAUTÉ MARINE

Pionnière de la cosmétique marine depuis plus de 50 ans, Thalgo puise son inspiration et ses actifs au cœur des océans. Ses soins aux principes actifs marins offrent énergie, éclat et vitalité, pour une expérience sensorielle unique et une beauté réénergisée.



Une large gamme de produits Ella Baché et Thalgo est disponible à la vente à la réception de la Thalasso. Nos thérapeutes et esthéticiennes sont à votre disposition pour vous conseiller et vous guider vers les soins les plus adaptés à vos besoins.





# LES SOINS VISAGES

## ELLA BACHÉ

### HYDRA REPULP

Un soin intensément hydratant, inspiré des techniques dermo-esthétiques. Enrichi en acide hyaluronique, il réhydrate la peau, lisse les traits et redonne du volume. Il agit sur les trois dimensions de la déshydratation pour retrouver une peau souple, confortable et éclatante.

**149€** - 60 min

### TOMATE GLOW

Ce soin aux actifs naturel AHA lisse le grain de peau et révèle son éclat. Grâce à un appareil micro-vibrant, les actifs pénètrent en profondeur pour une peau visiblement transformée dès la 1<sup>ère</sup> séance.

**99€** - 30 min

**159€** - 75 min

### GREEN FILLER

Ce soin anti-âge associe peptides de Maca et Spiruline pour redonner énergie et densité à la peau. Avec son double masque et un appareil micro-vibrant, il lisse les rides et raffermi visiblement les traits.

**159€** - 75 min

### MORPHO STRUCTURE

Soin conçu pour lifter l'ovale et redessiner les volumes du visage. Recommandé pour les peaux matures qui souffrent de relâchement cutané et de floutement des contours.

**159€** - 75 min



Soin Tomato Glow





# ELLA BACHÉ

PARIS . 1936

## OPTION SKINTEX LAB

Chaque soin Ella Baché peut vous être proposé avec le SkintexLab, une technologie inspirée de la médi-esthétique permettant de traiter de façon ciblée et durable toutes les problématiques de peau.

**Sans supplément**

## SOIN SIGNATURE MIRAMAR LA CIGALE

Elaboré par nos esthéticiennes expertes pour vous apporter les réponses les mieux appropriées à vos besoins, ce soin Ella Baché associe des techniques manuelles à la technologie SkintexLab pour améliorer l'efficacité. Ce rituel allie un peeling en profondeur pour une meilleure diffusion des actifs et une peau visiblement plus lisse, éclatante et réénergisée.

**159€** - 75 min

# LES SOINS VISAGES

## THALGO

### BEAUTY FLASH

Soin défatiguant du contour des yeux, enrichi d'un masque à la spiruline. Un véritable shot d'énergie marine qui revitalise les peaux citadines et révèle un teint lumineux et reposé.

**99€** - 30 min

### FONDAMENTAL DE LA MER

La force vitale des Océans concentrée au coeur d'un soin sur-mesure pour répondre aux besoins spécifiques de chaque nature de peau. Produits professionnels signature performants, modelage sensoriel et relaxant se déclinent en 4 rituels correctifs: • Rituel Source Marine • Rituel Pureté Marine • Rituel Cold Cream Marine • Rituel Cica Marin pour peaux sensibles

**139€** - 60 min

### SPIRULINE BOOST

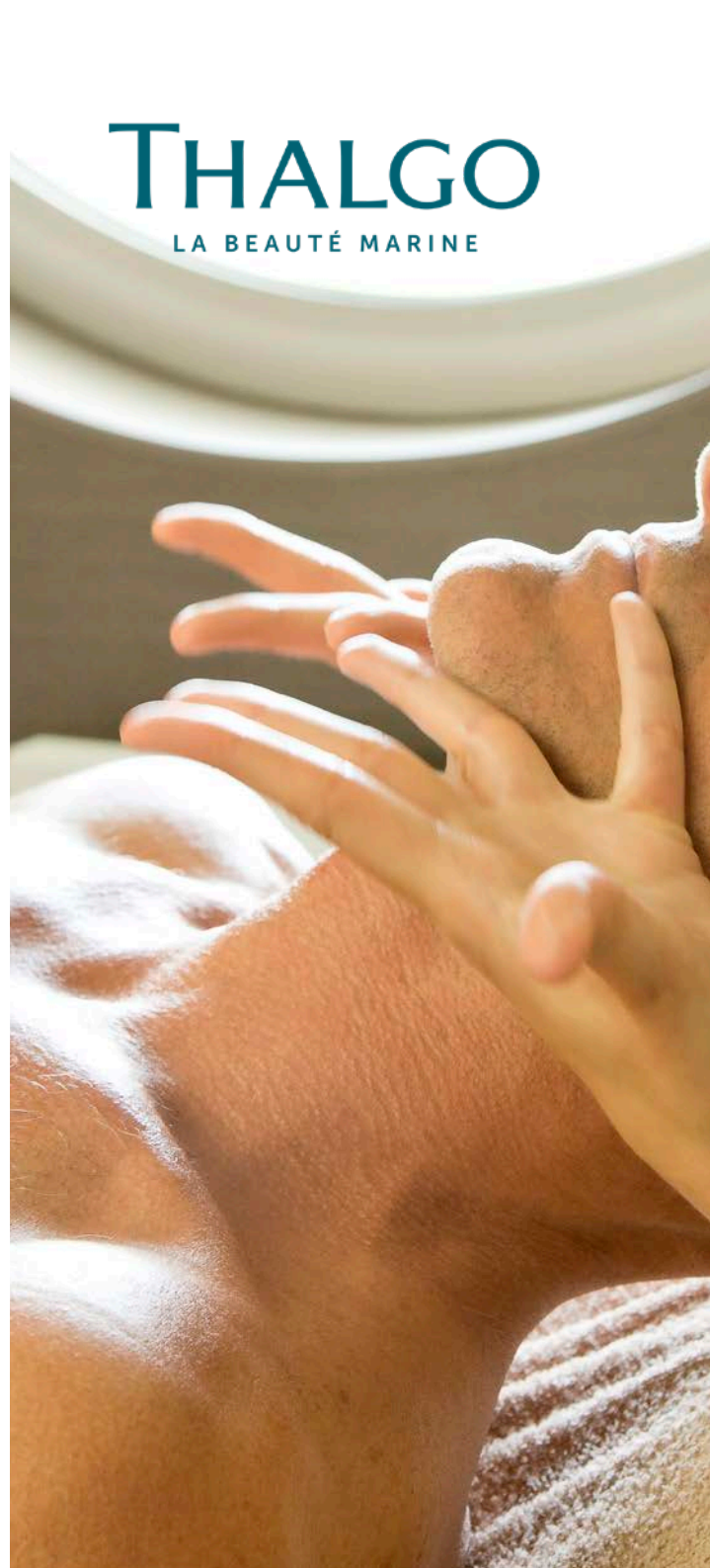
Le soin Spiruline Boost est LA réponse beauté éclat et antirides pour lutter contre les méfaits de la fatigue. Premier soin énergisant lissant qui défatigue les traits, lisse les rides et ravive l'éclat du teint grâce à un masque frais peel off à base de Spiruline et de Magnésium marin.

**139€** - 60 min

### HYALUPROCOLLAGÈNE

Un soin intensif qui lisse les rides visible grâce à l'association de trois acides hyaluroniques, de procollagène marin et d'un masque aux fibres d'algues. Il repulpe la peau, ravive son éclat et offre un effet jeunesse immédiat.

**139€** - 60 min







## THALGO MEN

### HOMME OCÉAN

Soin hydratant, équilibrant et anti-fatigue aux ingrédients marins et aux actifs énergisants.

**139€** - 60 min

### GREEN FILLER HOMME

Un soin de micro-comblement qui associe peptides de Maca et micro-nutriments de Spiruline. Avec son double masque et un appareil micro-vibrant, il optimise l'absorption des actifs pour lisser les rides et raffermir visiblement la peau.

**159€** - 75 min

### MASSAGE RELAXANT VISAGE

Massage de l'ensemble du visage et du haut du corps. Envoûtant et relaxant, ce massage restaure votre capital bien-être.

**89€** - 30 min

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation.

# LES SOINS CORPS

## RITUEL GOMMAGE

Avant de débuter votre soin, votre esthéticienne vous invitera à choisir l'un des trois gommages suivants, chacun offrant une expérience sensorielle unique :

### Gommage des Îles Pacifiques

Aux senteurs ensoleillées, ce soin associe sable de Bora-Bora, sel marin et coques de coco pour exfolier délicatement la peau. Les huiles végétales qu'il contient laissent un fini doux et soyeux.

### Gommage Mer des Indes

Riche en poudre de gingembre, ce gommage délicat enveloppe le corps de notes boisées et épicées de santal ambré, pour une exfoliation aussi douce qu'énergisante.

### Gommage Aquatique

Évoquant la fraîcheur des lagons, il marie la puissance exfoliante du sel marin à des huiles nourrissantes. La peau, revitalisée, retrouve éclat et toucher velouté.

Une fois votre gommage choisi, vous profiterez d'une séance de hammam d'une dizaine de minutes, idéale pour préparer votre peau et optimiser les bienfaits du soin.

**95€** - 30 min (dont 10 minutes de hammam)

### Pour un confort absolu - Crème hydratante

Prolongez la douceur de votre gommage par l'application d'une crème hydratante sur l'ensemble du corps. Votre peau retrouve souplesse, éclat et un toucher soyeux.

**149 €** - 60 min (gommage & hydratation)



Gommage Mer des Indes





## IYASHI DÔME

Inspiré d'un rituel ancestral japonais, le Iyashi Dôme diffuse une chaleur douce par infrarouges longs, déclenchant une sudation intense comparable à celle d'un bain de soleil.

Résultats : élimination des toxines et métaux lourds, stimulation de l'amincissement, peau raffermie, hydratée et visiblement plus jeune.

**75€** - 40 min

**165€** - les 3 séances

## LPG ENDERMOLOGIE

Grâce à sa technologie brevetée, LPG Endermologie Corps cible les graisses résistantes, lisse la peau d'orange et redensifie la peau en profondeur. LPG Visage, véritable fitness cutané, réactive la production naturelle de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique pour un teint éclatant et une peau visiblement plus ferme et rajeunie.

Corps - **109€** - 30 min

Visage - **85€** - 30 min

Cures - 3 séances

Corps 239€ (au lieu de 327€)

Visage 223€ (au lieu de 255€)

Cures - 5 séances

Corps 406€ (au lieu de 545€)

Visage 345€ (au lieu de 425€)

## PRESSOTHÉRAPIE

Un soin qui stimule la circulation grâce à des pressions douces exercées sur les jambes. Il réduit la rétention d'eau, soulage la sensation de lourdeur et apporte un véritable bien-être avec des jambes légères et revitalisées.

**69€** - 30 min

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation.

# LES SOINS D'HYDROTHERAPIE

## ENVELOPPEMENT

Le corps est enveloppé d'algues chaudes riches en minéraux. Allongé(e) sur un matelas d'eau chauffant, vous flottez tandis que la chaleur diffuse favorise la pénétration des actifs. Un moment de détente absolue qui purifie, hydrate et régénère la peau.

**85€** - 30 min

## ENVELOPPEMENT CRYOTHÉRAPIE

Un soin reminéralisant associant la chaleur d'une crème d'algues appliquée sur le haut du corps et la fraîcheur d'une lotion réfrigérante sur les jambes. Ce contraste thermique stimule la circulation,affermit les tissus et procure une intense sensation de légèreté.

**89€** - 30 min

## DOUCHE SOUS MARINE

Allongé(e) dans un bain d'eau de mer chauffée, le corps est massé par un jet dirigé par le thérapeute. Ce soin combine l'effet relaxant de l'hydrothérapie et l'action tonifiante du massage pour décontracter les muscles, stimuler la circulation et affiner la silhouette.

**68€** - 20 min

## RELAXATION MARINE

Un moment apaisant qui détend les tensions et reminéralise le corps grâce aux bienfaits de l'eau de mer.

**99€** - 30 min



Bain bouillonnant





## **LIT HYDROMASSANT**

Allongé(e) sur un matelas souple traversé par des jets d'eau chaude, vous profitez d'un massage enveloppant sans être immergé. Ce soin relaxe en profondeur, décontracte les muscles et procure une agréable sensation de bien-être immédiat.

**64€** - 20 min

## **DOUCHE DYNAMISANTE**

Debout face au jet d'eau de mer chauffée, le corps est tonifié et stimulé en profondeur. Ce soin vivifiant réactive la circulation, libère les tensions et procure une agréable sensation de légèreté.

**58€** - 15 min

## **BAIN BOUILLONNANT**

Immergé(e) dans un bain d'eau de mer chauffée, le corps est enveloppé de milliers de bulles massantes. Ce soin relaxant stimule la circulation, dénoue les tensions et procure une douce sensation de bien-être.

**58€** - 20 min

## **BAIN HYDROMASSANT**

Confortablement installé(e) dans un bain d'eau de mer chauffée, le corps est massé par des jets puissants et ciblés. Ce soin stimule la circulation, détend les muscles et favorise l'élimination des toxines, tout en procurant une agréable sensation de légèreté.

**58€** - 20 min

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation.

# COACHING ET ACTIVITÉS SPORTIVES

## COACHING COLLECTIF

En petits groupes de 5 personnes maximum, bénéficiez d'un encadrement sportif personnalisé dans notre salle de fitness équipée des appareils Technogym les plus récents. Une séance efficace pour progresser et atteindre vos objectifs.

**25€** - 60 min

## COACHING INDIVIDUEL

Un accompagnement sur mesure avec un éducateur sportif qui adapte chaque séance à vos capacités et à vos objectifs, en salle ou en extérieur.

**20€** - 30 min

**40€** - 60 min

## PILATES

Une gymnastique douce qui renforce le corps en profondeur, améliore la posture et sollicite particulièrement les abdominaux, grâce à des exercices précis associés à une respiration spécifique.

**30€** - 60 min

## YOGA

Accessible à tous, le yoga associe mouvements fluides, respiration et concentration pour un corps souple et tonique, et un esprit profondément apaisé.

**25€** - 60 min (séance collective, 2 à 6 personnes)

Disponible les lundis et jeudis, sur réservation 24 h à l'avance, sous réserve de 2 personnes minimum



Aqua-fitness





## AQUA-FITNESS

Dans une piscine d'eau de mer chauffée, ce cours collectif associe mouvements toniques et exercices ciblés pour stimuler le cardio, renforcer la musculature et sculpter la silhouette. Une activité complète, énergisante et accessible à tous.

**29€** - 30 min

## AQUA-STRETCHING

Dans une piscine d'eau de mer chauffée, ce cours collectif combine étirements doux et mouvements fluides pour assouplir les articulations, améliorer la posture et détendre les muscles en profondeur. Idéal pour gagner en souplesse et en légèreté.

**29€** - 30 min

## RÉVEIL MUSCULAIRE

Accompagné d'un éducateur sportif, commencez la journée par une séance en plein air sur la plage. Respiration, oxygénation et assouplissements rythment ce moment pour réveiller le corps en douceur et retrouver tonus et énergie.

**25€** - 45 min

## PADDLE

Nouveau et ludique, le paddle en piscine utilise l'instabilité de la planche pour renforcer la posture et tonifier l'ensemble du corps. Alterné avec des phases cardio, ce cours complet sollicite les muscles en profondeur et favorise la dépense calorique.

**29€** - 30 min

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation.

# LES SOINS EXPERTS

**Par Dany CERISIER**

**Somato-psycho-pédagogue**

Présente sur rendez-vous

## SOMATO-PSYCHOPÉDAGOGIE

Un toucher doux et des mouvements lents libèrent les tensions, rétablissent les symétries du corps, apaisent le mental et redonnent harmonie entre corps et esprit.

**120€** - 60 min

**150€** - 90 min

## MEDITATION PLEINE PRÉSENCE

Pratiquée assis, les yeux fermés, cette méditation invite à calmer l'esprit, à écouter son corps et se reconnecter à soi, aux autres et au monde.

**25€** - 60 min (séance collective, 3 à 6 personnes)

## GYMNASTIQUE SENSORIELLE

Une pratique douce qui associe mouvements lents et simples pour favoriser le ressourcement et l'harmonie intérieure. En séance individuelle ou en duo, assis, debout ou au sol, dans un profond respect du corps et de l'esprit.

**99€** - 60 min (1 personne)

**55€** /personne - 60 min (2 personnes)







## **Par Stéphane CHEVALOT**

Osthéopathe

Présente sur rendez-vous le vendredi matin

### **OSTÉOPATHIE**

Médecine manuelle, l'ostéopathe détecte les tensions et déséquilibres du corps puis, grâce à des manipulations ciblées, rétablit mobilité et équilibre.

**99 €** - 45 min

## **Par Caroline Di Gallo**

Hypnothérapeute Ericksonienne

Présente sur rendez-vous le vendredi matin

### **ATELIER AUTO-HYPNOSE**

Un accompagnement pour apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions, renforcer la confiance en soi et mobiliser ses ressources au quotidien.

**90€** - 60 min (séance individuelle)

**40€** - 60 min (séance collective, 3 à 6 personnes)

### **HYPNOTHÉRAPIE**

Guidé(e) par la voix de l'hypnothérapeute et des exercices de visualisation, vous entrez dans un état de conscience modifiée favorisant le lâcher-prise et le mieux-être.

**90€** - 60 min (séance individuelle)





# LES SOINS EXPERTS

**Par Corinne DUCAUD**

**Diététicienne-nutritionniste**

Présente sur rendez-vous du lundi au vendredi

## CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

Un entretien alliant bilan nutritionnel et analyse du comportement alimentaire, pour retrouver le juste équilibre et nourrir le corps et l'esprit.

## BILAN D'IMPÉDANCE

Un examen précis de la composition corporelle : masse maigre, masse grasse, eau, graisse viscérale et métabolisme de repos.

## BILAN OLIGOCHECK

Un bilan Oligo/check qui mesure vos réserves en vitamines et minéraux, détecte les métaux lourds et évalue le stress oxydatif.

*Connaissance de votre groupe sanguin requise*

**Consultation diététique 69€** - 60 min

**Bilan d'impédance 25€** - 15 min

**Consultation + Bilan Oligocheck 99€** - 60 min

**Consultation + Bilan d'impédance 84€** - 60 min

**Consultation + Bilan d'impédance + Oligocheck 124€** - 90 min

## HYPNO'NUTRITION

Une expérience sensorielle guidée par les pratiques d'hypnose, stimulant l'imaginaire pour favoriser de nouveaux comportements positifs. Idéale pour gérer le poids, les émotions et les compulsions alimentaires.

**69€** - 60 min

## GNIOM CHECK

Un test ADN du microbiote intestinal qui analyse l'équilibre digestif, l'immunité et le bien-être global. Les résultats sont réalisés par un laboratoire externe et interprétés par notre diététicienne, sur place ou en entretien post-cure.

**189€**





# NOS IDÉES CADEAUX

**Envie d'offrir un moment de bien-être ?**

Toutes nos **journées**, nos **rituels** et nos **soins** à la carte sont disponibles en bon cadeau. Vous pouvez également choisir nos **chèques cadeaux Liberté**, du montant de votre choix, pour laisser à vos proches la liberté de sélectionner leur expérience bien-être.

Les bons cadeaux sont valables un an à compter de leur date d'achat.

Réservation en ligne sur notre site internet [www.miramar-lacigale.com](http://www.miramar-lacigale.com), rubrique bons cadeaux, sur place ou par téléphone au 02 97 53 49 13



**Journées**



**Rituels**



**Soins à la carte**



Scannez le QR code pour accéder à la page des bons cadeaux

## **Horaires :**

**Réception thalasso :** 9h00 - 18h00

**Spa Océanique / Solarium :** 9h00 - 13h00 : 14h00 - 18h00

**Parcours Marin :** 9h00 - 19h00

**Bar l'Effet Mer (niveau 0) :** 12h00 - 21h00 (en période estivale)

**Bar Le Goéland (niveau 4) :** 14h00 - 23h00

## **Les informations pratiques**

- Pour profiter de notre espace tisanerie, un gobelet vous sera fourni sur demande contre une caution de 4€. Vous avez également la possibilité d'apporter le vôtre.
- Peignoir, serviette et sandales sont mis à votre disposition durant vos soins.
- Le centre thalasso ne dispose pas de boutique : aucun maillot de bain n'est vendu sur place. Des commerces se trouvent toutefois sur le Port du Crouesty, juste en face de l'établissement.
- Pensez à retirer vos bijoux le jour de vos soins.
- Le port du bonnet de bain n'est pas obligatoire. Toutefois, les personnes ayant les cheveux longs doivent les attacher afin de garantir confort et hygiène dans les espaces aquatiques.
- Pour une déconnexion totale, nous vous conseillons d'éteindre votre téléphone pendant la durée de vos soins.

## **Les indispensables à prévoir**

- Un maillot de bain résistant au chlore (les shorts de bain ne sont pas autorisés).
- Une tenue de sport et chaussures confortables (si besoin).
- Un livre, pour savourer un moment au bord de la piscine ou sur notre terrasse.
- Crème solaire et lunettes de soleil.











# MIRAMAR LA CIGALE

HÔTEL THALASSO & SPA

[www.miramar-lacigale.com](http://www.miramar-lacigale.com)

02 97 53 49 00

Port du Crouesty, Rue de Lenn Vihan, 56640 Arzon

Retrouvez-nous sur

