



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



## Au fil des pages

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

**10 La Résidence**  
du Miramar La Cigale

**12 Le Restaurant** Gastronomie,  
Bien-Être et Saveurs

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

**24 NOUVEAUTÉS 2025**

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

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

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

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

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

**64 Au Miramar** et aux alentours





## Visite guidée

Solidement ancré 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 9 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 Océan

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

## Terre & Mer

◆ Les Chambres Terre & Mer (27 m<sup>2</sup> avec balcon privatif) se situent aux 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> étages et offrent une vue latérale sur l'océan et la Presqu'île.

## Escale

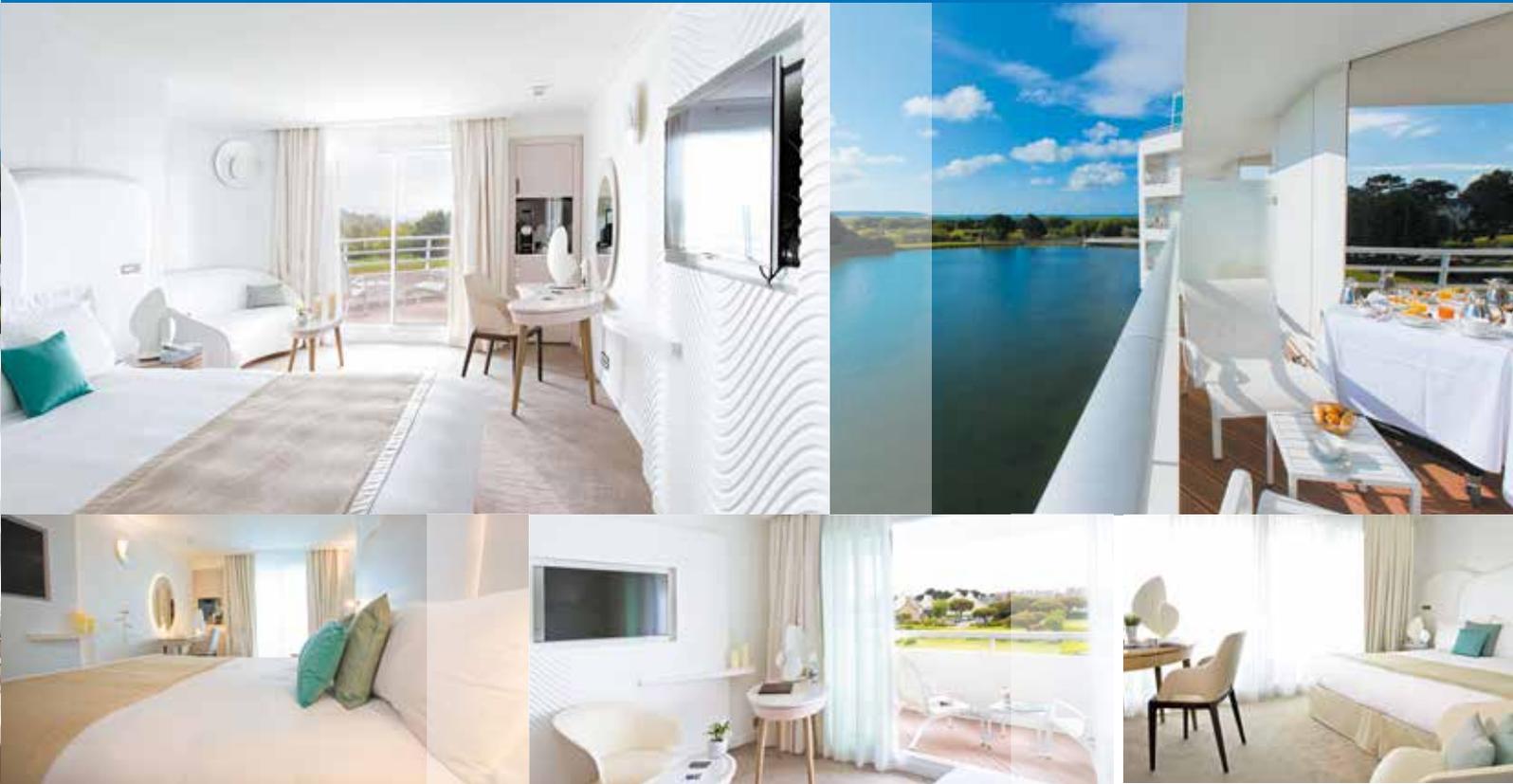
◆ Les Chambres Escale d'une superficie de 24 m<sup>2</sup> se situent aux 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> étages, au centre du bâtiment, et bénéficient d'une terrasse privative.

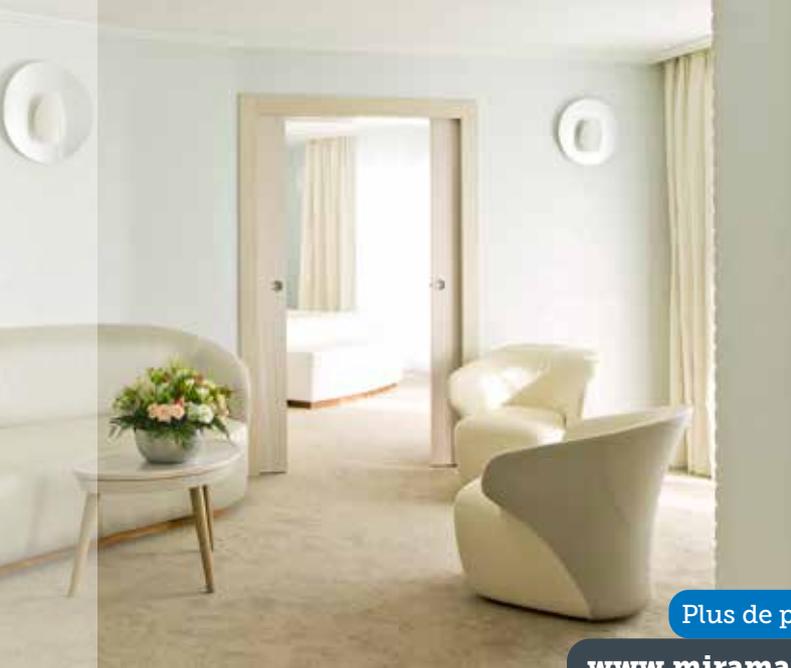
## Fil de l'Eau

◆ Les Chambres Fil de l'Eau (27 m<sup>2</sup> avec balcon privatif) se situent au 1<sup>er</sup> étage, et offrent une vue imprenable sur un environnement verdoyant, ouvrant sur le lac et l'horizon marin.

## Passerelle

◆ Les Chambres Passerelle d'une superficie de 24 m<sup>2</sup> se situent au 1<sup>er</sup> étage, au centre du bâtiment, et bénéficient d'une terrasse privative.





Plus de photos sur

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



## La Suite Grand Large

◆ Nos Suites Grand Large de 50 m<sup>2</sup> aux 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> étages offrent une vue panoramique sur l'Océan et la plage du Fogo 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 m<sup>2</sup> au 1<sup>er</sup> étage, au plus près de la nature, avec une vue sur le lac et l'horizon marin.



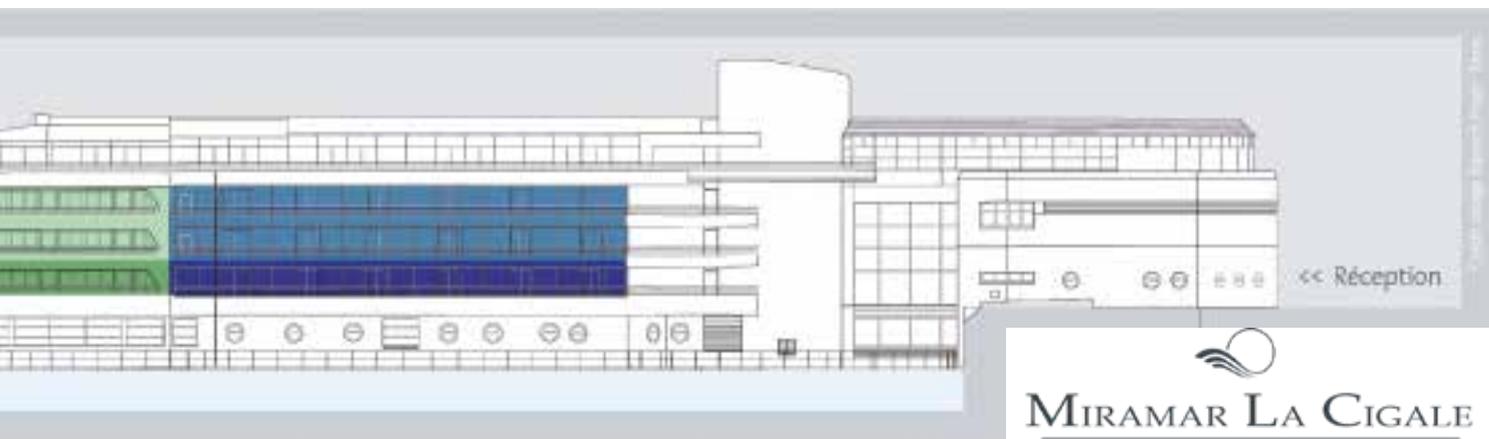


## La Suite Prestige Grand Large

◆ Les Suites Prestige Grand Large du Miramar La Cigale offrent 80 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> 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 9 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](http://www.residence-lacigale.com)



### ◆ Un lieu parfait pour les familles

Du T2 au T4, de 80 à 140 m<sup>2</sup>, 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 167 € la nuit pour un T2 (2 personnes)



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







Le Restaurant  
du Miramar La Cigale

Gastronomie,  
Bien-Être  
et Saveurs



## « 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 le 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 soir et chaque dimanche soir, notre chef vous propose un « Buffet du Pêcheur », rendez-vous incontournable avec 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.

**Il fait également partie des  
Maîtres Cuisiniers de France**





## Le Safran, une cuisine traditionnelle et gourmande

Pour sublimer vos repas, découvrez 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.

Antoine, notre Responsable du Bar, 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 et notre carte «Contraste», promesse d'une expérience inédite.

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 !

Tous les jours à partir de 18h30, dégustez l'un des cocktails de nos barmen accompagné d'une planche Triskell.

Une fois par semaine, notre barman animera un atelier pour vous faire découvrir comment réaliser un Cocktail.

## L'Effet-Mer - Nouveauté



Un bar à ciel ouvert!

Dès les beaux jours, venez profiter de notre nouvel espace extérieur ouvert tous les jours de 11h à 21h. Idéal pour déguster, au fil de l'eau, un café, un cocktail, un en-cas ou une salade.

L'Effet-Mer accueille différentes animations ponctuelles, n'hésitez pas à consulter nos informations sur les réseaux sociaux.







# Eveil Sensoriel

dans les espaces Bien-Être  
du Miramar La Cigale



## 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.

## 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° 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.



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

## La Salle de Fitness

OUVERT DE 7H30 À 21H

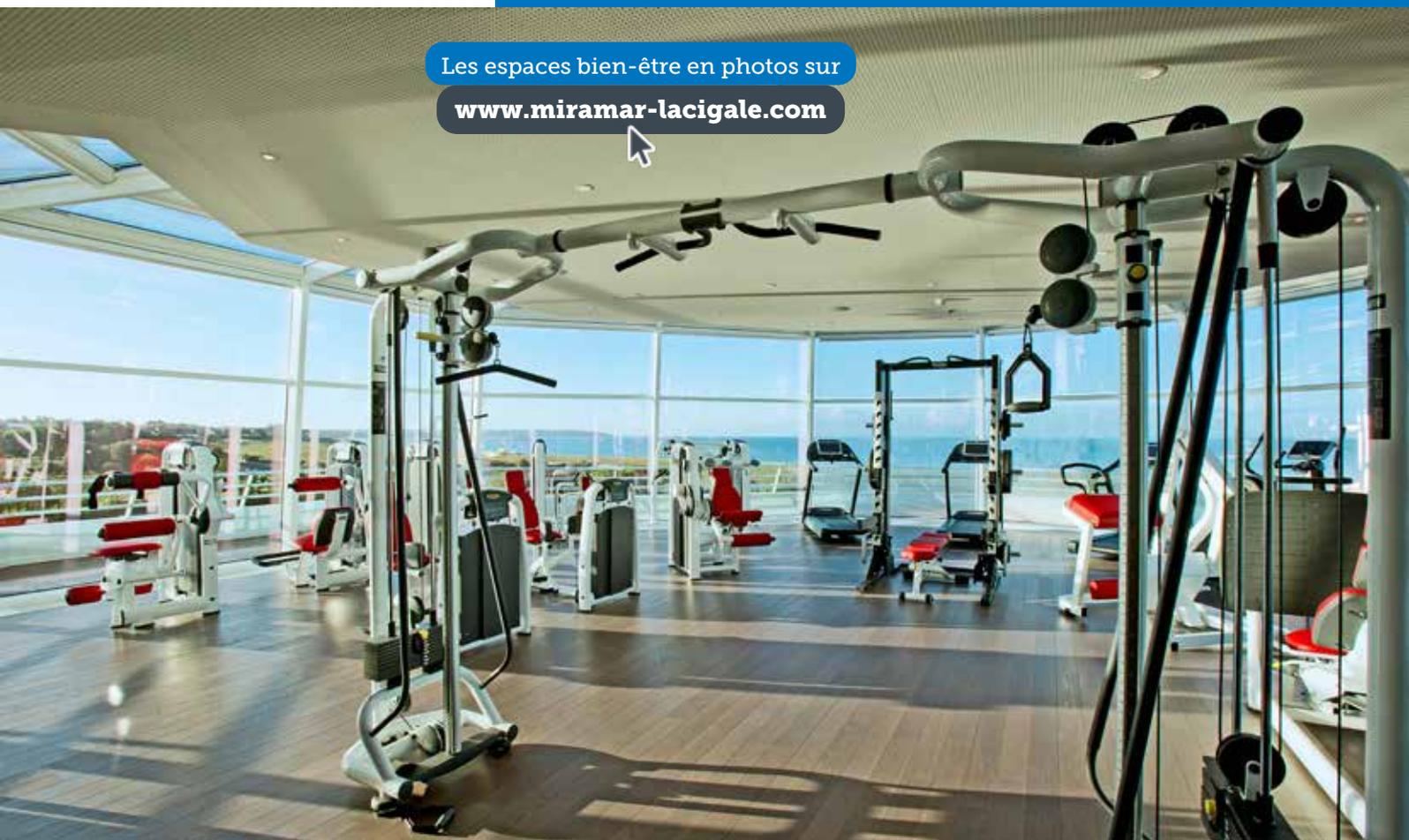
Ultime avancée du bâtiment, au 4<sup>ème</sup> étage, entourée de verre et d'acier, notre salle de fitness de 160 m<sup>2</sup>, face à l'Océan.

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 60.

Les espaces bien-être en photos sur

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



# 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 m<sup>2</sup>, 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 89 €

- 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 99 €

- 1 Entrée au Parcours Marin
- 1 Pause gourmande au bar le Goéland
- 1 Soin de 30' parmi Gommage / Enveloppement / Modelage Visage

## En haute saison, tous les jours à partir de 18h30 En basse saison, tous les vendredis à partir de 18h30

Apéri Time & Spa à 46 €

- 1 Entrée au Parcours Marin pour un accès entre 18h30 et 20h30
- 1 Apéritif (1 cocktail ou 1 apéritif au choix) accompagné d'une Plancha Triskell







# Nouveautés

# Ego Essencia

## Harmonisation des énergies et mieux-être

Plongez dans l'univers d'Ego Essencia, une expérience thalasso unique, conçue pour ceux qui recherchent une expérience profondément personnelle et sur-mesure.

Avec Ego Essencia, vous êtes maître de votre bien-être. Vous choisissez le rythme de votre cure, pour un moment de détente à votre image, en toute liberté.



Une prise en charge de la tête aux pieds

**6** jours  
nuits

**18 SOINS**

- ◆ 3 Bains hydromassants (20 min)
- ◆ 2 Lits hydromassants (20 min)
- ◆ 2 Enveloppements (30 min)
- ◆ 1 Iyashi-Dôme détoxifiant (40 min)
- ◆ 1 Relaxation Marine (30 min)
- ◆ 1 Douche sous-marine (20 min)
- ◆ 1 Gommage au choix (30 min)
- ◆ 1 Douche dynamisante (15 min)
- ◆ 2 Massages personnalisés (30 min)  
(face dorsale ou jambes ou dos)
- ◆ 1 Shirotchampi (60 min) massage crânien
- ◆ 1 Kansu (60 min) massage des pieds
- ◆ 1 Massage Doëskean (30 min) massage du dos
- ◆ 1 Soin Fondamental de la Mer (60 min)

◆ À PARTIR DE 2 322 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 1 140 € hors hébergement

**ACCÈS  
LIBRE**  
AU SPA  
OCÉANIQUE  
ET PARCOURS  
MARIN

**4** jours  
nuits

**12 SOINS**

- ◆ 2 Bains hydromassants (20 min)
- ◆ 2 Lits hydromassants (20 min)
- ◆ 2 Enveloppements (30 min)
- ◆ 1 Relaxation Marine (30 min)
- ◆ 1 Douche sous-marine (20 min)
- ◆ 1 Gommage au choix (30 min)
- ◆ 1 Massage personnalisé (30 min)  
(face dorsale ou jambes ou dos)
- ◆ 1 Kansu (60 min) massage des pieds
- ◆ 1 Soin Fondamental de la Mer (60 min)

◆ À PARTIR DE 1 548 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 760 € hors hébergement

### Vos Avantages Ego Essencia :

1- Liberté de rythme : que vous souhaitiez vous ressourcer intensément sur une courte période ou étaler vos moments de détente, Ego Essencia s'adapte à vos besoins. Vous choisissez quand profiter de vos soins.

2- Prise en charge globale du corps : chaque partie de votre corps sera choyée. Nos experts en thalassothérapie s'assureront que chaque soin contribue à l'équilibre de votre bien-être physique et mental. Du sommet de la tête jusqu'au bout des pieds, aucun centimètre ne sera oublié.

3- Soins 100% individuels : profitez de soins personnalisés et individualisés. Chaque séance est conçue pour répondre spécifiquement à vos attentes, dans une atmosphère apaisante où l'attention est portée exclusivement sur vous.

# Court Séjour Vague Atlantique

Le temps d'une escale, offrez-vous une parenthèse de bien-être.

Laissez-vous envoûter par les embruns marins et plongez dans l'énergie revitalisante de l'Atlantique. Ressourcez-vous en toute sérénité, laissez la brise salée apaiser vos sens et redonner à votre corps toute la vitalité qu'il mérite. Offrez-vous ce moment d'évasion, où la puissance de l'océan se conjugue à la douceur des soins pour une expérience de bien-être totale.

**ACCÈS  
LIBRE**  
AU SPA  
OCÉANIQUE  
ET PARCOURS  
MARIN

**2** jours  
nuits

**4 SOINS**

- ◆ 1 Gommage Bruine Iodée (30 min)  
La synergie de l'eau de mer et l'action du gommage entraîne une activation de la microcirculation sanguine pour une meilleure oxygénation des tissus et favorise la minéralisation de l'organisme.
- ◆ 1 Lit Hydromassant (20 min)
- ◆ 1 Bain Énergie lactée (20 min)  
Une parenthèse minérale et lactée pour se recharger en oligo-éléments et retrouver son énergie vitale.
- ◆ 1 Massage Houle de Mer (30 min)  
Des mouvements longs et continus à l'image des vagues de l'Océan Atlantique dans une approche holistique pour un dépaysement total du corps et de l'esprit.

◆ À PARTIR DE 404 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et petits déjeuners

Retrouvez nos offres sur

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



# 100 % Féminin

## Épanouissement et Bien-Être au Féminin

Chaque femme mérite de se sentir bien dans son corps, épanouie et sereine, quels que soient les chapitres de sa vie. Si vous avez envie de renouer avec votre féminité, de prendre soin de vous en profondeur et de retrouver une énergie douce et revitalisante, nous avons conçu pour vous un programme exclusif, 100 % dédié à votre bien-être.

Alliant des soins reminéralisants à base d'eau de mer, des massages relaxants et drainants, un suivi personnalisé avec notre diététicienne-nutritionniste, et des séances de méditation en pleine présence, ce programme est une invitation à vous reconnecter à vous-même, à vous offrir un lâcher-prise global

100 % Féminin vous accompagne pour retrouver équilibre, légèreté et confiance. C'est le moment de vous choyer, de sublimer votre corps et de vous offrir un bien-être total. Parce que prendre soin de soi est un acte essentiel, vous méritez de vous sentir rayonnante et épanouie à chaque étape de votre vie.

**6** jours  
nuits

**21 SOINS**

- ◆ 1 Bilan diététique et Oligo/Check (60 min)
- ◆ 3 Douches dynamisantes (15 min)
- ◆ 1 Bain hydromassant (20 min)
- ◆ 2 Douches sous-marines (20 min)
- ◆ 1 Massage Balinais (60 min)
- ◆ 1 Séance LPG visage (30 min)
- ◆ 1 I beauty hydratant (45 min)
- ◆ 1 Kobido (60 min)
- ◆ 1 Iyashi Dôme (40 min)
- ◆ 3 séances de Pilates (60 min)
- ◆ 1 Kansu (60 min)
- ◆ 1 Soins visage Hyalu-Procollagène (60 min)
- ◆ 2 Séances LPG corps (30 min)
- ◆ 1 Méditation pleine présence (60 min)
- ◆ 1 Séance de coaching individuel (60 min)

◆ À PARTIR DE 2 526 €  
En chambre single Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ Tarif de 1 344 € hors hébergement

**ACCÈS  
LIBRE  
AU SPA  
OCÉANIQUE  
ET PARCOURS  
MARIN**

**4** jours  
nuits

**14 SOINS**

- ◆ 1 Bilan diététique et Oligo/Check (60 min)
- ◆ 2 Douches dynamisantes (15 min)
- ◆ 1 Bain hydromassant (20 min)
- ◆ 1 Douche sous-marine (20 min)
- ◆ 1 Massage Balinais (60 min)
- ◆ 1 Séance LPG visage (30 min)
- ◆ 1 I beauty hydratant (45 min)
- ◆ 1 Iyashi Dôme (40 min)
- ◆ 1 Kobido (60 min)
- ◆ 2 Séances de Pilates (60 min)
- ◆ 1 Méditation pleine présence (60 min)
- ◆ 1 Séance de coaching individuel (60 min)

◆ À PARTIR DE 1 684 €  
En chambre single Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ Tarif de 896 € hors hébergement

# Équilibre

## Harmonisation des énergies et mieux-être

Le ventre et le cerveau, un duo indissociable

Notre deuxième cerveau nous protège des infections et participe à 80% au bon fonctionnement de notre immunité.

Rééquilibrer ses organes au niveau physiologique et énergétique, détoxifier, harmoniser notre corps pour retrouver de la légèreté et de la vitalité.

6 jours  
nuits

18 SOINS

+ 1 CONSULTATION DIÉTÉTIQUE\*

- ◆ 3 Bains hydromassants (20 min)
- ◆ 2 Lits hydromassants (20 min)
- ◆ 2 Enveloppements reminéralisants (30 min)
- ◆ 2 Iyashi-Dôme détoxifiants (40 min)
- ◆ 1 Aquafitness (30 min)
- ◆ 1 Aquabike (30 min)
- ◆ 1 Jets sous-marin (30 min)
- ◆ 6 Massages spécifiques ou soins «experts»
  - 1 Doëskean (30 min) massage du dos
  - 1 Kansu (60 min) massage des pieds
  - 1 Chi Nei Tsang (60 min) massage du ventre
  - 1 Shirotsampi (60 min) massage crânien
  - 1 Kobido (60 min) massage du visage
  - 1 Abhyanga (60 min) massage du corps

◆ À PARTIR DE 2 592 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 1 410 € hors hébergement

ACCÈS  
LIBRE  
AU SPA  
OCÉANIQUE  
ET PARCOURS  
MARIN

4 jours  
nuits

12 SOINS

+ 1 CONSULTATION DIÉTÉTIQUE\*

- ◆ 2 Bains hydromassants (20 min)
- ◆ 1 Lit hydromassant (20 min)
- ◆ 2 Enveloppements reminéralisants (30 min)
- ◆ 1 Iyashi-Dôme détoxifiant (40 min)
- ◆ 1 Aquafitness (30 min)
- ◆ 1 Jets sous-marin (30 min)
- ◆ 4 Massages spécifiques ou soins «experts»
  - 1 Doëskean (30 min) massage du dos
  - 1 Kansu (60 min) massage des pieds
  - 1 Chi Nei Tsang (60 min) massage du ventre
  - 1 Abhyanga (60 min) massage du corps

◆ À PARTIR DE 1 728 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 940 € hors hébergement

\*Consultation diététique + bilan Oligo/Check (60 min)  
pour mesurer vos réserves tissulaires en vitamines et minéraux,  
détecter d'éventuels excès ou carences et vous conseiller de façon  
optimale en nutrition et micro-nutrition.

EN OPTION (Supplément de 189 €) - 1 TEST GNIOM CHECK

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

Si vous avez réalisé ce test et reçu vos résultats avant la cure (délai d'1 mois environ entre la réalisation du test et la réception des résultats) notre diététicienne vous interprétera vos résultats sur place. Si vous réalisez votre test pendant la cure et donc obtenez vos résultats 4 semaines plus tard, notre diététicienne vous proposera un entretien téléphonique post-cure.



LE COUP DE CŒUR  
DU MIRAMAR

# Re Pause & Vous

## 3 jours pour se mettre en pause

Véritable concentré de bien-être, notre Court Séjour vous offrira, pendant 3 jours, tous les bienfaits des soins d'eau de mer les plus tonifiants 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 Lagon» (20 min)
- ◆ 1 Gommage au choix (30 min dont 10 min de hammam)
- ◆ 1 Soins Fondamental de la Mer by Thalgo (60 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)

◆ A PARTIR DE 696 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et petits déjeuners

Retrouvez nos offres sur

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



## 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 Fogo, 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 DÉCOUVRIR P.60

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



## 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.34](#)

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

[À DÉCOUVRIR P.36](#)

◆ 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.38](#)

# Offert

avec votre **Séjour Signature**

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



# 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, 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 gommages.
- ◆ Enveloppements Premium sur lit d'eau (30 min) : algues reminéralisantes, minceur, cire anti-âge, 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, Pierres chaudes, Chi Nei Tsang (massage abdominal).
- ◆ Relaxation marine (30 min)
- ◆ Soins visage (60 min) : Soins fondamentaux de la Mer by Thalgo, Soins Hydra Repulp by Ella Baché, 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.
- ◆ Soins visage (75 ou 90 min) : Soins Skinissime by Ella Baché, Soins visage Prodige des Océans by Thalgo.

6 jours  
nuits

## 18 SOINS INDIVIDUELS À CHOISIR

- ◆ 10 Soins Essentiels
- ◆ 6 Soins Détente Évasion Beauté
- ◆ 2 Soins Exclusifs

◆ À PARTIR DE 2 922 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 1 740 € hors hébergement

4 jours  
nuits

## 12 SOINS INDIVIDUELS À CHOISIR

- ◆ 7 Soins Essentiels
- ◆ 4 Soins Détente Évasion Beauté
- ◆ 1 Soins Exclusif

◆ À PARTIR DE 1 948 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 1 160 € hors hébergement



Retrouvez nos offres sur

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



# Séjour Signature **Beauté Suprême**

Source de jeunesse entre high-tech et expertise manuelle

by **ELLA BACHÉ**



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 **Ella Baché**, allié au **savoir-faire de nos experts** qui vous proposeront des séances sur-mesure pour préserver votre capital jeunesse.



## 18 SOINS INDIVIDUELS

### Soins Visage

- ◆ 1 Skintex'Diag (25 min)
- ◆ 1 Soin Skinissime (75 min)
- ◆ 1 Soin Skin Hydra Repulp (60 min)
- ◆ 2 Séances LPG visage (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 LPG corps (30 min)
- ◆ 1 Massage Californien (60 min)
- ◆ 1 Massage Balinais (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 2 532 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 1 350 € hors hébergement

Retrouvez nos offres sur

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



## 12 SOINS INDIVIDUELS

### Soins Visage

- ◆ 1 Skintex'Diag (25 min)
- ◆ 1 Soin Skinissime (75 min)
- ◆ 2 Séances LPG visage (30 min)
- ◆ 1 Soin Skin Hydra Repulp (60 min)

### Massages et Soins Corps

- ◆ 1 Gommage & hydratation (60 min dont 10 min de hammam)
- ◆ 1 Séance de LPG corps (30 min)
- ◆ 2 Enveloppements anti-âge raffermissants (30 min)
- ◆ 1 Séance de Iyashi Dôme (40 min)
- ◆ 1 Massage Californien (60 min)

### Soin Expert (inclus dans ce séjour)

- ◆ 1 Séance de coaching sportif individuel (60 min)

◆ À PARTIR DE 1 688 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 900 € hors hébergement



Pour aller plus loin,  
choisissez le Forfait 2 séances IBeauty  
au tarif de 200 € au lieu de 250 € ou le  
Forfait de 3 séances d'I Pulse au tarif  
de 249 € au lieu de 345 €

# Séjour Signature Silhouette Coaching

Le renouveau de la cure Silhouette au Miramar La Cigale



**ACCÈS  
LIBRE**  
AU SPA  
OCÉANIQUE  
ET PARCOURS  
MARIN

**SUIVI  
PAR NOTRE  
DIÉTÉTICIENNE**  
TOUT AU LONG  
DU SÉJOUR

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

- ◆ 1 Séance d'Hypno-nutrition (45 min)
- ◆ 3 Douches dynamisantes silhouette (15 min)
- ◆ 2 Séances de Iyashi Dôme (40 min)
- ◆ 3 Bains hydromassants minceur (20 min)
- ◆ 3 Enveloppements silhouette (30 min)
- ◆ 3 Séances LPG Corps (30 min)
- ◆ 1 Séance de IPulse (50 min)
- ◆ 1 Massage silhouette jambes (30 min)
- ◆ 1 Massage relaxant visage (30 min)

### Soins Experts Coaching (inclus dans ce séjour)

- ◆ 5 Séances de coaching sportif collectif
- ◆ 1 Entretien avec notre diététicienne nutritionniste
- ◆ 1 Mesure d'impédance
- + 1 Bilan Oligo/check complet
- ◆ 1 Evaluation de l'affinement de la silhouette
- ◆ Atelier Manger en pleine conscience

◆ À PARTIR DE 2 442 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 1 260 € hors hébergement

PROFITEZ DE L'ATELIER MANGER EN  
PLEINE CONSCIENCE, ANIMÉ PAR NOTRE  
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE :  
CORINNE DUCAUD  
(voir page 59)

### 12 SOINS INDIVIDUELS

- ◆ 2 Douches dynamisantes silhouette (15 min)
- ◆ 2 Séances de Iyashi Dôme (40 min)
- ◆ 2 Bains hydromassants minceur (20 min)
- ◆ 2 Enveloppements silhouette (30 min)
- ◆ 1 Séance de IPulse (50 min)
- ◆ 2 Séances LPG corps (30 min)
- ◆ 1 Massage relaxant visage (30 min)

### Soins Experts Coaching (inclus dans ce séjour)

- ◆ 3 Séances de coaching sportif collectif
- ◆ 1 Entretien avec notre diététicienne nutritionniste
- ◆ 1 Mesure d'impédance

◆ À PARTIR DE 1 628 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 840 € hors hébergement



Afin d'optimiser les résultats  
de votre cure : forfait 2 séances IPulse  
complémentaires au tarif de 165 €  
au lieu de 230 €





# 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 DU PROGRAMME 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 2 172 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 990 € hors hébergement

**4** jours  
nuits

### **9 SOINS + 3 SOINS DU PROGRAMME 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 1 448 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 660 € hors hébergement

### **POUR OPTIMISER VOTRE CURE,**

Réservez votre gommage corps pour préparer votre peau à recevoir l'ensemble des soins : Le gommage est LE soin indispensable en début de cure. Il sert à éliminer les cellules mortes, à affiner le grain de peau, à stimuler le renouvellement cellulaire, permettant ainsi une meilleure efficacité du produit de soin appliqué par la suite

.Après avoir fait votre sélection grâce à notre «Bar à Gommage», vous vous dirigerez vers le hammam pour une dizaine de minutes afin de préparer votre peau à recevoir le gommage de votre choix.

◆ 95 € 30 min (dont 10 min de hammam)

**ACCÈS  
LIBRE  
AU SPA  
OCÉANIQUE  
ET PARCOURS  
MARIN**





# 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 (90 min) incluant 1 bilan Oligo/check + 1 Impédancemétrie

Retrouvez nos offres sur

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



### 24 SOINS

- ◆ 3 Massages Santé (30 min)
- ◆ 3 Bains hydromassants ou bouillonnants aux algues (20 min)
- ◆ 3 Séances sur lit sensoriel hydromassant (20 min)



### 16 SOINS

- ◆ 2 Massages Santé (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)
- ◆ 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 2 382 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 1 200 € hors hébergement

◆ À PARTIR DE 1 588 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 800 € hors hébergement

# 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...



Le soin phare de cette cure  
L'Abhyanga harmonisant  
des 108 Marmas

6 jours  
nuits

ACCÈS  
LIBRE  
AU SPA  
OCÉANIQUE  
ET PARCOURS  
MARIN

4 jours  
nuits

### 18 SOINS INDIVIDUELS

- ◆ 2 Bains relaxants (20 min)
- ◆ 2 Bains hydromassants aux algues (20 min)
- ◆ 1 Massage Doëskéan (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 Shirochampî (60 min)
- ◆ 3 Kansu (60 min)

◆ À PARTIR DE 2 772 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 1 590 € hors hébergement

### 12 SOINS INDIVIDUELS

- ◆ 2 Bains relaxants (20 min)
- ◆ 2 Bains hydromassants aux algues (20 min)
- ◆ 1 Massage personnalisé (30 min)
- ◆ 1 Massage Doëskéan (30 min)
- ◆ 1 Relaxation marine (30 min)
- ◆ 2 Shirodharas (60 min)
- ◆ 1 Abhyanga (60 min)
- ◆ 1 Abhyanga harmonisant des 108 marmas (75 min)
- ◆ 1 Shirochampî (60 min)

◆ À PARTIR DE 1 848 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 1 060 € hors hébergement

Retrouvez nos offres sur  
[www.miramar-lacigale.com](http://www.miramar-lacigale.com)



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



Le plus de cette cure  
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 2 652 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 1 470 € 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 1 768 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 980 € hors hébergement

POUR ALLER PLUS LOIN, OPTEZ POUR 1 SÉANCE DE MÉDITATION  
EN PLEINE PRÉSENCE, UN OLIGO/CHECK OU UNE RELAXATION MARINE

# Jeune Maman avec bébé

Partagez un moment de complicité avec votre bébé

À réaliser entre le 3<sup>ème</sup> et le 9<sup>ème</sup> 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

offre valable en dehors des vacances scolaires

**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 3 342 € pour 2 personnes  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension  
Et soins pour la maman

◆ TARIF DE 1 290 € hors hébergement

**ACCÈS  
LIBRE**  
AU SPA  
OCÉANIQUE  
ET PARCOURS  
MARIN

**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 2 228 € pour 2 personnes  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension  
Et soins pour la maman

◆ TARIF DE 860 € hors hébergement

(selon disponibilités) 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.  
Réservation préalable indispensable - Tarifs sur demande auprès de la Réservation.





# Minceur Marine

## Pour amorcer une perte de poids en douceur

Éliminer quelques rondeurs rebelles et disgracieuses ? Drainer et diminuer vos sensations de gonflement ? Vous remettre en mouvement et gagner en tonicité ? Rééquilibrer votre alimentation ?

Le Miramar La Cigale a imaginé une nouvelle cure parfaitement adaptée aux besoins et envies propres à chacun.

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



### 24 SOINS

- ◆ 1 Séance d'Hypno'Nutrition (45 min)
- ◆ 1 Séance de coaching sportif (60 min)
- ◆ 3 Douches dynamisantes silhouette (15 min)
- ◆ 2 Séances d'Iyashi-Dôme (40 min)
- ◆ 3 Bains hydromassants minceur (20 min)
- ◆ 3 Enveloppements silhouette (30 min)
- ◆ 2 Massages silhouette avec ou sans ventouses (30 min)
- ◆ 1 Massage Balinais (60 min)
- ◆ 2 Séances LPG corps (30 min)
- ◆ 2 Jets sous-marins (30 min)
- ◆ 2 Aquafitness (30 min)
- ◆ 2 Aquabiking (30 min)

◆ À PARTIR DE 2 352 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 1 170 € hors hébergement



CONSULTATION  
DIÉTÉTIQUE  
AVEC  
IMPÉDANCE



### 16 SOINS

- ◆ 2 Douches dynamisantes silhouette (15 min)
- ◆ 1 Séance de coaching sportif (60 min)
- ◆ 2 Séances d'Iyashi-Dôme (40 min)
- ◆ 2 Bains hydromassants minceur (20 min)
- ◆ 2 Enveloppements silhouette (30 min)
- ◆ 1 Massage silhouette avec ou sans ventouses (30 min)
- ◆ 1 Massage Balinais (60 min)
- ◆ 1 Séance LPG corps (30 min)
- ◆ 2 Jets sous-marins (30 min)
- ◆ 1 Aquafitness (30 min)
- ◆ 1 Aquabiking (30 min)

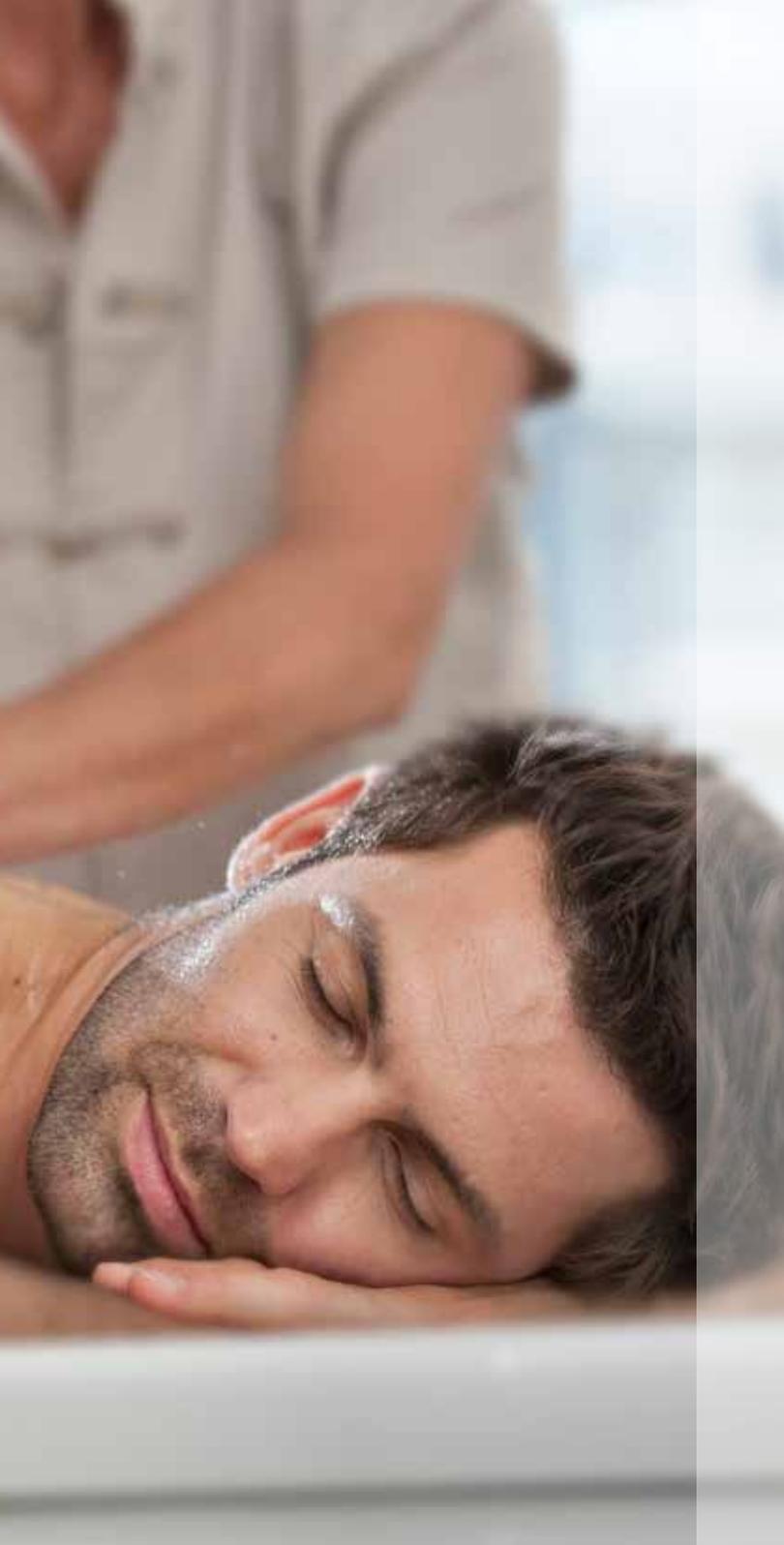
◆ À PARTIR DE 1 568 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et en demi-pension

◆ TARIF DE 780 € hors hébergement

Retrouvez nos offres sur

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





# Les Week-ends Thématiques

Parenthèse ou escapade  
pour une pause ressourçante

1 jour  
nuits

## 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 Eau des Lagons (20 min)

◆ À PARTIR DE 234 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et petit-déjeuner

## 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 224 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et petit-déjeuner

2 jours  
nuits

## EscaleDouceur

**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 Douceur de lait (20 min)
- ◆ 1 Douche dynamisante (15 min)
- ◆ 1 Enveloppement velours sur lit d'eau (30 min)

◆ À PARTIR DE 404 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et petit-déjeuner

**ACCÈS  
LIBRE ET  
ILLIMITÉ**  
AU SPA OCÉANIQUE  
ET AU  
PARCOURS MARIN



3 jours  
nuits

# Bulle Océane

5 SOINS SUR 3 JOURS

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

- ◆ 1 Gommage au choix (30 min dont 10 min de hammam)
- ◆ 1 Bain hydromassant aux algues (20 min)
- ◆ 1 Enveloppement aux algues sur lit d'eau (30 min)
- ◆ 1 Soins fondamentaux de la mer (60 min)
- ◆ 1 Massage Californien (60 min)

◆ À PARTIR DE 696 € par personne  
En chambre double Fil de l'Eau et petit-déjeuner

ACCÈS  
LIBRE ET  
ILLIMITÉ  
AU SPA  
OCÉANIQUE ET  
PARCOURS MARIN

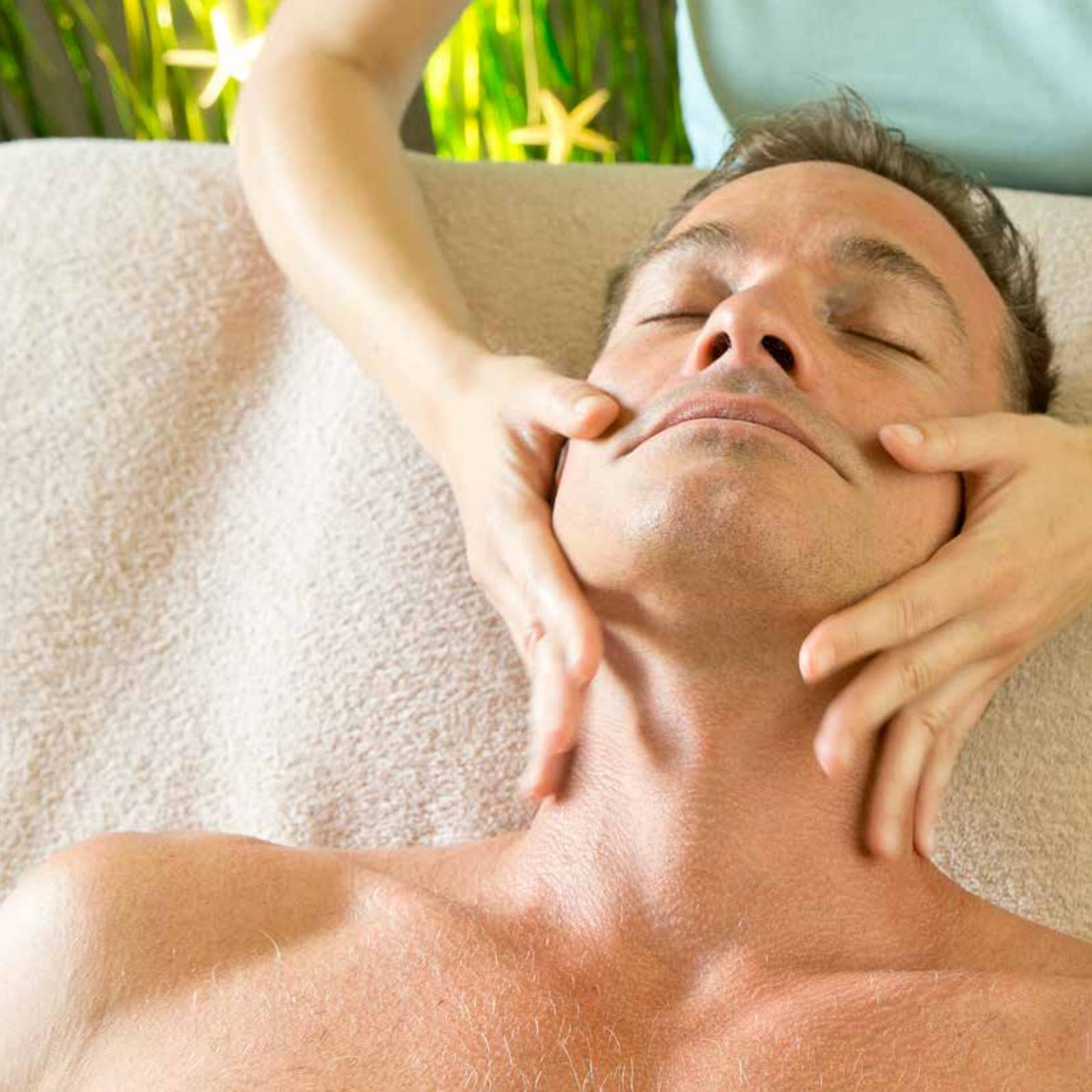
Plus de Courts Séjours sur

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

## COMPLÉTEZ VOTRE EXPÉRIENCE BIEN-ÊTRE EN CHOISSANT PARMIS NOS SOINS COUP DE CŒUR

◆ 1 Hammam & gommage sensoriel au choix	95 € (30 min dont 10 min de hammam)
◆ 1 Soins du visage sur-mesure Thalgo	139 € (60 min)
◆ 1 Soins anti-âge Green Filler by Ella Baché	159 € (75 min)
◆ SIGNATURE MIRAMAR : 1 Massage Odyssée	199 € (75 min)
◆ Massage Californien	139 € (60 min)
◆ Massage personnalisé	99 € (30 min)

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation, le temps effectif du soin est de 5 min inférieur au temps indiqué.





# Les Journées Thématiques

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

Réservez votre journée sur

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

## 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

◆ 219 €

ACCÈS  
LIBRE ET  
ILLIMITÉ  
AU SPA  
OCÉANIQUE

## Journée Plénitude 4 SOINS

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

Au programme :

- ◆ 1 Massage relaxant (60 min)
- ◆ 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

◆ 279 €



NOUVEAUTÉ

## Rituel Merveille Arctique 3 SOINS

Paysages de glace blancs immaculés, sources d'eau chaude et flore sous-marine insoupçonnée, définissent cette expérience inspirée de la thermothérapie. Découvrez les bienfaits de l'Algue Boréale et des rituels ancestraux nordiques où chaleur délassante et fraîcheur vivifiante s'alternent pour détendre le corps et libérer les tensions.

Au programme :

- ◆ 1 Bain aux cristaux effervescents (20 min)
- ◆ 1 Gommage aux flocons de sels (30 min)
- ◆ 1 Massage décontractant aux bulles d'eau (60 min)

Accès libre et illimité au Spa Océanique

◆ 215 €

Possibilité de forfait 2 soins avec au choix 1 bain ou 1 gommage + le Massage : ◆ 184 €

## 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 sur la même demi-journée que vos soins

◆ 140 €

## 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 sur la même demi-journée que vos soins

◆ 184 €

## 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 sur la même demi-journée que vos soins

◆ 180 €

## 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)

◆ 155 €

## 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 sur la même demi-journée que vos soins

◆ 215 €

## 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 sur la même demi-journée que vos soins

◆ 215 €





# 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,  
Sonia Veitl, Naturopathe, Caroline Di Gallo, Hypnothérapeute Ericksonienne  
Isabelle Leroy, Professeur de Yoga.

## ◆ 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.

◆ 99 € 60 min pour 1 personne

◆ 55 € 60 min par personne pour 2 personnes

## ◆ Hatha Yoga - NOUVEAUTÉ

Pour garder un corps souple et tonique, accessible à tous, le Hatha Yoga se pratique avec des mouvements simples et fluides, des postures de respirations et d'exercices de concentration.

Tenue souple recommandée.

◆ 25 € 60 min (séance collective entre 3 et 6 personnes)

## ◆ Naturopathie & Réflexologie

Evaluation de l'énergie vitale afin de la rééquilibrer, optimiser le capital santé et renforcer les défenses de l'organisme par des moyens naturels et biologiques.

◆ 90 € 60 min (consultation Naturopathie seule)

◆ 159 € 120 min (Naturopathie et Réflexologie)

## ◆ 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.

◆ 120 € 60 min

◆ 150 € 90 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.

◆ 110 € 45 min

## ◆ Hypnothérapie

L'hypnothérapeute, par sa voix et un certain nombre d'exercices de visualisation, vous amène dans «un état de conscience modifiée» dans lequel il vous sera possible de lâcher prise pour un mieux-être global.

◆ 90 € 60 min (séance individuelle)

## ◆ Séance spécifique addiction (tabac, sucre...)

Cette séance s'adresse aux personnes qui sont déjà bien décidées à mettre fin à leur addiction. La motivation est très importante.

◆ 180 € 2 heures (séance individuelle)

## ◆ Atelier Auto Hypnose - NOUVEAUTÉ

Apprendre à gérer son stress, ses émotions, reprendre confiance en soi, retrouver les ressources nécessaires au quotidien.

◆ 90 € 60 min (séance individuelle)

◆ 40 € 60 min (séance collective - entre 3 et 6 personnes)

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

avec Corinne DUCAUD - Diététicienne Nutritionniste



Nos Experts vous conseillent sur

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

## ◆ Consultation Diététique et Nutrition ou prendre soin de soi par l'acte de se nourrir

Entretien permettant, après le bilan nutritionnel et l'analyse du comportement alimentaire, de trouver le juste équilibre pour nourrir son corps, son cœur (émotionnel) et son cerveau.

## ◆ 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.

- ◆ Consultation : 69 € 60 min
- ◆ Hypno'nutrition : 69 € 60 min
- ◆ Bilan d'impédance seul : 49 € 15 min
- ◆ Consultation + Bilan d'impédance : 99 € 60 min
- ◆ Consultation + Bilan Oligo/check : 99 € 60 min
- ◆ Consultation + Bilan d'impédance et Oligo/check : 139 € 90 min

## ◆ Nouveauté : Hypno'Nutrition

Expérience sensorielle stimulant l'imaginaire avec l'aide des pratiques d'hypnose, pour développer des dispositions comportementales nouvelles et positives.

Indications : gestion du poids, des émotions, régulation de la faim ou de la satiété, des compulsions alimentaires.

## ◆ Consultation et bilan Oligo/check

L'Oligo/check est un appareil qui permet de :

- ◆ Mesurer les réserves tissulaires en vitamines, minéraux et oligo-éléments
- ◆ Détecter la présence de métaux lourds et le niveau d'intoxication
- ◆ Évaluer le stress oxydatif

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.

## ◆ Réalisation d'un test Gniom Check (voir page 27)

## ATELIER MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

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 relaxation, 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.



# Coaching et activités sportives

Nos deux coaches 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.

◆ 49 € 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.

◆ 49 € 30 min / 89 € 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.

◆ 44 € 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.

◆ 29 € 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.

◆ 29 € 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.

◆ 29 € 30 min

#### ◆ 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)





# Au Miramar

et aux alentours



Plus de photos sur

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

## L'art au Miramar ou quand sérénité rime avec créativité.

Fréquentant l'établissement depuis de nombreuses années, c'est tout naturellement que Delphine IZZO a souhaité exposer ses bronzes à cire perdue à l'entrée de l'hôtel et ses tableaux dans les couloirs de la thalasso-thérapie.



# 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

- ◆ Sur Réservations, 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.
- ◆ Location de vélos vous permettant de découvrir la Presqu'île à votre rythme.

# 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 À DISPOSITION SUR LE PARKING EXTÉRIEUR

## ◆ 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 - Sur Réservation préalable.

→ 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 : 68 € (+10% nuit, dimanche et jours fériés) -  
aller/retour : 125 €

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 : 238 € par trajet

Tarifs navettes et taxis sujets à modifications selon arrêté préfectoral

Réservations en ligne sur

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

BÉNÉFICIEZ DE NOS OFFRES EXCLUSIVES INTERNET POUR VOS SÉJOURS, SOINS, WEEK-END, RESTAURANTS,...  
LES PROGRAMMES DES CURES POUVANT ÉVOLUER, N'HÉSITÉS 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 est ouverte de 9h à 20h tous les jours (réservée clientèle hôtel & Résidence).

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](http://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](mailto: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, Jonathan Martinez