



MIRAMAR LA CIGALE

NOTRE COLLECTION DE SOINS

PORT DU CROUESTY



# La Thalasso au Miramar La Cigale

## *Esprit haute couture pour soins 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.

43 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
- ◆ Coaching et activités sportives

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*

### *04* Les Massages

Embarquez pour des destinations d'ici et d'ailleurs au travers de notre collection de massages du monde

### *12* Les Soins Visage

Notre collection de soins esthétiques variés et ciblés

### *22* Les équipements

High-Tech

Les dernières innovations technologiques au service de votre bien-être et de votre beauté

### *26* Les Soins Experts

Notre collection pour prendre soin de votre capital santé

### *32* Les Journées Thématiques

Véritables parenthèses de beauté et de détente

### *37* Programmez votre venue

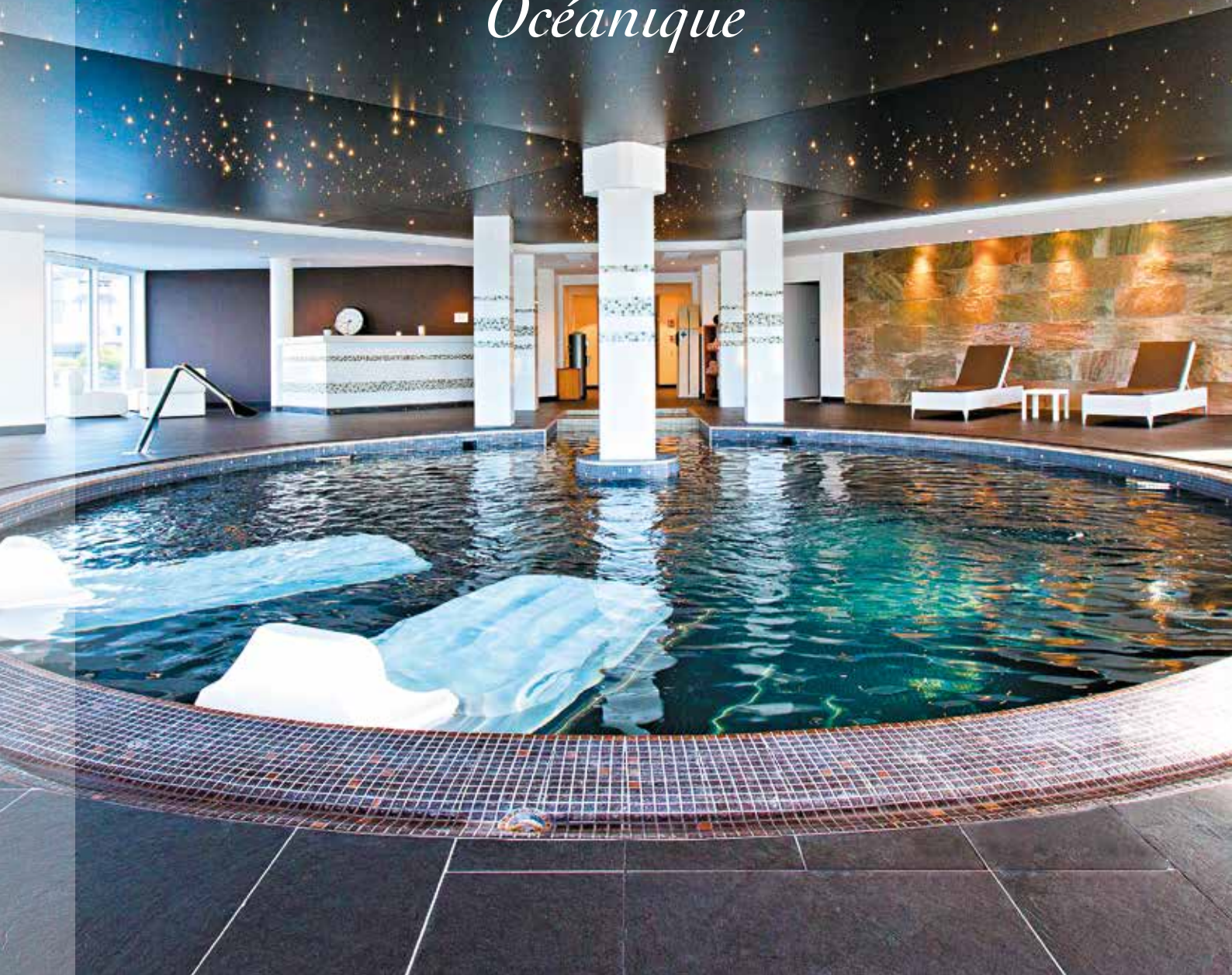
au Miramar La Cigale

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

**RÉSERVATIONS**

02 97 53 49 00

Miramar La Cigale  
*Vivez  
l'expérience  
Océanique*









## *Les Massages*

Embarquez pour des destinations  
d'ici et d'ailleurs au travers  
de notre collection  
de massages du monde



## MASSAGE SIGNATURE

### ◆ **Odyssée Miramar**

Ce soin signature a été élaboré par l'équipe de thérapeutes du Miramar La Cigale. Grâce à son savoir-faire, ses connaissances, et par sa dextérité, le masseur vous apportera un réel bien être en personnalisant votre massage. Sur le thème de la mer, ce soin se pratique avec des huiles végétales que vous pourrez choisir selon leurs vertus et leur fragrance. Un très beau voyage sensoriel. Véritable moment cocooning, le masseur vous offrira également une boisson chaude aux algues que vous pourrez déguster en toute tranquillité dans une ambiance relaxante et feutrée.

◆ 199 € 75 min





### ◆ **Thaï**

Le Massage Thaïlandais s'inspire des pratiques traditionnelles Ayurvédiques (indiennes) et Chinoises. Le Massage Thaï se concentre sur toutes les lignes d'énergie du corps, il est exécuté au sol et sans huile, vêtu d'un vêtement léger. Selon une technique bien précise, le masseur pratique des mouvements de pression, des étirements. Ce soin libère les tensions nerveuses, augmente la souplesse et apaise les troubles du sommeil.

◆ 185 € 75 min

### ◆ **Balinais**

La technique traditionnelle du massage Balinaise est une synthèse des deux types de massages pratiqués en Indonésie. C'est une combinaison influencée par la médecine chinoise qui comprend le travail sur les méridiens, les points d'acupression et les manœuvres d'étirement basés sur les flux énergétiques qui circulent dans tout le corps. Associés aux techniques plus occidentales comme le modelage, le lissage, le pompage et l'effleurage préconisés pour entretenir une bonne condition physique. Ce soin apporte des effets relaxant, dynamisant, circulatoire et énergétique.

◆ 149 € 60 min

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

## À DÉCOUVRIR


### ◆ **Le Kobido**

Le Kobido, qui signifie « ancienne voie de la beauté », est une technique de massage du visage popularisée au Japon dès 1472. Ce rituel, ancêtre du shiatsu, stimule l'ensemble de la circulation énergétique du visage et du cou. L'utilisation des méridiens, des points d'acupuncture et de drainage lymphatique par des mouvements de shiatsu ainsi que des techniques thérapeutiques qui stimulent les nerfs faciaux, permet d'obtenir un lifting complet du visage et un lâcher-prise total.

Sa pratique régulière permet de retrouver des muscles souples et toniques, une peau purifiée au teint éclatant. Il libère le visage des tensions favorisant la formation des rides. Il contribue à l'amélioration du sommeil et à la diminution du stress.

◆ 146 € 60 min





**Nouveauté 2025** - La Thalassothérapie s'associe à la marque Green Spa pour vous proposer une huile de massage différente en fonction de la saison :

Hiver : Huile Patchouli Epices - entre douceur et caractère

Printemps : Huile Thé vert - fraîche et aérienne

Été : Huile Melon Mangue - sucrée et gourmande

Automne : Huile Ambrée - avec des notes orientales

1 saison = 1 fragrance soit 4 senteurs  
pour enrichir l'univers des massages avec de la sensorialité

### ◆ **Pierres Chaudes**

Ce massage aux pierres chaudes repose, décontracte et procure une profonde relaxation des tensions musculaires et nerveuses.

◆ 149 € 60 min

### ◆ **Massage Duo**

Dans une cabine spécialement conçue pour ce moment de détente. Côte à côte, vous recevrez dans une ambiance feutrée un massage relaxant. Ce soin se pratique avec des huiles végétales aromatiques, il vous apportera en accord parfait un véritable instant de douceur partagé.

◆ 285 € 60 min

### ◆ **Californien**

Massage doux et cocooning, pratiqué avec des mouvements fluides et relaxants, ce soin apporte une profonde détente et un réel relâchement psychique. Effectué avec une huile végétale aromatique, il vous enveloppe d'une grande douceur.

◆ 139 € 60 min

### ◆ **Californien Suédois**

Particulièrement apprécié par les sportifs, ce massage est réalisé avec des mouvements très en profondeur sur tout le corps. Ce soin ravira les amateurs de massage riche en sensations, par ses techniques dynamisantes sur les muscles et les articulations. Il permet d'effacer les tensions, et tonifie le corps.

◆ 149 € 60 min

### ◆ **Massage Houle de Mer - Nouveau**

Massage inspiré des mouvements longs et continus de la mer et de la quiétude des marées, un éveil à la mer destiné à vous envelopper dans une bulle de sérénité.

Un flot de bien-être venu de l'Atlantique pour un relâchement total du corps et de l'esprit.

◆ 99 € 30 min

### ◆ **Massage Personnalisé**

Véritable source de détente qui contribue à éliminer les tensions musculaires tout en stimulant la circulation sanguine et lymphatique. Cette technique manuelle permet un total lâcher prise. Ce massage à l'huile végétale parfumée vous est proposé en 3 déclinaisons au choix : Dos - Dos + Jambes (face postérieure) - Jambes Bras + Visage + crâne

◆ 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

## ◆ Shiatsu

Le Shiatsu est une technique de massage d'origine Japonaise qui se fait par le toucher, afin de ramener l'équilibre dans le corps. Inspiré de la médecine Chinoise, il s'exerce en effectuant des pressions légères ou fortes avec les mains, les coudes et même les pieds, sur des points bien précis. Il se pratique au sol ou sur une table, vêtu d'un vêtement léger.

◆ 149 € 60 min

## ◆ Réflexologie Plantaire

La Réflexologie Plantaire dite Podo, est une méthode ancestrale Chinoise. Les zones réflexes des pieds sont rééquilibrées par des techniques de pressions et de stimulations avec les pouces sur la voûte plantaire. Ce massage relance le courant énergétique, améliore la circulation sanguine, nettoie l'organisme et élimine les toxines.

◆ 125 € 45 min

### POUR LES FUTURES MAMANS

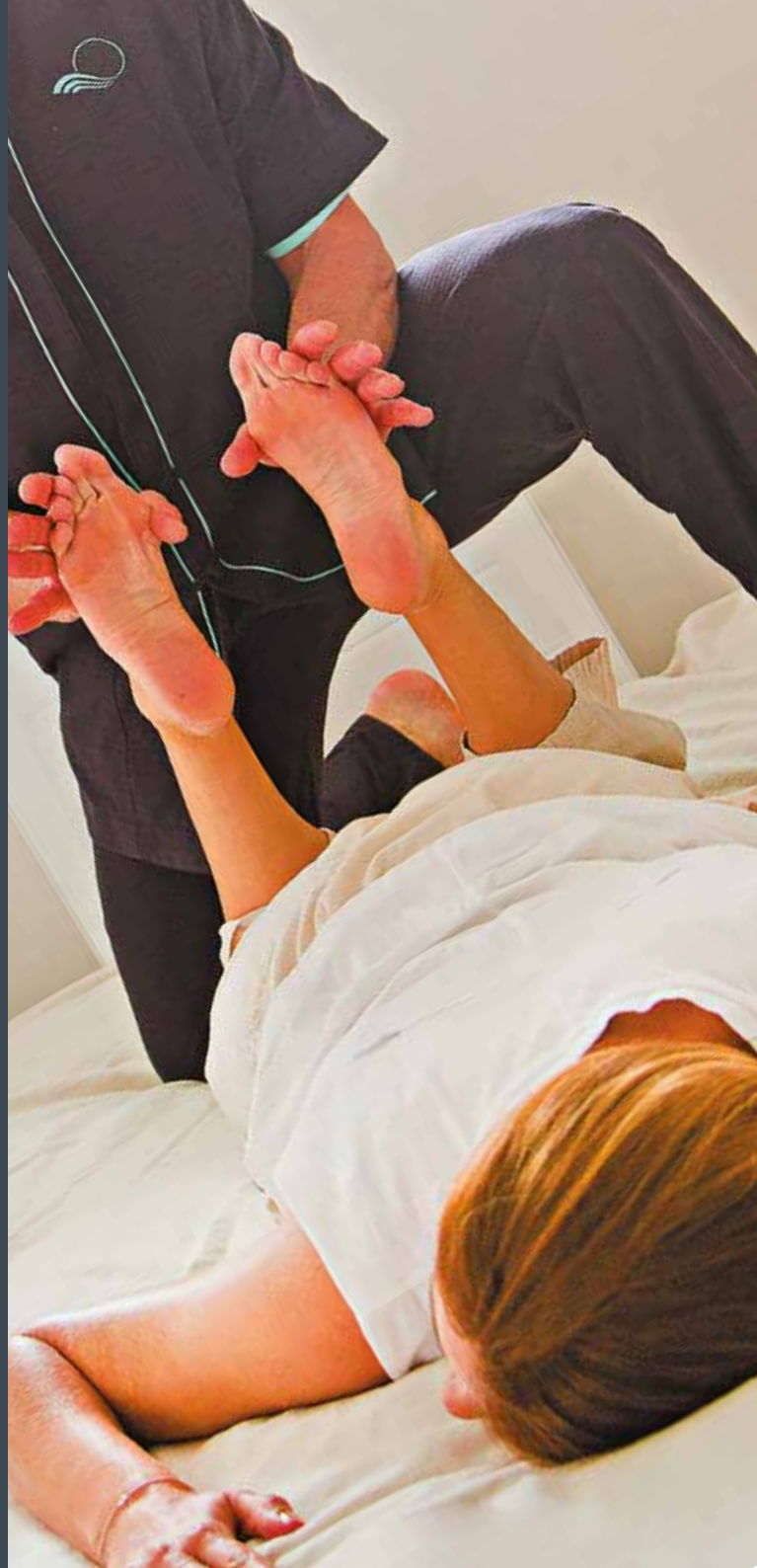
## ◆ Le Massage Bulle pré-natal

A partir du début du 4ème mois.

Sur un coussin spécialement adapté à la morphologie de la femme enceinte qui peut s'allonger sur le ventre.

Ce massage commence par une séance de sophrologie afin d'élargir les bienfaits du toucher. Avec ses 3 huiles précieuses, huile d'Argan, huile de Baobab de Madagascar et l'huile de Nigelle d'Egypte ultra nourrissantes, ce soin vous permet un toucher doux et onctueux. Ce massage d'inspiration Africaine et la sophrologie permettent un accompagnement tout en douceur qui procure à la femme enceinte, apaisement, détente et confort.

◆ 149 € 60 mn





## AYURVÉDIQUE

### ◆ Shirodhara

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

◆ 149 € 60 min

## NOUVEAU

### ◆ **Massage Chi Nei Tsang**

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

◆ 149 € 60 min

## AYURVÉDIQUE

### ◆ **Abhyanga**

Originnaire d'Inde, ce soin est pratiqué avec de l'huile de sésame chaude aux propriétés apaisante, relaxante et nourrissante. Ce massage a de nombreux bienfaits, de par son travail énergétique avec des pressions circulaires, des frictions et aussi des étirements, il apporte détente et harmonie du corps.

◆ 149 € 60 min

## AYURVÉDIQUE

### ◆ **Abhyanga Marmas**

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

◆ 190 € 75 min

## NOUVEAU

### ◆ **Massage Doëskean**

L'application de serviettes chaudes accompagnée de mouvements lents et précis ont pour objectif de relâcher les tensions du dos, relancer et rétablir le rythme des tissus. Il procure un bien-être physique et psychique.

◆ 105 € 30 min

## AYURVÉDIQUE

### ◆ **Kansu**

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

◆ 149 € 60 min

## AYURVÉDIQUE

### ◆ **Shirotchampi**

Le Shirotchampi est une technique de massage sur le haut du dos, les épaules, le visage et le crâne, afin d'apporter un rééquilibrage énergétique. Les gestes sont précis et l'effet de détente et de lâcher prise est immédiat. Il permet d'agir sur les maux de tête, les insomnies et les manques de concentration.

◆ 139 € 60 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 Soins Visage*

Notre collection  
de soins esthétiques  
variés et ciblés





# *Ella Baché* pionnière de la Dermo-Esthétique

*«La peau est un organe fragile, constamment exposé, et l'état général a sur la peau une influence extrême. C'est pourquoi j'ai créé une consultation médicale de beauté, pour apporter une réponse ciblée à chaque problématique de peau»* **Ella BACHÉ**

**La Maison Dermo-Esthétique** poursuit cette démarche scientifique en proposant une méthode professionnelle personnalisée et des soins ciblés.

## ◆ **Soin Hydra Repulp (Hydratation)**

Soin majeur de l'hydratation, Hydra Repulp est un repulpeur de peau intensif à l'acide Hyaluronique. Il resurface et ressource les peaux les plus déshydratées. Idéal pour tous les âges afin de maintenir l'équilibre hydrique de la peau, nécessaire à son fonctionnement optimal.

◆ 149 € 60 min

## ◆ **Soin Green Filler (Rides-Fermeté)**

Soin de micro-comblement associant des formules enrichies en [Peptides de Maca + Micro-nutriments de Spiruline] à un double masque et à un device micro-vibrant pour optimiser l'assimilation des soins par la peau pour une efficacité visible.

◆ 159 € 75 min

## NOTRE BEST SELLER

### ◆ **Soin Tomate Glow (Eclat-Lissage)**

Soin Signature Ella Baché enrichit en AHA associant des techniques dermo-esthétiques inspirées du méso-peeling à un device micro-vibrant qui optimise l'assimilation des soins par la peau pour une transformation visible de la qualité de la peau dès la 1ère séance.

◆ 99 € 30 min

◆ 159 € 75 min

### ◆ **Soin Skinissime (Anti-âge global)**

Soin jeunesse d'exception SKINISSIME resurface le grain de peau et offre un triple modelage anti-âge manuel et accessoirisé pour diminuer les marques de l'âge, donner de l'éclat, uniformiser le teint et estomper les rides du visage, cou et décolleté.

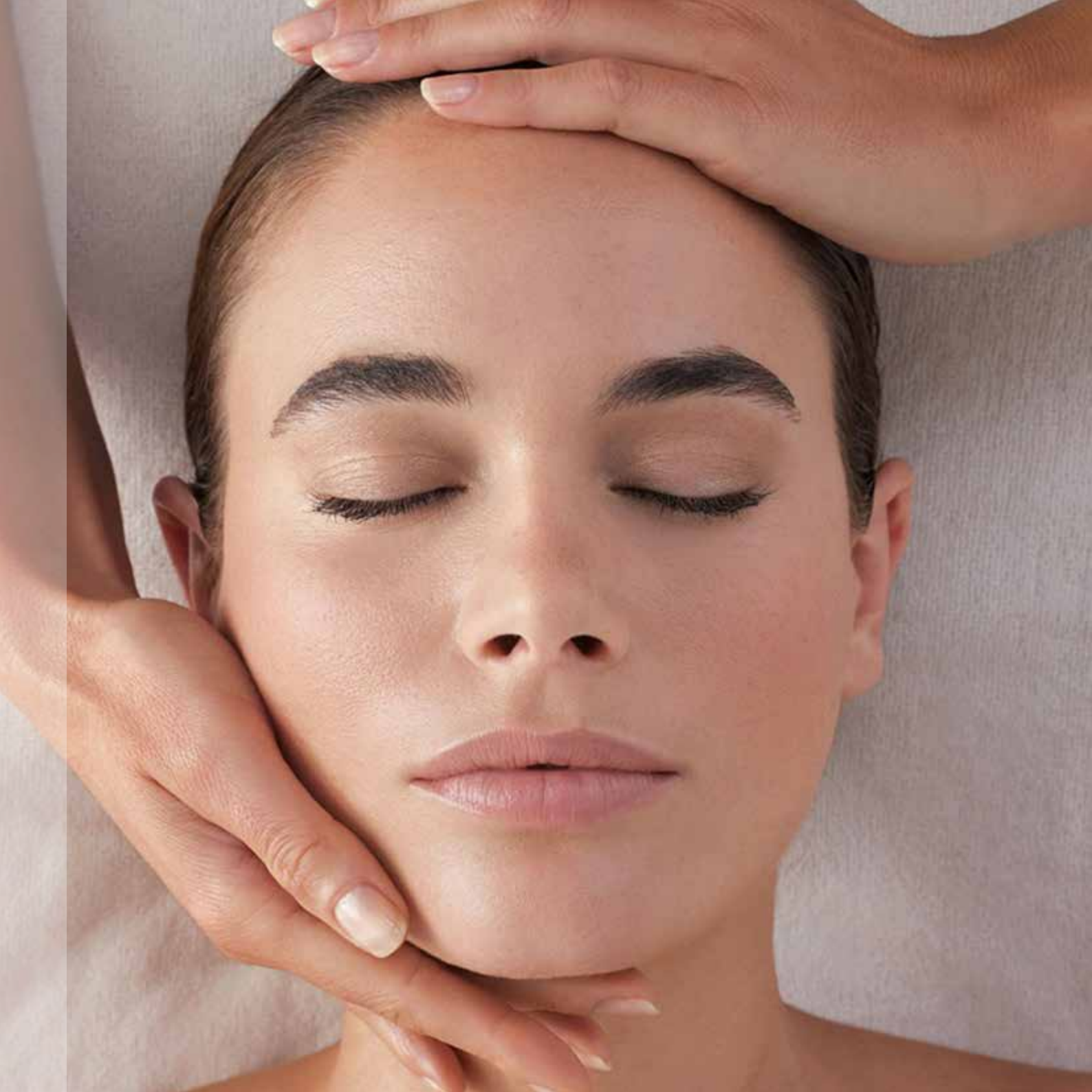
◆ 159 € 75 min

## **SKINTEX®LAB - La Correction ciblée Dermo-Cosmétique**

Inspiré de technologies issues de la médi-esthétique, le SKINTEX®LAB permet de traiter de façon ciblée et durable toutes les problématiques de peau.

Les soins 100% équipés Ella Baché combinent 5 technologies exclusives, pour des résultats instantanés visibles après 1 seul soin.

Chacun des soins Ella Baché présenté peut vous être proposé avec l'équipement SKINTEX®LAB.



# Beauté marine avec Thalgo

Depuis toujours, la mer est source d'énergie vitale pour l'homme. THALGO s'en inspire depuis plus de 50 ans en combinant efficacité et bien-être. Découvrez l'énergie marine à travers nos produits et nos protocoles qui revitalisent le corps et l'esprit pour une beauté lumineuse.

## ◆ Beauty Flash visage et yeux

Le shoot d'énergie marine des peaux citadines, pour un teint éclatant et lumineux.

◆ 99 € 30 min

## ◆ I Beauty Hydratant

Ce soin relance l'hydratation naturelle en gorgeant votre peau d'actifs reminéralisants et ressourçants. Votre visage est hydraté et votre peau est plus lumineuse dès la première séance. En fonction de vos attentes, ce soin peut se décliner en soin hydratant, pureté fraîcheur ou anti-âge. Ce soin est déconseillé aux femmes enceintes.

◆ 119 € 45 min

## NOTRE BEST SELLER

## ◆ Soin Fondamental de la Mer

La force vitale des Océans concentrée au cœur 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 3 rituels correctifs:

- Rituel Source Marine
- Rituel Pureté Marine
- Rituel Cold Cream Marine
- Rituel Cica Marin - peaux sensibles

◆ 139 € 60 min

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

## NOUVEAUTÉ

## ◆ Soin Spiruline Boost

Le soin Spiruline Boost est LA réponse beauté éclat et anti-rides 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

## ◆ Prodige des Océans

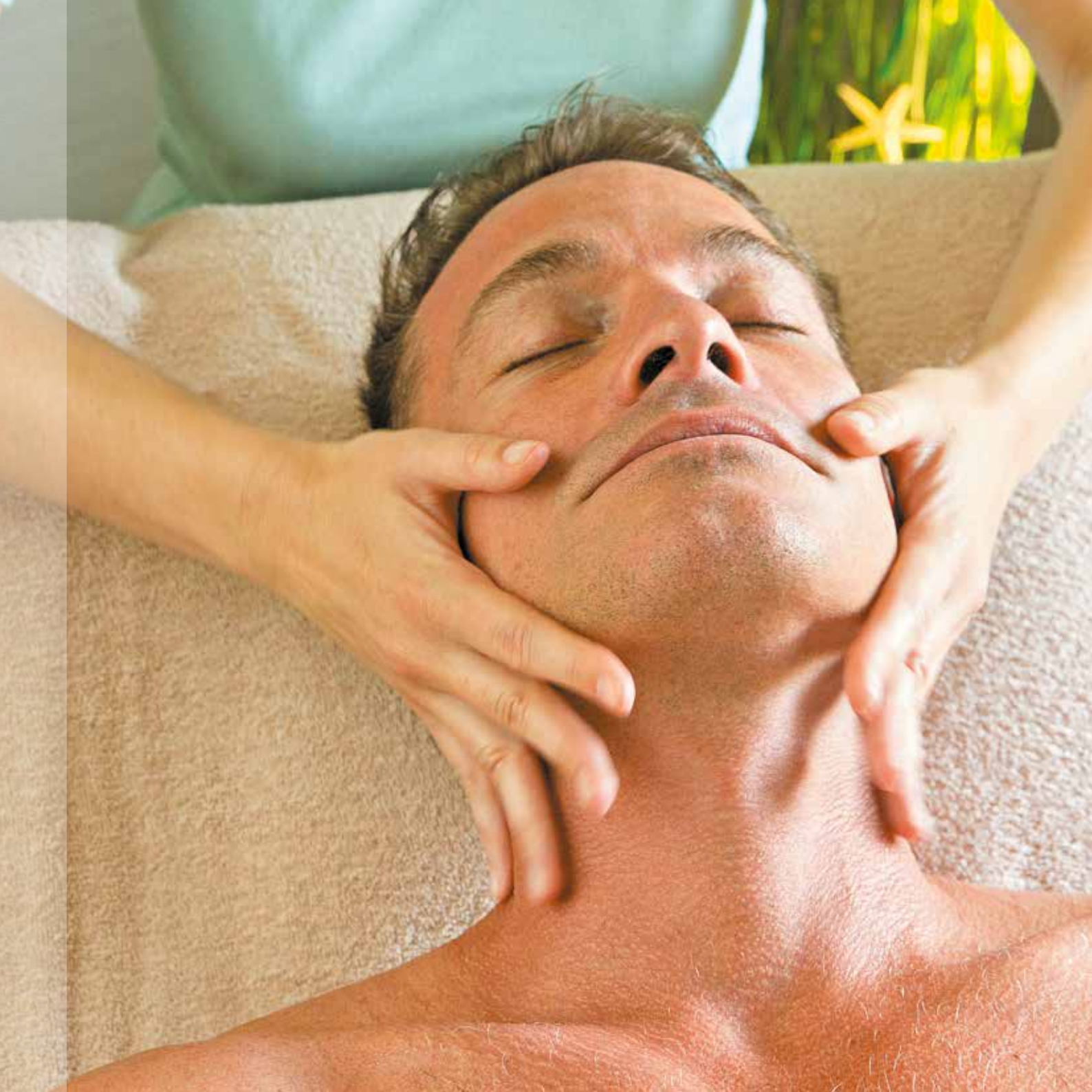
Ce rituel innovant offre une régénération ultime pour une jeunesse globale et une relaxation profonde. Les bienfaits revitalisants de l'intelligence marine régénérative (concentré absolu de 63 principes actifs marins – Brevet exclusif Thalgo) s'associent à un modelage visage, inspiré de technique japonaise ancestrale de lifting manuel, pour lisser visiblement les rides, redonner fermeté et élasticité à la peau. Le modelage corps conjugue des techniques de massage libératrices de toute tension pour un relâchement total.

◆ 215 € 2h00 (rituel corps et visage)

## ◆ Soin Hyalu-Procollagène

Ce soin comble les rides marquées et repulpe l'intégralité du visage. Activation associant 3 acides hyaluroniques à du procollagène marin et à un masque de fibres d'algues pour gommer les rides en profondeur et offrir une nouvelle jeunesse à votre peau.

◆ 139 € 60 min





# Soins Visage au Masculin

Parce que la peau des hommes a des besoins spécifiques, nous vous proposons des réponses ciblées alliant efficacité et relaxation. Pour vous aider à faire votre choix, nos expertes Beauté et Bien-être vous conseilleront. Des soins d'exception, un lâcher prise total, une évocation sensorielle garantie.

◆ **Soin visage Homme Océan by Thalgo**

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

◆ 139 € 60 min

◆ **Massage relaxant du 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

◆ **Soin Green Filler (Rides-Fermeté)**

Soin de micro-comblement associant des formules enrichies en [Peptides de Maca + Micro-nutriments de Spiruline] à un double masque et à un device micro-vibrant pour optimiser l'assimilation des soins par la peau pour une efficacité visible.

◆ 159 € 75 min

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



# Le Bar à Gommages

Le gommage est LE soin indispensable en début de cure. Il sert à éliminer les cellules mortes présentes à la surface de la peau, il affine le grain de peau pour une peau lisse, stimule le renouvellement cellulaire et permet une meilleure efficacité du produit de soin appliqué ensuite.

## ◆ Le rituel du Gommage au Miramar La Cigale

En début de soin l'esthéticienne vous fera choisir parmi 4 gommages :

**le gommage des Îles Pacifiques** : ce gommage au sable de Bora-bora, sel marin et coques de coco exfolie le corps tout en douceur et laisse, grâce aux huiles végétales une peau douce et veloutée.

**le gommage Mer des Indes** : riche en poudre de gingembre, ce gommage exfolie la peau en douceur tout en l'enveloppant de notes délicates et aromatiques santal ambré.

**le gommage Aquatique** : concentré des bienfaits vivifiants de l'Océan, ce gommage bleu lagon marie le pouvoir exfoliant du sel marin à des huiles nourrissantes pour révéler un grain de peau affiné au toucher velouté.

**le gommage Flocons de sel** : une texture étonnante aux micro-flocons de Sels exfoliants, qui purifie le corps et laisse la peau merveilleusement douce et veloutée. Ce gommage s'effectue sur peau sèche (pas de hammam avant).

Après avoir fait votre sélection, 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)

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

## ET POUR ENCORE PLUS DE CONFORT

Optez pour l'application d'une crème hydratante sur l'ensemble du corps à l'issue de votre gommage.

◆ 149 € 60 min (gommage + hydratation)



SAVANA DÔME





## *Les Équipements High-Tech*

Les dernières  
innovations technologiques  
au service de votre bien-être  
et de votre beauté



### ◆ Le Iyashi Dôme

Traditionnellement, et depuis plusieurs siècles, les Japonais s'enterraient l'été dans le sable chauffé par le soleil pour éliminer les toxines de leur corps. Aujourd'hui, le Iyashi Dôme, de par l'action en profondeur de ses infrarouges longs, enclenche une sudation qui permet d'éliminer les métaux lourds de l'organisme et activer l'amincissement tout en gardant la sensation agréable d'un bain de soleil.

Les déchets accélèrent le vieillissement et affaiblissent la résistance naturelle du corps. Purifier l'organisme apportera détoxification, atténuation des rides, affinement de la silhouette, hydratation et raffermissment de la peau.

- ◆ 1 séance de 30 min 75 €
- ◆ Pour un résultat optimal, choisissez une séance tous les deux jours :  
3 séances de 30 min 165 € au lieu de 225 €



## ◆ LPG

Endermologie corps : Le nouveau brevet endermologie corps combine la meilleure efficacité de ses technologies brevetées pour une stimulation plus intense et plus rapide de la peau.

Une triple action en un même traitement :

Déstockage des graisses résistantes / Lissage de la peau d'orange / Redensification naturelle du derme

Endermologie visage : Véritable fitness de la peau, endermologie visage réveille la synthèse naturelle des substances essentielles de jeunesse.

- ◆ 1 séance LPG corps de 30 min 109 €
- ◆ Pour un résultat optimal, choisissez les forfaits :
  - 3 séances de 30 min 239 € au lieu de 327 €
  - 5 séances de 30 min 406 € au lieu de 545 €

- ◆ 1 séance LPG visage de 30 min 85 €
- ◆ Pour un résultat optimal, choisissez les forfaits :
  - 3 séances de 30 min 223 € au lieu de 255 €
  - 5 séances de 30 min 345 € au lieu de 425 €



## ◆ Le I Pulse

Méthode exclusive Thalgo qui allie 5 technologies en 1 traitement, utilisant simultanément une sélection de micro-courants et d'ultrasons indolores.

Un soin haute performance où, dès la première séance, la perte centimétrique est mesurable.

Séance après séance, la peau d'orange est lissée, les rondeurs s'estompent, le corps s'affine.

En complément et afin d'optimiser les résultats, nos esthéticiennes sont à votre disposition pour vous conseiller le produit qui vous convient :

- la crème performance fermeté - 200 ml / 56 €
- la crème sculpteur ventre et taille - 150 ml / 49 €

- ◆ 1 séance de 50 min 115 €
- ◆ Pour un résultat optimal, choisissez les forfaits :
  - 3 séances de 30 min 249 € au lieu de 345 €
  - 5 séances de 30 min 422 € au lieu de 575 €







## *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 maux 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. Alliée à une consultation diététique et nutrition, l'impédancemétrie permet de définir les objectifs pondéraux.

- ◆ Bilan d'impédance seul : 49 € 15 min
- ◆ Hypno'nutrition : 69 € 60 min
- ◆ Consultation diététique : 69 € 60 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.

EN COMPLEMENT D'UNE CONSULTATION - TEST GNIOM CHECK - 189 €

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.



# *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.

◆ 48 € 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.

◆ 48 € 30 min / 82 € 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.

◆ 40 € 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

#### ◆ 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

#### ◆ 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

#### ◆ 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)





## *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)



**ACCÈS  
LIBRE ET  
ILLIMITÉ  
AU SPA  
OCÉANIQUE**

## *Journée Marine* 4 SOINS

Idéal pour découvrir l'esprit Thalasso au Miramar La Cigale.  
Un pur moment de détente placé sous le signe de la mer.

Au programme :

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

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

◆ 219 €

## *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 d'1h30 avec au choix 1 soin de 30 min + le Massage : ◆ 184 €

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

## *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

◆ 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

◆ 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

◆ 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)

◆ 153 €

A effectuer entre le 3ème mois et le 9ème mois du bébé.

## *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 chauds (60 min)

Accès libre et illimité au Spa Océanique

◆ 215 €

NOUVEAU

## *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

◆ 215 €

# *Le Parcours Marin*

## *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.

Tous les jours de 14h à 19h - Tea Time & Sea (89 €) ou Tea Time & Spa (99 €)

- 1 accès au Parcours + 1 soin de 20 ou 30 min + 1 tea time au Bar

Tous les jours à partir de 18h30 - ApériTime & Sea (44 €) ( uniquement le vendredi hors saison)

- 1 accès au Parcours jusqu'à 20h30 + 1 apéritif accompagné d'une plancha au Bar

Tarifs et Conditions d'accès sur demande auprès du service Réservation/Information.

## *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.

DÉCOUVREZ NOS SÉJOURS SIGNATURES,  
NOS SÉJOURS ET WEEK-ENDS THÉMATIQUES  
**SUR WWW.MIRAMAR-LACIGALE.COM**



Réervations 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,...



◆ **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 18h tous les jours - Tél. : 02 97 53 49 00.

Le Parcours Marin est ouvert de 9h à 19h tous les jours - Tél : 02 97 53 49 00.

Horaires sous réserve de modifications



# MIRAMAR LA CIGALE

---

NOTRE COLLECTION DE SOINS

Retrouvez-nous sur :  
[www.miramar-lacigale.com](http://www.miramar-lacigale.com)  
Renseignements et 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 et Gaëlle Le Boulicaut.