



# MIRAMAR LA CIGALE

HÔTEL THALASSO & SPA

COLLECTION 2026

Golfe du Morbihan  
Bretagne Sud

Sergio Tosati  
Directeur Général  
Miramar La Cigale  
Hôtel Thalasso & Spa



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.

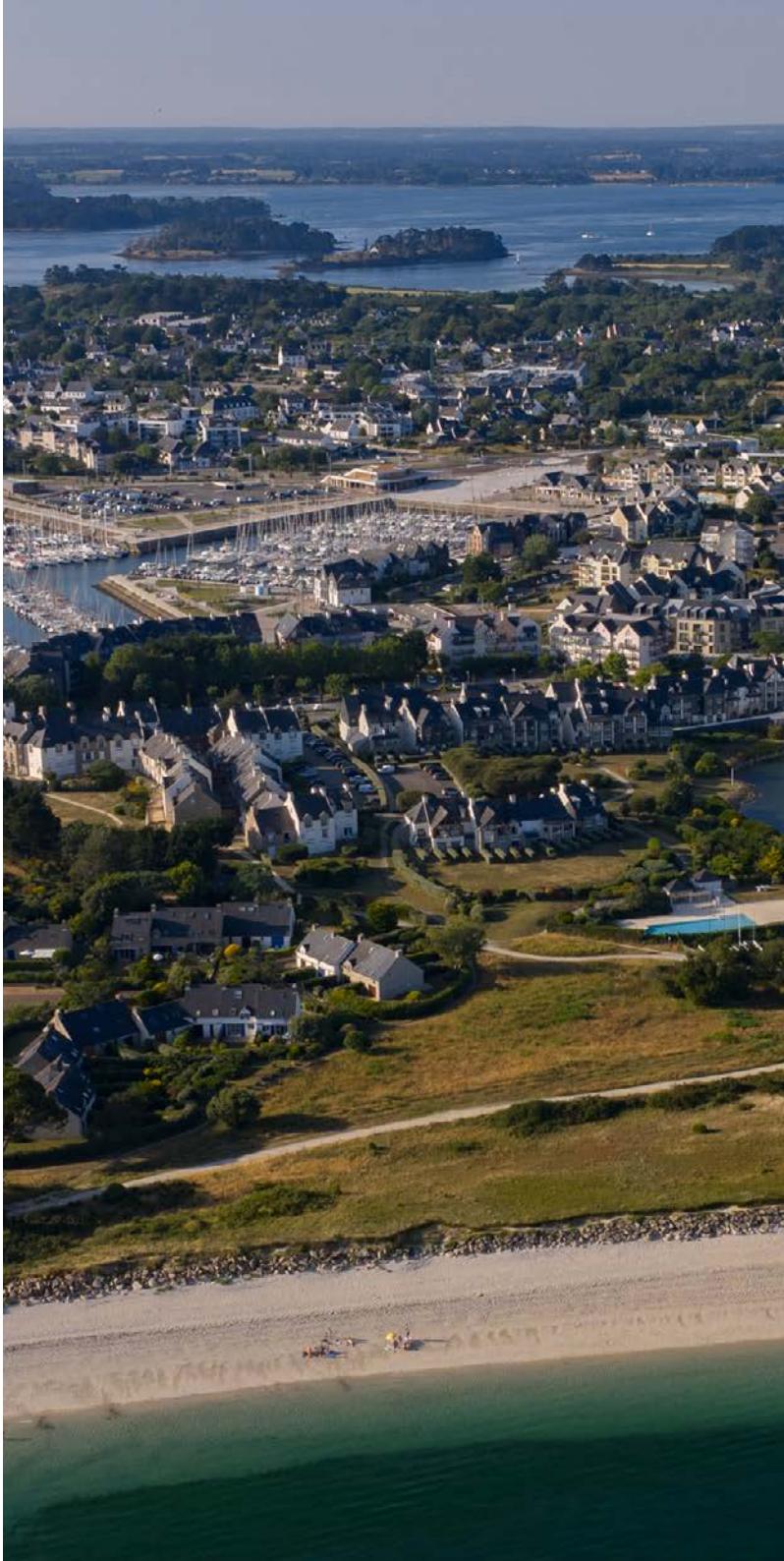
C'est dans ce décor enchanteur, bordé par l'Océan et entouré d'un lac marin qu'est ancré le Miramar La Cigale, l'un des fleurons de l'hôtellerie de la Côte Atlantique, réputé pour son raffinement et son architecture insolite et unique, celle d'un paquebot amarré avec ses ponts, ses passerelles, ses cabines 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

Au Miramar La Cigale, nous mettons l'accent sur la personnalisation de nos services et de nos programmes 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.

Votre bien-être commence maintenant...





<b>Établissement Miramar La Cigale .....</b>	<b>p. 4</b>
Les chambres et suites .....	p. 6
La résidence .....	p. 8
Le restaurant Le Safran .....	p. 10
Les bars .....	p. 12
Les espaces bien-être .....	p. 14
Le Parcours Marin .....	p. 16
Bien préparer son séjour .....	p. 18
<b>Les séjours - 4 et 6 jours .....</b>	<b>p. 20</b>
Sport Santé <b>NOUVEAUTÉ</b> .....	p. 22
Silhouette Coaching .....	p. 23
Remise en Forme .....	p. 24
Equilibre .....	p. 26
Minceur Marine .....	p. 27
Sérénité Santé .....	p. 28
100% Féminin .....	p. 30
Beauté Suprême .....	p. 31
Ego Essencia .....	p. 32
Prasama .....	p. 33
Privilège .....	p. 34
Thalasso & Spa .....	p. 36
Séjour thématique .....	p. 37
<b>Les escapades - de 1 à 3 jours .....</b>	<b>p. 38</b>
Re-Pause et Vous .....	p. 40
Bulle Océane .....	p. 40
Vague Atlantique .....	p. 41
Escale Douceur .....	p. 41
Essentiel Spa .....	p. 42
Escapade Duo .....	p. 42
California Break .....	p. 42
<b>Lexique des soins .....</b>	<b>p. 44</b>
<b>Pôle experts .....</b>	<b>p. 46</b>
<b>Les alentours .....</b>	<b>p. 48</b>
<b>Les services conciergerie .....</b>	<b>p. 59</b>
<b>Les informations pratiques .....</b>	<b>p. 50</b>



MIRAMAR LA CIGALE  
HÔTEL THALASSO & SPA

THALASSOTHERAPIE

THALASSOTHERAPIE

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 6 personnes, certains avec une vue imprenable sur l'océan. Ces appartements possèdent une cuisine entièrement équipée vous assurant la liberté d'une résidence associée au service du Miramar La Cigale.

Votre bien-être est au coeur 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.

Bienvenue au Miramar La Cigale



## LES CHAMBRES & SUITES

### GRAND LARGE - 27m<sup>2</sup>

Situées aux 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> étages, au plus proche de la mer, les chambres Grand Large offrent une vue dégagée sur l'Océan depuis leur balcon privatif.

### TERRE & MER - 27m<sup>2</sup>

Situées aux 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> étages, les chambres Terre & Mer offrent une vue latérale avec leur balcon privatif tourné vers l'océan et la Presqu'île.

### FIL DE L'EAU - 27m<sup>2</sup>

Situées au 1<sup>er</sup> étage, les chambres Fil de l'Eau offrent une vue imprenable sur un environnement verdoyant avec un balcon privatif ouvrant sur le lac et l'horizon marin.

### ESCALE - 24m<sup>2</sup>

Situées aux 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> étages, les chambres Escale offrent un grand confort avec un balcon privatif, au centre du bâtiment.

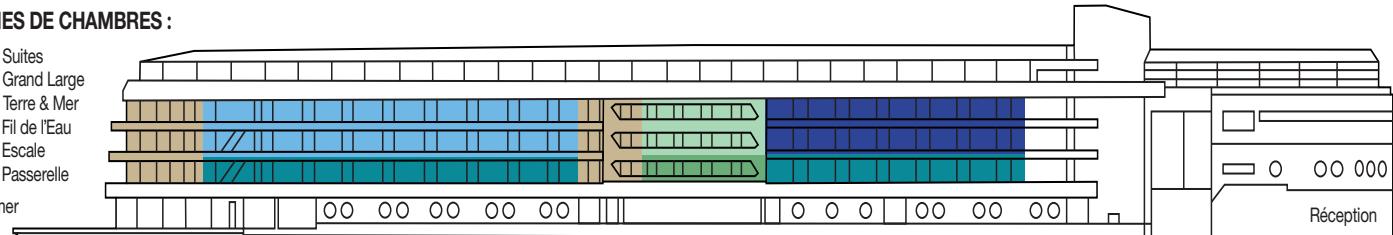
### PASSERELLE - 24m<sup>2</sup>

Situées au 1<sup>er</sup> étage, au cœur de l'établissement, les chambres Passerelle disposent d'un balcon privatif idéal pour savourer un moment de calme.

## CATÉGORIES DE CHAMBRES :

Suites
Grand Large
Terre & Mer
Fil de l'Eau
Escale
Passerelle

<< Front de mer



### **SUITE FIL DE L'EAU - 50m<sup>2</sup>**

Situées au 1<sup>er</sup> étage, les suites Fil de l'Eau spacieuses allient confort et sérénité. Elles disposent d'un salon séparé et d'un balcon privatif offrant une vue sur le lac et l'horizon marin.

### **SUITE PRESTIGE FIL DE L'EAU - 80m<sup>2</sup>**

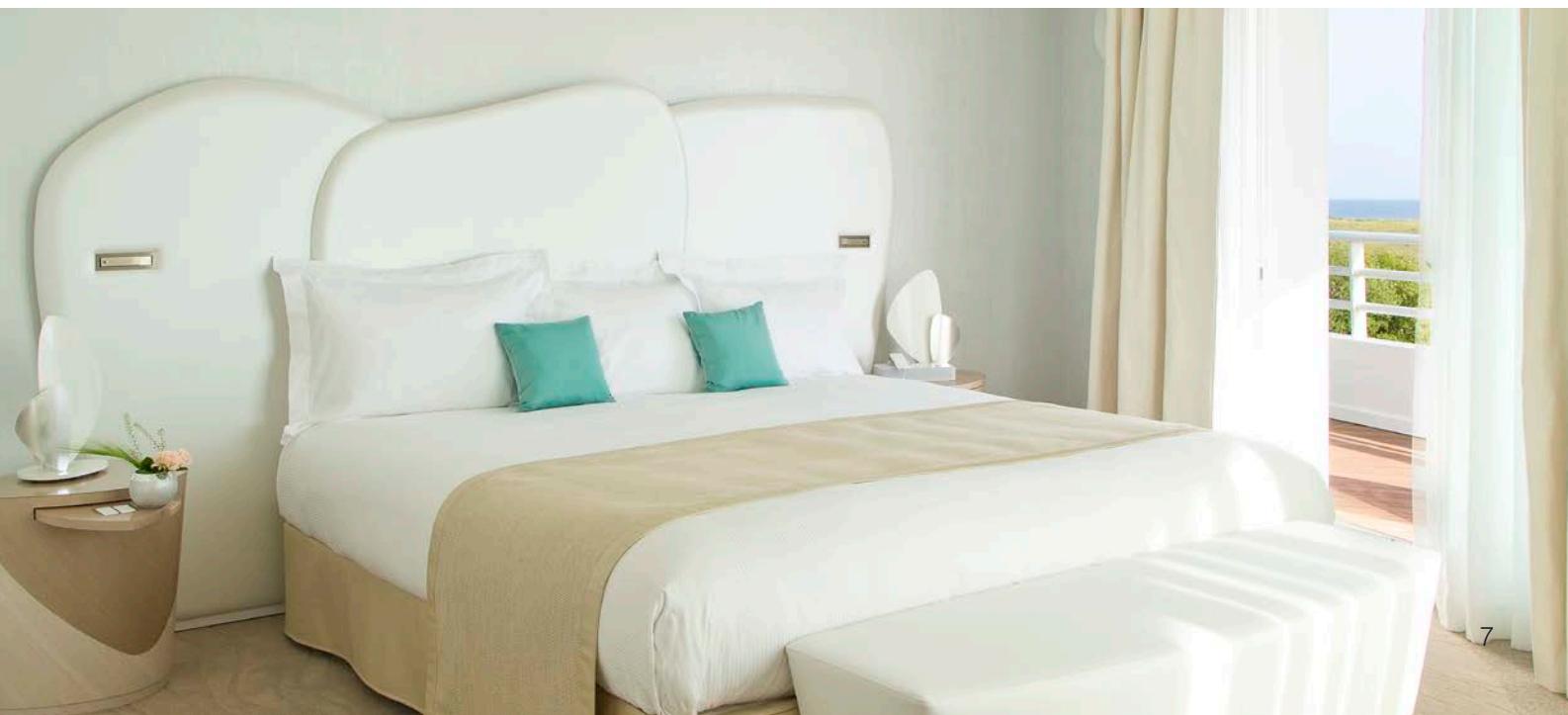
Élégante et spacieuse, cette suite prestige Fil de l'Eau située au 1<sup>er</sup> étage bénéficie d'une vue remarquable sur le lac et l'horizon Marin. Elle comprend un salon, une salle à manger, un dressing, une salle de bain, un jacuzzi privatif.

### **SUITES GRAND LARGE - 50m<sup>2</sup>**

Situées aux 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> étages, les suites Grand Large séduisent par leur vue panoramique sur l'océan et la plage du Fogeo. Elles offrent un salon séparé et un balcon privatif pour un confort optimal.

### **SUITES PRESTIGE GRAND LARGE - 80m<sup>2</sup>**

Véritable ode à l'espace et à la lumière, les suites Prestige Grand Large situées aux 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> étages, offrent une vue imprenable sur l'océan et les dunes du Fogeo. Elles disposent d'un salon lumineux, d'une salle à manger, d'un dressing, d'une salle de bain et d'un jacuzzi privatif. Le luxe discret d'un séjour face à l'océan.



# RÉSIDENCE LA CIGALE

## Une résidence premium pour un séjour en toute liberté

La Résidence La Cigale, avec ses magnifiques appartements de 2 à 6 personnes, est idéale pour passer un moment inoubliable.

Dans cet espace contemporain se fondant dans son environnement, tout appelle à la détente et au bien-être. La douceur des couleurs et des matières précieuses sont une ode aux plaisirs simples. Les appartements sont parfaits pour profiter pleinement des activités qu'offre le Golfe du Morbihan.

## 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.

Accessibilité aux PMR. Location à partir de 147€ la nuit pour un T2 (2 personnes)





La résidence propose aussi des salles d'exception pour vos célébrations ou séminaires



# RESTAURANT LE SAFRAN

## Saveurs locales & cuisine de saison face à l'océan

Le Safran vous invite à un voyage culinaire au cœur des richesses bretonnes. Entre terre et mer, notre Chef — membre des Euro-Toques et des Maîtres Cuisiniers de France — sublime chaque jour un poisson différent, sélectionné selon les arrivages et travaillé dans le respect de la saisonnalité. À la carte ou au travers du menu, renouvelé chaque jour, chacun peut composer son expérience selon ses envies : cure bien-être, séjour thalasso ou escapade gourmande.

**Le Buffet du pêcheur - Un incontournable du Miramar** : De novembre à mars, chaque jeudi et dimanche soir, puis d' avril à octobre, chaque lundi et jeudi soir. Vivez un moment signature avec notre Buffet du Pêcheur, huîtres, gambas, poissons fumés ou marinés sont mis à l'honneur et préparés avec exigence et fraîcheur. Ce buffet d'exception s'accompagne de garnitures raffinées, d'une belle sélection de fromages et de desserts gourmands.



### Le Chef Xavier JEGOUX L'héritage d'une cuisine maîtrisée

Présent au Miramar La Cigale depuis 1998, Xavier Jégoux a gravi les échelons de la brigade jusqu'à en prendre la tête. Formé auprès de deux Maîtres Cuisiniers, il perpétue aujourd'hui les valeurs d'une cuisine sincère, élégante et respectueuse des produits. Il met en lumière les produits locaux — poissons côtiers, légumes de saison — dans une cuisine à la fois simple et raffinée, fidèle à l'esprit du Miramar La Cigale.





## Pool & Lunch - 39€

Disponible tous les jours, de 11h30 à 15h00  
Accordez-vous un déjeuner piscine face à l'océan.

Avec notre formule Pool & Lunch, commencez par un moment de détente dans notre piscine panoramique et son jacuzzi. Poursuivez ce moment avec une assiette plaisir, au choix : version gourmande ou bien-être, accompagnée d'un dessert, d'un verre de vin et d'un café.

## Un Réveil Gourmand au Ruban Bleu

Dès 7h, laissez-vous séduire par un buffet généreux servi dans un cadre lumineux face à l'océan. Viennoiseries, fruits frais, spécialités bretonnes maison, yaourts, céréales, sélection de thés et cafés de la Brûlerie d'Alré... Tout est réuni pour bien commencer la journée. Jusqu'à 10h30, notre équipe vous accueille avec le sourire et vous invite à savourer un petit-déjeuner aussi gourmand que ressourçant.



# BAR - LE GOÉLAND

Véritable lieu de vie niché au 4ème étage du Miramar La Cigale, Le Goéland vous accueille dans une atmosphère élégante et détendue, face à l'horizon marin. Tous les jours, savourez l'instant autour de **cocktails signatures**, de mocktails réalisés minute à base de produits frais, d'infusions détox ou de créations fruitées, sans oublier notre sélection « Contraste » pour une expérience sensorielle originale.

## Tea Time – 12€

Tous les jours de 15h à 18h

Laissez-vous tenter par des pâtisseries raffinées accompagnées de thés ou cafés soigneusement sélectionnés.

## Apéritime & Spa – 46€

De avril à octobre : tous les jours à partir de 18h30  
De novembre à mars: chaque vendredi à partir de 18h30

1 entrée au Parcours Marin (accès entre 18h30 et 20h30)  
1 apéritif (cocktail ou verre au choix)  
1 planche Triskel à partager



# BAR - L'EFFET MER



Lorsque les beaux jours s'installent, laissez-vous séduire par L'Effet Mer, notre nouveau bar à ciel ouvert, amarré sur l'eau.

**Ouvert tous les jours en saison**, selon les conditions météo, cet espace unique vous invite à savourer un café, un cocktail ou une assiette légère dans une ambiance marine et décontractée, au plus près des flots.

Lieu vivant et inspiré, L'Effet Mer propose également des **événements ponctuels** à découvrir tout au long de la saison. Pour ne rien manquer, consultez notre programmation sur les réseaux sociaux.



# BIEN-ÊTRE

## NIVEAU 0

### Solarium

Accessible de 9h à 13h et de 14h à 18h  
Situé à l'avant du bâtiment dans le prolongement  
du Spa Océanique, le solarium s'ouvre comme une  
grande terrasse extérieure suspendue sur l'eau.

C'est l'endroit rêvé pour se reposer au soleil,  
savourer le calme, lire un livre ou simplement  
contempler le lac marin.



### Spa Océanique

Accessible de 9h à 13h et de 14h à 18h  
Entre deux soins, accordez-vous un moment de  
détente au Spa Océanique.

Profitez d'un bassin d'eau de mer chauffée à 32°C,  
avec col de cygne, transats à bulles, jets massants,  
puis terminez par une pause au hammam.



# BIEN-ÊTRE

## NIVEAU 4

### Salle de Fitness

Accessible de 7h30 à 21h

Au 4<sup>ème</sup> étage, dans l'ultime avancée du bâtiment, découvrez notre salle de fitness de 160 m<sup>2</sup>, baignée de lumière et ouverte sur l'océan.

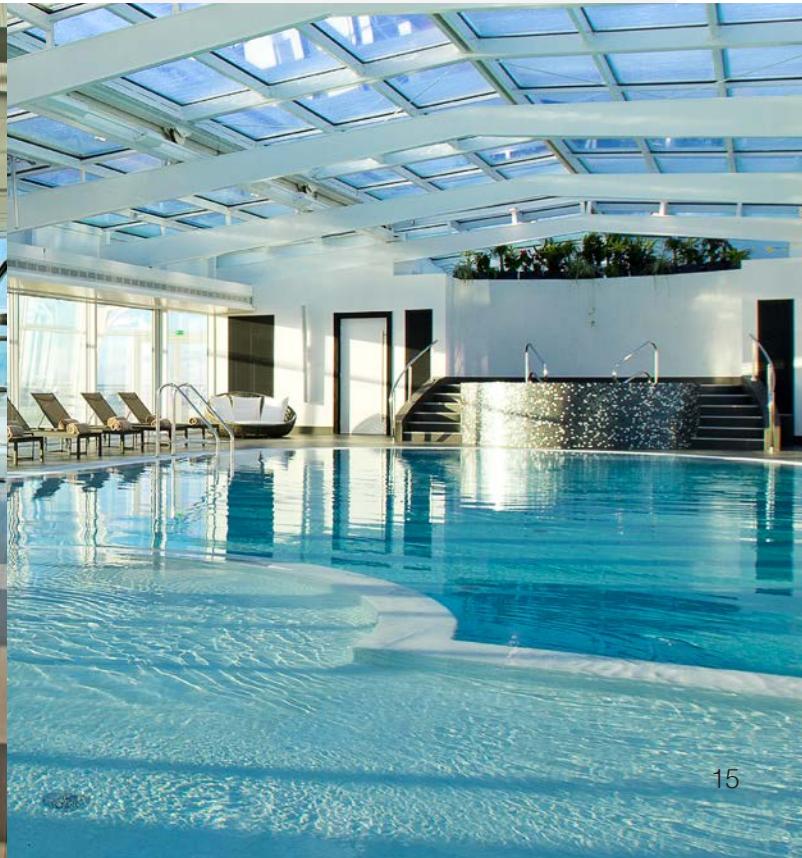
Ici, place à l'entraînement sur mesure : programmes personnalisés, encadrés par des professionnels attentifs dans une salle parfaitement équipée.



### Piscine panoramique

Accessible de 9h à 20h, découvrez notre piscine panoramique d'eau de mer, longue de 12 mètres, baignée de lumière sous une verrière spectaculaire.

Entourée de transats, la piscine est agrémentée par un jacuzzi dans un cadre idéal pour se détendre, rêver ou enchaîner quelques longueurs.





Vivement déconseillé pour les femmes enceintes et accessible à partir de 14 ans



## PARCOURS MARIN

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

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

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



### Offres bien-être & gourmandise

#### Tea Time & Spa - 99€

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

#### Tea Time & Sea - 89€

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

# BIEN PRÉPARER SON SÉJOUR

**Un accompagnement sur-mesure pour vivre pleinement votre expérience thalasso.**

Chaque séjour étant unique, notre équipe vous accompagne dès la réservation pour vous proposer un programme personnalisé, adapté à vos objectifs et à vos envies. Qu'il s'agisse de détente, de remise en forme ou de bien-être, nous construisons avec vous un séjour qui vous ressemble.

## Informations pratiques

- Dès votre arrivée, un planning personnalisé vous sera remis. Il est généralement composé de **3 soins par demi-journée en alternance**, pour vous permettre de vivre pleinement votre expérience tout en profitant des installations
- Si vous séjournez à l'hôtel, les soins débuteront généralement le lendemain de votre arrivée.
- Les soins inclus dans nos forfaits sont programmés en amont de votre séjour et ne peuvent être modifiés.
- Pour profiter de notre tisanerie, un gobelet vous sera fourni sur demande contre une caution de 4€. Vous avez également la possibilité d'apporter le vôtre.

## Préparer votre valise

- 2 maillots de bain résistants au chlore (les shorts de bain ne sont pas autorisés)
- Une tenue de sport et chaussures confortables
- Un livre, pour savourer un moment au bord de la piscine ou sur notre terrasse
- Crème solaire et lunettes de soleil
- Le port du bonnet de bain n'est pas obligatoire. Toutefois, les personnes ayant les cheveux longs doivent les attacher afin de garantir confort et hygiène dans les espaces aquatiques.





## Pendant votre séjour

- Merci de vous présenter 10 minutes avant le début de chaque soin, en tenue de soin.
- Afin de préserver la tranquilité, les téléphones doivent être éteints dans l'espace Thalasso

## Contre-indications à la thalassothérapie

Par mesure de précaution, la thalassothérapie est contre-indiquée dans certains cas médicaux : grossesse en cours, insuffisance cardiaque, affections cardio-vasculaires, maladies de peau, cancers en cours de traitement, maladies infectieuses et contagieuses, troubles psychiatriques, allergies à l'iode, opérations récentes, traitements médicaux spécifiques (à signaler impérativement lors de la réservation)

Nous vous invitons à nous signaler toute situation médicale particulière avant votre arrivée, afin d'adapter au mieux votre programme de soins.

Accès PMR : pour les soins, l'accompagnement par une personne valide est exigé lorsque la personne en situation de handicap n'est pas autonome. Merci de nous informer en amont.

Les soins sont accessibles à partir de 16 ans.

La direction se réserve le droit d'annuler ou de modifier, sans préavis, toute prestation réservée, si les conditions d'exécution de celle-ci se révèlent incompatibles avec la formation de nos hydrothérapeutes et esthéticiennes (état de santé, autonomie).





## **Séjour 4 et 6 jours**

### **Santé et bien-être**

Sport et Vitalité **NOUVEAUTÉ**

Silhouette Coaching

Remise en Forme

Equilibre

Minceur Marine

Sérénité Santé

### **Beauté et corps**

100% Féminin

Beauté Suprême

### **Détente et relaxation**

Ego Essencia

Prasama

Privilège

Thalasso & Spa

NOUVEAUTÉ 2026

## SPORT ET VITALITÉ

### Sport et thalassothérapie, deux alliés de votre capital santé.

Objectif retrouver le goût du sport avec des activités variées et encadrées par des professionnels. Les matinées sont consacrées aux activités physiques et les après-midi sont axées sur la récupération. Vous bénéficiez de conseils nutritionnels personnalisés pour optimiser vos habitudes alimentaires et retrouver votre vitalité.

+ Accès libre au Spa Océanique et au Parcours Marin

#### 3 séances expert

Consultation nutritionniste  
Mesure d'impédance  
Bilan Oligocheck complet

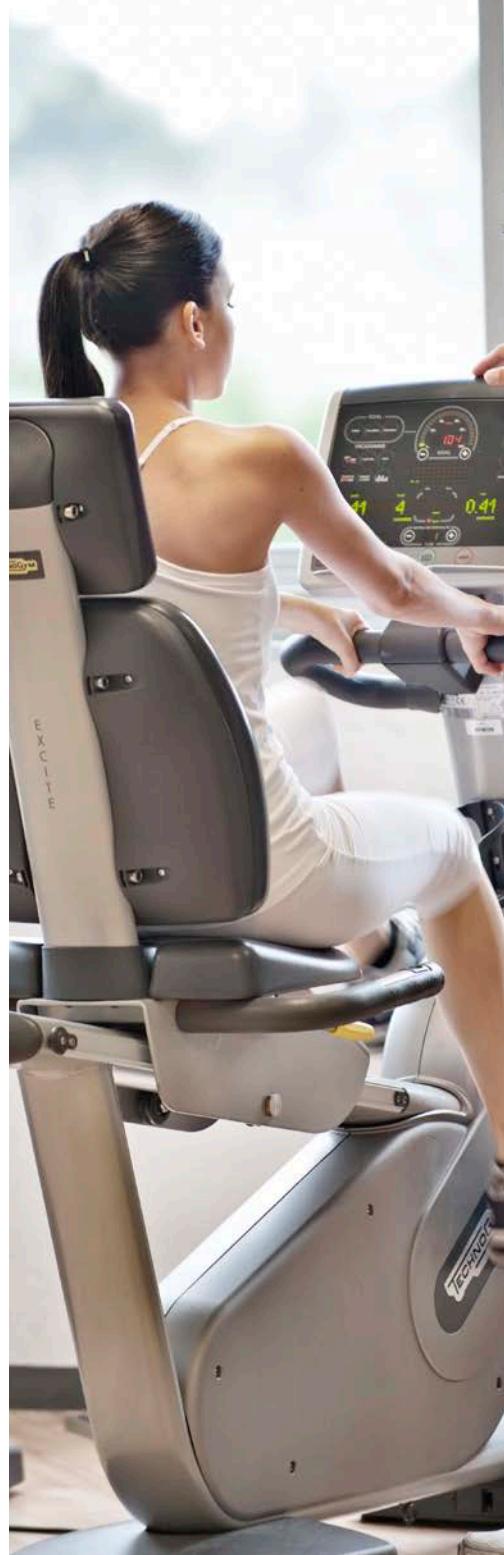
*Ce programme débute  
exclusivement le lundi matin*

**5 JOURS** / 6 nuits  
20 soins

3 Massages Personnalisés - 30 min  
2 Massages Santé - 30 min  
2 Séances Jets sous marin - 30 min  
2 Coaching collectifs - 60 min  
2 Séance Aquastretching - 30 min  
1 Marche extérieure - 75 min  
1 Réveil musculaire - 45 min  
1 Séance pilates - 60 min  
1 Séance Aquafitness - 30 min  
1 Bain hydromassant - 20 min  
1 Douche sous marine - 20 min  
1 Enveloppement aux algues - 30 min  
1 Douche dynamisante - 15 min  
1 Lit hydromassant - 20 min

À partir de **2132€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **925€** /personne





## SILHOUETTE COACHING

Ce programme repense la minceur en alliant performance et bien-être. Encadré par notre équipe d'experts - diététicienne, coachs sportifs et praticiens - vous profitez de soins ciblés, d'un suivi personnalisé et d'une cuisine légère pour atteindre vos objectifs en toute sérénité.

+ Accès libre au Spa Océanique et au Parcours Marin

3 séances expert

Consultation nutritionniste  
Mesure d'impédance  
Bilan Oligocheck complet

Programme disponible  
en 9 et 12 jours

Expertise  
nutritionniste

### 4 JOURS

15 soins

3 Séances de coaching sportif collectif  
2 Douches dynamisantes - 15 min  
2 Séances de lyashi Dôme - 40 min  
2 Bains hydromassants - 20 min  
2 Enveloppements silhouette - 30 min  
2 Séances LPG corps - 30 min  
1 Massage silhouette jambes - 30 min  
1 Massage relaxant visage - 30 min

À partir de **1628€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **840€** /personne

### 6 JOURS

22 soins

5 Séances de coaching sportif collectif  
3 Douches dynamisantes - 15 min  
3 Bains hydromassants - 20 min  
3 Enveloppements silhouette - 30 min  
3 Séances LPG Corps - 30 min  
2 Séances de lyashi Dôme - 40 min  
1 Massage silhouette jambes - 30 min  
1 Massage relaxant visage - 30 min  
1 Séance d'Hypno-nutrition - 45 min

### 2 séances expert en plus

Evaluation affinement de la silhouette  
Atelier Manger en pleine conscience

À partir de **2442€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **1260€** /personne

## REMISE EN FORME

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.

+ Accès libre au Spa Océanique et au Parcours Marin

Personnalisable



## 4 JOURS

9 soins + 3 soins du programme sur mesure

4 Jets sous-marins - 30 min  
2 Massages personnalisés - 30 min  
1 Bain hydromassant ou bouillonnant - 20 min  
1 Enveloppement sur lit d'eau - 30 min  
1 Lit sensoriel hydromassant - 20 min

À partir de **1448€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **660€** /personne

## 6 JOURS

15 soins + 3 soins du programme sur mesure

6 Jets sous-marins - 30 min  
3 Massages personnalisés - 30 min  
2 Bains hydromassants ou bouillonnants - 20 min  
2 Enveloppements sur lit d'eau - 30 min  
1 Douche massante sous-marine - 20 min  
1 Lit sensoriel hydromassant - 20 min

À partir de **2172€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **990€** /personne

## 3 PROGRAMMES SUR-MESURE AU CHOIX

Personnalisez votre séjour bien-être selon vos envies

### BEAUTÉ & 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 & SPA

1 Massage Californien - 60 min  
1 Enveloppement marin sur lit d'eau - 30 min  
1 Massage Relaxant personnalisé - 30 min

### COACHING & NUTRITION

2 Séances individuelles de coaching sportif - 45 min  
1 Consultation avec notre diététicienne - 90 min  
incluant 1 bilan Oligo/check  
+ 1 Impédancemétrie

# ÉQUILIBRE

## Le ventre et le cerveau, un duo indissociable.

Notre deuxième cerveau nous protège des infections et participe pour 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.

+ Accès libre au Spa Océanique et au Parcours Marin

2 séances expert

| Consultation nutritionniste  
| Bilan Oligocheck complet

Soins 100% individuels

### Option Test Gniomcheck 189€

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

## 4 JOURS

12 soins

4 Massages spécifiques

1 Doëskean - 30 min

1 Kansu - 60 min

1 Chi Nei Tsang - 60 min

1 Abhyanga - 60 min

2 Bains hydromassants - 20 min

2 Enveloppements - 30 min

1 Séance de Iyashi Dôme - 40 min

1 Aquafitness - 30 min

1 Jets sous-marin - 30 min

1 Lit hydromassant - 20 min

À partir de **1728€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **940€** /personne

## 6 JOURS

18 soins

6 Massages spécifiques

1 Doëskean - 30 min

1 Kansu - 60 min

1 Chi Nei Tsang - 60 min

1 Shirotchampi - 60 min

1 Kobido - 60 min

1 Abhyanga - 60 min

3 Bains hydromassants - 20 min

2 Lits hydromassants - 20 min

2 Enveloppements - 30 min

2 Séances de Iyashi Dôme - 40 min

2 Aquafitness - 30 min

1 Jets sous-marin - 30 min

À partir de **2592€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **1410€** /personne





## MINCEUR MARINE

Envie de gommer quelques rondeurs, de retrouver tonus et légèreté, ou de rééquilibrer votre alimentation ?

Le Miramar La Cigale a conçu un programme alliant technologies amincissantes de pointe, modelages traditionnels, hydrothérapie et activités en eau de mer: une approche globale du bien-être, au cœur de la thalassothérapie.

+ Accès libre au Spa Océanique et au Parcours Marin

### 2 séances expert

Consultation nutritionniste  
Mesure d'impédance

## 4 JOURS

16 soins

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

À partir de **1568€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **780€** /personne

## 6 JOURS

24 soins

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

À partir de **2352€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **1170€** /personne

## SÉRÉNITÉ SANTÉ

**Soulagez vos douleurs chroniques dans un cadre dédié au bien-être.**

Ce séjour, conçu par nos experts, allie santé et détente autour de trois programmes ciblés :

Jambes légères, pour apaiser les douleurs et stimuler la circulation ; Dos, pour relâcher les tensions, renforcer les muscles et soulager les lombalgies ;

Rééducation articulaire, pour atténuer les effets de l'arthrose, de l'arthrite et des rhumatismes.

+ Accès libre au Spa Océanique et au Parcours Marin

Personnalisable





## 4 JOURS

16 soins

2 Massages Santé - 30 min  
2 Bains hydromassants ou bouillonnants aux algues - 20 min  
2 Lits sensoriels hydromassants - 20 min  
+ votre programme au choix avec 2 séances par soin

À partir de **1588€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)  
Sans hébergement **800€** /personne

## 6 JOURS

24 soins

3 Massages Santé - 30 min  
3 Bains hydromassants ou bouillonnants aux algues - 20 min  
3 Lits sensoriels hydromassants - 20 min  
+ votre programme au choix avec 3 séances par soin

À partir de **2382€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)  
Sans hébergement **1200€** /personne

### Programme - Jambes légères

Pour soulager la douleur et dynamiser le retour veineux

Douches massantes sous-marines - 20 min  
Séances d'Aquastretching - 30 min  
Enveloppements marins cryothérapie - 30 min  
Piscines à jets sous-marins - 30 min  
Pressothérapies - 30 min

### Programme - Dos

Pour soulager naturellement les douleurs dorso-lombaires, relâcher les tensions et renforcer les muscles

Douches massantes sous-marines - 20 min  
Séances sur lit sensoriel hydromassant - 20 min  
Enveloppements reminéralisants ou boue marine - 30 min  
Piscines lombaires ou coaching aquatique - 30 min  
Séances de gym pilates - 60 min

### Programme - Rééduction articulaire

Pour retrouver de la souplesse au quotidien, soulager arthrose, arthrite et rhumatismes

Séances sur lit sensoriel hydromassant - 20 min  
Boues marines - 30 min  
Enveloppements reminéralisants - 30 min  
Piscines de rééducation personnalisée ou coaching aquatique - 30 min  
Séances de gym pilates - 60 min

*Prévoir tee-shirt et pantalon souple pour les séances de gym pilates*

## 100% 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 fémininité, 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.

+ Accès libre au Spa Océanique et au Parcours Marin

2 séances expert

Consultation nutritionniste  
Bilan Oligocheck complet

Soins 100% individuels

### 4 JOURS

13 soins

- 2 Séances LPG visage - 30 min
- 2 Douches dynamisantes - 15 min
- 2 Séances de Pilates - 60 min
- 1 Bain hydromassant - 20 min
- 1 Douche sous-marine - 20 min
- 1 Massage Balinais - 60 min
- 1 Séance de Iyashi Dôme - 40 min
- 1 Kobido - 60 min
- 1 Méditation pleine présence - 60 min
- 1 Séance de coaching individuel - 60 min

À partir de **1768€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **980€** /personne

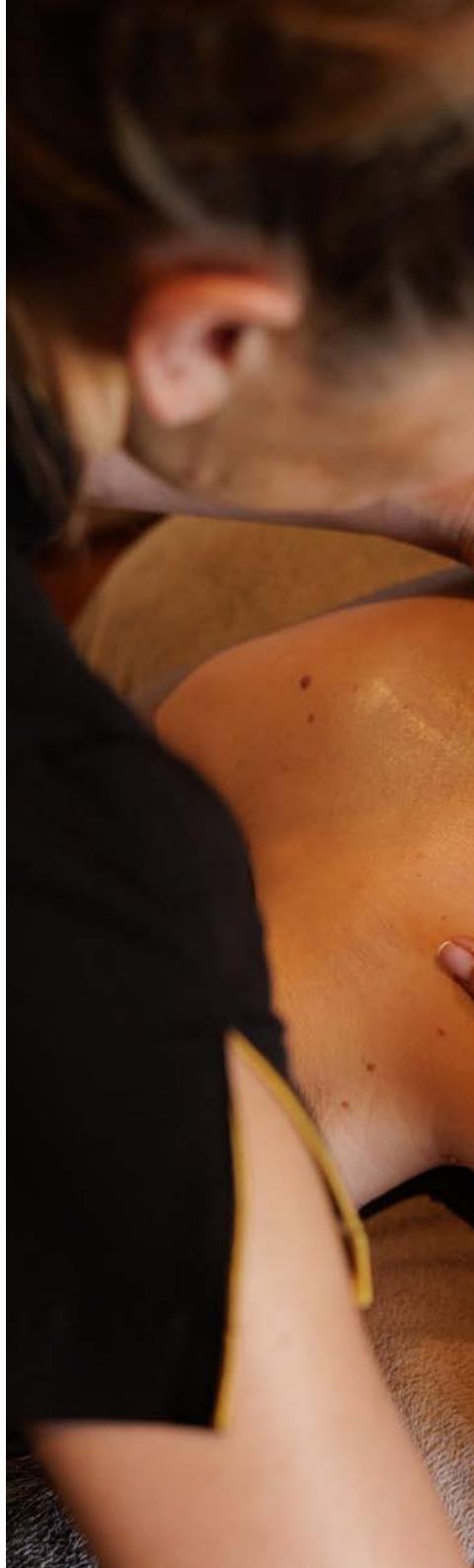
### 6 JOURS

20 soins

- 3 Douches dynamisantes - 15 min
- 3 Séances de Pilates - 60 min
- 2 Douches sous-marines - 20 min
- 2 Séances LPG corps - 30 min
- 2 Séances LPG visage - 30 min
- 1 Bain hydromassant - 20 min
- 1 Massage Balinais - 60 min
- 1 Kobido - 60 min
- 1 Séance de Iyashi Dôme - 40 min
- 1 Kansu - 60 min
- 1 Soin visage Hyalu-Procollagène - 60 min
- 1 Méditation pleine présence - 60 min
- 1 Séance de coaching individuel - 60 min

À partir de **2652€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **1470€** /personne





## BEAUTÉ SUPRÊME

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

+ Accès libre au Spa Océanique et au Parcours Marin

2 séances expert

Consultation nutritionniste  
Bilan Oligocheck Wellness

Soins 100% individuels

Expertise Anti-âge

ELLA BACHÉ  
PARIS . 1936

### 4 JOURS

12 soins

2 Enveloppements anti-âge raffermissants - 30 min  
2 Séances LPG visage - 30 min  
1 Skintex'Diag - 25 min  
1 Soin Signature Ella Baché - 75 min  
1 Soin Skin Hydra Repulp - 60 min  
1 Gommage & hydratation - 60 min  
1 Séance de LPG corps - 30 min  
1 Séance de Iyashi Dôme - 40 min  
1 Massage Californien - 60 min  
1 Séance de coaching sportif individuel - 60 min

À partir de **1688€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **900€** /personne

### 6 JOURS

18 soins

3 Séances de Iyashi Dôme - 40 min  
3 Enveloppements anti-âge raffermissants - 30 min  
2 Séances LPG visage - 30 min  
1 Skintex'Diag - 25 min  
1 Soin Signature Ella Baché - 75 min  
1 Soin Skin Hydra Repulp - 60 min  
1 Séance SkintexLab - 45 min  
1 Massage Kobido - 60 min  
1 Gommage & hydratation - 60 min  
1 Séance LPG corps - 30 min  
1 Massage Californien - 60 min  
1 Massage Balinais - 60 min  
1 Séance de coaching sportif individuel - 60 min

À partir de **2532€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **1350€** /personne

## EGO ESSENCIA

Plongez dans l'univers d'Ego Essencia, une expérience thalasso unique avec une prise en charge de la tête aux pieds, 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.

+ Accès libre au Spa Océanique et au Parcours Marin

Soins 100% individuels

Choix de l'alternance matin ou après-midi

### 4 JOURS

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
- 1 Kansu - 60 min
- 1 Soin Fondamental de la Mer - 60 min

À partir de **1548€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **760€** /personne

### 6 JOURS

18 soins

- 3 Bains hydromassants - 20 min
- 2 Lits hydromassants - 20 min
- 2 Enveloppements - 30 min
- 2 Massages personnalisés - 30 min
- 1 Séance de Iyashi-Dôme - 40 min
- 1 Relaxation Marine - 30 min
- 1 Douche sous-marine - 20 min
- 1 Gommage au choix - 30 min
- 1 Douche dynamisante - 15 min
- 1 Shirochampi - 60 min
- 1 Kansu - 60 min
- 1 Massage Doëskean - 30 min
- 1 Soin Fondamental de la Mer - 60 min

À partir de **2322€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **1140€** /personne





## 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, libérez vos contraintes quotidiennes et imprégnez votre esprit de nouvelles sensations.

+ Accès libre au Spa Océanique et au Parcours Marin

Expérience ayurvédique

Soins 100% individuels

### 4 JOURS

12 soins

- 2 Bains relaxants - 20 min
- 2 Bains hydromassants - 20 min
- 2 Shirodhara - 60 min
- 1 Massage personnalisé - 30 min
- 1 Massage Doëskean - 30 min
- 1 Relaxation marine - 30 min
- 1 Abhyanga - 60 min
- 1 Abhyanga harmonisant des 108 marmas - 75 min
- 1 Shirodhampi - 60 min

À partir de **1848€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **1060€** /personne

### 6 JOURS

18 soins

- 2 Bains relaxants - 20 min
- 2 Bains hydromassants - 20 min
- 3 Shirodhara - 60 min
- 3 Kansu - 60 min
- 1 Abhyanga - 60 min
- 1 Massage Doëskean - 30 min
- 1 Relaxation marine - 30 min
- 1 Kobido - 60 min
- 1 Abhyanga harmonisant des 108 marmas - 75 min
- 1 Shiatsu - 60 min
- 1 Massage Thaï - 75 min
- 1 Shirodhampi - 60 min

À partir de **2772€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **1590€** /personne

# PRIVILÈGE

## Créez le séjour qui vous ressemble

Le véritable luxe, c'est la liberté de choisir. Avec ce séjour d'exception, imaginez votre propre parenthèse de bien-être : une formule entièrement personnalisable, construite autour des soins signatures et incontournables du Miramar La Cigale.

Notre équipe reste à votre écoute pour vous conseiller afin de faire de votre séjour une expérience inoubliable.

+ Accès libre au Spa Océanique et au Parcours Marin

2 séances expert

Consultation nutritionniste  
Bilan Oligocheck Wellness

Le must have

### 4 JOURS

12 soins

7 Soins Essentiels  
4 Soins Détente Évasion Beauté  
1 Soin Exclusif

À partir de **1948€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **1060€** /personne

### 6 JOURS

18 soins

10 Soins Essentiels  
6 Soins Détente Évasion Beauté  
2 Soins Exclusifs

À partir de **2922€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **1740€** /personne



## **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, LPG - 30 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 à la technologie d'infrarouges

## **Vos Soins Détente Evasion Beauté**

**Massages du monde** - 60 min : Californien, Pierres chaudes, Abhyanga, Shirotchampi, Shirodhara, Kansu, Balinais, Chi Nei Tsang.

**Relaxation marine** - 30 min

**Soin visage** - 60 min : Soin fondamental de la Mer by Thalgo, Soin Hydra Repulp by Ella Baché, Kobido

## **Vos Soins Exclusifs**

**Massages Signatures et Massages du monde** - 75 min : Massage Signature Odyssee, Massage Thaï, Abhyanga Harmonisation des 108 marmas ou minceur ou relaxant ou articulaire.

**Soin visage** - 75 ou 90 min : Soin Morpho Structure by Ella Baché, Soin visage Prodigie des Océans by Thalgo.

## COUP DE COEUR

# THALASSO & 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

+ Accès libre au Spa Océanique et au Parcours Marin

1 massage d'une heure chaque jour

Soins 100% individuels

## 4 JOURS

12 soins

2 Bains eau des Lagons - 20 min  
2 Bains bulles Rêve d'Himalaya - 20 min  
4 Massages du monde - 60 min  
*Abhyanga, Californien, Shirotchampi, Kansu*  
1 Enveloppement - 30 min  
1 Gommage - 30 min (dont 10 min hammam)  
1 Massage du visage 30 min  
1 Séance de Iyashi Dôme - 40 min

À partir de **1768€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **980€** /personne

## 6 JOURS

18 soins

6 Massages du monde - 60 min  
*Abhyanga, Californien, Balinais, Pierres Chaudes, Shirotchampi, Kansu*  
3 Bains eau des Lagons - 20 min  
3 Bains bulles Rêve d'Himalaya - 20 min  
3 Enveloppements - 30 min  
1 Gommage - 30 min (dont 10 min hammam)  
1 Massage du visage 30 min  
1 Séance de Iyashi Dôme - 40 min

À partir de **2652€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et demi-pension)

Sans hébergement **1470€** /personne





## SÉJOURS THÉMATIQUES

Vivez une parenthèse unique, guidée par des experts inspirants

Et si votre séjour devenait une source d'élan et de transformation ?

Toute l'année, nous vous proposons des **expériences thématiques exclusives** soigneusement élaborées autour du bien-être, du dépassement de soi et de la reconnexion intérieure. Yoga face à l'océan, escapades à vélo en pleine nature, ateliers pour renforcer la confiance en soi...

Chaque séjour est animé par une personnalité passionnée, choisie pour son parcours inspirant et son expertise. Plus qu'un programme, c'est une rencontre. Avec un lieu, un guide, et surtout... vous-même.

Découvrez nos prochains séjours thématiques directement sur la page d'accueil de notre site internet, rubrique Séjours thématiques ou en scannant le QR code.







## Escapades de 1 à 3 jours

### 3 jours / 3 nuits

Repause & Vous  
Bulle Océane

### 2 jours / 2 nuits

Vague Atlantique  
Escale Douceur

### 1 jour / 1 nuit

Essentiel Spa  
Escapade Duo  
California Break

# ESCAPADES

3 jours / 3 nuits

## REPAUSE & VOUS - 9 soins

La quintessence de la Thalassothérapie, parfait pour apaiser l'effervescence de votre quotidien.

- 2 Bains hydromassants - 20 min
- 1 Gommage au choix - 30 min dont 10 min de hammam
- 1 Soin Tomate Glow by Ella Baché - 30 min
- 1 Enveloppement reminéralisant - 30 min
- 1 Douche dynamisante - 15 min
- 1 Séance Iyashi Dome - 40 min
- 1 Massage personnalisé - 30 min
- 1 Lit hydromassant - 20 min

À partir de **696€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et petit-déjeuner)

## BULLE OCÉANE - 6 soins

Entre océan et moment de bien-être, une bulle de douceur pour se recentrer et retrouver l'essentiel.

- 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 Soin Hydra Repulp by Ella Baché - 60 min
- 1 Massage Californien - 60 min
- 1 Séance Iyashi Dome - 40 min

À partir de **696€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et petit-déjeuner)





## ESCAPADES

### 2 jours / 2 nuits

#### VAGUE ATLANTIQUE - 4 soins

Laissez-vous envoûter par les embruns marins et plongez dans l'énergie revitalisante de l'Atlantique.

- 1 Gommage Bruine Iodée - 30 min
- 1 Lit Hydromassant - 20 min
- 1 Bain Énergie lactée - 20 min
- 1 Massage Houle de Mer - 30 min

À partir de **404€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et petit-déjeuner)

#### ESCALE DOUCEUR - 4 soins

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

- 1 Massage personnalisé - 30 min
- 1 Bain hydromassant - 20 min
- 1 Douche dynamisante - 15 min
- 1 Enveloppement velours sur lit d'eau - 30 min

À partir de **404€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et petit-déjeuner)

# ESCAPADES

## 1 jour / 1 nuit

### ESSENTIEL SPA - 3 soins

La formule idéale pour découvrir le Miramar  
La Cigale en mode zen et bien-être

- 1 Massage relaxant visage - 30 min
- 1 Massage personnalisé - 30 min
- 1 Bain Eau des Lagons - 20 min

À partir de **234€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et petit-déjeuner)

### ESCAPADE DUO - 1 soin

Parenthèse romantique pour un moment de complicité aux accents zen et marin.

- 1 Massage duo aux huiles - 60 min
- + une coupe de champagne servie au bar

À partir de **224€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et petit-déjeuner)

### CALIFORNIA BREAK - 1 soin

Week-end déconnexion idéal pour se détendre simplement.

- 1 Massage californien - 30 min
- 1 Boisson au choix et une planche à partager au bar Le Goéland

À partir de **199€** /personne  
(chambre Fil de l'Eau et petit-déjeuner)





**Accès plage du Fogeo  
- à quelques pas de l'établissement**

# LEXIQUE DES SOINS

## MASSAGES

**Abhyanga** - 60 min : Massage ayurvédique à l'huile chaude pour réharmoniser l'énergie corporelle.

**Balinais** - 60 min : Massage combinant étirements, acupressions et modelages pour une harmonie corps-esprit.

**Californien** - 30 min / 60 min : Massage cocooning aux mouvements lents et enveloppants, idéal pour relâcher les tensions mentales.

**Chi Nei Tsang** - 60 min : Massage abdominal profond qui agit sur les organes internes, facilitant la digestion et la libération émotionnelle.

**Doëskean** - 30 min : Massage du dos aux serviettes chaudes pour libérer les tensions musculaires.

**Houle de Mer** - 30 min : Massage fluide inspiré des mouvements de l'océan, pour une détente sensorielle marine.

**Kansu** - 60 min : Massage des pieds avec un bol en alliage et du Ghee, apaisant le système nerveux et digestif.

**Kobido** - 60 min : Massage japonais du visage aux effets liftants, énergisants et relaxants. Véritable rituel anti-âge.

**Personnalisé** - 30 min : Massage détente selon les zones choisies : dos ou jambes ou crâne ou face dorsale

**Pierres Chaudes** - 60 min : Massage relaxant avec des pierres volcaniques chaudes pour détendre muscles et esprit.

**Relaxant** - 60 min : Massage fluide et enveloppant pour une détente profonde du corps et de l'esprit.

**Shirodhara** - 60 min : Filet d'huile de sésame tiède versé sur le front après un massage du crâne : un voyage au cœur du calme.

**Shirotchampi** - 60 min : Massage ayurvédique ciblant le crâne, le visage et les épaules, pour soulager les tensions et les troubles du sommeil.

**Shiatsu** - 60 min : Méthode japonaise par pressions sur les méridiens pour rétablir l'équilibre énergétique. Se pratique en tee-shirt et pantalon souple.

**Signature Odyssée** - 75 min : Massage sur-mesure imaginé par le Miramar, accompagné d'une tisane aux algues pour prolonger l'expérience bien-être.

**Silhouette** - 30 min : Soin ciblé avec ou sans ventouses pour travailler la cellulite sur les muscles

**Thaï** - 75 min : Mouvement tonique par pressions et étirements, effectué au sol, pour retrouver mobilité et énergie. Se pratique en tee-shirt et pantalon souple.

## SOINS VISAGE

**Fondamental de la Mer** - 60 min : Soin visage Thalgo personnalisé selon votre type de peau.

**Tomat Glow** - 30 min / 60 min : Soin aux actifs naturel AHA lisse le grain de peau et révèle son éclat grâce à un appareil micro-vibrant.

**Soin Hyalu-Procollagène** - 60 min : Soin à l'acide hyaluronique et collagène marin pour repulper et lisser les rides.

**Soin Hydra Repulp** - 60 min : Soin hydratant intensif à l'acide hyaluronique pour retrouver confort et éclat.

**Soin Signature By Ella Baché** - 75 min : Soin combinant les manœuvres manuelles et la technicité du SkintexLab pour un maximum d'efficacité.

**Soin Morpho Structure** - 60 min : Soin visage anti-âge alliant massage liftant et actifs spécifiques pour raffermir, redensifier et redessiner les contours.

**Skintex Diag** - 15 min : Analyse précise des besoins de votre peau pour choisir le soin qui vous convient.

**Visage** - 30 min : Massage du visage pour détendre les traits et redonner de l'éclat.

## SOINS HYDROTHÉRAPIE

**Bain bouillonnant** - 20 min : Bain à remous pour détendre les muscles et apaiser le corps.

**Bain hydromassant** - 20 min : Bain équipé de jets ciblés pour stimuler la circulation et procurer une sensation de légèreté.

**Boue marine** - 30 min : Application de boues chaudes marines pour purifier et reminéraliser.

**Douche dynamisante** - 15 min : Projection d'eau sous pression sur l'ensemble du corps pour stimuler, tonifier et réactiver la circulation sanguine

**Douche sous-marine** - 20 min : Soin réalisé en immersion dans un bain avec jets d'eau de mer dirigé par le thérapeute pour favoriser la mobilité et la légèreté.

**Gommage** - 30 min : Exfoliation du corps avec sels ou poudres naturelles, pour une peau lisse et douce.

**Lit hydromassant** - 20 min : Massage allongé sur un matelas d'eau, pour une détente sans contact.

**Enveloppement** - 30 min : Application d'algues marines pour apaiser, hydrater ou détoxifier.

**Enveloppement Cryothérapie** - 30 min : Association d'algues chaudes sur le haut du corps et de gel froid sur les jambes pour une sensation de légertée.

**Relaxation marine** - 30 min : Séance d'immersion dans un environnement aquatique conçu pour relâcher les tensions et favoriser le calme.

## PISCINES (soins collectifs)

**Aquastretching** - 30 min : Etirements dans un bassin pour gagner en souplesse et en amplitude musculaire.

**Aquafitness** - 30 min : Cours d'aquagym dynamique en eau de mer, alliant cardio et renforcement.

**Jets sous-marins** - 30 min : Cours aquatique avec jets massants pour soulager les tensions musculaires.

**Piscine lombaire** - 30 min : Activité douce en bassin pour soulager le bas du dos.

**Piscine rééducation** - 30 min : Travail musculaire et articulaire encadré pour une remise en forme progressive.

## SPORT

**Pilates** - 60 min : Méthode douce de renforcement musculaire qui améliore la posture, la souplesse et l'équilibre.

**Coaching individuel** - 60 min : Séance de sport personnalisée selon vos objectifs (forme, tonus, récupération...).

**Réveil musculaire** - 45 min : Séance douce d'étirements et de mouvements légers pour préparer le corps et stimuler l'énergie.

## SOINS SPÉCIFIQUES

**Iyashi-Dôme** - 40 min : Sauna japonais à infrarouge permettant une sudation intense qui détoxifie l'organisme. *Soin contre indiqué pour tout problème cardiaque, pace-maker, varices...*

**LPG visage** - 30 min : Grâce à sa technologie brevetée, LPG Endermologie visage véritable fitness cutané, réactive la production naturelle de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique pour un teint éclatant et une peau visiblement plus ferme et rajeunie.

**LPG corps** - 30 min : Grâce à sa technologie brevetée, LPG Endermologie corps cible les graisses résistantes, lisse la peau d'orange et redensifie la peau en profondeur.

**Pressothérapie** - 30 min : Soin par compression pneumatique pour relancer la circulation veineuse et lymphatique des jambes.

## SOINS EXPERTS

Retrouvez nos soins experts page 48.

*Notez que les durées indiquées des soins intègrent le temps d'installation et le temps effectif du soin.*

# EXPERTS SANTÉ

## DIÉTÉCIENNE-NUTRITIONNISTE

Corinne DUCAUD

Présente du lundi au vendredi sur rendez-vous

### **Bilan comportemental et nutritionnel 69€ - 60min**

#### **Bilan d'impédance 25€ - 15min**

Rapport détaillé de votre composition corporelle.

#### **Bilan oligo/check + consultation 99€ - 60min**

Rapport détaillé de vos réserves tissulaires en minéraux, oligo-éléments, vitamines et métaux lourds

*Groupe sanguin nécessaire*

#### **Hypno'Nutrition 69€ - 60min**

Expérience sensorielle stimulant l'imaginaire pour développer des dispositions comportementales nouvelles et positives.

Découvrez le reste des prestations dans notre brochure soins



## SOMATO-PSYCHOPÉDAGOGUE

Dany CERISIER

Présente sur rendez-vous

La somato-psychopédagogie associe une approche manuelle, gymnastique sensorielle, parole et méditation pleine présence.

Soulager douleur physique et souffrance psychique

### **Gymnastique sensorielle 99€ - 60min (séance individuelle)**

Enchainements de mouvements simples et précis effectués lentement.

### **Méditation pleine présence 25€ - 60min (séance collective)**

Ecoute du silence et observation des manifestations de son intérriorité corporelle.



## OSTÉOPATHE

Stéphane CHEVALOT

Présent sur rendez-vous le vendredi matin

L'ostéopathie est une approche manuelle globale qui vise à rétablir l'équilibre du corps en agissant sur les tensions et les blocages. Elle permet d'améliorer la mobilité, de soulager les douleurs et de favoriser le bien-être général.

### Ostéopathie - Approche manuelle 99€ - 45min

Une séance manuelle ciblée pour réduire les tensions, améliorer la mobilité et rééquilibrer les zones sollicitées. Des gestes précis, pensés pour restaurer un fonctionnement articulaire et musculaire plus fluide.



## SOINS EXPERTS

Sur réservation

### Massage Santé 159€ - 60min

115€ - 30 min

Réalisé par un kinésithérapeute, l'objectif de ce massage est de soulager les personnes atteintes de blocages et douleurs musculaires ou articulaires mais aussi aux sportifs, dans une optique de récupération et de suivi ou prévention des blessures. Le massage s'effectuera sur la zone corporelle spécifique définie avec le kinésithérapeute selon les besoins.

### Hypnothérapie 90€ - 60min (séance individuelle)

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.

### Auto-hypnose 90€ - 60min (séance individuelle)

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

### Yoga 25€ - 60min (séance collective)

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

# LES ALENTOURS



Plage du Fogeo



St Gildas de Rhuys



Château de Suscinio



Port Crouesty



Chapelle de Penvins



Golf Rhuys-Kervar



Golfe du Morbihan



Port-Navalo

# SERVICE DE CONCIERGERIE :

Besoin d'un conseil ? Envie d'exploration ? Notre conciergerie se tient à votre disposition pour vous conseiller sur les découvertes culturelles et naturelles à faire sur la Presqu'île de Rhuys

Pour simplifier vos déplacements, nous vous proposons la **location de vélos**

Classique : 5€ la demi-journée, 10€ la journée - Électrique : 19€ la demi-journée, 26€ la journée

## Activités :

Randonnée sur le GR34 - Tennis - Golf - Planche à voile - Paddle - Kayak - Vélo - Découverte de monuments mégalithiques (Gavrinis, Petit Mont...) - Sortie bateau dans le Golfe de Morbihan - Marchés de producteurs locaux - Visite du Vignoble de Rhuys «Dantelezh» - Casino JOA d'Arzon - Ostréapolis - La Maison du Cidre

## Commerces :

Boutique «Trinity Mode & Maison» - Salon de coiffure « Cécile B » - Bijouterie Joaillerie Alexandre Régent - Biscuiterie La Trinitaine

### Balade en Bateau - Prestige Evasion

Embarquez à 100 mètres de l'hôtel pour une escapade en mer inoubliable à bord de semi-rigides haut de gamme. Entre criques secrètes, balades gourmandes au coucher du soleil, découvrez le Golfe du Morbihan depuis la mer.



### Site Mégalithique - Cairn du Petit Mont

Nouvellement inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO, ce vestige vieux de 6 000 ans vous plonge dans l'histoire, à deux pas de l'hôtel, entre héritage préhistorique et mémoire de la Seconde Guerre mondiale.



# LES INFORMATIONS PRATIQUES

## Parking (intérieur et sécurisé)

15€/ jour - 80€ les 6 jours

Borne de recharge électrique payante à disposition sur le parking extérieur

## Navettes (sur réservation préalable obligatoire)

15h45 - depuis la gare de Vannes vers le Miramar La Cigale (7j/7)

15h00 - depuis le Miramar La Cigale vers la gare de Vannes pour les TGV à partir de 16h30 ( 7j/7)

Pour tout autre horaire, un service de voiture individuelle peut être assuré au tarif de : 68€/trajet

+10% nuit, dimanche et jours fériés : 125€ : aller/retour

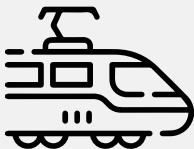
*Selon arrêté préfectoral*

Pour tout autre transfert, contactez notre service de conciergerie.



### VOITURE

480 km de Paris  
120 km de Nantes et Rennes  
30 Km de Vannes  
*Réseau routier breton gratuit*



### TRAIN

Trajet direct quotidien 2h29  
Vannes-Montparnasse



### AVION

Aéroport Nantes 120 km  
Aéroport Rennes 120 km





# MIRAMAR LA CIGALE

---

HÔTEL THALASSO & SPA

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

02 97 53 49 00

Port du Crouesty, Rue de Lenn Vihan, 56640 Arzon

Retrouvez-nous sur

