

# Thalasso Douarnenez

Bretagne

Douarnenez

En Bretagne, entre Quimper et Brest, la station balnéaire de Douarnenez est aussi réputée pour son charme que pour ses séjours de thalassothérapie. Ici, en Cornouaille maritime, le centre de thalasso de Douarnenez propose des séjours de remise en forme très efficaces, dans un cadre où air et mer offrent une atmosphère à la fois tonique et relaxante. Relié à l'hôtel Thalassonic 3\*, ce centre de thalasso se distingue par ses cures variées telles que la cure "Minceur" et la cure "Beauté" qui offrent de découvrir des soins de grande qualité. Située à quelques minutes de la gare de Quimper et à 25 km de l'aéroport de Quimper-Pluguffan, cette thalasso associe différentes techniques pour redonner au corps bien-être et vitalité.



## Douarnenez, "terre de l'île"

Capitale maritime, Douarnenez est une ville de mémoire dont les façades colorées ont su séduire jadis des artistes comme Boudin et Renoir. Le centre de thalasso s'abrite ici près du port haut en couleurs de Douarnenez, au creux d'une baie ourlée de sable blanc où l'on se balade entre barques, voiliers et vieux gréements.



## La thalasso à Douarnenez

Piscine d'eau de mer, rivière de marche en eau froide, bain bouillonnant, hammam, sauna, salle de cardio-training et terrasse extérieure composent ce centre doté d'une équipe de professionnels (médecin, kinésithérapeutes, hydrothérapeutes, esthéticienne et maîtres-nageurs...).

Ici, hydrothérapie, algothérapie, modelages, kinésithérapie et diverses techniques complémentaires comme la relaxation et la pressothérapie sont associés afin de redonner au corps une fonction harmonieuse. Modelages sous affusion, douche à jet, bain bouillonnant, ou enveloppement d'algues font partie des soins à découvrir à travers des cures de 6 jours ou des formules week-end. Enfin, des cours collectifs alternés sont proposés dont aquagym, relaxation en salle ou en piscine et gymnastique douce.



*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

## Hôtel Thalassonic 3\*

Situé à 40 mètres de la plage des Sables Blanc, directement relié au centre de thalasso-thérapie, l'hôtel Thalassonic\*\*\*, doté d'une piscine d'eau de mer chauffée, est un havre de paix aux chambres confortables. Au menu du restaurant, les saveurs d'une cuisine de marché, traditionnelle ou diététique. Des soirées "buffet de la mer" sont organisées chaque semaine.

Côté sports : voile, planche à voile, catamaran, tennis et location de vélo sont proposés à proximité. Enfin, les résidents peuvent également profiter des services d'un guide accompagnateur pour aller à la découverte des curiosités de la région.

## Carnet de route

Par la route : Paris en direction de Lorient.

Puis suivre Quimper, prendre la sortie Quimper Nord et suivre Douarnenez. A Douarnenez suivre Tréboul puis direction Plage des Sables Blancs.

Par le train : TGV Paris / Quimper + navette 13 € par personne et par trajet.

Par avion : Aéroport de Quimper + Navette à 13 € par personne et par trajet.

## Cures

### REMISE EN FORME

Cette cure apporte une reminéralisation de l'organisme et élimine les tensions musculaires. Elle comporte 4 soins quotidiens dont :

- Modelages sous affusion
- Modelages relaxants
- Douche à jet ou à affusion.
- Bains bouillonnants
- Bains hydromassants
- Enveloppement d'algues
- Aquagym
- Relaxation en piscine
- Gymnastique douce

### REMISE EN FORME PLUS

6 jours de cure avec 24 soins individuels (dont un modelage quotidien)

- 6 modelages : modelages détente ou sous affusion
- 6 bains à la gelée d'algues
- 6 enveloppements d'algues
- 6 douches sous affusion ou hydrojets
- Libre accès à l'espace Aqua Détente



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

## CURE EQUILIBRE

La cure Equilibre contribue au bien-être et à l'équilibre de votre organisme avec 5 soins par jour dont :

- Massages de kinésithérapie
- Séances de réflexologie plantaire
- Enveloppements d'algues
- Bains hydromassants
- Duches à jets ou à affusion
- Aquagym
- Gymnastique douce
- Et une consultation avec la diététicienne.

## CURE MINCEUR

Cette cure s'adresse aux personnes motivées par la perte de poids. Ces 6 jours de cure permettent d'amorcer un amincissement durable. Elle comporte 5 soins quotidiens dont :

- Séance de Skintonic.
- Enveloppement d'algues.
- Douche à jet .
- Bains bouillonnants.
- Gymnastique Tonique ou Oxygénation natureele en extérieur.
- Aquagym.

## CURE BEAUTE

Aussi bien pour les hommes que pour les femmes, cette cure allie la Remise en Forme et la mise en beauté. Ses 5 soins quotidiens vous feront retrouver votre santé.

- Modelages sous affusion
- Douches à jet
- Bains hydromassants
- Enveloppements d'algues
- Aquagym
- Relaxation en piscine ou en salle
- Gymnastique douce
- Et 1 soin esthétique par jour comme soins du visage, gommage du corps, beauté des mains ou des pieds, séance d'UV, massage relaxant énergétique.

## CURE JAMBES TONIQUES

Avec cette cure, vous retrouverez la légèreté de vos jambes grâce aux techniques d'hydrothérapie complétées par des séances de pressothérapie. 5 soins par jour vous seront proposés comme :

- Modelage des jambes.
- Pressothérapie quotidienne.



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* **[www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

- Douche à jet ou douche à affusion.
- Bain aux huiles circulatoires.
- Algo-cryothérapie.
- Aquagym.

## CURE MÉDIPLUS

Cette cure est un programme de rééducation pour les personnes ayant eu un traumatisme ou un problème orthopédique. Ses 5 soins quotidiens vous aideront à soulager les douleurs et à détendre les muscles.

- Massages quotidiens de kinésithérapie.
- Aquagym.
- Gymnastique médicalisée.
- Bains bouillonnants .
- Enveloppement d'algues.

## CURE VITALITE SENIOR

Destinée aux jeunes retraités, cette cure a pour objectif de vous permettre d'aborder un nouveau stade de la vie en faisant face aux changements physiologiques et en répondants aux besoins de votre corps. Cette cure contribue à votre remise en forme en reminéralisant, hydratant et raffermissant un organisme peu surmené. Sur 6 jours, cette cure comprend :

- 6 modelages tonifiants ou aux huiles circulatoires
- 3 modelages sous affusion
- 3 douches à jet ou sous affusion
- 3 bains aux huiles circulatoires
- 6 enveloppements d'algues reminéralisants
- 3 séances d'aquagym ou de gym douce
- 3 séances de réveil musculaire
- 3 soins esthétiques visage et corps pour raffermir, lifter et hydrater.

## CURE RANDO THALASSO

Cette nouvelle cure associe deux activités qui se complètent particulièrement bien dans une démarche de remise en forme : les soins reminéralisant de thalassothérapie et la marche à pied. En petit groupe de 5 à 14 personnes, les randonnées sont encadrées par un professionnel. La Cure Rando Thalasso est proposée une fois par mois de mars à novembre. Sur 5 jours , cette cure comprend :

- 5 randonnées de niveau progressif chaque matin (du lundi au vendredi) 3h00 à 4h00 de marche accompagnées d'un guide professionnel de la Compagnie des Sentiers maritimes formé aux métiers de la forme.
- 5 après-midi consacrés au soins de thalassothérapie (2 soins individuels par jour) :4 modelages - 2 enveloppements d'algues, - 4 bains bouillonnants.



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* **[www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)