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 Fogeo, 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

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.

168 € 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.

163 € 75 min

Balinais

La technique traditionnelle du massage Balinais 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'acupressure 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. Avec l'huile de Frangipanier, ce soin apporte des effets relaxant, dynamisant, circulatoire et énergétique.

118 € 60 min

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation en cabine et de sortie.

À DÉCOUVRIR

Le Kobido

Le Kobido, qui signifie « ancienne voie de la beauté », est une technique de massage du visage popularisé 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 facials, 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.

118 € 60 min

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

118 € 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.

239 € 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.

118 € 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.

118 € 60 min

Massage Zen
Inspiré du massage californien, cette technique alterne des lissages et des pétrissages, avec une huile végétale aromatique.
Ce massage aux manœuvres lentes et appuyées sur l'ensemble du corps vous apportera un véritable relâchement musculaire.

118 € 60 min

Massage Relaxant 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

118 € 60 min
82 € 30 min

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation en cabine et de sortie.

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, vêtu d'un vêtement léger.

118 € 60 min

Reflexologie 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.

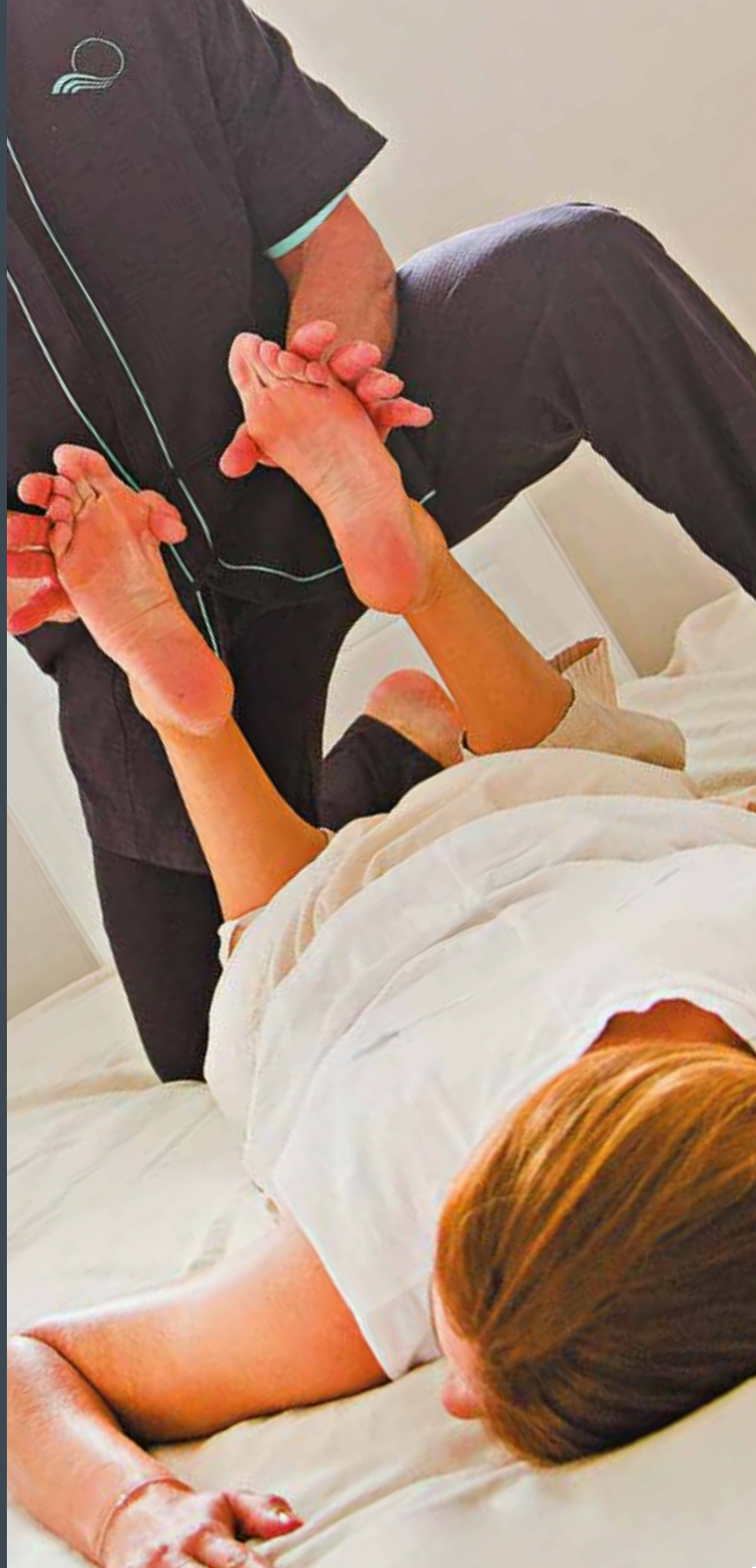
103 € 45 min

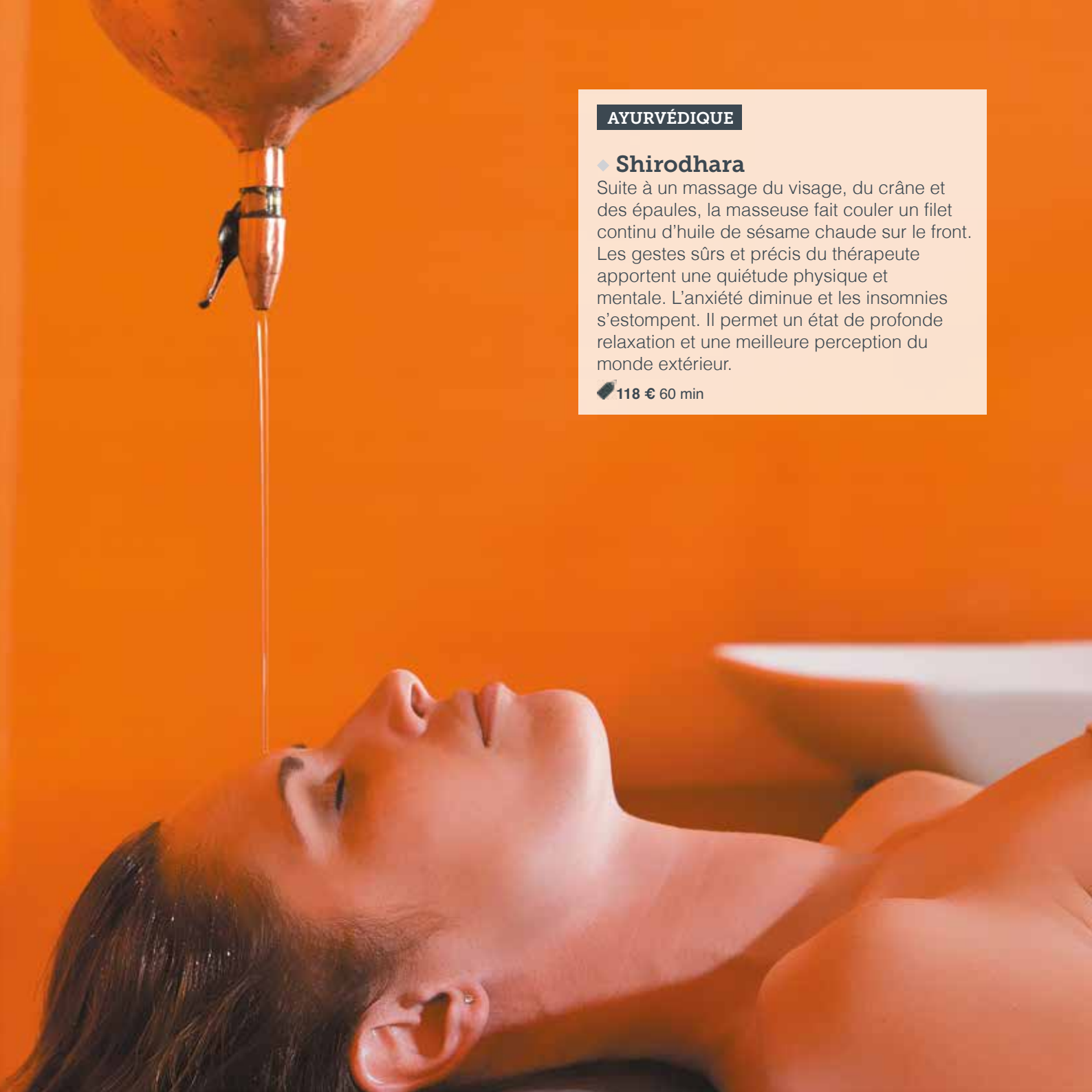
POUR LES FUTURES MAMANS

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.

118 € 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.

118 € 60 min

NOUVEAU

Massage Aromavedic

Dans un nuage d'huiles essentielles personnalisées (Réjouissante, Relaxante ou Dynamisante), des mains expertes viennent stimuler les centres énergétiques pour éliminer les tensions. Véritable passeport pour le bien-être, ce massage complet d'inspiration ayurvédique recharge le corps en énergie. Pendant ce temps, le visage reçoit un soin complet pour renouer avec une beauté resplendissante.

163 € 90 min (corps et visage)
118 € 60 min (uniquement corps)

AYURVÉDIQUE

Abhyanga

Originaire 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.

118 € 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 / Articulaire.

168 € 75 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, il 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.

118 € 60 min

AYURVÉDIQUE

Shirotchampi

Le Shirotchampi est une technique de massage sur le haut du dos, les épaules, le ventre, le visage et le crâne, afin d'apporter un rééquilibrage énergétique. Avec de l'huile de Frangipanier chaude, 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.

118 € 60 min

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation en cabine et de sortie.

Les Soins Visage

Notre collection
de soins esthétiques
variés et ciblés

SkinCeuticals

Expertise Cosméceutique avec Skinceuticals®

Fondée par un dermatologue américain de renom, Skinceuticals®, devenue **la marque référence du Médispa aux USA,** apporte des solutions professionnelles exclusives pour prévenir et corriger les signes du vieillissement cutané grâce à des formules hautement concentrées en actifs purs. **Vous bénéficierez d'un diagnostic de peau expert personnalisé grâce à un outil utilisé en dermatologie : le SkinScope LED. Suite à l'analyse de votre profil de peau, nous vous recommandons votre soin sur mesure.** La synergie des actifs et les techniques de modelage anti-âge spécifiques et sensorielles rendront votre soin efficace, sensoriel et adapté à tous les types de peau, même sensibilisées.

Soin réparateur aux extraits végétaux et acide hyaluronique
Véritable soin réparateur. Ce soin allie des extraits botaniques de thym, concombre et olivier à l'Acide Hyaluronique. La peau retrouve un véritable confort et les rougeurs disparaissent. Idéal pour les peaux sensibilisées.

140 € 60 min

NOUVEAU

Soin liftant yeux et lèvres
Soin anti-fatigue lissant les rides du contour des yeux et des lèvres.

82 € 30 min

NOUVEAU

Soin liftant cou et décolleté
Soin anti-âge qui permet de « défroisser » les zones considérées parfois comme étant moins exposées.

82 € 30 min

Soin Correcteur Anti-Âge
Véritable soin anti-rides, fermeté qui associe haute efficacité anti-âge et les bénéfices d'un soin relaxant. Coup d'éclat, traitement des rides, des tâches, du relâchement cutané, ce soin apporte l'exfoliation et l'hydratation nécessaire pour rééquilibrer la peau. Idéal pour tous les types de peau.

140 € 60 min

Soin Éclat Unifiant
Véritable soin coup d'éclat unifiant qui associe haute efficacité anti-tâches et bénéfices d'un soin relaxant. Ce soin allie différentes techniques énergisantes et rééquilibrantes (pétrissages, lissages) pour une mine éblouissante. Idéal pour les peaux fatiguées, stressées, qui manquent d'éclat ou qui présentent un teint non homogène (tâches pigmentaires).

140 € 60 min

NOTRE BEST SELLER

Soin Suprême Anti-Âge
Véritable soin profond qui lisse les rides, raffermit intensément et ravive l'éclat de la peau. Ce soin combine différents modelages (dos, crâne, visage et décolleté) aux actifs purs anti-âge comme le PROXYLANE. La peau est défroissée, les rides profondes sont atténuées, la peau est plus dense et plus ferme. Idéal pour les peaux matures.

178 € 90 min

Beauté marine **avec Thalgo**

Laboratoire Français, Leader Mondial des marques marines professionnelles depuis plus de 50 ans, THALGO puise son inspiration au coeur des Océans, pour créer une Cosmétique Marine d'Exception et hautement Sensorielle.
Comme la Mer revitalise le corps et l'esprit, THALGO associe depuis toujours **l'Efficacité** et le **Bien-Être**.

Beauty Flash visage et yeux
Le shot d'énergie marine des peaux citadines, pour un teint éclatant et lumineux.

82 € 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.

106 € 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

118 € 60 min

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation en cabine et de sortie.

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.

140 € 1h30 (rituel visage)
193 € 2h00 (rituel corps et visage)

NOUVEAU

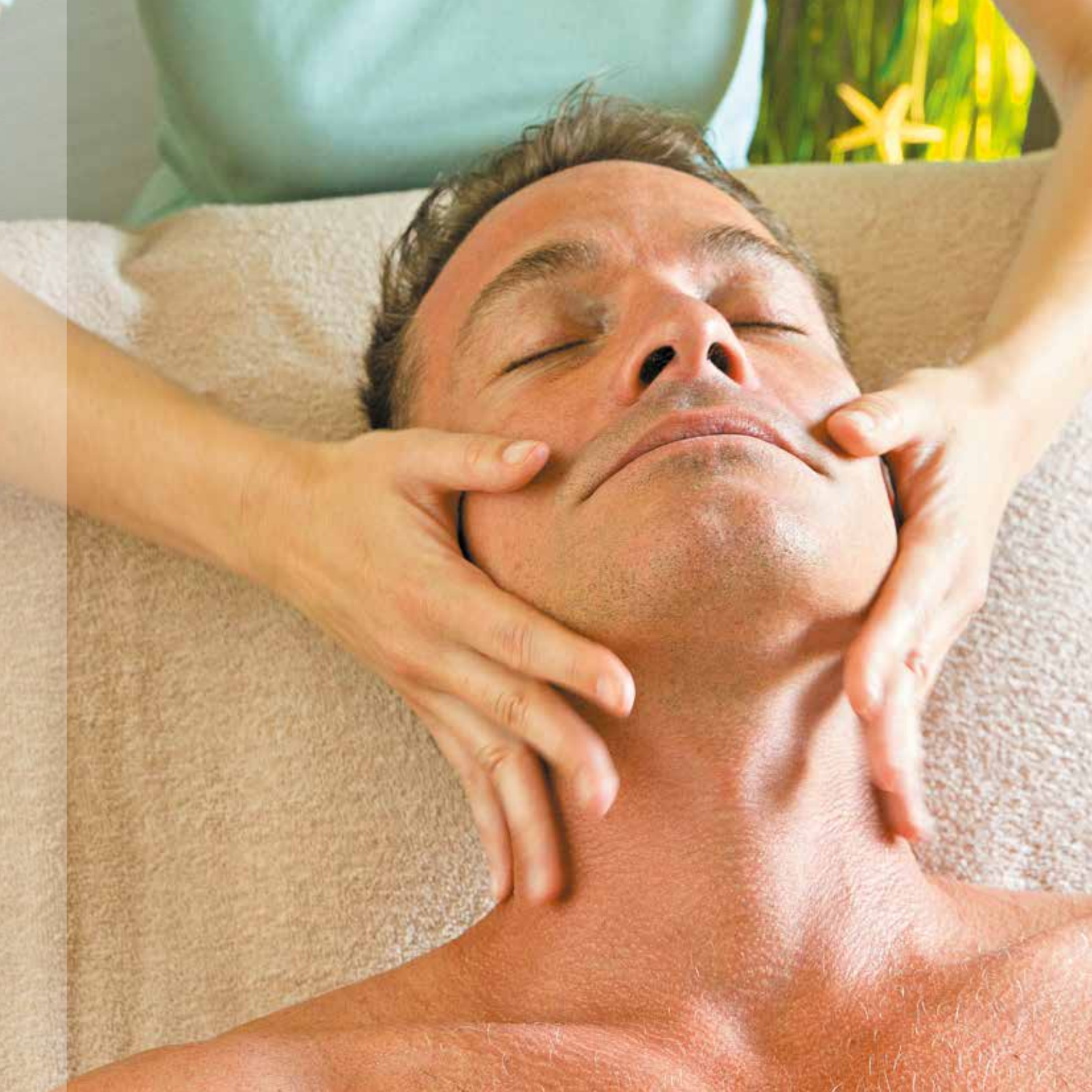
Soin Hyalu-Procollagène
Ce soin comble les rides marquées et repulpe l'intégralité du visage. Activation associant 3 acides hyaluroniques à du procollagène marin et d'un masque de fibres d'algues pour gommer les rides en profondeur et offrir une nouvelle jeunesse à votre peau.

118 € 60 min

NOUVEAU

Soin silicium lift
Ce soin excelle par sa haute performance sur la correction de la perte de fermeté et sur le lissage des rides marquées.

125 € 75 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 évasion sensorielle garantie.

◆ **Soin visage Homme Océan by Thalgo**
Soin hydratant, équilibrant et anti-fatigue aux ingrédients marins et aux actifs énergisants.

118 € 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.

71 € 30 min

◆ **Perfecteur Homme by SkinCeuticals**
Particulièrement adapté aux peaux masculines en manque d'éclat, en perte de fermeté et de tonicité. Grâce aux techniques de ce modelage, la peau est équilibrée et tonifiée durablement.

140 € 60 min

NOUVEAU

◆ **Soin liftant yeux**
Soin anti-fatigue lissant les rides du contour des yeux et des lèvres.

82 € 30 min

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation en cabine et de sortie.

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 Sucré-Salé Indocéane : délicieuse association de sel marin, cassonade et huiles végétales, ce gommage, à la texture unique, élimine les rugosités, affine le grain de peau tout en laissant une agréable sensation de douceur.

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 Joyaux Atlantique : subtilement rosé et parfumé, ce gommage précieux associe le Sable rose aux délicats cristaux de Quartz blanc, pour exfolier et nettoyer la peau tout en douceur.

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.

71 € 30 min (dont 10 min de hammam)

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation en cabine et de sortie.

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.

118 € 60 min (gommage + hydratation)

DÔME

Les Équipements High-Tech

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

Le Iysahi 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 raffermissement de la peau.

- 1 séance de 30 min **60 €**
- **Pour un résultat optimal, choisissez une séance tous les deux jours :**
  3 séances de 30 min **133 € (soit 25% de remise)**

L'Icoone

L'Icoone offre des traitements de beauté entièrement « faits sur-mesure », grâce à une combinaison de différents programmes de soins du corps conçus pour satisfaire les besoins des hommes et des femmes de tous âges.
Le traitement Icoone favorise la micro-circulation du sang et du système lymphatique, il améliore le glissement fibrillaire et stimule les fibroblastes. Les résultats sont évidents dès les premières séances. La peau est régénérée et plus tonique. Le traitement non-invasif produit un profond sentiment de bien-être.
L'Icoone est idéal si l'on souhaite remodeler sa silhouette, tonifier sa peau et gagner en fermeté.

- 1 séance de 30 min **84 €**
- **Pour un résultat optimal, choisissez les forfaits :**
  3 séances de 30 min **214,20 € (soit 15% de remise)**
  5 séances de 30 min **336 € (soit 20% de remise)**

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 / 48
- la crème sculpteur ventre et taille - 150 ml / 42
- la crème correction intense - 200 ml / 42
- le coach anti-capitons - 10 ampoules / 35

- 1 séance de 50 min **84 €**
- **Pour un résultat optimal, choisissez les forfaits :**
  3 séances de 30 min **214,20 € (soit 15% de remise)**
  5 séances de 30 min **336 € (soit 20% de remise)**

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 et **Arnaud Beauperin**, Ostéopathe.

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.
92 € 60 min pour 1 personne
51 € 60 min par personne pour 2 personnes

Do In
Méthode ancestrale originaire du Japon qui lie l'acupuncture et le massage réflexe. Do In signifie la voie de l'énergie ou comment favoriser la bonne circulation de l'énergie dans le corps.
Tenue souple recommandée.
25 € 60 min (séance collective)

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)

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.
103 € 60 min

Ostéopathie
Véritable médecine manuelle, l'ostéopathe palpe le corps pour déceler les tensions et déséquilibres qui causent malaises ou maladies. A l'aide de manipulations, il rétablit votre équilibre.
103 € 45 min

Nos Experts vous conseillent sur
www.miramar-lacigale.com

CERTAINS SOINS NE SONT DISPONIBLES QUE SUR CERTAINS JOURS DE LA SEMAINE.
NOUS VOUS RECOMMANDONS DE VOUS RENSEIGNER AVANT VOTRE ARRIVÉE.

Diététique et Nutrition

Consultation Diététique

Réalisée par la diététicienne-nutritionniste : recherche des attentes et des motivations, analyse du comportement alimentaire et bilan nutritionnel (évaluation des déficits, excès…).

51 € 45 min

Bilan d'Impédance

Mesure de la composition corporelle : analyse de la masse maigre, de la masse grasse et de l'eau corporelle, indication du niveau de graisse viscérale et du métabolisme de repos. Allié à une consultation diététique et nutrition, l'impédancemétrie permet de définir les objectifs pondéraux.

- Bilan d'impédance seul : **51 €** 15 min
- Consultation + Bilan d'impédance : **82 €** 60 min
- Consultation + Bilan d'impédance et Oligo/check : **122 €** 75 min

Consultation et bilan Oligo/check

NOUVEAU

BILAN DES VITAMINES

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

- Mesurer les réserves tissulaires en 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.

82 € 60 min

ATELIER MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Tous les mardis, venez éveiller votre perception et décuplez vos sensations en participant à notre « ATELIER MANGER EN PLEINE CONSCIENCE ».
En compagnie de notre diététicienne Corinne Ducaud, découvrez une autre façon de manger.
Après un petit exercice de sophrologie, vous serez pleinement disponible à déguster en pleine conscience, c'est-à-dire à l'écoute de votre corps et de vos sensations, en phase avec vos besoins et à redécouvrir le plaisir de manger en toute sérénité.

Coaching et activités sportives

Nos trois coachs 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.

44 € 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.

44 € 30 min / **76 €** 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.

36 € 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.
26 € 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.
26 € 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.
26 € 30 min

Les Journées Thématiques

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

Réservez votre journée sur
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

204 €

Journée Plénitude
4 SOINS

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

- 1 massage (60 min) parmi Californien, Abhyanga ou Zen
- 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

260 €

NOUVEAUTÉ

Rituel Joyaux Atlantique
2 SOINS

Ce massage énergisant s'inspire des bienfaits de la lithothérapie et des techniques ancestrales africaines pour stimuler et vivifier le corps intensément. Des manœuvres rythmées, enveloppantes et vivifiantes s'associent aux précieuses pierres énergisantes, pour recharger et redynamiser le corps.
Au programme :

- 1 gommage au sable rose (30 min)
- 1 Massage énergisant au cristal de Roche (60 min)

Accès libre et illimité au Spa Océanique

163 €

Notez que les durées indiquées intègrent le temps d'installation en cabine et de sortie.

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
112 €

Rituel Océanique
2 SOINS (AU MASCULIN)

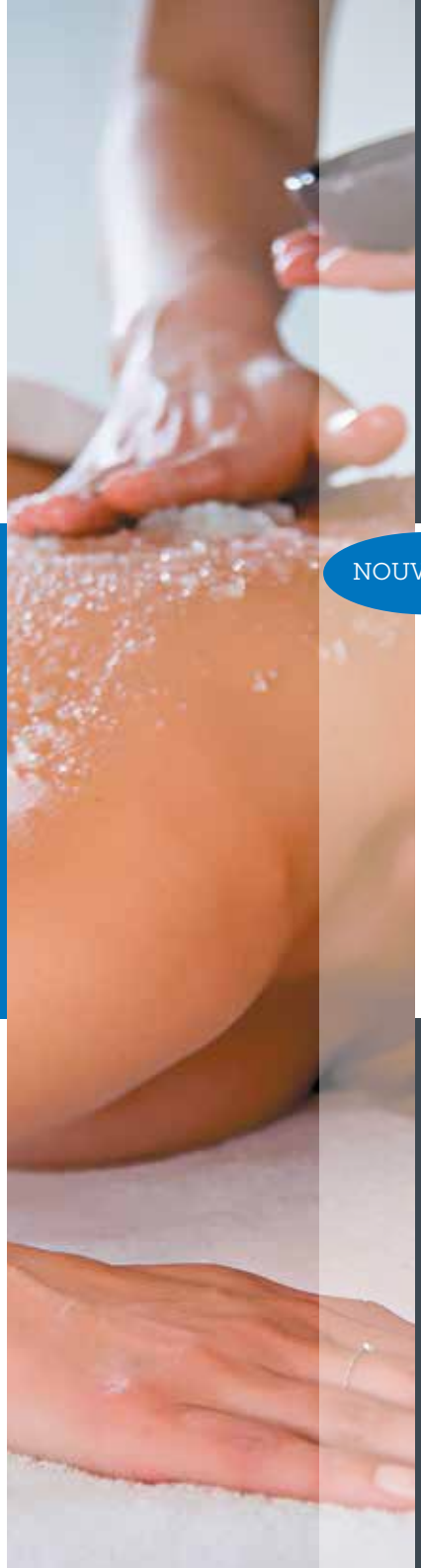
La mer et les pierres pour un retour aux sources. Au programme :
- 1 hammam et gommage aquatique aux cristaux de sel marin (30 min dont 10 min de hammam)
- 1 massage aux pierres chaudes (60 min)

Accès libre et illimité au Spa Océanique
163 €

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
159 €



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)

118 €

NOUVEAUTÉ

Rituel Pacifique
3 SOINS (AU FÉMININ)

Voyage des sens pour une escapade ultra cocooning aux accents d'ailleurs.
Au programme :
- 1 bain «Eau des Lagons» (20 min)
- 1 hammam et gommage des Îles Pacifiques (30 min dont 10 min de hammam)
- 1 Massage Mahana aux ballotins de sable chaud (60 min)

Accès libre et illimité au Spa Océanique
193 €

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
193 €

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 m², aux couleurs nacrées et lumineuses, avec une grande baie vitrée permettant une vue sur le lac marin qui entoure l'hôtel et un puits de lumière pour profiter pleinement de la lumière du jour.

Différentes animations et équipements de dernière génération viennent agrémenter cet espace :

- 2 bassins avec des températures d'eau différentes
- une rivière à contre courant
- des lits d'hydromassage
- des jets séquentiels
- des sièges à bulles

Mais également

- 1 sauna
- 1 hammam
- 1 douche sensorielle

Directement relié à la thalassothérapie, ce Parcours Marin sera un complément idéal aux soins proposés et aux autres espaces de détente mis à disposition.

Ouvert tous les jours de 9h à 19h.
Tarifs et Conditions d'accès sur demande auprès du service Réservation/Information.

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 32c** 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**

Réservations en ligne sur

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
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
© **Photos** Denis Ozouf, Eric Cuvillier, Philippe Marchand, Alexandre Lamoureux, Serge Detalle, Christophe Morin, Isabelle Chanal, Sylvie Maffre Berteloot, Laurent Rannou et Gaëlle Le Boulicaut.