

Thalassothérapie Roscoff

”Vous êtes entre de bonnes mains ”

Dossier de presse 2008

Contact Presse :

Christelle LE HO

Tél : 02 98 74 47 60

Fax : 02 98 74 48 68

e-mail : clh@thalasso.com

Les visuels :

Ils sont disponibles sur simple clic à

l'adresse suivante :

<http://www.mediamax.com/thalassofinistere>

SOMMAIRE

| | | |
|--|----------------|----------------|
| Les bonnes raisons de choisir Roscoff..... | | Page 4 |
| A Roscoff, tout a été prévu pour que confort et bien-être soient au rendez-vous..... | | Page 6 |
| | | Page 6 |
| Cure Forme & Détente : La cure pour le bien-être, la relaxation et la vitalité | | Page 8 |
| Cure Santé : Une référence en thalassothérapie..... | | Page 9 |
| Cure Dos : Pour se prémunir contre le mal du siècle..... | | Page 10 |
| Cure Jambes Actives : La légèreté en plus..... | NOUVEAUTE 2008 | Page 11 |
| Cure Anti-stress : La sérénité retrouvée..... | | Page 12 |
| Cure Anti-cellulite : Le palper-rouler manuel au service du traitement de la cellulite | | Page 13 |
| Cure Anti-âge : un bain de jeunesse en thalassothérapie..... | NOUVEAUTE 2008 | Page 14 |
| Cure Capital Bien-être : une cure pour soi, rien que pour soi..... | | Page 15 |
| Cure Maman bébé : Des instants privilégiés pour se retrouver..... | | Page 16 |
| Cure Sensation Massage : pour se faire chouchouter | NOUVEAUTE 2008 | Page 17 |
| Séjour Forme & Randonnée : grand air, convivialité et forme au rendez-vous..... | | Page 18 |
| Séjour Solo..... | NOUVEAUTE 2008 | Page 19 |
| Séjour Oenologie..... | NOUVEAUTE 2008 | Page 20 |
| Les Escapades Forme, zen ou beauté..... | NOUVEAUTE 2008 | Page 21 |
| Le Week-end Cocoon | | Page 22 |
| A voir, à faire à Roscoff et dans ses environs..... | | Page 23 |
| Comment se rendre à Roscoff ? Qui contacter pour se renseigner ?..... | | Page 24 |
| Actualités, Promotions..... | | Page 25 |

C'est à Roscoff, précisément, pour le cadre, la qualité de l'air et de l'eau, qu'un médecin choisit il y a un siècle de créer le premier centre de thalassothérapie.

100 ans après, les curistes y viennent toujours nombreux pour profiter de cette expérience inestimable et de soins exclusifs dispensés dans un environnement exceptionnel.

Dirigé par Monsieur Ronan QUEINNEC, cet établissement centenaire a su s'adapter aux attentes des clients tout en conservant sa raison d'être : utiliser l'eau de mer et les éléments du milieu marin dans un but préventif ou curatif.

Sous l'autorité du Docteur Jocelyne GEFFROY, médecin spécialiste en rééducation fonctionnelle, l'équipe médicale contribue à perpétuer cette tradition de la thalassothérapie et à diffuser des messages de prévention et d'information afin que chacun devienne un acteur averti de sa propre santé.

Les bonnes raisons de choisir Roscoff

Ici, il y a 100 ans, un médecin créait le concept de thalassothérapie

C'est au cours du 19^{ème} siècle que l'on prend réellement conscience des bienfaits de la mer sur le corps humain et que les premiers chercheurs s'intéressent au développement de techniques d'hydrothérapie marine.

Ainsi, après avoir longuement observé les caractéristiques du climat marin et étudié les pratiques hydrologiques, un médecin entreprend en 1899, à Roscoff, l'ouverture du premier Institut Marin. Il crée ainsi la thalassothérapie moderne.

Plus tard, on associera l'hydrothérapie marine à une méthode de massage spécifique et originale : le palper-rouler. Cette association renforce les indéniables effets bénéfiques des cures marines et donne une véritable impulsion au centre de thalassothérapie de Roscoff.

L'air, l'eau, les algues, le climat : une synergie exceptionnelle d'éléments naturels

Une atmosphère riche et pure, chargée d'oligo-éléments et de sels minéraux, une température et une humidité stables, un rayonnement solaire très intense : à Roscoff, tout les éléments sont réunis pour une thalassothérapie de qualité.

Combiné aux soins, le climat marin de Roscoff a des effets bénéfiques sur l'organisme :

- la respiration se fait plus ample, ralentie, efficace
- le métabolisme de base est renforcé
- le nombre de globules rouges augmente d'environ 10%
- la fixation du calcium et du phosphore est favorisée
- la force de contraction des muscles, et notamment du muscle cardiaque, est accrue
- la diurèse (élimination des déchets) est augmentée
- la détente psychique est nettement ressentie (oxygénation des cellules cérébrales).

Le palper-rouler, savoir-faire exclusif de Roscoff

Au-delà d'un simple massage, il s'agit d'un véritable traitement. Pour être efficace, le « palper-rouler » doit être programmé dans le cadre d'une cure et associé aux soins d'hydrothérapie marine. Il n'est en aucun cas un massage de détente relaxant.

La technique consiste à rouler un pli de peau entre les doigts et à le pétrir.

Progressivement, on redonne ainsi à la peau ses propriétés de nutrition et d'information.

Ce massage concerne essentiellement les zones de peau engorgées en rapport avec le dysfonctionnement d'une articulation ou d'un organe sous-jacent.

Pratiqué par un masseur-kinésithérapeute, il intervient dans l'action réparatrice des troubles mécaniques ou fonctionnels.

Ses effets indéniables se font sentir des mois durant.

Roscoff, un centre de thalassothérapie à dimension humaine

A Roscoff, la recherche du bien-être de chaque curiste est un devoir.

Pour cela, un centre de thalassothérapie à dimension humaine, doté d'une équipe de professionnels est un gage de qualité.

Sous la responsabilité du Docteur Jocelyne Geffroy, l'équipe médicale est composée de :

- 3 médecins (dont un de rééducation fonctionnelle)
- 10 kinésithérapeutes dont 1 directrice des soins, Anne Michèle LOMBARD

- 3 masseurs
- 18 hydrothérapeutes
- 4 maitre-nageurs

C'est dans cet environnement convivial, avec des équipements régulièrement entretenus, que chaque curiste est pris en charge par une équipe discrète, mais toujours attentionnée.

A Roscoff, le panorama est unique

Installé sur son rocher, comme à la proue d'un bateau, le centre de thalassothérapie regarde le large.

L'environnement marin, le panorama omniprésent, variant au rythme des marées et le spectacle quotidien de l'Ile de Batz contribuent à un séjour résolument tonique.

Cette proximité de l'océan se sent et se vit tout au long d'un séjour à Roscoff : de l'intérieur du centre par une vue permanente sur la mer et par la clarté des locaux, de l'extérieur par un spectacle magnifique et revigorant.

A Roscoff, tout a été prévu pour que confort et bien-être soient au rendez-vous

Des cures et des programmes ciblés en fonction des besoins de chacun

La disponibilité de corps et d'esprit qui accompagne une cure, génère, dans un contexte de bien-être et de retour vers soi, un espace temps idéal pour la mise en place d'un des programmes "Prévention et Santé en Milieu Marin" : c'est ce que propose l'équipe médicale de Roscoff à travers les différentes cures proposées.

Pour cela, lors d'un séjour à Roscoff, le curiste peut bénéficier d'une véritable remise en forme en suivant le programme de la **Cure Forme & Détente**. Destinées à toute personne recherchant forme et vitalité, ces cures vont contribuer à un ressourcement général. La **Cure Forme & Randonnée** a pour objectif, elle, d'apporter en plus la découverte de la région et l'activité complémentaire idéale à la réussite de sa cure : la marche à pied.

Des programmes plus ciblés ont été développés pour répondre à des problèmes plus particuliers auxquels la thalassothérapie peut apporter des réponses sérieuses.

Ainsi la **Cure Santé** est un programme constitué de 5 soins quotidiens pour répondre de façon personnalisée à des problèmes de santé (douleurs, amélioration fonctionnelle, ostéoporose, troubles circulatoires...). C'est le programme le plus personnalisé proposé par le centre de thalassothérapie de Roscoff.

Les cures **Anti-cellulite**, **Capital Bien-être**, **Maman-Bébé**, **Anti-stress**, **Dos**, **Jambes Actives (nouveau 2008)**, **Sensation massage (Nouveau 2008)** et **Anti-âge (Nouveau 2008)** vont permettre de lutter efficacement contre tous ces maux de la vie moderne.

Des formules escapades ou week-ends ont été développées pour une découverte de la thalassothérapie le temps de quelques jours : c'est un excellent moyen de faire un "break" original et tonifiant.

Des équipements accessibles en dehors des soins, pour plus de bien-être

En dehors de leurs soins, les curistes peuvent accéder librement aux piscines d'eau de mer chauffée, au jacuzzi, au hammam, à la salle de repos, au solarium et à l'espace cardio-training avec vue sur mer. Ainsi, entre deux soins, une petite pause au hammam ne fera qu'améliorer l'éclat de la peau !

Tous les soins peuvent également être pratiqués "à la carte", pour les curistes ou pour les accompagnants.

Le Salon de Beauté Lirikos : pour un séjour absolument parfait

Entièrement voué à la beauté, à la détente et au bien-être, le Salon de Beauté Lirikos, au sein du centre de thalassothérapie de Roscoff, offre un cadre de rêve. Baigné de lumière, il est installé au cœur d'une rotonde, face à la mer.

Un cadre idéal pour s'accorder une égoïste parenthèse de beauté. Plaisir de se confier entièrement à des mains expertes, de sentir son corps et sa peau renaître, de voir l'éclat de son visage se réveiller...

Les soins sont effectués par des esthéticiennes initiées aux techniques les plus pointues de la thalasso-cosmétique. Leur expertise assure à chaque curiste de bénéficier des soins les plus aptes à optimiser les vertus de leur cure.

Dernier gage de qualité : les soins esthétiques sont pratiqués avec la gamme de produits de soins Lirikos, enrichis d'actifs marins et dotés d'un exceptionnel pouvoir oxygénant.

Des hébergements de qualité pour un confort maximum

*L'Hôtel Thalasstonic****

Directement relié au centre de thalassothérapie, l'Hôtel Thalasstonic*** allie intimité et confort.

Chaque chambre est équipée d'une télévision, d'un sèche-cheveux, d'un coffre-fort et d'un téléphone direct.

L'Hôtel Thalasstonic*** propose trois catégories de chambres :

- Les Chambres Tradition offrent toutes les qualités et prestations d'une hôtellerie 3 étoiles.
- Les Chambres Confort bénéficient d'une grande luminosité grâce à leur baie vitrée ouvrant sur leur balcon.
- Les Chambres Salon offrent encore plus d'espace avec un coin salon qui permet de profiter au mieux de la vue offerte par la baie vitrée qui s'ouvre sur le balcon.

Des services sont à disposition des clients pour prolonger un séjour de bien-être : salon de thé, boutique, salon de coiffure et espace beauté.

Du restaurant de l'hôtel chacun peut profiter de la vue panoramique sur l'Ile de Batz.

Ici, le Chef propose une carte du jour où les produits de saison et du marché sont à l'honneur. Chaque jeudi soir, une soirée buffet de la mer est comprise dans tous les forfaits.

Et pour les personnes qui souhaitent profiter de leur séjour de thalassothérapie pour reprendre de bonnes habitudes alimentaires, une formule diététique est également à disposition. Cette formule sera accompagnée des conseils de la diététicienne.

La Résidence Les Jardins de Rockroum

Située à 150 mètres du centre de thalassothérapie, cette résidence de standing est constituée de 8 studios de 40 m² et de 2 deux pièces de 60 m². Les terrasses et les balcons s'ouvrent sur un jardin, permettant ainsi un séjour en toute indépendance.

La Résidence Les Terrasses de Rockroum

Cette nouvelle résidence offre une gamme d'appartements particulièrement adaptée à la clientèle thalassothérapie qui souhaite résider en appartement.

Particulièrement bien conçue, elle se situe à 150 mètres du centre de thalassothérapie et propose des appartements 1 chambre et 2 chambres, avec terrasse ou balcon. Elle répondra particulièrement bien aux besoins des familles, aux cures Maman-bébé ou aux couples qui souhaitent partir ensemble en thalasso.

Cure Forme & Détente : La cure pour le bien-être, la relaxation et la vitalité

Destiné à toute personne recherchant une remise en forme, le programme de la cure Forme & Détente va contribuer à un ressourcement général.

Après une période d'activité intense, qu'elle soit d'ordre psychique, physique ou intellectuelle, le corps a besoin de retrouver son énergie.

Dans la cure Forme & Détente, les soins à base d'eau de mer et d'algues seront privilégiés afin de faire profiter au maximum des oligo-éléments marins et vitamines qu'ils contiennent.

Massages et relaxation sont également au programme pour apporter cette détente indispensable à une remise en condition optimum.

Objectifs de la cure Forme & Détente :

- Remise en forme et détente générale
- Entretien d'un bon état de santé

Le programme établi sur 6 jours est composé de 4 soins individuels par jour :

- 3 massages de détente
- 3 bains bouillonnants algués
- 3 douches sous affusion
- 6 douches à jet
- 3 bains hydromassants
- 6 séances d'application de cataplasmes d'algues
- Accès libre aux activités collectives suivantes : relaxation, aquagym, renforcement musculaire/stretching, gymnastique abdo-fessiers et gymnastique holistique.

Tarifs de la cure Forme & Détente (tarifs 2008) :

A partir de 474 euros par personne pour 6 jours de soins / 5 soins par jour (formule sans hébergement)

A partir de 646 euros par personne pour 6 jours de soins / 5 soins par jour (formule en résidence locative à la Résidence Les Jardins de Rockroum ou aux Terrasses de Rockroum, base 2 curistes)

A partir de 906 euros par personne pour 6 jours de soins / 5 soins par jour (formule en demi-pension chambre double à l'Hôtel Thalasstonic***)

Cure Santé : Une référence en thalassothérapie

La Cure "Santé" du centre de thalassothérapie de Roscoff est une véritable référence. C'est la poursuite de l'approche clinique et thérapeutique du Docteur Bagot.

Adaptée aux besoins spécifiques de chaque curiste, ce programme personnalisé permet de bénéficier de l'efficacité du massage palper-rouler associé aux propriétés chimiques et physiques de l'eau de mer et des éléments marins.

Elle agit sur les douleurs mécaniques, articulaires, musculaires, qu'elles soient d'origine rhumatismale, traumatique ou simplement la conséquence d'une sur-utilisation ou d'une absence d'entretien.

Objectifs de la cure Santé :

- Remise en santé
- Diminution des douleurs rhumatismales
- Amélioration fonctionnelle
- Traitement de l'ostéoporose
- Traitement des troubles circulatoires

Véritable gage d'efficacité, chaque programme est personnalisé après un examen médical d'entrée.

Les 5 soins quotidiens sont organisés suivant le protocole établi depuis plus de 50 ans, en alternant un jour sur deux :

- Le massage palper-rouler suivi du bain bouillonnant algué
- La douche à affusion (ou abdominale) suivie de la douche à jet

A ces soins de base, sont associés, suivant les indications :

- L'application de cataplasmes d'algues
- La rééducation en piscine
- La gymnastique en salle
- La douche à jet
- La douche sous-marine
- Le manuluve
- Le bain hydromassant
- Le phlébotone
- La relaxation
- L'aérosol marin
- L'algo-cryothérapie
- L'électrothérapie
- Les ultrasons

Tarifs de la cure Santé (tarifs 2008) :

A partir de 534 euros par personne pour 6 jours de soins / 5 soins par jour (formule sans hébergement)

A partir de 706 euros par personne pour 6 jours de soins / 5 soins par jour (formule en résidence locative à la Résidence Les Jardins de Rockroum ou aux Terrasses de Rockroum, base 2 curistes)

A partir de 966 euros par personne pour 6 jours de soins / 5 soins par jour (formule en demi-pension chambre double à l'Hôtel Thalassonic***)

Cure Dos : Pour se prémunir contre le mal du siècle

Le stress, le manque d'activité, les mauvaises postures se reportent souvent sur notre colonne vertébrale. A tel point que le mal de dos est considéré comme le mal du siècle. Mais il n'est pas une fatalité.

Le centre de thalassothérapie de Roscoff a développé une cure qui permet une approche sérieuse de la prévention des dos douloureux. Plutôt que de traiter uniquement la douleur, cette cure apprend à mieux vivre avec son dos, en le respectant.

En associant thalassothérapie et soins spécifiques, les personnes sensibles du dos profitent durablement des bienfaits de la cure. Dans un environnement exceptionnel, baigné par un micro-climat unique, les curistes sont suivis pendant une semaine avec une rigueur toute médicale. Plaisir et sérieux s'associent naturellement dans ce centre centenaire.

Objectifs de la cure Dos :

- Prévention des douleurs
- Gestion du dos
- Remise en forme

Les soins sont réalisés sur 6 jours et comprennent :

24 soins :

- 3 séances de rééducation en piscine
- 3 massages palper-rouler
- 9 soins d'hydrothérapie
- 6 séances d'application de cataplasmes d'algues
- 3 séances de relaxation

1 programme « Mieux vivre avec son dos » avec :

- contrôles vidéo de la gestuelle
- 5 heures d'échanges et de formation avec nos professionnels du dos
- 1 visite médicale avec bilan de fin de cure
- Remise en fin de cure d'un livret et d'un DVD "Mieux Vivre avec son Dos" avec de nombreux conseils pour prolonger les effets de la cure

Tarif de la cure Dos (tarifs 2008) :

A partir de 534 euros par personne pour 6 jours de soins (formule sans hébergement)

A partir de 706 euros par personne pour 6 jours de soins (formule en résidence locative à la Résidence Les Jardins de Rockroum ou aux Terrasses de Rockroum, base 2 curistes)

A partir de 966 euros par personne pour 6 jours de soins (formule en demi-pension chambre double à l'Hôtel Thalasstonic***)

Cure Jambes Actives : La légèreté en plus

NOUVEAUTE 2008

Particulièrement tonifiante, l'eau de mer est utilisée en hydrothérapie, sous forme de pression naturelle, en particulier sur les membres inférieurs, afin de retrouver une légèreté dans vos jambes.

De plus, les techniques de pressothérapie, ainsi que celle du bagotage ont pour but d'améliorer le retour veineux.

Objectifs de la cure Jambes Actives:

- Amélioration du retour veineux
- Tonification musculaire des jambes

Les soins sont réalisés sur 6 jours et comprennent :

- 3 massages toniques des jambes
- 3 séances de pressothérapie
- 3 phlébotones
- 3 « Bagotages » (ou marche active à visée circulatoire)
- 3 séances d'algo-cryothérapie
- 3 hydromassages manuels
- 3 bains hydromassants des jambes
- 3 séances d'aquagym

Tarif de la cure Jambes Actives (tarifs 2008) :

A partir de 534 euros par personne pour 6 jours de soins (formule sans hébergement)

A partir de 706 euros par personne pour 6 jours de soins (formule en résidence locative à la Résidence Les Jardins de Rockroum ou aux Terrasses de Rockroum, base 2 curistes)

A partir de 966 euros par personne pour 6 jours de soins (formule en demi-pension chambre double à l'Hôtel Thalasstonic***)

Cure Anti-stress : la sérénité retrouvée

Le travail, le surmenage, la pollution, les insomnies,... sont des facteurs de stress et contribuent à l'apparition du syndrome de désadaptation de l'organisme. Ce syndrome, qui n'est autre que la manifestation de ce stress se matérialise par de nombreux troubles : troubles du sommeil, troubles fonctionnels, troubles de l'alimentation, fatigue, anxiété voire déprime.

Pour éviter que ce syndrome ne s'installe : il est essentiel d'avoir une bonne hygiène de vie, une alimentation équilibrée et une activité physique.

Afin d'aider les personnes à surmonter cet état, l'équipe médicale du centre de thalassothérapie de Roscoff a mis en place un programme de gestion du stress et de relaxation qui permet d'éviter d'entrer dans cette spirale qui a parfois de graves conséquences.

Objectifs de la cure Anti-stress :

- Apprendre à s'oxygéner et à gérer son stress
- Se détendre grâce à une maîtrise du mental et du physique

Le programme est établi sur 6 jours et comprend 27 soins :

- 3 massages anti-stress
- 3 massages de détente
- 3 bains hydromassants
- 6 enveloppements de crème d'algues
- 3 douches sous-marines
- 3 douches sous affusion
- 3 douches à jet

1 programme « Re-découverte des 5 sens » avec :

- 1 séance de gymnastique holistique
- 1 séance de relaxation aquatique
- 1 séance d'oxygénation en plein air

Tarif de la cure Anti-stress (tarifs 2008) :

A partir de 678 euros par personne pour 6 jours de soins / 5 soins par jour (formule sans hébergement)

A partir de 850 euros par personne pour 6 jours de soins / 5 soins par jour (formule en résidence locative à la Résidence Les Jardins de Rockroum ou aux Terrasses de Rockroum, base 2 curistes)

A partir de 1110 euros par personne pour 6 jours de soins / 5 soins par jour (formule en demi-pension chambre double à l'Hôtel Thalasstonic***)

Cure Anti-cellulite : Le palper-rouler manuel au service du traitement de la cellulite

Le massage palper-rouler et le savoir-faire du centre de thalassothérapie de Roscoff sont mis au service de la silhouette grâce à la Cure Anti-cellulite.

Depuis une cinquantaine d'années, le massage palper-rouler est pratiqué avec succès au centre de thalassothérapie de Roscoff dans le cadre des affections douloureuses chroniques. Son action permet le retour à la normale du revêtement cutané dans le traitement de la cellulite : la circulation sanguine est améliorée, les toxines sont éliminées et l'aspect "peau d'orange" s'atténue.

Objectifs de la cure Anti-Cellulite :

- Réduction des masses cellulitiques
- Création d'un effet impulseur

Le programme de la cure Anti-cellulite est le suivant :

- Un bilan médical d'entrée avec prise de mesures (tour de taille, de hanches et de cuisses)
- Un bilan médical de sortie pour l'estimation des résultats obtenus
- Un entretien avec la diététicienne
- Un programme de soins adaptés :
 - 6 massages palper-rouler
 - 6 bains bouillonnant algues
 - 3 enveloppements de crème d'algues
 - 3 enveloppements de pâte d'algues thermo-sudation
 - 6 douches à jet quotidienne
 - 3 hydromassages manuels
 - 2 séances d'électrothérapie ou de pressothérapie
 - 3 séances d'aquagym
 - 3 séances de gymnastique abdo-fessiers

Tarif de la cure Anti-cellulite (tarifs 2008) :

A partir de 678 euros par personne pour 6 jours de soins / 6 soins par jour (formule sans hébergement)

A partir de 850 euros par personne pour 6 jours de soins / 6 soins par jour (formule en résidence locative à la Résidence Les Jardins de Rockroum ou aux Terrasses de Rockroum, base 2 curistes)

A partir de 1110 euros par personne pour 6 jours de soins / 6 soins par jour (formule en demi-pension chambre double à l'Hôtel Thalasstonic***)

Cure Anti-âge : un bain de jouvence en thalassothérapie

NOUVEAUTE 2008

Pour les hommes et les femmes à partir de 40 ans, c'est une cure conçue comme un véritable bain de jouvence avec des soins reminéralisants, dynamisants et esthétiques pour agir là où l'effet du temps se fait sentir.

Un entretien conseil avec le médecin permettra d'aborder tous les sujets liés à l'âge qui préoccupe le curiste.

Objectifs de la cure Thalasso-Beauté :

- Reminéralisation complète de l'organisme
- Dynamisation de la silhouette
- Hydratation des tissus cutanés.

Le programme de thalassothérapie sur 6 jours :

24 soins :

- 1 gommage corps
 - 3 modelages sous affusion
 - 3 enveloppements d'argile marine
 - 1 massage raffermissant à l'huile de pépins de raisins
 - 1 massage liftant à l'huile d'argan
 - 1 massage aux tampons d'algues (création du centre de Thalassothérapie de Roscoff)
 - 3 douches à jet
 - 3 bains hydromassants
 - 2 réveils musculaires suivis d'un cocktail vitaminé de fruits ou légumes frais de saison
 - 1 soin micro Peeling – Anti-âge
 - 2 drainages lymphatiques du visage
 - 1 atelier de gymnastique du visage
 - 2 séances de PowerPlate
-
- 1 entretien conseil avec le médecin
 - Remise d'un livret « prendre soin de son capital jeunesse »

Tarif de la Cure Anti-âge (tarifs 2008):

A partir de 678 euros par personne pour 6 jours de soins (formule sans hébergement)

A partir de 850 euros par personne pour 6 jours de soins (formule en résidence locative à la Résidence Les Jardins de Rockroum ou aux Terrasses de Rockroum, base 2 curistes)

A partir de 1110 euros par personne pour 6 jours de soins (formule en demi-pension chambre double à l'Hôtel Thalassonic***)

Cure Capital Bien-être : une cure pour soi, rien que pour soi

Destinée aux personnes en bonne santé et ne présentant pas de signes de fatigue importants, la cure Capital Bien-être est la cure "cocooning" par excellence !

Pendant tout le séjour, l'équipe du centre de thalassothérapie de Roscoff est au service des plus gourmands.

Les 5 soins individuels quotidiens procurent reminéralisation, tonicité, relaxation et détente générale.

Objectifs de la cure Capital Bien-être :

- Ressourcer et régénérer l'organisme
- Optimiser le capital énergétique
- S'offrir un grand moment de détente grâce à une prise en charge totale

Le programme de la cure Capital Bien-être est composé de 30 soins répartis sur 6 jours :

- 3 massages de détente
- 3 massages palper-rouler
- 3 bains bouillonnants algués
- 3 bains hydromassants
- 3 enveloppements de crème d'algues reminéralisants
- 2 séances de réflexologie plantaire
- 3 hydromassages manuels
- 6 douches à jet
- 3 douches sous affusion

Tarif de la cure Capital Bien-être (tarifs 2008) :

A partir de 726 euros par personne pour 6 jours de soins (formule sans hébergement)

A partir de 898 euros par personne pour 6 jours de soins (formule en résidence locative à la Résidence Les Jardins de Rockroum ou aux Terrasses de Rockroum, base 2 curistes)

A partir de 1158 euros par personne pour 6 jours de soins (formule en demi-pension chambre double à l'Hôtel Thalassonic***)

Cure Maman-Bébé : Des instants privilégiés pour se retrouver

A Roscoff, les courants marins savent se faire accueillants pour les jeunes mamans et leur bébé.

L'originalité de cette cure est de favoriser un contact étroit mère-enfant. Dans une ambiance empreinte d'iode et de tendresse, la complicité est totale, le bien-être est assuré.

La cure Maman-bébé peut être pratiquée entre le 3^{ème} et le 9^{ème} mois du bébé. Les soins ont lieu tous les matins et un massage de bébé est prévu chaque jour du lundi au vendredi. Pour plus de sérénité, les bébés sont gardés à la nursery-biberonnerie. Ils rejoignent les bras de leur mère (ou de leur père) pour le massage individuel Maman-Bébé en eau de mer chauffée. Leur épanouissement est étonnant dans cet élément naturel proche de celui qu'ils connaissent quelques semaines auparavant.

Objectifs de la cure Maman-Bébé :

- Remise en forme globale après l'accouchement

Le programme est établi sur 6 jours et comprend 24 soins pour la maman et 5 soins pour le bébé :

- 3 massages palper-rouler
- 3 bains bouillonnants algués
- 3 hydromassages manuels
- 3 douches à jet
- 3 enveloppements d'algues reminéralisants
- 3 bains hydromassants
- 3 séances de rééducation périnéale ou de gymnastique post-natale
- 3 soins collectifs (aquagym, relaxation, stretching ou renforcement musculaire) ou 3 phlébotones
- 5 bains bébé en eau de mer avec initiation au massage avec Maman ou Papa

Tarif de la cure Maman-Bébé (tarifs 2008) :

A partir de 726 euros par personne pour 6 jours de soins (formule sans hébergement)

A partir de 898 euros par personne pour 6 jours de soins (formule en résidence locative à la Résidence Les Jardins de Rockroum ou aux Terrasses de Rockroum, base 2 curistes)

A partir de 1158 euros par personne pour 6 jours de soins (formule en demi-pension chambre double à l'Hôtel Thalassstonic***)

Cure Sensation Massage : pour se faire chouchouter...

NOUVEAUTE 2008

Parce que notre environnement est de plus en plus agressif et stressant, le massage est devenu un élément indispensable pour réparer les petits « bobos » de notre vie quotidienne et favoriser notre bien-être.

Une cure pour se laisser chouchouter.

Objectifs de la cure sensation massage :

- Remise en forme
- Reminéralisation de l'organisme
- Détente totale

Le programme de la cure Sensation Massage est composé de 26 soins répartis sur 6 jours

- 1 gommage corps
- 1 massage de détente
- 1 massage assis
- 1 massage ayurvédique
- 1 massage anti-stress
- 3 bains bouillonnants algués
- 3 douches sous affusion
- 6 douches à jets
- 3 bains hydromassants
- 6 séances d'application de cataplasmes d'algues.

Tarif de la cure Sensation Massage (tarifs 2008) :

A partir de 726 euros par personne pour 6 jours de soins (formule sans hébergement)

A partir de 898 euros par personne pour 6 jours de soins (formule en résidence locative à la Résidence Les Jardins de Rockroum ou aux Terrasses de Rockroum, base 2 curistes)

A partir de 1158 euros par personne pour 6 jours de soins (formule en demi-pension chambre double à l'Hôtel Thalassstonic***)

Séjour Forme & Randonnée : grand air, convivialité et forme au rendez-vous

Allier tous les bienfaits d'une cure de remise en forme aux plaisirs de la marche à pied à travers les plus beaux sites et points de vue de la région roscovite, c'est désormais possible avec la toute nouvelle formule « Forme et Randonnée ».

Accompagné d'un guide professionnel qui connaît parfaitement la région, le séjour se partage entre la randonnée le matin et 3 séances individuelles de thalassothérapie l'après-midi. Proposé certaines semaines, ce séjour de 6 jours en petit groupe de 5 à 15 personnes permet de concilier oxygénation, activité physique, détente musculaire et reminéralisation. Cette cure permet également d'acquérir des automatismes pour bien respecter son organisme dans le cadre d'une activité physique : apprentissage de la respiration, de l'hydratation, étirements...

Lors de ce séjour particulièrement tonique, la convivialité est également de mise, notamment lors des repas qui sont des moments de bonne humeur et de détente après les activités.

Programme des randonnées:

Conçu en étroite collaboration avec la Compagnie des Sentiers Maritimes, spécialiste de la randonnée, le programme de la semaine suit une progression dans la durée des randonnées qui font de 8 à 13 kilomètres et qui ont lieu chaque matin. Le guide accompagnateur encadre le séjour tout au long de la semaine, faisant ainsi partager ses connaissances et prodiguant des conseils techniques sur l'équipement, l'échauffement ou encore sur le rythme de marche.

Le programme de découverte par les sentiers côtiers :

la vallée du Guillec et le petit port langoustier de Moguérec, le littoral sauvage de Plouescat, la presqu'île de Carantec et l'île Callot accessible à marée basse par un gué, la forêt domaniale et les dunes de Santec, l'île de Batz.

Programme des soins de thalassothérapie

Le programme des 3 soins individuels sur 5 après-midi est le suivant :

- 3 massages,
- 3 bains bouillonnants,
- 2 douches sous affusion,
- 2 douches à jet,
- 5 enveloppements de crème d'algues.

Tarif du Séjour Forme & Randonnée (tarifs 2008) :

Le séjour est proposé en pension complète avec déjeuners et dîners au restaurant de l'hôtel Thalasstonic***, dont une soirée Buffet de la mer. Seuls 2 déjeuners n'auront pas lieu au restaurant de l'hôtel : un déjeuner est prévu en crêperie et un pique-nique à l'île de Batz. Le prix comprend tous ces repas.

A partir de 1248 euros par personne pour 5 jours de soins / 3 soins individuels par jour / 5 jours de randonnée accompagnée et 6 nuits en chambre double à l'Hôtel Thalasstonic*** et pension complète du dîner du dimanche soir au petit-déjeuner du samedi suivant.

(départ assuré à partir de 6 participants)

Séjour Solo : un séjour « bien-être » rien que pour les solos

NOUVEAUTE 2008

Le programme est établi sur 6 jours et comprend 27 soins

- 6 massages de détente
- 3 bains bouillonnants algués
- 3 douches sous affusion
- 3 douches à jet
- 3 bains hydromassants
- 6 séances d'application de cataplasmes d'algues
- Accès libre aux activités collectives suivantes : relaxation, aquagym, renforcement musculaire/stretching, gymnastique abdo-fessiers et gymnastique holistique.

Les + qui vous sont exclusivement réservés

- Repas pris à une table d'hôte réservée au groupe solo
- 1 randonnée-découverte de l'Île de Batz
- 1 excursion à vélo pour partir à la découverte
- « de la ceinture dorée roscovite »
- 1 dîner en crêperie
- 2 ateliers parmi : atelier du rire, auto massages, yoga...

et le supplément chambre individuelle offert !

Tarif du séjour Solo (tarifs 2008) :

A partir de 1267 € 6 jours/6 nuits à l'hôtel Thalassonic*** en pension complète et boissons incluses.

(départ assuré à partir de 5 participants)

Ces séjours sont proposés uniquement à l'hôtel, en pension complète, à certaines dates dans l'année.

Séjour Œnologie : un séjour original qui combine remise en forme et initiation à l'œnologie

NOUVEAUTE 2008

Le programme est établi sur 6 jours et comprend 24 soins

- 3 massages à l'huile de pépins de raisins,
- 3 bains bouillonnants algués aux huiles essentielles d'orange, de poivre et de cannelle,
- 3 douches sous affusion,
- 6 douches à jet,
- 3 bains hydromassants,
- 2 enveloppements à la nacre et à l'hibiscus,
- 1 enveloppement de crème d'algues,
- 3 séances d'application de cataplasmes d'algues.

Accès libre et illimité aux séances suivantes :

Renforcement musculaire/stretching, aquagym, gymnastique abdo-fessiers, relaxation, gymnastique holistique

1 parcours œnologique avec :

- 1 initiation à l'œnologie
- 1 initiation à la dégustation
- 4 dégustations : 1 région viticole différente tous les jours

Tarif du séjour Œnologie (tarifs 2008) :

A partir de 1199 € les 6 jours/6 nuits à l'hôtel Thalasstonic*** en pension complète et boissons incluses.

(départ assuré à partir de 5 participants)

Ces séjours sont proposés uniquement à l'hôtel, en pension complète, à certaines dates dans l'année.

Les Escapades Forme, Zen ou Beauté : des courts-séjours thalasso pour toutes les envies

NOUVEAUTE 2008

Pour répondre aux attentes d'une clientèle de courts séjours, la thalassothérapie de Roscoff a mis en place des formules « Escapades Forme, Zen ou Beauté », en hôtel*** ou en résidence. Ainsi, chacun pourra décider de partir pour 2,3, 4 jours, selon ses disponibilités.

En pratique

Arrivée possible tous les jours (pas de soins le dimanche)

A l'hôtel, l'arrivée est prévue pour 16h00 et le départ avant 13h00.

En résidences, l'arrivée est prévue pour 16h00 et le départ avant 11h00.

Thèmes au choix (3 soins individuels par jour) :

- Forme
- Beauté
- Zen

Le tarif est identique quel que soit le thème choisi.

Escapade 2 jours/2 nuits

Forme

1 massage de détente
1 bain bouillonnant algué
1 douche sous affusion
2 douches à jet
1 enveloppement
de crème d'algues

Zen

1 massage de détente
1 hydromassage manuel
2 bains hydromassants
1 enveloppement de crème
d'algues
1 hydrojet

Beauté

1 gommage corps aux huiles de
fleurs
1 soin esthétique visage
1 enveloppement
à la cire hydratante
1 enveloppement au thé vert
2 bains hydromassants

Escapade 3 jours / 3 nuits

Forme

2 massages de détente
2 bains bouillonnants algués
2 douches sous affusion
2 douches à jet
1 enveloppement
de crème d'algues

Zen

2 massages de détente
1 hydromassage manuel
3 bains hydromassants
1 enveloppement de crème
d'algues
1 hydrojet
1 douche sous affusion

Beauté

1 gommage corps aux huiles de
fleurs
1 soin esthétique visage
1 enveloppement
à la cire hydratante
1 enveloppement au thé vert
3 bains hydromassants
1 atelier de gymnastique du visage
1 massage de détente

Escapade 4 jours / 4 nuits

Forme

2 massages de détente
2 bains bouillonnants algués
2 douches sous affusion
4 douches à jet
2 enveloppements
de crème d'algues

Zen

2 massages de détente
2 hydromassages manuels
4 bains hydromassants
1 enveloppement de crème
d'algues
1 enveloppement de cire hydratante
1 hydrojet
1 douche sous affusion

Beauté

1 gommage corps aux huiles de
fleurs
2 soins esthétiques visage
1 enveloppement à la cire
hydratante
2 enveloppements au thé vert
4 bains hydromassants
1 atelier de gymnastique du visage
1 massage de détente

Tarif des Escapades Thalasso (tarifs 2008) :

Escapade 2 jours/2 nuits à partir de 232 euros par personne pour 2 jours de soins / 4 soins par jour (formule en résidence locative à la Résidence Les Jardins de Rockroum ou aux Terrasses de Rockroum, base 2 curistes)

A partir de 314 euros par personne pour 3 jours de soins / 4 soins par jour (formule en demi-pension chambre double à l'Hôtel Thalasstonic***)

Escapade 3 jours/3 nuits à partir de 348 euros par personne pour 4 jours de soins / 4 soins par jour (formule en résidence locative à la Résidence Les Jardins de Rockroum ou aux Terrasses de Rockroum, base 2 curistes)

A partir de 471 euros par personne pour 4 jours de soins / 4 soins par jour (formule en demi-pension chambre double à l'Hôtel Thalasstonic***)

Escapade 4 jours/4 nuits à partir de 464 euros par personne pour 5 jours de soins / 4 soins par jour (formule en résidence locative à la Résidence Les Jardins de Rockroum ou aux Terrasses de Rockroum, base 2 curistes)

A partir de 628 euros par personne pour 5 jours de soins / 4 soins par jour (formule en demi-pension chambre double à l'Hôtel Thalasstonic***)

Les week-ends Thalasso à Roscoff

Le Week-End Cocoon

C'est un moment privilégié à s'accorder pour se relaxer et prendre le temps de se retrouver.

Samedi

Arrivée vers midi - Déjeuner à l'Hôtel Thalasstonic*** - Mise à disposition de la chambre après le déjeuner - Après midi consacré aux soins de thalassothérapie (5 soins : douche sous affusion, douche à jet, bain bouillonnant algué, séance d'algothérapie et aquagym). Plateau de fruits de mer au restaurant panoramique - Hébergement à l'Hôtel Thalasstonic***.

Dimanche

Petit-déjeuner – Accès à l'espace Aqua Détente- Déjeuner à l'Hôtel Thalasstonic*** - Départ après le déjeuner.

Tarifs pour l'année 2008 à partir de 236 euros par personne, en chambre double.

A voir, à faire à Roscoff et dans ses environs

Tout au long d'un séjour de thalassothérapie à Roscoff, les temps libres sont autant d'occasions de découvrir les richesses que réserve la région.

Les longues balades, à pied ou en VTT, sur les nombreux circuits fléchés de Roscoff permettent de découvrir son architecture typiquement bretonne, sa flore et ses paysages sauvages.

L'Ile de Batz, accessible toute l'année en moins de 15 minutes, recèle tous les trésors des îles bretonnes : charme, authenticité, eau bleu lagon, sable fin et jardin exotique ponctueront la visite.

A seulement 800 mètres du centre de thalassothérapie, la petite ville de Roscoff est animée toute l'année avec le port de pêche, les commerces, les galeries d'art et les nombreuses tables gourmandes. En y flânant à travers les rues étroites, les pensées se tournent vers ses temps fascinants où les corsaires faisaient la loi...

Plus loin, les sites à visiter ne manquent pas : Morlaix avec sa magnifique baie à découvrir en bateau, la Côte des Légendes, la Côte des Abers, les Enclos Paroissiaux. Toutes les informations sur le tourisme sont disponibles au centre de thalassothérapie et l'équipe ne manquera pas d'indiquer aux curistes les incontournables de la région.

Egalement ouvert toute l'année, le Casino de Roscoff ouvre ses portes aux amateurs d'émotions fortes !

Comment se rendre à Roscoff ?

Roscoff, par avion

A 1 heure de Paris, moins de 2 heures de Lyon, Nice, Toulon, Genève, Strasbourg...via l'aéroport de Brest Guipavas situé à 55 km de Roscoff, le centre de thalassothérapie de Roscoff est ensuite desservi par une navette-taxi (avec supplément et sur réservation).

Roscoff, par route

A 560 km de Paris par autoroute et voie express jusqu'à Morlaix, puis 20 minutes jusqu'à Roscoff.

Roscoff, par train

Ligne TGV Paris-Brest, correspondance à Morlaix pour Roscoff.

Le TGV Atlantique met Morlaix à 3h50 de Paris.

Navette-taxi Morlaix-Roscoff (avec supplément et sur réservation).

Qui contacter pour se renseigner ?

Pour toutes les informations sur les cures, les hébergements, les prestations complémentaires, le tourisme..., le Service Informations et Réservations est joignable aux numéros suivants :

Tél : 0 825 00 20 99 (0,15 € TTC la minute selon tarif en vigueur)

Fax : 02 98 74 48 68

e-mail : imr@thalasso.com

Internet : www.thalasso.com

Réservation et devis en ligne sur www.thalasso.com

Actualités et nouveautés

Les soins à la carte s'enrichissent de 8 nouveautés !

MASSAGE AUX TAMPONS D'ALGUES - 50 min- 79 €

« Exclusivité du centre de thalassothérapie de Roscoff »

Les tampons d'algues chaudes sont chauffés à la vapeur et appliqués sur votre peau par pressions et lissages successifs le long des méridiens. La chaleur relaxante des tampons vous apportera une détente unique, rééquilibrante et magique.

MASSAGE ASSIS - 15 min – 32 €

Appelé « Amma » qui signifie calmer avec les mains, ce massage se pratique habillé sur une chaise ergonomique. Des pressions, des percussions et des lissages évacueront votre stress et vous redonneront dynamisme et énergie.

MASSAGE BÉBÉ - 20 min – 32 €

C'est un massage plaisir de rencontre avec votre bébé. Vous apprendrez à masser votre tout-petit pour communiquer avec lui, le sécuriser, l'apaiser et développer ses facultés motrices. Un moment de pur bonheur.

MASSAGE BIEN-ÊTRE DU VENTRE - 45 min – 64 €

Pour un moment de détente absolue mais aussi pour soulager de nombreux petits maux, profitez de ce massage profond et enveloppant du ventre. Il sera suivi de pressions sur les points réflexes des pieds afin de rééquilibrer et d'harmoniser l'ensemble de votre corps.

MASSAGE TONIQUE DES JAMBES - 20 min- 48 €

En stimulant la circulation de retour, ce massage offrira à vos jambes bien-être et légèreté.

MASSAGE AYURVÉDIQUE - 50 min – 79 €

Ce massage à l'huile tiède vous relaxera totalement et vous redonnera de l'énergie. Il vous permettra de réharmoniser le corps et l'esprit et de renforcer votre vitalité

●

ENVELOPPEMENT À LA CIRE HYDRATANTE 20 min – 41 €

Cet enveloppement à la texture moelleuse et fondante, reconforte l'épiderme en stimulant les fonctions vitales de la peau qui retrouve élasticité et souplesse.

LA BALANCELLE - 30 min- 23 €

En position allongée, votre corps va être soumis à de doux balancements rythmés qui vont activer la circulation

sous toute ses formes : artérielle, veineuse, capillaire et lymphatique. Tous nos liquides intérieurs dans lesquels

baignent nos cellules vont en bénéficier de façon globale.

Offrez à toutes vos cellules un authentique bain de jouvence !

Promotions

Toutes les promos 2008

En périodes de plus faible activité, le centre de thalassothérapie de Roscoff étudie ses prix au plus juste, permettant ainsi de s'offrir une cure de thalassothérapie de qualité, à prix tout doux.

Ainsi, dans la brochure 2008 est présentée la « Saison Gagnante » :

Du 6 janvier au 9 février 2008

Du 5 au 18 octobre

et du 2 novembre au 20 décembre 2008.

La cure Forme & Détente, 6 jours de soins, 4 soins par jour, en formule sans hébergement est proposée à **474** euros.

En formule hôtel ***, demi-pension et chambre double, le tarif passe à **906 euros** par personne.

En résidence locative, base 2 curistes, le tarif est proposé à partir de **646** euros.

Les cures Santé, Anti-cellulite, Capital Bien-être, Maman-Bébé, Anti-stress, Dos, Jambes Actives, Anti-âge et Sensation Massage sont également en promotion à ces mêmes dates : renseignements au Service Informations et Réservations au 0 825 00 20 99 (0,15 euros TTC la minute selon tarif en vigueur).

Semaines Privilèges

Pour tous les séjours d'au moins 3 jours, entre le 6 et le 19 janvier 2008, les clients bénéficieront de 10% de réduction sur la Saison Gagnante :

La cure Forme & Détente, 6 jours de soins, 4 soins par jour, en formule sans hébergement à 427 euros au lieu de 474 euros.

En formule hôtel ***, demi-pension et chambre double, le tarif passe à 816 euros par personne au lieu de 906 euros.

En résidence locative, base 2 curistes, le tarif est proposé à partir de 582 euros au lieu de 646 euros.

Les cures Santé, Anti-cellulite, Capital Bien-être, Maman-Bébé, Anti-stress, Dos, Anti-âge, Jambes Actives et Sensation Massage sont également en promotion à ces mêmes dates : renseignements au Service Informations et Réservations au 0 825 00 20 99 (0,15 euros TTC la minute selon tarif en vigueur).

Des offres promotionnelles régulières sur : www.thalasso.com