

NOUVEAUTÉS  
2017



## PROGRAMME MINCIR EN PLEINE CONSCIENCE

Enfermés dans la tourmente et le stress du quotidien, nous mangeons souvent vite, parfois pas, trop ou mal... Et ces récurrences sont la source de nombreux dysfonctionnements tels les problèmes de poids. En précurseur, Thalasso Concarneau initie un programme pour mincir en s'interrogeant sur les relations que nous entretenons avec la nourriture. Il alterne des soins minceur, détox et marins et des séances de Mindful Eating (l'alimentation en pleine conscience), une pratique reconnue, inspirée du programme MBSR (Réduction du stress basé sur la pleine conscience).

Prodiguées par **Géraldine Desindes**, spécialiste de la discipline et coach en méditation, ces séances (1h à 1h30 par jour) comportent, entre autres, des exercices de pleine conscience avec les aliments, des méditations guidées, des partages d'expériences bienveillants, des explorations de la sensation de faim, de la notion d'estime de soi. Ainsi, l'on apprend à manger en pleine conscience, on retrouve une relation saine et joyeuse avec la nourriture et notre corps en réduisant durablement le stress alimentaire. Sans faire de régime, mais en installant davantage de conscience dans notre quotidien, on acquiert quelques principes simples à suivre ensuite chez soi pour mieux lutter contre le surpoids !

### *PROGRAMME DE 22 SOINS + 5 SEANCES DE MINDFUL EATING SUR 6 JOURS*

- 1 gommage marin • 2 soins Sculpteur Haute Précision
  - 2 soins minceur i Pulse • 3 bains hydromassants aromacéane silhouette
  - 3 enveloppements minceur au fucus • 4 douches à jet • 1 réflexologie plantaire
  - 1 soin visage Lumière (25 mn) • 2 séances d'Aquabike
  - 3 séances de marche aquatique Océan ou 2 séances d'Aquagym (selon la saison)
  - 5 séances de Mindful Eating.
- + accès libre au Spa Marin

6 jours/6 nuits/6 jours de soins à partir de 1 602 € par personne, chambre double et ½ pension.



SEMAINES  
PROPOSÉES

(6 personnes max  
/ semaine)

13 au 17 mars 2017

15 au 19 mai 2017

19 au 23 juin 2017

18 au 22 septembre 2017

16 au 20 octobre 2017