



#### 4 Séjours Signatures

Des cures sur-mesure

Une prise en charge globale

Une expérience orientée vers un bien-être durable



Cette année, au Miramar La Cigale, on peut **composer sa cure grâce au nouveau programme « Privilège »**. Ou bien **repousser les signes du temps avec la cure « Suprême Anti-âge »**, retrouver son capital santé avec le programme **« 100% Healthy »** et mincir avec plaisir grâce à **« Silhouette Coaching »**.

Autant d'innovations santé, beauté et bien-être proposées par une équipe d'experts qui a voulu mettre l'accent sur des soins personnalisés et des programmes sur-mesure pour s'adapter aux attentes et besoins de chaque curiste.

Les cures se réinventent pour devenir des « outils » de santé et de bien-vivre : on se ressource et on reprend sa santé en mains.

Ecoute, bienveillance et prise en charge individuelle sont les leitmotiv des experts de ce lieu en communion directe avec la nature et l'univers marin environnants.

Dans le berceau de la thalassothérapie, le Miramar La Cigale s'affirme comme une destination « mieux-être », avec un service 5\* dans une ambiance décontractée.

#### **Programme « Privilège » : le luxe, c'est le choix**

Que ce soit pour une escapade bien-être ou pour découvrir la thalassothérapie, il permet de composer son séjour en choisissant parmi une gamme de 38 soins :

- essentiels : détente (bains), drainant, gommage, enveloppements + Iyashi Dôme
- détente évasion beauté : soin visage et massage du monde dont une nouveauté l'Aromavedic (massage complet d'inspiration ayurvédique pour recharger le corps en énergie)
- exclusifs : massages signature et massages du monde, soin visage

Véritable concept à la carte, composé des soins best-sellers et signatures du Miramar la Cigale, ce séjour « rien que pour soi » qui se programme 20 jours avant l'arrivée, concilie liberté et plaisir.

**Cure à partir de 1.632 € par personne les 4 jours (12 soins) et 4 nuits en demi-pension et en chambre double.**

**Programme « Suprême Anti-âge »** : source de jeunesse entre high-tech et expertise manuelle

Une réponse globale et personnalisée visage et corps pour prévenir, atténuer et repousser les signes du temps.

Diagnostic Skinscope et soins spécifiques Skinceuticals, séance IBeauty personnalisée

Massages et soins corps Thémaé et Thalgo, séance de coaching sportif individuel

Consultation sur la nutrition anti-oxydante

Séances de **Iyashi Dôme** (infrarouges longs permettant de relancer tout le métabolisme en évacuant les déchets de l'organisme)

**Cure à partir de 1.638€ par personne les 4 jours (12 soins) et 4 nuits en demi-pension et en chambre double.**

**Programme « 100% Healthy »** :

Prise en charge globale et personnalisée pour préserver ou retrouver son capital santé, sérénité et bien-être

Soins d'hydrothérapie, massages, enveloppements reminéralisants, séances de Iyashi Dôme, acupuncture ou sophrologie et soin énergétique et détox by **Dr Roche**.

Exclusivité du Miramar La Cigale, les soins Dr Roche interviennent dans la prise en charge globale et personnalisée de chaque personne avec quatre principales orientations : psychologique (apaisement mental), ostéopathique (fluidité articulaire), nutritionnelle (santé digestive) et physique (vitalité et équilibre).

Tous les matins, on dope son énergie avec un cocktail booster à base de spiruline marine, une super micro-algue antifatigue récoltée à proximité.

**Cure à partir de 2.412 € par personne les 6 jours (18 soins) et 6 nuits en demi-pension et en chambre double.**

**Programme « Silhouette Coaching »** : une cure amincissante qui conjugue plaisir et réussite

Cette cure minceur allie notamment les bienfaits :

- d'une cuisine bien-être servie dans le restaurant gastronomique Le BE (au dîner) : cuisine gastronomique orchestrée par la chef de cuisine Marion Bouillot avec, comme maîtres mots plaisir, équilibre et santé.
- les conseils avisés d'une diététicienne avec le bilan Oligoscan, appareil qui mesure les besoins en oligo-éléments, l'intoxication aux métaux lourds et le niveau de stress oxydatif.
- Atelier manger en pleine conscience pour comprendre pourquoi on se nourrit mal et renouer avec le plaisir de bien manger
- et un programme de soins de haute technologie dont le **IPulse** (appareil, qui combine 5 technologies d'amincissement, et qui tonifie et lisse la peau, réduit la cellulite et redessine la silhouette).

**Cure à partir de 1.328 € par personne les 4 jours (12 soins) et 4 nuits en demi-pension et en chambre double.**

Chaque curiste de ces séjours signature bénéficient d'un bilan Oligoscan, afin de mesurer leurs réserves tissulaires en minéraux et oligo-éléments, et d'une complémentation micro-nutritionnelle ciblée.

Situé à l'entrée du Golfe du Morbihan, amarré sur un lac d'eau de mer en Bretagne Sud, le Miramar La Cigale est un lieu de villégiature qui conjugue bien-être et bonheur : une thalasso et un spa face à la mer, un hôtel 5 étoiles de 113 chambres et suites, un restaurant gastronomique Le BE et un restaurant traditionnel Le Safran, un bar cosy, une piscine panoramique...

Un hôtel paquebot baigné de lumière, dans le cadre superbe de la presqu'île de Rhuys, où l'on se reconnecte à la nature et on oublie le stress et la pollution.

**L'espace Thalasso & Spa** du Miramar La Cigale offre un décor minéral et apaisant avec de larges hublots qui permettent d'être en communion avec la nature et l'univers marin environnants.

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 Fogo, le tout doté d'équipements de dernière technologie, participent à la qualité des soins prodigués.



La piscine panoramique tutoie le ciel sous sa verrière amovible



Un spa océanique au décor minéral et envoûtant avec ses murs aux pierres dorées et l'ardoise au sol

**100 chambres et 13 suites** lumineuses et spacieuses, orientées vers la mer, avec une terrasse privative où il fait bon paresser entre deux soins.

Une offre hôtelière qui sera complétée, dès l'été 2018, par l'ouverture du Miramar Suites Hôtel, une résidence haut de gamme avec tous les services d'un hôtel 5\*, à quelques mètres de l'hôtel.







### **Le Safran, cuisine traditionnelle et gourmande**

Cuisine raffinée basée le généreux terroir breton côté terre et mer.

Superbe buffet et banc de fruits de mer chaque midi.

Alliance subtile de textures, de senteurs et d'ingrédients locaux au dîner.



### **Le restaurant « BE » (ouvert le soir)**

Produit, technique, plaisir et santé sont les piliers du concept de ce restaurant Bien-Etre, où l'on parle d'équilibre plutôt que de calories.

La cuisine de la chef Marion Bouillot traduit son plaisir de faire plaisir, autour d'une cuisine gastronomique santé et bien-être.

Situés au 4ème étage de l'hôtel, ces restaurants offrent une vue panoramique sur toute la baie de Quiberon, avec ses îles magnifiques.

### **Le bar panoramique Le Goëland**

En forme de proue de bateau, au 4<sup>ème</sup> étage, le bar offre une vue à l'infini sur l'océan.

On voyage grâce à l'imagination de la chef barman Sylvie Massot et son équipe qui fourmillent d'idées pour créer de nouvelles saveurs.

On s'installe dans les confortables fauteuils et on poursuit le rêve....



### **Miramar La Cigale Hôtel Thalasso & Spa**

Port du Crouesty - Route du Petit Mont

56 640 Arzon

Tél : 02 97 53 49 00

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

### **Contact Presse : Maryse Masse Communication**

Maryse Masse et Flavie Cottin

Tél. : 33 (0)1 40 54 72 50 ou 33 (0)6 22 468 468

[maryse@marysemasse.com](mailto:maryse@marysemasse.com) – [flavie@marysemasse.com](mailto:flavie@marysemasse.com)

[www.marysemasse.com](http://www.marysemasse.com)