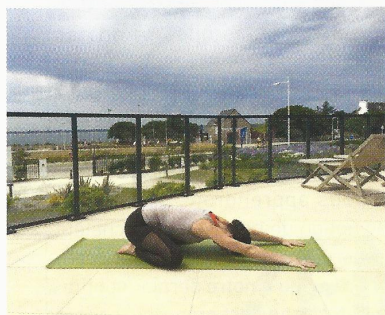


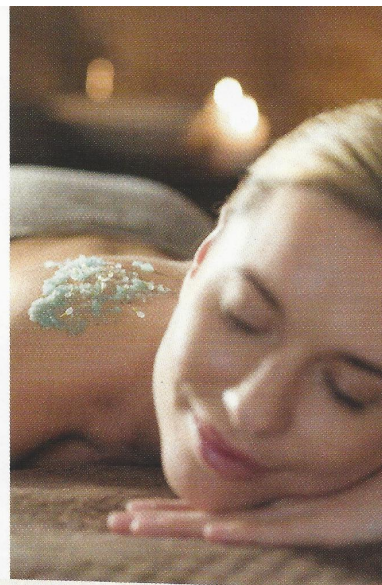
# Mincir en pleine conscience

C'est le programme totalement innovant que vous propose **Thalasso Concarneau Spa Marin Resort\*\*\*\*** pour 2017

**L'**évasion est au programme avec une création unique inspirée des richesses de l'océan et des terres de Cornouailles. 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 les surpoids !



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

Soit :

- 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.

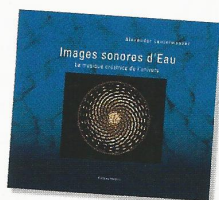


**A lire !**  
pour en apprendre encore plus

**Images sonores d'eau**  
*La musique créatrice de l'Univers*  
Par Alexander Lauterwasser

Un ouvrage hors du commun à découvrir.

• Editions Médicis – 165 pages – 32 €



**L'oracle de l'eau**

*48 cartes de cristaux d'eau*

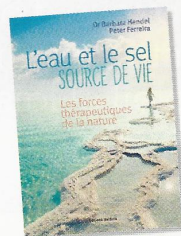
Par Masaru Emoto & Renate Anraths  
L'eau s'imprègne de nos pensées et de nos émotions.

• Guy Trédaniel éditeur – 19,90 €

**L'eau et le sel**  
*Source de vie*

Les forces thérapeutiques de la nature. Ce livre nous entraîne vers le monde de ces deux éléments primordiaux que sont le sel et l'eau.

• Editions Médicis – 230 pages – 21,90 €



**La Klamath**

*L'aliment primordial*  
Par Hervé Cagnec

Pour tout savoir sur cette algue bleu-vert extraordinaire.

• Editions Médicis – 140 pages – 16 €



## Quand ?

Semaines proposées (6 personnes max/semaine) :

- Du 13 au 17 mars 2017
- Du 15 au 19 mai 2017,
- Du 19 au 23 juin 2017,
- Du 18 au 22 septembre 2017,
- Du 16 au 20 octobre 2017.

**En 2017, Thalasso Concarneau Spa Marin Resort\*\*\*\*** c'est aussi toute une vague de créations inédites en thalasso pour vous aider à trouver ou (re)trouver votre équilibre alimentaire, émotionnel ou tout simplement pour être... bien !

**Pour toutes Infos :**

Thalasso Concarneau

Tél. : 02 98 75 05 40

contact@concarneau-thalasso.com

www.concarneau-thalasso.com