

# wellness & santé

N62 HIVER 2017

LE RÉGIME  
VÉGÉTALIEN:  
GASTRO OU  
INTOX?

QUAND LES  
BACTÉRIES  
**FONT DE LA  
RÉSISTANCE!**

MALADIES  
INFANTILES:  
PIQÛRE DE RAPPEL

**THALASSO BIO  
EN BRETAGNE**



3.80 CHF



# THALASSO BIO ET BRETONNE À CARNAC

ARTICLE PAR ALEXANDRA FOISSAC

*Une «cure de mer» en plein hiver? Peu importe la saison, l'océan et ses embruns procurent toujours bien-être et énergie. Direction Carnac, au cœur du Morbihan en Bretagne sud, pour une thalasso 100% bio, des cures sur-mesure et la découverte d'une région au charme préservé. Prêt pour une bulle océanique?*

**E**n hiver comme en été, la Bretagne est synonyme d'embruns et d'air pur, de granit et de landes, d'îles et de légendes. Et de thalasso! Dans le golfe du Morbihan, «petite mer» en breton, réputé pour sa baie magnifique et son microclimat, Carnac cultive le mythe de ses menhirs millénaires et réinvente saison après saison l'art de se soigner par la mer. Dans un environnement préservé entre mer et salines, les cures se déclinent pour toutes les envies sous le signe du bio.

## 100% bio

Euripide, Platon et Hippocrate l'affirmaient déjà il y a plus d'un millénaire: la mer guérit et lave tous les maux. C'est au XVI<sup>e</sup> siècle en France puis au XVII<sup>e</sup> en Angleterre que quelques médecins pionniers remettent les vertus des bains de mer à

l'honneur, et le premier institut de thalassothérapie voit le jour en Bretagne en 1899. A Carnac, c'est en 1978 qu'ouvre le premier centre thalasso, profitant des attraits de la station balnéaire, du microclimat morbihannais, des propriétés de l'eau de mer isotonique de la baie... et de cette énergie tellurique née de la mer, du vent et du sel. Pour protéger cet environnement unique, sur lequel veillent les célèbres alignements de Carnac vieux de 7000 ans, le Carnac Thalasso & Spa Resort a donc fait le choix du bio. Au cœur de 14 hectares de plans d'eau avec vue sur l'Île aux Oiseaux, à proximité immédiate de l'océan avec ses dunes et criques sauvages, le respect de la Terre-Mère était une évidence et est devenu philosophie. Carnac est donc le premier (et seul) spa au monde labellisé Ecocert Being, l'hôtel est certifié Green Globe, les produits y sont 100% bio et la

restauration y est locavore. Côté soins, le bio s'invite dans chaque proposition du Carnac Thalasso & Spa Resort que l'on soit en quête d'une cure «zen» ou «minceur», d'un séjour sportif ou ayurvédique ou là pour une cure postcancer du sein ou postnatale. Avec toujours l'atout drainant et massant de l'eau de mer qui favorise circulation sanguine et relaxation. Bio mais aussi originales, les cures se déclinent à la carte, par saisons ou à thèmes, comme avec les séjours «Chantons» ou «Dansons en Thalasso» ou les stages combinés de «Nordic Walking» pour découvrir les environs.

## A Carnac et nulle part ailleurs

Mondialement célèbre pour ses alignements de mégalithes, Carnac est aussi réputé pour ses plages, «Grande-Plage» ou petites criques de sable fin, son

vieux bourg typique qui sent bon les galettes de blé noir, son anse du Pô dédiée à l'ostréiculture, son panorama magnifique sur la presqu'île de Quiberon et son yacht-club. Le GR34, sublime sentier de randonnée côtier qui fait le tour de la Bretagne, fait escale à Carnac et dans le joli village de Saint-Colomban, croisant chapelle et villas du siècle dernier mais aussi dunes sauvages qui glissent vers l'estran se découvrant à marée basse. De retour au Port-en-Drô, alors que les anciens marais salants s'endorment dans le soleil couchant, l'hôtel et résidence Les Salines, attenant au complexe marin de la thalasso, invite à se poser. Le temps de savourer les spécialités locales, fruits de mer, kouign-amann (brioche feuilletée) ou far breton (clafoutis souvent aux pruneaux). Une parenthèse bretonne entre spa et «petits» soins, embruns et menhirs. ///



## En Pratique

- Spa marin de 2500 m<sup>2</sup>, en intérieur et extérieur et avec piscine sportive d'eau de mer chauffée à 29-33°C, labellisé Ecocert Being Excellence
- Carte de soins, modelages et cures 100% bio
- Hébergement en hôtel 4 étoiles, appartements entièrement rénovés
- 2 restaurants, diététique ou traditionnel, avec buffet de fruits de mer, soirée crêpes et brunch hebdomadaires et un nouveau

chef, Pierre-Yves Lorgeoux, Maître Cuisinier de France

- Bar à vins «lounge» et terrasse avec carte grignotages à toute heure
- Des cures en séjours 6 jours/6 nuits, mini-séjours ou en liberté

## Carnac Thalasso & Spa Resort

Avenue de l'Atlantique, 56340 Carnac, France  
www.thalasso-carnac.com