

Dossier de Presse 2015

MIRAMAR CROUESTY HÔTEL THALASSO & SPA... Un voyage au cœur de l'éco-système marin



Tout au bout de la presqu'île de Rhuys aux portes du Golfe du Morbihan, **une Bretagne aux couleurs de sud**, avec des plages de sable blond bordées de pins et un air au puissant parfum d'iode...

C'est là, **au cœur d'un site privilégié**, le Golfe du Morbihan, que le **Miramar Croesty Hôtel Thalasso & Spa** a choisi d'ancrer son majestueux paquebot. **Un univers de quiétude**, tourné vers l'océan Atlantique et la nature, **convivial et chaleureux**, où l'on vient se reposer, se ressourcer, retrouver calme et sérénité... et **s'offrir une vivifiante parenthèse de détente et de bien-être**.



Dominique Darrigade
Téléphone : 01 40 23 96 81
Portable : 06 07 82 97 08
Mail : contact@evasionrp.fr



Miramar Croesty Hôtel Thalasso & Spa
Port du Croesty,
Route du Petit Mont,
56640 Arzon
Téléphone : 02 97 53 49 00
Site web : www.miramarcrouesty.com

UN HÔTEL**** TOURNÉ VERS L'ATLANTIQUE

Page 3

- ◆ 113 chambres Deluxe et suites redécorées
- ◆ Une Table Gastronomique & un Chef reconnu : Christian Bourhis
- ◆ Le Restaurant : Trois Univers
- ◆ Un bar avec une vue imprenable

THALASSO & SPA, UN VOYAGE AU CŒUR DU MIEUX-ÊTRE

Page 6

- ◆ Le Spa Océanique
- ◆ Le Spa Expérience
- ◆ Le Spa Beauté
- ◆ **Nouveauté 2015** : la Spiruline marine fraîche cultivée en eau de mer
- ◆ **Soins à la carte et programmes personnalisés**

SÉJOURS THALASSO

- ◆ Longs séjours Thalasso - une « croisière aux bienfaits durables »
Séjour de 6 jours : Minceur, Anti-Age, Maman Bébé, Future Maman, O'Masculin, Golf & Thalasso...
- ◆ Bienvenue aux familles : Future Maman, Maman & Bébé, nurserie, Club Enfants

LE SPA : UN ESPACE DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE

- ◆ Week-ends et courts séjours Escale Détente : Douceur, Bulle Océane, Absolue détente, Escapade Duo, Mère & Fille...
- ◆ Massages Bien-Être pour se faire plaisir : massages à la carte et rituels Ayurvédiques, Soins de Beauté

LA PRESQU'ÎLE DE RHUYS, UN LABEL 100% BREIZH

Page 15

INFORMATIONS PRATIQUES

Page 17

UN HÔTEL**** Tourné vers l'Atlantique

Élégance, évasion et bien-être

Solidement ancré sur les rivages de l'Atlantique, sur la presqu'île de Rhuys à Arzon, le Miramar Crouesty, membre de l'association Thalasso Bretagne, compte parmi les établissements les plus prestigieux de la région.

Pour permettre à ses hôtes de « larguer les amarres » en toute liberté, ce luxueux complexe aux allures de paquebot posé sur son lac d'eau de mer réunit en ses ponts hôtellerie luxueuse et soins d'excellence, dont certains avant-gardistes et exclusifs.

Et parce que rien n'est jamais trop beau pour ses passagers, ce lieu à l'architecture aussi originale qu'unique, devenu au fil des années un rendez-vous incontournable du mieux-être et de la « zen attitude », s'est offert une véritable cure de jouvence.

Pureté des volumes, luminosité de hautes baies vitrées ouvrant sur un panorama harmonieux, couleurs apaisantes, design chic... Dès la réception, la déconnexion est immédiate...et le charme opère...

113 CHAMBRES DELUXE ET SUITES REDÉCORÉES

Une atmosphère feutrée aux couleurs douces de blanc, nacre et ivoire

Les 100 chambres Deluxe et 13 suites tout juste rénovées sont un véritable havre de paix qui associent élégance et sophistication. Toutes tournées vers la mer ou le lac marin, elles subliment des harmonies douces de blanc, nacre et ivoire ponctuées d'une petite touche de vert Céladon qui vient prolonger l'ambiance balnéaire.

Spacieuses, de 25 à 50 m², raffinées et plus confortables que jamais, toutes s'offrent le luxe d'une belle terrasse privée avec panoramas exceptionnels sur la presqu'île de Rhuys, au lever comme au coucher du soleil.

Le Miramar Crouesty Hôtel Thalasso & Spa offre le choix entre 5 catégories de chambres et suites, toutes jouissant d'une terrasse privative, d'un coffre-fort, d'un mini bar, d'une machine Nespresso, d'un plateau de courtoisie et d'un service en chambre 24h/24.

Le Wifi et connexion internet, la télévision par satellite avec large écran plat LCD et une station d'accueil pour lecteur MP3, Iphone 5 & 6 viennent ajouter la petite touche de Haute Technologie à cet écrin de raffinement.

Thalasso Bretagne : www.thalasso-bretagne.fr



UNE TABLE GASTRONOMIQUE & UN CHEF RECONNU : Christian BOURHIS

C'est sur le pont supérieur que l'on découvre une gastronomie authentique, raffinée et joyeuse, qui a su attirer et fidéliser une clientèle exigeante de l'hôtel ou de la région tant au déjeuner qu'au dîner.

Aux commandes, le chef Christian BOURHIS, élu Maître Cuisinier de France en 2013, gage d'un prestigieux savoir-faire culinaire. Il a œuvré dans de grandes maisons comme le Sofitel à Quiberon, l'Hôtel Royal à Deauville, l'Hôtel Le Touessrok à l'île Maurice, le restaurant Crouzil à Plancoët, le restaurant Pierre à Paris, avant de rejoindre les fourneaux du Miramar Crouesty en 2000.

Il perpétue les valeurs de l'établissement, dans le respect des produits locaux et maîtrise parfaitement une vraie cuisine traditionnelle gastronomique qu'il travaille simplement pour ne pas les dénaturer. Avec une parfaite connaissance des cuissons qui fait toute la différence, il concocte une cuisine savoureuse qui privilégie poissons et légumes de proximité.

Il est très fier de ses fournisseurs de la Presqu'île de Rhuys et de Bretagne et cite avec plaisir La boulangerie Brunet de Port Navalo qui fournit le pain et les pains aux algues, Marion Couillaut-Eude et Emmanuel Bastilles qui lui fournissent les huîtres du Golfe, les palourdes et les bigorneaux, Gaec du Pardigo, producteur de légumes dans la commune voisine de Sarzeau, sans oublier Marie Gabrielle Capodano qui a récemment breveté la spiruline marine et qui affine spécialement des huîtres qui se distinguent par leur magnifique couleur verte et leur bienfaits sur l'organisme.



ATELIERS CUISINE ET PÂTISSERIE GRATUITS

Le Chef Christian Bourhis aime partager ses passions. Les dimanches soirs, le Chef convie ses hôtes au « Buffet du pêcheur » et les mardis soirs, une soirée Bretonne est organisée pour savourer les spécialités locales. Des **Ateliers Cuisine et pâtisserie**, très appréciés des clients, sont proposés sous la houlette du Chef et de la diététicienne.

Durant ces ateliers d'une heure, le Chef transmet sa passion pour la cuisine Bien Etre. Il explique tous les secrets des produits locaux, dévoile son savoir-faire sur la justesse des cuissons de la viande et sa maîtrise des différentes cuissons des poissons que ce soit à la plancha, à la vapeur ou en papillote.

Pour les ateliers pâtisserie, le Chef Pâtissier met l'accent sur les fruits de saison. La Bretagne est grand producteur de fraises, pommes, poires...le chef apprend la découpe des fruits et leur incorporation dans des recettes savoureuses. Dans le respect de la cuisine Bien-Être, les desserts sont préparés sans sucre ni gluten, on y apprend ainsi comment remplacer le sucre par d'autres édulcorants naturels tels la stévia ou le sirop d'agave..

ATELIERS DIÉTÉTIQUES

Corinne Ducaud, diététicienne nutritionniste du Miramar Crouesty anime des ateliers sous forme de questionnaire sur les Vrai/ Faux de la diététique. L'animation se poursuit avec une présentation des réponses donnant lieu à des explications détaillées aidant à reprendre de bonnes habitudes alimentaires. Les ateliers gratuits durent une heure et réunissent des groupes de 7 à 8 personnes.

LE RESTAURANT : TROIS UNIVERS



Le Ruban Bleu, pour commencer la journée...

Pour le petit-déjeuner et son délicieux buffet, rendez-vous au RUBAN BLEU. Même qualité, même sens du détail, dans un décor qui marie la chaleur des tons taupe, ivoire et ambre. L'ambiance y est contemporaine, avec tables en béton ciré et chaises Stark en plexi transparent, où jouent le matin les rayons du soleil...

Le Safran

Harmonie de bois blond et de tons cuivrés, ambiance marine, vue panoramique et lumière traversante pour le restaurant LE SAFRAN, savamment séparé en **trois espaces distincts**.

- **Côté Piscine**, se voit proposé tous les midis un buffet Bien-Etre avec salades inventives et verrines colorées. A quelques pas, un écailler anime un buffet de fruits de mer. On a aussi le choix de deux plats chauds et un buffet de desserts gourmands et une gamme de douceurs sans sucre ajouté ni gluten. On peut aussi opter pour de grandes et savoureuses assiettes Terre ou Mer ou le fameux burger Breizh à la tome de Rhuy.
- **Côté Ouest**, le Safran se consacre midi et soir à une cuisine Bien-Etre, légère, gourmande et variée, où prédominent les produits de la mer. Chaque jour, trois menus sont proposés avec les produits de saison : Minceur, Equilibre et Detox, ce dernier sans gluten, sans lactose et sans amidon.
- **Côté Est**, enfin, le Safran fait la part belle à une cuisine toujours inventive et gastronomique, avec entre autres des menus dégustation autour du homard (de fin mars à fin septembre) et de la coquille Saint Jacques (d'octobre à avril).



UN BAR AVEC UNE VUE IMPRENABLE

Sur le même pont que les restaurants, LE GOELAND, revisité et agrandi, fait face au large et offre cette lumière unique que capte l'espace. Tout incite à s'y détendre et profiter de cette vue unique et imprenable sur la mer à presque 180°.

Ambiance feutrée grâce au majestueux piano Steinway qui anime les soirées, les fauteuils moelleux aux tons d'or ou de vert bronze, sans oublier le bar en forme de proue de bateau, où s'alignent des bouteilles rares. L'endroit privilégié pour se retrouver de 10 h à 23 h autour d'un cocktail, d'un café d'exception ou d'un onctueux chocolat chaud...

Un Tea-Time est servi en fin d'après-midi comprenant une boisson chaude + 3 pâtisseries pour 8 €.



THALASSO & SPA : UN VOYAGE AU CŒUR DU MIEUX-ÊTRE

Un espace revisité, spacieux et lumineux sur l'eau



Douches, bains, jets sous-marins, enveloppements d'algues et de boues, massages... Le Miramar Crouesty, un des pionniers de la thalassothérapie en France, offre à sa clientèle l'expertise d'une équipe d'une trentaine de professionnels qui dispensent la gamme complète des soins d'une thalassothérapie authentique, à savoir l'utilisation, à des fins thérapeutiques et dans un site marin privilégié, d'une eau de mer puisée à 300 m au large depuis la plage du Fogo et de ses dérivés. Une eau filtrée, riche de ses vertus naturelles et des qualités de ses oligo-éléments. Seule modification: sa température portée à 34/37° degrés, qui permet aux principaux éléments minéraux et organiques (calcium, potassium, magnésium) de pénétrer dans l'organisme.

LA THALASSOTHÉRAPIE

Une décoration cosy et une ambiance cocooning qui fleurent bon l'air du large...

Au Pont inférieur, les 2 500 m² qui sont dédiés à la Thalasso et au Spa respirent eux aussi la clarté et l'espace. L'institut est un des rares à être totalement baigné de lumière naturelle.

Pour accueillir les curistes, il s'offre désormais une nouvelle réception au plafond joliment étoilé, aux courbes douces et dont les tons immaculés s'animent de touches toniques.

Relookés aussi, les vastes couloirs, les zones de repos qui favorisent une relaxation idéale. Embellies, les 45 confortables cabines avec pour la plupart d'entre elles, de vastes hublots s'ouvrant sur la nature environnante, donnent ainsi une dimension privilégiée aux soins dispensés.

LE SPA OCÉANIQUE

Propice à la détente, en proue de la thalasso, le Spa Océanique et sa jolie piscine d'eau de mer à 32°, tout en rondeur, propose son parcours (col de cygne, transats à bulles, jets massants etc.) pour relâcher les tensions et des transats moelleux où il fait bon se prélasser.

Le Spa Océanique est agrémenté d'un hammam de 16 m² en forme circulaire ornée de petites mosaïques aux tons bruns et aux reflets dorés avec une fontaine à glace et une douche norvégienne. Enfin, le solarium extérieur et sa terrasse de teck permettent de goûter en toute tranquillité l'instant présent sur fond d'air tonifiant et d'embruns bénéfiques.

LE SPA EXPÉRIENCE

Quant au Spa Expérience, il offre une séquence multi-sensorielle de détente. Il invite à profiter de sa fontaine à glace et à se prélasser dans son hammam aux camaïeux de violets, de framboises, sa voûte étoilée qui scintille avec des couleurs multiples, des vapeurs aux effluves d'eucalyptus aux propriétés apaisantes et décongestionnantes et sa cascade d'eau...

Autre escale exaltante et multi sensorielle : la Douche Expérience à vivre seul ou à deux !

Dans une douche parée de jolies mosaïques, se succèdent fraîcheur boréale, éveil du printemps, tempête tropicale, froid polaire et brise marine... Des senteurs subtiles d'huiles essentielles, de la brume, de la pluie, des cascades, de la fraîcheur ou de la chaleur, associées à des lumières bigarrées et à des sonorités appropriées...

LE SPA BEAUTÉ

Cet Espace Cocooning consacré essentiellement au Bien Etre et à l'esthétique, propose une large gamme de soins, massages et modelages pour se ressourcer, se refaire une beauté et s'occuper de soi : soins du visage avec des marques prestigieuses telles - Thalgo et Skinceuticals , soins du corps, gommages, hydratation, enveloppements, hammam.... et également soins de beauté comme la manucure, pose de vernis et épilation...



Nouveauté 2015

UNE AVANT-PREMIÈRE MONDIALE LA SPIRULINE MARINE FRAÎCHE CULTIVÉE EN EAU DE MER

Véritable innovation de Santé et Bien-être, en parfaite osmose avec la philosophie de la thalassothérapie, la Spiruline Marine fraîche est proposée en Avant-Première Mondiale au Miramar Crouesty.

Les bienfaits attribués à la spiruline sont d'ores et déjà reconnus par le milieu médical comme véritable élixir de bien-être. Cet organisme vivant favorise l'activité probiotique intestinale et apporte au corps les nutriments essentiels pour se ressourcer. La spiruline est un trésor de protéines, de vitamines, de minéraux et d'enzymes.

Produite localement par l'entreprise bretonne **Spiru'breizh**, basée à Sarzeau, par Marie-Gabrielle Capodano, fondatrice et dirigeante, la spiruline vivante dans une eau de mer, est aujourd'hui unique. Elle a en effet, adapté et cultivé avec succès une souche de spiruline en eau de mer. Un processus unique aujourd'hui breveté, qui offre les vertus nourrissantes, revitalisantes et raffermissantes de cette spiruline marine vivante.

Au Miramar Crouesty, la Spiruline Marine s'impose cette année comme le fil conducteur dans les programmes de soins. On la retrouve dans les soins esthétiques du visage, un antioxydant puissant et dans les enveloppements thalasso, intégrée à la crème d'algues et dans l'assiette en sucré ou en salé au restaurant.

Soins à La Spiruline : Sérénité Santé

Basé sur des soins à la spiruline, le programme Sérénité Santé est spécialement conçu pour soulager naturellement la douleur et dynamiser le retour veineux. Suivi par des kinésithérapeutes, ce programme se décline en 3 formules : **Jambes Légères** : pour soulager la douleur et dynamiser le retour veineux.

Dos : pour soulager naturellement les douleurs dorso-lombaires, relâcher les tensions et renforcer les muscles.

Rééducation articulaire : pour retrouver de la souplesse au quotidien, soulager arthrose, arthrite et rhumatismes.

A partir de 1671 € par personne, 6 nuits en demi-pension.

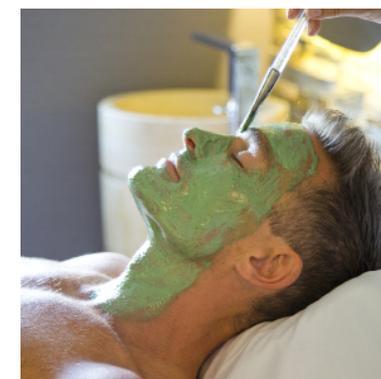
Qu'est-ce que la Spiruline Marine ?

La spiruline est une cyanobactérie, associée aux microalgues, en forme de spirale apparue il y a 3,5 milliards d'années sur la terre. Les Aztèques la surnommaient l'Or vert. Grâce à l'énergie lumineuse, cette bactérie est capable de transformer le gaz carbonique en matière organique au cours d'un processus complexe qui dégage de l'oxygène.

Traditionnellement récoltée à la surface des lacs d'eau saumâtre, essentiellement en zones tropicales, la spiruline est connue pour être un concentré de vitalité en mesure d'enrichir le capital santé. La spiruline est considérée par certains scientifiques comme un superaliment.

La vraie richesse de la spiruline est de fournir une mine de micronutriments sous un très faible volume.

Site : www.spirubreizh.com



Des soins à la carte et des programmes personnalisés

Le Miramar Crouesty Hôtel Thalasso & Spa a mis cette année l'accent sur les soins personnalisés et les forfaits sur mesure pour s'adapter à l'attente et aux souhaits d'une nouvelle clientèle.

LE CONCEPT À LA CARTE - PRIVILÈGE

Un programme où liberté et plaisir sont les maîtres mots.

Que ce soit pour une escapade Bien-Être ou pour découvrir la Thalassothérapie, le Programme « Privilège » permet de composer son séjour de remise en forme en choisissant 20 soins parmi une gamme de 37 soins dans l'éventail des programmes proposés : Beauté, Minceur, Sérénité, Santé, des soins de renom telles Thalgo – corps-minceur et soins cocooning, Skinceuticals anti-âge ou soins et massages Ayurvédiques...

Imaginé pour combler toutes les envies et tous les besoins, il associe des soins essentiels de thalassothérapie (bain hydromassant aux essences marines, douche à affusion, enveloppement, etc.), des soins détente et évasion (Shirodhara, Balinais, Californien, etc.) et des soins exclusifs (modelage pierres chaudes, Thaï, etc.).

Un éventail de 37 soins proposés parmi lesquels on choisit les 20 soins, avec la possibilité de sélectionner plusieurs fois le même soin. Ce séjour rien que pour soi se programme 10 jours avant l'arrivée.

A partir de 2 301 € par personne, 6 nuits en demi-pension.



12 soins Essentiels parmi :

- Bain hydromassant aux extraits d'algues laminaires ou Eau des Lagons (20mn)
- Bain bulles douceur de lait, bain rêve d'Himalaya ou bain relaxant à la cannelle (20mn)
- Douche sous-marine (20mn)
- Douche sous affusion (20mn)
- Douche dynamisante (15mn)
- Thalaxion (20mn)
- Pressothérapie (30mn)
- Enveloppement algues, silhouette, cire anti-âge, fondant, velours (30mn)
- Lit hydromassant (20mn)
- Modelage visage (30mn)
- Gommage Indocéane, Délicieux, Aquatique, Sensitive (30mn)

6 soins Détente-Évasion parmi :

- Modelage sous affusion (30mn)
- Soins minceur drainant (45mn)
- Shirodhara (1h)
- Californien (1h)
- Californien Suédois (1h)
- Abhyanga (1h)
- Shirotchampi (1h)
- Balinais (1h)
- Shiatsu (1h)
- Modelage Zen (1h)
- Kansu (1h)
- Tui Na (1h)
- Podo-réflexologie plantaire (45mn)
- Soins visage fondamental de la mer (1h)
- Relaxation marine (30mn)

2 soins Exclusifs parmi :

- Massage Odyssée (1h30)
- Massage Thaï (1h30)
- Modelage sous affusion à 4 mains (30mn)
- Modelage pierres chaudes (1h)
- Soins suprême anti-âge visage (1h30)
- Soins intensifs peau déshydratée (1h)
- Soins correcteurs anti-âge (1h)
- Soins éclat unifiant visage (1h)
- Soins perfecteurs homme visage (1h)
- Abhyanga harmonisation des 108 marmas ou minceur ou relaxant ou articulaire (1h30)

Longs séjours Thalasso – une « croisière aux bienfaits durables »

Une semaine est la durée idéale pour tirer tous les profits d'une cure et assurer à l'eau de mer un passage optimal des oligo-éléments et des minéraux au travers de la peau. Grâce à des soins sélectionnés avec les médecins de l'institut, elle permet une prise en charge globale et une synergie efficace au long cours, qui exploite tout le potentiel des lieux et les compétences d'une équipe d'experts. Elle permet aussi de renouer vraiment avec le désir et le plaisir de retrouver son corps...

Un très large choix de cures et forfaits dans l'air du temps répondent ici aux besoins de chacun.

REMISE EN FORME

Un grand classique, la cure **Remise en Forme**. Placée sous le signe du tonus et de la vitalité, elle vise à recharger les organismes fatigués et à soulager les douleurs dues au stress et à une mauvaise hygiène de vie. Au programme, des bains hydromassants aux essences marines, douches sous-marines et dynamisantes, piscines à jets, enveloppement aux algues...

A partir de 1 470 € par personne, 6 nuits en demi-pension.

THALASSO & SPA

La version **Thalasso & Spa**, est un excellent compromis entre la Thalasso et le Spa qui mixte 18 soins sur 6 jours exclusivement individuels, incluant chaque jour un massage différent d'une heure, pour procurer une détente totale.

A partir de 1 860 € par personne, 6 nuits en demi-pension.

MINCEUR

Avec le programme **Silhouette**, il s'agit d'affiner, remodeler, raffermir. Les soins, ciblés, s'accompagnent d'un suivi alimentaire personnalisé avec la diététicienne (et des conseils pour un retour à la maison réussi). Des plats gourmets et légers, un accompagnement physique de qualité...On retrouve la ligne tout en se faisant plaisir !

A partir de 2 133 € en pension complète diététique (ce programme se décline en version 9 ou 12 jours et peut être complété d'un suivi coaching Silhouette).

ANTI-ÂGE

Pour gommer teint brouillé et idées grises, lisser les traits, une cure à fleur de peau avec pour partenaire privilégié Skinceuticals, marque dermo-professionnelle spécialiste de l'anti-âge.

Au diagnostic effectué avec un Skinscope, se succèdent un total de 17 soins. Corps et surtout visage sont l'objet de toutes les attentions. Des soins marins et relaxants complètent le tout.

A partir de 1 875 € par personne, 6 nuits en demi-pension.



CURE SPÉCIAL ADO

Un Programme Exclusif pour les 14-18 ans !

Pour profiter de moments relaxants en famille pendant les vacances scolaires ou se détendre à l'approche des examens, ce programme sur-mesure spécialement étudié pour les adolescents s'impose comme un moment privilégié pour se relaxer.

Entre découverte de la thalasso, massages-modelages, soins beauté ou coaching sportif les jeunes apprécient cette initiation à la Thalasso.

Séjour de 4 nuits à partir de 1023 € par personne en demi-pension.

ESCAPADE DUO

Ce séjour conçu pour une parenthèse de détente et relaxation en amoureux permet de partager de beaux moments de complicité lors d'un modelage relaxant et de se ressourcer le temps d'une escapade face à l'Atlantique.

Le dîner en tête à tête, la chambre douillette avec sa terrasse privative, le bar avec sa vue sur la baie assurent une douce escapade très romantique.

A partir de 264 € par personne, 1 nuit en demi-pension.

PROGRAMME O'MASCULIN

Très complet ce nouveau programme associe soins de thalassothérapie, modelages détentes et coaching sportif ! Une formule pensée pour les hommes qui souhaitent se poser pour prendre soin d'eux et repartir d'attaque dans la vie active !

Le programme « **O'Masculin** » permet de se détendre tout en se dynamisant. L'esthétique n'est pas oubliée avec un soin spécifique visage « Perfecteur Homme » siglé Thalgo, marque cosmétique haut de gamme basée avant tout sur la puissance des matières naturelles.

A partir de 1 210 € par personne, 4 nuits en demi-pension.

GOLF ET THALASSO

Ce séjour de 2 nuits séduit tant les néophytes que les golfeurs confirmés. Il inclut 3 soins et les green-fees sur le parcours 9 trous au magnifique golf 18 trous Blue Green de Rhuys Kerver, tout près du Miramar Crouesty..

A partir de 610 € par personne, 2 nuits en demi-pension.





Bienvenue aux familles

NURSERY ET CLUB ENFANTS

Au Miramar Crouesty, les enfants de 3 à 12 ans sont accueillis durant les vacances scolaires au Club des petits mousses, animé par des animateurs diplômés du Bafa avec des activités manuelles, artistiques et sportives. La nursery accueille les bébés à partir de 3 mois et les enfants jusqu'à 3 ans pour permettre aux parents de profiter de leurs cures en toute sérénité.

Tarif : 12 € de l'heure et tarif dégressif avec carte forfait à 110 € pour 12 h.

Un service de baby-sitting est proposé sur demande. Le Miramar Crouesty dispose également de chambres et suites « Spécial famille ».

FUTURE MAMAN

C'est avec un médecin que le Miramar Crouesty a élaboré un programme spécifique **Future Maman** sans aucun risque pour elle ou le bébé à venir. Proposés sur 5 jours, les 15 soins, extrêmement doux, incluent entre autres relaxation marine, piscine avec un kinésithérapeute, de la beauté pour prendre soin de soi, de la gym Pilates pour préserver son ventre et 2 modelages « Bulle » avec sophrologie.

A partir de 1 833 € par personne, 6 nuits en demi-pension.

JEUNE MAMAN

Après l'accouchement, la cure **Jeune Maman** (à faire entre le 3^{ème} et le 9^{ème} mois du bébé) permet de retrouver énergie, sérénité et forme tout en partageant des moments rares en famille. Il intègre entre autres de la gym hypopressive, un ensemble de techniques posturales pour rééduquer abdomen et périnée en douceur. La cure accorde une grande attention au bébé et au papa qui peuvent même prendre un bain bouillonnant ensemble ! Les parents sont aussi initiés au massage bébé. Une formule très complète et des moments rares à partager en famille.

A partir de 1 731 € par personne, 6 nuits en demi-pension.

ESCALE COMPLICE MÈRE-FILLE

Adulte, on peut encore profiter de moments de complicité avec ses enfants avec cette formule sur 3 jours, qui permet de partager soins, détente et découverte de la presqu'île à vélo.

A partir de 466 € par personne, les 2 nuits en demi-pension + soins.

Le Spa : un espace de détente et de bien-être

Au Spa, si les soins d'hydrothérapie restent très présents, la part belle est faite aux massages du monde, dispensés par des thérapeutes qualifiés et passionnés. Une formule qui séduit chaque année davantage d'adeptes qui peuvent ainsi s'initier et découvrir les bienfaits de la Thalassothérapie le temps d'un court séjour.

COURTS SÉJOURS : UNE ESCALE DÉTENTE

Outre les cures **Minceur**, **Thalasso & Spa** et **Maman Bébé** qui se déclinent en version court séjour, si l'on ne dispose pas d'une semaine, il est possible de se faire choyer par une équipe d'experts et de découvrir l'univers de la thalasso où se côtoient massages exotiques et rituels de beauté.

Essentiel Spa, la formule idéale pour découvrir le Miramar Crouesty tout en relaxation pour une pause-détente le temps d'un week-end.

A partir de 277 € par personne, pour 1 nuit en demi-pension comprenant 3 soins.

Le séjour **Escale Douceur** est un véritable concentré de bien-être.

A partir de 432 € par personne, 2 nuits en demi-pension comprenant 4 soins.

La formule **Absolue Détente** permet de goûter le temps d'un long week-end aux joies de la thalassothérapie et du Spa à travers 9 soins, un programme mixte visant une relaxation optimale.

A partir de 984 € par personne, 4 nuits en demi-pension.

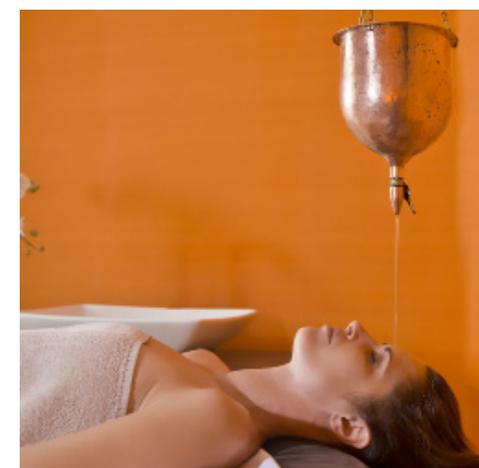
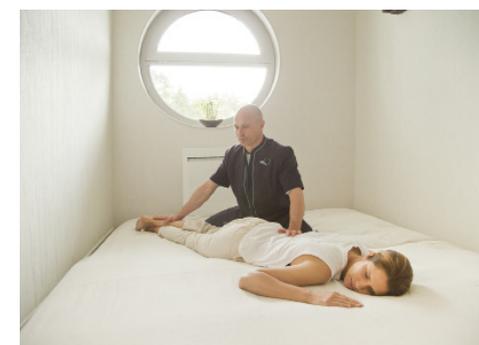
La cure **Bulle Océane** favorise une reminéralisation du corps avec entre autres, un enveloppement d'algues high-tech au confort inégalé, grâce à un matelas d'air posé lui-même sur un lit d'eau chaude...

A partir de 735 € par personne, 3 nuits en demi-pension.

STARTER MINCEUR SILHOUETTE

Un programme minceur pour se motiver, se ressourcer et se tonifier. Des soins relaxants mêlant Thalasso et Spa.

A partir de 1 030 € par personne, 3 nuits en pension complète diététique comprenant 12 soins.



MASSAGES BIEN-ÊTRE POUR SE FAIRE PLAISIR

Résident ou non à l'hôtel, on peut choisir des soins à la carte sur la gamme de massages du monde (de 115 à 140 €/heure) dont le raffinement vise à l'harmonie du corps et de l'esprit.

Venu de Chine, le **Tui Na**, de Thaïlande, le **Thaï**, quant au Balinais, il est un savant mariage de techniques indiennes, indonésiennes et chinoises .

Autre exotisme avec le **Massage californien**, 100% relaxant, qui devient **Californien Suédois** quand il intègre des gestes plus dynamisants.

Une mention spéciale pour **l'Odyssée Miramar** (1h30/150 €), soin signature des lieux et véritable voyage sensoriel, réalisé sur mesure, où l'on choisit son huile de massage, sa musique d'ambiance et sa boisson. Un soin qui élimine les tensions et harmonise les énergies.



RITUELS AYURVÉDIQUES

Précurseur en rituels ayurvédiques, le Miramar Crouesty Hôtel Thalasso & Spa inscrit aussi à sa carte quatre soins d'exception à 115 €.

Un de ses soins phares : **l'Abhyanga**, à base d'huile de sésame légèrement chauffée, ce modelage, glissé sur tout le corps, est à la fois doux et tonique, relaxant et énergétique.

Lié au mental et à l'émotionnel, le **Shirotchampi** libère les tensions par un massage des épaules et du crâne à l'huile de coco. Les personnes souffrant de stress et d'insomnies opteront pour le **Kansu**, réalisé avec un petit bol de cuivre au niveau des pieds. Enfin, le **Shirodahra**, où l'on reçoit un filet d'huile de sésame tiède sur le front tout en stimulant par pressions des points énergétiques est une expérience étonnante à ne pas manquer.



Sur le pont supérieur - Piscine & Salle de fitness, face à la mer

Un espace exceptionnel de remise en forme pour compléter son séjour Bien-Être au Miramar Crouesty Hôtel Thalasso & Spa.

Etage de l'art de vivre et de la convivialité, le Pont Supérieur sous la verrière est aussi un espace exceptionnel de remise en forme pour compléter son séjour Bien-Être.

On peut profiter d'un moment de détente au bord de la très belle piscine intérieure panoramique d'eau de mer chauffée, dont le toit peut s'ouvrir si le temps le permet ou d'un moment de relaxation dans le large Jacuzzi en mosaïque.

On peut aussi opter pour le sport et remise en forme dans la nouvelle salle de fitness.

Située en proue du bâtiment, cette spacieuse salle de fitness sur 160 m² face à la baie est équipée d'installations sophistiquées. Ici encore plus qu'ailleurs, la communion avec la nature est totale.

LA PRESQU'ÎLE DE RHUYS, UN LABEL 100% BREIZH

Golfe du Morbihan classé Parc Naturel Régional



Convaincu de la forte identité et des valeurs de sa destination, le Miramar Crouesty Hôtel Thalasso & Spa hisse plus haut les couleurs de son drapeau ! L'établissement a tout naturellement adhéré à la marque Bretagne, créée par le Conseil régional, le Comité Régional du Tourisme et Bretagne Développement innovation et figure désormais parmi ses partenaires.

Cette presqu'île encore intime et authentiquement naturelle, petit bout de terre long de 25 km au sud de Vannes, mérite qu'on en découvre les beautés. Avec plus de 10 plages de sable blanc et ses kilomètres de sentiers côtiers, on ne se lasse pas de découvrir des côtes sauvages où s'épanouissent mimosa, eucalyptus et palmiers de Bretagne Sud...

Plus de 10 plages de sable et un golf de 18 trous

De l'hôtel à 200 m, on accède par un petit chemin à la belle plage de sable du Fogo, face aux îles Hoëdic, Houat et Belle Ile en Mer. On poussera jusqu'à la magnifique promenade du Petit Mont le long de la côte qui cache le Cairn du Petit Mont, site archéologique classé. Les golfeurs apprécieront également le magnifique 18 trous à seulement 3 km de l'hôtel, le golf Blue Green de Rhuy Kerver.

Une Presqu'île à découvrir à pied ou en vélo + 104 km de sentiers de randonnées et + 80 km de pistes cyclables

Côté Terre, la région, à parcourir à pied (plus de 104 km sentiers de randonnée) ou à vélo (plus de 80 km de pistes cyclables), est également riche de villages pittoresques, d'églises séculaires, de maisons de capitaine, maisons de pêcheurs aux volets multicolores, villas de la bourgeoisie du XIXe, venue profiter des premiers bains de mer...

L'histoire de la presqu'île se raconte au travers des différents styles architecturaux avec son site le plus célèbre : **le château de Suscinio**, somptueuse résidence ducale de XIVe et XVe siècles, sans oublier **l'abbaye de Saint-Gildas-de-Rhuys**, haut lieu de la presqu'île.

Depuis Sarzeau, on découvre la réserve ornithologique du Duer (quelques 160 espèces d'oiseaux) et la jolie route touristique du Golfe...

A l'extrémité de la presqu'île, la commune d'Arzon, avec le pittoresque Port-Navalo, les charmants villages traditionnels (Beninze, Le Monteno, Kerners...) et le Port-du-Crouesty, station née dans les années 70 et qui s'organise autour de l'un des plus grands ports de plaisance de la façade atlantique.



Côté Mer, place au Golfe du Morbihan, classé Parc Naturel Régional (le 50^{ème} en France).

Parmi les excursions incontournables, Carnac, haut lieu du mégalithisme et les îles voisines aux eaux cristallines avec Belle-Île-en-Mer, Houat et Hoedic et dans le Golfe l'île aux Moines, l'île d'Arz... Une merveille à découvrir en kayak, bateau de croisière ou à la manoeuvre d'un vieux grément depuis Port-Navalo. Les îles alentours sont autant de lieux magiques qui méritent de longues escales.

Enfin, à ne pas manquer, **Vannes**, cité médiévale avec ses pavés, ses remparts et ses maisons à colombages. Le grand marché du mercredi ou du samedi y mérite une virée !

Quelques idées de reportages

LA ROUTE DE L'HUÎTRE - A pied, à vélo ou en kayak

Depuis quelques années, ostréiculteurs, restaurateurs et communes de la presqu'île organisent un éventail d'activités liées à la découverte de l'huître et de l'ostréiculture. Au programme, visites d'exploitations et bien sûr...dégustations !

LE PASSEUR DES ÎLES

Crée par des amateurs de navigation à l'ancienne, la compagnie « le Passeur des îles », organise des croisières dans le Golfe du Morbihan sur des navires à passagers traditionnels : Le Passeur des Iles, La Passagère, La Passante. Le Passeur des îles remet en service d'anciennes liaisons maritimes abandonnées après 1945 au profit du transport routier et propose au départ de Port Navalo, Kerners ou Le Logeo, des liaisons vers le Pays d'Auray, les îles du Golfe du Morbihan et Vannes.

LES MARAIS SALANTS À SAINT ARMEL

A l'entrée de la presqu'île, côté golfe, on ne manquera pas Saint-Armel et ses marais salants de Lasné. Aujourd'hui concurrencées par les salines méditerranéennes et surtout par les exploitations de sel gemme d'Europe intérieure, les marais salants morbihannais en situation climatique marginale ont cessé d'être exploités pour céder la place aux parcs à huîtres. Cette promenade à travers les Salins plonge les visiteurs dans un environnement unique et offre des tableaux aux couleurs très variables selon le temps, l'heure de la journée et la saison. En 2003, le département a procédé à la réhabilitation du marais de Lasné à Saint-Armel et à la première remise en fonction de marais salants dans le Morbihan.

Site : www.rhuys.com



UN ACCÈS FACILE

En voiture

A 480 km de Paris et 120 km de Nantes

Autoroute A17 jusqu'à Rennes. Sortie Lorient/Vannes.

A Vannes, direction Nantes par la N165 sortie « Port du Croesty » par la D780.

Localisation GPS : indiquer Arzon

En train

Gare de Vannes - TGV direct Paris-Vannes (3h15) puis transfert gratuit pour les clients de l'hôtel selon horaires et sur réservation.

En avion

Aéroport international Nantes-Atlantique

Navette payante (de 10h à 18 h, 7 jours/7, sur réservation)

Aéroport de Vannes

TARIFS

Chambre Passerelle - 25 m²

A partir de 196 € en octobre - 182 € en novembre/décembre.

Petit-déjeuner en sus 25 €.

UNE ÉQUIPE À VOTRE SERVICE

À l'originalité du lieu, s'ajoutent des savoir-faire humains incomparables permettant une prise en charge globale. Une équipe de 150 personnes s'attelle chaque jour au bon fonctionnement de l'établissement. Ici, chaque hôte est reçu avec une attention particulière. Personnels d'accueil, de la restauration, femmes de chambres, esthéticiennes, hydrothérapeutes, médecins, diététicienne, ostéopathe, kinésithérapeutes, somato-psychopédagogue... tous exercent leur métier avec envie et professionnalisme et répondent au mieux aux préoccupations de chacun avec un leitmotiv commun : écoute, bien-être, remise en forme, service.

CONCIERGERIE

Une conciergerie est également à disposition des clients pour combler tous ses désirs (bagages, transports, locations de vélos ou de bateaux, réservations d'excursions, presse, etc.). service voiturier.

Un programme gratuit d'activités et excursions est organisé par l'hôtel (visite de Vannes, sorties en bateau dans le Golfe du Morbihan, promenades en vélo, conférences, ateliers de cuisine...).

BOUTIQUE

