

LES SOINS D'INSPIRATION ASIATIQUE

à la carte

LES COMMAGES

Le Gommage Fluide aux
agrumes (peaux mixtes) 20'

Purifiant

40€

69€

— 30€ —

Le Gommage Nuka (peaux
sensibles) au pochon naturel
de poudre de riz 20'

Purifiant, éclaircissant

40€

69€

— 30€ —

Le Soin corps complet aux 3 thés
(vert, blanc et noir) et aux cristaux
marins : fluide gommant + enveloppe-
ment 40'

Purifiant, antioxydant

72€

101€

— 30€ —

LES ENVELOPPEMENTS

Le Matcha : enveloppement
du corps au sérum thé vert,
wakamé et algue laminaire

20'

Amincissant

39€

68€

— 30€ —

Le Camélia : enveloppement
du corps aux 3 thés (vert,
blanc et noir) et à la
spiruline 20'

Antioxydant

38€

67€

— 30€ —

LES BAINS JAPONAIS

Comme au Japon avec ses sources naturelles
chaudes, l'eau de mer des bassins délivre ses
bienfaits thérapeutiques : fer, iode,
oligo-éléments...

L'immersion dans les bassins peu profonds
d'eau naturelle chaude, face à la mer, favorise
l'apaisement. L'hyperthermie du bain (39°)
stimule les fonctions éliminatoires (foie, intestin,
reins) et éliminant les déchets (les acides) pour
vous apporter bien-être et lâcher prise.
Spécialement aménagé dans le style japonais
avec des «shos» (calligraphies), des «noren»
(rideaux courts accrochés à l'entrée des bains),
des «shoji» laissant passer une lumière diffuse
sur les bains, des «homatsuyoku» (bains de
bulles d'air) vous massant tout le corps, une
porte de lune, des cloisons en bois, des objets en
pierre, des bassins à différentes températures et
enfin des tatamis en paille de riz dominant les
bains pour vous relaxer, ce lieu vous promet une
agréable parenthèse.



LE HAMMAM

EN EAU DE MER

UN CONCEPT UNIQUE DANS LA RÉGION :

Avec ses 3 salles typiques et son bassin d'eau de mer, le hammam de Luc-sur-Mer s'inspire de la plus pure tradition orientale. Véritable parcours sensoriel où flottent parfums de menthe et d'eucalyptus, musique relaxante dans un décor authentique avec mosaïques marocaines, fontaine d'eau et fenêtres mauresques ce lieu vous transportera en orient.

UN UNIVERS MAGIQUE EN 3 ÉTAPES :

Vous entrerez dans le frigidarium, pièce tempérée de relaxation, où vous pourrez vous désaltérer et vous reposer, vous passerez ensuite dans le tepidarium, pièce tiède pour les soins et douches avant de terminer par le Caldarium, pièce de vapeur chaude avec bain d'eau de mer fraîche pour redonner à l'organisme son tonus..



LES SOINS DU HAMMAM

Gommage traditionnel 20'

Nettoyage de la peau à la kessa (gant râpeux) après application préalable de savon noir.

46€

70€

---SPA*

Gommage Figue et Dattes 20'

Gommage doux manuel à la pierre d'Alun au miel et à l'huile parfumée.

50€

74€

---SPA*

Le soin peul 40'

Gommage Figue et Dattes à la pierre d'Alun suivi d'une application de beurre de karité parfumé.

66€

90€

---SPA*

Le soin rituel 40'

Gommage au savon noir eucalyptus, masque corporel au rassoul (argile marocain) et lissage hydratant corps.

66€

90€

---SPA*

Cérémonie des bains turcs 40'

Gommage au savon noir suivi d'un lissage sous une mousse épaisse issue des rites ottomans, avec hydratation à l'huile parfumée Charme d'Orient.

66€

90€

---SPA*

* SPA = accès piscine, hammam et bains japonais sur la 1/2 journée

LES MODELAGES DU CORPS

L'ART DU MODELAGE :

Pratiqué par une esthéticienne qualifiée, le modelage professionnel vise à relaxer, dénouer les tensions et stimuler la circulation sanguine et lymphatique. L'huile de sésame BIO utilisée nourrit, hydrate et restructure en profondeur votre peau pendant le soin.

LES LOCALISÉS CLASSIQUES

Dos et pieds 20'

Décontractant.

42€
71€
--- 20€ ---

Tête, dos, pieds et mains 40'

Relaxant et défatiguant.

65€
94€
--- 20€ ---

L'Oriental 30'

Apaisant et assouplissant.

59€
88€
--- 20€ ---

LES CHINOIS

Ba Ben Liu : Crâne et tête 20'

Relaxation complète, relâchement des tensions mentales.

47€
76€
--- 20€ ---

Chong Mai Bu Modelage corps 45'

Relaxation complète, relâchement des tensions physiques et corporelles.

75€
104€
--- 20€ ---

LES MINCEURS DRAINANTS

Modelage draineur Bio 30'

Algosérum minceur Ecocart : HE de cyprès, romarin origan, laminaire, fucus et crista marine Bio.

53€
82€
--- 20€ ---

Modelage aux ventouses 35'

Gel minceur : algue laminaire.

67€
96€
--- 20€ ---

Lot : -10% sur 5 séances

LES MODELAGES DU MONDE

Ayurvedique 60'

Modelage corps et tête abhyanga doux et relaxant.

83€
112€
--- 20€ ---

Balinalis 60'

Modelage corps et tête stimulant et revitalisant.

83€
112€
--- 20€ ---

Hawaïen, aux pierres chaudes 60'

Modelage corps et tête, décontractant musculaire.

83€
112€
--- 20€ ---

Lomi Lomi 60'

Équilibrant et enveloppant

83€
112€
--- 20€ ---

Massage plantaire Kansu 60'

Réharmonise les énergies.

83€
112€
--- 20€ ---

Kobido Japonais 60'

Liftant visage

83€
112€
--- 20€ ---





LES SOINS ESTHÉTIQUES by **ALGOLOGIE**

Algologie est une marque locale bretonne éco-responsable basée sur la presqu'île de Pen Lan. Elle propose des produits cosmétiques composés d'actifs marins : algue brune, micro algue rouge, chardon bleu, criste marine, eau de mer ultra pur et des produits remplis de minéraux qui ressourcent, purifient et boostent votre peau en l'aider à retrouver son éclat et son énergie.

LES SOINS DU VISAGE

Soin découverte éclat 30'	41€
	70€

Soin hydra-ressourçant des vagues 50'	65€
	94€

Soin liftant du rivage 60'	69€
	98€

LE SOIN DU DOS

Nettoyage, gommage, hydratation, massage 30'	48€
	74€

* SPA = accès piscine, hammam et
bains japonais sur la 1/2 journée

LES ACCÈS LIBRES

AUX 3 ESPACES BIEN-ÊTRE (sur réservation)

DEMI-JOURNÉE TOUTE L'ANNÉE DU LUNDI AU DIMANCHE

Piscine + Hammam + Bain Japonais **39€**

DEMI-JOURNÉE DU LUNDI AU JEUDI (hors vacances scolaires)

Piscine **18€** Piscine + Bains Japonais **32€**

Bains japonais **20€** Piscine + Hammam **32€**

Hammam **20€** Piscine + Hammam + Bain Japonais **39€**

ABONNEMENTS & VOS AVANTAGES NOMINATIFS

Pour l'achat de 5 prestations identiques et + : -10%

Réduction mineur (12 à 17 ans) : -15% (Non valable sur les bons cadeaux)

Compte fidélité nominatif valable 1 an

	A L'UNITÉ	6 SÉANCES	12 SÉANCES
AQUADYM COURS COLLECTIF 40'	19€	78€	140€
AQUAPHONE COURS INDIVIDUEL 30'	40€	234€	432€

LES JOURNÉES THALASSO DÉTENTE

UNE HEURE DE SOIN ENVIRON PAR JOUR
ET ACCÈS LIBRE AU SPA SUR LA JOURNÉE.
(FERMETURE LE MIDI)



CURE DÉCOUVERTE

76€^{par jour}

Une journée détente composée d'un soin de 20 minutes au choix parmi un bain aux algues fraîches ou un cataplasme de boue ou une application de pierres chaudes sur le dos et l'accès libre au spa sur la journée.

(Fermeture le midi)



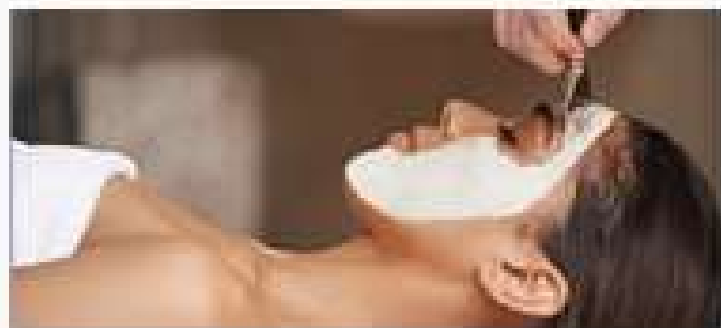
CURE ORIENTALE

112€^{par jour}

Une cure dépayssante, qui comprend un soin au hammam et des produits typiques orientaux. Idéale pour une remise en beauté traditionnelle et une détente sensorielle.

Jour 1 : Gommage au hammam, bain d'algues fraîches de Luc aux huiles essentielles, lissage du corps hydratant.

Jour 2 : Enveloppement de rassoul (argile marocaine), masque visage by « Charme d'Orient », bain aux algues fraîches de Luc.



CURE SANTÉ FORME

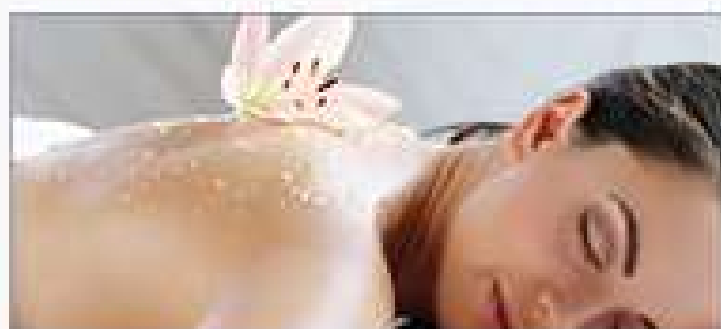
110€^{par jour}

Une cure complète, qui comprend un large choix de soins. Idéale pour se revitaliser et traiter les douleurs et les tensions musculaires par les boues, les algues et l'hydrothérapie.

Jour 1 : Douche au jet, bain aux algues fraîches de Luc, pressothérapie.

Jour 2 : Bain hydromassant chromothérapique, application de Rango boue volcanique.

Jour 3 : Bain aux algues fraîches de Luc, enveloppement d'argile marine et douche à jets.



CURE ZEN

116€^{par jour}

Une cure originale apaisante pour retrouver une peau purifiée et fraîche (gommage et poudre de riz) avec un effet antioxydant grâce au thé vert, thé blanc, thé noir, spiruline et algues.

Jour 1 : Bain aux algues fraîches de Luc et poudre de riz + gommage fluide aux agrumes + douche au jet.

Jour 2 : massage crânien chinois 20mn (BABEN LIU)+ enveloppement aux 3 thés et spiruline + bain aux algues fraîches de Luc.

RÉSERVATION DE 3 JOURS ET PLUS
= 10% DE REMISE

LES JOURNÉES THALASSO SPÉCIFIQUES

UNE HEURE DE SOIN ENVIRON PAR JOUR
ET ACCÈS LIBRE AU SPA SUR LA JOURNÉE.
(FERMETURE LE MIDI)



CURE JEUNE MAMAN

108€^{pour}

Un concentré de richesses marines pour une remise en forme, **retonifier les tissus**, tout en se relaxant. Accélère l'élimination des capillaires et toxines.

Chaque jour : Pressothérapie, enveloppement de boue «Spécial buste et corps raffermissant à la spiruline», bain aux algues fraîches de Luc, application sur le ventre d'huile d'Argan bio réparatrice.

Cure du 3ème au 7ème mois de grossesse et 2 mois après l'accouchement.



CURE JAMBES LÉGÈRES

110€^{pour}

Des soins drainants pour les jambes légères qui améliorent la circulation veineuse.

Chaque jour : Douche au jet, modelage draineur circulatoire, pressothérapie spéciale jambes lourdes.



CURE POIDS FORME

112€^{pour}

Une cure idéale pour éliminer, retrouver la ligne et se refaire une santé ! Des soins spécifiques qui ciblent la surcharge pondérale par des soins drainants et détoxifiant.

Jour 1 : Douche au jet, bain hydromassant et gommage au sel.

Jour 2 : Enveloppement de boue d'algues détox avec bain aux algues fraîches de Luc et pressothérapie.

Jour 3 : Douche au jet, modelage ventouses + enveloppement minceur, algue laminaire.



CURE SPÉCIAL DOS

124€^{pour}

Une cure idéale pour soulager ses tensions dorsales, musculaires et articulaires paravertébrales.

Jour 1 : Douche au jet, boue fango spécial dos avec bain aux algues fraîches de Luc et huiles essentielles antalgiques.

Jour 2 : Gommage et massage du dos, application de pierres chaudes.

Jour 3 : Application dorsale de pierres chaudes, enveloppement d'argile marine et bain aux algues fraîches de Luc.

RÉSERVATION DE 3 JOURS ET PLUS
= 10% DE REMISE

LES SOINS THALASSO

à la carte

Bain traditionnel aux algues de Luc-sur-Mer 20'

Amincissant, détoxifiant, reminéralisant.

39€

68€

--- SPA *

Enveloppement lune de miel 40'

Bain aux algues fraîches suivi d'un enveloppement du corps au rassoul (argile marocaine) + un masque visage by « Charme d'Orient ».

70€

99€

--- SPA *

Douche au jet 6'

Amincissant, détoxifiant, reminéralisant.

30€

59€

--- SPA *

Application corps au choix 20'

- Application Fango boue volcanique (Dos)
- Enveloppement boue d'algues (Détox)
- Enveloppement d'argile marine (Articulation)
- Application de pierres chaudes sur le dos

37€

66€

--- SPA *

Soin de la mer morte 40'

Gommage corps aux sels de la Mer Morte et enveloppement de boue de la Mer Morte. Reminéralisant et détoxifiant.

72€

101€

--- SPA *

Pressothérapie 20'

Bottes pneumatiques drainantes et stimulantes, jambes ou bras.

32€

62€

--- SPA *

Bain de mer hydromassant 20'

Relaxation musculaire.

42€

71€

--- SPA *

Bain aux algues fraîches + enveloppement au choix 40'

- Argile marine : antalgique,
- Boue d'algues : amincissant, élimination globale
- Boue spéciale jambes : bien être et fraîcheur des membres inférieurs

66€

96€

--- SPA *



* SPA = accès piscine, hammam et bains japonais sur la 1/2 journée

[illegible]

HORAIRES D'OUVERTURE

LES HORAIRES & INFORMATIONS

Une visite médicale avant votre cure, ou un certificat de non-contre-indication aux activités de thalassothérapie et des soins du hammam est conseillée afin de pouvoir établir votre programme de soins personnalisé dans les meilleures conditions. C'est l'occasion de faire un petit bilan chez votre médecin traitant.

* L'effet drainant et relaxant des prestations peut induire une sensation de fatigue tout à fait normale due au relâchement général de l'organisme. Pensez à bien vous reposer et à vous hydrater pendant et après vos soins.

* Profitez de notre accès direct à la plage pour vous réoxygéner, vous baigner, vous restaurer avec un pique-nique ou un des nombreux points de restauration alentour.

Notre établissement ne propose que les soins. Les 2 hôtels à Luc-sur-Mer sont l'Hôtel des Thermes (02 31 97 32 37) et l'Hôtel Beau Rivage (02 31 96 49 51).

* Tenue : un maillot de bain, une serviette de bain et des claquettes de piscine propres, le peignoir sera fourni. Short, string de bain ou bikini interdits. Nudité non tolérée.

* Le week-end étant plus fréquenté. Si vous recherchez un créneau plus calme nous vous conseillons en semaine.

* Si vous souhaitez offrir des soins, nous proposons des « bons cadeaux » accessibles sur notre site internet thalassodes3mondes.com ou directement à notre réception.



RÉSERVATION OBLIGATOIRE

Par téléphone au 02 31 97 32 22 de 9h à 19h.

Nous pourrions vous conseiller sur les cures et les soins les mieux adaptés à votre attente.

Non joignable au téléphone ? Laissez-nous un message sur accueil@thalassodes3mondes.com

Possibilité d'établir des séjours en groupe.

(Séminaire, enterrement vie de jeune fille, C.E... sur demande)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	FERME
AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE
FERME	FERME	FERME	FERME	FERME	FERME	FERME
AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
AQUAGYM	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE
LIBRE	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
FERME	FERME	AQUAGYM	AQUAGYM	FERME	FERME	FERME

HORAIRES D'OUVERTURE AQUAGYM & PISCINE

THALASSO

des 3 Mondes

LUC SUR MER

CURE MARINE
HAMMAM
PISCINE
BAINS JAPONAIS
MODELAGES

N°9

LA CURE MARINE, DEPUIS 1848

Il y a quelques millénaires, le rivage se situait 4km plus loin et la plateforme sur laquelle nous pêchons à marée basse était une forêt ; des arbres entiers sont encore conservés dans la tourbe de la Douette. Depuis des champs d'algues (fucus surtout) se sont installés au XVIII^{ème} siècle. Ce varech servait de fertilisant et de combustible. Dès la restauration, les médecins s'intéressent aux effets des bains de mer sur la santé et Luc-sur-Mer aura une réputation importante dans les écrits médicaux (salinité, air iodé, algues, climat) et en tirera profit dès 1839.

En 1850, un maître-nageur décide d'installer dans une cabane, sur la digue, une chaudière : ce sera les débuts des bains chauds. En 1857, l'établissement thermal sera constitué de plusieurs cabanes en bois reliées à un réservoir d'eau. En 1932, il devient fonctionnel et fut le premier de la région à être spécialisé dans la cure par le bain de varech frais (très iodé) cueilli à marée basse face à l'Institut.

*Notre spécialité, l'infusion aux algues de Luc dans votre bain.
Un concentré d'oligo éléments.*



L'EAU DE MER

L'organisme apparaît comme un véritable aquarium où vivent les cellules dans des conditions aquatiques. René Quinton disait "La vie animale est apparue à l'état de cellules dans la mer". On a pu en conclure que la mer est notre nourrice mais aussi notre guérisseuse car elle sait mieux que quiconque de quoi nous sommes faits et ce qu'il nous manque quand notre organisme se déséquilibre. Cela peut expliquer pourquoi une simple immersion à 34° apporte un soulagement rapide. Depuis plusieurs siècles, l'eau de mer est apparue comme un agent thérapeutique au même titre que les autres eaux thermales. On peut définir l'eau de mer comme une eau thermale chlorée sodique et minérale.



LES ALGUES

Le bain d'algues (fucus) de Luc-sur-Mer est notre spécialité en infusion dans votre bain. Les algues constituent la base des soins marins. On trouve autant d'iode dans un kilo d'algues fraîches que dans plusieurs mètres cubes d'eau de mer ; une algue contient dix fois plus de magnésium et de cuivre qu'une plante terrestre puisant tous les éléments de l'eau de mer en état constant d'amblyon.

Les algues sont considérées comme de véritables laboratoires chimiques concentrant tous les principes actifs de l'eau de mer.

À Luc-sur-Mer, de larges champs de laminaires et surtout de fucus émettent à marée basse une forte odeur d'iode typique de ces algues. On y retrouve des oligo-éléments nécessaires au métabolisme de la cellule et des acides aminés indispensables.

LES BOUES

Les boues marines sont des péloïdes marins composés d'eau de mer et de matières organiques décomposées. Ces boues sont utilisées sous forme d'enveloppement chaud sur tout le corps. Elles sont d'origine sédimentaire comme l'argile marine (anti-inflammatoire) et sont récoltées en profondeur sans traitement complémentaire. Excellent soin revitalisant, ces boues sont particulièrement indiquées pour les douleurs articulaires et rhumatismales.

Les boues d'algues marines (fucus, laminaires...) sont récoltées par les pêcheurs et broyées. Elles sont 100 % d'origine naturelle, riches en iode et minéraux aux propriétés amincissantes.

Les boues de la mer morte issues d'un lac d'eau salée combinent l'action synergique de 26 minéraux (calcium, magnésium, potassium) et agissent sur la détente musculaire, la fonction articulaire et dermatologique.

