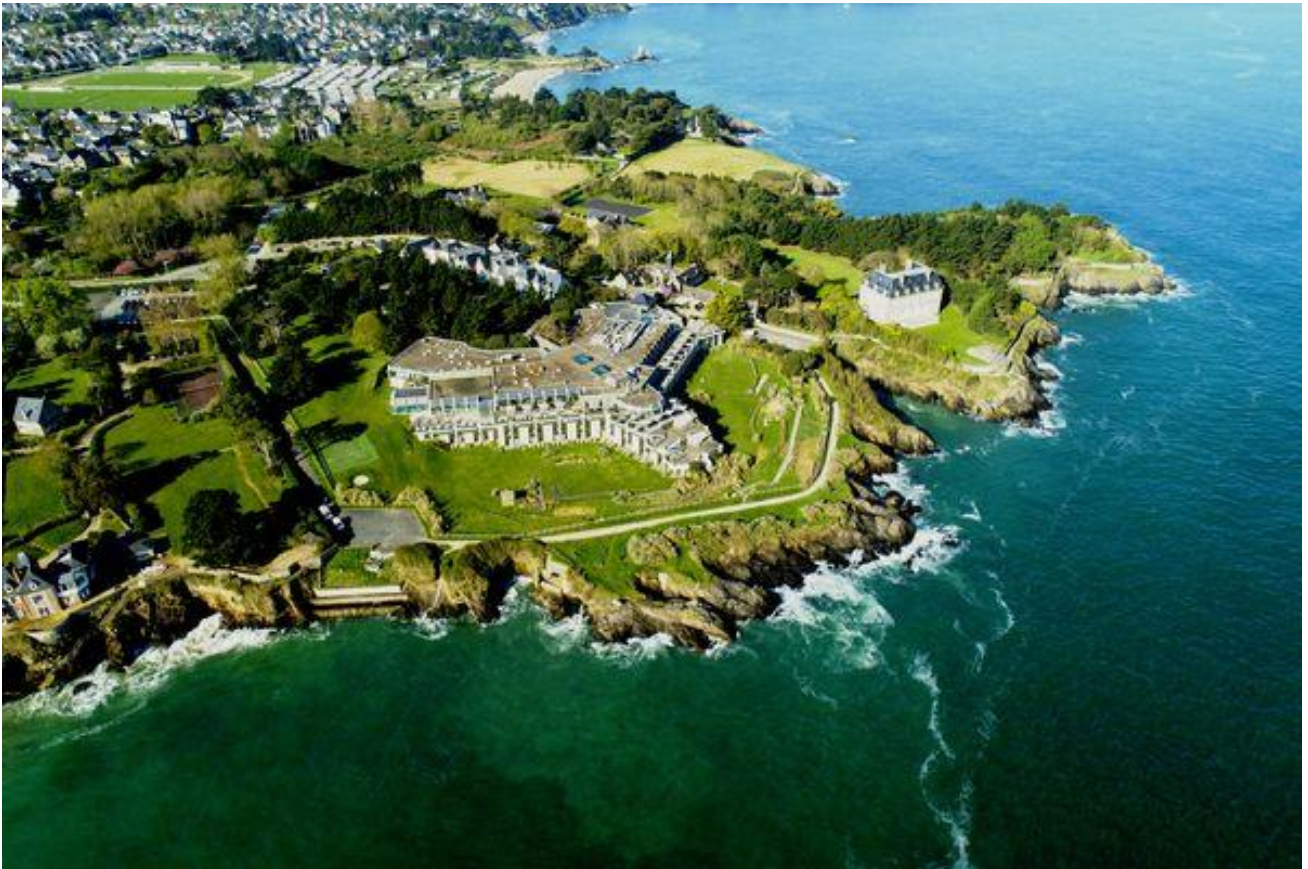




Thalassa Sea & Spa Dinard, bien-être et spectacle des marées - Voyager Magazine

Thalassa Sea & Spa Dinard ancré tel un vaisseau face à la mer, caressé par la brise iodée de la Côte d'Emeraude laisse transparaître le chic décontracté. Découverte...



Dinard surnommée la « perle de la côte d'Emeraude » au 19ème siècle la station balnéaire attirait les amoureux anglais du petit Brighton breton. Avec ses plages aux cabines rayées, ses 400 villas classées, ses boutiques, ses galeries, son marché incontournable et ses palmiers improbables. Aujourd'hui, elle abrite également l'institut où il est agréable de se faire chouchouter pour un séjour thalasso vivifiant avec vue sur le grand large.

Un peu d'histoire...

Mais comment est née la thalassothérapie ? Son développement remonte au début du 20ème siècle et son succès est essentiellement dû à trois personnages : René Quinton, naturaliste et biologiste a mis en exergue en 1897 l'intérêt de la thérapeutique marine en démontrant l'analogie du milieu vital de la mer avec le milieu vital des mammifères ; au Dr Bagot qui s'est appuyé sur les travaux de Quinton, il crée le premier « institut marin » en 1899 à Roscoff pour traiter les rhumatismes avec l'hydrothérapie marine en chauffant l'eau de mer. Et n'oublions pas Louison Bobet, victime d'un accident de voiture en 1961 fait sa rééducation avec le Dr Bagot. Surpris par les vertus curatives de l'eau de mer sur son organisme, il fonde un centre de thalassothérapie à Quiberon.



On le sait, l'eau de mer a une étonnante capacité à restaurer notre équilibre biologique. Elle contient environ 27 grammes de chlorure de sodium par litre et de nombreux sels minéraux rappellent la composition du liquide dans lequel baignent nos cellules. La mer est « électrolytique »... elle contient de nombreux électrons soit des ions négatifs qui vont transiter directement dans notre organisme lors de l'immersion dans les soins. L'eau chauffée va dilater les pores et favoriser la perméabilité et l'absorption.

Cette traversée de la peau s'obtient si la température de l'eau est supérieure à 32° et si la durée d'immersion est de 12 minutes minimum. Une fois la barrière cutanée franchie, les ions captés sont véhiculés par voie sanguine jusqu'aux organes déficitaires. Ainsi, les ions calcium vont consolider les os, favoriser la cicatrisation des tissus internes, nourrir les cartilages. Les ions potassium vont approvisionner les muscles. Tout l'organisme va se libérer de sa fatigue et se régénérer. De plus, la chaleur de l'eau de mer provoquant une augmentation du flux sanguin déclenche une élimination des toxines sans rejeter pour autant les éléments absorbés.

www.voyager-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 3



Page 3/11

[Visualiser l'article](#)

Un univers design...



C'est sur ces constats que Thalassa Dinard est devenue un lieu de ressourcement. Reconnu pour la qualité de ses services et de son environnement, c'est aussi un lieu de préparation physique. Il a notamment accueilli l'équipe de football du Pays de Galles pour l'Euro 2016 et des équipes de football féminin pour la coupe du monde 2018.

Au sein de l'hôtel, vivez en pleine lumière, bercé par les marées. Le complexe offre 104 chambres au confort contemporain et aux couleurs douces et lignes zen, avec vue sur mer et 2 suites. Ajoutez 67 chambres, vue jardin ou château, équipées d'une kitchenette.

Construisant sa réflexion sur un dialogue entre l'extérieur et l'intérieur, **l'architecte Éric Gizard**, a tourné le bâtiment vers la mer par la création d'ouvertures et a aspiré le paysage à l'intérieur par le choix d'une gamme chromatique inspirée de l'environnement, entre gris orage, bleu gris ou argenté, animé çà et là d'un orange tonique. Dans le même esprit, les espaces de soins Spa et de thalassothérapie déclinent des styles différents.

www.voyager-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 3



[Visualiser l'article](#)



Ainsi de la terrasse ou du bar panoramique, le spectacle des marées permet de savourer pleinement une pause détente. Rendez-vous au bar l'Albatros... la plus belle vue de Dinard. Au Kiosque Gourmand, on sert un lunch équilibré et gourmand avec des galettes, des salades, des encas... le goûter gourmand est placé sous le signe des chocolats chauds et de la pâtisserie maison. A l'heure de l'apéro, on peut déguster les huîtres, les cochonnailles, ou les fromages frais...

www.voyager-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 3



Page 5/11

[Visualiser l'article](#)



Le restaurant OSens présente une table fraîcheur dont on apprécie variété, authenticité, saveurs iodées... équilibre nutritionnel et gourmandise. On propose des produits frais, des plats « maison »... Son Chef, Mathieu Esnault, propose des produits frais et des plats Maison. On prend ses repas en tête-à-tête avec la Baie. Le dernier né des restaurants de Thalassa Dinard, c'est l'intimiste L'Arsaour. Son concept repose sur le mariage, de la saison, de la région, du frais et de l'audace. Le service est « déstructuré », les assiettes sont posées sur table au fur et à mesure de leur préparation. Un tiroir avec les couverts, des petites assiettes invitent à se partager les plats. On retrouve des boissons, bio uniquement, et au verre : cidre, vin, champagne....

www.voyager-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 3



Page 6/11

[Visualiser l'article](#)



La table affiche une carte courte composée de plats qui allient le cru avec ceviche, carpaccio, tartare... pour conserver le meilleur des nutriments ; Le cuit, sans gluten, avec les Sarrazines terre ou mer ; Le Vegan, et le gourmand avec le dessert Signature l'Arsaour, mille-feuille de chocolat noir et Sarrazin. On remarque aussi le pain sans Gluten préparé par la pâtisserie Renaud à Saint Enogat (ce restaurant est ouvert du mardi au samedi sur réservation).

www.voyager-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 3



Page 7/11

[Visualiser l'article](#)

Les bienfaits naturels de l'eau de mer...



Thalassa sea & spa apporte au corps les bienfaits naturels de l'eau de mer. Objectif ? proposer la thalasso de demain autour d'une démarche de santé globale : physique, psychologique et émotionnelle. Ici, médecins, kinésithérapeutes, hydrothérapeutes et esthéticiennes sont à votre écoute mais pas seulement. Joëlle Collin, directrice de la thalasso -kiné de formation- indique : « notre cœur de métier, c'est impact de l'eau dans le lâcher prise mais aujourd'hui la thalasso évolue... pour certains programmes, on trouve des intervenants comme des sophrologues, des ostéopathes, des relaxologues, des spécialistes des médecines douces ». Et ajoute : "cet établissement à taille humaine vous accueille face à la mer... on s'applique à mettre beaucoup de qualité dans nos prestations dans un esprit resort". Les soins thalasso sont conçus pour vous régénérer : pluies marines, jets ciblés, bains délassants, gestuelles drainantes, enveloppements reminéralisants, Aquabiking...

www.voyager-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 3



Page 8/11

[Visualiser l'article](#)



L'institut de thalasso et le spa vous enveloppent de calme et de clarté. La lumière du jour entre dans les cabines, inonde les espaces de repos. On profite de la piscine d'eau de mer chauffée à 33°C, du parcours marin (de 100 m²) et d'un circuit training en piscine (6 appareils immergés).

Côté activités sportives et fitness, on a le choix : cardio-training en solo, coaching privé ou Pilates en petit groupe. Le Spa propose des modelages du monde, protocoles minceur, soins ciblés de la peau... Des rituels sensoriels et performants, à choisir seuls ou en complément des soins thalasso. C'est le lâcher-prise assuré. Poursuivez la relaxation au sein des espaces de repos et à la tisanerie.

www.voyager-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 3



[Visualiser l'article](#)



Mer du sommeil, Forme marine au masculin...

Ici, on suit donc des programmes de soins conçus avec des médecins spécialistes. On met l'accent sur des programmes de 6 jours de thalasso avec une approche de santé préventive. Parmi les cures reconnues, il y a Mer du Sommeil. C'est 25 ans d'expertise à travers la sophrologie et un voyage multi-sensoriel.

La thalasso est un bon remède dans le traitement de l'insomnie de stress. Le programme d'hydrothérapie est essentiel dans la cure. Sur le plan historique, on nous rappelle l'ancienneté et la constance de l'hydrothérapie dans le traitement des affections psychiques. Sur les plans symboliques, culturels ou religieux, les références à l'eau et à la mer remontent à la plus haute Antiquité. L'eau et le sommeil sont chargés tous deux de valeurs régénératrices et réparatrices. Sur le plan clinique, l'eau de mer sous forme de douches ou de bains stimule les récepteurs cutanés, l'hydrothérapie a une action ré-équilibrante à l'égard des troubles neurovégétatifs.

www.voyager-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 3



[Visualiser l'article](#)



Thalassa Sea & Spa Dinard avec la cure Mer du sommeil validée par le Dr Damien Léger, spécialiste du sommeil vous aide à retrouver des nuits réparatrices. Elle offre au curiste un environnement, des relations de confiance, un traitement personnalisé. Elle fait appel à la luxthérapie, une cure de lumière intense pour réguler son horloge biologique. Ajoutez à cela des soins thalasso et des enveloppements et de l'initiation à la sophrologie pour évacuer le stress.

La thalassothérapie participe aussi à la prévention du fameux Burn-out. Le choix d'un programme court s'est fait sur le constat de la « non disponibilité chronique » de cette tranche de population active, débordée ! 4 jours de soins peuvent suffire pour donner une nouvelle impulsion à son devenir. La cure permet d'être plus à l'écoute de son corps, se faire un allié de son environnement, prendre soin de son corps. Le programme est axé sur la récupération physique et physiologique grâce aux bienfaits de l'eau de mer et de l'air marin. La combinaison des soins marins individuels avec les séances innovantes de relaxation réconcilient le corps et l'esprit pour un effet à la fois apaisant et dynamisant.

www.voyager-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 3



[Visualiser l'article](#)



Entre deux soins, prenez le soin, d'admirer plage de Saint-Enogat, la végétation luxuriante aux accents méditerranéens et de respirer l'air iodé sur le sentier des douaniers. Dinard parle aux sportifs, on y pratique le char à voile, le windsurf, le kayak... En mars et en septembre, les grandes marées d'équinoxe créent l'événement au pied de votre hôtel. Et le reste de l'année ? place à la mode, au cinéma, à la photographie, aux spectacles... Pas de doute, Thalassa Sea & Spa Dinard comme posé au dessus de l'Océan ravissent vos sens. Profiter de tous les bienfaits des soins à l'eau de mer !