



  
**LES FLAMANTS ROSES**  
Hôtel\*\*\*\* Résidence Thalasso Spa

# Nouveauté 2017 : la cure « *Zen Equilibre* »

L'espace d'une semaine, la cure Zen Équilibre du centre thalasso du Grand Hôtel\*\*\*\*  
Les Flamants Roses invite à plonger dans une atmosphère propice à l'évasion et au lâcher-prise.

## Cure « *Zen Equilibre* »



La vie citadine, le stress au travail ou l'accumulation des tâches quotidiennes entraînent petit à petit des désordres physiques et des tensions. Associant soins traditionnels de thalassothérapie et soins spécifiques visant à retrouver quiétude et harmonie, la cure Zen Équilibre permet de lâcher prise, d'évacuer le stress, de retrouver l'énergie vitale et un organisme durablement régénéré.

Entre massages et modelages ayurvédiques, séances de yoga et soins relaxants, le corps et l'esprit sont pris en charge de façon à retrouver un équilibre physique et mental. L'énergie circule mieux, l'esprit est apaisé, les tensions sont relâchées. On réapprend à écouter son corps pour une détente en profondeur et une sensation d'apaisement intérieur.

Le programme de la cure Zen Équilibre combine massages, exercices respiratoires et relaxants et soins thalasso.

### Massages

#### • Abhyanga

Originaire d'Inde, le massage Abhyanga fait voyager les sens et permet de rééquilibrer le corps et ses fonctions. Particulièrement indiqué aux personnes stressées qui ont du mal à décrocher, il s'appuie sur les chakras, les sept centres énergétiques du corps. En agissant sur différents points de pression, le praticien va libérer l'énergie vitale pour une circulation harmonieuse et un bien-être physique et mental.

#### • Shiatsu

Source d'apaisement, de vitalité, de dynamisme et de santé, le massage Shiatsu consiste en une pression des doigts au niveau des points réflexes de l'organisme. Si son principe d'action fondamental est physiologique en renforçant le système immunitaire, il agit également au niveau du système énergétique en le rééquilibrant. Le stress et les tensions sont réduits entraînant une détente physique et psychique et un bien-être général.

#### • Shiroshampi

Inspiré de la médecine ayurvédique, le Shiroshampi est une technique de détente crânienne qui procure calme et apaisement ou vigueur et énergie. Alternant mouvements doux et plus appuyés, il favorise l'apport d'oxygène et de sang dans le cerveau et stimule la peau et le cuir chevelu pour une détente physique et psychique. Le Shiroshampi améliore la qualité du sommeil et la concentration en calmant et clarifiant le mental. Il élimine les tensions musculaires, tonifie l'énergie, stimule le système lymphatique et agit sur les maux de tête et les migraines.

#### • Massage relaxant plantaire

Le massage de la voûte plantaire permet de combattre le stress et les tensions du corps, mais agit aussi sur les différents organes, rééquilibre le flux d'énergie et redynamise en stimulant certaines zones. En effectuant des pressions avec les doigts sur des points réflexes, le praticien localise les dysfonctionnements et contractions pour les éliminer et apporter une sensation relaxante.

#### • Watsu

Adapté du Shiatsu, le Watsu se pratique dans une eau à 35°. Combinaison de mouvements doux, de bercements et d'étirement, ce massage aquatique conduit à une réelle détente musculaire et permet un travail de lâcher prise, d'équilibrage des méridiens et de connexion avec sa nature profonde.

### Gymnastique douce et yoga

#### • Stretch relax

Méthode douce et efficace pour gagner en souplesse, cette approche corporelle invite à renouer un dialogue avec son corps. Gymnastique sereine physique et mentale, sa pratique réharmonise les chaînes musculaires et procure un bien-être immédiat. Les différents mouvements, attitudes et exercices liés au souffle assouplissent, régularisent la respiration et la circulation sanguine et facilitent l'élimination des toxines et de la fatigue.

#### • Séances de Yoga

Associant exercices physiques, respiratoires, et exercices de relaxation ou de concentration, le yoga est une discipline qui agit au niveau corporel, mental et émotionnel. En opérant un massage en douceur sur les

organes internes, il élimine les toxines et revitalise l'ensemble du corps en faisant mieux circuler l'énergie de la tête aux pieds. Il permet également d'apprendre à gérer le stress et éliminer les pensées parasites pour retrouver détente et énergie de vie.

Les soins de thalassothérapie, gommage du corps, enveloppements d'algues, bains multijets et accès illimité au Spa de l'hôtel, complètent cette cure pour une prise en charge complète du corps et de l'esprit.

### CURE ZEN EQUILIBRE 6 jours - 18 soins

Composition de la cure :

- 2 massages Abhyanga de 55 min / 2 shiatsu de 50 min / 1 massage relaxant plantaire de 40 min / 1 massage visage et cuir chevelu Shiroshampi de 40 min

- 1 séance individuelle de yoga de 60 min / 2 watsu de 15 min / 2 séances de stretch relax de 30 min / 1 gommage du corps de 25 min

- 3 enveloppements d'algues de 25 min / 3 bains multijets aux extraits d'algues relaxantes

+ 1 cours collectif de yoga offert

**TARIFS** : 840€ en cure externe 6 jours. A partir de 1512€ par personne en chambre double demi-pension 6 jours et 6 nuits

## A propos de ROUSSILLHOTEL

Roussillhotel est un groupe familial constitué de 10 hôtels de 2 à 5 étoiles, tous basés en Languedoc-Roussillon, à l'exception du Domaine des Remparts à Marrakech. Dans le sud de la France, de Collioure à Sète, en passant par Argelès-sur-Mer, Canet-en-Roussillon et Saint-Cyprien, Roussillhotel propose une offre thalasso, des spas, un golf 27 trous et des tables gastronomiques, avec notamment le restaurant l'Almandin sur l'île de la Lagune. En accordant une importance toute particulière à la lumière naturelle, aux espaces et aux matières, ces 10 hôtels offrent toute la chaleur, la convivialité et le charme de la Méditerranée, ajoutés à l'ambiance chaleureuse et familiale assurée par la famille Lormand. Quelques-uns ouvrent aussi leurs portes aux entreprises, qui peuvent ainsi organiser leurs séminaires en toute sérénité en profitant d'installations de qualité. De nombreuses activités sportives et culturelles sont également proposées dans cette belle région ensoleillée.



roussillhotel.com

INFORMATIONS / RÉSERVATIONS : GRAND HÔTEL LES FLAMANTS ROSES

1, Voie des Flamants Roses - 66140 CANET en ROUSSILLON - Tél : 04 68 51 60 60 - www.hotel-flamants-roses.com

CONTACT PRESSE : Nathalie Thibaut - Tél : 06 09 02 75 95 - nathalie@nathaliethibaut.com