

# La Talassoterapia

**Culla della talassoterapia, la Bretagna gode di un clima marino rigenerante e di un'aria ricca di iodio tonificante, favorevoli al recupero della forma fisica. I centri di talassoterapia bretoni, riconosciuti per la qualità delle loro dotazioni, offrono i benefici delle tecniche di punta uniti alle virtù dell'oceano.**

## La talassoterapia, è in Bretagna

I centri bretoni, nella cornice eccezionale in cui sorgono data la loro posizione in riva al mare, si impegnano a rispettare una carta di qualità. Situati a meno di 300 m dalla riva del mare e in un luogo privilegiato, ogni centro garantisce la qualità delle sue cure e dei suoi impianti e offre tecniche avanzate di riferimento. Gli impianti e le dotazioni vengono periodicamente controllati da organismi di Stato. Attualmente esistono 13 centri di talassoterapia in Bretagna: Saint-Malo, Dinard, Perros-Guirec, Roscoff, Douarnenez, Benodet, Carnac, Quiberon, Belle-île-en-Mer e Port Crouesty e tre centri a La Baule.

## La salute ha la propria sorgente in Bretagna

Le prime tracce di talassoterapia "empirica" risalgono all'Antichità, ma bisogna aspettare il 1897 perché il biologo René Quinton stabilisca l'analogia fisiologica tra l'acqua di mare ed il plasma sanguigno. Nel 1899, il dottor Louis Bagot conferma la qualità della talassoterapia utilizzando con successo nel trattamento dei dolori articolari e reumatici, e fonda il primo centro francese di talassoterapia a Roscoff. Ma la talassoterapia diventerà popolare solo nel 1964 con la creazione del centro Louison Bobet, celebre corridore ciclistico. Da allora, l'infatuazione del pubblico non ha smesso di crescere, esattamente come il numero di centri, ripartito oggi su tutto il litorale bretone.

## "Il mare lava i mali di tutti gli uomini"

Euripide (420 a.C.)

La talassoterapia, traendo beneficio dai vantaggi climato-terapeutici bretoni, è considerata come la più naturale dei fitness. In ogni centro, medici e personale specializzato stabiliscono un programma di cure personalizzate. La durata media raccomandata di un soggiorno di fitness in talassoterapia è di 6 giorni. Le cure sono dispensate da fisioterapisti e idroterapeuti diplomati. Sono varie le tecniche proposte: l'aloaterapia (applicazioni o bagni d'alghe), idroterapia (getti, doccia o bagno di acqua di mare), la kinesiterapia (massaggi, ginnastica, rieducazione in sala o in piscina), sauna, aerosol di acqua di mare... La talassoterapia è indicata per fitness, cure dimagranti, cure anti-fumo, trattamenti di rilassamento e anti-stress, rieducazione funzionale, trattamenti post-parto, trattamenti estetici...

## L'acqua di mare e le alghe

Ricchissime di microrganismi viventi, l'acqua di mare e le alghe sono veri e propri concentrati di sali minerali e oligoelementi. Queste sostanze intervengono nella sintesi di enzimi, vitamine e ormoni così come nel funzionamento cellulare. Presenti in grandi quantità nell'acqua di mare, i fitoplancton e gli zooplancton possiedono la particolarità di sintetizzare sostanze antibiotiche e antivirali. L'acqua viene dunque pompata direttamente dal mare e conservata per un massimo di 24 ore in un ambiente che ne preserva le preziose qualità. In seguito, l'acqua viene portata a una temperatura superiore ai 34°C perché è solo oltre questa temperatura che gli ioni in essa contenuti possono penetrare all'interno del corpo umano. Le alghe utilizzate in talassoterapia vengono interamente raccolte in Bretagna. Si tratta in gran parte di alghe brune che vivono sui fondali marini. Una volta lavate e sciacquate, le alghe subiscono un trattamento che impedisce la dispersione dei principi attivi.

## Un clima dolce e tonico

Le coste della Manica e dell'Oceano Atlantico sono caratterizzate da temperature relativamente costanti e da variazioni stagionali abbastanza basse. Venti forti e mare agitato rendono il clima attivo e tonificante. L'aria dell'oceano è sana e ricca di aerosol minerale e di aeroplancton. Il clima bretone è quindi favorevole al recupero della forma fisica e si completa perfettamente con le cure esercitate in talassoterapia.



© GOODSHOOT

## Spa: la nuova fonte del benessere

La grande esperienza maturata nell'utilizzo delle risorse marine per i trattamenti di benessere e bellezza ha consentito alla Bretagna di affermarsi come leader incontrastato dei centri Spa marini. I nuovissimi hotel-Spa offrono infatti spazi interamente dedicati al benessere assoluto, in atmosfere intime e raffinate all'insegna della quiete e della serenità. Perfetta miscela di acqua, profumi e musica zen, queste oasi di pace offrono un susseguirsi di trattamenti rilassanti, massaggi agli oli essenziali, modelage, impacchi di fango o argilla... Ispirate a rituali di trattamento ancestrali, queste tecniche assicurano la rinascita



© GOODSHOOT

### CONTATTO DI STAMPA

presse@tourisembretagne.com

Tél. + 33 (0)2 99 28 44 30

Trovate tutte le cartelle di stampa su

www.bretagna-vacanze.com

bretagna-  
vacanze.  
com

