UNE IMMERSION *sensorielle*

ÉDITION 2021

alliance pornic
RESORT HOTEL THALASSO & SPA

sommaire

4 ALLIANCE PORNIC

6 L'HÔTEL
Le charme d'un lieu ouvert sur l'océan et l'authenticité d'une nature préservée

10 L'ESPACE FORME
Un vaste parcours aquatique de 350 m², une piscine de natation, une salle fitness, un hammam...

12 LA THALASSO

14 CHOISIR SA CURE

16 CURES REMISE EN FORME

18 CURES SANTÉ

27 CURES SENSATION

30 CURES ÉCLAT

33 CURES SPORT

36 COURTS SÉJOURS

38 LE SPA
Massages ayurvediques ou inspirés d'horizons lointains, soins beauté : le bien-être comme source d'inspiration

40 LES RESTAURANTS & BARS
2 bars et 2 restaurants face à l'océan, pour une cuisine inventive ancrée dans notre région

42 LES ATELIERS

43 PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

44 NOS IDÉES CADEAUX

45 LEXIQUE

RÉPUTÉE POUR LA QUALITÉ DE SES EAUX, PORNIC EST UNE DESTINATION OÙ L'ON VIENT SE RESSOURCER DEPUIS PLUS DE

200 ans

UN LIEU CHARGÉ *d'histoire*

En 2020, la Thalasso de Pornic fêtait ses 30 ans. Mais l'histoire a commencé bien avant...Cela fait, en effet, plus de 200 ans que l'on vient se ressourcer à Pornic. Retour sur l'histoire de notre établissement et de l'anse de Gourmalon :

Depuis maintenant plusieurs siècles, la ville de Pornic doit sa réputation à la qualité de ses eaux, riches en rivières, ruisseaux, fontaines et lavoirs. La Fontaine Sainte-Anne était d'ailleurs considérée comme étant la meilleure eau de la ville. Bien avant que le réseau d'eau potable ne se développe en 1934, des marchands d'eau potable parcouraient la ville pour la vendre aux pornicais les plus aisés.

Au XIXème siècle, l'eau saline aux vertus thérapeutiques de la Fontaine de Malmy à Gourmalon est mise en avant par le Docteur Auguste Guilmin. Cette découverte a donné son nom à l'actuelle Plage de la Source où se situe le bâtiment emblématique de la Thalasso de Pornic. Dans les années 1800, de nombreuses personnes venaient profiter des eaux à la source Malmy. Ainsi Pornic devint lieu de villégiature, prisé par le tourisme médical.

En 1830, l'établissement d'accueil des bains de mer, situé sur la place de la Terrasse, est créé par Lebreton. Dans le même temps, un établissement thermal installé au pied du château ouvre ses portes, administré par le Docteur Auguste Guilmin. C'est alors que Pornic devint une station balnéaire, très fréquentée par la clientèle ligérienne.

Le Casino de la Source, appelé plus tard le Casino des Flots, a été imaginé par l'architecte nantais Léon Lenoir en 1885. Inspiré de l'ancien Palais du Trocadéro à Paris, ce bâtiment accueille aujourd'hui le Restaurant La Source et le Bar Le Phare de notre centre de thalassothérapie.

Le 30 juin 1990, la Thalasso de Pornic ouvrait ses portes. Cela fait désormais 30 ans que notre établissement propose des soins basés sur l'équilibre entre le corps et l'esprit, toujours plus innovants et à la pointe des dernières technologies. De quoi stimuler l'énergie vitale et ressentir à la fois pleinement la sensation de bien-être...

MARIE-NOËLLE VEILLET BERRY, Directrice Relations Publiques

«Quel lieu chargé d'histoire... C'est l'énergie de notre site qui nous inspire depuis plus de 30 ans et nous a permis d'être pionniers en proposant des soins basés sur l'équilibre entre le corps et l'esprit, toujours plus novateurs. Cette année est marquée par une nouvelle étape puisque je cède la direction à Julie LEMARIÉ, qui m'accompagne déjà depuis 14 ans et qui saura parfaitement tenir la barre, mais reste encore à vos côtés à la thalasso...»

«Poursuivons l'histoire ensemble... Plus que jamais, 2021 sera sous le signe du bien-être. Toute l'équipe Alliance Pornic sera à vos cotés pour notre plus grand bonheur.»

JULIE LEMARIÉ, Directrice Alliance Pornic

****

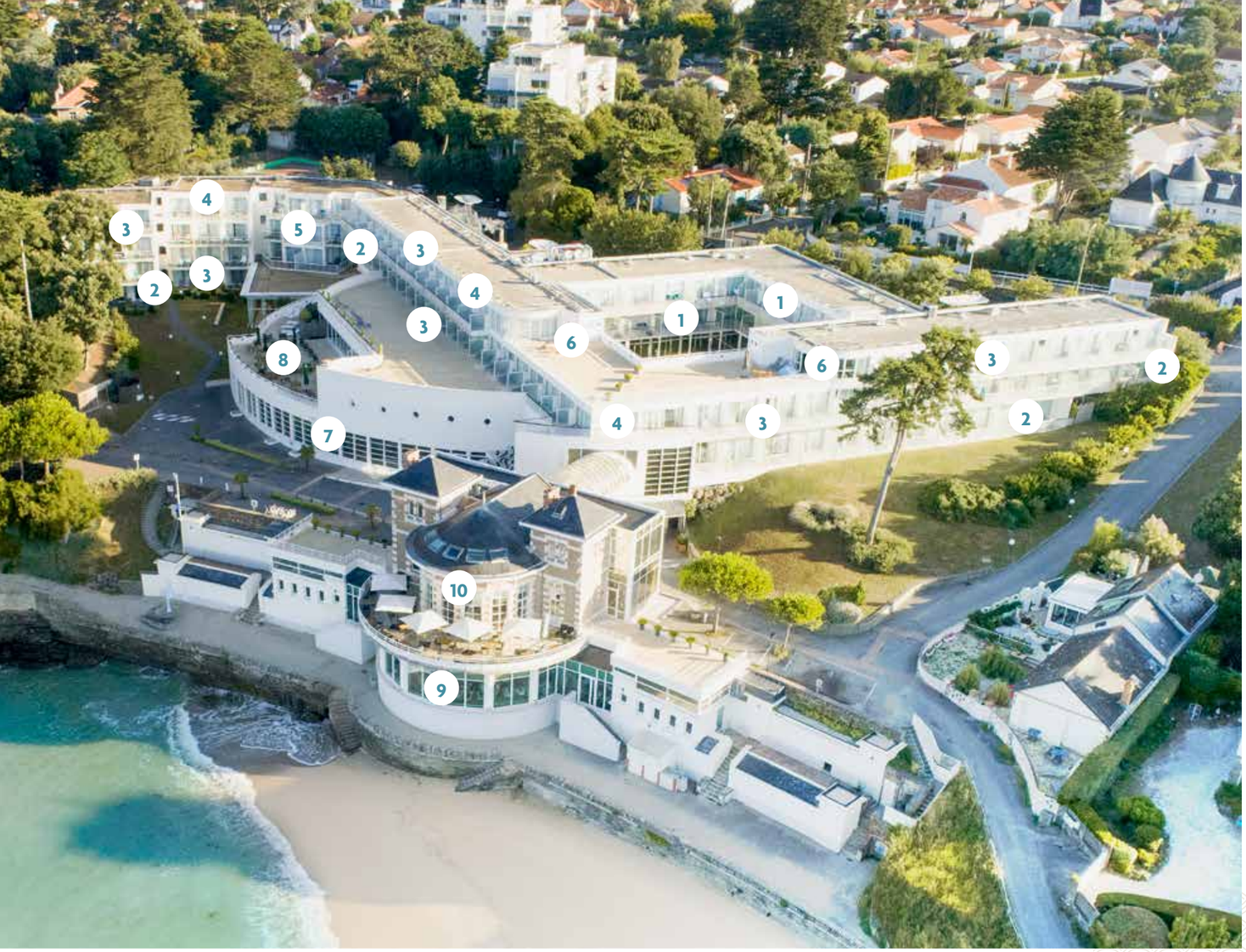
TERRE *de douceur*

Au sortir du vieux Pornic, vous parcourez la plage de sable blond en laissant cette petite brise porter vos pensées. Encore quelques pas puis s'ouvre à vous une ravissante crique. L'endroit reste sauvage et abrite pourtant un édifice majestueux, sur lequel souffle l'esprit des bains de mer. Ouverte sur l'océan, dominant les flots à marée haute, la bâtisse dégage un charme irrésistible et une puissante attraction. Elle semble régner sur la côte, dans l'attente de vous ouvrir ses portes.

Vous arrivez à destination
Alliance Pornic Resort Hôtel**** Thalasso & Spa :
8 suites, 112 chambres, 4 univers de soins,
2 restaurants, 2 bars, 1 hectare de nature préservée.

L'EXALTATION DES *sens*

Un **voyage sensoriel** pour revenir à l'essentiel, c'est ce que vous découvrirez à la Thalasso de Pornic... Parce qu'appréhender ce qu'on ressent et ce qui nous entoure, purement et simplement, est vital. Fermez les yeux et imaginez l'écume heurter les rochers, l'odeur saline qui vient subtilement oxygéner votre nez... Voyagez en pensant au chant des vagues qui caressent le littoral, aux murmures de l'océan à perte de vue, à la sensation réconfortante du sable blond sous la plante de vos pieds, au cri du goéland qui s'éloigne du rivage, aux parfums sublimés de nos huiles de massage, aux saveurs inoubliables de nos plats et à la vue panoramique qu'offre notre restaurant... Une sensation de quiétude et de plénitude intense vous envahit...
Humer, **toucher**, **écouter**, **contempler** et **savourer**... Prenez le temps de **(re)sentir** votre corps et votre esprit. Laissez-vous transporter par l'appel du grand large. Ansi, vous explorerez «**l'épanouisens**» et «**l'émotience**» que stimule l'ensemble de nos soins.



Quelle que soit votre chambre, vous avez opté pour l'espace. D'une taille confortable de 25 m², elle bénéficie d'une large baie vitrée s'ouvrant vers la terrasse, sur laquelle des chaises longues invitent à la détente. À l'intérieur, les prestations se révèlent à la hauteur de votre exigence : mini bar, écran plat, coffre-fort… et la caresse d'une couette pour apaiser vos songes.

1. Chambres « Patio »
2. Chambres « Littoral »
3. Chambres « Océan »
4. Chambres « Grand Large »
5. Suites Junior
6. Suites Exclusives
7. Espace Forme & Centre de Thalassothérapie
8. Restaurant & Bar La Terrasse
9. Restaurant La Source
10. Bar Le Phare

L'HÔTEL ****

ENTREZ, *vous y êtes*

Sur le chemin menant à votre chambre, une étonnante sérénité vous envahit. Sans hâte, vous poussez la porte. Un rai de lumière s'immisce dans le couloir, puis la clarté est partout. Les murmures de l'océan soulèvent doucement le voilage. Ici sera votre cocon.

La **chambre Patio** s'ouvre sur le calme de notre jardin intérieur.
La **chambre Littoral** offre une vue latérale sur l'océan à partir de la terrasse.
La **chambre Océan** bénéfice d'une vue directe sur le bleu-gris des flots.
La **chambre Grand Large** révèle un panorama unique sur l'océan.

Nos 112 chambres se déclinent en différentes atmosphères : l'univers **Grenat** est composé de teintes de bois blond, rehaussées de rouge et de gris ; l'ambiance **Aquamarine** combine des nuances bleu-vert autour d'un mobilier ivoire.

NOS SUITES
Un standing d'exception
Au zénith de notre établissement, vous résidez en suite climatisée de 70 m² face à l'océan. Un salon attenant à votre chambre, une vaste salle de bains et une magnifique terrasse plein sud feront de votre séjour un voyage sensationnel, comme une voluptueuse croisière vers votre bien-être.

ESPACE FORME

SPORT & *détente*

Baigné de lumière naturelle, un parcours aquatique de 350 m² délivre ses bienfaits par une eau puisée dans l'océan, continuellement renouvelée et chauffée à 33°C. Après les lits à bulles, les douches en cascade et les bains à turbulences, un nouveau bassin d'eau de mer – cette fois chauffée à 29 °C – s'offre à la natation. Jouxtant ces espaces, une salle de relaxation Waff, une salle de fitness, une salle de musculation climatisée et, dans une optique détente, un vaste hammam à l'eucalyptus et son bassin d'eau froide, ainsi qu'un sauna.
L'espace forme est accessible 7J/7 de 9h à 20h pour les résidents de l'hôtel.

L'eau de mer brute est puisée à 248 mètres du rivage, elle parcourt ensuite cette même distance jusqu'au puits installé Plage de la source, où elle est pompée pour desservir notre centre, puis stockée dans plusieurs bassins. L'un d'entre eux permet notamment la stabilisation de la température pour l'eau des soins. Une fois utilisée, elle est ensuite filtrée et rejettée par un système spécifique au large de la mer. Nos techniciens ont donc une maîtrise constante des consommations d'eau et d'énergie. Des contrôles quotidiens sont effectués de l'eau de mer du grand bassin afin de vérifier la teneur en brome pour que, chaque jour, nos clients se baignent dans une eau saine. Quant à l'eau destinée aux bains hydromassants, jets et douches à affusion, celle-ci y est brute, bien que filtrée et chauffée, permettant ainsi de délivrer tous les bienfaits des oligo-éléments, sans en être dénaturée. Derrière le calme et la sérénité qui imprègnent notre établissement, nos techniciens travaillent d'arrache-pied pour faire fonctionner tout notre équipement et vous garantir des soins aux propriétés marines optimales.

LA THALASSO

L'EAU DE MER

source de vie

Chez Alliance Pornic, toutes les énergies convergent vers vous. Celle des éléments naturels et de l'océan bien sûr, et celle de nos médecins, diététiciennes et kinésithérapeutes ayant conçu les programmes de nos cures. Parce que vous êtes unique, nous adaptons nos soins à votre rythme. Parce que votre ressenti est notre priorité, nous sommes à votre écoute.

L'eau de mer, la bienfaitrice…

L'océan est source de toute vie, et les oligo-éléments marins ont la vertu de régénérer vos cellules. L'eau de mer chauffée, associée aux soins SPA ou mise à profit par des équipements de haute technologie, sera votre meilleure alliée pour guérir des maux du quotidien… ou pour vous détendre, tout simplement.

L'eau de mer possède, en effet, des minéraux et oligo-éléments, autant d'éléments indispensables à la vie, à un bon équilibre et à un parfait état de santé. L'eau de mer constitue un milieu vivant car elle contient en outre du plancton. Dans une eau chauffée en-deçà d'une certaine température, le phytoplancton (ou plancton végétal, par opposition au plancton animal, ou zooplancton) libère dans l'eau de mer des substances antivirales et antibactériennes, aidant ainsi l'organisme à lutter contre les infections. Il va de soi que ces organismes vivants ne peuvent survivre au transport, et qu'en conséquence, il ne peut exister de thalassothérapie à distance du bord de mer.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le biologiste René Quinton découvre, à la fin du XIX[e] siècle, que l'eau de mer et le plasma sanguin ont la même identité qualitative : 104 oligo-éléments et minéraux en commun (et dans les mêmes proportions relatives). Aujourd'hui, nous chauffons l'eau de mer à 33-34°C, ce qui produit un effet relaxant et une vasodilatation des pores de la peau. Les oligo-éléments ainsi véhiculés par le sang, dans la petite puis la grande circulation, sont distribués à tous les organes : calcium sur les os, iode sur la thyroïde, magnésium et potassium sur les muscles, etc.

VOS BESOINS, VOS ENVIES, VOS SENS

votre cure

ENVIE DE SE RESSOURCER

Pour vous, il est temps de lâcher prise pour retrouver votre vitalité ? Laissez-vous aller...

NOS CURES REMISE EN FORME

Détente ..... p 16
Équilibre ..... p 16
Privilège ..... p 17
Suprême ..... p 17

ENVIE DE SE SENTIR MIEUX

Soins marins, exercices physiques et équipements de haute technologie : tout est là pour soulager vos maux, immédiatement et sur le long terme.

NOS CURES SANTÉ

Immuno-Marine NOUVEAUTÉ ..... p 18
Harmonie Dos / Rhumato ..... p 19
Capital Santé Énergie ..... p 20
Anti-Tabac ..... p 22
Bulle de bien-être Fibromyalgie ..... p 23
Femme(s) en équilibre ..... p 24
Ojas-Ayurveda ..... p 26

ENVIE D'EXPLORER

Riches en soins individuels et en massages inspirés de cultures lointaines, ces cures poussent les portes de votre perception, pour une suprême relaxation.

NOS CURES SENSATION

Multi-Sensorielle ..... p 27
Thalasso & Secrets du Monde ..... p 28
Sensation Libre ..... p 29

ENVIE DE RAYONNER

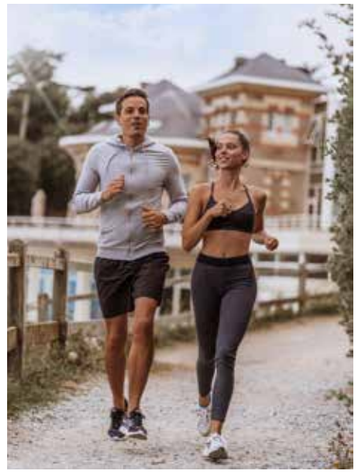
Nos soins beauté ouvrent une parenthèse sensorielle pour régénérer votre peau, et les conseils d'un coach sportif vous aident à retrouver votre tonus – et votre silhouette.

NOS CURES ÉCLAT

Jeune Parent ..... p 30
Anti-Âge ..... p 31
Silhouette ..... p 32

ENVIE DE SE SURPASSER

Vous souhaitez reprendre goût à l'exercice physique ou optimiser une pratique sportive : nous vous accompagnons, à votre rythme.



NOS CURES SPORT

Tempo Sport ..... p 33
Thalasso & Course à pied ..... p 34
Résolution Sport ..... p 35

ENVIE DE S'ÉVADER

Un long week-end ou quelques jours en semaine rien que pour vous, seul(e) ou à deux ? Pour se faire plaisir, il est toujours temps.

NOS COURTS-SÉJOURS

Échappée Belle ..... p 36
Échappée Fantastique ..... p 36
Échappée de Rêve ..... p 36

À VOTRE ÉCOUTE

Marie-Noëlle Gallot et son équipe de conseillers répondent à vos questions du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 17h, au 02 40 82 91 73. Vous pouvez également les contacter par mail à info.resa@thalassopornic.com

CURE REMISE EN FORME

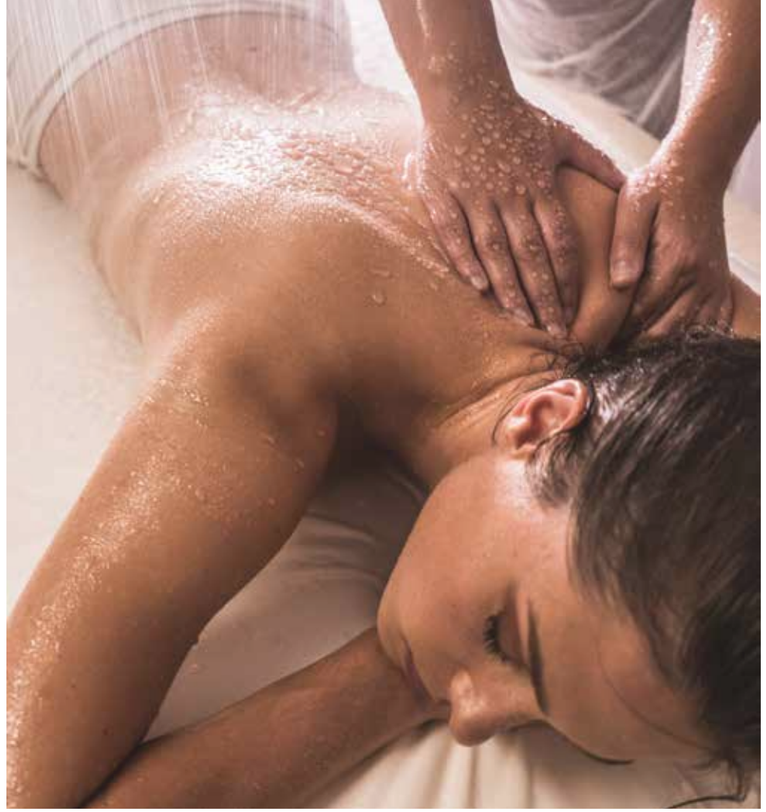
DÉTENTE OU ÉQUILIBRE

Vous vibrez à l'idée de prendre un chemin de traverse, à l'écart de votre quotidien, pour retrouver votre sommeil ou réconcilier corps et esprit ? Respirez, nous sommes là pour vous. Confort, douceur et relaxation… Vous retrouverez l'essentiel : votre vitalité.

Pour un lâcher-prise hors du temps, choisissez la formule « **Détente** ». Pour mettre à distance vos douleurs, optez pour la formule **«Équilibre»**.

6 JOURS **24** SOINS

Des soins collectifs et individuels



REMISE EN FORME DÉTENTE
- 3 bains hydromassants aux algues
- 3 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 3 douches apaisantes à affusion
- 2 séances de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumedic
- 2 jets pression
- 1 séance de pressothérapie ou de Stendo®
- 1 enveloppement d'argile authentique
- 1 application d'argile des Moutiers
- 2 massages aromatiques aux huiles Bio (20 mn)
- 6 cours de stretching piscine, relaxation créative, gym piscine ou Waff max

REMISE EN FORME ÉQUILIBRE
- 3 bains hydromassants aux algues
- 3 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 3 douches apaisantes à affusion
- 1 séance de lit hydromassant
- 1 jet sous affusion
- 1 séance de pressothérapie ou 1 hydromassage Aquaroll
- 2 séances de lit à vibrations Andumedic
- 1 enveloppement d'argile authentique
- 1 application d'argile des Moutiers
- 2 massages aromatiques aux huiles Bio (20 mn)
- 3 à 6 séances de kiné aquatique ou de relaxation créative

Une cure Remise en Forme existe également en 4 JOURS.

CURE REMISE EN FORME

PRIVILÈGE OU SUPRÊME

Une association unique de soins marins individuels, algothérapie ou massage quotidien : pour retrouver votre belle énergie, faites confiance aux forces de l'océan.

6 JOURS **24** SOINS

Des soins individuels, exclusivement

REMISE EN FORME PRIVILÈGE (avec supplément)
Un massage aromatique par jour ou une application par jour
- 3 bains hydromassants aux algues
- 3 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 3 douches apaisantes à affusion
- 3 jets pression
- 2 séances de pressothérapie ou de Stendo®
- 2 séances de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumedic
- 2 applications d'argile des Moutiers
- 2 massages aromatiques aux huiles Bio (20 mn)
- 4 massages aromatiques aux huiles Bio ou 4 applications d'argile des Moutiers

REMISE EN FORME SUPRÊME (avec supplément)
Un massage aromatique et une application par jour
- 3 bains hydromassants aux algues
- 3 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 2 douches apaisantes à affusion
- 1 jet pression
- 1 séance de pressothérapie ou de Stendo®
- 2 séances de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumedic
- 6 applications d'argile des Moutiers
- 6 massages aromatiques aux huiles Bio (20 mn)

Ces cures existent également en 4 JOURS.

NOUVEAU

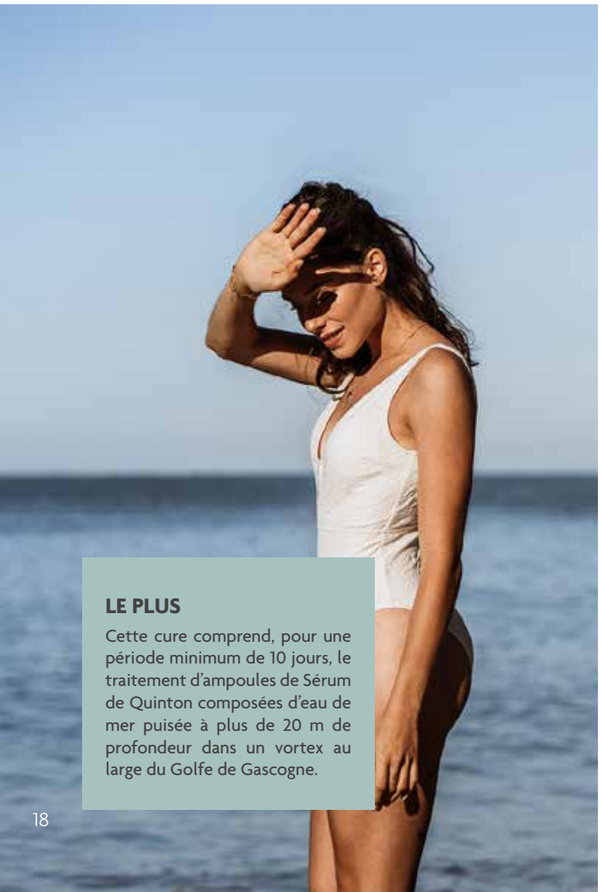
CURE SANTÉ

IMMUNO-MARINE

Objectif reminéralisation et régénération pour cette cure. Véritable concentré d'oligo-éléments et de minéraux, elle allie des soins marins riches en algues, une supplémentation en ampoules de Sérum de Quinton et une alimentation Bio Détox-Marine (une recette à base d'algues à chaque repas). La cure Immuno-Marine stimule votre énergie vitale et votre sensation de bien-être.

6 JOURS

35 SOINS



LE PLUS

Cette cure comprend, pour une période minimum de 10 jours, le traitement d'ampoules de Sérum de Quinton composées d'eau de mer puisée à plus de 20 m de profondeur dans un vortex au large du Golfe de Gascogne.

SUIVI MÉDICAL
- 1 séance d'Oligoscan (25 mn)
- 1 consultation diététique (45 mn)
- 1 visite médicale approfondie (30 mn)

SOINS THALASSO
- 6 bains hydromassants aux algues
- 6 enveloppements d'argile authentique
- 2 douches apaisantes à affusion
- 2 jets pression
- 2 douches sous-marine
- 4 oxygénations
- 1 jet sous affusion

SOINS SPA
- 1 beauté gommage corps aux 3 sels (20 mn)
- 2 massages sous affusion (10 mn)
- 5 massages aromatiques aux huiles Bio (20 mn)
- 1 massage au choix parmi nos Exclusifs (50 mn)

La pension complète est fortement conseillée afin d'assurer la continuité de la Détox-Marine. Une table vous sera réservée au Restaurant La Terrasse.

\+ **GNIOM CHECK** (avec supplément fortement conseillé)

Le Gniom Check consiste en l'analyse du microbiote intestinal basée sur l'ADN, permettant des recommandations personnalisées (équilibre des bactéries intestinales, indicateur d'inflammation et de constipation, intégrité de la muqueuse intestinale, vitamines, système immunitaire, propension à développer des intolérances, type de microbiote, tendance à prendre du poids, alimentation & digestion, équilibre émotionnel & sommeil).

- Gniom Check : Analyse du microbiote intestinal
- 1 consultation diététique sur les résultats

(sur place si le Gniom Check est réalisé avant la cure ou post cure par téléphone ou visio)

CURE SANTÉ

HARMONIE DOS OU **RHUMATO**

Mauvaises postures, problèmes d'arthrose, de lombalgie, de tensions, articulations sensibles, souplesse qui s'estompe, arthrose des hanches, des genoux ou des épaules… Absorbant les tensions de votre quotidien, votre corps est devenu une zone sensible ? Coupons court à vos douleurs pour vous laisser profiter de chaque jour !

6 JOURS

27 SOINS

Du lundi au samedi

SOINS COMMUNS AUX 2 ORIENTATIONS
- 1 atelier postural avec un kinésithérapeute
- 2 séances de kiné aquatique
- 6 applications localisées d'argile des Moutiers
- 3 bains hydromassants aux algues
- 3 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 1 jet sous affusion

\+ **ORIENTATION DOS**
- 3 séances de rééducation du dos en bassin avec un kinésithérapeute
- 2 séances de lit à vibrations Andumedic
- 6 séances de Shiatsu dos ou massages kiné «spécial dos» (20 mn) ou 3 séances de Shiatsu ou massages kiné «spécial dos» (20 mn) et 3 séances de MiltaLed (40 mn)

\+ **ORIENTATION RHUMATO**
- 3 séances de rééducation en bassin (haut et bas du corps) avec un kinésithérapeute
- 2 hydromassages Aquaroll
- 6 séances de Shiatsu dos ou massages kiné «spécial rhumato» (20 mn) ou 3 séances de Shiatsu dos ou massages kiné «spécial rhumato» (20 mn) et 3 séances de MiltaLed (40 mn)

Pour compléter votre cure, nous vous recommandons le forfait de 3 ou 5 séances de cryothérapie.

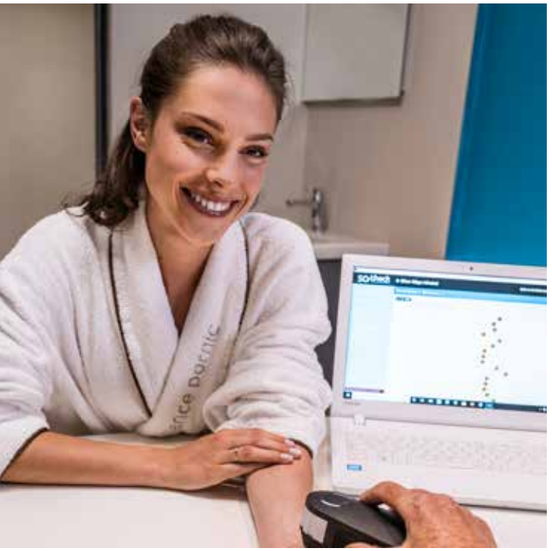
CURE SANTÉ

CAPITAL SANTÉ
ÉNERGIE

Vivre en bonne santé, ce n'est pas seulement se soigner : c'est aussi prévenir les douleurs et adopter l'hygiène de vie qui convient à votre corps et à votre personnalité. Cette cure dresse un état des lieux précis de vos ressources propres grâce à des outils de haute technologie, puis propose de vous accompagner avec de l'exercice physique, une diététique-plaisir. Les conditions idéales pour retrouver un sommeil réparateur.

Bienvenue dans l'espace Capital Santé

Une exclusivité Alliance Pornic ! L'espace Capital Santé regroupe des équipements de haute technologie, au service de votre bien-être : la cabine de cryothérapie, le MiltaLed, les cabines de Détox infrarouge, le Physioscan et l'Oligoscan. Ces cinq appareils soulagent vos douleurs, notamment inflammatoires ou musculaires, et agissent en prévention de certaines pathologies comme les tendinites, les problèmes digestifs, le stress, le sommeil...



J'ai déjà fait des Thalasso, plus traditionnelles. La Thalasso de Pornic est innovante.

Fabienne

CURE SANTÉ

6 JOURS — **37** SOINS — Du lundi au samedi

SOINS CAPITAL SANTÉ
- 1 Physioscan d'1h15 en début de séjour
- 1 Physioscan de 45 mn en cours de séjour
- 3 séances de cryothérapie ou 3 séances de Détox infrarouge (30 mn)
- 3 séances de MiltaLed (20 mn)
- 1 consultation individuelle avec notre diététicienne
- 1 séance d'Oligoscan (25 mn)

SOINS THALASSO
- 6 bains hydromassants naturels
- 3 enveloppements d'argile authentique
- 6 bols d'air Jacquier (oxygénations biocatalytiques)
- 2 jets pression
- 2 douches apaisantes à affusion

SOINS SPA
- 2 massages au choix parmi nos Exclusifs (50 mn)
- 2 massages visage & cuir chevelu (20 mn)

ET AUSSI
- 2 séances de Yoga, ou Sophrologie ou méthode Feldenkrais
- 2 marches toniques

Cette cure existe également en 4 JOURS.

GNIOM CHECK
(avec supplément fortement recommandé)

- Gniom Check : Analyse du microbiote intestinale
- 1 consultation diététique sur les résultats (pendant la cure ou post cure par visio)

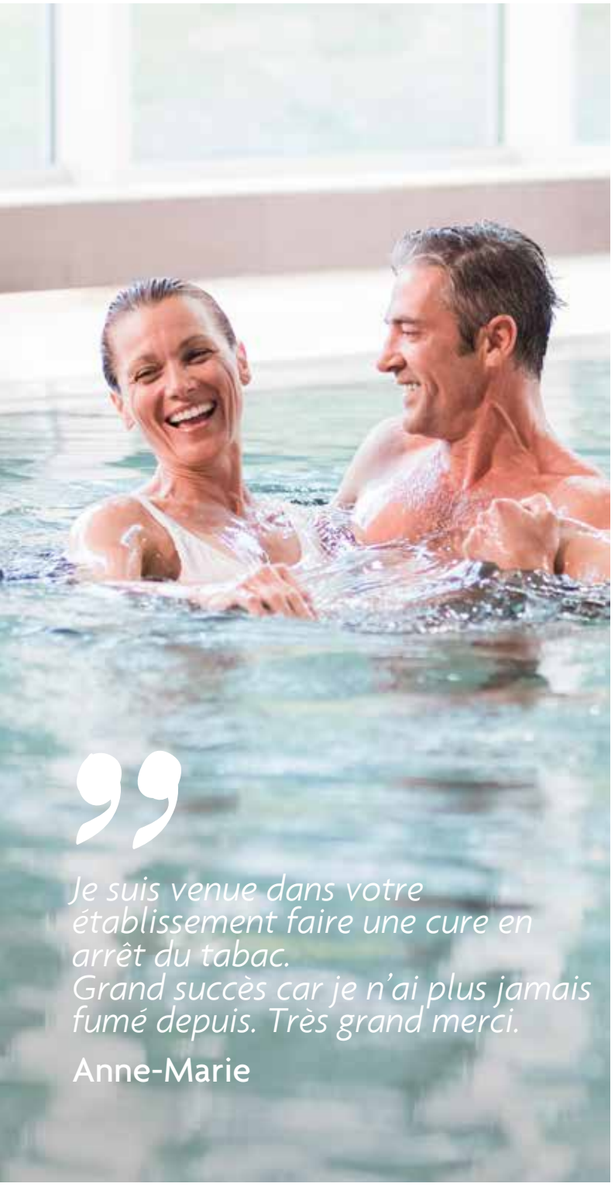
Le Gniom Check consiste en l'analyse du microbiote intestinal basée sur l'ADN, permettant des recommandations personnalisées (équilibre des bactéries intestinales, indicateur d'inflammation et de constipation, intégrité de la muqueuse intestinale, vitamines, système immunitaire, propension à développer des intolérances, type de microbiote, tendance à prendre du poids, alimentation & digestion, équilibre émotionnel & sommeil).

Pour savoir où vous en êtes...

Le Physioscan, appareil de bilan et de traitement énergétique par Biorésonance, permet de cibler les causes de stress et d'en évacuer une grande partie au moyen de «méta-thérapie», un accordage des cellules sur leur fréquence optimale de fonctionnement. Quant à l'Oligoscan, il mesure en quelques minutes, les carences ou excès en minéraux (calcium, silicium...) et la présence éventuelle de métaux lourds (mercure, plomb...). Ces résultats permettent une action ciblée de rectification du terrain.

À propos de la cryothérapie

Pour combattre la fatigue et diminuer les œdèmes, la cryothérapie vous expose à des températures extrêmes, comprises entre -110°C et -140°C pendant 1 à 3 minutes. Ce soin agit comme un puissant stimulateur psychique et provoque des effets hormonaux et biochimiques qui soulagent les douleurs corporelles.



Je suis venue dans votre établissement faire une cure en arrêt du tabac.
Grand succès car je n'ai plus jamais fumé depuis. Très grand merci.

Anne-Marie

ANTI-TABAC

Vous libérer du tabac, voilà une belle décision ! Nous sommes à vos côtés pour construire un projet personnalisé, et mettons notre expertise au service de votre santé : soins thalasso, conseils diététiques, massages et séance d'hypnose.
Votre motivation personnelle est bien sûr fondamentale, mais nous pouvons vous aider à combattre le syndrome de récidive.

6 JOURS | **42** SOINS | Du lundi au samedi

SUIVI MÉDICAL
- 2 consultations individuelles avec un médecin (en début et fin de cure) pour vous aider à affronter la sensation de manque, évaluer le niveau de dépendance, les habitudes de vie, la motivation personnelle et les difficultés propres
- 1 séance d'Oligoscan (25 mn)

SOINS THALASSO
- 3 bains hydromassants aux algues
- 3 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 6 enveloppements d'algues
- 12 bols d'air Jacquier (oxygénations biocatalytiques)

SOINS SPA
- 6 Marmas visage ou massages visage & cuir chevelu (20 mn)
- 1 Réflexologie chinoise (50 mn)
- 1 Shiatsu (50 mn)
- 1 massage au choix parmi nos Exclusifs (50 mn)
- 1 soin beauté visage Signature Alliance-Phytomer (50 mn)
- 1 séance d'Hypnose thérapeutique (50 mn)

ET AUSSI
- 4 séances d'Aquabike

QU'EST-CE QUE LE BOL D'AIR JACQUIER ?

Aussi appelée « Oxygénation biocatalytique », cette méthode repose sur l'utilisation d'une essence de résine de pin. L'appareil favorise l'oxygénation tissulaire, augmente la capacité respiratoire et améliore la qualité de l'hémoglobine. Agit contre la fatigue physique et mentale.

CURE SANTÉ

BULLE DE BIEN-ÊTRE FIBROMYALGIE

La fibromyalgie est une pathologie caractérisée par des douleurs musculaires diffuses et une fatigue latente. Commençons par vous écouter, avant d'engager une prise en charge personnalisée par nos médecins et thérapeutes. Les conditions d'une bulle de bien-être pour un impact significatif sur la qualité de vie après la cure.

6 JOURS | **31** SOINS | Du lundi au samedi

SUIVI SANTÉ
- 1 évaluation du bon équilibre des soins après 2 ou 3 jours de cure

SOINS THALASSO
- 6 bains hydromassants aux algues
- 6 applications d'argile des Moutiers ou 6 enveloppements d'argile authentique
- 2 séances de lit à vibrations Andumedic ou de Stendo®

SOINS SPA
- 2 massages kiné (20 mn)
- 1 massage visage & cuir chevelu (20 mn)
- 1 séance individuelle de Feldenkrais ou de Somatothérapie (50 mn)
- 1 séance d'Hypnose thérapeutique (50 mn)

SOINS RELAXANTS
- 2 séances de relaxation aquatique
- 1 séance de relaxation créative
- 1 atelier de Sophrologie, de Méditation ou Atelier de prise de conscience par le mouvement basé sur le principe de la méthode Feldenkrais.

RÉVEIL MUSCULAIRE DOUX
- 2 séances de rééducation en bassin (haut et bas du corps) ou de kiné aquatique
- 1 séance de stretching piscine ou de gym piscine

SOINS CAPITAL SANTÉ
- 3 séances de cryothérapie ou 3 séances de Détox infrarouge (30 mn)
- 1 consultation diététique avec Oligoscan (1h15)

CURE SANTÉ

FEMME(S)
EN ÉQUILIBRE

À chaque âge de la vie vous évoluez – comme chaque femme – en un mouvement cyclique dans lequel il s'agit de maintenir l'harmonie. Trouver ou restaurer ce rythme idéal, celui qui nourrit votre corps et votre féminité, vous confronte parfois à des difficultés – qui rejaillissent alors sur votre physiologie ou impactent vos relations.

GESTALT & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Vous expérimentez un tournant dans votre vie de femme, une nouvelle énergie semble sur le point d'émerger et vous êtes prête à changer, dans votre corps comme dans votre esprit. Prenons le chemin qui mène à vous-même. Au cœur de cette cure, une série d'ateliers Gestalt, lors desquels vous pourrez mieux percevoir votre situation et dénouer vos conflits intérieurs – entre femmes, dans un contexte bienveillant et confidentiel. Enfin, dans l'optique de retrouver l'harmonie et la conscience de votre corps, des séances de Pilates aideront à renforcer vos muscles profonds et votre posture.

6 JOURS · **31** SOINS · Du lundi au samedi

ATELIERS AUTOUR DE LA FEMME
- 1 atelier Cycle de vie pour comprendre les équilibres hormonaux et leurs influences (1h30)
- 3 ateliers au choix parmi : Sophrologie, méditation, yoga, prise de conscience par le mouvement par la méthode Feldenkrais
- 3 ateliers de groupe Gestalt-thérapie
- 1 atelier diététique

SOINS THALASSO
- 6 bains hydromassants aux algues ou aux huiles essentielles
- 2 enveloppements d'argile authentique
- 2 séances de Stendo®
- 2 jets sous affusion ou 2 jets pression

SOINS SPA
- 1 soin Correcteur rides et fermeté (1h)
- 6 massages aromatiques aux huiles Bio (20 mn)

SOINS CAPITAL SANTÉ
- 3 séances de Détox infrarouge (30 mn)
- 1 consultation diététique avec Oligoscan (1h15)

La Gestalt-thérapie est une approche humaniste et existentielle. Elle vous est proposée en 3 séances, en groupe de femmes (quel que soit votre âge), et intègre des temps d'échange, d'écoute et d'expression avec des exercices par 2 ou 3. Ces moments permettent de verbaliser votre situation, d'appréhender vos propres étapes de changement en prenant conscience des transitions « ordinaires » de la vie. Vous identifiez enfin vos besoins actuels pour opérer des choix positifs dans votre existence. Les exercices proposés permettent aux unes et aux autres de mieux s'écouter, de se comprendre en intégrant le cycle du contact, base de tout processus en Gestalt-thérapie.

Cette cure existe également en 4 JOURS.

Très belle expérience, un vrai moment de repli sur soi...

Anne

CURE SANTÉ

FEMME(S)
EN ÉQUILIBRE ADO

La cure est également proposée dès l'adolescence pour accompagner les femmes dès leur jeune âge. Au cœur de cette cure, une série d'ateliers Gestalt, lors desquels vous pourrez mieux percevoir votre situation et dénouer vos conflits intérieurs (mal-être, boulversements physiques et psychiques...) – entre femmes, dans un contexte bienveillant et confidentiel. Enfin, dans l'optique de retrouver l'harmonie et la conscience de votre corps, 3 ateliers au choix sont proposés.

4 JOURS · **15** SOINS · Du lundi au samedi

ATELIERS AUTOUR DE LA FEMME
- 1 atelier Cycle de vie pour comprendre les équilibres hormonaux et leurs influences (1h30)
- 3 ateliers au choix parmi : Sophrologie, méditation, yoga, prise de conscience par le mouvement par la méthode Feldenkrais
- 3 ateliers de groupe Gestalt-thérapie

SOINS THALASSO
- 3 bains hydromassants aux algues ou aux huiles essentielles

SOINS SPA
- 2 massages sous affusion (20 mn)
- 2 massages aromatiques aux huiles Bio (20 mn)

SOINS CAPITAL SANTÉ
- 1 consultation diététique (1h15)

CONNAISSEZ-VOUS L'ORIGINE DE LA GESTALT ?

Du mot Gestalten qui signifie « mettre en forme », en d'autres termes « donner du soin à la forme ». La théorie de la Gestalt est née en Allemagne au début du XXe siècle, elle relève de la psychologie et de la philosophie. L'aspect thérapeutique a été inventé par Fritz Perls, la Gestalt permet d'avoir une vision plus globale de soi-même afin de mieux comprendre comment on fonctionne.

Cette cure existe uniquement en 4 JOURS.

OJAS-
AYURVEDA

Reconnue par l'OMS, l'Ayurveda (« *connaissance de la vie* » en sanskrit) est une science millénaire. Cette médecine holistique ancestrale prend en compte la dimension psychologique et physique de l'individu.
Dès le réveil, vous empruntez le chemin du mieux-être. Au fil des jours, les soins, massages traditionnels, pratiques respiratoires ou nutritionnelles réduisent les douleurs et les gênes du quotidien, pour vous apporter sérénité et joie de vivre.

6 JOURS — **26** SOINS — Du lundi au samedi

SOINS THALASSO
- 6 bains hydromassants aux algues
- 6 soins au choix parmi : douche apaisante à affusion, jet pression, enveloppement d'algues, jet sous affusion

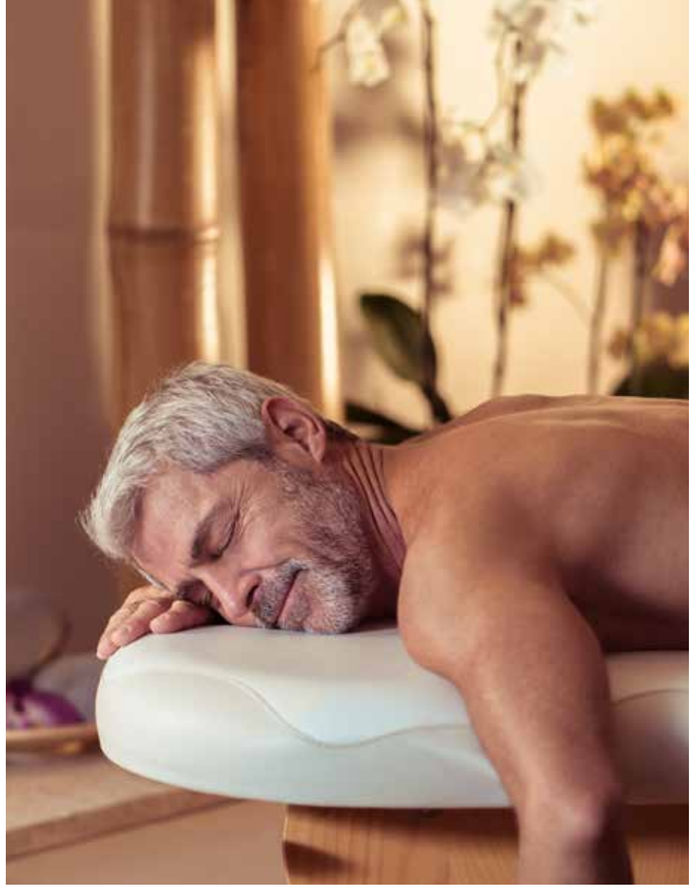
SOINS AYURVEDIQUES
- 1 consultation « Diététique ayurvedique » (1h), pour vous accompagner dans l'équilibre de votre « feu digestif »
- 1 consultation « Détermination de la constitution » (30 mn)
- 6 soins ayurvediques d'1h20, déterminés selon votre constitution parmi : Abhyanga, Kansu, Navrakizhi, Podikizhi, Nasya, Shirodhara ou Udvartana *(cf. page 46)*
- 1 soin du visage Bio-Kalyaan (1h)

ET AUSSI
- 4 ateliers parmi : Yoga, Sophrologie, Méditation, Taï Chi
- 1 atelier « Introduction à l'Ayurveda » (questions-réponses)

Dans une logique de cohérence, la pension complète est vivement conseillée afin d'assurer la continuité de la diététique ayurvedique *(cf. page 40)*. Une table vous sera réservée au Restaurant La Terrasse.

Cette cure existe également en 4 JOURS entre le lundi et le vendredi.

LES TROIS DOSHAS (« ce qui change » en sanskrit) ou profils nous constituent en proportions inégales. Nous pouvons ainsi être à **dominante *Vata*** — air & éther — **dominante *Pitta*** — feu & eau — ou **dominante *Kapha*** — eau & terre. Rééquilibrer ces trois composantes dans une dynamique mutuelle crée l'énergie vitale.



MULTI-
SENSORIELLE

Pour vous aider à retrouver votre énergie, votre sommeil et votre paix intérieure, nous composons une palette de soins marins et de massages inspirés de cultures lointaines.
Si vous vous laissiez porter ?

6 JOURS — **22** SOINS

SOINS THALASSO
- 6 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 2 jets pression
- 3 applications d'argile des Moutiers
- 1 séance de lit hydromassant
- 1 séance de lit à vibrations Andumedic
- 1 hydromassage Aquaroll

SOINS SPA
- 1 massage visage et cuir chevelu (20 mn)
- 1 massage au choix parmi nos Exclusifs (50 mn)
- 1 Kansu ou 1 Shiatsu dos (20 mn)
- 2 massages aromatiques aux huiles Bio (20 mn)

SOINS CAPITAL SANTÉ
- 3 séances de cryothérapie ou 3 séances de Détox infrarouge (30 mn)

Cette cure existe également en 4 JOURS.

THALASSO & SECRETS DU MONDE

Une rencontre bienfaisante entre les effets thérapeutiques de l'eau de mer et une évasion par des massages issus de cultures lointaines. Au bout du chemin, une immense sensation de bien-être et une nouvelle vitalité.

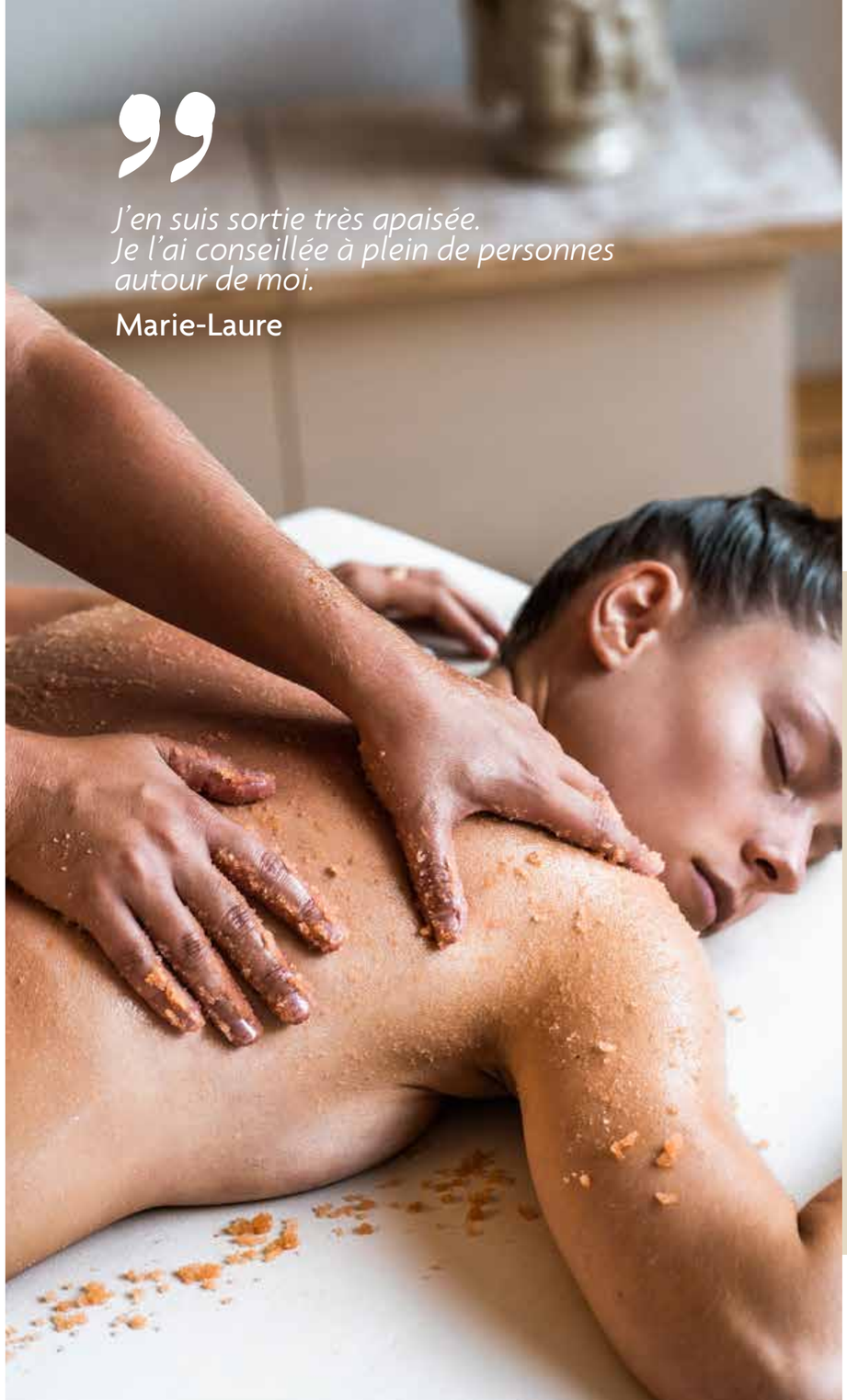
6 JOURS

28 SOINS

SOINS THALASSO
- 3 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 3 bains hydromassants aux algues
- 3 douches apaisantes à affusion
- 1 séance de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumedic
- 3 séances de Détox infrarouge (30 mn)
- 3 jets pression

SOINS SPA
1 massage chaque jour :
- 1 Shiatsu (50 mn)
- 2 massages au choix parmi nos Exclusifs (50 mn)
- 1 Réflexologie chinoise (50 mn)
- 1 Shiatsu dos à l'huile de sésame (20 mn) ou Kansu (20 mn)
- 1 massage aromatique aux huiles Bio (20 mn)
- 2 massages visage & cuir chevelu (20 mn)
- 3 enveloppements au choix *(algues, coton, hibiscus, détox au thé vert, monoï ou beurre de karité)*
- 1 beauté gommage corps (20 mn) au choix *(aux 3 sels, cuivré aux huiles et sels de la mer morte, cristal aux huiles et pétales de fleurs)*

Cette cure existe également en 4 JOURS.



SENSATION LIBRE

Massage au Joya, Chi Yang ou massage californien... Laissez parler votre curiosité, et faites-nous part de vos envies. Nos cabines de soins et le SPA vous sont ouverts, pour composer une cure qui vous ressemble. La liberté de choix comme luxe suprême !

6 JOURS

Le nombre de soins dépend du programme choisi

SOINS THALASSO
12 soins Thalasso au choix parmi :
Bain hydromassant aux algues ou aux huiles essentielles, douche au jet, douche apaisante à affusion, jet pression, application d'argile des Moutiers, séance de Stendo®, lit à vibrations Andumedic ou lit hydromassant.

SOINS SPA
Un rendez-vous avec une esthéticienne vous aidera à définir les soins correspondant à vos attentes.
3 possibilités chaque jour :
- 1 soin d'1h20 ou 1 soin de 50 mn et 1 soin de 20 mn ou 3 soins de 20 mn

À choisir parmi les soins à la carte de notre brochure Spa & Océan, à l'exception des massages ayurvediques, Somatothérapie, Biokinergie, Shiatsu Zen, méthode Feldenkrais et des rituels.

Cette cure existe également en 4 JOURS.

QU'EST CE QUE LE MASSAGE AU JOYA ?

Aventurine, jaspe, améthyste, sodalite... Peuvent-elles influer sur l'anxiété, un sommeil perturbé, un manque de confiance en soi ? Oui, grâce à un galet de bois noble poli (noyer), garni d'une pierre précieuse. Ce massage qui influe sur l'anxiété et un sommeil pertubé est effectué sur les points d'acupression et en effleurages sur les zones tendues avec les huiles aromatiques choisies parmi notre sélection d'huiles Bio.

CURE ÉCLAT

JEUNE PARENT

Vous êtes devenu parent ? Quel bonheur ! Nous vous accompagnons pour retrouver votre vitalité et votre tonus – en compagnie de votre enfant âgé de 2 à 10 mois. Bain hydromassant, massage d'éveil pour bébé, autant de moments à partager pour savourer le plaisir d'être ensemble.

6 JOURS

29 SOINS

Du lundi au samedi

SOINS THALASSO
- 2 séances de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumedic
- 4 bains hydromassants aux algues ou aux huiles essentielles
- 3 jets pression
- 3 enveloppements d'algues
- 2 séances de Stendo®
- 2 séances de kinésithérapie aquatique axées sur la tonification
- 2 séances de Détox infrarouge (30 mn)

SOINS SPA
- 1 beauté gommage corps (20 mn) ou 1 massage aromatique aux huiles Bio (20 mn)
- 1 soin beauté du visage Signature Alliance-Phytomer (50 mn)
- 2 massages amincissants (20 mn)
- 1 soin beauté du regard Signature Alliance-Phytomer (20 mn)

SOINS AVEC BÉBÉ

Bébé a entre 2 et 6 mois :
- 1 bain hydromassant avec bébé
- 2 séances de massage d'éveil

Bébé a plus de 6 mois :
- 1 séance de bébé nageur
- 2 bains hydromassants avec bébé

ATELIERS MAMAN BÉBÉ

3 ateliers thématiques animés par les professionnels du centre :
- Atelier diététique
- Atelier conseils médicaux
- Atelier kinésithérapie hypopressive

La pension complète au restaurant La Terrasse est vivement conseillée afin d'équilibrer votre alimentation, en particulier pour les mamans qui poursuivent l'allaitement.

Cette cure existe également en 4 JOURS du mardi au vendredi.

CONNAISSEZ-VOUS LA « CHARGE MENTALE » ?

Parent, les « to do list » papier ou dans votre tête n'ont plus de secret pour vous ? Vous réfléchissez sans cesse à tout ce que vous avez à faire, vous êtes sur tous les fronts à la fois. Ce travail de gestion, d'organisation et de planification à la fois permanent et incontournable a un nom « la charge mentale ». Cette charge génère énormément de stress et est nocive. Il est important de prendre du temps pour soi.

BÉBÉ NAGEUR

Outre le fait que le milieu aquatique fait écho à la vie prénatale d'un bébé, il permet son éveil des sens, sa sociabilisation et renforce les liens parents/enfants.

CURE ÉCLAT

ANTI-ÂGE

Raffermir, drainer, sculpter... Qui ne souhaiterait pas voir sa peau redensifiée, les contours de son visage tonifiés, ses rides estompées ? La cure Anti-âge — un coaching sportif, en synergie avec les protocoles de soins haute technologie — stimule la réparation des tissus, permet de corriger et prévenir les signes du vieillissement.

6 JOURS

28 SOINS

SOINS THALASSO
- 3 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 3 bains hydromassants aux algues
- 6 jets raffermissants

SOINS SPA
- 3 enveloppements raffermissants
- 3 séances de lipomodelage - Cellu M6 (50 mn)

DIÉTÉTIQUE / SPORT
- 1 séance d'impédancemétrie
- 1 séance d'Oligoscan (25 mn)
- 2 séances de coaching personnalisées (1h)

SOINS ANTI-ÂGE

Soins intensifs corps
- 1 diagnostic suivi d'un soin Double Peel Activateur (30 mn)
- 1 soin massant Rénovateur Corps (1h)
- 1 soin massant Fermeté Réjuvénateur (1h)

Soins intensifs visage Phytomer
- 1 diagnostic suivi d'un soin Lumière coup d'éclat (1h)
- 1 soin Correcteur rides et fermeté (1h)
- 1 soin Révélateur Suprême visage, lèvres et décolleté (1h20)

QU'EST CE QUE L'IMPÉDANCEMÉTRIE ?

Il s'agit d'une évaluation des 3 grandes composantes du corps (masse grasse, masse maigre et quantité d'eau) qui permet de calculer la dépense énergétique au repos.

CURE ÉCLAT

SILHOUETTE

Concilier équilibre et plaisir, c'est possible ! Soutenu(e) par nos soins marins et nos diététiciennes, vous allez découvrir les bienfaits de la détox et adopter les bons réflexes alimentaires pour affiner votre silhouette, tout en douceur… et sans renoncer aux plaisirs des papilles.

6 JOURS · **31** SOINS · Du lundi au samedi

3 orientations au choix :
Détox, Minceur ou Anti-cellulite

SOINS COMMUNS AUX 3 ORIENTATIONS
- 3 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 3 bains hydromassants aux algues
- 1 séance d'impédancemétrie
- 1 consultation individuelle diététique avec Oligoscan
- 2 séances de Détox infrarouge (30 mn)

+ ORIENTATION DÉTOX
- 2 jets sous affusion
- 6 bols oxygénations biocatalytiques
- 2 séances de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumedic
- 1 séance de drainage lympho-esthétique (50 mn)
- 1 hydromassage Aquaroll
- 1 beauté gommage corps aux 3 sels
- 6 enveloppements détox au Thé Vert
- 2 massages aromatiques aux huiles Bio (20 mn)

+ ORIENTATIONS MINCEUR OU ANTI-CELLULITE
- 1 douche sous-marine
- 1 watermass
- 2 jets amincissants ou cellulite
- 2 séances de lipomodelage - Cellu M6 (20 mn)
- 2 séances de Stendo®
- 3 drainages lympho-esthétiques aux ventouses (20 mn)
- 6 enveloppements d'algues ou 3 applications de masque silhouette suivies de 3 applications de gel cellulite
- 2 séances d'Aquafit
- 2 séances d'Aquabike silhouette

La pension complète au restaurant La Terrasse est vivement conseillée dans le cadre de cette cure, afin d'équilibrer votre alimentation et d'optimiser les résultats.

Cette cure existe également en 4 JOURS entre le lundi et le samedi.

QU'EST CE QUE LE STENDO® ?

Il s'agit d'une stimulation mécanique cardio-synchronisée des membres inférieurs et de l'abdomen qui permet au corps de rééquilibrer les fonctionnalités veineuses-lymphatiques. Il améliore la micro-circulation, relaxe et harmonise les fonctions de l'organisme et favorise l'élimination des toxines.

CURE SPORT

TEMPO SPORT

Vous souhaitez gagner en force musculaire, renforcer votre santé cardio-vasculaire, franchir un cap dans vos performances ou tout simplement changer de silhouette ? Un coach sportif vous accompagne, avec un programme pensé pour vous selon vos besoins, vos objectifs et vos capacités.

6 JOURS · **34** SOINS · Du lundi au samedi

LE MATIN
- 1 consultation médicale avec test de Ruffier et contrôle de l'ECG
- 1 Bodyscan (50 mn)
- 4 séances de coaching individuel personnalisées (50 mn)
- 3 séances de relaxation Waff (20 mn)
- 1 bilan de fin de cure avec remise d'un programme personnalisé

L'APRÈS-MIDI, CONSACRÉ À LA RÉCUPÉRATION ET AUX SOINS
- 6 bains hydromassants aux algues ou aux huiles essentielles
- 2 séances de lit à vibrations Andumedic®
- 3 jets pression
- 1 séance de Stendo®
- 5 séances de cryothérapie ou de Détox infrarouge (30 mn)
- 1 consultation individuelle diététique avec séance d'impédancemétrie (1h15)
- 2 massages aromatiques aux huiles Bio (20 mn)
- 3 massages kiné ou Shiatsu dos (20 mn)
- 1 massage visage & cuir chevelu (20 mn) ou Vibrations japonaises (20 mn)

La pension complète au Restaurant La Terrasse est conseillée pour assurer un équilibre nutritionnel adapté.

LE PLUS

À l'issue de cette cure, un dossier vous sera remis avec votre programme sportif et les résultats de vos différents tests. Un suivi à distance de votre coach pourra vous aider à soutenir vos nouvelles habitudes.

THALASSO
& COURSE À PIED

Vous vous entraînez 2 à 3 fois par semaine, le 10 km, le marathon ou le trail n'ont pas de secret pour vous… Parce que l'eau adoucit l'effort et la récupération, vous allez adorer ce programme course à pied le long de l'océan encadré par des coachs diplômés d'État, les massages des kinésithérapeutes, la consultation avec nos diététiciennes et, bien sûr, nos soins marins.

6 JOURS — **25** SOINS — Du lundi au samedi

5 matinées « course à pied »

LE MATIN
Jogging journalier du lundi au vendredi, préparation physique en salle et en bassin d'eau de mer, stretching, test VO2 max.
Et aussi : fractionné sur piste en tartan, travail d'appui dans le sable, 1 sortie longue de 1h30, renforcement musculaire et postural sur Waff.

APRÈS LA COURSE
Brunch diététique avec le coach
Collation dans l'après-midi des soins

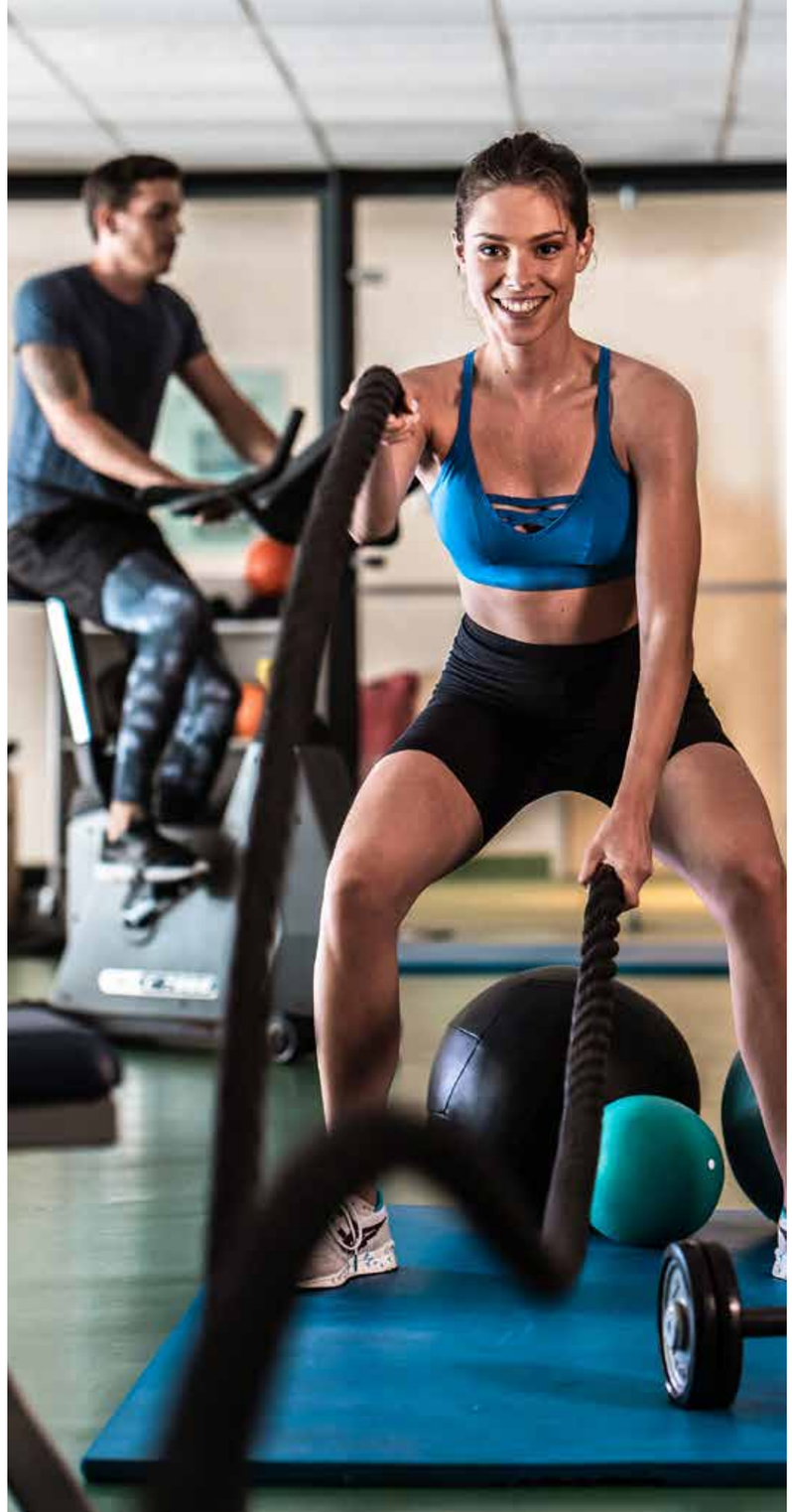
L'APRÈS-MIDI & LE SAMEDI MATIN
CONSACRÉ À LA RÉCUPÉRATION ET AUX SOINS
- 3 séances de lit à vibrations Andumedic ou de lit hydromassant
- 6 douches au jet
- 2 séances de cryo/presso ou de Stendo®
- 2 hydromassages Aquaroll
- 1 bain aux huiles essentielles
- 1 massage au choix (50 mn)
- 3 massages kiné tonifiants (20 mn)
- 5 séances de cryothérapie
- 1 consultation médicale avec test de Ruffier et contrôle de l'ECG
- 1 consultation individuelle diététique avec séance d'impédancemétrie

Un certificat d'aptitude à la pratique de la course à pied, ou une licence est obligatoire pour cette cure.

Cette cure existe également en 4 JOURS entre le lundi et le vendredi.

QU'EST CE QUE LA CRYOTHÉRAPIE ?

Il s'agit d'une exposition à des températures extrêmes comprises entre -110°C et -140°C pendant 1 à 3 minutes, dans un caisson. Ce soin libère des endorphines, provoque des effets hormonaux et biochimiques qui soulagent les douleurs corporelles et agissent comme un puissant stimulateur psychique.



RÉSOLUTION
SPORT

Après une période d'inactivité physique, cette cure est une invitation à (re)trouver le goût du sport et de ses effets positifs : vitalité physique et psychique, préservation du système cardiovasculaire, amélioration de la concentration… Elle vous ouvre à un monde de sensations avec le Waff, le petit coussin d'air qui fait travailler les muscles profonds.

6 JOURS — **25** SOINS — Du lundi au samedi

5 matinées « résolution sport »

LE MATIN
Sortie nature du lundi au vendredi avec alternance de marche rapide et footing léger, séance de Waff et d'Aquabike en alternance, suivie d'un cours de stretching sur Waff ou en bassin.
Bilan et conseils personnalisés d'un coach.

L'APRÈS-MIDI,
CONSACRÉ À LA RÉCUPÉRATION ET AUX SOINS
- 1 consultation individuelle diététique avec séance d'impédancemetrie
- 3 bains hydromassants aux algues ou aux huiles essentielles
- 3 applications d'argile des Moutiers ou 3 cryothérapies ou 3 Détox infrarouge (30 mn)
- 1 douche apaisante à affusion
- 2 jets pression
- 1 séance de cryo/presso ou de Stendo®
- 2 séances de lit à vibrations Andumedic
- 1 hydromassage Aquaroll
- 1 massage sous affusion (10 mn)
- 1 Shiatsu (50 mn)
- 1 massage aromatique aux huiles Bio (20 mn)
- 1 séance de Vibrations japonaises (20 mn) ou 1 massage visage & cuir chevelu (20 mn)
- 2 séances de Waff relaxation (20 mn)

Cette cure existe également en 4 JOURS entre le lundi et le vendredi.

LE PLUS
Le Waff est un coussin gonflé d'air qui se décline en 3 tailles et permet un travail neuro-musculaire profond du corps, de la posture et des appuis.

COURTS SÉJOURS

ET S'IL ÉTAIT TEMPS *de s'évader*

Un long week-end ou quelques jours en semaine rien que pour vous, seul(e) ou à deux, dorlotés par nos soins, régalés par nos saveurs, cocoonés par le lieu... Laissez-vous porter par le bruit des vagues & l'air iodé, le temps d'une parenthèse bien-être dans un cadre apaisé et apaisant.

ADMIREZ L'OCÉAN À PERTE DE VUE

DÉGUSTEZ DE DÉLICIEUX PLATS DANS L'UN DE NOS RESTAURANTS & BARS

HUMEZ LES HUILES DE MASSAGES EXOTIQUES

ÉCOUTEZ LE BRUIT DES VAGUES

RESSENTEZ LA DOUCEUR DES DRAPS QUI VOUS ENVELOPPENT

1 nuit

L'ÉCHAPPÉE BELLE

- 1 nuit d'hôtel
- 1 petit-déjeuner par personne
- 1 repas (déjeuner ou dîner à votre convenance) par personne

SOINS DE LA VERSION THALASSO
- 1 bain hydromassant aux algues ou aux huiles essentielles
- 1 application d'argile des Moutiers
- 1 séance de gymnastique en piscine

SOINS DE LA VERSION SPA (avec supplément)
- 1 bain hydromassant aux algues ou aux huiles essentielles
- 1 application d'argile des Moutiers
- 1 massage aromatique aux huiles Bio (20 mn)

2 nuits

L'ÉCHAPPÉE FANTASTIQUE

- 2 nuits d'hôtel
- 2 petits-déjeuner par personne
- 2 repas (déjeuners ou dîners à votre convenance) par personne

SOINS DE LA VERSION THALASSO
- 2 bains hydromassants aux algues ou aux huiles essentielles
- 1 application d'argile des Moutiers
- 1 douche à affusion
- 1 séance de lit hydromassant
- 1 séance de gymnastique en piscine

SOINS DE LA VERSION SPA (avec supplément)
- 1 bain hydromassant aux algues ou aux huiles essentielles
- 1 application d'argile des Moutiers
- 1 douche à affusion
- 1 séance de lit hydromassant
- 1 massage aromatique aux huiles bio (20 mn)
- 1 massage Californien (50 mn)

3 nuits

L'ÉCHAPPÉE DE RÊVE

- 3 nuits d'hôtel
- 3 petits-déjeuners par personne
- 3 repas (déjeuners ou dîners à votre convenance) par personne

SOINS DE LA VERSION THALASSO
- 3 bains hydromassants aux algues ou aux huiles essentielles
- 1 application d'argile des Moutiers
- 1 douche à affusion
- 1 séance de lit hydromassant
- 1 séance de Stendo®
- 1 massage sous affusion (10 mn)
- 1 jet pression
- 1 séance de gymnastique en piscine

SOINS DE LA VERSION SPA (avec supplément)
- 2 bains hydromassants aux algues ou aux huiles essentielles
- 1 application d'argile des Moutiers
- 1 douche à affusion
- 1 séance de lit hydromassant
- 1 jet pression
- 1 beauté gommage corps (20 mn)
- 1 massage aromatique aux huiles Bio (20 mn)
- 1 massage Californien (50 mn)

SPA

UN ESPACE *cocooning*

Ici, l'espace et le temps n'ont plus de prise sur vous…
Le Spa vous accueille pour une évasion d'une heure, d'un jour ou d'une semaine, avec votre bien-être pour seul horizon.

Nos rituels

À vivre seul(e) ou à deux, ils sont issus de cultures et traditions millénaires *(Maya, Maori, Massaï, Orient, Sensoriel…)* et sont sublimés par des huiles Bio, des épices ou des plantes aromatiques. Le plus court chemin vers un immense voyage.

Nos massages

Toniques, énergétiques, relaxants, ayurvediques… Ils s'adaptent à vos envies ou répondent à vos besoins du moment. L'essentiel, c'est vous.

Nos soins beauté

Conçus pour nourrir, revitaliser ou magnifier la peau de votre visage ou de votre corps, ils croisent l'expertise de nos esthéticiennes et le meilleur de la cosmétique. Un véritable bain de jouvence.

Retrouvez tous nos soins Spa dans la brochure « Spa & Mer ».

RESTAURANTS, BARS

BOUQUET *de saveurs*

Goûtez, croquez, et savourez chaque instant… Au fil des saisons,
notre chef compose des menus qui magnifient les produits du terroir
– *poissons, crustacés, algues, asperges, fraises ou aromates* –
en recherchant l'équilibre idéal entre plaisir et bénéfice santé.

CHEF GOURAIN

et son équipe marient chaque jour des saveurs d'épices et d'herbacés pour vous offrir des assiettes surprenantes et provoquer de véritables explosions en bouche.

Bar La Terrasse

BAR LA TERRASSE

En extérieur (fabuleuse vue assurée), le bar de la Terrasse vous accueille avec ses formules déjeuners, smoothies ou jus de fruits frais… En contrebas, la plage de la Source procure à chaque instant le parfum des vacances.

RESTAURANT LA TERRASSE

À la table de La Terrasse, les menus – 100 % bio, Détox ou Ayurvedique – s'inscrivent dans votre programme de soins, en particulier pour les cures *Silhouette, Oligo-Marine et Ojas-Ayurveda.*

Restaurant La Terrasse
Bio - Détox Ayurveda

Restaurant La Source

RESTAURANT LA SOURCE

Avec l'océan pour horizon, notre restaurant La Source vous régalera d'une cuisine traditionnelle entre terre et mer. Une magnifique soirée de fruits de mer vous est proposé tous les jeudis soir.

BAR LE PHARE

Niché au cœur de l'ancien Casino, le bar Le Phare fait revivre la Belle Époque par une large gamme de cocktails et propose de délicieux Poké Bowls ou de savoureuses cocottes – selon la saison. Le soleil est au rendez-vous ? Passez sur la terrasse, en surplomb de la plage. Puis respirez.

bar Le Phare

PENDANT VOTRE SÉJOUR

NOS ATELIERS DÉCOUVERTE

Pour aujourd'hui comme pour demain, prenez votre bien-être en main !
Nos ateliers, aussi ludiques qu'instructifs, sont encadrés par des thérapeutes qualifiés. Un moment convivial, pour comprendre et pour apprendre.

ATELIERS DIÉTÉTIQUES
le mardi et jeudi
1er atelier : comprendre l'importance de l'équilibre alimentaire et les associations d'aliments nécessaires à chaque repas pour équilibrer votre métabolisme.
2e atelier : apprendre à identifier les aliments apportant un réel bénéfice nutritionnel et éviter les pièges du marketing agro-alimentaire.

MARCHE TONIQUE
le mardi et jeudi
D'une durée de 30 minutes, cette marche rapide a pour objectif le réveil musculaire et l'activation cardio-respiratoire. Cet atelier est ouvert à tous et permet de démarrer au mieux la journée !

ATELIER BEAUTÉ
le mercredi
Avec les conseils personnalisés de notre esthéticienne, découvrez et testez les produits de la gamme cosmétique utilisée en cabines SPA.

Il vous sera demandé une participation financière pour les ateliers et excursions ci-dessous.

SOPHROLOGIE
le mardi et jeudi
Méthode de relaxation permettant de découvrir et d'utiliser de manière optimale nos ressources mentales et corporelles, trouver l'équilibre entre émotions, pensées et comportements.

TAÏ CHI
le vendredi
Pratique de méditation en mouvement - héritée des arts martiaux chinois et praticable à tout âge -, le Taï Chi permet de gagner en souplesse, coordination et équilibre.

PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT
le mercredi
Cette méthode douce, basée sur le mouvement, permet de prendre conscience des interdépendances entre l'esprit et le corps, pour lever vos blocages et vos tensions. Faites confiance à vos ressources pour retrouver le chemin de l'harmonie.

YOGA
le mardi, mercredi et jeudi
Les postures de yoga permettent de s'étirer, de « se recentrer ». Le rythme cardiaque s'apaise, l'énergie circule. Vers une harmonisation physique et psychique.

EXCURSIONS AU DÉPART DE L'HÔTEL EN MINIBUS

› Vers Noirmoutier, le mardi
Reliée au continent par le « passage du Gois », l'île de Noirmoutier possède un patrimoine historique, architectural et maritime remarquable : le château médiéval et sa splendide collection de faïences de Jersey, les bow-windows de ses villas Belle Époque, le Bois de la Chaise et sa végétation méditerranéenne...

› Vers le Parc Régional de La Brière et Guérande, le jeudi
Partez à la découverte du Parc Régional de La Brière, ses marais, ses artisans du chaume, ses produits du terroir... La « Terre de Sel », la ville médiévale fortifiée. Le pont de Saint-Nazaire et son chantier naval, le plus innovant au monde. La plage de La Baule qui s'étend sur 9 km, ses magnifiques villas cachées dans sa pinède et ses nombreuses boutiques...

CÔTÉ PRATIQUE

PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE
Notre équipe de conseillers est à votre disposition au **02 40 82 91 73** du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 17h.

RÉSERVATION SUR INTERNET
Sur notre site **thalassopornic.com**

ÉQUIPEMENT DU CURISTE
Mules en plastique obligatoires (en vente au centre), 2 maillots de bain, 1 tenue de sport et chaussures de sport pour les cours de fitness et la salle de musculation. Serviettes de bain et peignoir sont mis à votre disposition dans votre chambre.
Nous vous recommandons de ne pas apporter d'objets de valeur, afin d'éviter tout risque de perte ou de vol.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
L'Espace Forme est ouvert tous les jours de 9h à 20h. Le centre de thalassothérapie et l'espace Beauté SPA sont ouverts 7 jours /7, jours fériés inclus, de 9h à 13h et de 14h à 18h.
Les chambres sont disponibles à partir de 16h et doivent être libérées à 12h le jour du départ. Toutefois, si vos soins s'achèvent entre 12h et 13h, vous pourrez libérer votre chambre une demi-heure après la fin de vos soins. Au cas où ces horaires seraient dépassés, une nuit supplémentaire vous sera facturée.
Les animaux domestiques ne sont pas acceptés dans notre établissement. Notre établissement est non-fumeur.
Pour votre cure Course à Pied, nous vous demandons un certificat d'aptitude à la pratique de la course à pied, ou une licence. Si votre cure comprend une séance d'Oligoscan, il vous sera demandé votre groupe sanguin.

VISITE DE SANTÉ
La visite de santé (ou d'aptitude) est obligatoire et incluse dans nos forfaits 4 et 6 jours. Pour les soins réalisés en dehors de ce cadre, elle reste néanmoins fortement recommandée. À défaut, vous devrez vous munir d'un certificat médical d'aptitude aux soins ou signer une décharge médicale lors de votre arrivée.

LES « PLUS » ENFANTS
Votre enfant est hébergé gratuitement dans votre chambre jusqu'à l'âge de 12 ans. Le petit-déjeuner lui est offert. Le matériel pour bébé (lit, draps, chauffe-biberon, matelas à langer, chaise haute...) est prêté gracieusement sur simple demande.

ACCÈS HANDICAPÉS
Notre établissement et nos chambres sont conçus pour permettre l'accès à toute personne présentant un handicap moteur. Cependant, les soins ne sont pas adaptés.

COMMENT SE RENDRE À PORNIC
Par la route depuis Paris : autoroute A11 Paris-Nantes, puis direction Noirmoutier par la D751 jusqu'à Pornic.
Dans Pornic, suivre le fléchage « Thalassothérapie ».

Par avion : aéroport de Nantes Atlantique (à 40 km), puis navette sur réservation auprès de l'hôtel.

Par le train : TGV Atlantique jusqu'à Nantes* (à 50 km), puis navette sur réservation auprès de l'hôtel. Liaison en train Nantes/Pornic toute l'année.

Service de navettes disponible en gare de Nantes, Pornic ou à l'aéroport de Nantes Atlantique (détails dans notre grille tarifaire).

* Liaison directe TGV : Paris - Nantes : 2h
Strasbourg - Nantes : 5h20 / Lyon - Nantes : 4h25

NOS IDÉES *cadeaux*

Journées Thalasso & SPA, massages venus d'ailleurs — *Massaï, Californien, Shiatsu…*—, Rituels du monde — *Polynésien, d'Orient, Maori…*—, produits de beauté en coffrets cadeaux… Nous vous suggérons des idées adaptées à tous les budgets, pour tous les goûts et toutes les occasions : anniversaire, fête des mères ou des pères, départ en retraite, Noël, anniversaire de mariage et toutes les bonnes raisons auxquelles vous n'avez pas encore pensé !

LES BONS CADEAUX

Excellents pour le moral et votre bien-être, ils se présentent sous forme d'invitations élégantes où figurent les informations nécessaires à leur utilisation. En vente à l'accueil Thalasso ou envoyés par courrier, ils sont valables 6 mois à partir de la date d'achat.

Retrouvez nos bons cadeaux sur notre site internet **thalassopornic.com** ou par téléphone au **02 40 82 91 73** ou directement au **centre Alliance Pornic.**

LES COSMÉTIQUES

Alliance Pornic Cosmétiques, *notre gamme de produits marins.* Onctueux, rafraîchissants, hydratants, ils sauront prolonger l'efficacité et la douceur d'un séjour à Pornic une fois de retour chez vous. Soins du visage, soins du corps, coffrets…

Phytomer, marque pionnière de protocoles en biotechnologies marines. Des soins visage et corps made in France, made in Saint-Malo en Bretagne, dans une démarche engagée depuis toujours dans la préservation de l'environnement. Transformation de la mer en soin de la peau pour mieux révéler la beauté des hommes et des femmes.

Lady Green et Manetik, premières marques de cosmétiques bio aux parfums gourmands, créées pour les besoins spécifiques des peaux adolescentes. Des produits fabriqués en France, sans paraben, sans phénoxythanol, sans OGM, sans PEG, sans parfums ni colorants de synthèse.

Letika, soins cosmétiques éthiques aux plantes ayurvediques bio, fabriqués en France, à base d'actifs issus de la pharmacopée indienne, des formulations très concentrées basées sur la philosophie Ayurveda, des textures fondantes aux senteurs délicates pour un moment de plaisir-évasion…

Commandez vos produits sur notre e-boutique : **boutique.thalassopornic.com**

LEXIQUE

SOINS CAPITAL SANTÉ
Ces appareils de haute technologie ont pour vocation d'effectuer un bilan énergétique, puis de déterminer les éventuels déséquilibres.

CRYOTHÉRAPIE
Une exposition dans un caisson, à des températures extrêmes comprises entre -110°C et -140°C pendant 1 à 3 minutes, libère des endorphines, provoque des effets hormonaux et biochimiques qui soulagent les douleurs corporelles et agissent comme un puissant stimulateur psychique.

MILTALED
Le MiltaLed est un appareil à émission magnéto infrarouge-laser de faible intensité. Cette thérapie lumineuse indolore possède une action antalgique (névralgie cervico-brachiale, névralgie sciatique, arthroses), anti-inflammatoire (algodystrophie, discopathie, tendinopathie), cicatrisante en stimulant le processus de régénération cellulaire (lésions musculaires, fractures, plaies, escarres) et immunostimulante.

OLIGOSCAN
Dispositif médical de mesure du terrain oligominéral tissulaire. Permet en quelques minutes de connaître les carences ou excès en minéraux (calcium, silicium…) et la présence éventuelle de métaux lourds (mercure, plomb…). La mesure permet une action ciblée de rectification du terrain. Il est nécessaire de connaître son groupe sanguin pour ce soin.

PHYSIOSCAN
Appareil de bilan et de traitement énergétique par biorésonance. Permet de cibler les causes de stress et d'en évacuer une grande partie au moyen de la «métathérapie», c'est à dire un accordage des cellules sur leur fréquence optimale de bon fonctionnement.

DÉTOX INFRAROUGE
L'action conjuguée d'un rayonnement infrarouge basse température et d'une chaleur tempérée (entre 38°C et 40°C) rend possible, à travers une forte transpiration, l'élimination des toxines et polluants accumulés au fil des années. Ce soin procure une relaxation profonde par la stimulation de la circulation sanguine. Cabine pouvant accueillir jusqu'à 3 personnes.

AÉROSOL
Inhalation de millions de particules d'eau de mer, riches en ions et sels, agissant sur les muqueuses respiratoires. Conseillé aux personnes souffrant de problèmes ORL et de rhinite chronique.

APPLICATION D'ALGUES
Application d'algues marines, des hanches jusqu'aux épaules. Ce soin est reminéralisant et relaxant.

APPLICATION D'ARGILE DES MOUTIERS
Très riche en minéraux et en oligo-éléments, l'argile marine des Moutiers prélevée à 10 km de Pornic, est associée à des huiles essentielles pour une application localisée. Reminéralisant et relaxant, ce soin soulage les douleurs inflammatoires, articulaires ou post-traumatiques.

AQUAROLL
Hydromassage à billes, des pieds ou des mains, utilisant des techniques de percussions, pétrissages et frictions. Ce soin procure un bien-être intense, souplesse, améliore la circulation, soulage les douleurs et favorise la récupération pour les sportifs.

BAIN HYDROMASSANT
Une multitude de bulles d'air et de jets d'eau de mer chauffée massent votre corps pour une action décontracturante, relaxante et revitalisante. Selon la cure choisie, il peut être additionné d'algues ou d'huiles essentielles.

BOL D'AIR JACQUIER
OU OXYGÉNATION BIOCATALYTIQUE
Cette méthode repose sur l'utilisation d'une essence de résine de pin. L'appareil favorise l'oxygénation tissulaire, augmente la capacité respiratoire et améliore la qualité de l'hémoglobine. Agit contre la fatigue physique et mentale.

CELLULOPRESS
Massage drainant mécanique de l'abdomen, des hanches, des fessiers et des membres inférieurs. Favorise l'élimination de la cellulite.

CELLU-M6
Traitement mécanique anti-cellulite cutané et sous-cutané, effectué grâce à la technique LPG système Cellu-M6. Élimine les capitons dûs à l'infiltration graisseuse. Efficace contre le relâchement cutané, l'insuffisance veineuse et lymphatique.

CRYO/PRESSO
Ce soin associe l'application d'un gel cryo, tonique veineux, à base de centella-asiatica et de menthol qui favorise la vasodilatation et la vasoconstriction et la pressothérapie, un drainage mécanique des membres inférieurs à l'aide de bottes fourreaux, permettant de lutter contre l'insuffisance veineuse.

DOUCHE APAISANTE À AFFUSION
Douce pluie d'eau de mer chaude sur tout le corps, diffusée en multiples jets fins. Agit comme un massage sédatif et relaxant.

DOUCHE AU JET, JET PRESSION
Jet à pression variable qui stimule la circulation. La douche au jet est un soin très tonique qui agit sur les tensions musculaires et surcharges localisées. Le jet pression, soin doux, a une action décontracturante et relaxante.

DOUCHE SOUS-MARINE
Soin effectué dans une baignoire à l'aide d'un jet sous pression. Drainante, relaxante et antalgique, la douche sous-marine stimule la circulation.

ENVELOPPEMENT D'ALGUES
Votre corps recouvert d'algues est enveloppé dans une couverture chauffante qui assure la pénétration des principes actifs. Déclenche le processus d'amincissement en favorisant l'élimination des toxines et en rechargeant l'organisme en oligo-éléments.

ENVELOPPEMENT D'ARGILE AUTHENTIQUE
Ce soin est un enveloppement d'argile Bio, sans huile essentielle, qui a une action reminéralisante et naturelle. Aucun risque d'allergie.

GEL CELLULITE
Application localisée de gel frais qui favorise l'élimination de la cellulite en agissant tel un véritable stimulant circulatoire.

GNIOM CHECK
Ce soin consiste en l'analyse du microbiote intestinal basée sur l'ADN, permettant des recommandations personnalisées (équilibre des bactéries intestinales, indicateur d'inflammation et de constipation, intégrité de la muqueuse intestinale, vitamines, système immunitaire, propension à développer des intolérances, type de microbiote, tendance à prendre du poids, alimentation & digestion, équilibre émotionnel & sommeil).

IMPÉDANCEMÉTRIE
Évaluation des 3 grandes composantes du corps (masse grasse, masse maigre et quantité d'eau). Permet de calculer la dépense énergétique au repos.

JET SOUS AFFUSION
Sous une douce pluie d'eau de mer chauffée à 37°C, un hydrothérapeute dispense un massage à l'aide d'un jet basse pression.

KINÉ AQUATIQUE
Gymnastique médicale en mini-groupe, sous la direction d'un kinésithérapeute, en piscine d'eau de mer.

LIT HYDROMASSANT
Massage mécanique sur un matelas souple et chaud où deux jets d'eau sous pression mobilisent vos muscles et vos articulations.

LIT À VIBRATIONS ANDUMEDIC
Le lit à vibrations Andumedic est un soin santé et relaxant qui utilise la méthode d'andullation, une combinaison de vibrations mécaniques et d'infrarouge. Il permet une détente intense, une atténuation des douleurs, l'amélioration du sommeil et une augmentation des performances sportives.

MASSAGE SOUS AFFUSION
Technique manuelle légère et délicate, procurant détente et relâchement associée à une pluie d'eau de mer chaude, diffusée en multiples jets fins sur tout le corps.

PRESSOTHÉRAPIE
Drainage mécanique des membres inférieurs à l'aide de bottes fourreaux, permettant de lutter contre l'insuffisance veineuse.

RELAXATION CRÉATIVE
Sous la conduite d'un kinésithérapeute, en mini-groupe, vous apprendrez à libérer en douceur les tensions musculaires de chaque partie du corps.

SÉRUM DE QUINTON
Composé d'eau de mer puisée à 30 m de profondeur au centre de vortex (tourbillons) au large de l'Espagne, le Sérum de Quinton est filtré, stérilisé à froid et analysé pour éliminer tout risque de pollution. Il comble les carences en minéraux, favorise la régénération cellulaire et stimule le fonctionnement immunologique.

STENDO
Stimulation mécanique cardio-synchronisée des membres inférieurs et de l'abdomen qui permet au corps de rééquilibrer les fonctionnalités veineuses-lymphatiques. Améliore la micro-circulation, relaxe et harmonise les fonctions de l'organisme et favorise l'élimination des toxines.

WAFF
Coussin gonflé d'air décliné en 3 tailles, qui permet un travail sur la posture, les appuis, la mobilisation articulaire, le relâchement des tensions musculaires, l'activation cardio-vasculaire, le renforcement musculaire des membres inférieurs et supérieurs et de la sangle abdominale.

WATERMASS
Soin amincissant et relaxant, conçu spécialement pour un massage mécanique. L'eau diffusée par le Watermass réchauffe les zones à traiter et permet ainsi une meilleure pénétration des huiles essentielles.

SOINS AYURVEDIQUES

ABHYANGA
Massage du corps entier avec de l'huile de sésame ou des huiles spécifiques adaptées à votre constitution. L'Abhyanga délasse le corps entier, fait circuler l'énergie et draine les toxines.

KANSU
Massage de la plante des pieds à l'aide de ghee (beurre clarifié) et d'un bol en alliage de 5 métaux dont l'or et le cuivre. En éliminant l'élément feu en excès dans le corps qui consume notre vitalité, ce massage traite les insomnies, les états de stress et d'anxiété.

NAVRAKIZHI
Massage du corps avec de l'huile, suivi d'une application de pochons chauffés à la vapeur. Les pochons contiennent une préparation à base de riz, de lait, de plantes et d'épices et sont trempés dans des huiles médicinales. Ce soin nourrit en profondeur et aide à lutter contre les rhumatismes, les douleurs musculaires ou dorsales, l'hypertension artérielle, un sommeil irrégulier et certains problèmes de peau.

NASYA
Ce soin permet de nettoyer le nez (organe sensoriel principal) grâce à l'application d'huiles tièdes, de poudres et de plantes dans les narines. Il est indiqué pour évacuer les toxines, les problèmes ORL, la sécheresse du nez, les migraines, perte de l'odorat, allergies...

PODIKIZHI
Pochons chauds de plantes médicinales, appliqués sur différentes parties du corps. Soulage les douleurs, favorise la circulation sanguine et le regain d'énergie. Soin très purifiant.

SHIRODHARA
Filet d'huile tiède versée rythmiquement sur le point Marma Sthapni ou « 3e œil ». L'huile coule sur le cuir chevelu et les cheveux, procurant un calme profond. Équilibre les trois doshas et apaise l'activité mentale.

UDVARTANA
Massage à sec de tout le corps, avec une poudre de plantes séchées. Brûle les graisses. Soin préconisé en particulier pour l'excès de poids et la rétention d'eau. La poudre doit être conservée plusieurs heures sur la peau.

Une équipe de professionnels diplômés à votre *écoute*

4 médecins • 3 kinésithérapeutes
2 diététiciennes • 1 infirmière
1 somatothérapeute • 1 spécialiste Shiatsu
10 praticiens en Ayurveda
40 hydrothérapeutes et esthéticiennes
8 éducateurs sportifs

Une présence médicale est assurée sur place, pendant les heures de soins du lundi au samedi.

Certaines affections non ou mal stabilisées par un traitement, nécessitent l'avis du médecin, en particulier les pathologies ci-dessous.

Contre-indications thérapeutiques à la thalassothérapie :
Allergies à l'iode, affections endocriniennes, déficiences immunologiques générales, affections cardio-vasculaires, affections vasculaires récentes, maladies infectieuses, maladies de la peau, affections cancéreuses, troubles psychiatriques.

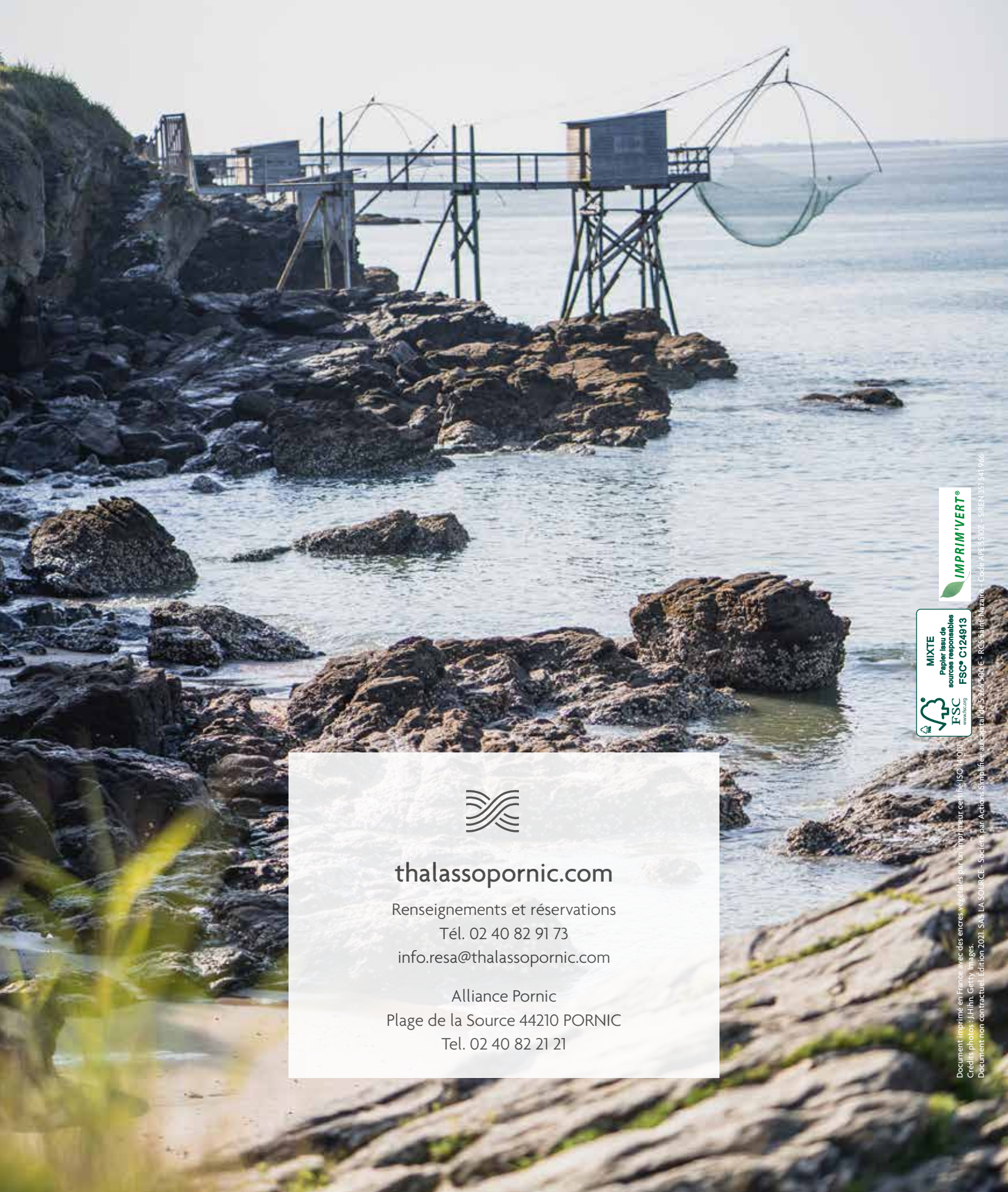
Restons en *lien*

thalassopornic.com

Pour la réservation en ligne de vos séjours, journées, soins...
Vous y trouvez également tous nos bons plans web.

Réseaux sociaux
Sur facebook : thalassopornic
Sur instagram : thalassopornic

Plus d'informations au 02 40 82 91 73
du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 17h.



thalassopornic.com

Renseignements et réservations
Tél. 02 40 82 91 73
info.resa@thalassopornic.com

Alliance Pornic
Plage de la Source 44210 PORNIC
Tel. 02 40 82 21 21

Document imprimé en France avec des encres végétales par un imprimeur certifié ISO 14001.
Crédits photos : J.Hhn, Getty Images.
Document non contractuel. Edition 2021. SAS LA SOURCE - Société par Actions Simplifiée au capital de 5 266 500 € - RCS Saint-Nazaire - Code APE 5102 - SIREN 351 541 966

IMPRIM'VERT®
MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C124913
FSC
www.fsc.org