

UNE IMMERSION
sensorielle

ÉDITION 2022



HOTEL THALASSO & SPA



ALLIANCE

• PORNIC •



Sommaire

- 4 UN LIEU EMPREINT D'HISTOIRE
- 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
- 34 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



UN LIEU EMPREINT *d'histoire*



Une histoire qui remonte à plus de 200 ans dans un lieu où l'on vient se ressourcer génération après génération. 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 devient 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 Monsieur 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 devient 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 plus de 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...



75 PORNIC. — Casino de Gourmalon. — LL.



« Faire de votre séjour un moment inoubliable, entre lâcher prise et immersion sensorielle unique, c'est ce à quoi nous aspirons au quotidien. Tout en conservant cette bienveillance et ce naturel qui fait de notre établissement un lieu tant apprécié, mon équipe et moi-même tâcherons de continuer à vous surprendre avec des soins toujours plus innovants, au service de votre bien-être et de votre santé.

Sur la côte de Jade, laissez-vous bercer au gré de vos envies. Nous nous ferons un plaisir de vous accueillir avec attention et délicatesse.

JULIE LEMARIÉ, Directrice d'Exploitation

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 que nous ressentons 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 effleurer vos narines... 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. Ainsi, vous explorerez « **l'épanouisens** » et « **l'émotience** » que stimule l'ensemble de nos soins.



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'imisce 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** bénéficie d'une vue directe sur le bleu-gris des flots.

La chambre **Grand Large** révèle un panorama unique sur l'océan.

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 attendant à votre chambre, une vaste salle de bain et une magnifique terrasse plein sud feront de votre séjour un voyage sensationnel, comme une voluptueuse croisière vers votre bien-être.

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.

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

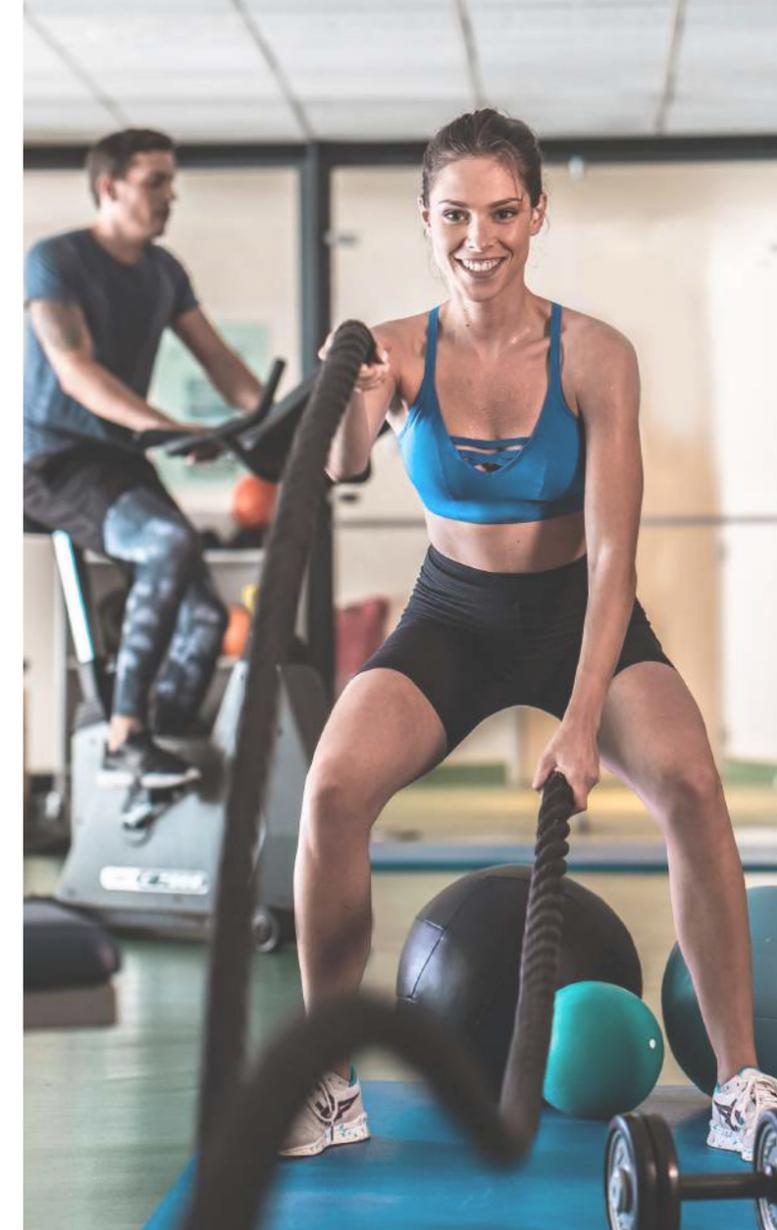


ESPACE FORME

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. Joutant 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 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 rejetée 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...



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.



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.



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.



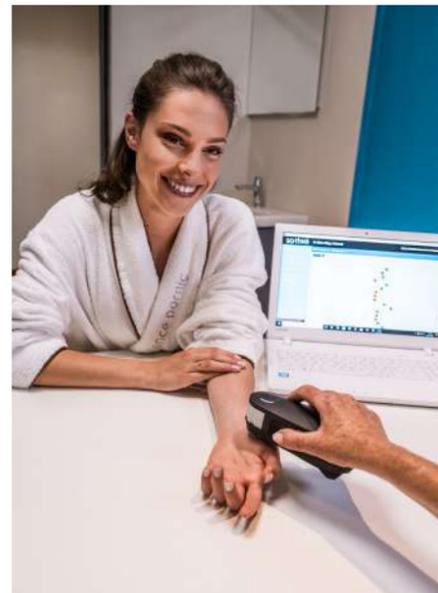
ENVIE DE SE SURPASSER

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



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 CURES REMISE EN FORME

- Détente p 16
- Équilibre p 16
- Privilège p 17
- Suprême p 17

NOS CURES SANTÉ

- Équilibre Santé.. **NOUVEAUTÉ** p 18
- Immuno-Marine p 20
- Harmonie Dos / Rhumato p 21
- Capital Santé Énergie p 22
- Anti-Tabac p 23
- Bulle de bien-être
Fibromyalgie p 24
- Femme(s) en équilibre p 25
- Ojas-Ayurveda p 26

NOS CURES SENSATION

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

NOS CURES ÉCLAT

- Jeune Parent p 30
- Anti-Âge p 31
- Silhouette p 32
- Junior p 33

NOS CURES SPORT

- Thalasso
& Course à pied p 34
- Résolution Sport p 35

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



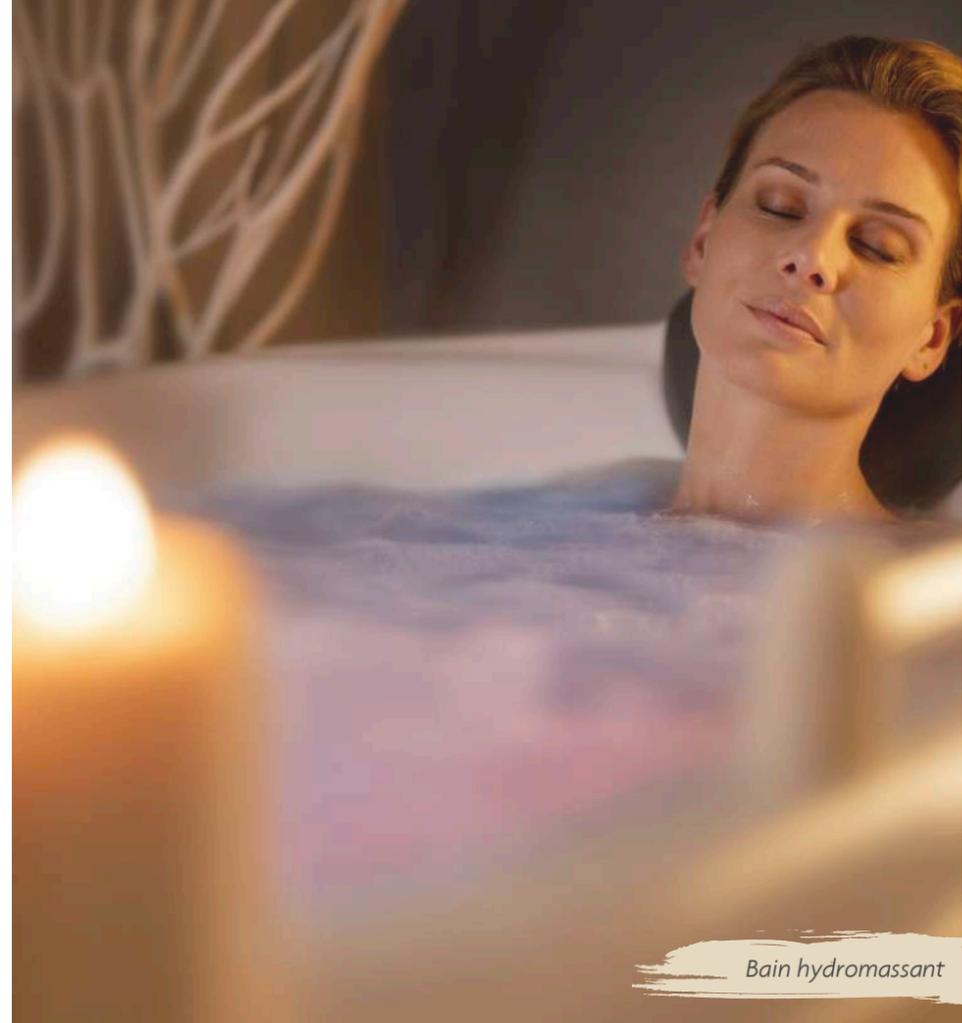
DÉTENTE OU ÉQUILIBRE

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** ».



Des soins collectifs et individuels



Bain hydromassant

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 se décline également sur un séjour de 4 NUITS.



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.



Des soins individuels, exclusivement



Douche à affusion



Jet pression

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 se déclinent également sur un séjour de 4 NUITS.

ÉQUILIBRE SANTÉ

Un contexte anxigène, des maux qui font surface suite au télétravail, à la sédentarité et au stress accumulé de ces derniers mois. Il est grand temps de retrouver l'équilibre et vous sentir enfin serein. Que ce soit sur le plan physique ou psychologique, cette nouvelle cure vous apportera le confort et l'apaisement dont vous avez grand besoin.

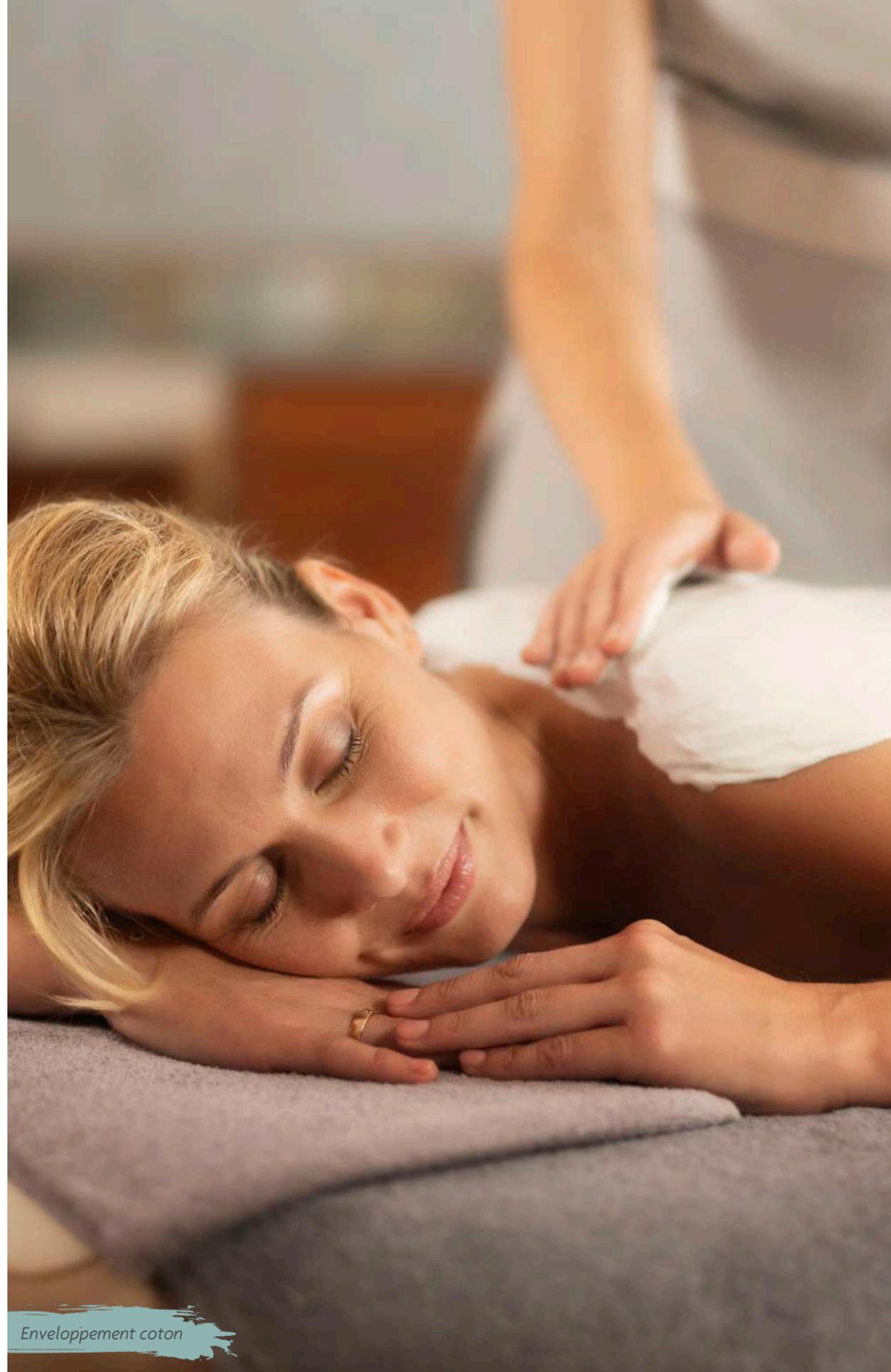
Le Gniom vient faire un bilan du microbiote pour mettre en exergue des problèmes du système immunitaire, des problèmes émotionnels, de digestion...

Bienvenue dans votre bulle apaisante

2 orientations au choix : Dos ou Anti-stress



Physioscan



Enveloppement coton



SOINS COMMUNS AUX 2 ORIENTATIONS

- 1 kit GNIOM
- 1 Consultation diététique GNIOM (1h)
- 1 Physioscan (1h15)
- 1 séance d'Oligoscan (25 mn)
- 2 séances de Miltaled (40 mn)
- 3 douches apaisantes à affusion
- 2 séances de lit à vibration « Andumedic »
- 2 séances d'Aqua Pilates (30 mn)
- 2 séances de Pilates en salle (45 mn)

+ ORIENTATION DOS : TÉLÉTRAVAIL, SÉDENTARITÉ

- 5 bains hydromassants aux algues
- 3 massages kiné « spécial dos » (20 mn)
- 3 applications localisées d'argile des Moutiers
- 1 atelier postural avec un kinésithérapeute

+ ORIENTATION ANTI-STRESS

- 5 bains hydromassants aux huiles relaxantes
- 3 massages aromatiques aux huiles Bio (20 mn)
- 3 enveloppements relaxants à l'hibiscus
- 1 atelier au choix parmi : méditation ou sophrologie



GNIOM CHECK

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

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).



Miltaled

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
NUITS

35
SOINS

SUIVI DE SANTÉ

- 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 bols d'air Jacquier (oxygénations biocatalytiques)
- 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.



Application d'argile des Moutiers

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.

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
NUITS

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.



Massage kiné

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.



SOINS CAPITAL SANTÉ

- 1 Physioscan en début de séjour (1h15)
- 1 Physioscan en cours de séjour (45 mn)
- 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 parmi : yoga, sophrologie, méthode Feldenkrais ou Tai Chi
- 2 marches toniques

Cette cure se décline également sur un séjour de 4 NUITS.

QU'EST-CE QUE LE PHYSIOSCAN ?

Appareil de bilan et de traitement énergétique par biorésonance. Il permet de cibler les causes de stress et d'en évacuer une grande partie au moyen de la « métathérapie ».



Bol d'air Jacquier

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 récédive.



SUIVI DE SANTÉ

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

SOINS THALASSO

- 5 bains hydromassants aux algues ou aux huiles essentielles
- 5 enveloppements d'argile authentique
- 10 bols d'air Jacquier (oxygénations biocatalytiques)

SOINS SPA

- 4 Marmas visage ou massages visage & cuir chevelu (20 mn)
- 1 Réflexologie chinoise (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

- 3 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.



Beauté visage

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.



SUIVI DE 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 parmi : sophrologie, méditation, Tai Chi 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)



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 de groupes de Gestalt, lors desquels vous pourrez mieux percevoir votre situation et dénouer vos conflits intérieurs – entre femmes, dans un contexte bienveillant et confidentiel. Que vous fassiez face au syndrome du nid vide, à un deuil, une séparation ou encore des problèmes de couple, vous apprécierez l'énergie sécurisante & positive d'un groupe de femmes. Vous poserez des mots sur vos évitements, vos peurs, vos inhibitions, vos émotions.



ATELIERS AUTOUR DE LA FEMME

- 1 atelier Cycle de vie pour comprendre les équilibres hormonaux et leurs influences (1h30)
- 3 ateliers parmi : sophrologie, méditation, yoga, prise de conscience par le mouvement par la méthode Feldenkrais (1h)
- 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

- 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 se décline également sur un séjour de 4 NUITS.



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
NUITS

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 ayurvédique » (1h), pour vous accompagner dans l'équilibre de votre « feu digestif »
- 1 consultation « Détermination de la constitution » (30 mn)
- 6 soins ayurvédiques 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)

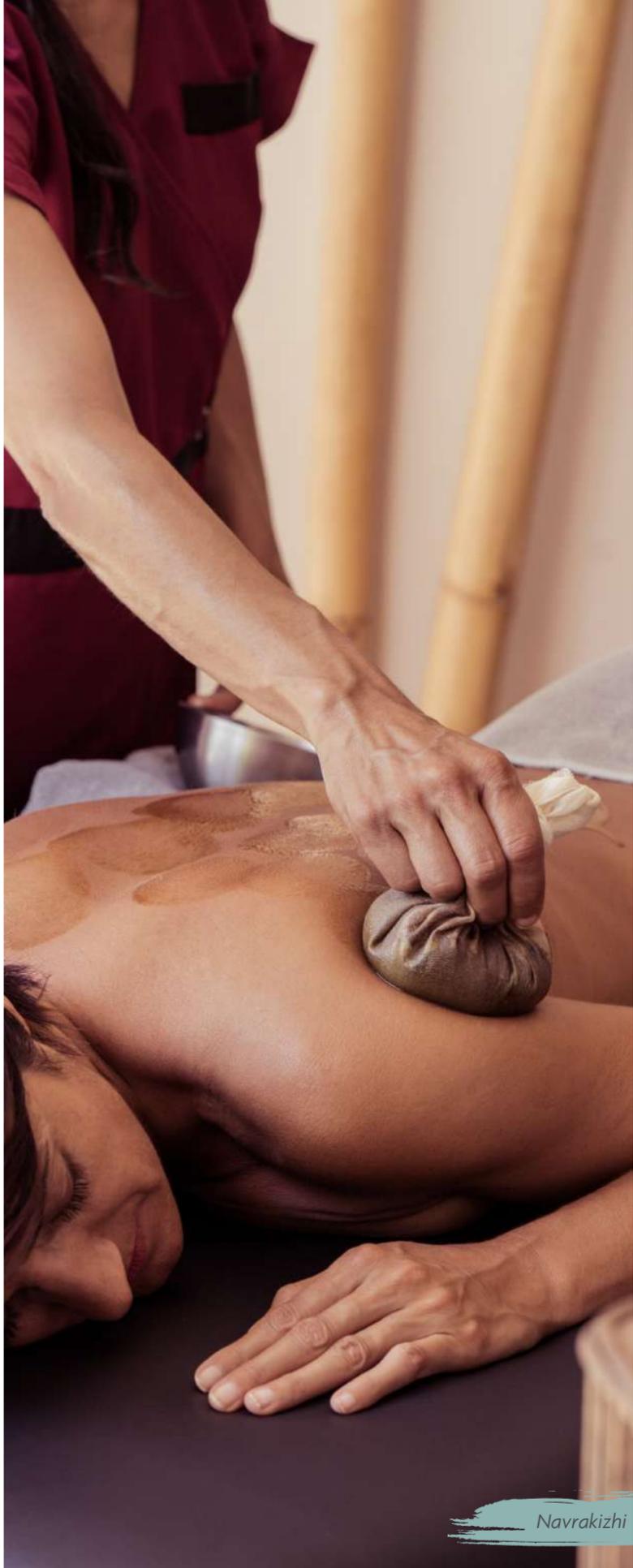
ET AUSSI

- 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 ayurvédique. Une table vous sera réservée au Restaurant La Terrasse.

Cette cure se décline également sur un séjour de 4 NUITS 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.



Massage



Lit hydromassant



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 laissez porter ?

6
NUITS

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 se décline également sur un séjour de 4 NUITS.

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
NUITS

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)
- 2 massages parmi massage aromatique aux huiles Bio, Shiatsu dos à l'huile de sésame ou Kansu (20 mn)
- 2 massages visage & cuir chevelu (20 mn)
- 3 enveloppements au choix (algues, coton, hibiscus, détox au thé vert, monoi 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 se décline également sur un séjour de 4 NUITS.



Massage

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 !

Le nombre de soins dépend du programme choisi. Les soins seront répartis sur votre séjour de 6 nuits.

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 de 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 & Mer, à l'exception des massages ayurvediques, somatothérapie, biokinergie, Shiatsu Zen, méthode Feldenkrais et des rituels.

Cette cure se décline également sur un séjour de 4 NUITS.



Massage au joya

QU'EST-CE QUE LE MASSAGE AU JOYA ?

Aventurine, jaspe, améthyste, sodalite... Peuvent-elles influencer 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 perturbé 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.

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
NUITS

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 PARENT BÉBÉ

3 ateliers thématiques animés par les professionnels du centre :

- Atelier diététique
- Atelier santé - sécurité
- 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 se décline également sur un séjour de 4 NUITS du mardi au vendredi.



Bain hydromassant

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.

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
NUITS

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 soin Double Peel Activateur (30 mn)
 - 1 soin massant Rénovateur Corps (1h)
 - 1 soin massant Fermeté Réjuvenateur (1h)
- Soins intensifs « vie collection » Phytomer
- 1 Diagnostic suivi d'un soin « 3 dimensions rides » lissant - redensifiant (1h)
 - 1 soin Pro-collagène liftant - raffermissant (50 mn)
 - 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.

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
NUITS

31
SOINS

Du lundi
au samedi
ou
Du mardi
au dimanche

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 lipomodélage - 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'Aquaft
- 2 séances d'Aquabike silhouette ou Aqua Pilates

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 se décline également sur un séjour de 4 NUITS entre le lundi et le samedi ou le mardi et le dimanche.

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.

JUNIOR

Un programme spécialement pensé pour les adolescents de 13 à 17 ans : sport, bains hydromassants, soin du visage adapté aux peaux adolescentes, massages... De quoi faire une provision d'oligo-éléments et d'air iodé et ainsi résister sereinement aux rythmes scolaires tout au long de l'année.

4
NUITS

16
SOINS

Du lundi
au samedi



LE PLUS

Une gamme de cosmétiques Bio aux parfums gourmands, créée pour les besoins spécifiques des peaux adolescentes. Des produits fabriqués en France, sans paraben, sans phénoxythanol, sans OGM, sans PEG, sans parfum ni colorant de synthèse.

SOINS THALASSO

- 2 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 1 bain hydromassant aux algues
- 2 douches apaisantes à affusion
- 2 séances de lit hydromassant ou de lit à vibration Andumedic
- 1 douche sous marine

SOINS SPA

- 1 soin du Visage Lady Green ou Manetik (40 mn)
- 1 massage du visage et du cuir chevelu (20 mn)
- 2 massages aromatiques aux huiles bio (20 mn).

SPORT

- 2 séances d'aquaft
- 2 séances d'aquatraining



Gamme Lady Green



THALASSO & COURSE À PIED

Vous vous entraînez 2 à 3 fois par semaine (allure minimum de 8km/h), 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
NUITS

24
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 individuelle diététique avec séance d'impédancemétrie

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

Cette cure se décline également sur un séjour de 4 NUITS 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
NUITS

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.

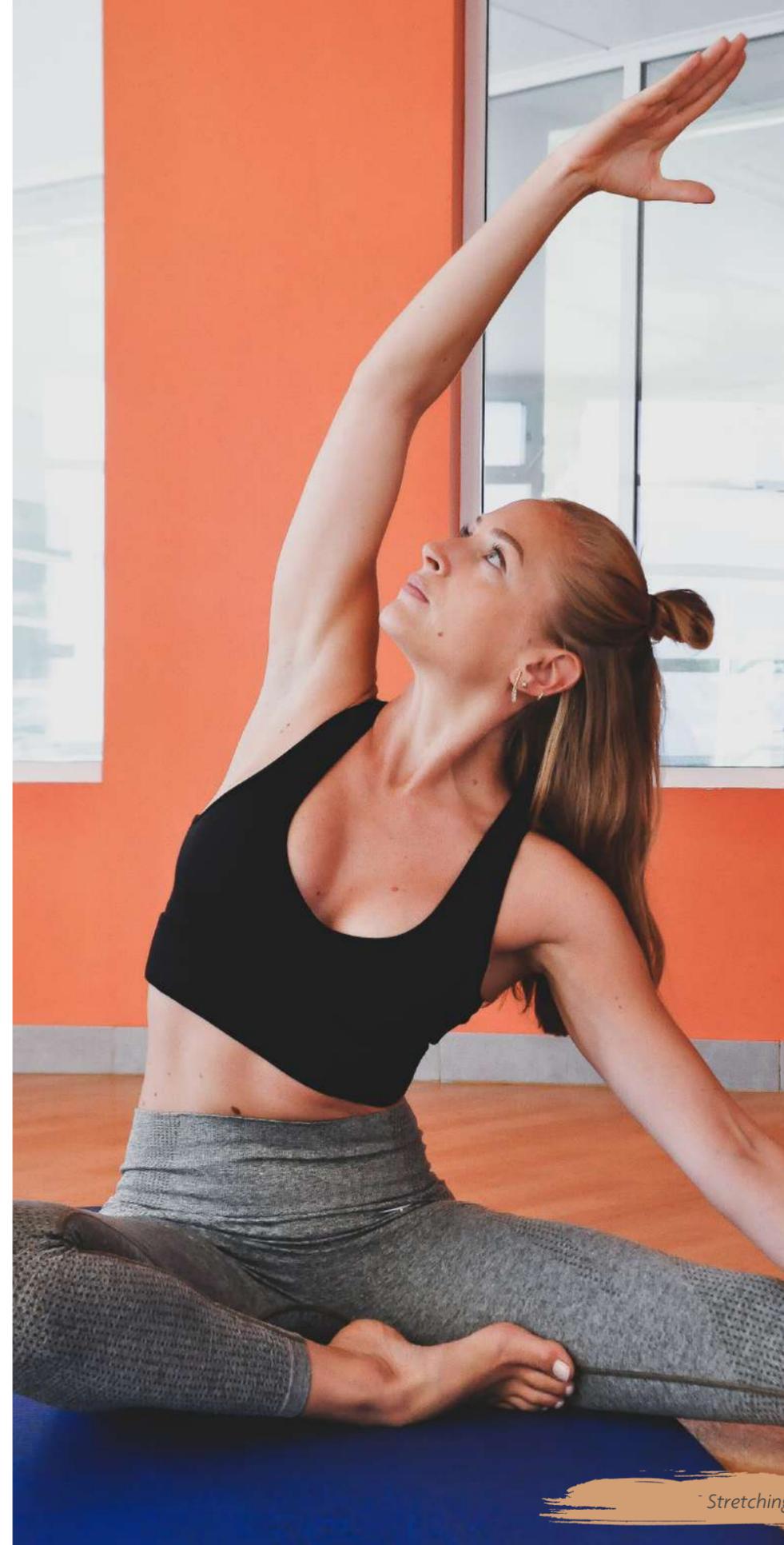
L'APRÈS-MIDI, CONSACRÉ À LA RÉCUPÉRATION ET AUX SOINS

- 1 consultation individuelle diététique avec séance d'impédancemétrie
- 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 se décline également sur un séjour de 4 NUITS 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.



Stretching

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, régales 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

ALLIANCE PORNIC • HOTEL THALASSO & SPA • BOSSO

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.



Massage en duo

Nos rituels

À vivre seul(e) ou à deux, ils sont issus de cultures et traditions millénaires (*Maya, Maori, Massai, 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 jeunesse.

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

RESTAURANTS, BARS

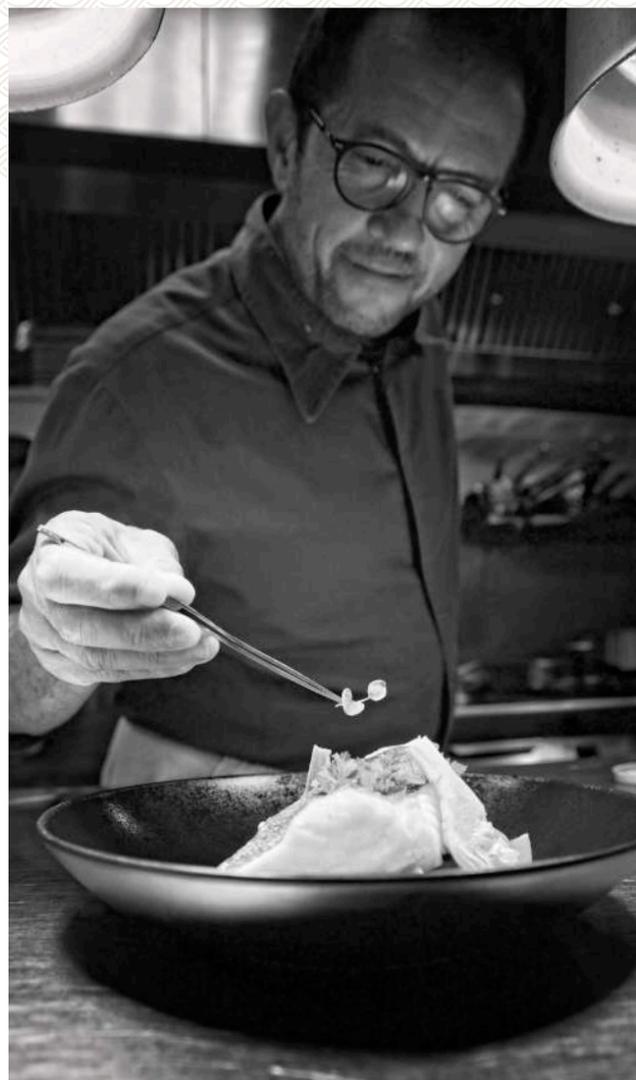
BOUQUET

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 bénéfique 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 Source

RESTAURANT LA SOURCE

Avec l'océan pour horizon, notre restaurant La Source vous réglera d'une cuisine traditionnelle entre terre et mer. Une magnifique soirée de fruits de mer vous est proposée 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.



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

1^{er} atelier : comprendre l'importance de l'équilibre alimentaire et les associations d'aliments nécessaires à chaque repas pour équilibrer votre métabolisme.

2^e 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.

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.



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

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 avant 12h le jour du départ. 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 de compétition. 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 gratuitement 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, par mail ou envoyés par courrier (en supplément), ils sont valables 12 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 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 parfum ni colorant de synthèse.

Letika, soins cosmétiques éthiques aux plantes ayurvédiques 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.



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

NOUVEAUTÉ

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 décontractante, 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.

CELLU-M6

Traitement mécanique anti-cellulite cutané et sous-cutané, effectué grâce à la technique LPG système Cellu-M6. Élimine les capitons dus 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 décontractante 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.

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'andulation, 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 délassé 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 consomme 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 «3° 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

2 médecins • 3 kinésithérapeutes • 2 diététiciennes • 3 infirmières • 1 somatothérapeute • 2 spécialistes Shiatsu • 1 spécialiste Feldenkrais • 5 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. **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.**


FORSTYLE
HOTELS COLLECTION


Créateurs d'instant mémorables

FORSTYLE HOTELS COLLECTION, une vocation, celle d'offrir une expérience hôtelière de haute qualité à tous les voyageurs en quête de bien-vivre. Chaque établissement est une destination à part entière, une identité forte et singulière, minutieusement choisie pour plonger chaque convive dans l'atmosphère unique d'une ville ou d'un quartier. **FORSTYLE**, c'est une nouvelle génération d'hôteliers, la promesse de vivre une expérience empreinte d'émotions définie par le caractère de sa destination. Que vous soyez à Paris, Pornic ou Dinard, tout est fait pour vous sentir bien, comme dans un cocon. Dans les hôtels **FORSTYLE**, on vibre au rythme de l'instant, on profite de lieux de rencontre, de lieux de vie où l'on crée ensemble des moments mémorables.



Situé au Sud de la Bretagne en Loire Atlantique, **ALLIANCE PORNIC HÔTEL THALASSO & SPA****** s'inscrit au cœur d'une crique protégée de sable fin. L'authenticité d'un lieu ouvert sur l'océan aux 120 chambres et espace Thalasso & Spa.

www.thalassopornic.com



L'hôtel **PARISTER****** situé à Paris - 9ème, impose avec ses 45 chambres une vision inédite de l'hôtellerie parisienne. Dans son décor architectural où le classique est confronté à d'audacieuses touches modernes, l'épicurisme est une religion.

www.hotelparister.com



Du haut d'une avancée verdoyante, face à Cézembre et la baie de Saint-Malo, l'**EMERIA HÔTEL THALASSO & SPA****** de Dinard est une adresse unique avec 170 chambres et un espace Thalasso & Spa pour des séjours iodés et tonifiants.

www.emeriadinard.com

Retrouvez plus d'information sur nos Collections sur www.forstyle-hotels.com



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

