

# Cure Vivre en paix avec ses intestins

## Collab' Ginette & Josiane

Depuis plusieurs années, la Thalasso de Pornic attache une importance particulière au ventre et aux troubles digestifs avec la cure ayurvédique, la diététique et l'analyse du microbiote. En 2024, Alliance Pornic va encore plus loin et lance une semaine thématique sur les pathologies digestives.

“

Une semaine pour apprendre  
à faire la paix avec ses intestins !

avec les fondatrices de Ginette et Josiane

du 24 au 30  
novembre 2024

ALLIANCE PORNIC • HOTEL THALASSO & SPA



Mieux comprendre le Syndrome de l'Intestin Irritable, les pathologies digestives, la digestion et leurs enjeux



Découvrir les FODMAP et appréhender la méthode Low FODMAP (pension complète adaptée & accompagnement)



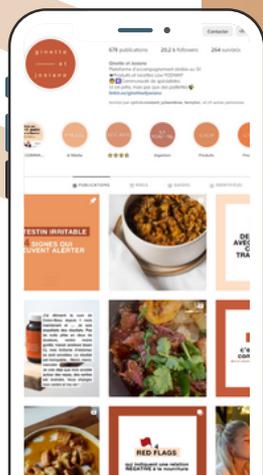
Ateliers pour réussir à mettre en place une hygiène alimentaire digeste (faire ses courses, composer ses assiettes et menus...)



Groupes de parole pour se sentir moins seul(e), partager et apprendre à mieux gérer le SII en société (couple, travail, sorties...)



Les approches mieux-être efficaces face aux troubles digestifs (activités physiques, massages, soins reminéralisants, gestion du stress...)



Pendant une semaine, Audrey et Audrey, les fondatrices de Ginette et Josiane, la première plateforme d'accompagnement dédiée au Syndrome de l'Intestin Irritable et auteures de « Vivre en paix avec ses intestins », partageront toutes les clés d'un quotidien plus digeste et apaisé.



# Cure Bien-vivre avec le SII

## Collab' Ginette & Josiane



6  
NUITS

31  
SOINS\*

du 24 au 30 novembre 2024

### ATELIERS

- 1 atelier diététique axé microbiote
- 1 atelier auto-massage du ventre
- 1 atelier d'art thérapie (2h en groupe)
- 5 séances de gym hypopressive

### SOINS THALASSO

- 6 bains hydromassants au choix : algues laminaires, algues rouges et hibiscus ou spiruline
- 2 enveloppements aux algues

### SOINS SPA

- 2 massages Bien-être du ventre (20 mn)
- 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)
- 1 massage visage et cuir chevelu (20 mn)
- 1 reflexologie chinoise (50 mn)

### SOINS CAPITAL SANTÉ

- 1 consultation diététique avec Oligoscan
- 1 séance de Cardicheck avec cohérence cardiaque

*\*Soins repartis sur  
l'ensemble de la journée*

1er atelier  
d'introduction  
le dimanche  
à 18h

+ 5 ateliers en groupe  
avec Ginette et Josiane

- Introduction Ginette et Josiane, présentation de la méthode low fodmap et échanges
- Axe intestin-cerveau, la place de l'anxiété et du stress dans les troubles digestifs
- SII et relations sociales (travail, voyages, restau', sorties) Vie de couple et sexualité
- Dans l'assiette (astuces pour trouver le plaisir de cuisiner)
- Et demain, au retour à la maison ?

## Portrait expert

**G & J**

Auteures de  
" Vivre en paix  
avec ses  
intestins " des  
éditions Larousse.



### TARIFS

À partir de 2 562 € par personne, comprenant l'hébergement, pension complète Low Fodmap, les soins ainsi que l'accès à l'Espace Forme chaque jour de 9h à 20h.

Pension complète  
indispensable

# Cure Bien-vivre avec le SII

*Collab' Ginette & Josiane*

“

Le **Syndrome de l'Intestin Irritable (SII)**, également appelé “colopathie fonctionnelle” ou “syndrome du côlon irritable” est une authentique maladie digestive, bénigne et fréquente, mais trop souvent négligée alors même qu'elle retentit parfois gravement sur la qualité de vie. Elle n'a rien de “psychosomatique” même si les facteurs psychologiques peuvent accentuer les symptômes.

<https://www.snfge.org.content/syndrome-de-lintestin-irritable-sii>

Ce syndrome est un trouble chronique qui se traduit par des maux de ventre, de la diarrhée ou de la constipation chronique, et une sensation de ballonnement.

ALLIANCE PORNIC • HOTEL THALASSO & SPA •  
**10%**  
des Français  
touchés

“

## LOW FODMAP ?

Low FODMAP ou faible en FODMAP. FODMAP est un acronyme qui désigne un groupe de glucides à chaîne courte présents dans certains aliments et dont se nourrissent les bactéries du côlon.

Les aliments dits high FODMAP, chargés de ces fameux glucides, semblent être à l'origine des nombreux symptômes digestifs subis par les personnes atteintes du SII (douleurs et inconforts).

ginette  
— et  
josiane

