

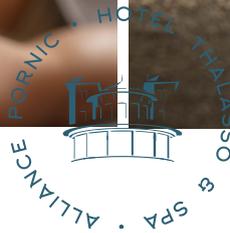


Bien-être du ventre

NOUVEAUTÉ 2023

Collab' The Belly Lab

Être bien dans son ventre pour être bien dans sa tête... Porteur de vie, le ventre est au centre de notre corps et de nos émotions. C'est notre deuxième cerveau. Il influence directement nos humeurs et réagit à notre niveau de stress et à nos contrariétés. Il joue également un rôle prépondérant dans la régulation des émotions, des cycles du sommeil, de la sensation de faim, de la gestion de la douleur ou encore de l'immunité... Le bon fonctionnement du système digestif, unique à chacun, est donc essentiel pour le maintien d'une bonne santé. C'est la raison d'être de cette nouvelle cure, une véritable prise en charge de votre bien-être à travers le prisme du ventre... En exclusivité, Joëlle Bildstein, créatrice de The Belly Lab intervient tout au long de la cure pour vous réconcilier avec votre ventre.



6

NUITS

29

SOINS

CURE

COLLAB' THE BELLY LAB
& ALLIANCE PORNIC

16 AU 22 AVRIL 2023
19 AU 25 NOVEMBRE 2023

AVEC JOËLLE B.

ATELIERS

- 1 atelier introduction The Belly Lab
- 2 marches afghanes avec Joëlle B.
- 1 entretien individuel TBL avec Joëlle B.
- 5 séances de gym hypopressive avec Joëlle B.

SOINS THALASSO

- 6 bains hydromassants au choix : laminaires, rouge & hibiscus ou spiruline
- 2 jets pression
- 2 enveloppements aux algues rouges & Hibiscus
- 2 séances presso-abdominale (pressodynamie avec ceinture)

SOINS SPA

- 2 massages "bien-être du ventre" exclusif (création Alliance Pornic : Chi Neig, Shiatsu, Ayurveda)
- 2 séances LPG "bien-être du ventre"
- 1 massage de 50min au choix

SOINS CAPITAL SANTÉ

- 1 consultation diététique
- 1 séance d'Oligoscan*
- 2 séances de Détox infrarouge
- 1 séance de Cardicheck** (évaluation du stress à travers l'équilibre rythmique)

**Le Cardicheck est un dispositif mesurant le stress & la souplesse des artères. Il établit un bilan complet et personnalisé pour optimiser la prise en charge et assurer un véritable suivi. Ce dispositif repose sur 5 indicateurs : le Cardiflex, le Cardistress, le système nerveux autonome, la cohérence cardiaque et l'indice respiratoire tissulaire. Le Cardicheck se base sur des mesures réalisées par un oxymètre de pouls. L'oxymétrie est une méthode d'analyse basée sur la mesure de l'absorption lumineuse de l'hémoglobine.

Le massage Spécial Ventre ALLIANCE PORNIC a été conçu pour favoriser la digestion, libérer les tensions ou simplement retrouver un ventre plat, moins ballonné. Pensé et créé par les équipes, il est basé sur les techniques Chi Nei Tsang (l'art du massage viscéral chinois), le Shiatsu et l'Ayurveda.

Algue rouge & Hibiscus : le chondrus crispus a une action protectrice grâce à ses sucres marins hydratants, le lithotame régule le stress grâce au magnésium et au calcium.

Plage de la Source
44210 PORNIC
Tél. : 02 40 82 91 73

Renseignements et réservations
info.resa@thalassopornic.com
thalassopornic.com

HOTEL THALASSO & SPA
ALLIANCE
• PORNIC •

BY FORSTYLE HOTELS COLLECTION

Bien-être du ventre

Collab' The Belly Lab



THE BELLY LAB

Joëlle Bildstein, coach sportive diplômée d'état, a créé la méthode The Belly Lab issue de la gym hypopressive. La méthode est basée sur la respiration et le travail du périnée, une bonne alternative au stomach vacuum puisque la méthode The Belly Lab est beaucoup plus douce et adaptée à toutes les femmes, peu importe leur âge ou niveau sportif. La méthode TBL : une pratique holistique permettant de faire la paix avec son ventre et retrouver confiance en soi.

PRÉCONISATION

Le GniomCheck 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). Reçu chez soi en kit, le GniomCheck doit être réalisé de préférence 2 à 3 mois à l'avance pour bénéficier de la consultation diététique lors du séjour. Le cas contraire, la consultation aura lieu post-cure par téléphone.

LES +

- Les ateliers diététiques, pour mieux cerner ce qu'équilibre alimentaire veut dire.
- Les marches toniques matinales, le mardi et le jeudi, encadrées par un éducateur sportif et un choix de plus de 60 cours collectifs par semaine, sur simple inscription, l'occasion de renouer avec le sport.

Accès libre à l'Espace Forme tous les jours de 9h à 20h : parcours aquatique de 350 m² en eau de mer chauffée à 33°C, piscine de natation en eau de mer chauffée, bassin d'eau fraîche, salle de musculation, fitness, salle de relaxation, hammam à l'eucalyptus et sauna.

VISITE DE SANTÉ

La visite de santé pratiquée par notre personnel médical ou para-médical est obligatoire et incluse dans ce forfait. 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.

ÉQUIPEMENT DU CURISTE

- 2 maillots de bain
- 1 tenue de sport
- Des chaussures de sport pour les cours de fitness et la salle de musculation
- Des chaussures de marche pour les balades et randonnées le long du chemin des douaniers.
- Serviettes de bain et peignoir sont mis à votre disposition

*Pour la séance d'Oligoscan, il est nécessaire de connaître votre groupe sanguin.

TARIFS

- À partir de 2 327€ par personne, comprenant l'hébergement, la demi-pension, les soins ainsi que l'accès à l'Espace Forme chaque jour de 9h à 20h.
- Supplément pension complète : 210€ par personne

PLACES
LIMITÉES

Plage de la Source
44210 PORNIC
Tél. : 02 40 82 91 73

Renseignements et réservations
info.resa@thalassopornic.com
thalassopornic.com

HOTEL THALASSO SPA

ALLIANCE
• PORNIC •

BY FORSTYLE HOTELS COLLECTION