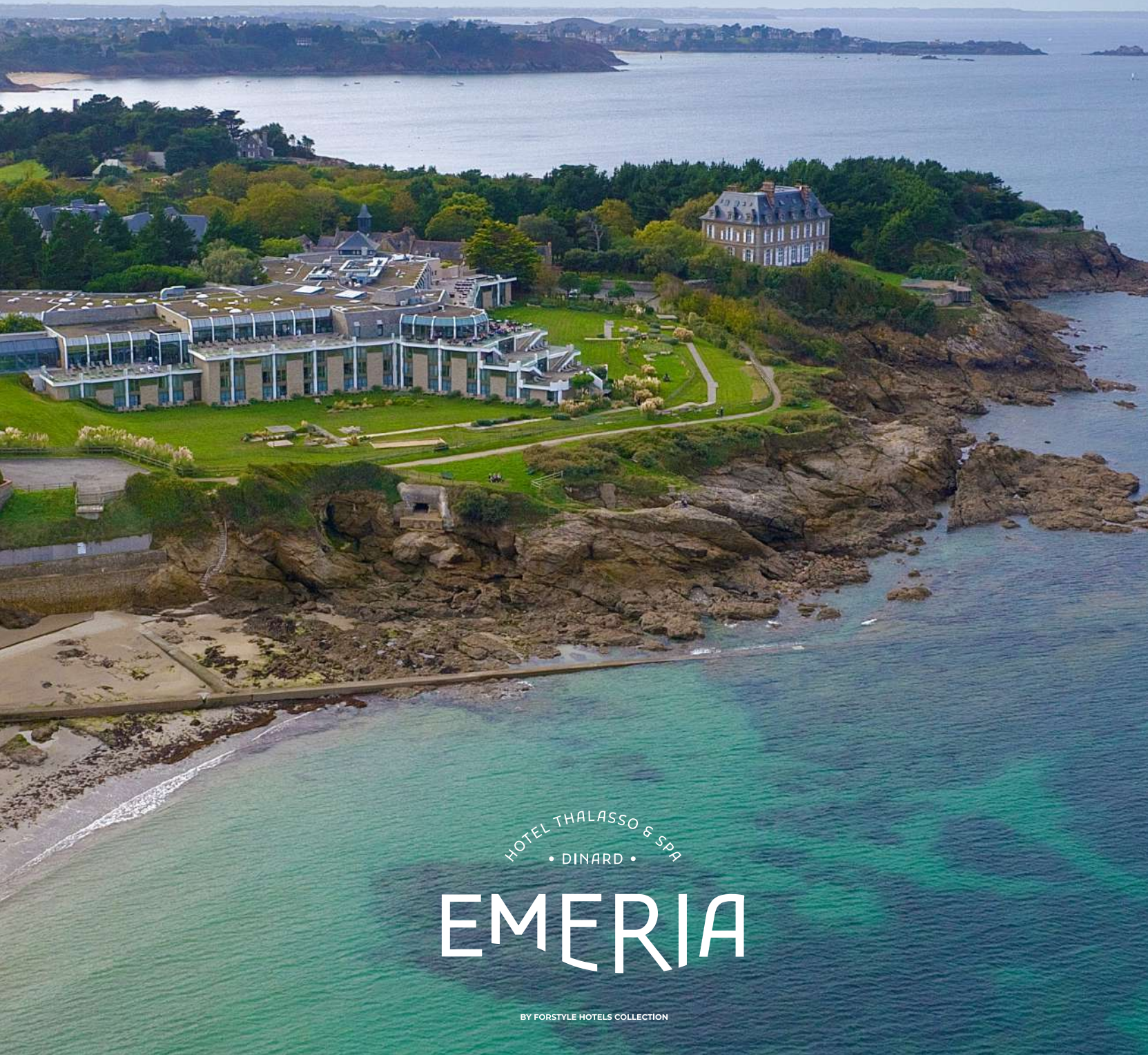


LE BIEN-ÊTRE A  
*une adresse*

ÉDITION 2023



HOTEL THALASSO & SPA  
• DINARD •

EMERIA

BY FORSTYLE HOTELS COLLECTION



# sommaire

- 4 **UNE ADRESSE CHARGÉE D'HISTOIRE**
- 6 **L'ESPRIT EMERIA**  
L'élégance d'un lieu ouvert sur la mer  
et l'authenticité d'une nature préservée
- 8 **L'ÉTABLISSEMENT**
- 10 **SPORT & DÉTENTE**  
Un vaste parcours aquatique, une piscine  
de natation, une salle cardio-training, un hammam...
- 12 **LES BIENFAITS DE L'EAU DE MER**
- 14 **CHOISIR SON PROGRAMME**
- 16 **NOS PROGRAMMES EXPERTS**  
Nouveauté 2023
- 17 **MA PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE À LA CARTE**
- 18 **NOS PROGRAMMES BIEN-ÊTRE**
- 25 **NOS PROGRAMMES REMISE EN FORME**
- 28 **NOS PROGRAMMES RÉCUPÉRATION**
- 32 **NOS PROGRAMMES RYTHMÉS**
- 38 **NOS PROGRAMMES COURTS-SÉJOURS**
- 42 **LE SPA**
- 44 **LES RESTAURANTS & BAR**  
1 bar et 2 restaurants face à la mer,  
pour une cuisine inventive iodée ancrée dans notre région
- 46 **LES ATELIERS DÉCOUVERTE**
- 47 **PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR**
- 48 **NOS IDÉES CADEAUX**
- 49 **LEXIQUE DES SOINS**



# UNE ADRESSE CHARGÉE *d'histoire*



C'est en découvrant un centre de thalassothérapie qu'un homme d'affaires du Sultanat d'Oman décida d'investir dans ce domaine à Dinard.

Les recherches d'un lieu magique l'amenèrent sur une lande déserte dans le quartier de Saint-Énogat. Il tomba amoureux du panorama spectaculaire offert par le phénomène des marées, et décida de construire un établissement en espalier qui représente la forme d'un goéland.

Inaugurée le 9 juillet 1990, le succès grandissant de la Thalasso de Dinard permit de nombreuses transformations pour valoriser les espaces inondés de lumière naturelle afin de parfaire le confort des clients.

30 ans plus tard... l'établissement est transmis à une famille d'origine bretonne qui baptisera le site du nom d'Emeria... L'histoire continue...

Situé face à l'île de Cézembre aux portes de Saint Malo et du golf de St-Briac, EMERIA DINARD HÔTEL THALASSO & SPA\*\*\*\* est un établissement de 103 chambres côté mer et de 64 chambres cottage. Un institut de thalasso et spa avec programmes de soins, une carte variée de massages, une piscine d'eau de mer couverte chauffée, un bassin bien-être, une salle de cardio-training et un espace forme, le tout face à la mer.



**BRUNO VILT, Directeur Général**

« L'année 2023 sera placée sous le signe du renouveau à EMERIA. Parce que nous avons à cœur de rendre votre expérience inoubliable et innovante, notre établissement se réinvente, tout en conservant l'expertise et le savoir-faire qui le caractérisent depuis plus de 30 ans. L'art de recevoir, l'accueil et le service sont des valeurs que nous continuerons de partager avec vous pour construire la thalasso EMERIA de demain... »



**FLORENCE ROUAH, Directrice Institut Thalasso & Spa**

« La mer... notre alliée santé ! S'accorder une pause bien-être chez EMERIA, c'est assurément prendre soin de soi... Expertise, écoute et accueil sont les maîtres-mots d'une équipe des plus attentive à vos besoins, sans compter la situation exceptionnelle de notre institut et sa vue panoramique ! À très bientôt ! »

\*\*\*\*

## TERRE

*de bien-être*

Les années folles du 19<sup>e</sup> siècle font la réputation de la ville de Dinard grâce à ses attraits climatiques, ses paysages côtiers exceptionnels et ses belles plages. Les touristes affluent et elle devient une cité balnéaire renommée. Avec ses 407 villas classées, Dinard protège son environnement et affiche une élégance indéniable. Le charme des destinations voisines en fait une adresse incontournable : le Mont-St-Michel, Dinan, St-Malo, Cancale, Le Cap Fréhel. Nos programmes sont conçus avec médecins et spécialistes et encadrés par une équipe d'experts. Osez passer la porte et faites-nous confiance !

### **Vous arrivez à destination**

EMERIA DINARD HÔTEL THALASSO & SPA\*\*\*\* : 103 chambres côté mer, 64 chambres cottage, 2 univers de soins, un espace cardio-training, 4 salles de réunion avec lumière naturelle, 2 restaurants, 1 bar.

## L'ESPRIT

*Emeria*

Né d'une rencontre entre l'émeraude, le vent, les vagues et le rêve, l'Hôtel Thalasso Emeria perpétue un long savoir-faire pour perdurer comme un lieu iconique en France. Depuis plus de 30 ans, la Thalasso, en harmonie avec le rythme des marées, illumine vos journées et sublime les séjours iodés et tonifiants.

Pétillant et élégant à l'image de la côte d'émeraude, EMERIA DINARD HÔTEL THALASSO & SPA\*\*\*\* est un lieu de vie en mouvement, qui vous plonge dans l'art de vie marin et solaire de la région. Quelques jours au printemps, un week end d'automne ou encore un après-midi d'hiver, que ce soit la première fois ou en tant que grand habitué, venir à Emeria c'est la garantie d'une expérience palpitante au cœur de la côte d'Émeraude.



L'HÔTEL EMERIA \*\*\*\*

# ENTRE *terre et mer*

Laissez-vous bercer par le bruit des vagues et emporter par la beauté de notre côte d'Émeraude et ses camaïeux de vert. L'établissement dispose de 6 catégories de chambres, dont 3 catégories côté mer entièrement rénovées et climatisées :

- La chambre Classique vue partielle mer
- La chambre Famille vue latérale mer
- La chambre Deluxe pleine vue mer

Nos catégories de chambres côté mer sont également disponibles en rez-de-jardin et vous font bénéficier d'un bain de soleil privatif.

L'ensemble de nos chambres cottage habillées de bois sablé et d'ardoise vous offre un cadre intimiste et chaleureux.

## Nos suites

L'établissement dispose de 6 suites, dont 5 côté mer bénéficiant d'une vue magnifique avec un salon attenant à la chambre et d'une vaste salle de bain. Nous pouvons également vous accueillir dans notre suite cottage spacieuse et chaleureuse.

Chambres vue mer, pour ne pas la quitter des yeux. Cottage, pour encore plus d'espace. Toutes les chambres ont accès direct à la Thalasso et à l'Espace Bien-Être.

Quelle que soit votre chambre, vous avez opté pour l'espace. Toutes nos chambres bénéficient de tailles confortables allant de 23 m<sup>2</sup> à 59 m<sup>2</sup>. Au sein de nos chambres, les prestations se révèlent à la hauteur de votre exigence : mini bar, plateau de courtoisie, écran plat, coffre-fort... et la caresse d'une couette pour apaiser vos songes.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1 Chambres côté mer, vue Cézembre   | 5 Centre de thalassothérapie           |
| 2 Chambres côté mer, vue Saint-Malo | 6 Bar l'Albatros & le Kiosque Gourmand |
| 3 Chambres cottage                  | 7 Restaurant O'sens                    |
| 4 Espace cardio-training            | 8 Restaurant l'Arsaour                 |



Chambre Classique « Côté Mer »



Chambre Classique « Cottage »

ESPACE FORME

# SPORT & *détente*

Baigné de lumière naturelle, l'espace aquatique délivre ses bienfaits par une eau puisée dans la Manche, continuellement renouvelée et chauffée.

**Nagez, détendez-vous** dans la grande piscine d'eau de mer chauffée à 29°.

**Faites-vous masser et relaxez-vous** dans le bassin bien-être d'eau de mer chauffée à 33°, 9 ateliers de jets ciblés sont en accès libre.

**Entraînez-vous et musclez-vous** dans la salle de Cardio-Training et de musculation.

**Éliminez vos toxines et sublimez votre peau** dans notre sauna & hammam.

\*L'Espace Forme est accessible 7j/7 de 08h00 à 20h00 pour les résidents de l'hôtel



LA THALASSO

L'EAU DE MER

*bienfaitrice*

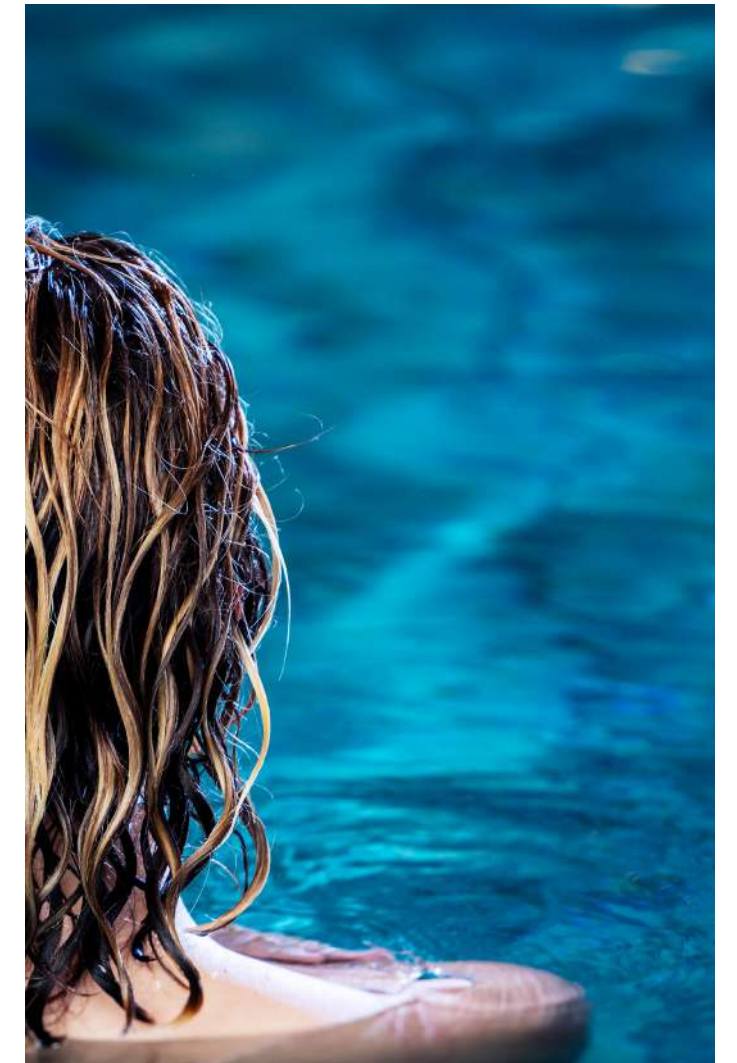


À Emeria Dinard Hôtel Thalasso & Spa\*\*\*\*, toutes les énergies convergent vers vous. Celles des éléments naturels et de l'océan bien sûr, mais aussi celles de nos médecins, diététicienne et kinésithérapeutes ayant conçu les programmes de nos cures. Parce que vous êtes unique, nous adaptons nos soins à votre rythme. Parce que votre ressenti est notre priorité, nous sommes à votre écoute.

L'eau de mer, la bienfaitrice...

La mer 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<sup>e</sup> 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

## votre parenthèse



Je désire **prendre soin de moi**

Envie de faire attention à moi et de reprendre le temps de m'écouter.



### NOS PROGRAMMES BIEN-ÊTRE

- Bien-Être à la carte ..... p 17
- Lâcher-Prise ..... p 18
- Bain de Jouvence..... p 20
- Seconde Vie..... p 22
- Zen..... p 24



Je désire **me ressourcer**

Envie de profiter des bienfaits marins pour soulager mes douleurs et mes tensions.



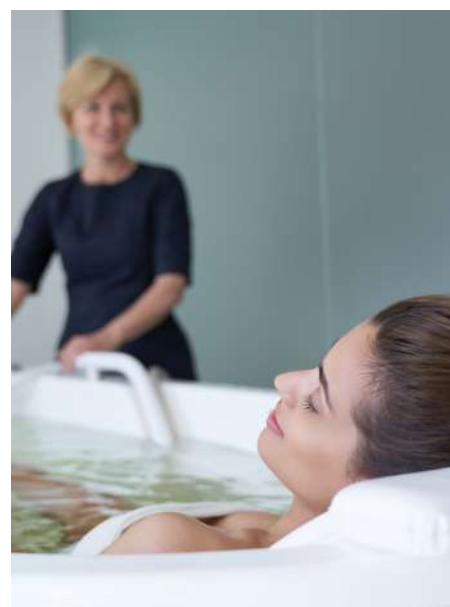
### NOS PROGRAMMES REMISE EN FORME

- Marine ..... p 25
- Souplesse Articulaire ..... p 26
- Détente Dos ..... p 27



Je désire **récupérer**

Envie de retrouver un sommeil réparateur ou de récupérer après bébé.



### NOS PROGRAMMES RÉCUPÉRATION

- Mer du Sommeil ..... p 28
- Jeune Maman De Gasquet © ..... p 30



Je désire **bouger**

Envie de m'oxygéner, tonifier mon corps, préserver ma forme.



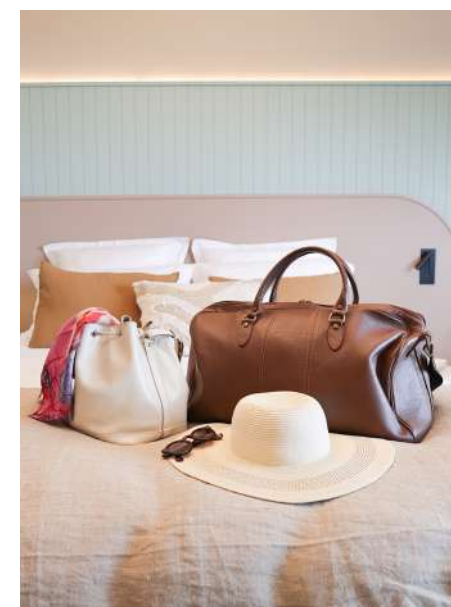
### NOS PROGRAMMES RYTHMÉS

- Cap Fémina..... p 32
- Silhouette..... p 33
- Golf en Thalasso..... p 34
- Au Masculin..... p 35
- Cap Minceur ..... p 36



Je désire **faire une pause**

Envie d'une escapade, seul(e) ou à deux, avec des soins marins.



### NOS COURTS SÉJOURS

- Échappée Iodée..... p 38
- Échappée Marine..... p 39
- Échappée Happiness Break..... p 40

### À VOTRE ÉCOUTE

Notre équipe de conseillers répond à vos questions du lundi au vendredi de 9h à 19h, le samedi de 9h à 18h30 et le dimanche de 9h à 17h30 au 02.99.16.78.10. Vous pouvez également les contacter par mail à l'adresse : [contact@emeriadinard.com](mailto:contact@emeriadinard.com).





## Nos Programmes Experts

### Relevons le défi ensemble !

Des programmes incluant un accompagnement personnalisé par nos experts (diététicienne, coach bien-être, ostéopathe...) pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Nos Programmes Experts sont des longs-séjours (6 jours et 24 soins\*), afin de garantir l'atteinte de vos objectifs et maximiser les bienfaits de vos soins.

#### 6 PROGRAMMES EXPERTS

- **Ma Parenthèse Lâcher-Prise**  
Je veux retrouver mon énergie positive
- **Ma Parenthèse Bain de Jouvence**  
Je veux renouer avec le bien-être après un cancer
- **Ma Parenthèse Seconde Vie**  
Je veux ajouter de la vie à mes années
- **Ma Parenthèse Mer du Sommeil**  
Je veux retrouver un sommeil réparateur
- **Ma Parenthèse Jeune Maman De Gasquet®**  
Je veux rééquilibrer, rééduquer mon corps et prendre du temps pour moi
- **Ma Parenthèse Cap Minceur**  
Je veux amorcer une perte de poids

#### Repère :

Identifiez nos Programmes Experts grâce à ce symbole



\*hors Ma Parenthèse Bain de Jouvence, dispensée en 5 jours et 20 soins.

## Ma parenthèse Bien-Être à la carte

### Je veux choisir mes soins



Avec hébergement\* (à partir de) :  
**Solo 2328€ - Duo 1971€ par personne\*\***

Sans hébergement : **1260€**

#### Me régénérer avec les essentiels de la Thalasso

- Bain de mer au choix (algues laminaires, algues bleues, hibiscus)
- Pluie marine
- Douche à jet musculaire ou silhouette ou circulatoire
- Enveloppement au choix (algues laminaires, algues fucus, algues bleues, hibiscus)
- Drainage marin musculaire ou silhouette
- Séance de pressothérapie
- Hydrojambes
- Hydrorelax

#### Me détendre et lâcher prise

- Modelage Zen - 25'
- Modelage des jambes - 25'
- Modelage du dos - 25'
- Modelage du visage - 25'
- Modelage crânien - 25'
- Kansu - 25'

#### Me tonifier et préserver ma forme

- Aquabiking
- Aquagym
- Jets marins
- Piscine dos ou Aqua-dos
- Piscine souplesse ou Aqua-souplesse

#### Me soulager et récupérer

- Séance de cryothérapie

#### Les soins « Beauté » 50' valeur de 2 soins Thalasso

- 1 soin visage personnalisé Phytomer
- « Voile de Douceur » : gommage et hydratation complète du corps

Ce programme se décline également sur 5 jours (20 soins) et 4 jours (16 soins)

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

Afin d'assurer la disponibilité de tous vos soins, nous vous adressons une fiche à nous retourner complétée avec le programme de vos rêves ! Ce programme doit être validé 15 jours avant votre arrivée.

## Ma parenthèse Lâcher-Prise

ALÉXANDRE LE DÉFI L'ÉNERGIE  
PROGRAMME EXPERT  
ÉNERGIE DÉTENDUE

**MON DÉFI :** Je veux retrouver mon énergie positive

### Je désire prendre soin de moi

Je veux lâcher prise et me reconnecter avec moi-même. Il faut réagir avant l'épuisement et le surmenage. Ce programme innovant et exclusif associe les bienfaits de la thalasso à des séances de relaxation immersive en Réalité Virtuelle.

6  
JOURS

24  
SOINS

Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 2106€ - Duo 1749€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1038€

#### Faire le point

- Un rendez-vous expert personnalisé

#### Trouver les clés du mieux-être

- 3 séances de relaxation immersive en Réalité Virtuelle (vos 3 sens : visuel, sonore et olfactif seront sollicités pour favoriser un apaisement de votre esprit)
- 3 séances de micro-sieste
- 3 activités douces en bassin d'eau de mer chaude

#### Me réconforter

- 1 modelage Zen
- 1 modelage du visage
- 3 Kansu, massage de la voûte plantaire à l'aide d'un bol
- 1 hydrorelax

#### Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

- 3 enveloppements d'algues laminaires
- 3 bains de mer
- 3 pluies marines

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

### QU'EST-CE QUE LA RELAXATION IMMERSIVE EN RÉALITÉ VIRTUELLE ?

Installé confortablement dans un fauteuil dans une salle multi-sensorielle, vous êtes équipé d'un casque de Réalité Virtuelle qui dispense des contenus visuels et sonores d'environnements naturels en 360°. Un guidage par une sophrologue complète l'efficacité de la séance ; dès les 5 premières minutes, vous êtes transporté dans une grande déconnexion du quotidien, l'esprit est plus clair et l'apaisement s'installe.

### QU'EST-CE QUE LE KANSU ?

Le Kansu est un massage de la voûte plantaire à l'aide d'un bol et de Ghee (beurre clarifié) d'origine indienne. 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.



# Ma parenthèse Bain de Jouvence



**MON DÉFI :** Je veux renouer avec le bien-être après un cancer

## Je désire prendre soin de moi

Je veux retrouver vitalité et énergie dans un milieu non médicalisé. Chaque jour, la progression des soins permet d'harmoniser en douceur mes émotions, de lâcher prise, de vivre des sensations nouvelles, de me ressourcer et de me réapproprier mon corps.



Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 2068€ - Duo 1711€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1000€

### Faire le point

- Un entretien expert personnalisé le jour de votre arrivée

### Harmoniser mes émotions

- 1 séance de relaxation lâcher-prise
- 1 entretien Fleurs de Bach
- 1 séance de Fascia Bien-Être® - 50'

### Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

- 2 enveloppements d'algues laminaires
- 3 bains de mer
- 1 drainage marin
- 2 douches à jet circulatoires
- 1 hydrorelax

### Me détendre et lâcher prise

- 2 modelages Zen
- 1 modelage crânien
- 1 Kansu, massage de la voûte plantaire à l'aide d'un bol
- 1 modelage du visage
- 3 activités douces en bassin d'eau de mer chaude

\*6 nuits en chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

Ce programme a été étudié et conçu en collaboration avec un oncologue

### Le + pour votre confort :

Un plaid EMERIA offert à votre arrivée en chambre.

### QU'EST-CE QUE L'ENTRETIEN FLEURS DE BACH ?

Au cours d'un entretien individuel, notre conseillère agréée par le centre Bach (GB) vous aide à rééquilibrer vos émotions. Vous repartez ensuite avec votre composition personnalisée d'elixirs floraux, de 1 à 7 fleurs.

### QU'EST-CE QUE LA FASCIA BIEN-ÊTRE® ?

Le fascia est un tissu corporel qui relie toutes les structures du corps entre elles et participe à toutes les fonctions vitales. Après une période où votre corps a été sollicité par des traitements lourds, une séance de Fascia Bien-Être® a toute son importance afin de détendre et revitaliser votre corps. Ce toucher à la fois doux et profond permet à la praticienne de s'adapter et de personnaliser la séance.

Retrouvez également ce soin à la carte en 75'.



## Ma parenthèse Seconde Vie



**MON DÉFI :** Je veux ajouter de la vie à mes années

### Je désire prendre soin de moi

Les clés du « mieux-être » réunies dans un programme alliant les bienfaits des soins marins, de la nutrition, de la beauté et du sommeil.



Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 2106€ - Duo 1749€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1038€

#### Faire le point

- Un rendez-vous expert incluant le bilan Oligocheck

#### Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

7 soins parmi les essentiels :

- Bain de mer
- Hydrorelax
- Douche à jet
- Pluie marine
- Pressothérapie
- Hydrojambes

#### Préserver ma forme

- 3 activités douces en bassin d'eau de mer chaude

#### Me relaxer, récupérer et prendre soin de ma peau

- 1 soin visage « Seconde Vie » - 25'
- 1 gommage corps - 25'
- 1 modelage du visage
- 1 modelage Zen
- 1 Kansu, massage de la voûte plantaire avec un bol
- 3 séances de cryothérapie
- 1 enveloppement à l'hibiscus
- 1 enveloppement aux algues bleues
- 1 enveloppement aux algues laminaires
- 3 séances de micro-sieste

#### Réguler mon horloge biologique

- 5 séances de luxthérapie

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

### QU'EST-CE QUE LE BILAN OLIGOCHECK ?

Le bilan Oligocheck est une mesure tissulaire, rapide et indolore, permettant d'obtenir une évaluation des oligo-éléments, minéraux, métaux lourds et vitamines, présents dans le corps. Les résultats sont interprétés par notre diététicienne qui vous conseille au mieux afin de rétablir votre équilibre.

*Il est nécessaire de connaître son groupe sanguin pour effectuer ce bilan.*

### QU'EST-CE QUE LE SOIN VISAGE « SECONDE VIE » ?

Après un diagnostic en cabine, notre spa praticienne adapte le soin en fonction de vos besoins. Elle applique alors le soin contour des yeux et des lèvres qui a un effet lissant et défatigant, ou le soin peeling permettant de stimuler le renouvellement cellulaire et de retrouver un teint lumineux.





## Ma parenthèse Zen

### Je désire prendre soin de moi

Je veux plonger dans une bulle de bien-être et me ressourcer avec un modelage quotidien.

Programme de soins exclusivement individuels



Avec hébergement\* (à partir de)  
Solo 2136€ - Duo 1779€ par personne

Sans hébergement : 1068€

#### Me relaxer avec un modelage au quotidien

- 1 modelage du dos
- 1 modelage Zen
- 1 modelage du visage
- 1 modelage des jambes
- 1 modelage crânien
- 1 Kansu, massage de la voûte plantaire avec un bol

#### Me ressourcer

- 2 enveloppements d'algues laminaires
- 1 enveloppement à l'hibiscus

#### Me détendre

- 2 drainages marins
- 3 bains de mer

#### Revitaliser mon corps

10 soins essentiels de thalasso parmi :

- Pluie marine
- Douche à jet
- Hydrojambes
- Pressothérapie
- Hydrorelax

*Ce programme se décline également sur 5 jours (20 soins)  
et 4 jours (16 soins)*

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de)  
en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre



## Ma parenthèse Marine

### Je désire me ressourcer

Un programme 100% thalasso : laissez-vous faire...  
La mer prend soin de vous.



Avec hébergement\* (à partir de)  
Solo 1824€ - Duo 1467€ par personne

Sans hébergement : 756€

**Renforcer mes défenses immunitaires**  
• 3 enveloppements d'algues laminaires

#### Drainer et rebooster mon organisme

- 3 drainages marins
- 2 douches à jet

#### Me détendre, lâcher prise et faire le plein de tonus

- 2 modelages Zen
- 1 modelage du dos
- 6 activités en bassin d'eau de mer chaude

#### Me régénérer

7 soins essentiels de la thalasso parmi :

- Bain de mer
- Pluie marine
- Hydrojambes
- Hydrorelax
- Pressothérapie

*Ce programme se décline également sur 5 jours (20 soins)  
et 4 jours (16 soins)*

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de)  
en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre



## Ma parenthèse Souplesse Articulaire

### Je désire me ressourcer

Le pouvoir de la mer permet de soulager mes douleurs et de retrouver de la mobilité articulaire.



Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 2076€ - Duo 1719€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1008€

**Retrouver ma forme et faciliter mes mouvements**  
• 6 activités douces en bassin d'eau de mer chaude

**Soulager mes douleurs**  
• 6 enveloppements d'algues laminaires  
• 3 séances de cryothérapie

**Me décontracter**  
• 3 massages  
• 1 hydrorelax

**Me régénérer avec les essentiels de la Thalasso**  
• 2 bains de mer  
• 2 pluies marines  
• 1 hydrojambes

*Ce programme débute uniquement le lundi.*

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

La Cryothérapie corps entier est particulièrement recommandée en : Rhumatologie (rhumatisme inflammatoire, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, fibromyalgie), Traumatologie (séquelles de fractures, d'entorses, algodystrophie), Neurologie (sclérose en plaque, maladie de Parkinson)

Certains soins pourront faire l'objet d'une adaptation en fonction de la pathologie.



## Ma parenthèse Détente Dos

### Je désire me ressourcer

Je veux dénouer mes tensions et soulager mes douleurs.



Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 2076€ - Duo 1719€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1008€

**Tonifier et assouplir**  
• 3 séances posturales en bassin d'eau de mer chaude  
• 2 séances de Swiss Ball

**Détendre les zones douloureuses**  
• 3 massages du dos  
• 3 enveloppements d'algues laminaires  
• 3 séances de cryothérapie

**Me régénérer avec les essentiels de la thalasso**  
• 3 bains de mer  
• 2 pluies marines  
• 2 douches à jet  
• 3 hydrorelax

*Ce programme débute uniquement le lundi.*

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

Le Swiss Ball est une activité permettant de corriger et améliorer sa posture grâce à un ballon d'exercice. Elle travaille le corps dans sa globalité et renforce les muscles profonds, travaille le maintien, l'étirement, l'équilibre et la stabilité.



# Ma parenthèse Mer du Sommeil



**MON DÉFI :** Je veux retrouver un sommeil réparateur

## Je désire récupérer

Programme établi avec le support du Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu Paris.



Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 2106€ - Duo 1749€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1038€

### Faire le point

- Un rendez-vous expert le jour de votre arrivée

### Me régénérer avec les soins essentiels de la thalasso

- 3 enveloppements d'algues laminaires
- 3 bains de mer
- 2 pluies marines

### Vivre des moments de détente absolue

- 1 modelage Zen
- 1 modelage crânien
- 1 hydrorelax

### Apprendre à me relâcher et à libérer mon stress

- 3 séances de relaxation immersive en Réalité Virtuelle (vos 3 sens, visuel, sonore et olfactif, seront sollicités pour favoriser un apaisement de votre esprit)
- 2 activités douces en bassin d'eau de mer chaude
- 5 séances de sophrologie
- 3 Kansu, massage de la voûte plantaire avec un bol

### Réguler son horloge biologique

- 5 séances de luxthérapie en chambre : une cure de lumière intense, mise au point avec la recommandation du Centre du Sommeil

*Ce programme débute uniquement le lundi.*

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

## QU'EST-CE QUE LA LUXTHÉRAPIE ?

Une exposition de 45 minutes à une lampe de forte intensité (5000 à 10000 lux) provoque une régulation de la fabrication de la mélatonine dans l'hypothalamus. Ce soin permet ainsi de remettre l'horloge biologique à l'heure et de régler le rythme de veille et de sommeil.



# Ma parenthèse Jeune Maman De Gasquet ©



**MON DÉFI :** Je veux rééquilibrer, réduire mon corps et prendre du temps pour moi

## Je désire récupérer

Notre rééducation : périnée-abdos-dos, selon la méthode exclusive « De Gasquet © ».



Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 2040€ - Duo 1683€ par personne\*\*

Sans hébergement : 972€

### Faire le point

- Un bilan d'impédancemétrie avec notre experte

### Rééquilibrer mon bassin

- 1 rendez-vous expert avec notre osthéo

### Apprendre la méthode De Gasquet © : travailler mon périnée et améliorer ma posture

- 1 séance en salle
- 3 séances en bassin d'eau de mer chaude

### Drainer et éliminer mes toxines accumulées

- 2 douches à jet
- 2 drainages marins
- 2 enveloppements aux algues bleues
- 3 séances de pressothérapie
- 2 séances piscine dos/abdos
- 1 hydrorelax

### Libérer mes tensions et favoriser la récupération

- 1 modelage Zen
- 1 modelage du dos
- 2 pluies marines
- 2 bains de mer aux algues bleues
- 1 modelage du visage

*Ce programme débute uniquement le lundi.*

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

## POINT FORT DU PROGRAMME :

La grossesse est un miracle d'adaptation du corps de la femme, cependant l'accouchement est une épreuve pour le périnée ou pour la sangle abdominale.

Ce programme s'appuie sur la méthode De Gasquet ©, Médecin, **professeure de Yoga et fondatrice de l'institut De Gasquet ©**, qui fait référence auprès des obstétriciens, des sages-femmes et des kinésithérapeutes.

Conçu pour prendre en charge la jeune maman afin qu'elle retrouve un équilibre tant physiologique que psychologique et social.

Ce programme est conseillé entre le 2<sup>ème</sup> et le 12<sup>ème</sup> mois après l'accouchement.







## Ma parenthèse Cap Fémina

### Je désire bouger

Vivre ma ménopause en douceur, prendre le temps de me réconcilier avec mon corps et retrouver tonicité et vitalité.



Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 2040€ - Duo 1683€ par personne\*\*

Sans hébergement : 972€

#### Faire le point

- Un bilan d'impédancemétrie avec notre experte

#### Apprendre la méthode De Gasquet © : travailler mon périnée et améliorer ma posture

- 1 séance en salle
- 3 séances en bassin d'eau de mer chaude

#### Me régénérer

- 10 soins essentiels de la thalasso parmi :
- 2 bains de mer
  - 2 enveloppements à l'hibiscus
  - 2 drainages marins
  - 2 douches à jet
  - 2 séances de pressothérapie

#### Tonifier mon corps et préserver ma forme

- 4 activités dynamiques en bassin d'eau de mer chaude

#### Me détendre et libérer mes tensions

- 2 modelages Zen
- 1 modelage des jambes
- 1 modelage du visage

#### Récupérer ma vitalité

- 2 séances de cryothérapie

#### Ce programme débute uniquement le lundi.

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

Les exercices en salle et en piscine selon la méthode du Docteur De Gasquet, associés aux soins marins, vont améliorer votre condition physique et vous aider à vous sentir mieux.



## Ma parenthèse Silhouette

### Je désire bouger

Ce programme s'adresse à celles et ceux qui veulent continuer à maîtriser et affiner leur silhouette en associant des activités dynamiques aux bienfaits des soins marins.



Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 2040€ - Duo 1683€ par personne\*\*

Sans hébergement : 972€

#### Faire le point

- Un bilan d'impédancemétrie avec notre experte (uniquement pour les 6 jours)

#### Drainer

- 1 réflexologie plantaire
- 3 douches à jet silhouette
- 2 drainages marins silhouette
- 1 drainage corps

#### Éliminer mes toxines

- 3 enveloppements d'algues fucus
- 3 bains de mer
- 2 séances de pressothérapie
- 3 massages minceur

#### Raffermer et tonifier mon corps

- 6 activités dynamiques en bassin d'eau de mer chaude

Ce programme se décline également sur 5 jours (20 soins) et 4 jours (16 soins) en demi-pension, avec possibilité de pension complète diététique (pour 6 jours uniquement).

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre



## Ma parenthèse Golf en Thalasso

### Je désire bouger

Je veux alterner golf et récupération.



Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 2094€ - Duo 1737€ par personne\*\*

#### La mer favorise la récupération

- 2 bains de mer
- 2 drainages marins
- 2 séances de pressothérapie

#### La mer améliore votre condition physique sans risque articulaire

- 5 séances d'aquabiking

#### Me soulager et récupérer

- 4 séances de cryothérapie
- 2 modelages du dos
- 1 modelage des jambes

#### 2 FORMULES AU CHOIX

##### Golf Formule « 4 green fees »

Le matin, au choix sur les parcours de : Dinard, Saint Cast, Les Ormes, Trémereuc... selon disponibilité des golfs : compétitions, carottages des greens... (le matériel et voiturette ne sont pas inclus dans l'offre)

##### Golf Formule « Stage de golf »

8 heures (4 cours de 2 heures) au golf de Trémereuc, pour 3 niveaux (matériel fourni) :

- **NON DÉBUTANT** : 8 ateliers pour améliorer son score (putting court et long, approches, roulées et levées, mise en jeu, bunkers, coups à effets, progression aux fers, bois de parcours, analyse vidéo)
- **DÉBUTANT** : Découvrir les différents compartiments de jeu, analyse vidéo, accès au parcours école
- **STAGE CARTE VERTE** : Cours pratiques et théoriques et 2 heures d'épreuves sur le terrain.

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre



## Ma parenthèse Au Masculin

### Je désire bouger

J'apprends à m'écouter, à me relaxer et à prendre soin de moi.



Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 2040€ - Duo 1683€ par personne\*\*

Sans hébergement : 972€

#### Faire le point

- Un bilan d'impédancétrie avec notre experte
- Un rendez-vous avec un éducateur sportif

#### Drainer mon corps et le régénérer

- 3 enveloppements d'algues laminaires
- 1 drainage marin
- 2 bains de mer
- 2 douches à jet
- 2 pluies marines
- 2 séances d'Aquabiking

#### Me détendre et lâcher prise

- 2 modelages du dos
- 1 modelage crânien
- 1 hydrorelax
- 1 soin flash coup d'éclat - 25'

#### Récupérer et dénouer mes tensions

- 2 séances de cryothérapie

#### Profiter des bienfaits exceptionnels du bord de mer pour m'oxygéner et évacuer au grand air

- 5 séances de marche dynamique progressive (rochers, plage, escaliers, sentiers...)

Ce programme débute uniquement le lundi.

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

#### Point fort du programme :

En travaillant avec le Docteur Thierry DENOLLE, cardiologue, nous avons imaginé ce programme pour aider les hommes à lutter contre le stress et les risques cardio-vasculaires.





NOUVEAUTÉ

PROGRAMME RYTHMÉ



## Ma parenthèse Cap Minceur



**MON DÉFI :** Je veux amorcer une perte de poids

### Je désire bouger

Savoir m'orienter vers une alimentation minceur durable pour renouer avec mon corps et me sentir bien sur tous les plans.



Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 2532€ - Duo 2175€ par personne\*\*

### Faire le point

- Un bilan d'impédancemétrie ainsi qu'un bilan Oligocheck avec notre experte\*\*\*
- Un bilan personnalisé LPG

### Me détendre et faire le plein de vitamines et d'oligo-éléments

- 3 enveloppements d'algues fucus
- 2 bains de mer
- 1 hydrojambes
- 2 hydrorelax

### Drainer et désinfiltrer

- 2 séances corps Cellu M6 LPG endermologie® - 40'
- 3 douches à jet silhouette
- 3 drainages marins silhouette
- 2 séances de pressothérapie

### Éliminer et sculpter ma silhouette

- 6 séances dynamiques en bassin d'eau de mer chaude

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en pension complète Diététique

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

\*\*\* Il est nécessaire de connaître son groupe sanguin pour effectuer le bilan Oligocheck

### QU'EST-CE QUE L'IMPÉDANCEMÉTRIE ?

L'impédancemétrie permet de mesurer votre composition corporelle en masses grasseuse, musculaire et hydrique, votre indice de graisse viscérale et votre métabolisme de base. Ce sont de précieux éléments, reflets de votre alimentation, de votre niveau d'activité physique et de votre hygiène de vie.

Les résultats permettent à notre diététicienne de vous orienter sur votre alimentation et ainsi de travailler efficacement et durablement sur l'équilibre de votre poids.

### QU'EST-CE QUE LE CELLU M6 LPG ENDERMOLOGIE® ?

L'endermologie corps est une technique 100% naturelle non invasive qui agit simultanément sur le déstockage des graisses rebelles et sur la qualité de la peau (aspect peau d'orange, fermeté). Ce soin cible donc la cellulite acqueuse et/ou adipeuse.

**Le + :** Votre paire de collants endermo-wear offerte dans le cadre de ce programme.





## Mon échappée Iodée

### Je désire faire une pause

Pour un lâcher prise immédiat grâce au meilleur de la thalasso.



Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 322€ - Duo 250€ par personne\*\*

#### Mon Échappée sur 1 jour

- 1 bain de mer
- 1 pluie marine
- 1 enveloppement d'algues laminaires

#### Mon Échappée sur 2 jours

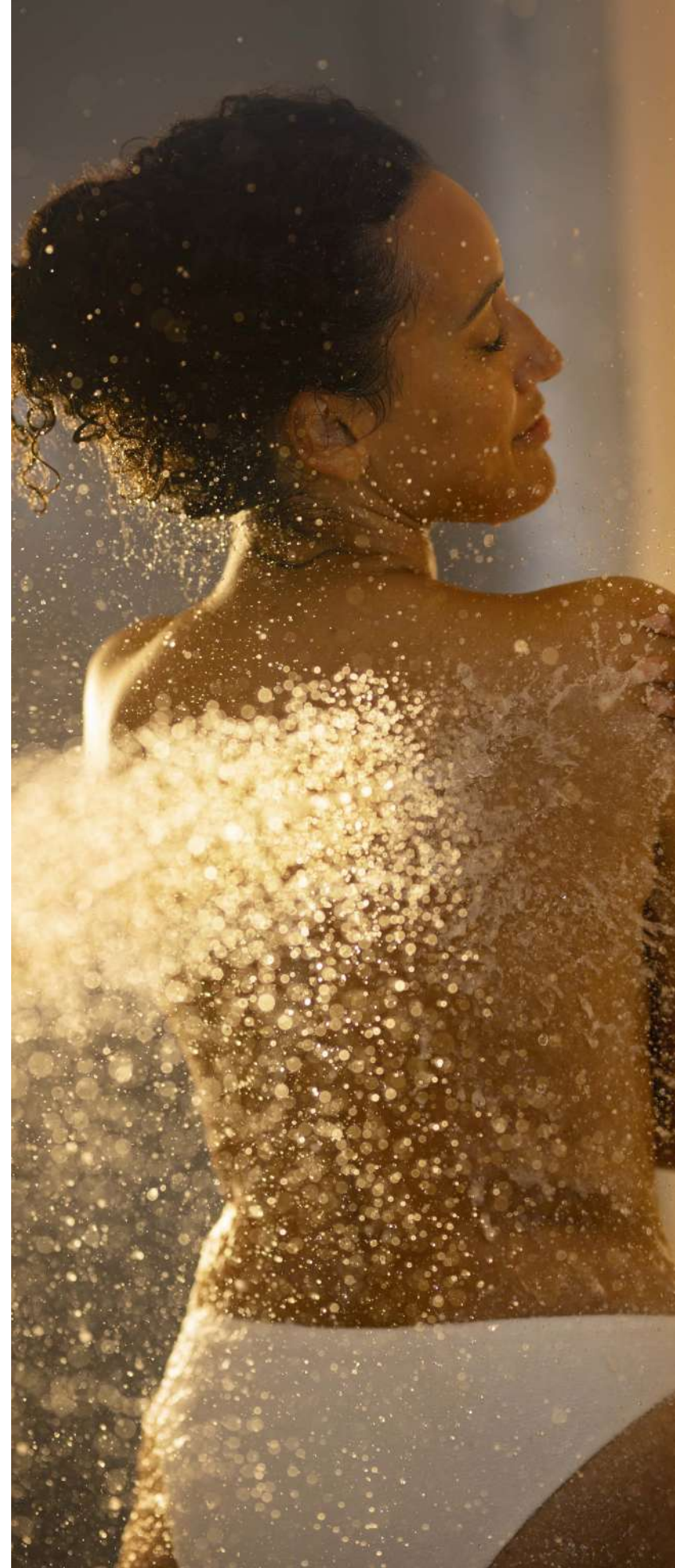
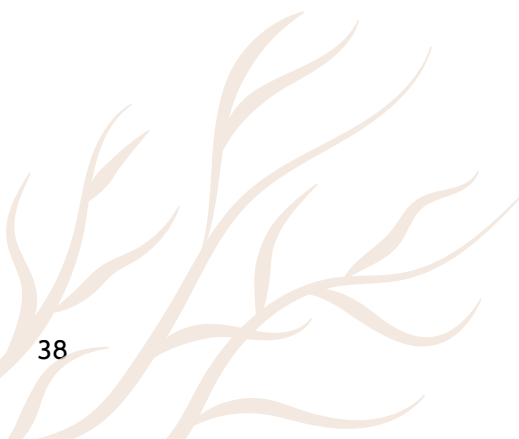
- 1 bain de mer
- 1 pluie marine
- 1 modelage Zen
- 1 enveloppement d'algues laminaires
- 1 hydrorelax
- 1 douche à jet

#### Mon Échappée sur 3 jours

- 2 bains de mer
- 1 pluie marine
- 1 modelage du dos
- 1 modelage Zen
- 1 enveloppement d'algues laminaires
- 1 enveloppement d'algues bleues
- 1 hydrorelax
- 1 douche à jet

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) avec petit-déjeuner

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre



## Mon échappée Marine

### Je désire faire une pause

Pour découvrir la Thalasso avec des soins relaxants et revitalisants.



Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 291€ - Duo 219€ par personne\*\*

#### Mon Échappée sur 1 jour

- 1 bain de mer
- 1 hydrorelax
- 1 activité en bassin d'eau de mer chaude

#### Mon Échappée sur 2 jours

- 1 bain de mer
- 1 hydrorelax
- 1 pluie marine
- 1 enveloppement d'algues laminaires
- 2 activités en bassin d'eau de mer chaude

#### Mon Échappée sur 3 jours

- 2 bains de mer
- 1 pluie marine
- 1 hydrorelax
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement d'algues laminaires
- 3 activités en bassin d'eau de mer chaude

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) avec petit-déjeuner

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

NOUVEAUTÉ

NOS COURTS-SÉJOURS

## Mon échappée Happiness Break

### Je désire faire une pause

Me déconnecter de mon smartphone et me retrouver. Un break consacré à prendre du temps pour moi en m'amusant, en confiant (ou pas) mon smartphone au coffre le temps d'un week-end.

2  
JOURS

1  
JOUR

Avec hébergement\* (à partir de) :  
Solo 310€ - Duo 238€ par personne\*\*

### Mon Échappée sur 1 jour

Arrivée le vendredi ou le samedi

- 1 enveloppement à l'hibiscus
- 1 bain de mer à l'hibiscus
- 1 séance d'aquajump

### Mon Échappée sur 2 jours

Du vendredi au dimanche exclusivement

- 1 enveloppement à l'hibiscus
- 1 bain de mer à l'hibiscus
- 1 modelage Zen
- 1 douche à jet
- 2 séances d'aquajump

*Le + : Un cocktail vitaminé offert à l'arrivée*

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) avec petit-déjeuner

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre



L'aquajump est une séance dynamique et coachée en bassin consistant à sauter sur un trampoline individuel fixé au fond du bassin et permettant d'affiner la silhouette, tonifier son corps, gagner en masse musculaire et améliorer son équilibre.  
Une façon ludique de faire du sport tout en respectant vos articulations grâce à l'amorti de l'eau et de la toile.





SPA  
UN INSTITUT  
*Spa*

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, pour votre Bien-Être.

#### Nos massages\*

Choisissez votre parenthèse minceur, ayurvédique, bien-être ou vitalité en fonction de vos envies et besoins du moment.

#### Nos soins beauté\*

Nos soins visage « sur mesure » et nos soins corps sont conçus pour vous offrir une parenthèse adaptée grâce à l'expertise de nos spa praticiennes.  
Venez profiter de cette bulle relaxante avec nos rituels détente pour une prise en charge globale.

\* Voir notre carte SPA

## PHYTOMER

La beauté par la mer : la marque Phytomer est née face à la mer, pour offrir tous ses bienfaits à la peau.

C'est une marque 100% made in Saint-Malo en Bretagne, proposant des soins et produits aux textures innovantes, où efficacité et sensorialité se conjuguent pour révéler la beauté des hommes et des femmes.

Expert du Spa depuis 50 ans, Phytomer crée des soins hors du commun associant produits naturels, à base de principes actifs marins et massages manuels. Tous les soins sont conçus pour offrir une expérience holistique centrée sur le Bien-être.



Vie Collection, une ligne anti-âge performante inspirée de la médecine esthétique.

Cette marque est développée par une équipe de scientifiques et en collaboration avec le Dr Richer, médecin conseil. Les protocoles et produits Vie Collection sont une alternative ou un complément aux traitements de médecine esthétique pour corriger les signes visibles du vieillissement cutané. La marque intègre des actifs puissants et des molécules à la pointe de la recherche anti-âge pour délivrer des résultats innovants et une sensorialité optimale.

Pour retrouver tous les bienfaits ressourçants des soins Phytomer et Vie Collection dans notre Spa, réservez dès à présent les 3 soins les plus emblématiques :

#### **SOIN PIONNIER ANTI-ÂGE GLOBAL - Le soin signature Phytomer Visage, Lèvres et Décolleté - 85 minutes / 145 €**

Ce soin anti-âge global d'exception redonne à la peau toute sa jeunesse, sa douceur et sa luminosité. Le massage expert du visage, associé à des produits concentrés en actifs marins, offre des résultats instantanés. Le module dédié à la bouche repulpe les lèvres et défroisse les contours. L'application de la boue auto-chauffante le long de la colonne vertébrale offre une qualité de détente exceptionnelle et recharge le corps en énergie.

#### **SOIN VISAGE PERSONNALISÉ - Phytomer 50 minutes / 95 €**

Ce soin conjugue performance et détente intense en associant des produits aux textures ultra-sensorielles, une étape détoxifiante et un massage relaxant. Il se personnalise grâce aux conseils professionnels de notre spa praticienne qui propose le soin dans sa version hydratante enrichie aux algues Bio, anti-âge avec ses produits spécifiques et apaisante grâce à ses textures cocooning. Ce soin vous permet de retrouver une peau lumineuse.

#### **SOIN EXPERT ANTI-ÂGE REDENSIFIANT - Notre soin signature Vie Collection Visage, Contour des Yeux et Décolleté - 80 minutes / 150 €**

Notre spa praticienne établit un diagnostic de vos rides et ridules, afin de personnaliser votre soin. Inspiré des techniques médi-esthétiques, ce protocole lisse et repulpe une à une vos rides. Cette parenthèse anti-âge, associe des actifs hautement concentrés et un massage expert pour un résultat instantané. C'est le soin complémentaire ou alternatif aux injections de botox et d'acide hyaluronique.

# ÉMULSION *de goût*

Goûtez, croquez, et savourez chaque instant... Au fil des saisons, notre chef compose des menus qui magnifient les produits de la mer et du terroir – homards, St-Jacques, St-Pierre, algues ou fraises bretonnes – en recherchant l'équilibre idéal entre plaisir et bénéfice santé.

## LE CHEF MATHIEU ESNAULT

et son équipe marient chaque jour des produits locaux de la mer et du terroir pour vous offrir des saveurs exquises.



## Bar L'Albatros

Pour partager un verre l'après-midi ou en soirée, la plus belle vue de Dinard vous attend au bar l'Albatros.

## Restaurant Osens

Le Bien-être a du goût ! Le menu et la carte réunissent équilibre et gourmandise, fraîcheur, variété, authenticité, saveurs iodées...

## Le Kiosque Gourmand

Au gré de vos envies, petites faims, grandes faims, goûter au retour de plage...

## Restaurant l'Arsaour

Le mariage de la saison, du frais, de l'audace, de la région... Quand la Bretagne rencontre l'esprit du soleil levant.

PENDANT VOTRE SÉJOUR

## NOS ATELIERS

*Découverte*

Nos ateliers de fin de journée sont ludiques et instructifs, encadrés par des professionnels qualifiés. Un moment de partage convivial.

Tout au long de l'année, l'établissement met en place des ateliers à thèmes que nous proposons à la clientèle en fin de journée avant le dîner, de 18h30 à 19h30/20h00, sans supplément, pour la découverte d'une pratique de Bien-être ou une activité sur un plan cognitif ou encore une conférence à visée culturelle.



### \*Excursions au départ de l'hôtel en minibus ou à pied

#### > Visite de Saint-Malo, le mardi

Mardi de 9h15 à 12h30 : visite de Saint Malo, traversée en bateau selon la saison pour arriver sur les remparts et découvrir à pied la Cité Corsaire.

#### > Balade « les Villas de Dinard », le mercredi

Mercredi de 10h00 à 12h00 : balade « Les Villas de Dinard » à pied au départ de l'hôtel (histoire de la ville balnéaire, des personnages illustres, découverte de l'architecture variée des maisons).

#### > Visite de la ville de Dinan, le jeudi

Jeudi de 9h15 à 12h30 visite de la ville de Dinan, ville Médiévale par excellence (maisons du 14ème, 15ème, 16ème siècle). Commentaires tout au long de la visite pour la rendre attractive et enrichissante.

\* Avec supplément. Certaines excursions ne sont pas assurées toute l'année. Merci de nous contacter pour consulter le planning.

CÔTÉ PRATIQUE

## PRÉPAREZ

*votre séjour*



### RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE

Notre équipe de conseillers est à votre disposition au **02 99 16 78 10** du lundi au vendredi de 9h à 19h, le samedi de 9h à 18h30 et le dimanche de 9h à 17h30.

### RÉSERVATION SUR INTERNET

Sur notre site [www.emeriadinard.com](http://www.emeriadinard.com)

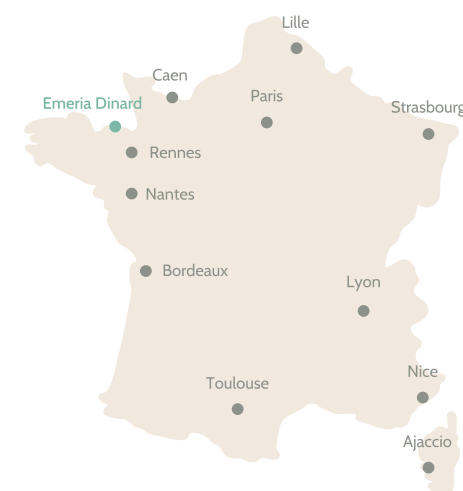
### ÉQUIPEMENT DU CURISTE

Sandales en plastique obligatoires (offertes pour les curistes à partir de 4 jours de soins ; en vente au centre), maillot de bain, tenue de sport et chaussures de sport pour les cours de fitness et la salle de cardio-training. 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 Cardio-Training est ouvert tous les jours de 8h00 à 20h00 (clients hébergés) et de 8h50 à 19h30 (clients externes). Le centre de thalassothérapie et l'espace Beauté Spa sont ouverts 7 jours /7, jours fériés inclus, de 8h30 à 19h00.

Les chambres sont disponibles à partir de 16h et doivent être libérées à 12h au plus tard le jour du départ. Au cas où ces horaires seraient dépassés, une nuit supplémentaire vous sera facturée. Possibilité de départ tardif sur demande (voir tarifs en réception). Les animaux domestiques sont acceptés dans notre établissement (avec supplément). Notre établissement est non-fumeur.




### 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, 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 tous adaptés (voir carte des soins avec descriptif).

### COMMENT SE RENDRE À DINARD

 **Par la route** depuis Paris : 3h30 - Nord de Paris : autoroute A14 Rouen/Caen A13 - puis direction Rennes/St-Malo par N176.

 **Par avion** : À 45 min de l'aéroport international de Rennes. > 1h d'avion Paris/Rennes. À 5km de l'aéroport international de Dinard- Pleurtuit > 50 min d'avion Londres - Dinard.

 **Par le train** : 2h25 de Paris - Montparnasse à St-Malo





# NOS IDÉES *cadeaux*

Journées Thalasso & Spa, massages, rituels du monde, 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, fête des pères, départ en retraite, anniversaire de mariage, fêtes de fin d'année ...

## 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 jusqu'au 30 novembre 2024.

Tous les soins Spa & Beauté sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre programme de soins : soins spa visage & corps, massages, activités coachées, ...

Réservez vos soins Spa & Beauté à l'avance, pour plus de choix :  
**+33 (0)2 99 16 78 10.**

Notre carte de soins ainsi que nos Experts seront là pour vous guider.



## LES COSMÉTIQUES

**Phytomer**, marque pionnière de protocoles en biotechnologies marines. Des soins visage et corps 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.

**Vie Collection** est une ligne anti-âge performante inspirée de la médecine esthétique.

**Jane Iredale** propose une composition naturelle à base de minéraux.

**Too Fruit** est une gamme de soins Bio pour les enfants de 3 à 12 ans.



# LEXIQUE DES SOINS

## LES ESSENTIELS DE LA THALASSO

### • Enveloppement

Notre hydrothérapeute vous applique un enveloppement sur une table ergonomique et chauffante, ce qui permet une vasodilatation des pores de la peau, favorisant la pénétration des actifs. La chaleur facilite le relâchement du tonus musculaire et la relaxation.

• **Aux algues laminaires** : Un apport idéal de sels minéraux et oligo-éléments pour revitaliser l'organisme.

• **Aux algues fucus** : Reconnu pour ses propriétés amincissantes et détoxifiantes, le fucus sera un allié complémentaire aux soins minceurs.

• **Aux algues bleues** : Reconnue pour ses propriétés tonifiantes, l'algue bleue améliore la qualité de votre peau.

• **A l'hibiscus** : Délicatesse olfactive pour cet enveloppement hydratant aux extraits de fleurs d'hibiscus.

### • Bain de mer

Immergé dans une baignoire d'eau de mer chaude, le corps est massé par des jets sous-marins, pour une action décontractante, relaxante et revitalisante. Selon le programme de soins choisi, il peut être enrichi d'algues laminaires, d'algues bleues ou à l'hibiscus.

### • Drainage marin

Effectué avec un jet dans une baignoire d'eau de mer selon un trajet très précis, ce soin est à visée décontractante ou amincissante.

### • Douche à jet

Réalisé avec un jet d'eau de mer chaude à pression variable et dirigé sur l'ensemble du corps, ce soin peut être à visée tonifiante, circulatoire ou amincissante.

### • Hydrojambes

Les jambes sont immergées jusqu'aux genoux, alternativement, dans un bac d'eau de mer chaude puis froide. Ce soin stimule la circulation veineuse.

### • Hydrorelax

Massage mécanique sur un matelas souple et chaud sous lequel des jets d'eau détendent le dos et l'arrière des jambes.

### • Pluie marine

Allongé sur le ventre, une douce pluie d'eau de mer chaude vous parcourt l'arrière du corps, diffusée par de multiples jets fins. Ce soin agit comme un massage apaisant et relaxant.

### • Pressothérapie

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

## LES MODELAGES

### • Modelage ZEN

Modelage relaxant du dos et de l'arrière des jambes.

### • Modelage des jambes

Modelage drainant de l'arrière et de l'avant des jambes.

### • Modelage du dos

Modelage décontractant du dos.

### • Modelage du visage

Modelage favorisant la détente et la décontraction des muscles faciaux.

### • Modelage crânien

Modelage localisé sur le crâne et la nuque, il libère chaque tension et déloge le stress pour un véritable lâcher-prise.

### • Kansu

Massage de la voûte plantaire à l'aide d'un bol et de Ghee (beurre clarifié). En éliminant l'élément feu en excès dans le corps qui consomme notre vitalité, ce massage traite les insomnies, les états de stress et l'anxiété.

## SÉANCES EN EXTÉRIEUR

### • Marche dynamique progressive

Marche coachée en extérieur pour renforcer le système cardiaque et l'oxygénation du corps.

Les éléments tels que le sable, les marches d'escalier, les dénivelés, permettent une progression de difficulté sur la semaine.

## SOINS EN BASSIN D'EAU DE MER CHAUDE

### • Aquajump **NOUVEAUTÉ**

Séance dynamique et coachée : les exercices de sauts sur un trampoline individuel fixé au fond du bassin permettent d'affiner la silhouette, tonifier son corps, gagner en masse musculaire et améliorer son équilibre, tout en préservant ses articulations.

### • Aquabiking

Séance dynamique et coachée : les exercices réalisés sur le vélo mobilisent les articulations, stimulent la circulation des jambes et renforcent les systèmes cardiaque et respiratoire.

### • Aquagym

Séance coachée basée sur des exercices réalisés avec ou sans matériel qui renforcent la tonicité de tous les muscles du corps et améliorent la coordination.

### • Aqua-respiration

Séance coachée qui vise à prendre conscience de la respiration dans toutes les parties du corps afin de libérer les tensions musculaires et le stress.

### • Piscine dos / Aqua-dos

Séance de renforcement des muscles du dos associée au gainage abdominal.

### • Piscine souplesse / Aqua-souplesse

Séance d'exercices lents pour améliorer l'amplitude de toutes les articulations.

### • Piscine De Gasquet®

Séance d'exercices doux basée sur la méthode De Gasquet® appréhendée lors de l'atelier : auto-grandissement, respiration, renforcement musculaire.

### • Jets marins

Séance coachée d'automassage du corps devant des jets pour drainer et assouplir les articulations.



## SÉANCES EN SALLE

### • Cours de Pilates

Méthode douce de renforcement des muscles profonds pour corriger l'alignement du corps.

### • Atelier De Gasquet ©

Séance d'apprentissage des fondamentaux de la méthode De Gasquet © : rééduquer le périnée et le dos tout en les protégeant, se remuscler.

### • Swiss Ball **NOUVEAUTÉ**

Activité permettant de corriger et d'améliorer sa posture grâce à un ballon d'exercice. Elle travaille le corps dans sa globalité et renforce les muscles profonds, travaille le maintien, l'étirement, l'équilibre et la stabilité.

## SOINS EXPERTS

### • Bilan d'impédancemétrie

L'impédancemétrie permet de mesurer votre composition corporelle en masses graisseuse, musculaire et hydrique, votre indice de graisse viscérale et votre métabolisme de base. Les résultats permettent à notre diététicienne de vous orienter sur votre alimentation et ainsi de travailler efficacement et durablement sur l'équilibre de votre poids.

### • Bilan Oligocheck **NOUVEAUTÉ**

Mesure tissulaire, rapide et indolore, permettant d'obtenir une évaluation des oligo-éléments, des minéraux, des métaux lourds et des vitamines, présents dans le corps. Les résultats sont interprétés par notre diététicienne qui vous conseille au mieux afin de rétablir votre équilibre. *Il est nécessaire de connaître son groupe sanguin pour effectuer ce bilan.*

### • Cryothérapie

Le corps entier (sauf la tête) est exposé dans un caisson à du froid intense (entre -156 et -196 degrés) pendant 3 minutes.

La libération des endorphines provoque des effets hormonaux et biochimiques qui soulagent des douleurs, améliorent le sommeil et agissent comme un puissant stimulateur psychique.

### • Relaxation immersive en Réalité Virtuelle

Installé confortablement dans un fauteuil dans une salle multi-sensorielle, vous êtes équipé d'un casque de Réalité Virtuelle qui dispense des contenus visuels et sonores d'environnements naturels en 360°. Un guidage par une sophrologue complète l'efficacité de la séance ; dès les 5 premières minutes, on est transporté dans une grande déconnexion du quotidien, l'esprit est plus clair et l'apaisement s'installe.

### • Luxthérapie

Une exposition de 45minutes à une lampe de forte intensité (5000 à 10000 lux) provoque une régulation de la fabrication de la mélatonine dans l'hypothalamus. Ce soin permet de remettre l'horloge biologique à l'heure et de régler le rythme de veille et de sommeil.

### • Entretien Fleurs de Bach

Au cours d'un entretien individuel, notre conseillère agréée du Centre Bach vous aide à rééquilibrer vos émotions. Vous repartez ensuite avec votre composition personnalisée d'elixirs floraux, de 1 à 7 fleurs.

### • LPG endermologie® **NOUVEAUTÉ**

Technique 100% naturelle non invasive qui agit simultanément sur le déstockage des graisses rebelles et sur la qualité de la peau (aspect peau d'orange, fermeté). Ce soin cible donc la cellulite acqueuse et/ou adipeuse.

### • Fascia Bien-Être® **NOUVEAUTÉ**

Le fascia est un tissu corporel qui relie toutes les structures du corps entre elles et participe à toutes les fonctions vitales. Après une période où votre corps a été sollicité par des traitements lourds, une séance de Fascia Bien-Être® a toute son importance afin de détendre et revitaliser votre corps. Ce toucher à la fois doux et profond permet à la praticienne de s'adapter et de personnaliser la séance.

Une équipe de professionnels

à votre *écoute*

Kinésithérapeutes

Diététicienne

Hydrothérapeutes

Spa praticiennes

Éducateurs sportifs

Ostéopathe

Sophrologue

Conseillères agréées Fleurs de Bach

Hôtesse d'accueil

Hôtesse vestiaires

Hôte de tisanerie

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, déficiences immunologiques générales, affections endocriniennes, affections vasculaires récentes, affections cardio-vasculaires, affections cancéreuses, maladies de la peau, maladies infectieuses, troubles psychiatriques.

Certificat médical demandé pour les programmes de 4 jours et plus.

Nos prix s'entendent nets TTC en euros, par personne, hors taxe de séjour, sous réserve de disponibilité.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

# Restons *ent*lien

[www.emeridinar.com](http://www.emeridinar.com)

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

Réseaux sociaux   

Sur facebook : emeridinar

Sur instagram : emeridinar

Plus d'informations au **02 99 16 78 10**

du lundi au vendredi de 9h à 19h, le samedi de 9h à 18h30 et le dimanche de 9h à 17h30.



## 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](http://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](http://www.hotelparister.com)



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

[www.emeridinar.com](http://www.emeridinar.com)



Situé à Paris, au cœur du 10ème, le BLOOM HOUSE\*\*\*\* vous accueille dans un cadre verdoyant et chic. Ses 91 chambres aux lignes chaleureuses vous font vivre une expérience unique dans une ambiance «urban jungle» aux accents d'Amérique Latine.

[www.bloomhouse-hotel.com](http://www.bloomhouse-hotel.com)





[www.emeriadinard.com](http://www.emeriadinard.com)

by Forstyle Hôtels Collection

[www.forstyle-hotels.com](http://www.forstyle-hotels.com)

Renseignements et réservations

Tél. 02 99 16 78 10

[contact@emeriadinard.com](mailto:contact@emeriadinard.com)

**EMERIA**

1 Avenue du Château Hébert

35 800 Dinard

Tel. 02 99 16 78 10

