

PORNICHET - BAIE DE LA BAULE

# Valdys SÉJOURS

THALASSO & SPA • ÉDITION 2023

LE BIEN-ÊTRE  
ABSOLU

Vivez l'expertise Valdys  
au cœur d'une élégante destination



**valdys**  
RESORT

HÔTEL THALASSO & SPA

# Édito

**L**e centre de Roscoff a été fondé à l'endroit même où est née la thalassothérapie en 1899. L'aventure s'est ensuite prolongée avec l'ouverture des centres de Douarnenez, Saint-Jean-de-Monts et Pornichet - Baie de La Baule. C'est dire si Valdys se situe au cœur de cette belle histoire qui lie l'océan au bien-être de l'Homme, les bienfaits des éléments marins à l'équilibre du corps et de l'esprit. Tous nos séjours répondent à un besoin que vous nous avez exprimé : un long séjour pour une remise en forme globale, un court séjour pour une détente instantanée, des soins à la carte pour agir sur la zone du corps de votre choix. Sans compter les espaces spa marin et fitness pour une immersion complète. Quels que soient vos préférences et votre budget, nos hébergements privilégient confort et authenticité. Vous êtes ici au cœur de l'innovation marine, dans un cadre protégé. Nos soins concilient les propriétés ancestrales des algues et des techniques expertes adaptées à toutes vos envies de ressourcement. Nous avons hâte de vous les faire découvrir.



Éric Carré,  
Directeur Général Valdys Resort



“

Prenez le temps  
de penser à vous.  
Le bien-être  
est un choix de vie.



- DESTINATION PORNICHET - BAIE DE LA BAULE p. 6
- LE SPA MARIN p. 8
- L'HÔTEL & LE RESTAURANT p. 10
- L'EXPERTISE VALDYS p. 12
- LA THALASSO SELON VALDYS p. 14

## Qui mieux que vous... ... SAIT CE QUI VOUS FERA **DU BIEN?**

Choisissez votre programme en fonction de vos envies : Bien-être, Santé, Sport, Minceur ou Escapades.



### SÉJOURS BIEN-ÊTRE

- Essentiel Thalasso p. 18
- Forme & Détente p. 19
- Zen & Sommeil p. 20
- Bien-être du Monde p. 22
- Capital Bien-être p. 24
- Ayurvéda p. 26
- Harmonie Visage Corps & Esprit **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 28



### SÉJOURS SANTÉ

- Santé Durable p. 32
- Dos & Articulations **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 34



### SÉJOUR SPORT

- Énergie par Le Sport p. 38



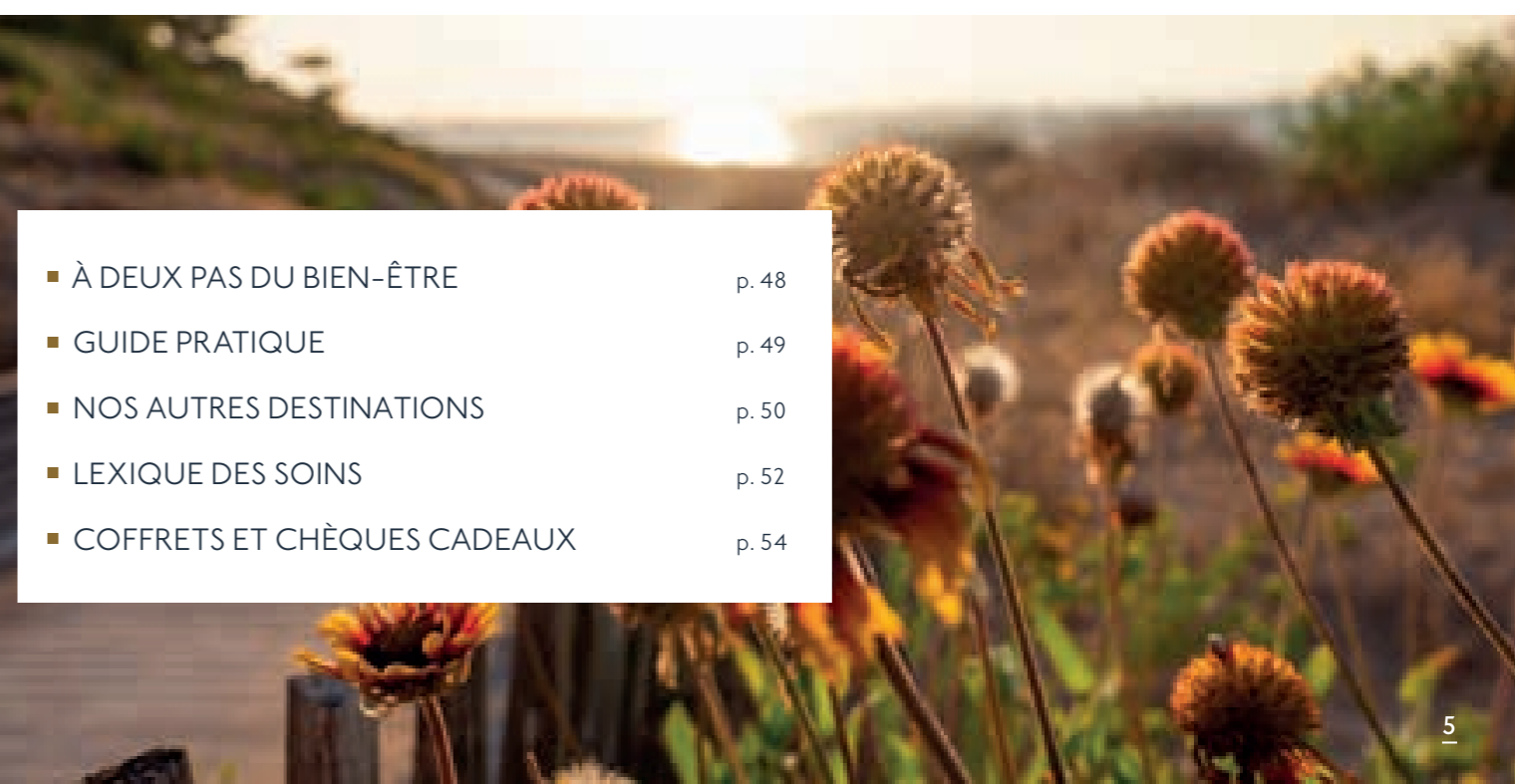
### SÉJOUR MINCEUR

- Minceur (Anti-cellulite ou Perte de Poids) **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 42



### ESCAPADES

- Autour du Monde **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 46
- Cocoon p. 46
- Liberté p. 47
- Évasion Indienne p. 47



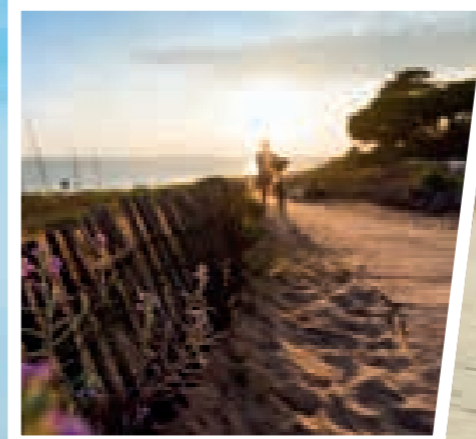
# L'ÉLÉGANCE MARINE

D'UNE DES

≈ *plus belles baies* ≈

D'EUROPE

Votre thalasso Valdys Resort Pornichet - Baie de La Baule concilie les exigences les plus grandes : des soins pointus, un environnement d'exception et les activités d'une ville particulièrement active toute l'année. La station balnéaire, mondialement reconnue pour son élégance, est en soi une évasion et un ressourcement.





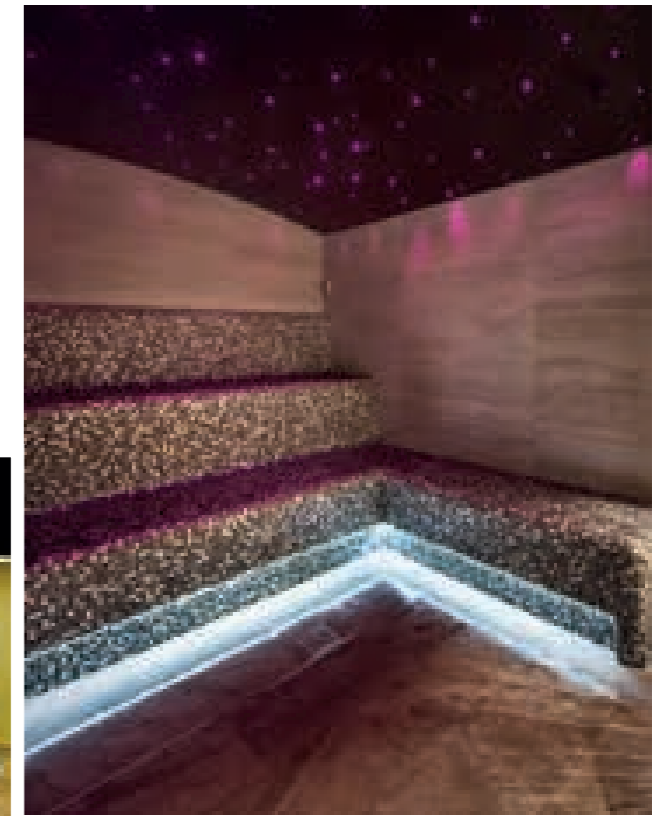
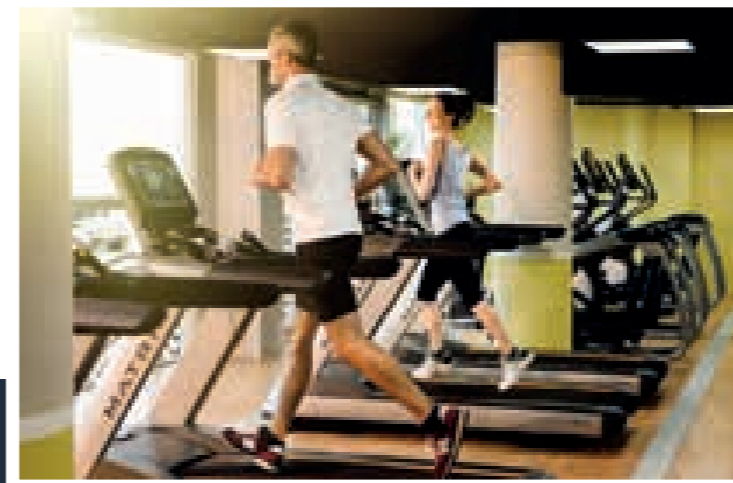
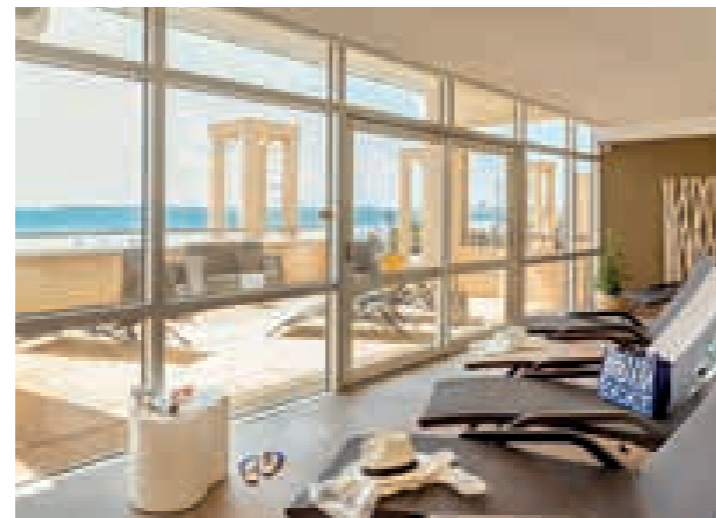
≈≈ *Chez Valdys* ≈≈

# VOUS N'ÊTES QU'À UN **SPA** DU BIEN-ÊTRE

### On prend soin de vous entre les soins !

Pendant votre séjour, profitez d'un accès libre au Spa Marin de la thalasso pour vous détendre pleinement :

- Piscine d'eau de mer chauffée à 31°C avec jets séquentiels
- Hammam
- Sauna
- Fontaine à glace
- Rivière de marche
- Douches expérience
- Salle de repos avec vue sur mer
- Salle de cardio-training avec vue sur mer





Chambre Standard - Hôtel Ibis \*\*\*



## ≈ Chez Valdys ≈

# NOUS VOUS PROMETTONS DE BELLES **NUITS** ÉTOILÉES

### HÔTEL IBIS \*\*\*

**Un hôtel à quelques pas d'une des plus belles plages d'Europe.**

Entièrement rénové, l'hôtel Ibis \*\*\* est situé à 100 m de la plage et est directement relié à notre centre thalasso.

Vous restez ainsi pleinement immergé dans votre séjour détente.

### TYPE DE CHAMBRE

#### ■ Standard

■ 1 à 2 pers. ■ 13 m<sup>2</sup>

Possibilité d'hébergement en chambre familiale (uniquement sur demande).

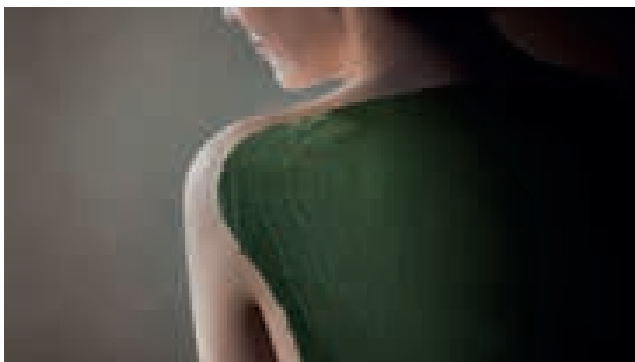
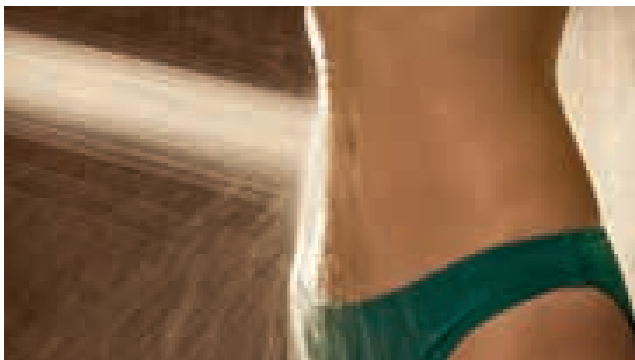
### RESTAURANT ENTRE TERRE & MER

L'établissement dispose d'un **restaurant**.

Le chef y propose une cuisine simple, variée et savoureuse élaborée à base de produits frais et de saison.



# ~ Chez Valdys ~ VOUS ÊTES ENTRE DE BONNES MAINS



Depuis plus de 40 ans, Valdys vous fait bénéficier des **bienfaits de la mer**, à travers un très large éventail de soins et d'applications : **massage, enveloppement, gommage, jets, spa...** et bien sûr le tout premier soin : **l'air marin chargé d'iode** qui baigne nos 4 sites de Bretagne, Loire-Atlantique et Vendée.

Tous nos séjours sont mis au point en étroite collaboration avec des médecins, des diététiciens, des kinésithérapeutes, des coachs sportifs... Nous nous appuyons sur leurs **expertises** et sur notre **science de la mer** pour vous apporter la meilleure des réponses à vos besoins ciblés, au sein de 5 grands thèmes : **Bien-être, Santé, Sport, Minceur et Escapades.**

Outre les soins dispensés, nos équipes vous apportent **un service sur-mesure** pour que votre **bien-être** soit total et faire de votre séjour une **parenthèse enchantée.**



## NOS MARQUES EXPERTES

**Les produits Phytomer** offrent les **bienfaits fascinants de la mer**

dans des soins visage et corps hautement ressourçants.

Depuis près de 50 ans, cette marque familiale **bretonne**, crée du bien-être pour les plus beaux spas du monde et invente la beauté de demain dans ses laboratoires de pointe.

**Les solutions anti-âge visage VIE Collection** inspirées par la **médecine esthétique** ont un impact direct et visible sur le rajeunissement de votre peau. Une manière efficace de renforcer les effets régénérants de votre séjour.

Obtenez des **résultats visibles sur votre corps et visage** dès la 3<sup>ème</sup> séance de soins **LPG endermologie** : une action sur les signes du temps (rides, relâchement des tissus...) et les zones rebelles (cellulite, rondeurs tenaces...). Un traitement anti-âge et minceur sans douleur, 100 % naturel.



## NOUVELLE GAMME DE SOINS MARINS VALDYS

Prolongez l'expérience thalasso jusque dans votre salle de bain grâce à notre gamme de soins dédiée à votre bien-être. Cataplasmes d'algues brunes, enveloppement à l'argile marine, gel douche et savon de massage aux algues laminaires, sel marin et gelée d'algues pour le bain, huile de massage, gommage à l'huile d'abricot ou encore cristaux de sel, découvrez nos soins experts « made in Bretagne ».



“  
*Lara*  
- ANGERS -

Je trouve chez Valdys des soins qui n'existent nulle part ailleurs. On se sent un peu à part, très privilégié en fait !

# Connaissez-vous LE VRAI PROTOCOLE THALASSO ?



## L'EAU DE MER

Filtrée et chauffée, elle recharge votre corps en minéraux et en oligo-éléments nécessaires à votre vitalité.



## LES ALGUES

Plus d'une centaine de variétés d'algues contribuent à l'efficacité des soins Valdys, grâce à leurs propriétés antibactériennes, antalgiques et exfoliantes.



## LE CLIMAT

En bord de mer, les ions négatifs concentrés dans l'air vous aident à renforcer vos défenses face au stress et à la douleur.



## L'EXPERTISE

Depuis des années, Valdys ne cesse de perfectionner et de renouveler son savoir-faire pour proposer des soins de qualité.



## NOS SPÉCIALISTES

Nos séjours sont conçus par des spécialistes pluridisciplinaires : médecins, diététiciens, thérapeutes, coachs sportifs et praticiens.



## UNE APPROCHE HOLISTIQUE

Santé globale, soins préventifs, diététique, programme à la carte, sophro-relaxation ou cryothérapie : une approche à 360° du bien-être pour des résultats durables.



# BONNES RAISONS DE COCHER LA CASE THALASSO

Le bien-être varie d'une personne à l'autre, mais aussi d'une période de vie à une autre. Quel que soit votre besoin du moment, l'ensemble de nos soins Valdys apportera une réponse personnalisée à vos envies.

- VITALITÉ & REMISE EN FORME**  
Retrouvez le top de votre forme en faisant le plein d'énergie grâce aux bienfaits de l'océan.
- DÉTENTE & BIEN-ÊTRE**  
Accordez-vous une parenthèse de soins et de massages zen.
- SOMMEIL**  
Lâchez prise avec des soins relaxants ciblés pour libérer vos tensions et améliorer votre sommeil.
- BEAUTÉ**  
Sublimez votre teint avec nos soins beauté ! Ils concentrent les bienfaits de la mer et vous procureront éclat et détente.
- RESSOURCEMENT**  
Optez pour un programme riche en oligo-éléments et reminéralisez votre organisme durablement.
- CAPITAL SANTÉ / PRÉVENTION / SPORT**  
Renforcez votre organisme en combinant prévention, coaching personnalisé et revitalisation.
- DOULEURS MUSCULAIRES, ARTICULAIRES & DOS**  
Retrouvez souplesse et mobilité tout en soulageant vos douleurs grâce à des conseils ciblés.
- NUTRITION**  
Redessinez votre silhouette et faites le point sur votre alimentation grâce à des conseils diététiques.
- FATIGUE, STRESS & TENSIONS NERVEUSES**  
Faites une pause de douceur pour vous libérer des tensions néfastes et retrouver votre tonus.

72%

de nos curistes disent continuer à ressentir les effets de leur séjour après 6 mois.

Source : étude DermScan





---

**SÉJOURS BIEN-ÊTRE**

---

BESOIN DE RELÂCHER LA  
**PRESSION?**

**Vous avez décidé de reprendre le contrôle de votre forme ?  
Un séjour Bien-être est le meilleur des remèdes  
pour vous ressourcer durablement.**

*Vous avez envie...*  
DE RETROUVER VOTRE  
**VITALITÉ?**

## ESSENTIEL THALASSO

■ 6 jours ■ 16 soins ■ À partir de **1188 €\***

Partez à la découverte des fondamentaux de la thalasso et de tous ses bienfaits. Ce séjour vous promet un véritable concentré de soins riches en oligo-éléments et minéraux. Effet apaisant et relaxant garanti.

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

- 4 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 2 cataplasmes algués sur lit hydrosensoriel
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 2 pluies marines

#### Soin spa

- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

#### Séances collectives

- 3 séances collectives d'activités aquatiques



“  
*Valérie*  
- RENNES -

Excellent séjour, tout était parfait.  
Complètement détendue,  
reposée et apaisée à mon retour :  
objectif atteint ! Merci !  
À refaire au plus vite !



### ATOUT DE CE SÉJOUR

- ★ Les **soins fondamentaux de la thalasso** regroupés en un seul programme.



SÉJOUR ÉGALEMENT  
DISPONIBLE EN 3 JOURS  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)

*Besoin de vous...*  
**RESSOURCER**  
EN PROFONDEUR ?

## FORME & DÉTENTE

■ 6 jours ■ 24 soins ■ À partir de **1392 €\***

Ce séjour phare, dont le programme allie soins relaxants, bienfaits marins et exercices de remise en forme est idéal pour prendre soin de soi, se reposer et faire le plein d'énergie.

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

- 2 pluies marines
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 cataplasmes algués sur lit hydrosensoriel
- 6 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 2 hydrorelax

#### Soins spa

- 2 massages zen (20 mn)
- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

#### Séances collectives

- 2 séances collectives d'activités aquatiques
- 1 séance collective de yoga-relaxation, stretching ou Pilates\*\*

★ **OPTION PREMIUM** (sur réservation et selon disponibilité) : possibilité de remplacer les 3 séances collectives par 3 massages zen (20 mn) pour 129 €.



### ATOUTS DE CE SÉJOUR

- ★ **Détendez-vous en profondeur** en vous libérant de la fatigue et des tensions accumulées.
- ★ Familiarisez-vous avec des **exercices que vous reproduirez** à votre retour à la maison.



### LE YOGA

Un atout clé dans votre programme de remise en forme.  
Vous apprenez à mieux **respirer**, à vous **assouplir**.  
Vous améliorez également votre **équilibre** et découvrez les **postures adaptées** à votre morphologie.



SÉJOUR ET OPTION PREMIUM ÉGALEMENT  
DISPONIBLES EN 1, 2, 3, 4 OU 5 JOUR(S)  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)

Envie de retrouver...  
DES NUITS **SEREINES?**

**ZEN & SOMMEIL**

■ 6 jours ■ 24 soins ■ 1 visite de santé  
À partir de **1740 €\***

Nos professionnels du lâcher prise ont conçu ce programme pour vous aider à gérer vos émotions, réduire votre stress et retrouver des lendemains qui chantent !

**VOTRE PROGRAMME**

■ 1 visite de santé

**Conseils d'experts**

■ 1 diagnostic diététique stress et sommeil personnalisé

**Soins thalasso**

■ 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel  
■ 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues  
■ 2 hydrorelax

**Soins spa**

■ 1 massage shiatsu (50 mn)  
■ 1 soin sérénité fleurs de Bach (bilan et massage) (50 mn)  
■ 1 massage réflexe des pieds (50 mn)  
■ 1 massage zen (20 mn)  
■ 1 massage sous pluie marine (15 mn)

**Soins spécifiques**

■ 1 séance de Cardi/Check **★ NOUVEAUTÉ ★**  
■ 2 séances de cryothérapie

**Séance individuelle**

■ 1 séance individuelle de sophro-relaxation

**Séances collectives**

■ 1 séance collective de réveil musculaire  
■ 2 séances collectives d'activités aquatiques  
■ 2 séances collectives de yoga-relaxation, stretching ou Pilates\*\*

**Atelier**

■ 1 atelier d'automassage



**LE CARDI/CHECK**

**Le Cardi/Check** est un appareil qui estime le stress aigu et chronique au travers de l'équilibre rythmique vital à l'aide de 5 indicateurs. La séance permet d'établir un bilan complet et d'apporter des solutions simples pour évacuer le stress.



**ATOUT DE CE SÉJOUR** ...

★ **1 cadeau sommeil** en chambre.



**SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 3, 4 OU 5 JOURS**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)

*Dormez  
comme  
un bébé !*

DES NUITS  
**INCOMPARABLES**

Une bonne qualité de sommeil est **indissociable de votre bien-être physique et moral.**

Notre séjour intègre des soins et des attentions qui vous aident à retrouver le plaisir de bien dormir, en confiance et sérénité.

Vous ressentirez **très vite les effets de nuits réparatrices**, dans un cadre connecté à la nature et à l'océan.



Envie...  
D'UN TOUR DU MONDE DES  
**MASSAGES ?**

**BIEN-ÊTRE DU MONDE**

■ 6 jours ■ 18 soins ■ À partir de **1740 €\***

Ce séjour, rythmé tous les jours par un massage longue durée aux techniques ancestrales assure bien-être et détente. Les soins thalasso dispensés dans cette cure permettent quant à eux de profiter pleinement des bienfaits marins. Sensation d'évasion et de voyage aux quatre coins du monde assurée !

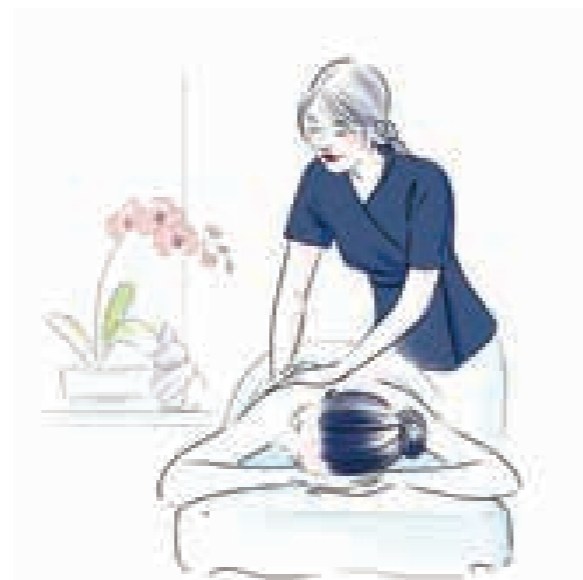
**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 3 enveloppements voyage des sens sur lit hydrosensoriel\*\*
- 3 bains hydromassants aux infusions divines\*\* NOUVEAUTÉ
- 2 hydrorelax

**Soins spa**

- 1 gommage corps\*\*
- 1 massage hawaïen Lomi-Lomi (50 mn)
- 1 massage abhyanga (50 mn)
- 1 massage javanais (50 mn)
- 1 massage balinais (50 mn)
- 1 massage réflexe des pieds (50 mn)
- 1 massage californien (50 mn)




 **ATOUT DE CE SÉJOUR** ...  
★ 1 massage de 50 mn  
par jour !



“  
**Céline**  
- POITIERS -

Pendant mon séjour, j'ai vraiment  
ressenti un bien-être total.  
L'effet magique des massages  
longue durée !

 **SÉJOUR ÉGALEMENT  
DISPONIBLE EN 3, 4 OU 5 JOURS**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)



Un séjour complet...

# 30 SOINS

100 % BIEN-ÊTRE !

## CAPITAL BIEN-ÊTRE

■ 6 jours ■ 30 soins ■ À partir de 1902 €\*

Au programme de ce séjour composé de 30 soins issus des bienfaits de l'océan : massages, soins d'hydrothérapie et d'algotherapie. Très appréciée, cette cure complète ravira celles et ceux à la recherche d'une remise en forme et d'une relaxation globales.

### VOTRE PROGRAMME

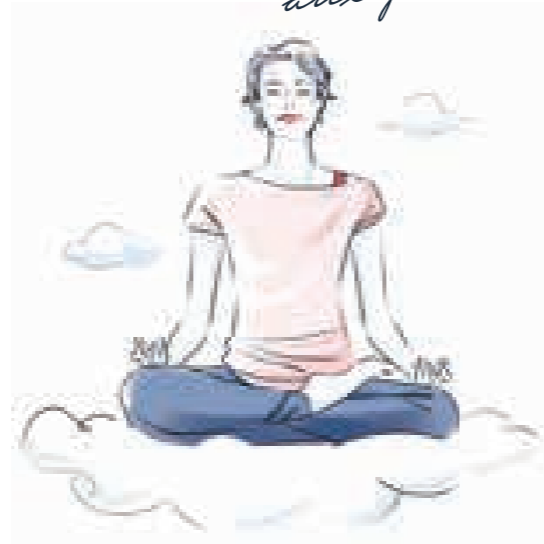
#### Soins thalasso

- 6 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 6 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 3 pluies marines
- 3 hydrorelax

#### Soins spa

- 3 massages zen (20 mn)
- 2 massages réflexe des pieds (50 mn)
- 1 massage californien (50 mn)
- 3 massages palper-rouler manuels ciblés (20 mn)

*Zen de la tête  
aux pieds*



### ATOUT DE CE SÉJOUR

- ★ 30 soins individuels dont 9 massages pour optimiser votre bien-être.

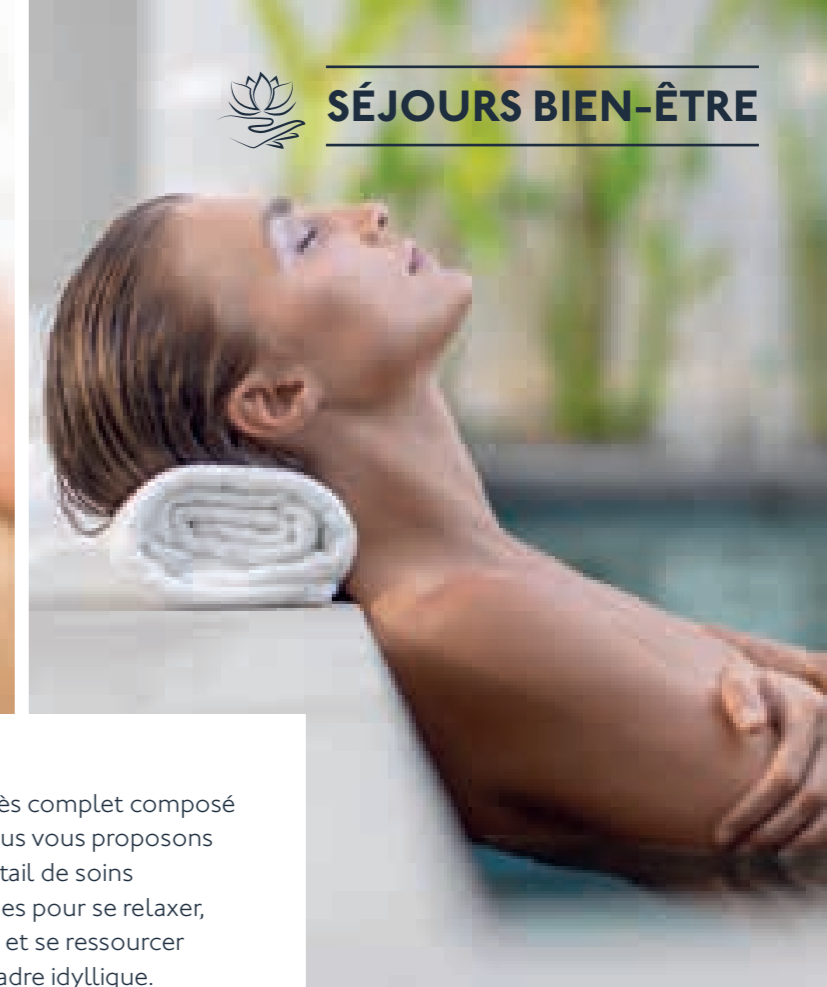


“

*Marie*

- TOURS -

*J'ai choisi Valdys il y a 15 ans pour la diversité des soins et la beauté du site. Depuis, j'y reviens toujours, en alternant soins de relaxation et remise en forme, selon mes humeurs.*



Avec ce séjour très complet composé de 30 soins, nous vous proposons un éventail de soins et de techniques pour se relaxer, se régénérer et se ressourcer dans un cadre idyllique.



ENTRE  
NOS MAINS  
EXPERTES



# Découvrez les bienfaits DE LA TRADITION AYURVÉDIQUE !

## AYURVÉDA

■ 6 jours ■ 23 soins ■ 1 visite de santé  
À partir de **2064 €\***

**Ce séjour vous emporte sur les terres indiennes, à la découverte des secrets et bienfaits de cette médecine traditionnelle, reconnue par l'OMS. Un programme pointu et complet, personnalisé selon la constitution de chacun, qui allie la puissance de l'Ayurvéda aux bienfaits marins, pour des bénéfices durables sur le corps et l'esprit.**

### VOTRE PROGRAMME

■ 1 visite de santé

### Conseils d'experts

- 1 séance individuelle de détermination des doshas (50 mn)
- 3 séances individuelles d'équilibre corps et esprit (50 mn)

### Soins thalasso

- 3 enveloppements aux plantes indiennes sur lit hydrosensoriel
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 pluies marines
- 2 hydrorelax

### Soins ayurvédiques

- 1 gommage ayurvédique
- 2 massages abhyanga (50 mn)
- 1 massage indien arrière du corps (50 mn)
- 1 massage des pieds aux bols Kansu (50 mn)
- 1 soin tradition indienne avec massage abhyanga et shirodhara (80 mn)

### Séances collectives

- 3 séances collectives de yoga-relaxation



**Vous déterminerez quels sont vos doshas dominants :**

Êtes-vous plutôt eau, terre, feu, espace ou air ?

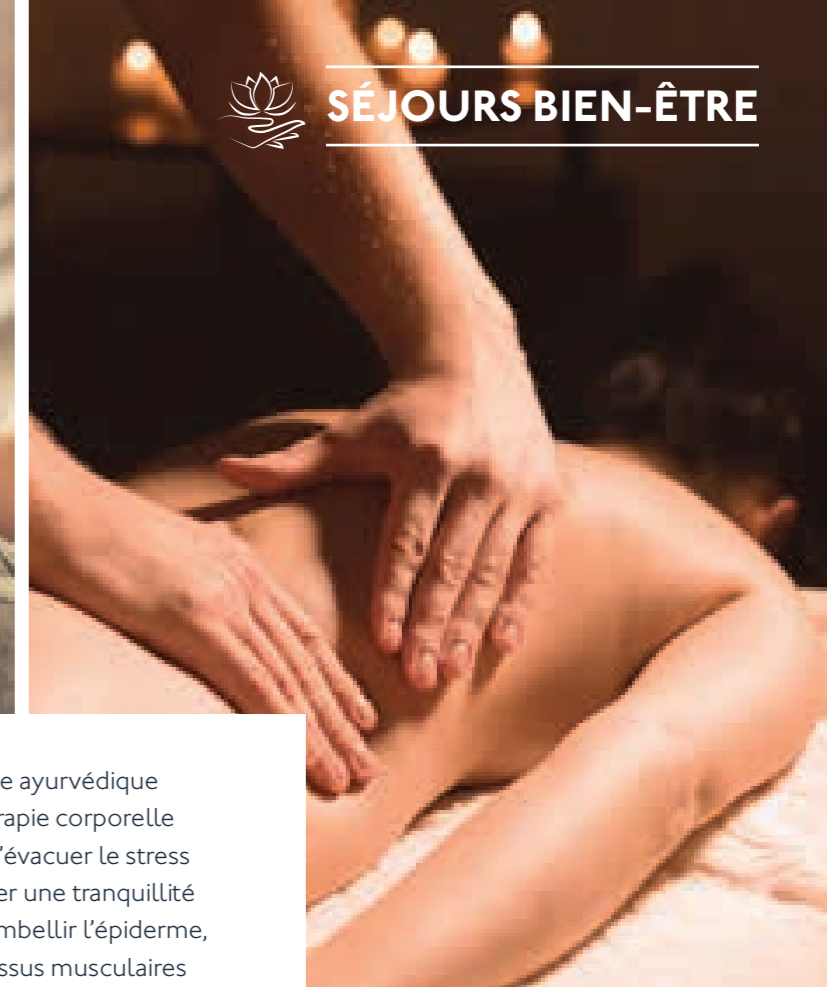
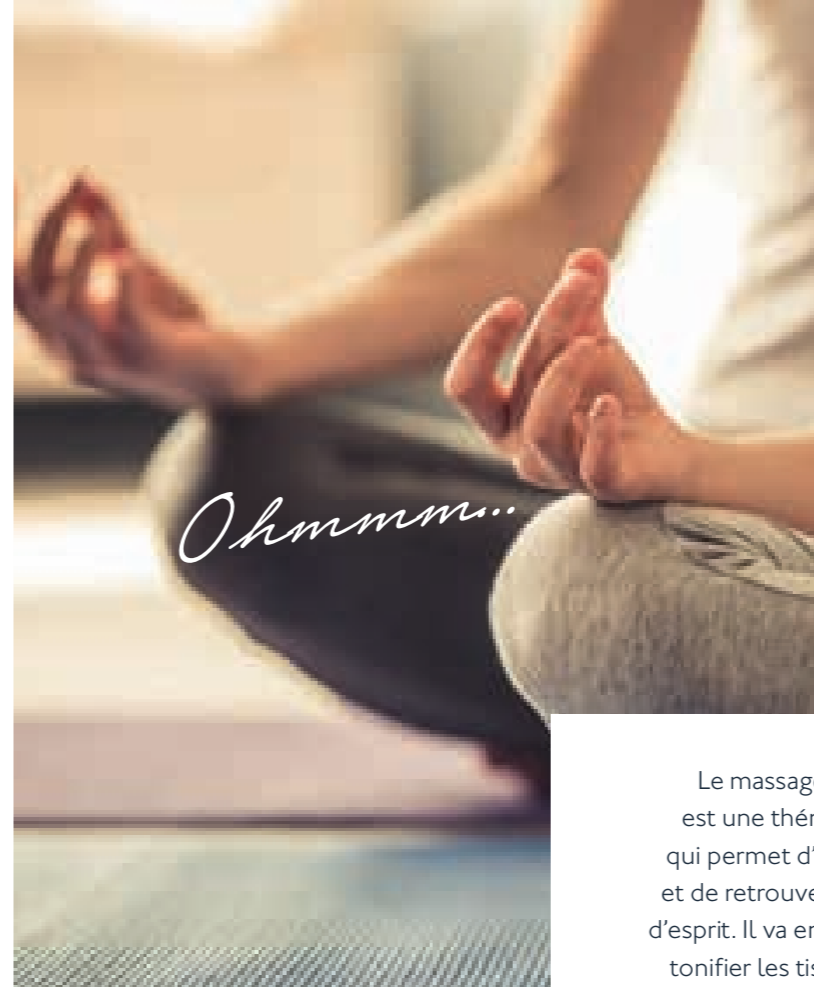


### ATOUS DE CE SÉJOUR ...

- ★ **1 visite de santé** durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.
- ★ **6 soins ayurvédiques** de 50 mn.



**SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 3 JOURS**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)



Le massage ayurvédique est une thérapie corporelle qui permet d'évacuer le stress et de retrouver une tranquillité d'esprit. Il va embellir l'épiderme, tonifier les tissus musculaires et relancer les énergies.



## VOYAGE SENSORIEL

Découvrez...  
LE BIEN-ÊTRE EN  
**3 DIMENSIONS!**

★ NOUVEAUTÉ ★

**HARMONIE VISAGE  
CORPS & ESPRIT**

■ 6 jours ■ 20 soins ■ À partir de **1740 €\***

Ce séjour exclusif combine une série de soins prestigieux concentrés sur trois dimensions : le visage, le corps et l'esprit. Un programme reminéralisant autour des bienfaits marins associé à nos plus beaux massages spa pour retrouver équilibre et harmonie.

**VOTRE PROGRAMME**

**Conseils d'experts**

- 1 diagnostic beauté

**Soins thalasso**

- 3 bains hydromassants reminéralisants renforcés à l'Oligomer®
- 3 enveloppements bleutés à la spiruline sur lit hydrosensoriel ★ NOUVEAUTÉ ★
- 3 hydrorelax

**Soins spa**

- 1 massage signature Valdys « vague de sérénité » (50 mn) ★ NOUVEAUTÉ ★
- 1 soin visage Phytomer Pionnier Suprême (80 mn)
- 1 massage Phytomer Sea Holistic aux bolus de mer avec gommage corps et soin visage (80 mn)
- 1 massage Phytomer Oligomer® Spa ressourçant (50 mn) ★ NOUVEAUTÉ ★
- 1 massage Phytomer dos décontractant et reminéralisant (50 mn)
- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

**Soin spécifique**

- 1 séance de Cardi/Check ★ NOUVEAUTÉ ★

**Séances individuelles**

- 3 séances individuelles d'équilibre corps et esprit (50 mn)



**ATOUTS DE CE SÉJOUR**

- ★ 1 séjour exclusif en France imaginé par deux entreprises familiales bretonnes : Valdys & Phytomer.
- ★ Les séances individuelles d'équilibre corps et esprit.



SÉJOUR ÉGALEMENT  
DISPONIBLE EN 3 JOURS  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)

DES SOINS  
**EXCEPTIONNELS**

Ce programme hyper complet et holistique a une action profonde et intégrale sur l'organisme. Dans cette cure, on traite aussi bien l'intérieur que l'extérieur. Les séances individuelles d'équilibre corps et esprit, très focalisées sur l'échange, agissent sur le mental tandis que les soins viennent sublimer la peau et apporter la plus grande détente. Le visage est radieux, le corps relaxé et l'esprit léger.





**SÉJOURS SANTÉ**

# **PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ !**

**Jeune ou senior, sportif ou sédentaire, votre capital santé est votre plus grande richesse. Avec un séjour Santé, c'est un cadeau que vous faites à votre organisme et à votre corps en renforçant leurs défenses.**



*Mieux vaut...*  
**PRÉVENIR**  
QUE GUÉRIR !

**SANTÉ DURABLE**

■ 6 jours ■ 26 soins ■ 1 visite de santé

À partir de **1740 €\***

Début de cure conseillé le lundi

**Véritable bain de jouvence, ce séjour puise sa richesse dans les bienfaits de l'océan. Grâce aux soins Thalasso & Spa et aux activités aquatiques, le corps se recharge et se reminéralise durablement.**

**VOTRE PROGRAMME**

■ 1 visite de santé

**Soins thalasso**

- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 cataplasmes algués sur lit hydrosensoriel
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 1 pluie marine
- 1 hydrorelax

**Soins spa**

- 3 massages palper-rouler manuel ciblés par un kinésithérapeute (20 mn)
- 3 massages zen (20 mn)

**Soins spécifiques**

- 1 séance d'Oligocheck
- 2 séances de cryothérapie

**Séances collectives**

- 2 séances collectives d'activités aquatiques
- 1 séance collective de yoga-relaxation, stretching ou Pilates\*\*

**Atelier**

- 1 atelier dos et postures



**L'OLIGOCHECK**

**L'Oligocheck**

est un outil permettant d'établir un bilan nutritionnel pour optimiser l'alimentation. Il identifie les carences ou excès en minéraux et oligo-éléments et évalue le stress oxydatif responsable du vieillissement.



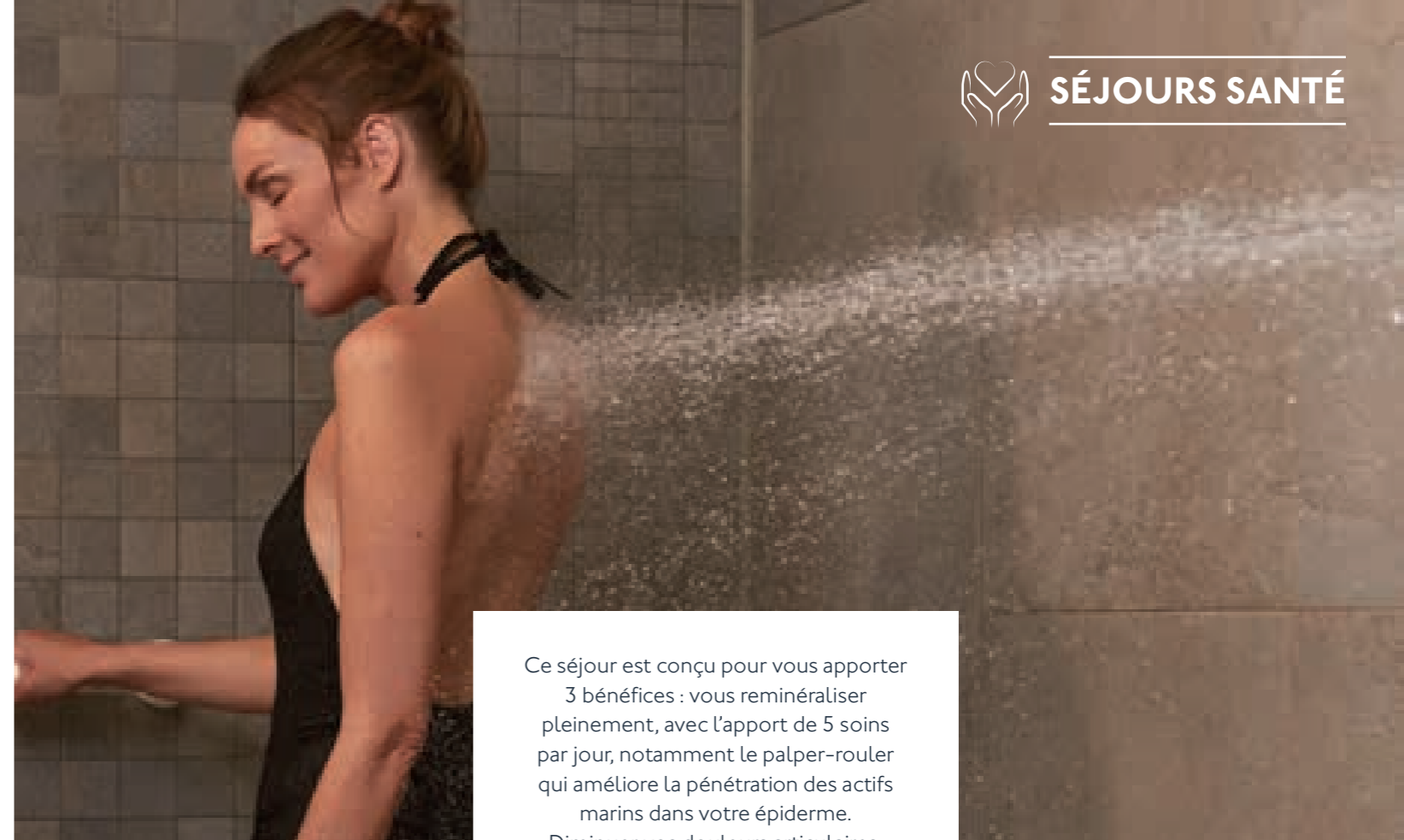
**ATOUT DE CE SÉJOUR**

★ **1 visite de santé**

durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.



**SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 5 JOURS**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)



Ce séjour est conçu pour vous apporter 3 bénéfices : vous reminéraliser pleinement, avec l'apport de 5 soins par jour, notamment le palper-rouler qui améliore la pénétration des actifs marins dans votre épiderme. Diminuer vos douleurs articulaires, en associant cryothérapie et aquasport. Vous fortifier, grâce aux soins d'eau de mer et d'algues.



Envie de...

# TOURNER LE DOS À VOS DOULEURS ?

★ NOUVEAUTÉ ★

## DOS & ARTICULATIONS

■ 6 jours ■ 25 soins ■ 1 visite de santé

À partir de **1632 €\***

Début de cure conseillé le lundi

**Douleurs de dos ou articulaires, choisissez l'orientation adaptée à votre problématique. Combinés à des soins thalasso, des ateliers spécifiques permettent l'apprentissage des bons gestes à adopter au quotidien. Avec cette cure, libérez les tensions accumulées dans votre corps et retrouvez de l'aisance dans vos mouvements.**

### VOTRE PROGRAMME COMMUN AUX 2 ORIENTATIONS

■ 1 visite de santé

#### Soins thalasso

- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 1 pluie marine
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

#### Soins spa

- 3 massages palper-rouler manuels ciblés par un kinésithérapeute (20 mn)

#### Soins spécifiques

- 3 séances de cryothérapie

#### Séances collectives

- 3 séances collectives d'activités aquatiques ciblées dos ou articulations selon l'orientation choisie



### ATOUS DE CE SÉJOUR ...

- ★ **1 visite de santé** durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.
- ★ Profitez **d'enveloppements exclusifs de boues marines naturelles** des Moutiers-en-Retz.



### VOTRE ORIENTATION AU CHOIX

#### DOS

- 1 atelier dos et postures
- 3 massages du dos par un kinésithérapeute (20 mn)
- 3 cataplasmes algues ciblés sur lit hydrosensoriel

#### OU

#### ARTICULATIONS

- 1 séance collective de réveil musculaire
- 3 massages ciblés aux huiles essentielles délassantes par un kinésithérapeute (20 mn)
- 3 enveloppements ciblés de boues marines naturelles sur lit hydrosensoriel



ORIENTATION DOS

← À CHACUN SA FORMULE !



ORIENTATION ARTICULATIONS



**SÉJOUR SPORT**

# LE SPORT VOTRE ALLIÉ SANTÉ !

Saviez-vous que l'activité physique peut aussi être une alliée précieuse dans la lutte contre les fragilités musculaires ou articulaires ?

Découvrez notre séjour Énergie par le Sport, encadré par des coachs sportifs et gagnez en vitalité et performance !

Je souhaite...  
**CONSERVER**  
OU RETROUVER LA FORME !

**ÉNERGIE PAR LE SPORT**

■ 6 jours ■ 26 soins dont 6 séances de sport

■ 1 visite de santé ■ À partir de **1740 €\***

Début de cure conseillé le lundi

Encadré par nos coachs diplômés, ce séjour marie programme sportif sur-mesure et soins Thalasso & Spa. Atteindre ses objectifs, gagner en masse musculaire ou redynamiser son organisme, cette cure à la fois énergique et relaxante promet aux sportifs effort et réconfort.

**VOTRE PROGRAMME**

■ 1 visite de santé

**Programme sportif**

- 1 rendez-vous de coaching sportif pour adapter votre programme sportif à vos objectifs
- 3 séances collectives de coaching personnalisé (groupe de 3 pers. maximum)
- 3 séances collectives d'activités aquatiques

**Soins thalasso**

- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 1 enveloppement fraîcheur des jambes sur lit hydrosensoriel
- 3 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

**Soins spa**

- 1 massage tonique des jambes et pieds (20 mn)
- 1 massage kiné (20 mn)
- 1 massage suédois deep tissue (50 mn)
- 3 massages palper-rouler manuels ciblés (20 mn)

**Soins spécifiques**

- 1 séance d'Oligocheck
- 3 séances de cryothérapie

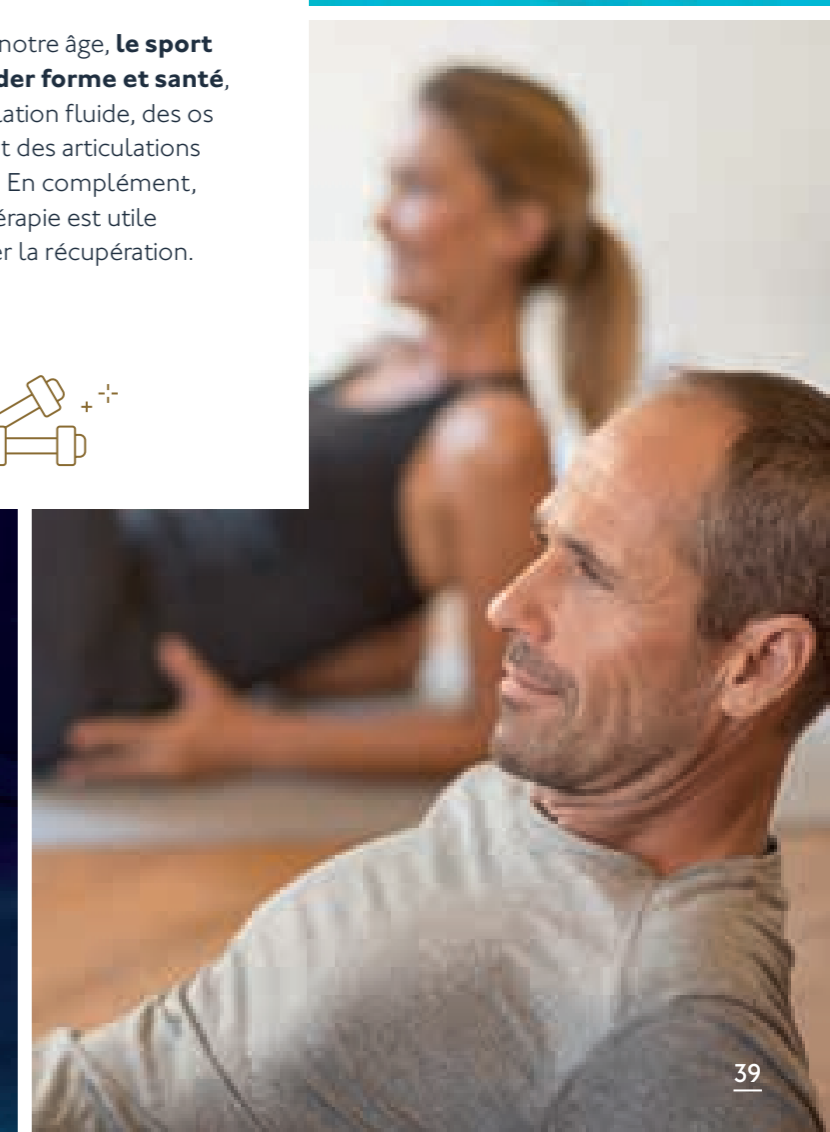
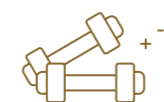


**ATOUT DE CE SÉJOUR ...**

★ **1 livret diététique** remis durant le séjour.

PRENDRE FROID  
C'EST BON  
POUR LA **SANTÉ**

Quel que soit notre âge, **le sport permet de garder forme et santé**, avec une circulation fluide, des os plus denses et des articulations plus souples. En complément, la cryothérapie est utile pour favoriser la récupération.





**SÉJOUR MINCEUR**

# **RÉCONCILIEZ- VOUS AVEC VOTRE CORPS!**

**Gommer la cellulite ou encore effacer les kilos superflus, notre séjour Minceur personnalisé vous aidera à atteindre vos objectifs grâce à un programme taillé spécialement pour vous.**

Envie de...  
**SUBLIMER VOTRE  
 SILHOUETTE ?**

★ NOUVEAUTÉ ★

**MINCEUR**

■ 6 jours ■ 23 soins ■ 1 visite de santé

À partir de **1740 €\***

Début de cure conseillé le lundi

**Anti-cellulite ou Perte de Poids, optez pour l'orientation de votre choix. Ce séjour propose un socle commun de soins Thalasso & Spa ainsi que des soins spécifiques et ciblés en fonction des zones à traiter. Peau lisse ou silhouette remodelée, l'objectif est de se sentir bien dans sa peau.**

**VOTRE PROGRAMME COMMUN AUX 2 ORIENTATIONS**

■ 1 visite de santé

**Conseils d'experts**

- 1 consultation diététique
- 1 diagnostic LPG pour définir vos séances

**Soins thalasso**

- 3 enveloppements thermo-actifs aux algues sur lit hydrosensoriel
- 4 bains hydromassants Oligomer® Silhouette Phytomer
- 4 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

**Soins spécifiques**

- 1 séance d'Oligocheck

**Séances collectives**

- 2 séances collectives de coaching personnalisé (groupe de 3 pers. maximum)
- 2 séances collectives d'activités aquatiques



 **ATOUTS DE CE SÉJOUR...**

- ★ **Alternance de soins manuels et mécaniques** afin d'optimiser au maximum les résultats.
- ★ **1 livret minceur** remis durant le séjour.

 **VOTRE ORIENTATION AU CHOIX**


**ANTI-CELLULITE**

- 3 soins minceur Phytomer Sculpt Zone - soins d'attaque ventre-fesses-cuisses (60 mn)
- 2 soins LPG endermologie corps ciblés anti-cellulite (50 mn)

**OU**

**PERTE DE POIDS**

- 1 soin minceur Phytomer P5 (60 mn)
- 1 soin minceur Phytomer Morpho-Designer (60 mn)
- 2 soins LPG endermologie corps ciblés perte de poids (50 mn)
- 1 massage chinois du ventre (Chi Nei Tsang) (50 mn)

 **SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 3, 4 OU 5 JOURS POUR L'ORIENTATION ANTI-CELLULITE À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM**



**ORIENTATION ANTI-CELLULITE**

← **À CHACUN SA FORMULE !**



**ORIENTATION PERTE DE POIDS**



**ESCAPADES**

# BESOIN D'UNE **PAUSE ?**

Une bulle de douceur, rien que pour vous :  
massages, enveloppements, soins marins...  
Votre organisme se détend et se régénère  
en profondeur, dès le premier jour.

Envie de vous faire...  
**CHOUCHOUTER ?**

**ESCAPADE** ★ NOUVEAUTÉ ★  
**AUTOUR DU MONDE**

■ 1 jour / 1 nuit ■ 3 soins ■ À partir de **315 €\***

Entrez dans une bulle de détente et laissez place à l'évasion avec cette escapade composée de trois soins. L'assurance d'une parenthèse réussie pour déconnecter du quotidien et relâcher les tensions.

**VOTRE PROGRAMME**

**Soin thalasso**

- 1 enveloppement voyage des sens au choix sur lit hydrosensoriel

**Soins spa**

- 1 gommage corps au choix
- 1 massage du monde au choix parmi californien, hawaïen lomi-lomi, balinaï ou abhyanga (50 mn)




**ESCAPADE COCOON**

■ 2 jours / 1 nuit ■ 4 soins ■ **347 €\*\***


Offrez-vous la tranquillité avec cette escapade cocooning : soins Thalasso & Spa, nuit à l'hôtel et pension complète. Laissez-vous guider vers le bien-être.

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 1 enveloppement de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues 
- 1 pluie marine

**Soin spa**

- 1 massage zen (20 mn) 



**ATOUT DE CETTE ESCAPADE**

- ★ La **formule de restauration en pension complète** permettant de profiter d'une coupe de champagne, d'un dîner au restaurant et du petit-déjeuner.


**ESCAPADE LIBERTÉ**

■ 2 jours / 2 nuits ■ 6 soins ■ À partir de **500 €\***


Abandonnez-vous entre les mains de nos experts du bien-être avec cette escapade composée de six soins Thalasso & Spa incontournables. Une formule idéale pour celles et ceux qui souhaitent de la flexibilité quant au choix de leur hébergement et de leur pension de restauration.

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 2 enveloppements au choix sur lit hydrosensoriel
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues 
- 1 pluie marine
- 1 hydrorelax

**Soin spa**

- 1 massage zen (20 mn) 

 **ESCAPADE ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 1 JOUR / 1 NUIT**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)



★ **Formule duo** : vivez certains soins à deux pour un moment complice. Sur demande et selon disponibilité. À préciser à la réservation.


**ESCAPADE ÉVASION INDIENNE**

■ 2 jours / 2 nuits ■ 7 soins ■ À partir de **664 €\***


Partez à la découverte de la médecine traditionnelle indienne qui considère l'ensemble du corps et de l'esprit pour prévenir, purifier et s'évader. Les tensions se dénouent petit à petit, l'imagination voyage et la peau retrouve tout son éclat.

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 2 enveloppements aux plantes indiennes sur lit hydrosensoriel
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues 
- 1 douche à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

**Soins ayurvédiques**

- 1 gommage ayurvédique
- 1 massage abhyanga (50 mn) 
- 1 massage des pieds aux bols Kansu (50 mn)



# LE BIEN-ÊTRE À 3H30 DE PARIS !



## NOUS REJOINDRE

**VALDYS RESORT Pornichet - Baie de La Baule**  
66 boulevard des Océanides  
44380 Pornichet

**En voiture depuis :**

- Nantes : 74 km
- Rennes : 131 km
- Angers : 154 km
- Paris : 450 km

**Arrivée en gare de Pornichet depuis :**

- Nantes : 50 mn
- Angers : 1 h40 (correspondance)
- Rennes : 2h20 (correspondance)
- Paris : 3h20

Transfert : à 800 m en voiture

**Arrivée à l'aéroport de Nantes-Atlantique :**

Transfert vers Pornichet : 1h en voiture



## LE PLUS VALDYS

Nous pouvons, sur simple demande, organiser votre trajet en taxi entre la gare ou l'aéroport et l'hôtel (selon la destination).  
**Contactez-nous pour en savoir plus.**

VALDYS RESORT  
PORNICHET -  
BAIE DE LA BAULE  
LE BIEN-ÊTRE  
ABSOLU

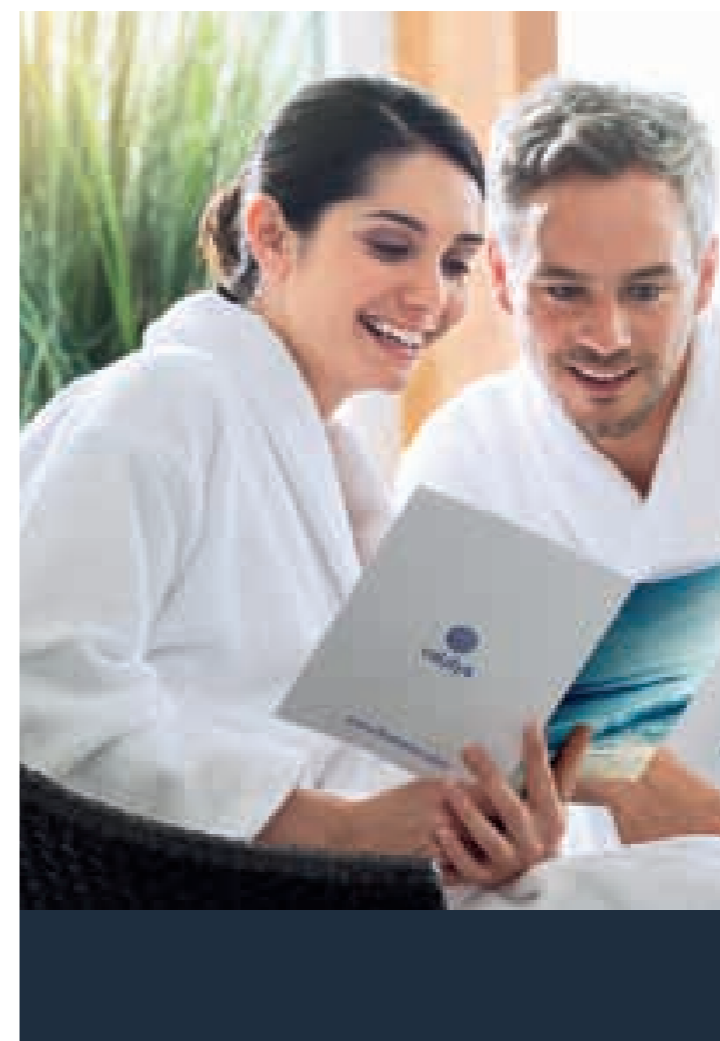


## LE BAGAGE IDÉAL

Peignoir et serviette sont mis à votre disposition pour les soins. Nous vous conseillons de glisser dans votre valise :

- **1 ou 2 maillots de bain** (les shorts de bain ne sont pas autorisés)
- **1 bonnet de bain** (obligatoire)
- **1 paire de sandales de piscine** (obligatoire)
- **1 tenue et baskets de salle** pour les activités sportives ou pour profiter de l'espace cardio-training vue mer
- **1 paire de chaussures de marche** pour profiter pleinement de la région
- Et tout ce qui peut vous aider à vous évader et à vous faire plaisir : un bon roman, etc.

Et si vous oubliez quelque chose, vous trouverez certainement votre bonheur dans notre boutique Valdys.



## BON À SAVOIR

- Accès Wifi illimité et gratuit** à l'hôtel.
- Moyens de paiement acceptés** sur place : carte bancaire (dont American Express), espèces, chèques, chèques vacances, chèques cadeaux.
- Certains soins Thalasso & Spa sont contre-indiqués pour les femmes enceintes.** Par mesure de précaution, renseignez-vous directement auprès de la thalasso.
- Pour les accès PMR (Personnes à Mobilité Réduite) :** merci de vous rapprocher de la thalasso.
- Les animaux de compagnie sont acceptés** à l'hôtel (supplément à prévoir) mais non admis au restaurant.
- La thalasso ne dispose pas de parking.** Le stationnement est gratuit aux alentours.



≈ Chez Valdys ≈

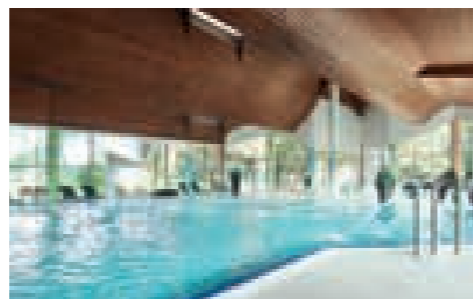
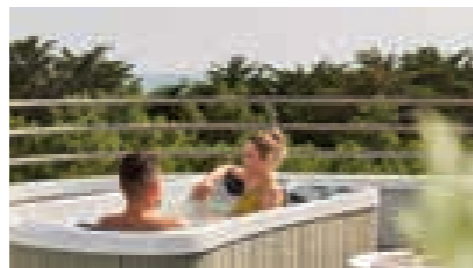
# À CHAQUE SITE SES CURES SPÉCIFIQUES

## SAINT-JEAN-DE-MONTS LE BIEN-ÊTRE AU GRAND LARGE

Plongez au cœur de la Vendée, l'alliance parfaite entre mer et terre. Une invitation à se relaxer tout en se laissant bercer par les vagues.

D'autres séjours à découvrir au sein de ce centre :

- Cure Réponse Diabète EXCLUSIVITÉ
- Cure Burn-out EXCLUSIVITÉ
- Cure Jeûne Alternatif EXCLUSIVITÉ
- Cure Golf EXCLUSIVITÉ
- Cure Ayurvéda
- Cure Énergie par le Sport



**VALDYS RESORT**  
**Saint-Jean-de-Monts**  
12 avenue des Pays de Monts  
85160 Saint-Jean-de-Monts  
02 29 20 27 26



SCANNEZ-MOI POUR CONSULTER LA BROCHURE DE SAINT-JEAN-DE-MONTS

## ROSCOFF LE BIEN-ÊTRE VUE SUR MER

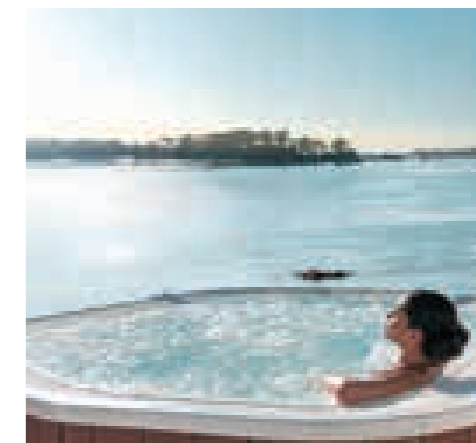
Profitez d'une expertise unique en soins marins et laissez-vous séduire par la vue imprenable sur l'île de Batz.

D'autres séjours à découvrir au sein de ce centre :

- Cure Micronutrition EXCLUSIVITÉ
- Cure Post-Cancer du Sein EXCLUSIVITÉ



SCANNEZ-MOI POUR CONSULTER LA BROCHURE DE ROSCOFF



**VALDYS RESORT**  
**Roscoff**  
16 rue Victor Hugo  
29680 Roscoff  
02 29 20 27 26

## DOUARNENEZ LE BIEN-ÊTRE AU GRAND AIR

L'emplacement exceptionnel du Valdys Resort Douarnenez, situé sur la magnifique plage des Sables Blancs, vous garantit une immersion océane de chaque instant.

D'autres séjours à découvrir au sein de ce centre :

- Cure Énergie par le Rire EXCLUSIVITÉ
- Cure Ayurvéda
- Cure Énergie par le Sport



SCANNEZ-MOI POUR CONSULTER LA BROCHURE DE DOUARNENEZ



**VALDYS RESORT**  
**Douarnenez**  
42 rue des Professeurs Curie  
Tréboul  
29100 Douarnenez  
02 29 20 27 26

## LEXIQUE DES SOINS

### BAIN HYDROMASSANT

Dans une baignoire remplie d’eau de mer chauffée qui épouse l’anatomie du corps, des jets sous-marins massants stimulent la circulation veineuse et lymphatique.

### BOUES MARINES NATURELLES

Riches en harpagophytum, une plante dont les racines sont dotées d’actifs anti-inflammatoires et analgésiques et à l’huile essentielle de lavande, réparatrice, régénérante et calmante, ces boues fournissent à l’organisme un apport exceptionnel en minéraux et oligo-éléments. Elles reminéralisent l’épiderme, soulagent et préviennent les douleurs articulaires et aident à raffermir la peau. Leur utilisation est recommandée pour atténuer les douleurs liées à l’arthrose et aux rhumatismes.

### CARDI/CHECK ★ NOUVEAUTÉ ★

Appareil qui estime le stress aigu et chronique au travers de l’équilibre rythmique vital à l’aide de 5 indicateurs. La séance permet d’établir un bilan complet et d’apporter des solutions simples pour évacuer le stress.

### CATAPLASMES ALGUÉS

Application de poches d’algues brunes chaudes au niveau du dos ou de certaines zones (genoux, coudes…) pour en diffuser les oligo-éléments dans l’organisme et décontracter le dos.

### CRYOTHÉRAPIE

Immersion dans une cabine de -156°C à -195°C, en très courtes séances de 3 minutes pour améliorer la qualité du sommeil, réduire le stress, assouplir les muscles tendus, agir contre les douleurs musculaires et articulaires et lutter contre les problèmes circulatoires.

### DÉTERMINATION DES DOSHAS

Analyse des doshas, énergies vitales nécessaires à l’équilibre physiologique et psychologique, selon les principes ancestraux de la médecine ayurvédique en Inde. Ce diagnostic individuel se base sur la science de nos 5 éléments constitutifs (espace, air, eau, terre et feu).

### DOUCHE À JET MASSANT (PROTOCOLE DU DOCTEUR BAGOT)

Douche d’eau de mer chauffée avec des jets aux effets tonifiants, circulatoires et drainants, pour agir sur les rhumatismes, la cellulite et les troubles circulatoires.

### ENVELOPPEMENT

Technique qui consiste à appliquer sur le corps des produits (algues, boues…) aux vertus spécifiques : reminéralisantes, nourrissantes, antalgiques, drainantes… Le corps est enveloppé afin de favoriser la sudation et de réaliser une pénétration optimale des actifs contenus dans les produits.

### GOMMAGE CORPS

Élimination des cellules mortes de la peau pour stimuler le renouvellement cellulaire.

#### HYDRORELAX

Matelas souple sous lequel est propulsée de l’eau, via des jets sous-marins, pour une relaxation maximale.

#### LIT HYDROSENSORIEL

Matelas d’eau sur lequel on se trouve en position de flottaison, bercé par les vibrations de l’eau. Effet relaxant immédiat. Jets massants au niveau du dos et luminothérapie peuvent venir enrichir l’expérience.

#### LPG ENDERMOLOGIE CORPS

Aspiration séquentielle par rouleau et clapet motorisés permettant un palper-rouler des adipocytes (cellules de la minceur) et des fibroblastes (cellules de la jeunesse). L’action simultanée agit sur le déstockage des graisses rebelles et sur la qualité de peau.

#### MASSAGE ABHYANGA

Massage à l’huile chaude issu de la médecine indienne ayurvédique qui vient relaxer l’ensemble du corps pour renforcer la vitalité et l’énergie.

#### MASSAGE BALINAIS

Massage indonésien délassant, dynamisant et profond. Le massage balinais Urut Pijat est un subtil équilibre de techniques traditionnelles alliant tonicité, relaxation et drainage.

#### MASSAGE CALIFORNIEN

Massage de relaxation intense, du cuir chevelu à la voûte plantaire, pour une détente profonde et un lâcher prise total grâce à des mouvements doux et englobants.

#### MASSAGE CHINOIS DU VENTRE (CHI NEI TSANG)

Massage chinois au niveau du ventre. Issu de la médecine chinoise qui considère cette zone comme le second cerveau, le Chi Nei Tsang est associé à des respirations profondes, la vibration de sons et à un travail sur le système digestif.

#### MASSAGE CIBLÉ AUX HUILES ESSENTIELLES DÉLASSANTES

Massage de détente aux huiles essentielles effectué sur les zones de douleurs articulaires, musculaires et rhumatismales.

#### MASSAGE DES PIEDS AUX BOLS KANSU

Massage inspiré de la tradition ayurvédique qui vient stimuler, à l’aide d’un bol constitué d’un alliage de cuivre, de zinc et de bronze, les points réflexes des pieds.

#### MASSAGE HAWAÏEN LOMI-LOMI

Massage puissant à l’huile selon une technique ancestrale hawaïenne pratiquée avec les mains et les avant-bras. Il vise à relier corps, émotions et esprit tout en libérant les tensions.

#### MASSAGE INDIEN ARRIÈRE DU CORPS

Massage d’inspiration indienne à l’huile tiède du dos, des bras et de l’arrière des jambes pour dénouer toutes les tensions physiques et mentales accumulées.

#### MASSAGE JAVANAIS

Massage inspiré des soins de l’île de Java. Ses mouvements lents et enveloppants ont un effet drainant sur les jambes, décontractant sur le dos et ses étirements doux permettent de retrouver de la souplesse au niveau des articulations.

#### MASSAGE KINÉ

Massage réalisé par le kinésithérapeute et effectué sur zone corporelle spécifique définie selon les besoins.

#### MASSAGE PALPER-ROULER MANUEL CIBLÉ

Massage dont la technique a été inventée à Roscoff en 1933. Il consiste à prendre un pli de peau entre les doigts et à le faire rouler. Il est utilisé pour réparer les troubles fonctionnels, traiter les douleurs du dos ou réduire la cellulite.

#### MASSAGE PHYTOMER DOS DÉCONTRACTANT

Soin complet du dos en 3 étapes : exfoliation, massage du dos (20 mn) et application de boue marine autochauffante. Il permet de détoxifier et de relaxer le dos en profondeur.

#### MASSAGE PHYTOMER OLIGOMER\* SPA RESSOURÇANT ★ NOUVEAUTÉ ★

Soin relaxant et réénergisant. Il offre une expérience sensorielle unique du bout des orteils à la pointe des cheveux grâce à l’Oligomer\*, actif mythique de Phytomer aux bienfaits reminéralisants et fortifiants.

#### MASSAGE PHYTOMER SEA HOLISTIC

Massage détente qui allie les bienfaits d’un soin visage à une exfoliation du corps, suivi d’un massage d’inspiration thaï. Les manœuvres d’étirements, d’effleurages et de pressions se mêlent parfaitement à la chaleur des bolus de fleurs de lavande.

#### MASSAGE RÉFLEXE DES PIEDS

Massage manuel à base de stimulations et de pressions sur les points réflexes de la plante des pieds. Méthode douce qui favorise la détente, soulage les douleurs et améliore la circulation des énergies.

#### MASSAGE SHIATSU

Méthode de massage japonaise millénaire pratiquée sans huile. Par la pression des doigts ou de la main sur les points et méridiens d’acupuncture, le shiatsu permet de rééquilibrer l’énergie du corps dans son ensemble (yin et yang) et de stimuler et renforcer les capacités d’auto-guérison pour un bien-être total.

#### MASSAGE SIGNATURE VALDYS « VAGUE DE SÉRÉNITÉ » ★ NOUVEAUTÉ ★

Soin signature d’exception aux mouvements d’ondulations et aux pressions douces. Il dénoue les tensions musculaires et le stress accumulés grâce aux bienfaits de l’eau de mer, au protocole expert Valdys et aux mouvements exercés par des boules de massage d’eau chauffées. Lâcher prise garanti et dépaysement total.

#### MASSAGE SOUS PLUIE MARINE

Massage de l’arrière du corps sous une pluie d’eau de mer chaude pour une détente profonde. Effet décontracturant et anti-stress garanti.

#### MASSAGE SUÉDOIS DEEP TISSUE

Massage suédois stimulant, profond, pour agir sur les muscles, les articulations, la respiration, la circulation veineuse et le système nerveux.

#### MASSAGE TONIQUE DES JAMBES ET PIEDS

Massage drainant et circulatoire de l’avant et de l’arrière des jambes, recommandé pour une détente musculaire profonde, une sensation de fraîcheur et de légèreté. Idéal pour les sportifs.

#### MASSAGE ZEN

Massage à l’huile parfumée sur l’arrière des jambes et sur le dos pour un délassement intense et une détente extrême.

#### OLIGOCHECK

Outil permettant d’établir un bilan nutritionnel pour optimiser l’alimentation. Il identifie les carences ou excès en minéraux et oligo-éléments et évalue le stress oxydatif, responsable du vieillissement.

#### PLUIE MARINE

Douche d’eau de mer chaude sur l’ensemble du corps, en position allongée permettant de réduire le stress et d’activer la microcirculation.

#### SÉANCE D’ÉQUILIBRE CORPS ET ESPRIT

Séance individuelle animée par un praticien ou un coach sportif formé par un sophrologue. Moment d’échanges, exercices de respiration et de relaxation et coaching sportif permettent de retrouver rapidement un « mieux-être ».

### SHIRODHARA

Un filet d’huile de sésame balaye lentement le front et le troisième œil pour un lâcher prise profond. Le soin se prolonge par un massage du cuir chevelu. L’esprit est allégé, la déconnexion est complète.

#### SOIN MINCEUR PHYTOMER MORPHO-DESIGNER

Soin conjuguant dans un seul et même protocole trois performances esthétiques majeures : minceur, fermeté et qualité de peau. Après une multi-exfoliation lissante, un massage raffermissant et affinant vient remodeler la silhouette et recréer l’aspect d’une peau parfaite.

#### SOIN MINCEUR PHYTOMER P5

Soin minceur du corps entier qui associe un massage complet du corps à un enveloppement à la confiture d’algues pour affiner les rondeurs, remodeler et tonifier la silhouette.

#### SOIN MINCEUR PHYTOMER SCULPT ZONE

Soin d’attaque anti-cellulite localisé sur la zone bermuda : ventre-fesses-cuisses. Il combine une exfoliation, un enveloppement chaud et un massage basé sur des manœuvres de palper-rouler et de pétrissage afin de lisser les zones rebelles du corps.

#### SOIN SÉRÉNITÉ FLEURS DE BACH (BILAN ET MASSAGE)

Programme basé sur un bilan relié aux fleurs de Bach, véritables élixirs floraux, qui agissent positivement sur les émotions négatives ou les humeurs et aident à surmonter les états émotionnels toxiques (peur, découragement, anxiété…). Le soin se poursuit par un massage du corps ciblé.

#### SOIN TRADITION INDIENNE

Véritable voyage des sens et de l’esprit dans la plus pure tradition indienne, ce soin débute par un massage abhyanga aux vertus relaxantes et énergisantes, idéal pour améliorer le sommeil et rééquilibrer le corps. Il se poursuit par un soin shirodhara qui consiste à faire couler un filet d’huile de sésame chaude lentement et par balayages au niveau du front afin d’apaiser le mental.

#### SOIN VISAGE PHYTOMER PIONNIER SUPRÊME

Avec son masque liftant et sa lotion biotech ultra-concentrée, ce soin atteint le summum de la performance anti-âge et redonne à la peau toute sa jeunesse, sa douceur et sa luminosité. Le massage du visage, à la pointe de l’expertise manuelle Phytomer, offre une qualité de détente exceptionnelle et des résultats visibles instantanément. Le module dédié à la bouche repulpe les lèvres et défroisse leur contour. L’application de la boue marine auto-chauffante, après le massage, parfait la relaxation et recharge le corps en énergie.

#### SOPHRO-RELAXATION

Méthode de relaxation globale basée sur la respiration et le relâchement musculaire pour se libérer du stress quotidien et favoriser le sommeil. Séances individuelles ou collectives réalisées par nos praticiens diplômés.

#### YOGA-RELAXATION

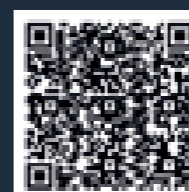
Discipline globale de développement qui travaille sur l’équilibre corps-esprit, en alternant méditation et exercices physiques.



≈ *Chez Valdys* ≈

ON PREND SOIN DE CEUX  
QUE VOUS AIMEZ

#COFFRETS ET CHÈQUES CADEAUX  
THALASSO & SPA



← Scannez et découvrez  
l'ensemble de nos coffrets  
et chèques cadeaux !

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



**valdys**  
RESORT  
HÔTEL THALASSO & SPA



**valdys**  
RESORT

HÔTEL THALASSO & SPA


---

**RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS**

---

**02 29 20 27 26**

**service.client@thalasso.com**

VALDYS RESORT PORNICHET - BAIE DE LA BAULE - 66 boulevard des Océanides - 44380 Pornichet  
Informations concernant votre séjour déjà réservé : 02 40 61 89 97 -   - Suivez toutes nos offres sur [www.thalasso.com](http://www.thalasso.com)