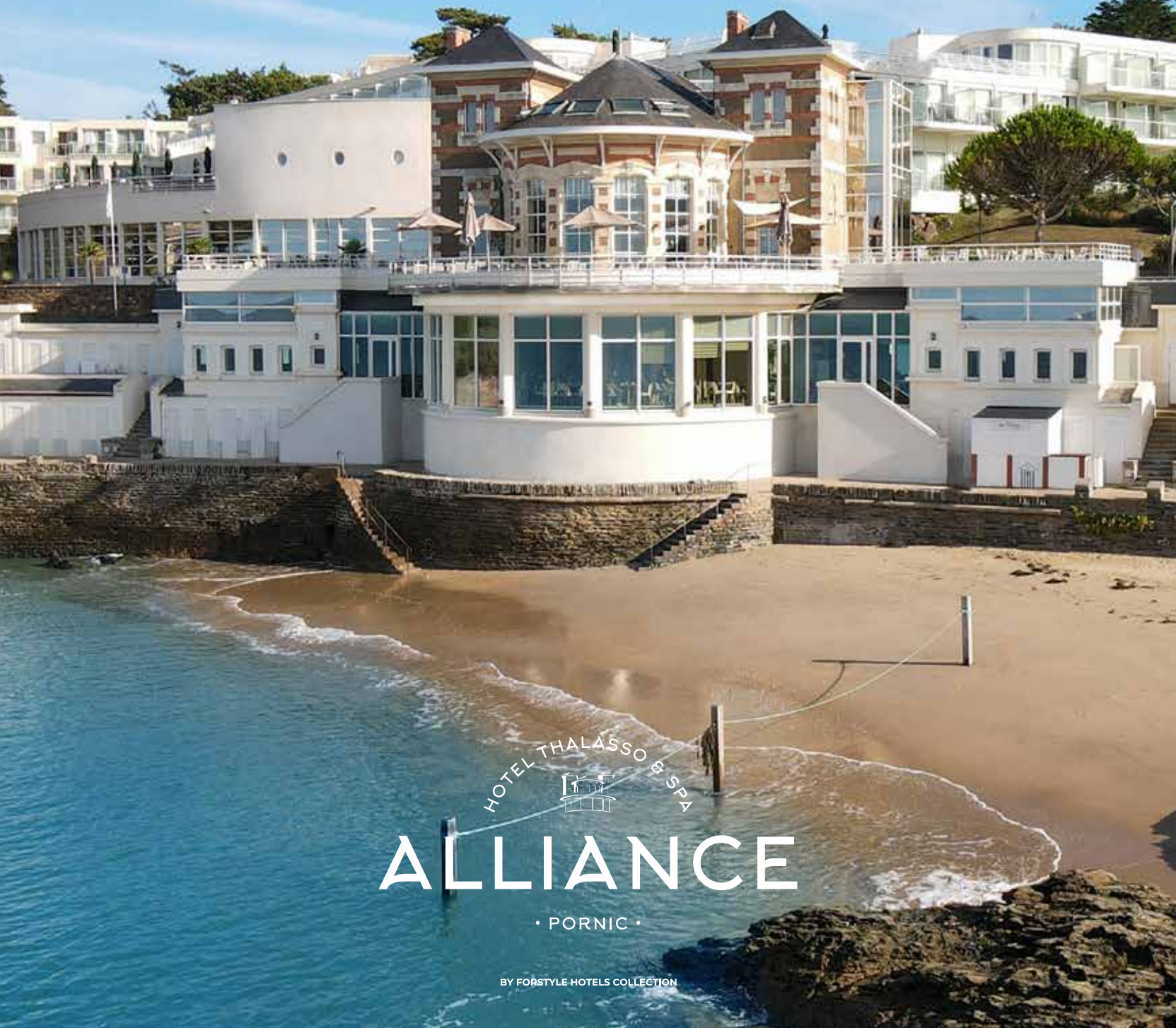


UNE IMMERSION *sensorielle*

ÉDITION 2024



HOTEL THALASSO & SPA

ALLIANCE
• PORNIC •

BY FORSTYLE HOTELS COLLECTION

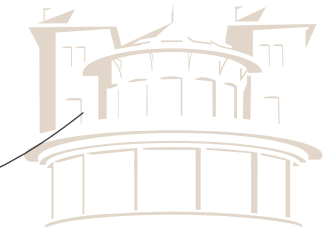


Sommaire

- 4 UN LIEU EMPREINT D'HISTOIRE
- 8 L'HÔTEL
Le charme d'un lieu ouvert sur l'océan
et l'authenticité d'une nature préservée
- 10 L'ESPACE FORME
Un vaste parcours aquatique de 350 m², une piscine
de natation, une salle fitness, un hammam...
- 12 LES BIENFAITS DE L'EAU DE MER
- 14 CHOISIR SA CURE
- 16 CURES REMISE EN FORME
- 18 CURES SANTÉ
- 26 CURES SENSATION
- 29 CURES ÉCLAT
- 32 CURES SPORT
- 34 COURTS SÉJOURS
- 36 LE SPA
Massages ayurvediques ou inspirés d'horizons lointains,
soins beauté : le bien-être comme source d'inspiration
- 38 LES RESTAURANTS & BARS
2 bars et 2 restaurants face à l'océan,
pour une cuisine inventive ancrée dans notre région
- 42 LES ATELIERS
- 43 PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR
- 44 NOS IDÉES CADEAUX
- 45 LEXIQUE
- 47 FORSTYLE HOTELS COLLECTION
Une nouvelle génération d'hôteliers, la promesse de vivre une expérience
empreinte d'émotions définie par le caractère de chaque destination



UN LIEU EMPREINT d'histoire



Une histoire qui remonte à plus de 200 ans dans un lieu où l'on vient se ressourcer génération après génération. Retour sur l'histoire de notre établissement et de l'anse de Gourmalon :

Depuis maintenant plusieurs siècles, la ville de Pornic doit sa réputation à la qualité de ses eaux, riches en rivières, ruisseaux, fontaines et lavoirs. La Fontaine Sainte-Anne était d'ailleurs considérée comme étant la meilleure eau de la ville. Bien avant que le réseau d'eau potable ne se développe en 1934, des marchands d'eau parcouraient la ville pour la vendre aux pornicais les plus aisés.

Au XIXème siècle, l'eau ferrugineuse aux vertus thérapeutiques de la Fontaine de Malmy à Gourmalon est mise en avant par le Docteur Auguste Guilmin. Cette découverte a donné son nom à l'actuelle Plage de la Source où se situe le bâtiment emblématique de la Thalasso de Pornic. Dans les années 1800, de nombreuses personnes venaient profiter des eaux à la source Malmy. Ainsi Pornic devint lieu de villégiature, prisé par le tourisme médical.

En 1830, l'établissement d'accueil des bains de mer, situé sur la place de la Terrasse, est créé par Monsieur Lebreton. Dans le même temps, un établissement thermal installé

au pied du château ouvre ses portes, administré par le Docteur Auguste Guilmin. C'est alors que Pornic devient une station balnéaire, très fréquentée par la clientèle ligérienne.

Le Casino de la Source, appelé plus tard le Casino des Flots, a été imaginé par l'architecte nantais Léon Lenoir en 1885. Inspiré de l'ancien Palais du Trocadéro à Paris, ce bâtiment accueille aujourd'hui le Restaurant La Source et le Bar Le Phare de notre centre de thalassothérapie.

Le 30 juin 1990, la Thalasso de Pornic ouvrait ses portes. Cela fait désormais plus de 30 ans que notre établissement propose des soins basés sur l'équilibre entre le corps et l'esprit, toujours plus innovants et à la pointe des dernières technologies. De quoi stimuler l'énergie vitale et ressentir à la fois pleinement la sensation de bien-être...



NOUVEAUTÉ CURE à Pornic



SE REMETTRE EN JAMBE ET REPARTIR DU BON PIED EN 2024 !

À la Thalasso de Pornic, nous œuvrons au quotidien pour faire de chacun de vos séjours des instants de sérénité et de plénitude. En constante recherche d'inspiration sur les dernières avancées en matière de prévention Santé, nous sommes heureux de vous proposer une parenthèse revitalisante grâce à notre toute nouvelle cure « Bien-être des Jambes ».

Conscients de l'inconfort et des désagréments qu'engendrent des jambes lourdes, *causant une circulation défaillante, une pesanteur inconfortable, des crampes, des picotements voir des œdèmes...*, nous avons pensé cette cure pour améliorer la qualité de vie quotidienne. Se réconcilier avec ses jambes et retrouver du confort & de la légèreté, tel est l'objectif de l'accompagnement que nous proposons sur une semaine.

Entre soins spécifiques (*séances de cryo-pressodynamie, jets pression « jambes légères », massages-drainages et la nouveauté Waves®*), ateliers kiné & méthode de Gasquet focus « Jambes »... cette cure vous remettra en jambe !

Nous vous invitons également à (re)découvrir nos cures phares (Silhouette, Anti-Âge & Bien-être du Ventre) dans le cadre de semaines thématiques accompagnées d'experts passionnés et captivants.

JULIE LEMARIÉ, Directrice Alliance Pornic

TERRE

de douceur

Au sortir du vieux Pornic, vous parcourez la plage de sable blond en laissant cette petite brise porter vos pensées. Encore quelques pas puis s'ouvre à vous une ravissante crique. L'endroit reste sauvage et abrite pourtant un édifice majestueux, sur lequel souffle l'esprit des bains de mer. Ouverte sur l'océan, dominant les flots à marée haute, la bâtisse dégage un charme irrésistible et une puissante attraction. Elle semble régner sur la côte, dans l'attente de vous ouvrir ses portes.

Vous arrivez à destination

Alliance Pornic Hôtel**** Thalasso & Spa :
8 suites, 112 chambres, 4 univers de soins,
2 restaurants, 2 bars, 1 hectare de nature préservée.

L'EXALTATION DES

sens

Un **voyage sensoriel** pour revenir à l'essentiel, c'est ce que vous découvrirez à la Thalasso de Pornic... Parce qu'appréhender ce que nous ressentons et ce qui nous entoure, purement et simplement, est vital. Fermez les yeux et imaginez l'écume heurter les rochers, l'odeur saline qui vient subtilement effleurer vos narines... Voyagez en pensant au chant des vagues qui caressent le littoral, aux murmures de l'océan à perte de vue, à la sensation réconfortante du sable blond sous la plante de vos pieds, au cri du goéland qui s'éloigne du rivage, aux parfums sublimés de nos huiles de massage, aux saveurs inoubliables de nos plats et à la vue panoramique qu'offre notre restaurant... Une sensation de quiétude et de plénitude intense vous envahit...

Humer, toucher, écouter, contempler et savourer... Prenez le temps de **(re)sentir** votre corps et votre esprit. Laissez-vous transporter par l'appel du grand large. Ainsi, vous explorerez « **l'épanouisens** » et « **l'émotience** » que stimule l'ensemble de nos soins.

“ —

Dans les doux murmures de l'océan, là où le ciel embrasse la mer, nous vous invitons à plonger au cœur d'une immersion unique... vous y trouverez refuge et réconfort.



Quelle que soit votre chambre, vous avez opté pour l'espace. D'une taille confortable de 25 m², elle bénéficie d'une large baie vitrée s'ouvrant vers la terrasse, sur laquelle des chiliennes invitent à la détente. À l'intérieur, les prestations se révèlent à la hauteur de votre exigence : mini bar, écran plat, coffre-fort... et la caresse d'une couette pour apaiser vos songes.

- 1 Chambres « Patio »
- 2 Chambres « Littoral »
- 3 Chambres « Océan »
- 4 Chambres « Grand Large »
- 5 Suites Junior
- 6 Suites Exclusives
- 7 Espace Forme & Centre de Thalassothérapie
- 8 Restaurant & Bar La Terrasse
- 9 Restaurant La Source
- 10 Bar Le Phare



L'HÔTEL ****

ENTREZ, *vous y êtes*

Sur le chemin menant à votre chambre, une étonnante sérénité vous envahit. Sans hâte, vous poussez la porte. Un rai de lumière s'immisce dans le couloir, puis la clarté est partout. Les murmures de l'océan soulèvent doucement le voile. Ici sera votre cocon.

La **chambre Patio** s'ouvre sur le calme de notre jardin intérieur.

La **chambre Littoral** offre une vue latérale sur l'océan à partir de la terrasse.

La **chambre Océan** bénéficie d'une vue sur le bleu-gris des flots.

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

NOS SUITES

Un standing d'exception

Au zénith de notre établissement, vous résidez en suite climatisée de 70 m² face à l'océan. Un salon attenant à votre chambre, une vaste salle de bain et une magnifique terrasse plein sud feront de votre séjour un voyage sensationnel, comme une voluptueuse croisière vers votre bien-être.

Un espace familial

Le luxe de l'espace face à l'océan... Ces suites de 40 m², avec leur salon attenant à la chambre, vous promettent un moment privilégié en famille ou en amoureux.



ESPACE FORME

SPORT & *détente*

Baigné de lumière naturelle, un parcours aquatique de 350 m² délivre ses bienfaits par une eau puisée dans l'océan, continuellement renouvelée et chauffée à 33°C. Après les lits à bulles, les douches en cascade et les bains à turbulences, un bassin d'eau de mer s'offre à la natation. Jouxant ces espaces, une salle de relaxation, une salle de fitness, une salle de musculation climatisée et, dans une optique détente, un vaste hammam à l'eucalyptus ainsi qu'un sauna. **L'espace forme est accessible 7J/7 de 9h à 20h pour les résidents de l'hôtel.**

L'eau de mer brute est puisée à 248 mètres du rivage, elle parcourt ensuite cette même distance jusqu'au puits installé Plage de la source, où elle est pompée pour desservir notre centre, puis stockée dans plusieurs bassins. L'un d'entre eux permet notamment la stabilisation de la température pour l'eau des soins. Une fois utilisée, elle est ensuite filtrée et rejetée par un système spécifique au large de la mer. Nos techniciens ont donc une maîtrise constante des consommations d'eau et d'énergie. Des contrôles quotidiens sont effectués de l'eau de mer du grand bassin afin de vérifier la teneur en brome pour que, chaque jour, nos clients se baignent dans une eau saine. Quant à l'eau destinée aux bains hydromassants, jets et douches à affusion, celle-ci y est brute, bien que filtrée et chauffée, permettant ainsi de délivrer tous les bienfaits des oligo-éléments, sans en être dénaturée. Derrière le calme et la sérénité qui imprègnent notre établissement, nos techniciens travaillent d'arrache-pied pour faire fonctionner tout notre équipement et vous garantir des soins aux propriétés marines optimales.





LA THALASSO

L'EAU DE MER

source de vie

Chez Alliance Pornic, toutes les énergies convergent vers vous. Celle des éléments naturels et de l'océan bien sûr, et celle de nos médecins, diététiciennes et kinésithérapeutes ayant conçu les programmes de nos cures. Parce que vous êtes unique, nous adaptons nos soins à votre rythme. Parce que votre ressenti est notre priorité, nous sommes à votre écoute.

L'eau de mer, la bienfaitrice...

L'océan est source de toute vie, et les oligo-éléments marins ont la vertu de régénérer vos cellules. L'eau de mer chauffée, associée aux soins SPA ou mise à profit par des équipements de haute technologie, sera votre meilleure alliée pour guérir des maux du quotidien... ou pour vous détendre, tout simplement.

L'eau de mer possède, en effet, des minéraux et oligo-éléments, autant d'éléments indispensables à la vie, à un bon équilibre et à un parfait état de santé. L'eau de mer constitue un milieu vivant car elle contient en outre du plancton. Dans une eau chauffée en-deçà d'une certaine température, le phytoplancton (ou plancton végétal, par opposition au plancton animal, ou zooplancton) libère dans l'eau de mer des substances antivirales et antibactériennes, aidant ainsi l'organisme à lutter contre les infections. Il va de soi que ces organismes vivants ne peuvent survivre au transport, et qu'en conséquence, il ne peut exister de thalassothérapie à distance du bord de mer.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le biologiste René Quinton découvre, à la fin du XIX^e siècle, que l'eau de mer et le plasma sanguin ont la même identité qualitative : 104 oligo-éléments et minéraux en commun (et dans les mêmes proportions relatives). Aujourd'hui, nous chauffons l'eau de mer à 33°C, ce qui produit un effet relaxant et une vasodilatation des pores de la peau. Les oligo-éléments ainsi véhiculés par le sang, dans la petite puis la grande circulation, sont distribués à tous les organes : calcium sur les os, iode sur la thyroïde, magnésium et potassium sur les muscles, etc.



VOS BESOINS, VOS ENVIES, VOS SENSATIONS

votre cure



ENVIE DE SE RESSOURCER

Pour vous, il est temps de lâcher prise pour retrouver votre vitalité ? Laissez-vous aller...



NOS CURES REMISE EN FORME

Détente.....	p 16
Équilibre.....	p 16
Privilège.....	p 17
Suprême.....	p 17



ENVIE DE SE SENTIR MIEUX

Soins marins, exercices physiques et équipements de haute technologie : tout est là pour soulager vos maux, immédiatement et sur le long terme.



NOS CURES SANTÉ

Bien-être des Jambes.....	p 18
Équilibre Santé.....	p 20
Immuno-Marine.....	p 21
Bulle de bien-être	
Fibromyalgie.....	p 22
Harmonie Dos / Rhumato.....	p 23
Ojas-Ayurveda.....	p 24
Bien-être du Ventre.....	p 25



ENVIE D'EXPLORER

Riches en soins individuels et en massages inspirés de cultures lointaines, ces cures poussent les portes de votre perception, pour une suprême relaxation.



NOS CURES SENSATION

Thalasso	
& Secrets du Monde.....	p 26
Sensation Libre.....	p 27
Éveil des sens.....	p 28



ENVIE DE RAYONNER

Nos soins beauté ouvrent une parenthèse sensorielle pour régénérer votre peau, et les conseils d'un coach sportif vous aident à retrouver votre tonus – et votre silhouette.



NOS CURES ÉCLAT

Silhouette.....	p 29
Jeune parent.....	p 30
Anti-âge.....	p 31



ENVIE DE SE SURPASSER

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



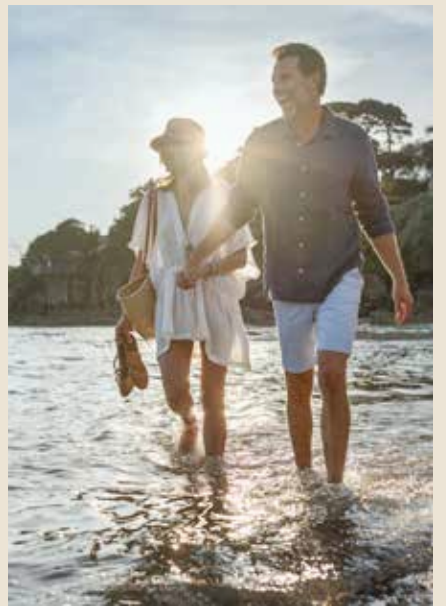
NOS CURES SPORT

Thalasso	
& Course à pied.....	p 32
Résolution Sport.....	p 33



ENVIE DE S'ÉVADER

Un long week-end ou quelques jours en semaine rien que pour vous, seul(e) ou à deux ? Pour se faire plaisir, il est toujours temps.



NOS COURTS-SÉJOURS

Échappée Belle.....	p 34
Échappée Fantastique.....	p 35
Échappée de Rêve.....	p 35

À VOTRE ÉCOUTE

Sylvaine MILLET et son équipe de conseillers répondent à vos questions du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 17h, au 02 40 82 91 73. Vous pouvez également les contacter par mail à info.resa@thalassopornic.com



DÉTENTE OU ÉQUILIBRE

Vous vibrez à l'idée de prendre un chemin de traverse, à l'écart de votre quotidien, pour retrouver votre sommeil ou réconcilier corps et esprit ? Respirez, nous sommes là pour vous. Confort, douceur et relaxation... Vous retrouverez l'essentiel : votre vitalité.

Pour un lâcher-prise hors du temps, choisissez la formule « **Détente** ». Pour mettre à distance vos douleurs, optez pour la formule « **Équilibre** ».



Des soins collectifs et individuels



Douche à affusion



Bain hydromassant

REMISE EN FORME DÉTENTE

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 3 douches apaisantes à affusion
- 2 séances de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumedic
- 2 jets pression
- 1 séance de pressodynamie ou de Stendo®
- 1 enveloppement d'argile authentique
- 1 application d'argile des Moutiers
- 2 massages aux huiles chaudes (20 mn)
- 6 cours de stretching piscine, relaxation créative, gym piscine ou relaxation méditative

REMISE EN FORME ÉQUILIBRE

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 3 douches apaisantes à affusion
- 1 séance de lit hydromassant
- 1 jet sous affusion
- 1 séance de pressodynamie ou 1 hydromassage Aquaroll
- 2 séances de lit à vibrations Andumedic
- 1 enveloppement d'argile authentique
- 1 application d'argile des Moutiers
- 2 massages aux huiles chaudes (20 mn)
- 3 à 6 séances de kiné aquatique ou de relaxation créative

Ces cures **Détente** et **Équilibre** se déclinent également sur un séjour de 4 NUITS.

PRIVILÈGE OU SUPRÊME

Une association unique de soins marins individuels, algorithme ou massage quotidien : pour retrouver votre belle énergie, faites confiance aux forces de l'océan.



Des soins individuels, exclusivement



Jet pression

REMISE EN FORME PRIVILÈGE (avec supplément) Un massage aromatique par jour ou une application par jour

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 3 douches apaisantes à affusion
- 3 jets pression
- 2 séances de pressodynamie ou de Stendo®
- 2 séances de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumedic
- 2 applications d'argile des Moutiers
- 2 massages aux huiles chaudes (20 mn)
- 4 massages aux huiles chaudes ou 4 applications d'argile des Moutiers

REMISE EN FORME SUPRÊME (avec supplément) Un massage aromatique et une application par jour

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 2 douches apaisantes à affusion
- 1 jet pression
- 1 séance de pressodynamie ou de Stendo®
- 2 séances de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumedic
- 6 applications d'argile des Moutiers
- 6 massages aux huiles chaudes (20 mn)

Ces cures **Privilège** et **Suprême** se déclinent également sur un séjour de 4 NUITS.

BIEN-ÊTRE DES JAMBES

Vos jambes, fidèles compagnes de chaque instant, méritent une attention toute particulière. Entre sensation de lourdeur, mauvaise circulation, crampes, picotements ou même encore œdèmes, ces symptômes sont source de gêne et d'inconfort au quotidien. Mais ici, dans cet écrin de détente, nous leur offrons une renaissance. Retrouvez la légèreté, le bien-être que vous méritez tant. Laissez-vous choyer, détendez-vous et commencez votre voyage vers des jambes plus légères et un mieux-être durable. Une expérience revitalisante grâce un accompagnement adapté, et ce, dans un cadre doux et apaisant.

Atelier kiné « Bien-être des Jambes » proposant des outils pratiques pour soulager les sensations de jambes lourdes. Des exercices spécialement conçus par un kinésithérapeute pour renforcer les appuis, aider à la marche, améliorer la circulation sanguine et apporter de la légèreté dans l'ensemble.



2024

Nouveauté



Massage-drainage Jambes

JET PRESSION « JAMBES LÉGÈRES »

Il s'agit d'un jet pression circulatoire associé à l'alternance du chaud et du froid, grâce à la manipulation de deux pommeaux simultanément, afin de créer une sensation de légèreté en stimulant la circulation sanguine.

i

Jet pression « Jambes légères »

6
NUITS30
SOINSDu lundi
au samedi

SUIVI DE SANTÉ

- Entretien téléphonique de Santé pré-cure

ATELIERS

- 1 atelier kiné « Bien-être des Jambes »
- 2 séances de Méthode de Gasquet « Jambes »
- 2 marches matinales

SOINS THALASSO

- 6 bains drainants aux algues rouges
- 2 jets pression « Jambes légères »
- 3 hydromassages Aquaroll
- 3 séances de cryo-pressodynamie ou de Stendo®

SOINS SPA

- 3 massages-drainages « Bien-être des Jambes » (20 mn)
- 2 séances de Waves® (50 mn)

SOINS CAPITAL SANTÉ

- 1 séance d'Oligoscan (25mn)
- 1 séance d'impédancemétrie
- 3 séances de MiltaLed anti-œdèmeux (30mn)

i

LA WAVES®

La Waves® est un appareil utilisant une technologie unique. Son action, issue de la combinaison entre stimulations électriques et traitement par le froid, vise à stimuler les zones réflexes pour créer à travers le système nerveux périphérique sympathique, des actions visant à restaurer et à équilibrer certaines activités corporelles conduisant à l'amélioration - l'élimination de l'imperfection. Ce massage doux et indolore, selon les températures utilisées (abaissées jusqu'à -15°C), agit sur le raffermissement et l'amincissement mais diminue également la formation d'œdème grâce à une fonction de drainage, de stimulation de la circulation lymphatique & du retour veineux.

QU'EST-CE QUE LE STENDO® ?

Il s'agit d'une stimulation mécanique cardio-synchronisée des membres inférieurs et de l'abdomen qui permet au corps de rééquilibrer les fonctionnalités veineuses-lymphatiques. Il améliore la micro-circulation, relaxe et harmonise les fonctions de l'organisme et favorise l'élimination des toxines.



Hydromassage Aquaroll



ÉQUILIBRE SANTÉ

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

Les soins complets de Capital Santé apportent un bilan précis personnalisé afin de cibler les causes de stress, les carences ou excès accumulés.



2 orientations au choix : Dos ou Anti-stress



Consultation



GNIOM CHECK

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

Le Gniom Check consiste en l'analyse du microbiote intestinal basée sur l'ADN, permettant des recommandations personnalisées (équilibre des bactéries intestinales, indicateur d'inflammation et de constipation, intégrité de la muqueuse intestinale, vitamines, système immunitaire, propension à développer des intolérances, type de microbiote, tendance à prendre du poids, alimentation & digestion, équilibre émotionnel & sommeil).

**FORTEMENT CONSEILLÉ - TARIF PRÉFÉRENTIEL
DANS LE CADRE DE LA CURE (230€ AU LIEU DE 270€)**



SOINS COMMUNS AUX 2 ORIENTATIONS

- 1 consultation diététique (45mn)
- 1 séance de Physioscan (1h15)
- 1 séance de suivi Physioscan (45mn)
- 1 séance d'Oligoscan (25 mn)
- 2 séances de Miltaled (40 mn)
- 3 douches apaisantes à affusion
- 2 séances de lit à vibration « Andumédic »
- 1 massage au choix parmi nos Exclusifs (50 mn)
- 2 séances d'Aqua Pilates (30mn)
- 2 ateliers forme-équilibre (gym posturale) (45 mn)

+ ORIENTATION DOS : TÉLÉTRAVAIL, SÉDENTARITÉ

- 5 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 1 séance de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumedic
- 3 massages kiné « spécial dos » (20 mn)
- 3 applications localisées d'argile des Moutiers
- 1 atelier postural avec un kinésithérapeute ou 1 séance de cryothérapie

+ ORIENTATION ANTI-STRESS

- 5 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 3 massages aux huiles chaudes (20 mn)
- 3 enveloppements relaxants à l'hibiscus
- 1 séance de cardicheck (30 mn)
- 1 atelier au choix parmi : méditation ou Taï Chi

La pension complète « Équilibre » au restaurant La Terrasse est vivement conseillée dans le cadre de cette cure, afin d'équilibrer votre alimentation.

IMMUNO-MARINE

Objectif reminéralisation et régénération pour cette cure. Véritable concentré d'oligo-éléments et de minéraux, elle allie des soins marins riches en algues, une supplémentation en ampoules de Sérum de Quinton et une alimentation Bio Équilibre-Marine (une recette à base d'algues à chaque repas). La cure Immuno-Marine stimule votre énergie vitale et votre sensation de bien-être.



Douche sous-marine

SUIVI DE SANTÉ

- 1 séance d'Oligoscan (25 mn)
- 1 consultation diététique (45 mn)
- 1 visite de santé approfondie (30 mn)

SOINS THALASSO

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 3 enveloppements d'argile authentique
- 3 enveloppements d'algues rouges
- 2 douches apaisantes à affusion
- 2 massages sous affusion (10 mn)
- 2 jets pression
- 2 douches sous-marines
- 4 bols d'air Jacquier (oxygénations biocatalytiques)
- 1 jet sous affusion

SOINS SPA

- 1 beauté gommage corps à la coquille d'huître, sous pluie marine (20 mn)
- 5 massages aux huiles chaudes (20 mn)
- 1 massage au choix parmi nos Exclusifs (50 mn)

La pension complète « Équilibre - Marine » est fortement conseillée afin d'assurer la continuité. Une table vous sera réservée au Restaurant La Terrasse.



Massage sous affusion

BULLE DE BIEN-ÊTRE FIBROMYALGIE

La fibromyalgie est une pathologie caractérisée par des douleurs musculaires diffuses et une fatigue latente. Commençons par vous écouter, avant d'engager une prise en charge personnalisée par nos médecins et thérapeutes. Les conditions d'une bulle de bien-être pour un impact significatif sur la qualité de vie après la cure.

6
NUITS

31
SOINS

Du lundi
au samedi

SUIVI DE SANTÉ

- 1 visite médicale accompagnée d'1 cardicheck (50 mn)

SOINS THALASSO

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 3 applications d'argile des Moutiers
- 3 enveloppements à la Spiruline
- 2 séances de lit à vibrations Andumédic ou de Stendo®

SOINS SPA

- 2 massages kiné (20 mn)
- 1 massage visage & cuir chevelu (20 mn)
- 1 séance Feldenkrais individuelle (50 mn) ou 1 séance de somatothérapie (50 mn)
- 1 séance d'Hypnose thérapeutique (50 mn)

SOINS RELAXANTS

- 2 séances de relaxation aquatique
- 2 ateliers au choix parmi : Tai Chi ou atelier de prise de conscience par le mouvement

RÉVEIL MUSCULAIRE DOUX

- 2 séances de rééducation en bassin (haut et bas du corps) ou de kiné aquatique
- 1 séance de stretching piscine ou de gym piscine

SOINS CAPITAL SANTÉ

- 3 séances de cryothérapie ou 3 séances de Détox infrarouge (30 mn)
- 1 consultation diététique avec Oligoscan (1h15)

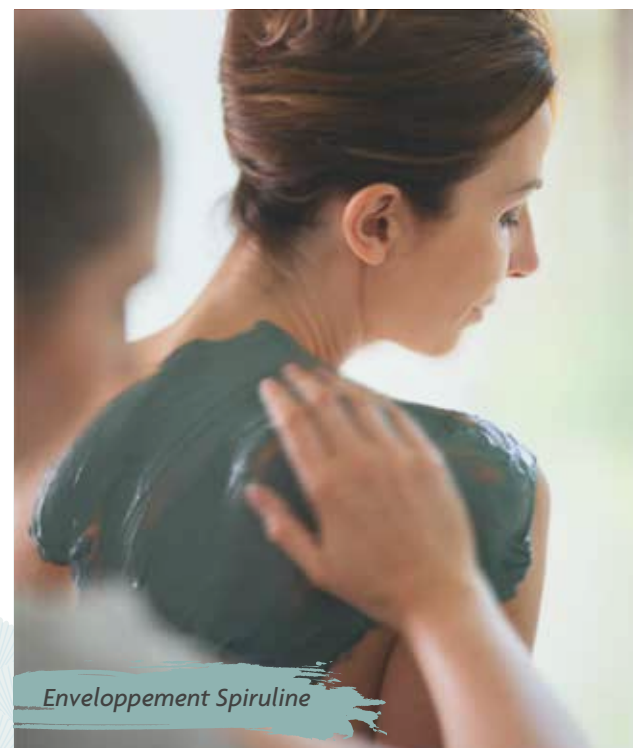


Cryothérapie



QU'EST-CE QUE LE CARDICHECK ?

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



Enveloppement Spiruline

HARMONIE DOS OU RHUMATO

Mauvaises postures, problèmes d'arthrose, de lombalgie, de tensions, articulations sensibles, souplesse qui s'estompe, arthrose des hanches, des genoux ou des épaules... Absorbant les tensions de votre quotidien, votre corps est devenu une zone sensible ? Coupons court à vos douleurs pour vous laisser profiter de chaque jour !

6
NUITS

27
SOINS

Du lundi
au samedi

SOINS COMMUNS AUX 2 ORIENTATIONS

- 1 atelier postural avec un kinésithérapeute
- 2 séances de kiné aquatique
- 6 applications localisées d'argile des Moutiers
- 6 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 1 jet sous affusion

+ ORIENTATION DOS

- 3 séances de rééducation du dos en bassin avec un kinésithérapeute
- 2 séances de lit à vibrations Andumedic
- 6 séances de Shiatsu dos ou massages kiné « spécial dos » (20 mn) ou 3 séances de Shiatsu ou massages kiné « spécial dos » (20 mn) et 3 séances de MiltaLed (40 mn)

+ ORIENTATION RHUMATO

- 3 séances de rééducation en bassin (haut et bas du corps) avec un kinésithérapeute
- 2 hydromassages Aquaroll
- 6 séances de Shiatsu dos ou massages kiné « spécial rhumato » (20 mn) ou 3 séances de Shiatsu dos ou massages kiné « spécial rhumato » (20 mn) et 3 séances de MiltaLed (40 mn)

Pour compléter votre cure, nous vous recommandons le forfait de 3 ou 5 séances de cryothérapie.

QU'EST-CE QUE LA SPIRULINE ?

La spiruline est une microalgue de couleur verte en forme de spirale qui appartient à la famille des cyanobactéries. Sa concentration en protéines, fer, zinc, vitamines B12 & vitamines E, lui donne des vertues régénérantes. De plus, sa teneur en calcium & magnésium permet de booster votre énergie. La spiruline existe également sous forme de gélules, poudre, comprimés. En complément alimentaire ou en produit de beauté.



Massage Kiné

OJAS- AYURVEDA

Reconnue par l'OMS, l'Ayurveda (« connaissance de la vie » en sanskrit) est une science millénaire. Cette médecine holistique ancestrale prend en compte la dimension psychologique et physique de l'individu.

Dès le réveil, vous empruntez le chemin du mieux-être. Au fil des jours, les soins, massages traditionnels, pratiques respiratoires ou nutritionnelles réduisent les douleurs et les gênes du quotidien, pour vous apporter sérénité et joie de vivre.

6

NUITS

26

SOINS

Du lundi
au samedi

SOINS THALASSO

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires
- 6 soins au choix parmi : douche apaisante à affusion, jet pression, enveloppement d'argile authentique, jet sous affusion

SOINS AYURVEDIQUES

- 1 consultation « Détermination de la constitution » (30 mn)
- 1 consultation « Diététique ayurvédique » (1h), pour vous accompagner dans l'équilibre de votre « feu digestif »
- 6 soins ayurvédiques d'1h20, déterminés selon votre constitution parmi : Abhyanga, Kansu, Navrakizhi, Podikizhi, Nasya, Shirodhara ou Udvartana (cf. page 46)
- 1 soin du visage « Dermo Perfecteur » - Estime & Sens (1h20)

ET AUSSI

- 4 ateliers au choix parmi : yoga, méditation, Tai Chi ou atelier de prise de conscience par le mouvement
- 1 atelier « Introduction à l'Ayurveda » (questions-réponses)

Dans une logique de cohérence, la pension complète est vivement conseillée afin d'assurer la continuité de la diététique ayurvédique. Une table vous sera réservée au Restaurant La Terrasse.

Cette cure se décline également sur un séjour de 4 NUITS entre le lundi et le vendredi.

LES TROIS DOSHAS, forces énergétiques ou typologies, nous constituent en proportions inégales. Nous pouvons ainsi être à **dominante Vata** — air & éther — **dominante Pitta** — feu & eau — ou **dominante Kapha** — eau & terre. Rééquilibrer ces trois composantes dans une dynamique mutuelle crée l'énergie vitale.



Udvartana

BIEN-ÊTRE DU VENTRE

Être bien dans son ventre pour être bien dans sa tête... Porteur de vie, le ventre est au centre de notre corps et de nos émotions. C'est notre deuxième cerveau. Il influe directement sur nos humeurs et réagit à notre niveau de stress et à nos contrariétés. Il joue également un rôle prépondérant dans la *régulation des émotions, des cycles du sommeil, de la sensation de faim, de la gestion de la douleur ou encore de l'immunité...* Le bon fonctionnement du système digestif, unique à chacun, est donc essentiel pour le maintien d'une bonne santé.

6

NUITS

29

SOINS

Du lundi
au samedi

ATELIERS

- Diététique axée microbiote & introduction à la cure
- Automassage du ventre

SOINS THALASSO

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 2 jets pression
- 2 enveloppements aux algues rouges
- 2 séances pressodynamie-abdominale

SOINS SPA

- 2 massages « bien-être du ventre » (20 mn)
- 2 LPG® « bien-être du ventre » (20 mn)
- 1 massage au choix parmi nos Exclusifs (50 mn)

SOINS CAPITAL SANTÉ

- 1 consultation diététique (45 mn)
- 1 séance d'Oligoscan (25 mn)
- 2 séances de Détox Infrarouge (20 mn)
- 5 séances de gym hypopressive
- 1 séance de cardichk (30 mn)

La pension complète « Équilibre » au restaurant La Terrasse est vivement conseillée dans le cadre de cette cure, afin d'équilibrer votre alimentation.

Le massage « bien-être du ventre » a été conçu pour favoriser la digestion, libérer les tensions ou simplement retrouver un ventre moins ballonné. Pensé et créé par les équipes d'Alliance Pornic, il est basé sur les techniques du Chi Nei Tsang (l'art du massage viscéral chinois), du Shiatsu et de l'Ayurveda.



+ SEMAINES THÉMATIQUES

Syndrome de l'Intestin Irritable
du 11 au 17 février & du 24 au 30 novembre 2024

Pendant ces 2 semaines, en exclusivité, les fondatrices de *Ginette & Josiane*, la première plateforme d'accompagnement dédiée au Syndrome de l'Intestin Irritable et auteures de « *Vivre en paix avec ses intestins* » des éditions Larousse, partageront toutes les clés d'un quotidien plus digeste et apaisé :

- Apprendre à faire la paix avec ses intestins
- Mieux comprendre le Syndrome, les pathologies digestives, la digestion & leurs enjeux
- Découvrir les FODMAP et démarrer avec la méthode Low FODMAP
- Participer à des ateliers pour réussir à mettre en place une hygiène alimentaire digeste & des groupes de parole pour se sentir moins seul(e)
- Partager et apprendre à mieux gérer le SII en société (couple, travail, sorties...)

PROGRAMME À DÉCOUVRIR VIA CE QR CODE



GNOM CHECK FORTEMENT CONSEILLÉ

TARIF PRÉFÉRENTIEL DANS LE CADRE DE LA CURE (230€ AU LIEU DE 270€)



THALASSO & SECRETS DU MONDE

Une rencontre bienfaisante entre les effets thérapeutiques de l'eau de mer et une évasion par des massages issus de cultures lointaines. Au bout du chemin, une immense sensation de bien-être et une nouvelle vitalité.

6
NUITS

28
SOINS

SOINS THALASSO

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 3 douches apaisantes à affusion
- 1 séance de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumedic
- 3 séances de Détox infrarouge (30 mn)
- 3 jets pression

SOINS SPA

- 1 massage chaque jour :
- 1 Shiatsu (50 mn)
 - 2 massages au choix parmi nos Exclusifs (50 mn)
 - 1 Réflexologie chinoise (50 mn)
 - 2 massages aux huiles chaudes au choix parmi : Shiatsu dos ou jambes toniques ou Kansu (20 mn)
 - 2 massages visage & cuir chevelu (20 mn)
 - 3 enveloppements au choix (algues, coton, hibiscus, détox au wakamé et thé vert, spiruline ou beurre de karité)
 - 1 beauté gommage corps (20 mn) au choix (aux 3 sels, cuivré aux huiles et sels de la mer morte, cristal aux huiles et pétales de fleurs)

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

Massage

SENSATION LIBRE

Massage au Joya, Chi Yang ou massage californien... Laissez parler votre curiosité, et faites-nous part de vos envies. Nos cabines de soins et le SPA vous sont ouverts, pour composer une cure qui vous ressemble. La liberté de choix comme luxe suprême !

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

SOINS THALASSO

12 soins Thalasso au choix parmi :

Bain hydromassant aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline, douche au jet, douche apaisante à affusion, jet pression, application d'argile des Moutiers, séance de Stendo®, pressodynamie, lit à vibrations Andumedic ou lit hydromassant.

SOINS SPA

Un rendez-vous avec une esthéticienne vous aidera à définir les soins correspondant à vos attentes.

3 possibilités chaque jour :

- 1 soin d'1h20
- ou 1 soin de 50 mn et 1 soin de 20 mn
- ou 3 soins de 20 mn

À choisir parmi les soins à la carte de notre *brochure Spa & Mer*, à l'exception des soins ayurvédiques et de haute technicité ainsi que des rituels (pages 7 - 13 - 14 - 15)

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

ALGUES ROUGES :

Le chondrus crispus, espèce d'algues rouges de la famille des Gigartinaceae, a une action protectrice grâce à ses sucres marins hydratants. Le lithotamne, appartenant à la famille Hapalidiaceae, régule, quant à elle, le stress grâce au magnésium et au calcium. Avec sa capacité de cristalliser les minéraux et les oligo-éléments contenus dans la mer, elle permet de reminéraliser l'organisme et prévenir certains troubles tels que l'ostéoporose.





Enveloppement



Kansu



Massage Visage & cuir chevelu

ÉVEIL DES SENS

Pour vous aider à retrouver votre énergie, votre sommeil et votre paix intérieure, nous composons une palette de soins marins et de massages inspirés de cultures lointaines. Si vous vous laissez porter ?

6
NUITS

22
SOINS

SOINS THALASSO

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 2 jets pression
- 3 enveloppements au choix (*algues, coton, hibiscus, détox au wakamé et thé vert, spiruline ou beurre de karité*)
- 1 séance de lit hydromassant
- 1 séance de lit à vibrations Andumedic
- 1 hydromassage Aquaroll

SOINS SPA

- 1 massage visage et cuir chevelu (20 mn)
- 1 massage au choix parmi nos Exclusifs (50 mn)
- 1 Kansu ou 1 Shiatsu dos (20 mn)
- 2 massages aux huiles chaudes (20 mn)

SOINS CAPITAL SANTÉ

- 3 séances de cryothérapie
- ou 3 séances de Détox infrarouge (30 mn)

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

SILHOUETTE

Concilier équilibre et plaisir, c'est possible ! Soutenu(e) par nos soins marins et nos diététiciennes, vous allez découvrir les bienfaits de la détox et adopter les bons réflexes alimentaires pour affiner votre silhouette, tout en douceur... et sans renoncer aux plaisirs des papilles.

6
NUITS

30
SOINS

Du lundi
au samedi
ou
Du mardi
au dimanche

3 orientations au choix :
Détox, Minceur ou Anti-cellulite

SOINS COMMUNS AUX 3 ORIENTATIONS

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires
- 1 séance d'impédancétrie
- 1 consultation individuelle diététique avec Oligoscan
- 2 séances de Détox infrarouge (30 mn)

+ ORIENTATION DÉTOX

- 2 jets sous affusion
- 6 bols oxygénations biocatalytiques
- 2 séances de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumedic
- 1 hydromassage Aquaroll
- 1 beauté gommage corps aux 3 sels
- 6 enveloppements détox au wakamé & thé vert ou à la spiruline
- 2 douches sous-marines
- 1 séance Waves ® Détox (50mn)

+ ORIENTATIONS MINCEUR OU ANTI-CELLULITE*

- 1 séance de Watermass ou 1 douche sous-marine
- 2 jets amincissants ou cellulite
- 2 séances de lipomodelage - LPG ® (20 mn)
- 2 séances de Stendo® ou de pressosculptante
- 6 enveloppements d'algues fucus, objectif minceur ou 6 enveloppements aux algues rouges, objectif cellulite
- 2 séances d'Aquaft
- 2 séances d'Aquabike silhouette ou Aqua Pilates
- 2 séances Waves ® Silhouette (50mn)

La pension complète « Équilibre » au restaurant La Terrasse est vivement conseillée dans le cadre de cette cure, afin d'équilibrer votre alimentation et d'optimiser les résultats.

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



+ SEMAINE THÉMATIQUE

Silhouette & Conscience
du 10 au 16 mars 2024

Pendant cette semaine, Karine Olivier, diplômée en art déco et formée en art-thérapie & accompagnement psychothérapeutique invite à explorer le lien intime entre notre corps et notre esprit en utilisant l'art-thérapie. Sa particularité réside en sa capacité à révéler des informations inconscientes, sources de blocages.

- 1 atelier d'art-thérapie en groupe (2h)

(Cette pratique, douce et ludique, vise à porter un autre regard sur Soi par le biais de la créativité. Elle offre un accès à l'inconscient et à notre monde intérieur en vue de rendre conscient notre réalité.)

Une diététicienne animera également la semaine via :

- 1 atelier axé sur le microbiote
- 1 déjeuner thématique



JEUNE PARENT

Vous êtes devenu parent ? Quel bonheur ! Nous vous accompagnons pour retrouver votre vitalité et votre tonus – en compagnie de votre enfant âgé de 2 à 10 mois. Bain hydromassant, massage d'éveil pour bébé, autant de moments à partager pour savourer le plaisir d'être ensemble.

6
NUITS

29
SOINS

Du lundi
au samedi



SOINS THALASSO

- 2 séances de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumedic
- 4 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 3 jets pression
- 3 enveloppements d'algues
- 2 séances de Stendo® ou de pressodynamie
- 2 séances de kinésithérapie aquatique axées sur la tonification globale
- 2 séances de Détox infrarouge (30 mn)

SOINS SPA

- 1 beauté gommage corps (20 mn) ou 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)
- 1 soin beauté du visage Signature Alliance-Phytomer (50 mn)
- 2 massages amincissants (20 mn)
- 1 soin beauté du regard Signature Alliance-Phytomer (20 mn)

SOINS AVEC BÉBÉ

Bébé a entre 2 et 6 mois :

- 1 bain hydromassant avec bébé
- 2 séances de massage d'éveil

Bébé a plus de 6 mois :

- 1 séance de bébé nageur
- 2 bains hydromassants avec bébé

ATELIERS PARENT BÉBÉ

3 ateliers thématiques animés par les professionnels du centre :

- Atelier diététique
- Atelier santé - sécurité
- Atelier kinésithérapie hypopressive

La pension complète « Équilibre » au restaurant La Terrasse est vivement conseillée afin d'équilibrer votre alimentation, en particulier pour les mamans qui poursuivent l'allaitement.

Cette cure se décline également sur un séjour de 4 NUITS du mardi au vendredi. Un accompagnant pour prendre soin de votre bébé le temps de vos soins est obligatoire.

CONNAISSEZ-VOUS LA « CHARGE MENTALE » ?

Parent, les « to do list » papier ou dans votre tête n'ont plus de secret pour vous ? Vous réfléchissez sans cesse à tout ce que vous avez à faire, vous êtes sur tous les fronts à la fois. Ce travail de gestion, d'organisation et de planification à la fois permanent et incontournable a un nom « la charge mentale ». Cette charge génère énormément de stress et est nocive. Il est important de prendre du temps pour soi.

BÉBÉ NAGEUR

Outre le fait que le milieu aquatique fait écho à la vie prénatale d'un bébé, il permet son éveil des sens, sa sociabilisation et renforce les liens parents/enfants.



Massage d'éveil



ANTI-ÂGE

Raffermer, drainer, sculpter... Qui ne souhaiterait pas voir sa peau redensifiée, les contours de son visage tonifiés, ses rides estompées ? La cure Anti-âge — un coaching sportif, en synergie avec les protocoles de soins haute technologie — stimule la réparation des tissus, permet de corriger et prévenir les signes du vieillissement.

6
NUITS

28
SOINS

SOINS THALASSO

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 6 jets raffermissants

SOINS SPA

- 3 enveloppements raffermissants
- 2 séances de lipomodelage - LPG® (50 mn)

DIÉTÉTIQUE / SPORT

- 1 séance d'impédancemétrie
- 1 séance d'Oligoscan (25 mn)
- 1 séance de Body âge (30 mn)
- 1 séance de coaching personnalisée (1h)

SOINS ANTI-ÂGE

Soins intensifs corps

- 1 gommage tonifiant suivi d'1 enveloppement à la spiruline (50 mn)
- 2 enveloppements à la spiruline suivis d'1 massage sculptant (50 mn)
- 1 séance Waves® Booster de collagène & élastine (50mn)

Soins intensifs « Vie Collection » Phytomer

- 1 Diagnostic suivi d'un soin « 3 dimensions rides » lissant - redensifiant (1h)
- 1 soin Pro-collagène liftant - raffermissant (1h)
- 1 soin Révélateur Suprême visage, lèvres et décolleté (1h20)

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

QU'EST-CE QUE LE « BODY ÂGE » ?

Il s'agit d'un appareil permettant d'évaluer l'âge de votre corps. Le diagnostic est composé de plusieurs tests : tonicité, résistance, force, souplesse, cardio-vasculaire, impédancemétrie.



+ SEMAINE THÉMATIQUE

Anti-âge au naturel

du 12 au 18 mai 2024

Pendant cette semaine, *Habi*, facialiste & créatrice de massages énergétiques, interviendra pour proposer des soins experts anti-âge afin de magnifier la beauté du visage :

- 1 séance de Kobido

(massage du visage utilisant des techniques de la médecine chinoise comme l'acupression pour donner un effet liftant et agir sur le plan émotionnel et spirituel à la fois)

- 1 séance d'Acu-lifting

(soin dynamisant utilisant vingt à trente aiguilles fines sur le visage pour un effet liftant, de façon totalement indolore. Ce lifting par acupuncture permet de stimuler le tonus des muscles et la circulation au niveau du visage)

- 1 atelier « Yoga du visage »





+ THÉMATIQUE COURIR À PORNIC :

Course le 21 juillet 2024

La course à pied emblématique de 10.6km organisée à Pornic depuis 1995.

En juillet, alliez running et cocooning en rejoignant l'équipe Alliance Pornic grâce à « l'Escapade Courir à Pornic » (repérage & accompagnement, soins de récupération, inscription & maillot inclus, moment de convivialité en équipe...).



THALASSO & COURSE À PIED

Vous vous entraînez 2 à 3 fois par semaine (allure minimum de 9km/h) ; le 10 km, le marathon ou le trail n'ont pas de secret pour vous... Parce que l'eau adoucit l'effort et la récupération, vous allez adorer ce programme course à pied le long de l'océan encadré par des coachs diplômés d'État, les massages des kinésithérapeutes, la consultation avec nos diététiciennes et, bien sûr, nos soins marins.

6
NUITS

30
SOINS

Du lundi
au samedi

LE MATIN

- 5 matinées « course à pied »

Jogging journalier du lundi au vendredi, préparation physique en salle et en bassin d'eau de mer & stretching.

Et aussi : fractionné sur piste en tartan, travail d'appui dans le sable, 1 sortie longue de 1h30, renforcement musculaire et postural.

APRÈS LA COURSE

Brunch diététique avec le coach

Collation dans l'après-midi des soins

L'APRÈS-MIDI & LE SAMEDI MATIN

CONSACRÉ À LA RÉCUPÉRATION ET AUX SOINS

- 3 séances de lit à vibrations Andumédic ou de lit hydromassant
- 6 douches au jet
- 2 séances de cryo/pressodynamie ou de Stendo®
- 2 hydromassages Aquaroll
- 1 bain aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 1 massage au choix parmi nos Exclusifs (50 mn)
- 2 massages kiné tonifiants (20 mn)
- 1 massage jambes toniques (20 mn)
- 5 séances de cryothérapie
- 1 séance d'Oligoscan (25 mn)
- 1 séance d'Impédancemétrie

Un certificat d'aptitude à la pratique de la course à pied ou de compétition est obligatoire pour cette cure. Il doit être fourni avant le début de celle-ci.

Cette cure se décline également sur un séjour de 4 NUITS

RÉSOLUTION SPORT

Après une période d'inactivité physique, cette cure est une invitation à (re)trouver le goût du sport et de ses effets positifs : vitalité physique et psychique, préservation du système cardiovasculaire, amélioration de la concentration... Elle vous ouvre à un monde de sensations tout en alliant renforcement musculaire global, récupération & détente.

6
NUITS

26
SOINS

Du lundi
au samedi

LE MATIN

- 5 matinées « résolution sport »

Sortie nature du lundi au vendredi en marche rapide avec possibilité de footing léger en alternance. Après le petit-déjeuner, séance de tonification musculaire suivie d'un cours de stretching en eau de mer chauffée. Bilan et conseils personnalisés d'un coach sportif.

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

- 1 séance d'Oligoscan (25 mn)
- 1 séance d'Impédancemétrie
- 3 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 3 applications d'argile des Moutiers ou 3 séances de cryo ou 3 Détox infrarouge (30 mn)
- 1 douche apaisante à affusion
- 2 jets pression
- 1 séance de cryo/pressodynamie ou de Stendo®
- 2 séances de lit à vibrations Andumedic
- 1 hydromassage Aquaroll
- 1 massage sous affusion (10 mn)
- 1 Shiatsu (50 mn)
- 1 massage aux huiles chaudes (20 mn) ou 1 massage visage & cuir chevelu (20 mn)
- 1 massage jambes toniques
- 2 séances de relaxation méditative (20 mn)

Cette cure se décline également sur un séjour de 4 NUITS entre le lundi et le vendredi.

QU'EST-CE QUE L'AQUAROLL ?

Il s'agit d'un hydromassage à billes, des pieds ou des mains, utilisant des techniques de percussions, pétrissages et frictions. Ce soin procure un bien-être intense, souplesse, améliore la circulation, soulage les douleurs et favorise la récupération pour les sportifs.

ET S'IL ÉTAIT TEMPS *de s'évader*

Un long week-end ou quelques jours en semaine rien que pour vous, seul(e) ou à deux, dorlotés par nos soins, régalez par nos saveurs, cocoonés par le lieu... Laissez-vous porter par le bruit des vagues & l'air iodé, le temps d'une parenthèse bien-être dans un cadre apaisé et apaisant.

1 nuit

L'ÉCHAPPÉE BELLE

- 1 nuit d'hôtel
- 1 petit-déjeuner par personne
- 1 repas par personne (déjeuner ou dîner à votre convenance - hors boisson)

SOINS DE LA VERSION THALASSO

- 1 bain hydromassant aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 1 application d'argile des Moutiers
- 1 séance de gymnastique en piscine

SOINS DE LA VERSION SPA (avec supplément)

- 1 bain hydromassant aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 1 application d'argile des Moutiers
- 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)



2 nuits

L'ÉCHAPPÉE FANTASTIQUE

- 2 nuits d'hôtel
- 2 petits-déjeuners par personne
- 2 repas par personne (déjeuners ou dîners à votre convenance - hors boisson)

SOINS DE LA VERSION THALASSO

- 2 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 1 application d'argile des Moutiers
- 1 douche à affusion
- 1 séance de lit hydromassant
- 1 séance de gymnastique en piscine

SOINS DE LA VERSION SPA (avec supplément)

- 1 bain hydromassant aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 1 application d'argile des Moutiers
- 1 douche à affusion
- 1 séance de lit hydromassant
- 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)
- 1 massage Californien (50 mn)

3 nuits

L'ÉCHAPPÉE DE RÊVE

- 3 nuits d'hôtel
- 3 petits-déjeuners par personne
- 3 repas par personne (déjeuners ou dîners à votre convenance - hors boisson)

SOINS DE LA VERSION THALASSO

- 3 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 1 application d'argile des Moutiers
- 1 douche à affusion
- 1 séance de lit hydromassant
- 1 séance de Stendo® ou pressodynamie
- 1 massage sous affusion (10 mn)
- 1 jet pression
- 1 séance de gymnastique en piscine

SOINS DE LA VERSION SPA (avec supplément)

- 2 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 1 application d'argile des Moutiers
- 1 douche à affusion
- 1 séance de lit hydromassant
- 1 jet pression
- 1 beauté gommage corps (20 mn)
- 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)
- 1 massage Californien (50 mn)



SPA

UN ESPACE

cocooning



Espace Patio

Ici, l'espace et le temps n'ont plus de prise sur vous...
Le Spa vous accueille pour une évasion d'une heure, d'un
jour ou d'une semaine, avec votre bien-être
pour seul horizon.



Bain japonais

Nos rituels

À vivre seul(e) ou à deux, ils sont issus de cultures et traditions millénaires (*Maya, Maori, Massai, Orient, Sensoriel...*) et sont sublimés par des huiles Bio chaudes, des épices ou des plantes aromatiques. Le plus court chemin vers un immense voyage.

Nos massages

Toniques, énergétiques, relaxants, ayurvediques... Ils s'adaptent à vos envies ou répondent à vos besoins du moment. L'essentiel, c'est vous.

Nos soins beauté

Conçus pour nourrir, revitaliser ou magnifier la peau de votre visage ou de votre corps, ils croisent l'expertise de nos esthéticiennes et le meilleur de la cosmétique. Un véritable bain de jouvence.

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

RESTAURANTS, BARS

BOUQUET

de saveurs

Goûtez, croquez, et savourez chaque instant... Au fil des saisons, notre chef compose des menus qui magnifient les produits du terroir – poissons, crustacés, algues, asperges, fraises ou aromates – en recherchant l'équilibre idéal entre plaisir et bénéfice santé.

CHEF MANUSSET

et son équipe marient chaque jour des saveurs d'épices et d'herbacés pour vous offrir des assiettes surprenantes et provoquer de véritables explosions en bouche.



BAR *La Terrasse*

En extérieur (fabuleuse vue assurée) ou en intérieur, le bar de La Terrasse vous accueille avec ses formules déjeuners, smoothies ou jus de fruits frais... En contrebas, la plage de la Source procure à chaque instant le parfum des vacances.



RESTAURANT *La Terrasse*

À la table de La Terrasse, les menus Bio – Équilibre ou Ayurvedique – s’inscrivent dans votre programme de soins, en particulier pour les cures *Silhouette*, *Immuno-Marine*, *Équilibre Santé*, *Bien-être du Ventre* et *Ojas-Ayurveda*.

BAR *Le Phare*

Niché au cœur de l’ancien Casino, le bar Le Phare, dans une ambiance marine et apaisante, propose une large gamme de cocktails et une offre de snacking de saison. Le soleil est au rendez-vous ? Passez sur la terrasse, en surplomb de la plage. Puis respirez.



RESTAURANT *La Source*

Avec l’océan pour horizon, notre restaurant La Source vous offre une cuisine traditionnelle entre terre et mer. Une magnifique soirée de fruits de mer vous est proposée tous les jeudis soirs.

PENDANT VOTRE SÉJOUR

NOS ATELIERS «DÉCOUVERTE»

Pour aujourd'hui comme pour demain, prenez votre bien-être en main !
Nos ateliers, aussi ludiques qu'instructifs, sont encadrés par des thérapeutes qualifiés. Un moment convivial, pour comprendre et pour apprendre.

ATELIERS DIÉTÉTIQUES

le mardi et jeudi de 9h à 10h

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

2^e atelier : apprendre à identifier les aliments apportant un réel bénéfice nutritionnel et éviter les pièges du marketing agro-alimentaire.

Il vous sera demandé une participation financière pour les ateliers ci-dessous.

DO IN

le mercredi de 9h à 9h30

Cette méthode d'automassage d'origine chinoise utilise des techniques de digitopression pour favoriser la circulation de l'énergie. Pendant cet atelier de 25 minutes, vous apprendrez les gestes à reproduire quotidiennement pour stimuler vos sens & votre vitalité.

15€

YOGA

le mardi de 17h à 18h

le jeudi de 14h à 15h

le vendredi de 16h à 17h

Les postures de yoga permettent de s'étirer et de «se recentrer» pleinement. Le rythme cardiaque s'apaise, l'énergie circule. Vers une harmonisation physique et psychique.

20€

50€

115 33 54 118

TAÏ CHI

le jeudi de 10h30 à 11h30

Pratique de méditation en mouvement - héritée des arts martiaux chinois et praticable à tout âge -, le Tai Chi permet de gagner en souplesse, coordination et équilibre.

20€

PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT

le jeudi de 15h30 à 16h30

Cette méthode douce, basée sur le mouvement, permet de prendre conscience des interdépendances entre l'esprit et le corps, pour lever vos blocages et vos tensions. Faites confiance à vos ressources pour retrouver le chemin de l'harmonie.

20€



ALLIANCE PORNIC • HOTEL
KALASSO & SPA

CÔTÉ PRATIQUE

PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE

Notre équipe de conseillers est à votre disposition au 02 40 82 91 73 du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 17h.

RÉSERVATION SUR INTERNET

Sur notre site thalassopornic.com

ÉQUIPEMENT DU CURISTE

2 maillots de bain, 1 tenue de sport et chaussures de sport pour les cours de fitness et la salle de musculation. Serviettes de bain et peignoir sont mis à votre disposition aux vestiaires. Nous vous recommandons de ne pas apporter d'objets de valeur, afin d'éviter tout risque de perte ou de vol.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

L'Espace Forme est ouvert tous les jours de 9h à 20h. Le centre de thalassothérapie et l'espace Beauté SPA sont ouverts 7 jours /7, jours fériés inclus, de 9h à 13h et de 14h à 18h.

Les chambres sont disponibles à partir de 16h et doivent être libérées avant 12h le jour du départ. Au cas où ces horaires seraient dépassés, une nuit supplémentaire vous sera facturée.

Des bornes de recharge électrique sont à disposition dans le parking de l'établissement, celui-ci étant réservé à notre clientèle.

Les animaux domestiques ne sont pas acceptés dans notre établissement. Notre établissement est non-fumeur.

Pour votre cure Course à Pied, nous vous demandons un certificat d'aptitude à la pratique de la course à pied ou de compétition. Si votre cure comprend une séance d'Oligoscan, il vous sera demandé votre groupe sanguin.

LES ALENTOURS DE L'ÉTABLISSEMENT

La Thalasso de Pornic se situe à 10 minutes à pieds du centre ville. Vous pouvez vous y rendre facilement en descendant la rue de La Source. Si l'envie de vous balader vous vient, le sentier des Douaniers (en partant à droite, face à la mer) vous mènera au centre ville en 25 minutes.



VISITE DE SANTÉ

La visite de santé (ou d'aptitude) est obligatoire et incluse dans nos forfaits 4 et 6 jours. Pour les soins réalisés en dehors de ce cadre, elle reste néanmoins fortement recommandée. À défaut, vous devrez vous munir d'un certificat médical d'aptitude aux soins ou signer une décharge médicale lors de votre arrivée.

LES « PLUS » ENFANTS

Votre enfant est hébergé gratuitement dans votre chambre jusqu'à l'âge de 12 ans. Le petit-déjeuner lui est offert. Le matériel pour bébé (lit, draps, chauffe-biberon, matelas à langer, chaise haute...) est prêté 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 adaptés.

COMMENT SE RENDRE À PORNIC

Par la route depuis Paris : autoroute A11 Paris-Nantes, puis direction Noirmoutier par la D751 jusqu'à Pornic. Dans Pornic, suivre le fléchage « Thalassothérapie ».

Par avion : aéroport de Nantes Atlantique (à 40 km), puis navette sur réservation auprès de l'hôtel.

Par le train : TGV Atlantique jusqu'à Nantes* (à 50 km), puis navette sur réservation auprès de l'hôtel. Liaison en train Nantes - Pornic toute l'année.

Service de navettes disponible en gare de Nantes, Pornic ou à l'aéroport de Nantes Atlantique (détails dans notre grille tarifaire).

* Liaison directe TGV : Paris - Nantes : 2h
Strasbourg - Nantes : 5h20 / Lyon - Nantes : 4h25

NOS IDÉES

cadeaux



Journées Thalasso & SPA, massages venus d'ailleurs — *Massaï, Californien, Shiatsu...*—, Rituels du monde — *Polynésien, d'Orient, Maori...*—, produits de beauté en coffrets cadeaux... Nous vous suggérons des idées adaptées à tous les budgets, pour tous les goûts et toutes les occasions : anniversaire, fête des mères ou des pères, départ en retraite, Noël, anniversaire de mariage et toutes les bonnes raisons auxquelles vous n'avez pas encore pensé !

LES BONS CADEAUX

Excellents pour le moral et votre bien-être, ils se présentent sous forme d'invitations élégantes où figurent les informations nécessaires à leur utilisation. En vente à l'accueil Thalasso, par mail ou envoyés par courrier (en supplément), ils sont valables 12 mois à partir de la date d'achat.

Retrouvez nos bons cadeaux sur notre site internet **thalassopornic.com** ou par téléphone au **02 40 82 91 73** ou directement au **centre Alliance Pornic**.

LES COSMÉTIQUES

Forstyle Cosmétiques, notre gamme de produits marins. Onctueux, rafraîchissants, hydratants, ils sauront prolonger l'efficacité et la douceur d'un séjour à Pornic une fois de retour chez vous. Soins du corps, coffrets...

Phytomer, marque pionnière de protocoles en biotechnologies marines. Des soins visage et corps made in France, made in Saint-Malo en Bretagne, dans une démarche engagée depuis toujours dans la préservation de l'environnement. Transformation de la mer en soin de la peau pour mieux révéler la beauté des hommes et des femmes.

VIE Collection, la marque de Dermo-cosmétique anti-âge de Phytomer travaille en collaboration avec des chercheurs en biologie et médecins esthétiques pour mettre en place les actifs les plus puissants pour lutter contre le vieillissement cutané.

Commandez vos produits sur notre boutique en ligne : **boutique.thalassopornic.com**

Estime & Sens est une marque locale de cosmétiques d'origine naturelle certifiés Bio, fondée en 2007. La marque est née de la conviction que la beauté peut être obtenue de manière naturelle, sans compromis sur l'efficacité ou le plaisir d'utilisation. Les produits *Estime et Sens* sont formulés à partir d'ingrédients sélectionnés avec soin pour leurs bienfaits pour la peau et leur respect de l'environnement.



LEXIQUE

SOINS CAPITAL SANTÉ

Ces appareils de haute technologie ont pour vocation d'effectuer un bilan énergétique, puis de déterminer les éventuels déséquilibres.

CRYOTHÉRAPIE

Une exposition dans un caisson, à des températures extrêmes comprises entre -110°C et -140°C pendant 1 à 3 minutes, libère des endorphines, provoque des effets hormonaux et biochimiques qui soulagent les douleurs corporelles et agissent comme un puissant stimulateur psychique.

MILTALED

Le MiltaLed est un appareil à émission magnéto infrarouge-laser de faible intensité. Cette thérapie lumineuse indolore possède une action antalgique (névralgie cervico-brachiale, névralgie sciatique, arthroses), anti-inflammatoire (algodystrophie, discopathie, tendinopathie), cicatrisante en stimulant le processus de régénération cellulaire (lésions musculaires, fractures, plaies, escarres) et immunostimulante.

OLIGOSCAN

Dispositif médical de mesure du terrain oligominéral tissulaire. Permet en quelques minutes de connaître les carences ou excès en minéraux (calcium, silicium...) et la présence éventuelle de métaux lourds (mercure, plomb...). La mesure permet une action ciblée de rectification du terrain. Il est nécessaire de connaître son groupe sanguin pour ce soin.

PHYSIOSCAN

Appareil de bilan et de traitement énergétique par biorésonance. Permet de cibler les causes de stress et d'en évacuer une grande partie au moyen de la « métathérapie », c'est à dire un accordage des cellules sur leur fréquence optimale de bon fonctionnement.

DÉTOX INFRAROUGE

L'action conjuguée d'un rayonnement infrarouge basse température et d'une chaleur tempérée (entre 38°C et 40°C) rend possible, à travers une forte transpiration, l'élimination des toxines et polluants accumulés au fil des années. Ce soin procure une relaxation profonde par la stimulation de la circulation sanguine. Cabine pouvant accueillir jusqu'à 3 personnes.

GNOM CHECK

Ce soin consiste en l'analyse du microbiote intestinal basée sur l'ADN, permettant des recommandations personnalisées (équilibre des bactéries intestinales, indicateur d'inflammation et de constipation, intégrité de la muqueuse intestinale, vitamines, système immunitaire, propension à développer des intolérances, type de microbiote, tendance à prendre du poids, alimentation & digestion, équilibre émotionnel & sommeil).

APPLICATION D'ARGILE DES MOUTIERS

Très riche en minéraux et en oligo-éléments, l'argile marine des Moutiers prélevée à 10 km de Pornic, est associée à des huiles essentielles pour une application localisée. Reminéralisant et relaxant, ce soin soulage les douleurs inflammatoires, articulaires ou post-traumatiques.

AQUAROLL

Hydromassage à billes, des pieds ou des mains, utilisant des techniques de percussions, pétrissages et frictions. Ce soin procure un bien-être intense, souplesse, améliore la circulation, soulage les douleurs et favorise la récupération pour les sportifs.

BAIN HYDROMASSANT

Une multitude de bulles d'air et de jets d'eau de mer chauffée massent votre corps pour une action décontractante, relaxante et revitalisante. Selon la cure choisie, il peut être additionné d'algues lamineuses ou algues rouges & hibiscus ou spiruline.

BOL D'AIR JACQUIER OU OXYGÉNATION BIOCATALYTIQUE

Cette méthode repose sur l'utilisation d'une essence de résine de pin. L'appareil favorise l'oxygénation tissulaire, augmente la capacité respiratoire et améliore la qualité de l'hémoglobine. Agit contre la fatigue physique et mentale.

CARDICHECK

Le Cardicheck est un dispositif mesurant le stress & la souplesse des artères. Il établit un bilan complet et personnalisé pour optimiser votre prise en charge pour un véritable suivi. Il se base sur des mesures réalisées par un oxymètre de pouls. L'oxymétrie est une méthode d'analyse basée sur la mesure de l'absorption lumineuse de l'hémoglobine.

CRYO/PRESSODYNAMIE

Ce soin associe l'application d'un gel cryo, tonique veineux, à base de centella-asiatatica et de menthol qui favorise la vasodilatation et la vasoconstriction et la pressothérapie, un drainage mécanique des membres inférieurs à l'aide de bottes fourreaux, permettant de lutter contre l'insuffisance veineuse.

DOUCHE APAISANTE À AFFUSION

Douce pluie d'eau de mer chaude sur tout le corps, diffusée en multiples jets fins. Agit comme un massage sédatif et relaxant.

DOUCHE AU JET, JET PRESSION

Jet à pression variable qui stimule la circulation. La douche au jet est un soin très tonique qui agit sur les tensions musculaires et surcharges localisées. Le jet pression, soin doux, a une action décontractante et relaxante.

DOUCHE SOUS-MARINE

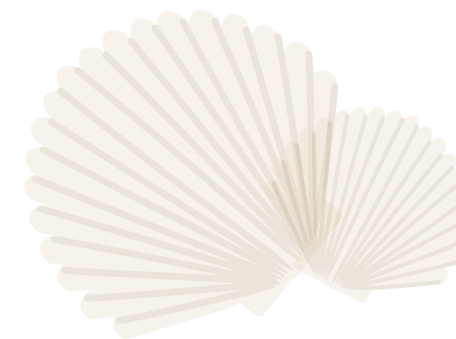
Soin effectué dans une baignoire à l'aide d'un jet sous pression. Drainante, relaxante et antalgique, la douche sous-marine stimule la circulation.

ENVELOPPEMENT D'ALGUES

Votre corps recouvert d'algues est enveloppé dans une couverture chauffante qui assure la pénétration des principes actifs. Déclenche le processus d'amincissement en favorisant l'élimination des toxines et en rechargeant l'organisme en oligo-éléments.

ENVELOPPEMENT D'ARGILE AUTHENTIQUE

Ce soin est un enveloppement d'argile Bio, sans huile essentielle, qui a une action reminéralisante et naturelle. Aucun risque d'allergie.



IMPÉDANCEMÉTRIE

Évaluation des 3 grandes composantes du corps (masse grasse, masse maigre et quantité d'eau). Permet de calculer la dépense énergétique au repos.

JET SOUS AFFUSION

Sous une douce pluie d'eau de mer chauffée à 37°C, un hydrothérapeute dispense un massage à l'aide d'un jet basse pression.

KINÉ AQUATIQUE

Gymnastique médicale en mini-groupe, sous la direction d'un kinésithérapeute, en piscine d'eau de mer.

LIT HYDROMASSANT

Massage mécanique sur un matelas souple et chaud où deux jets d'eau sous pression mobilisent vos muscles et vos articulations.

LIT À VIBRATIONS ANDUMÉDIC

Le lit à vibrations Andumedic est un soin santé et relaxant qui utilise la méthode d'andulation, une combinaison de vibrations mécaniques et d'infrarouge. Il permet une détente intense, une atténuation des douleurs, l'amélioration du sommeil et une augmentation des performances sportives.

LPG

Traitement mécanique anti-cellulite cutané et sous-cutané, effectué grâce à la technique LPG système Cellu-M6. Élimine les capitons dus à l'infiltration graisseuse. Efficace contre le relâchement cutané, l'insuffisance veineuse et lymphatique.

MASSAGE SOUS AFFUSION

Technique manuelle légère et délicate, procurant détente et relâchement associée à une pluie d'eau de mer chaude, diffusée en multiples jets fins sur tout le corps.

PRESSODYNAMIE

La Pressodynamie est une technique de massage mécanique permettant la dynamisation des flux lymphatiques et veineux pour une relance naturelle et fonctionnelle du métabolisme.

RELAXATION CRÉATIVE

Sous la conduite d'un kinésithérapeute, en mini-groupe, vous apprendrez à libérer en douceur les tensions musculaires de chaque partie du corps.

SÉRUM DE QUINTON

Composé d'eau de mer puisée à 30 m de profondeur au centre de vortex (tourbillons) au large de l'Espagne, le Sérum de Quinton est filtré, stérilisé à froid et analysé pour éliminer tout risque de pollution. Il comble les carences en minéraux, favorise la régénération cellulaire et stimule le fonctionnement immunologique.

STENDO

Stimulation mécanique cardio-synchronisée des membres inférieurs et de l'abdomen qui permet au corps de rééquilibrer les fonctionnalités veineuses-lymphatiques. Améliore la micro-circulation, relaxe et harmonise les fonctions de l'organisme et favorise l'élimination des toxines.

RELAXATION MÉDITATIVE

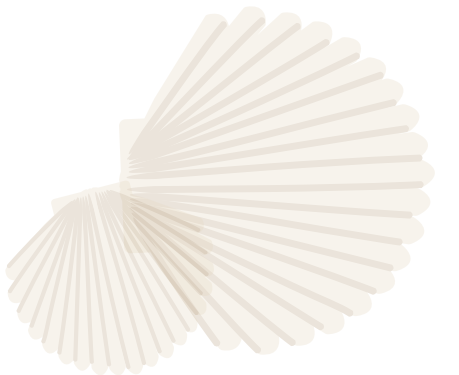
Relaxation profonde sur un coussin d'air spécialement conçu pour offrir un soutien optimal. Propice au laisser-aller et à la deconnexion, la séance est animée par un thérapeute afin de plonger dans un état de tranquillité et de bien-être.

WATERMASS

Soin amincissant et relaxant, conçu spécialement pour un massage mécanique. L'eau diffusée par le Watermass réchauffe les zones à traiter et permet ainsi une meilleure pénétration des huiles essentielles.

WAVES

Appareil utilisant stimulations électriques et traitement par le froid, visant à restaurer et à équilibrer certaines activités corporelles conduisant à l'amélioration - l'élimination de l'imperfection. Il agit sur le raffermissement et l'amincissement mais diminue également la formation d'œdème grâce à une fonction de drainage, de stimulation de la circulation lymphatique & du retour veineux.



SOINS AYURVEDIQUES

ABHYANGA

Massage du corps entier avec de l'huile de sésame ou des huiles spécifiques adaptées à votre constitution. L'Abhyanga délasse le corps entier, fait circuler l'énergie et draine les toxines.

KANSU

Massage de la plante des pieds à l'aide de ghee (beurre clarifié) et d'un bol en alliage de 5 métaux dont l'or et le cuivre. En éliminant l'élément feu en excès dans le corps qui consume notre vitalité, ce massage traite les insomnies, les états de stress et d'anxiété.

NAVRAKIZHI

Massage du corps avec de l'huile, suivi d'une application de pochons chauffés à la vapeur. Les pochons contiennent une préparation à base de riz, de lait, de plantes et d'épices et sont trempés dans des huiles médicinales. Ce soin nourrit en profondeur et aide à lutter contre les rhumatismes, les douleurs musculaires ou dorsales, l'hypertension artérielle, un sommeil irrégulier et certains problèmes de peau.

NASYA

Ce soin permet de nettoyer le nez (organe sensoriel principal) grâce à l'application d'huiles tièdes, de poudres et de plantes dans les narines. Il est indiqué pour évacuer les toxines, les problèmes ORL, la sécheresse du nez, les migraines, perte de l'odorat, allergies...

PODIKIZHI

Pochons chauds de plantes médicinales, appliqués sur différentes parties du corps. Soulage les douleurs, favorise la circulation sanguine et le regain d'énergie. Soin très purifiant.

SHIRODHARA

Filet d'huile tiède versée rythmiquement sur le point Marma Sthapni ou « 3° œil ». L'huile coule sur le cuir chevelu et les cheveux, procurant un calme profond. Équilibre les trois doshas et apaise l'activité mentale.

UDVARTANA

Massage à sec de tout le corps, avec une poudre de plantes séchées. Brûle les graisses. Soin préconisé en particulier pour l'excès de poids et la rétention d'eau. La poudre doit être conservée plusieurs heures sur la peau.



Une équipe de professionnels diplômés à votre écoute

2 médecins • 2 diététiciennes • 3 infirmier.ère.s • 3 kinésithérapeutes
1 somatothérapeute • 5 praticiens en Ayurveda • 43 hydrothérapeutes
et esthéticiennes • 8 éducateurs sportifs

Une **présence médicale** est assurée sur place, pendant les heures de soins du lundi au samedi. Certaines affections non ou mal stabilisées par un traitement, nécessitent l'avis du médecin. **Contre-indications thérapeutiques à la thalassothérapie** : allergies à l'iode, affections endocriniennes, déficiences immunologiques générales, affections cardio-vasculaires, affections vasculaires récentes, maladies infectieuses, maladies de la peau, affections cancéreuses, troubles psychiatriques.

Restons en *lien*

thalassopornic.com

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

Réseaux sociaux   
Sur facebook : @ThalassoPornic
Sur instagram : @thalassopornic

Plus d'informations au 02 40 82 91 73
du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 17h.



FORSTYLE

HOTELS COLLECTION

Créateurs d'instants mémorables

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



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

www.thalassopornic.com



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

www.hotelparister.com



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

www.emeriadinard.com



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



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



thalassopornic.com

Renseignements et réservations

Tél. 02 40 82 91 73

info.resa@thalassopornic.com

Alliance Pornic

Plage de la Source 44210 PORNIC

Tel. 02 40 82 21 21

