

# LA MER, SOURCE DE *bien-être*

ÉDITION 2026



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 m<sup>2</sup>, 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

## 20 CURES SANTÉ

## 26 CURES SENSATION

## 30 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 35 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*



### EN MOUVEMENT VERS LA LONGÉVITÉ

À la Thalasso de Pornic, chaque cure est une promesse, celle de répondre à vos besoins réels tout en intégrant les innovations les plus récentes en matière de santé et de prévention.

C'est avec cet engagement que nous vous présentons la nouvelle cure « Remise en Forme Mouvement », pensée pour celles et ceux qui désirent remettre leur corps en action et cultiver une vitalité durable, mais aussi pour accompagner la récupération de mobilité après un accident, une opération ou une blessure.

Parce que le mouvement est au cœur de la santé et de la longévité, nous avons conçu un programme global associant les bienfaits marins, des techniques de rééducation adaptées, des bilans personnalisés et l'accompagnement innovant de l'Imoove-fit®

Souplesse, équilibre, posture, mobilité, renforcement, autant d'axes travaillés pour redonner à chacun la liberté et le plaisir de « bouger ».

Cette nouvelle cure incarne l'essence même de notre mission depuis 35 ans : prévenir, accompagner et vous offrir les clés d'un bien-être durable.

Nous serons heureux de vous accueillir pour partager avec vous cette nouvelle étape de notre aventure, où la santé prend tout son sens dans le mouvement.

**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.

**PORNIC**

## LA DESTINATION

*Pornic*

Perchée entre terre et mer, Pornic se révèle comme un joyau intemporel, où la beauté naturelle se conjugue avec un charme préservé. Ce petit paradis littoral, niché sur un port de pêche authentique où règne un château qui en consitue son emblème, déploie ses 10 000 hectares avec une grâce enchanteresse. Chaque année, elle ouvre ses bras à de nombreux visiteurs, séduits par la douceur de ses rivages et l'âme vibrante de ses ruelles. Pornic n'est pas seulement une escale estivale, mais une destination de choix en toute saison, où l'on peut se ressourcer dans les eaux apaisantes de thalassothérapie, tenter sa chance au casino, ou encore fouler les greens de son golf. Les infrastructures qui s'épanouissent tout au long de l'année témoignent d'une vitalité sans pareille, tout en respectant l'empreinte précieuse de son patrimoine. Cette ville au passé prestigieux, loin de se reposer sur ses lauriers, rayonne désormais comme une étoile montante du Pays de Retz. À moins de 50 km de Nantes, Pornic s'impose comme un havre pour les âmes en quête de beauté et d'authenticité, et un pôle dynamique où se mêlent harmonieusement tradition et modernité.

Randonnées  
& balades

SAVOIR-FAIRE ARTISANAL

PATRIMOINE CULTUREL

*Activités & loisirs*

**PAYSAGES ET LITTORAL**

NATURE PRÉSERVÉE

**BIENVENUE**

*sur la côte de Jade*





NOS ÉQUIPEMENTS  
EN CHAMBRE :



Terrasse



Écran plat



Coffre-fort



Mini-bar



Sèche-cheveux



Gel douche & Shampoing



Plateau de courtoisie  
(cafetière, bouilloire, thé...)



Et d'autres  
équipements  
en fonction de  
la catégorie  
de chambre.

L'HÔTEL \*\*\*\*

ENTREZ,

Sur le chemin menant à votre chambre, une sérénité soudaine vous enveloppe. Lentement, vous ouvrez la porte. Un rayon de lumière s'immisce dans le couloir, inondant l'espace de clarté. Les murmures de l'océan caressent délicatement le voilage qui ondule au gré de la brise. Ici, vous trouverez votre cocon, un endroit où le temps semble s'évanouir.

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 Premium Océan** révèle une vue imprenable sur l'océan.

Nos 112 chambres se déclinent en différentes atmosphères : l'univers **Grenat** est composé de teintes de bois blond, rehaussées de rouge et de gris ; l'ambiance **Aquamarine** combine des nuances bleu-vert autour d'un mobilier ivoire.

Les **chambres Premium Océan & les Suites** offrent des avantages supplémentaires :

- Peignoirs et mules à disposition en chambre
- Supplément « room service petit-déjeuner » offert
- 2 oreillers ergonomiques à disposition en chambre
- 2 produits « routine beauté » format voyage offerts
- Boissons rafraîchissantes dans le mini-bar à l'arrivée offertes

NOS SUITES

**Un standing d'exception - Suite Exclusive**

Au zénith de notre établissement, vous résidez en suite climatisée de 70 m<sup>2</sup> 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 - Suite Junior**

Le luxe de l'espace face à l'océan... Ces suites de 40 m<sup>2</sup>, avec leur salon attenant à la chambre, vous promettent un moment privilégié en famille ou en amoureux.

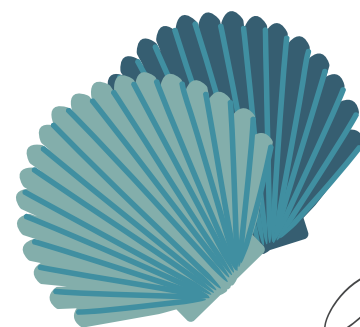


Quelle que soit votre chambre, vous avez opté pour l'espace. D'une taille confortable de 25 m<sup>2</sup>, elle bénéficie d'une large baie vitrée s'ouvrant vers la terrasse, sur laquelle des chiliennes invitent à la détente. À l'intérieur, les prestations se révèlent à la hauteur de votre exigence : 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 « Premium Océan »
- 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





ESPACE FORME

SPORT &

détente

Baigné de lumière naturelle, un parcours aquatique de 350 m<sup>2</sup> 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.

i







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



# VOS BESOINS, VOS ENVIES, *votre cure*



## ENVIE DE SE RESSOURCER

Pour vous, il est temps de lâcher prise pour retrouver votre vitalité ? Laissez-vous aller... votre équilibre est au bout du chemin.



## 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.



## 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.



## 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.



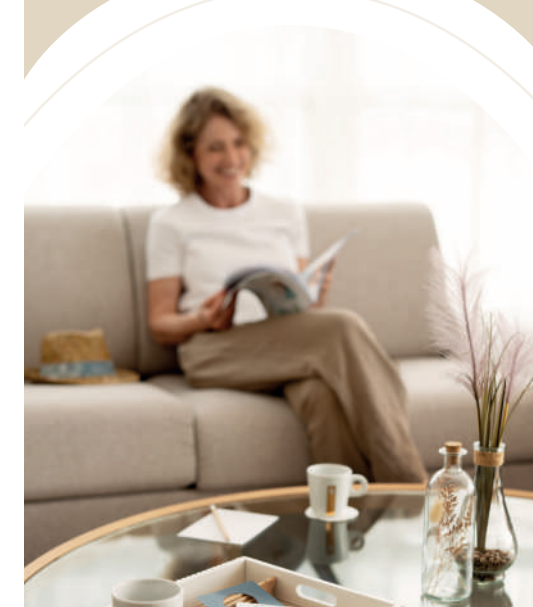
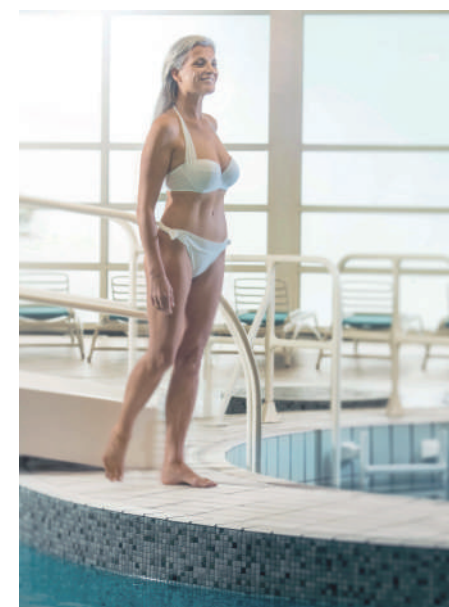
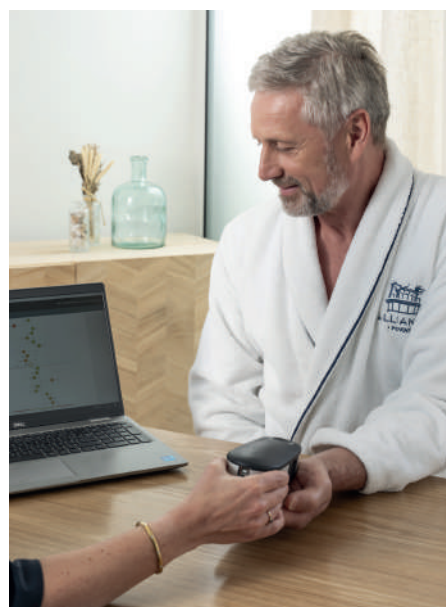
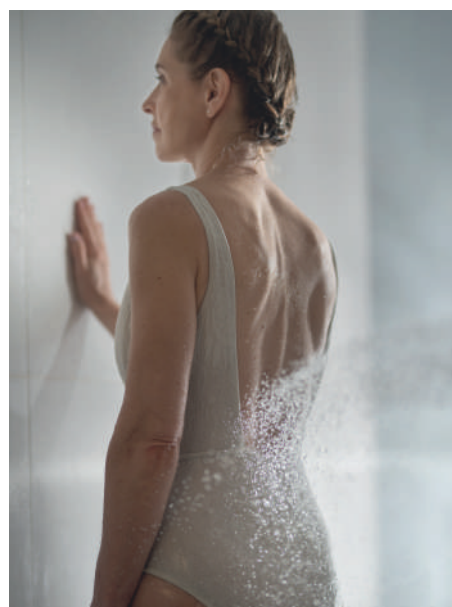
## ENVIE DE SE SURPASSER

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



## 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 CURES REMISE EN FORME

Détente ..... p 16  
Équilibre ..... p 16  
Privilège ..... p 17  
Suprême ..... p 17  
Remise en Forme Mouvement  p 18

## NOS CURES SANTÉ

Santé Fondamentale ..... p 20  
Ojas-Ayurveda ..... p 21  
Harmonie Dos / Rhumato ..... p 22  
Immuno-Marine ..... p 23  
Bien-être du Ventre ..... p 24  
Bien-être des Jambes ..... p 25  
Bulle de Bien-être Fibromyalgie ..... (web)  
Anti-Tabac ..... (web)

## NOS CURES SENSATION

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

## NOS CURES ÉCLAT

Silhouette ..... p 30  
Anti-âge ..... p 31  
Jeune Parent ..... (web)  
Junior ..... (web)

## NOS CURES SPORT

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

## 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 21 21. Vous pouvez également les contacter par mail à [info.resa@thalassopornic.com](mailto:info.resa@thalassopornic.com)

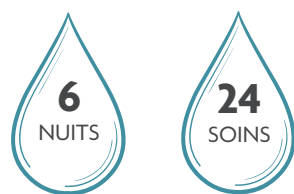




# DÉTENTE OU ÉQUILIBRE

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



Bain hydromassant



Espace Forme

## 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 stimulation veino-lymphatique
- 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, algothérapie ou massage quotidien : pour retrouver votre belle énergie, faites confiance aux forces de l'océan.



Des soins individuels, exclusivement



## REMISE EN FORME PRIVILÈGE (avec supplément) Un massage aux huiles chaudes 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 stimulation veino-lymphatique
- 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 aux huiles chaudes 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 stimulation veino-lymphatique
- 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.



# REMISE EN FORME MOUVEMENT

Bouger, c'est vivre. La cure remise en mouvement a été pensée pour celles et ceux qui souhaitent retrouver leur mobilité après une blessure, une opération ou un accident, mais aussi pour les personnes sédentaires ou en surpoids qui veulent remettre leur corps en action. L'objectif ? Prévenir, renforcer et prolonger la vitalité en redonnant au corps la fluidité de ses mouvements.

Entre soins marins, massages, bilans personnalisés et séances guidées, tout est conçu pour allier prévention santé, bien-être et longévité.

Reprenez possession de votre corps, gagnez en mobilité et avancez avec légèreté... vers une vitalité durable.

La STIMULATION VEINO-LYMPHATIQUE est une technologie qui agit en parfaite synchronisation avec les battements du cœur. Grâce à un système innovant, l'appareil reproduit un massage rythmé, pulsé et totalement naturel, qui respecte le flux sanguin et lymphatique. Le dispositif capte en temps réel l'activité cardiaque et déclenche, en parfaite harmonie, une onde de pression douce et progressive sur les membres inférieurs. Ce mécanisme stimule la microcirculation, favorise le retour veineux et active la circulation lymphatique.



Consultation diététique avec Oligoscan

NOUVEAUTÉ



## SUIVI DE SANTÉ

- Entretien téléphonique de santé pré-cure

## SOINS CAPITAL SANTÉ

- 1 séance d'Oligoscan (25mn)

## SOINS THALASSO

- 6 bains aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 2 séances de stimulation veino-lymphatique
- 4 applications d'argile des Moutiers
- 2 séances de lit hydromassant
- 2 douches apaisantes à affusion
- 1 hydromassage Aquaroll
- 1 jet pression

## SOINS SPÉCIFIQUES « MOUVEMENT »

- 2 séances de kinésithérapie (20mn)
- 1 bilan Imooove-fit®
- 3 séances d'Imooove-fit®



Séance d'Imooove-fit®



## IMOOVE®-FIT, LA REMISE EN MOUVEMENT EN DOUCEUR

Inspiré du mouvement naturel de la colonne vertébrale, l'Imooove-fit® invite le corps à se rééquilibrer grâce à sa plateforme elliptique en 3D et son mouvement spiralé unique et breveté. Chaque séance mobilise harmonieusement les muscles profonds, les articulations et la posture, tout en libérant les tensions. Utilisé aussi bien en rééducation qu'en prévention ou en préparation physique douce, l'Imooove-fit® favorise l'équilibre, la mobilité et la vitalité. Une façon naturelle et fluide de tonifier, d'améliorer sa posture et de relâcher le stress, sans contrainte ni impact.



# SANTÉ FONDAMENTALE

Envie de souffler, de calmer le tumulte intérieur et de retrouver votre énergie profonde ? Offrez-vous une parenthèse où corps et esprit se réaccordent. Écoute, douceur et soins personnalisés, guidée par une équipe pluridisciplinaire, vous aident à réharmoniser vos 5 besoins essentiels : respirer, manger et boire avec conscience, éliminer, bouger avec justesse, mieux dormir. Cette cure personnalisée, grâce à des outils innovants et des soins adaptés, vous donne des clés pour prolonger le bien-être au quotidien, à la maison.



## SUIVI DE SANTÉ

- Entretien téléphonique de santé pré-cure
- 1 entretien bilan de santé de 50 mn

## ATELIERS

- 1 marche de santé d'1h avec un.e infirmier.ère
- 2 séances de gym hypopressive « Santé »

## SOINS THALASSO

- 5 bains aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 2 séances de cryo-pressodynamie ou de stimulation veino-lymphatique
- 3 applications localisées d'argile des Moutiers
- 3 bols d'air Jacquier (oxygénations biocatalytiques)

## SOINS SPA

- 2 séances de kinésithérapie (20 mn)
- 1 séance de Waves® « Santé » (1h)
- 1 séance de réflexologie combinée ou Biokinergie (50 mn)

## SOINS CAPITAL SANTÉ

- 1 séance d'Oligoscan (25mn)
- 1 séance de Physioscan (1h15)
- 1 séance de Miltaled (40mn)
- 2 séances de cryothérapie ou de Détox infrarouge
- 1 séance de Dream Machine (45 mn)

*La pension complète « Équilibre » est fortement conseillée afin d'assurer la continuité.*



Physioscan

**La Dream Machine** est une technologie brevetée basée sur la photo-stimulation. Développée par les neurosciences, il s'agit de fréquences lumineuses qui stimulent le nerf optique, puis le cerveau guidant les ondes cérébrales vers un état transformateur. Encadrée par un.e infirmier.ère, la séance vous propose un voyage intérieur par le biais d'une méditation profonde.

## LA WAVES®

La Waves® est un appareil qui utilise une technologie unique inspirée de la médecine chinoise. Ce soin doux, indolore et personnalisé agit en profondeur en stimulant les zones réflexes pour cibler les organes à l'origine des déséquilibres grâce à une stimulation électrique. En rétablissant l'harmonie physiologique, la Waves® aide à réduire les imperfections, à limiter la formation d'œdème, à raffermir la peau et à améliorer le bien-être global.

# 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.



## 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 ayurvedique » (1h), pour vous accompagner dans l'équilibre de votre « feu digestif »
- 6 soins ayurvediques 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 : yoga (x2), méditation ou réveil corporel
- 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 ayurvedique. 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



# 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 !



## 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 séances de kinésithérapie « spécial dos » (20 mn) ou 3 séances de Shiatsu ou séances de kinésithérapie « 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 séances de kinésithérapie « spécial rhumato » (20 mn) ou 3 séances de Shiatsu dos ou séances de kinésithérapie « 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 vertus 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.



Séance de kinésithérapie

# 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.



## LE PLUS

Cette cure comprend, pour une période minimum de 10 jours, le traitement d'ampoules de Sérum de Quinton composées d'eau de mer puisée à plus de 20 m de profondeur dans un vortex au large du Golfe de Gascogne.

## 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)
- 3 massages aux huiles chaudes (20 mn)
- 1 soin beauté visage Signature - Alliance-Phytomer (50 mn)
- 1 massage au choix parmi : *massage à la bougie, au Joya, Maya, Équilibre, Californien, Signature, de la côte de Jade* (50 mn)

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



Enveloppement Spiruline



# 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.



## 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

- 3 massages « Bien-être du ventre » (20 mn)
- 2 LPG® « Bien-être du ventre » (20 mn)
- 1 massage au choix parmi : *massage à la bougie, au Joya, Maya, Équilibre, Californien, Signature, de la côte de Jade* (50 mn)

## SOINS CAPITAL SANTÉ

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

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

**GNIOM CHECK (ANALYSE MICROBIOTE) FORTEMENT CONSEILLÉ**

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

## MASSAGE VENTRE ?

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.

Massage Ventre



# 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 oedèmes, 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.



## 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
- 3 jets pression « Jambes légères »
- 3 hydromassages Aquaroll
- 4 séances de stimulation veino-lymphatique-cryo

## SOINS SPA

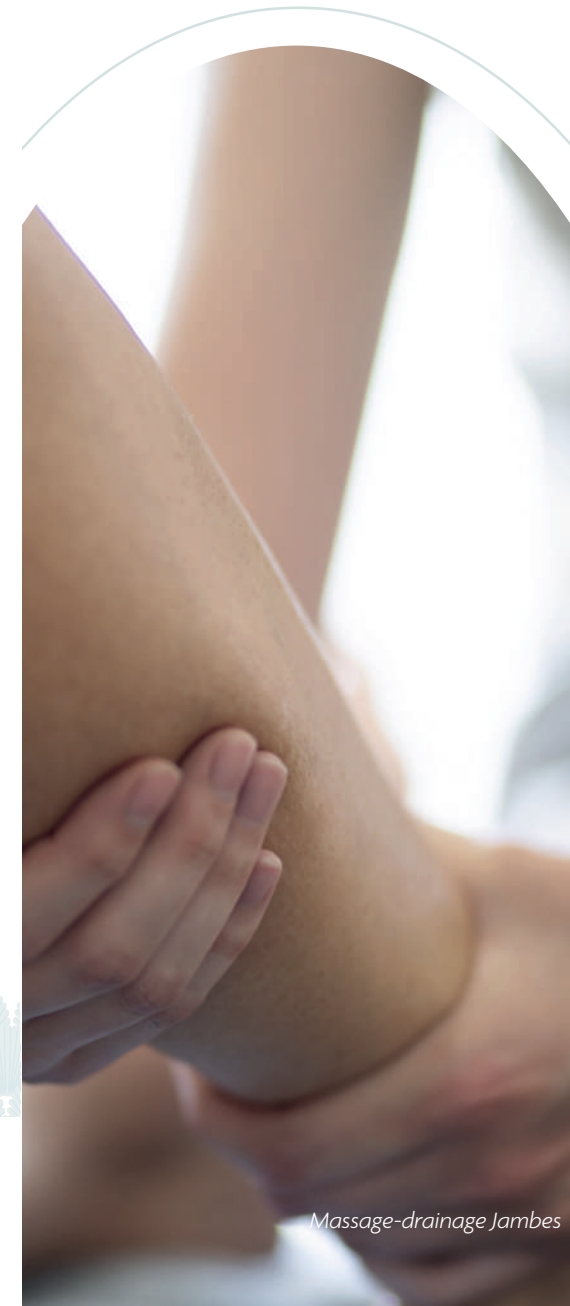
- 4 massages-drainages « Bien-être des Jambes » (20 mn)
- 2 séances de Waves® (50 mn)

## SOINS CAPITAL SANTÉ

- 1 séance d'Oligoscan (25mn)
- 1 séance d'impédancemétrie

## JET PRESSION « JAMBES LÉGÈRES »

Il s'agit d'un jet pression circulaire 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.



Massage-drainage Jambes



# 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

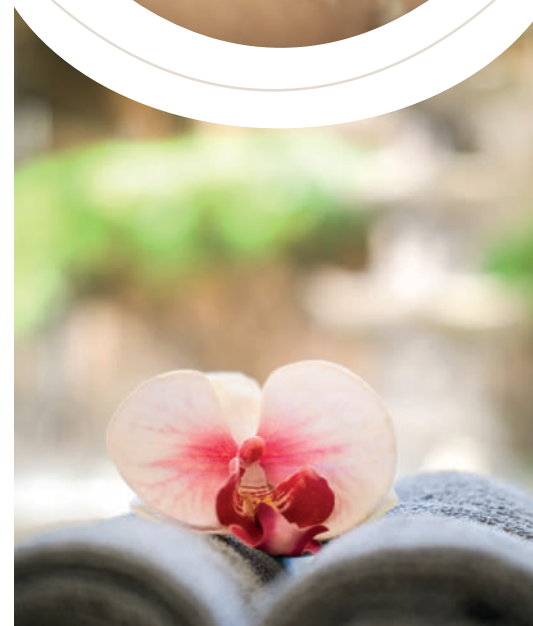
1 massage chaque jour :

- 1 soin beauté du visage Signature *Alliance-Phytomer* (50 mn)
- 2 massages au choix parmi : *massage à la bougie, au Joya, Maya, Polynésien, Équilibre, Californien, Signature, de la Côte de Jade, Shiatsu* (50 mn)
- 1 Réflexologie chinoise (50 mn)
- 2 massages au choix parmi : Shiatsu dos ou jambes toniques (20 mn)
- 2 massages visage & cuir chevelu (20 mn)
- 3 enveloppements au choix (*algues, coton, hibiscus, spiruline*)
- 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.



Gommage



# 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, 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 soin au choix au choix parmi : *beauté visage Signature - Alliance-Phytomer, massage à la bougie, au Joya, Maya, Équilibre, Californien, Signature, de la côte de Jade* (50 mn)
- 1 Shiatsu dos ou massage jambes toniques aux huiles essentielles de menthe poivrée et de romarin camphré (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.



# 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 stimulation veino-lymphatique, 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.

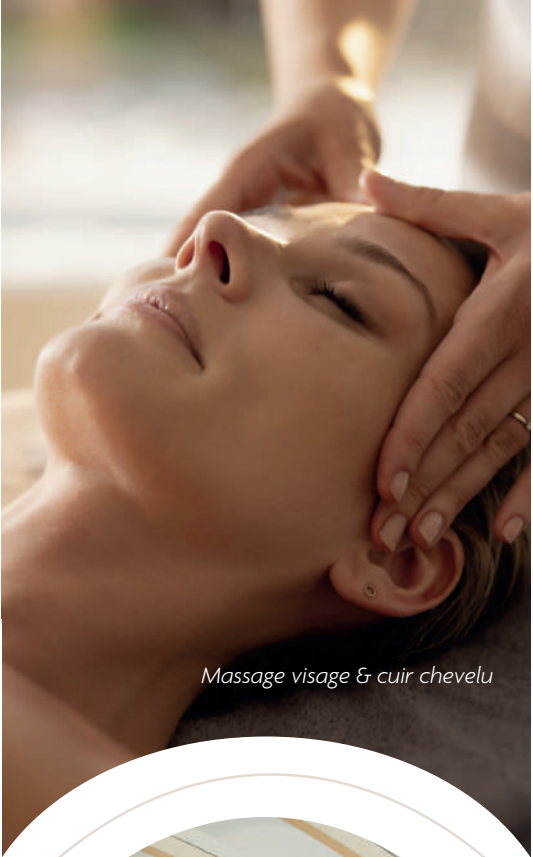
**3 possibilités chaque jour :**

- 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 :

- **soins d'1h20** : Chi Yang, beauté corps d'Orient, beauté corps Oligothérapie, beauté visage Bio dermo perfecteur - Estime & Sens, beauté visage et regard souffle marin - Phytomer Homme, Head Spa rituel
- **soins de 50 mn** : massage Polynésien, au Joya, Signature, Californien, Maya, à la bougie, de la côte de Jade, Équilibre, réflexologie chinoise, beauté visage souffle marin - Phytomer Homme
- **soins de 20 mn** : Shiatsu dos, massage aux huiles chaudes, massage visage et cuir chevelu, jambes toniques, massage sculptant, beauté gommage corps

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



Massage visage & cuir chevelu



**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 Hapalidiacea, 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.



# 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.



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

## SOINS COMMUNS AUX 3 ORIENTATIONS

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires
- 1 séance d'impédancemétrie
- 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 à la Spiruline
- 1 douche sous-marine
- 1 séance Waves® Détox (50mn)

### + ORIENTATIONS MINCEUR OU ANTI-CELLULITE\*

- 2 séances de Watermass® ou 2 douches sous-marines
- 2 jets amincissants ou cellulite
- 2 séances de lipomodelage - LPG® (20 mn)
- 2 séances de stimulation veino-lymphatique 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.



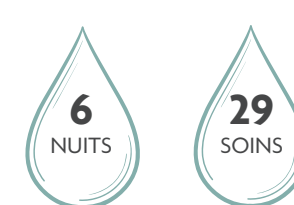
## QU'EST-CE QUE LE WATERMASS® ?

Le Watermass® est un soin innovant qui allie les bienfaits de l'hydrothérapie et du massage drainant. Réalisé grâce à une tête de massage spécifique diffusant un jet d'eau de mer chauffée, il permet d'associer : un drainage en profondeur : l'eau exerce une pression qui stimule la circulation sanguine et lymphatique, favorisant l'élimination des toxines et des excès d'eau. Un modelage raffermissant : la tête de massage suit les lignes du corps et agit comme un palper-rouler aquatique, idéal pour cibler les zones de cellulite ou de relâchement cutané.



# ANTI-ÂGE

Raffermir, 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.



## SOINS THALASSO

- 6 bains hydromassants à la 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 bilan Imoove-fit® (30 mn)
- 2 séances d'Imoove-fit®

## 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 L'IMPÉDANCEMÉTRIE ?

L'impédancemétrie est une méthode simple et indolore qui analyse la composition corporelle en mesurant la résistance du corps au passage d'un faible courant électrique. Elle permet d'estimer la masse grasse, la masse musculaire et l'eau corporelle avec plus de précision qu'une balance classique.



Beauté Visage







#### + THÉMATIQUE COURIR À PORNIC :

Course le 19 juillet 2026

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...).



i

#### QU'EST-CE QUE LA CRYOTHÉRAPIE ?

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

## THALASSO & COURSE À PIED

Vous courez 2 à 3 fois par semaine (1h) à une allure minimum de 9 km/h ? Cette cure est faite pour vous ! Entre course à pied encadrée le long de l'Océan et instants de récupération en thalasso, vous alliez performance et détente. Séances de kinésithérapie, soins marins, consultation avec nos diététiciennes... tout est pensé pour adoucir l'effort, optimiser la récupération et conserver l'esprit bien-être.



#### LE MATIN

- 5 matinées « course à pied »
- Sorties sportives du lundi au vendredi avec un coach diplômé d'État, suivies d'une préparation physique en salle et d'une séance de stretching aquatique en eau de mer chauffée à 33 °C.
- 1 bilan Imoove-Fit®

#### 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 stimulation veino-lymphatique
- 2 hydromassages Aquaroll
- 1 bain aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 1 massage au choix parmi nos Exclusifs (50 mn)
- 2 séances de kinésithérapie (20 mn)
- 1 massage jambes toniques (20 mn)
- 5 séances de cryothérapie
- 1 séance d'Oligoscan (25 mn)
- 1 séance d'Impédancemétrie (30 mn)

*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 entre le lundi et le vendredi.**

## NOUVEAUTÉ

*Séjours sportifs*

#### BILAN IMOOVE-FIT®, LA FORCE DU MOUVEMENT

Le bilan postural Imoove-Fit® est l'outil idéal pour analyser et objectiver vos capacités. Grâce à une évaluation fine de la posture, de l'équilibre et de la stabilité, il met en lumière vos points forts et vos axes de progression. Ce bilan personnalisé devient la base d'un accompagnement ciblé et efficace, pour optimiser vos performances, prévenir les blessures et progresser en toute sécurité.

## 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.



#### LE MATIN

- 5 matinées « résolution sport »
- Sorties « 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.
- 1 bilan Imoove-Fit®

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

- 1 séance d'Oligoscan (25 mn)
- 1 séance d'Impédancemétrie (30 mn)
- 3 bains hydromassants aux algues laminaires ou algues rouges & hibiscus ou spiruline
- 3 applications d'argile des Moutiers ou 3 séances de cryothérapie ou 3 séances de Détox infrarouge (30 mn)
- 1 douche apaisante à affusion
- 2 jets pression
- 2 séances de cryo/pressodynamie ou de stimulation veino-lymphatique
- 2 séances de lit à vibrations Andumédic
- 1 hydromassage Aquaroll
- 1 soin au choix parmi : *soin beauté visage Signature - Alliance-Phytomer, massage à la bougie, au Joya, Maya, Équilibre, Californien, Signature, de la Côte de Jade, Massai, Maori, ou Shiatsu* (50 mn)
- 1 massage aux huiles chaudes (20 mn) ou 1 massage visage & cuir chevelu (20 mn)
- 1 massage jambes toniques (20 mn)
- 2 séances de relaxation méditative (20 mn)

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





COURTS SÉJOURS

# 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)



ALLIANCE PORNIC

*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 stimulation veino-lymphatique 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*

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.



### 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

## UN VOYAGE

# des 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.



### RESTAURANT *La Source*

Face à l'Océan, le restaurant La Source vous propose une cuisine traditionnelle, où les saveurs de la mer s'associent harmonieusement à la richesse des produits de la terre. Chaque plat honore, avec de subtiles nuances, les produits du terroir. Ne manquez pas notre magnifique soirée de fruits de mer, proposée tous les jeudis soirs, pour une expérience gustative en pleine communion avec l'Océan.





# Restaurant <sup>100% Bio</sup> La Terrasse

*Équilibre & Ayurveda*

## RESTAURANT *La Terrasse*

À la table de La Terrasse, nos menus Bio – Équilibre ou Ayurvédique – s'inscrivent harmonieusement dans votre programme de soins, avec une attention particulière aux bienfaits des plantes et des légumes frais. En parfaite complémentarité avec les cures Silhouette, Immuno-Marine, Santé Fondamentale, Bien-être du Ventre et Ojas-Ayurveda, nos assiettes, essentiellement végétales, offrent un équilibre naturel qui renforce vos défenses et nourrit votre bien-être de l'intérieur.

## BAR *La Terrasse*

En extérieur, avec une fabuleuse vue sur l'horizon, ou en intérieur, le Bar La Terrasse vous accueille avec ses formules déjeuners, smoothies et jus de fruits frais, réalisés à partir de produits soigneusement sélectionnés, mêlant fruits et légumes de saison. En contrebas, la plage de la Source diffuse à chaque instant le parfum des vacances, invitant à savourer un moment de pure détente, en harmonie avec l'Océan.



## Bar La Terrasse



## bar Phare



## BAR *Le Phare*

Niché au cœur de l'ancien Casino, le Bar Le Phare vous plonge dans une ambiance marine et apaisante, où les influences culinaires se mêlent à une large gamme de cocktails rafraîchissants. Notre offre de snacking de saison met en valeur les produits frais de la région, sublimant chaque instant de détente. Installez-vous en intérieur ou sur la terrasse, en surplomb de la plage, respirez profondément et laissez-vous bercer par les bienfaits de la mer.





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<sup>er</sup> atelier** : comprendre l'importance de l'équilibre alimentaire et les associations d'aliments nécessaires à chaque repas pour équilibrer votre métabolisme.

**2<sup>e</sup> atelier** : apprendre à identifier les aliments apportant un réel bénéfice nutritionnel et éviter les pièges du marketing agro-alimentaire.

### MARCHE TONIQUE

le mercredi et vendredi de 8h15 à 8h45

D'une durée de 30 minutes, cette marche rapide a pour objectif le réveil musculaire et l'activation cardio-respiratoire. Cet atelier est ouvert à tous et permet de démarrer au mieux la journée !

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

### RÉVEIL CORPOREL

le mercredi de 9h à 10h

Cet atelier de 50 minutes propose des techniques simples de digitopression et d'auto-massage pour stimuler la circulation de l'énergie. Les gestes appris pourront être reproduits au quotidien afin d'éveiller les sens, dynamiser le corps et renforcer la vitalité.

### SANTÉ-INFLAMMATION

le mardi 10h15 à 11h15

L'inflammation chronique est un ennemi discret, souvent silencieux, mais impliqué dans de nombreuses pathologies modernes : troubles articulaires, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète... Cet atelier met en lumière le rôle de l'alimentation comme véritable alliée pour limiter cet état inflammatoire de bas grade et préserver la santé au quotidien (au programme : *équilibre acido-basique, microbiote intestinal, oméga 6 / oméga... pour trouver le bon équilibre pour apaiser et soutenir l'organisme*).

### YOGA

le mardi de 17h à 18h  
le jeudi de 9h à 10h

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.



CÔTÉ PRATIQUE

## PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

### RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE

Notre équipe de conseillers est à votre disposition au 02 40 82 21 21 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 gratuitement 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 21 21** 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-asiatika 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.

### DREAM MACHINE

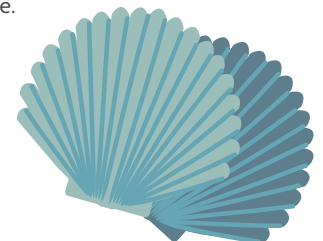
Technologie brevetée basée sur la photostimulation. Il s'agit de fréquences lumineuses qui stimulent le nerf optique, puis le cerveau guidant les ondes cérébrales vers un état transformateur pour un voyage intérieur par le biais d'une méditation profonde.

### 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.

## IMOOVE-FIT®

Appareil innovant de rééducation et de remise en forme, il travaille souplesse, équilibre, posture et renforcement global. Adapté à la prévention santé comme à la remobilisation.

## 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 dûs 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.

## STIMULATION VEINO-LYMPHATIQUE

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

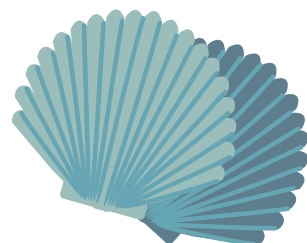
Relaxation profonde sur un coussin d'air spécialement conçu pour offrir un soutien optimal. Propice au laisser-aller et à la deconnexion, la séance est animée par un thérapeute afin de plonger dans un état de tranquillité et de bien-être.

## 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®

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.



## 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<sup>e</sup> 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



## 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 esthéticien.nes • 8 éducateurs sportifs

Une **présence du service Santé** 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 ou d'un.e infirmier.ère. **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.



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



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

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



Du haut d'une avancée verdoyante, face à Cézembre et la baie de Saint-Malo, l'EMERIA HÔTEL THALASSO & SPA\*\*\*\* de Dinard est une adresse unique avec 167 chambres et un espace Thalasso & Spa pour des séjours iodés et tonifiants.

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



Retrouvez plus d'informations sur nos Collections sur [www.forstyle-hotels.com](http://www.forstyle-hotels.com)





# Tarifs

## 2026



HOTEL THALASSO & SPA  
**ALLIANCE**  
• PORNIC •



## CALENDRIER 2026

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
L						1						
M						2			1			1
M				1		3	1		2			2
J	1			2		4	2		3	1		3
V	2			3	1	5	3		4	2		4
S	3			4	2	6	4	1	5	3		5
D	4	1	1	5	3	7	5	2	6	4	1	6
L	5	2	2	6	4	8	6	3	7	5	2	7
M	6	3	3	7	5	9	7	4	8	6	3	8
M	7	4	4	8	6	10	8	5	9	7	4	9
J	8	5	5	9	7	11	9	6	10	8	5	10
V	9	6	6	10	8	12	10	7	11	9	6	11
S	10	7	7	11	9	13	11	8	12	10	7	12
D	11	8	8	12	10	14	12	9	13	11	8	13
L	12	9	9	13	11	15	13	10	14	12	9	14
M	13	10	10	14	12	16	14	11	15	13	10	15
M	14	11	11	15	13	17	15	12	16	14	11	16
J	15	12	12	16	14	18	16	13	17	15	12	17
V	16	13	13	17	15	19	17	14	18	16	13	18
S	17	14	14	18	16	20	18	15	19	17	14	19
D	18	15	15	19	17	21	19	16	20	18	15	20
L	19	16	16	20	18	22	20	17	21	19	16	21
M	20	17	17	21	19	23	21	18	22	20	17	22
M	21	18	18	22	20	24	22	19	23	21	18	23
J	22	19	19	23	21	25	23	20	24	22	19	24
V	23	20	20	24	22	26	24	21	25	23	20	25
S	24	21	21	25	23	27	25	22	26	24	21	26
D	25	22	22	26	24	28	26	23	27	25	22	27
L	26	23	23	27	25	29	27	24	28	26	23	28
M	27	24	24	28	26	30	28	25	29	27	24	29
M	28	25	25	29	27		29	26	30	28	25	30
J	29	26	26	30	28		30	27		29	26	31
V	30	27	27		29		31	28		30	27	
S	31	28	28		30			29		31	28	
D			29		31			30			29	
L			30					31			30	
M			31									
M												

Le calendrier est susceptible d'être modifié sans préavis.

- Basse Saison (BS)
- Moyenne Saison (MS)
- Haute Saison (HS)
- Fermeture du 6 au 19 décembre 2026 inclus.



## TARIFS HÔTEL SEUL

Choisissez la période et le type de chambre	BS	MS	HS
Patio	286	312	338
Littoral	316	353	384
Océan	357	410	435
Prémium Océan	404	461	492
Suite Junior Vue Océan	474	568	579
Suite Exclusive	558	675	688

Accès libre à l'Espace Forme de 9h à 20h, 7j/7. Hébergement et petit-déjeuner offerts pour un enfant jusqu'à 12 ans, partageant la chambre des parents. À partir du 2<sup>e</sup> enfant de moins de 12 ans : supplément hébergement de 80€/nuit (petit-déjeuner offert). Supplément de 40€/chambre pour le choix du numéro de chambre ou de son orientation, à partir d'une nuit, sous réserve de disponibilités. Tarif buffet Petit-déjeuner à 22€/personne/nuit. Nos prix d'hébergement s'entendent nets TTC en euros, par chambre, hors taxe de séjour. Tarifs et informations valables du 01/01/2026 au 31/12/2026 sous réserve de modifications.





## SÉJOURS AVEC HÉBERGEMENT, 1/2 PENSION ET SOINS

Séjours 6 jours/6 nuits : Remise en forme [Détente] ou [Équilibre]

Choisissez la période (voir calendrier) et le type de chambre		BS	MS	HS
CHAMBRE DOUBLE (par personne)	Patio	1680	1848	1950
	Littoral	1830	1986	2064
	Océan	1992	2190	2280
	Prémium Océan	2190	2430	2514
	Suite Junior Vue Océan	2430	2754	2790
CHAMBRE INDIVIDUELLE	Patio	1980	2208	2298
	Littoral	2136	2406	2490
	Océan	2346	2652	2736
	Prémium Océan	2586	2934	3012
	Suite Junior Vue Océan	2850	3282	3342
ACCOMPAGNANT NON CURISTE	Patio	1098	1188	1278
	Littoral	1194	1332	1416
	Océan	1338	1494	1578
	Prémium Océan	1500	1668	1728
	Suite Junior Vue Océan	1704	1944	1992
Supplément pension complète (par personne)		240		
Supplément cures spécifiques (par personne)				
Remise en Forme Privilège		294		
Remise en Forme Suprême, Harmonie, Jeune Parent, Remise en Forme Mouvement		432		
Silhouette, Éveil des Sens, Fibromyalgie, Course à Pied, Résolution Sport, Santé Fondamentale		504		
Thalasso & Secrets du Monde, Immuno Marine, Équilibre Santé, Bien-être du Ventre, Bien-être des Jambes, Anti-Tabac <i>(web)</i>		618		
Ojas-Ayurveda, Anti-Âge, Sensation Libre		870		

Formule 6 jours/7 nuits et tarifs des Suites Exclusives : sur demande



## SÉJOURS AVEC HÉBERGEMENT, 1/2 PENSION ET SOINS

Tarifs par nuit. Composez votre séjour 4 jours/4 nuits : Remise en forme selon vos dates d'arrivée & de départ

Choisissez la période (voir calendrier) et le type de chambre		BS		MS		HS	
		Semaine*	Week-end*	Semaine*	Week-end*	Semaine*	Week-end*
CHAMBRE DOUBLE (par personne)	Patio	280	300	308	328	325	345
	Littoral	305	325	331	351	344	364
	Océan	332	352	365	385	380	400
	Prémium Océan	365	385	405	425	419	439
	Suite Junior Vue Océan	405	425	459	479	465	485
CHAMBRE INDIVIDUELLE	Patio	330	350	368	388	383	403
	Littoral	356	376	401	421	415	435
	Océan	391	411	442	462	456	476
	Prémium Océan	431	451	489	509	502	522
	Suite Junior Vue Océan	475	495	547	567	557	577
ACCOMPAGNANT NON CURISTE	Patio	183	198	198	213	213	228
	Littoral	199	214	222	237	236	251
	Océan	223	238	249	264	263	278
	Prémium Océan	250	265	278	293	288	303
	Suite Junior Vue Océan	284	299	324	339	332	347
Supplément pension complète (par personne, pour 4 jours/4 nuits)		160					
Supplément cures spécifiques (par personne)							
Remise en Forme Privilège		196					
Remise en Forme Suprême, Jeune Parent		288					
Silhouette, Course à Pied, Résolution Sport, Éveil des Sens, Junior <i>(web)</i>		336					
Thalasso & Secrets du Monde		412					
Ojas-Ayurveda, Anti-Âge, Sensation Libre		580					

Accès libre à l'Espace Forme de 9h à 20h, 7j/7. Visite de santé incluse dans les forfaits 4 et 6 jours. Hébergement et petit-déjeuner offerts pour un enfant jusqu'à 12 ans, partageant la chambre des parents. À partir du 2<sup>e</sup> enfant de moins de 12 ans : supplément hébergement de 80€ / nuit (petit-déjeuner offert). Supplément de 40€ / chambre pour le choix du numéro de chambre ou de son orientation, à partir d'une nuit, sous réserve de disponibilités. Nos tarifs s'entendent nets TTC en euros, par personne, hors taxe de séjour.

Tarifs et informations valables du 01/01/2026 au 31/12/2026 sous réserve de modifications.

\* **Tarifs Semaine** : nuits du dimanche au jeudi inclus, hors jours & ponts fériés. \* **Tarifs Week-end** : nuits du vendredi et du samedi, jours & ponts fériés (01/01/26 - 05/04/26 - 14/05/26 - 12/07/26 - 13/07/26 - du 24/12/26 au 31/12/26 inclus).



## COURTS SÉJOURS : LES ÉCHAPPÉES DE 1 À 3 NUITS

Tarifs par nuit. Composez votre séjour de 1 à 3 nuits selon vos dates d'arrivée & de départ

Choisissez la période (voir calendrier) et le type de chambre		BS		MS		HS	
		Semaine*	Week-end*	Semaine*	Week-end*	Semaine*	Week-end*
CHAMBRE DOUBLE (par personne)	Patio	280	300	308	328	325	345
	Littoral	305	325	331	351	344	364
	Océan	332	352	365	385	380	400
	Prémium Océan	365	385	405	425	419	439
	Suite Junior Vue Océan	405	425	459	479	465	485
CHAMBRE INDIVIDUELLE	Patio	330	350	368	388	383	403
	Littoral	356	376	401	421	415	435
	Océan	391	411	442	462	456	476
	Prémium Océan	431	451	489	509	502	522
	Suite Junior Vue Océan	475	495	547	567	557	577
ACCOMPAGNANT NON CURISTE	Patio	183	198	198	213	213	228
	Littoral	199	214	222	237	236	251
	Océan	223	238	249	264	263	278
	Prémium Océan	250	265	278	293	288	303
	Suite Junior Vue Océan	284	299	324	339	332	347
Supplément pension complète (par nuit et par personne)		40					
Supplément version spa (par nuit et par personne)		66					

\* **Tarifs Semaine** : nuits du dimanche au jeudi inclus, hors jours & ponts fériés. \* **Tarifs Week-end** : nuits du vendredi et du samedi, jours & ponts fériés (01/01/26 - 05/04/26 - 14/05/26 - 12/07/26 - 13/07/26 - du 24/12/26 au 31/12/26 inclus).



## CURES SANS HÉBERGEMENT

CURES 6 JOURS	
Remise en Forme Détente - Équilibre	780
Remise en Forme Privilège	1074
Remise en Forme Suprême, Mouvement, Jeune Parent, Harmonie	1212
Silhouette, Éveil des Sens, Résolution Sport, Fibromyalgie	1284
Thalasso & Secrets du Monde, Immuno Marine, Thalasso & Course à pied, Équilibre Santé, Bien-être du Ventre, Bien-être des Jambes, Santé Fondamentale, Anti-Tabac <i>(web)</i>	1398
Ojas-Ayurveda, Sensation Libre, Anti-Âge	1650

CURES 4 JOURS	
Remise en Forme Détente - Équilibre	520
Remise en Forme Privilège	716
Remise en Forme Suprême, Jeune Parent	808
Silhouette, Éveil des Sens, Résolution Sport, Junior <i>(web)</i>	856
Thalasso & Secrets du Monde, Thalasso & Course à pied	932
Ojas-Ayurveda, Sensation Libre, Anti-Âge	1100

## SERVICE DE NAVETTES



Notre service de navette permet de venir vous chercher en gare de Pornic, de Nantes, ou à l'aéroport de Nantes Atlantique. En dehors des horaires cités ci-dessous, il s'agira d'un taxi sur demande : la course sera à régler directement au chauffeur. La réservation d'une navette, ou d'un taxi, doit se faire au minimum 48h à l'avance au 02 40 82 21 21.

	Gare de Pornic	Gare de Nantes (Sortie Sud)	Aéroport de Nantes Atlantique (Hall 1)
Horaires	À l'heure de votre choix	12h et 16h	12h25* et 16h25*
Tarif par personne	Service offert	Adultes : 35€ le trajet - 70€ l'aller-retour Enfants - de 12 ans : 18€ le trajet - 36€ l'aller-retour	

\*pour les clients ayant déjà réceptionné leurs bagages aux horaires mentionnés.

Les conditions générales de vente sont disponibles sur notre site [thalassopornic.com](http://thalassopornic.com) et sur simple demande à l'hôtel.

Accès libre à l'Espace Forme de 9h à 20h, 7j/7. Visite de santé incluse dans les forfaits 4 et 6 jours. Hébergement et petit-déjeuner offerts pour un enfant jusqu'à 12 ans, partageant la chambre des parents. À partir du 2<sup>e</sup> enfant de moins de 12 ans : supplément hébergement de 80€ / nuit (petit-déjeuner offert). Supplément de 40€ / chambre pour le choix du numéro de chambre ou de son orientation, à partir d'une nuit, sous réserve de disponibilités. Nos tarifs s'entendent nets TTC en euros, par personne, hors taxe de séjour.

Tarifs et informations valables du 01/01/2026 au 31/12/2026 sous réserve de modifications.

ÉCHAPPÉE BELLE : 2 jours / 1 nuit

ÉCHAPPÉE FANTASTIQUE : 3 jours / 2 nuits

ÉCHAPPÉE DE RÊVE : 4 jours / 3 nuits



Document imprimé en France avec des encres végétales par un imprimeur certifié ISO 14 001.  
Cécile Langlois - Philippe Marchand  
Document non contractuel. Édition 2026. SASU LA SOURCE - Société par Actions Simplifiée Unipersonnelle au capital de 5 266 500 € - RCS Saint-Nazaire - Code APE 5510Z - SIREN 351 541 966

### Renseignements et réservations

Thalasso Pornic • Plage de La Source  
44210 PORNIC • 02 40 82 21 21

[www.thalassopornic.com](http://www.thalassopornic.com)  
[info.resa@thalassopornic.com](mailto:info.resa@thalassopornic.com)



Plage de la Source 44210 PORNIC

Plage de la Source 44210 PORNIC

Plage de la Source 44210 PORNIC

