

SPA &

*mer*

ÉDITION 2024

HOTEL THALASSO & SPA



ALLIANCE

• PORNIC •

BY FORSTYLE HOTELS COLLECTION

# Sommaire

- 3 ÉDITO
- 4 ESPACE FORME
- 6 JOURNÉES & RITUELS
- 10 SOINS À LA CARTE
- 16 SOINS BEAUTÉ VISAGE
- 17 SOINS BEAUTÉ CORPS
- 18 SOINS CAPITAL SANTÉ
- 20 CROISIÈRES VISAGE & CORPS
- 22 ENTRÉES ESPACE FORME
- 24 CARTES D'ABONNEMENT
- 25 INFORMATIONS PRATIQUES
- 26 IDÉES CADEAUX
- 27 COSMÉTIQUES « FORSTYLE »



ÉDITO

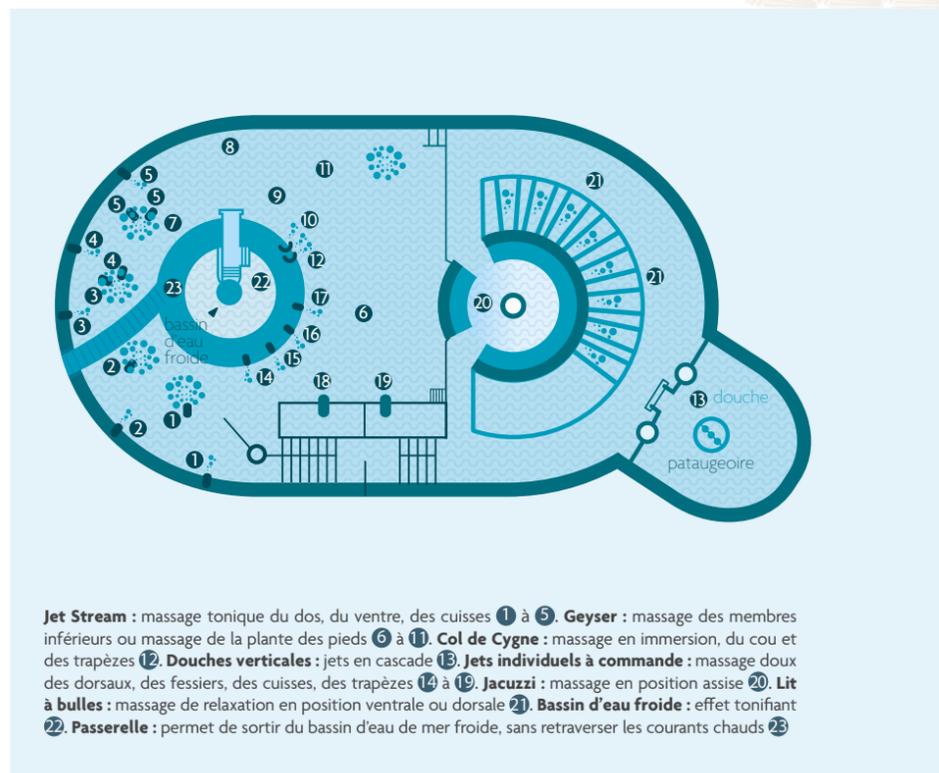
## Un voyage sensoriel au cœur des bienfaits de la mer

« Pourquoi l'eau de mer produit-elle un effet si bénéfique sur notre organisme et sur notre moral ? Sans doute parce qu'elle a vu naître la vie sur terre, il y a plus de trois milliards d'années... Selon la façon dont on canalise leur énergie, les éléments présents dans l'océan ont la faculté de nous vivifier, de nous éveiller ou de nous apaiser. C'est le savoir-faire de la thalassothérapie, que nos équipes mettent à votre service depuis plus de 30 ans. Un émerveillement des sens dont vous ressentirez tous les bienfaits à l'issue d'une journée seulement ! Pour cela, nous avons créé des univers de soins répondant à vos besoins et à vos envies, mais vous pouvez aussi les sélectionner à la carte, pour composer un séjour unique... et toujours inoubliable. »

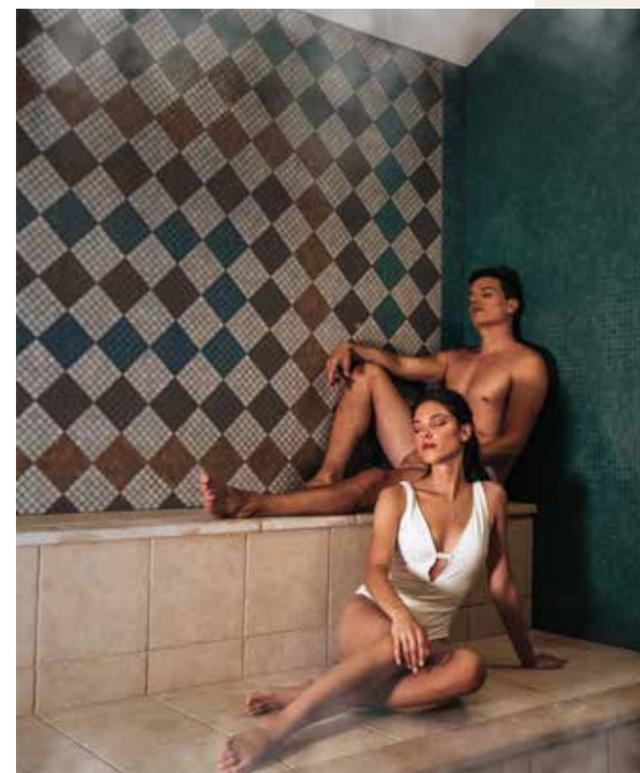
**Julie LEMARIÉ**  
Directrice Alliance Pornic



# L'ESPACE *forme*



POUR UN INSTANT, UNE JOURNÉE OU UNE SEMAINE... LAISSEZ L'EAU DE MER ÉVEILLER VOS SENS ET VOUS OUVRIR LA VOIE D'UN DÉLICIEUX BIEN-ÊTRE.



## LE PARCOURS AQUATIQUE

Lits à bulles, douches en cascade et bains à turbulences... Baigné de lumière naturelle, un parcours aquatique de 350m<sup>2</sup> délivre ses bienfaits par une eau puisée à 200m de l'établissement, continuellement renouvelée et chauffée à 33°C. Plus de 50 cours collectifs y sont proposés toute l'année (aquagym, aquazen, aqua Pilates, circuit training...).

► Voir tableau des activités page 23

## LA PISCINE DE NATATION

À proximité du parcours aquatique, un second bassin d'eau de mer chauffée s'offre à la natation ou aux cours d'aquabike, aquapalm, aquafit...

## LE HAMMAM À L'EUCALYPTUS

Issu de la tradition ottomane et des thermes romains, ce bain de vapeur humide procure une relaxation intense, décongestionne les bronches et favorise un sommeil réparateur. Au cœur de cet espace de 60 m<sup>2</sup>, un jet d'eau froide permet de dynamiser la circulation sanguine et de se rafraîchir.

## LE SAUNA

Pratiquée dans les pays nordiques depuis plus de 2 000 ans, la tradition du sauna – un bain de chaleur sèche de 70°C à 100°C, produite en arrosant des pierres de lave – chasse les toxines, active les défenses immunitaires et procure une sensation de détente absolue.

## LA SALLE DE MUSCULATION

Cardiotraining, tapis de marche, vélo ou haltères : ici, place à l'effort... à votre rythme. La salle vous est ouverte en libre accès, où vous évoluez sur nos équipements selon un programme personnalisé – établi sous le contrôle de l'un de nos éducateurs sportifs.

► Voir tableau des activités page 23

## LES ACTIVITÉS FITNESS

Objectif remise en forme, souplesse et tonus musculaire : nos cours de stretching, abdos ou fessiers se révèlent aussi bons pour le corps que pour le cœur... sans oublier le moral.

► Voir tableau des activités page 23

## L'ESPACE RELAXATION

Face à l'océan, installez-vous sur le nuage d'air. Ce coussin ergonomique est conçu pour jouer en douceur sur vos sensations d'équilibre et pour vous transporter vers une détente inédite ! Une expérience anti-stress et multi-sensorielle...

### À SAVOIR

Pour tout achat de journées, de rituels ou de soins d'un montant supérieur à 110€, l'accès à l'Espace Forme est inclus de 9h à 20h en semaine.

# LES JOURNÉES & *rituels*

L'espace et le temps n'ont plus de prise sur vous. L'océan et le plaisir sensoriel sont vos seuls horizons. Pour ouvrir votre esprit, apaiser votre corps et laisser libre cours à vos sensations, optez pour l'un de nos rituels issus de cultures et traditions millénaires ou accordez-vous une parenthèse alternant massages et soins marins.  
Pour vous, rien que pour vous...



Massage aux pierres chaudes

## RITUELS DU MONDE

Un Rituel se compose d'un hammam ou d'un bain japonais puis d'un gommage, parfois associé à un enveloppement et s'achève sur un massage. Dénouement essentiel, un temps de plénitude autour d'une variation de thés ou d'infusions.

### RITUEL MAYA\*

RELAXANT

Hamam. Gommage au choix dans notre sélection. Enveloppement au miel de fleur de karité. Massage Maya aux huiles chaudes.

2h - 215 €

### RITUEL D'AMAZONIE

RELAXANT

Hamam. Gommage au choix dans notre sélection. Massage aux pierres chaudes du corps et du visage aux huiles chaudes.

2h - 215 €

### RITUEL MAORI\*

TONIQUE, REMINÉRALISANT

Hamam. Gommage au choix parmi notre sélection. Enveloppement velours à l'hibiscus. Massage Maori aux huiles chaudes.

2h - 215 €

### RITUEL MASSAÏ\*

TONIQUE, NOURRISSANT

Hamam. Gommage au choix parmi notre sélection. Enveloppement coton. Massage Massaï réalisé avec huile chaude qui nourrit, assouplit et apaise la peau.

2h - 215 €

### RITUEL POLYNÉSIE\*

TONIQUE

Hamam. Gommage au choix parmi notre sélection. Enveloppement au beurre de karité et monoï. Massage Polynésien aux huiles chaudes.

2h - 215 €



Hamam

### RITUEL DE LA CÔTE DE JADE\*

REMINÉRALISANT, RELAXANT

Hamam. Gommage à la poudre d'huîtres. Enveloppement à la confiture d'algues. Massage à l'huile suprême de salicornes.

2h - 215 €

### RITUEL SENSORIEL

RELAXANT

Ce voyage sensoriel commence par un rituel des pieds (bain, gommage & masque) suivi d'un gommage sur l'ensemble du corps et d'un massage profond du dos. Ce rituel s'achève avec un soin du visage *Alliance Pornic* et un massage de l'avant du corps.

2h - 215 €

### RITUEL D'ORIENT\*

RELAXANT, NOURRISSANT

Bain dans une baignoire «furo» en pin japonais. Gommage au gant de Kassa et savon noir, enveloppement au rhassoul, beurre de karité et fleur d'oranger. Ce rituel s'achève par un massage aux huiles chaudes.

2h30 - 255 €

### RITUEL LIBERTÉ\*

RELAXANT ou TONIQUE

Bain dans une baignoire «furo» en pin japonais. Gommage corps au choix dans notre sélection. Enveloppement au choix, accompagné d'un massage du cuir chevelu. Ce rituel s'achève sur un massage de 50 mn à choisir entre les massages Massaï, Maori, Polynésien, Californien, Signature, Shiatsu ou une séance de Réflexologie chinoise.

2h30 - 255 €

\* Rituel seul ou à deux



Bain japonais

Pour prolonger votre immersion sensitive, chacun des rituels offre un libre accès à l'Espace forme de 9h à 20h.

# JOURNÉES DE SOINS

Une touche de sérénité, une caresse de beauté, un soupçon de vitalité...  
Quelques heures pour offrir à son corps et son esprit, douceur, émotion et plaisir de la découverte de massages, soins marins, enveloppements...

## JOURNÉES DE SOINS SANS DÉJEUNER

### JOURNÉE THALASSO

- 3 soins Thalasso individuels
- 1 soin collectif en piscine

135 €

### JOURNÉE ADO • 11-17 ans

- 1 soin du visage Bio actif purifiant *Estime & Sens* (50 mn)
- 1 bain hydromassant aux algues
- 1 douche apaisante à affusion

135 €

### JOURNÉE MARINE

- 3 soins Thalasso individuels
- 1 séance de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumédic®

153 €

### JOURNÉE SÉRÉNITÉ

- 3 soins Thalasso individuels
- 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)

185 €

### JOURNÉE SENSORIELLE

- 1 bain hydromassant aux algues
- 1 gommage corps aux 3 sels
- 1 enveloppement à l'hibiscus
- 1 massage sous affusion (20 mn)

195 €

### JOURNÉE BEAUTÉ, POUR ELLE OU LUI

- 1 bain hydromassant aux algues
- 1 massage aux huiles chaudes (20 mn) ou 1 massage sous affusion (20 mn)
- 1 soin Beauté Visage Signature *Alliance Phytomer* (50 mn) ou 1 soin Beauté Visage Souffle Marin Homme (50 mn)

205 €

### JOURNÉE LIBERTÉ

- 1 bain hydromassant aux algues
- 1 enveloppement au choix (*coton, hibiscus, beurre de karité, algues, détox au wakamé & thé vert*)
- 1 massage de 50 mn au choix parmi nos massages Exclusifs (*Massaï, Maya, Polynésien, Maori, au Joya, Signature...*)

210 €

### JOURNÉE JEUNE MAMAN

- 1 bain hydromassant aux algues
- 1 séance de massage avec bébé ou 1 séance de bébé nageur
- 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)
- Accès à l'Espace Forme inclus pour un accompagnant pendant la journée de soins

Uniquement le mercredi

175 €

### JOURNÉE BIEN-ÊTRE DU VENTRE

- 1 bain hydromassant aux algues
- 1 enveloppement au choix (*coton, hibiscus, beurre de karité, algues, détox au wakamé & thé vert*)
- 1 séance de pressodynamie-abdominale
- 1 massage Bien-être du Ventre (20 mn)

225 €

Chacune de nos journées donne accès à l'Espace Forme de 9h à 20h, 7 jours/7.

**Tarif préférentiel** à l'Espace Forme pour un accompagnant, en semaine à partir de 12h30 :

- Enfant de -12 ans : 32 €
- Adulte : 35 €



Enveloppement



## JOURNÉES DE SOINS AVEC DÉJEUNER

### DIMANCHE ÉVASION

- 2 soins Thalasso individuels
  - 1 séance de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumédic®
  - 1 déjeuner Club\* au bar La Terrasse
  - 1 pause gourmande au bar La Terrasse
- Uniquement le dimanche, accès à l'Espace Forme à partir de 11h30.

162 €

### JOURNÉE DÉTENTE

- 3 soins Thalasso individuels
- 1 séance de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumédic®
- 1 déjeuner Club\* au bar La Terrasse

175 €

### JOURNÉE DOUCEUR

- 3 soins Thalasso individuels
- 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)
- 1 déjeuner Club\* au bar La Terrasse

206 €

### JOURNÉE ALLIANCE

- 1 bain hydromassant aux algues
- 1 massage Californien aux huiles chaudes (50 mn)
- 1 déjeuner Menu Express\*\* au Restaurant La Source

180 €



### SOINS THALASSO COMMUNS AUX DIFFÉRENTES JOURNÉES

#### Soins individuels :

- bain hydromassant aux algues
- douche au jet ou jet pression
- douche apaisante à affusion
- application d'argile des Moutiers
- pressodynamie ou séance de Stendo®
- lit à vibrations Andumédic®
- application de gel cryotonic.

**Soins collectifs :** gym piscine, stretching piscine.

\* Déjeuner Club : un plat, un dessert, boisson fraîche et boisson chaude.

\*\* Menu Express : entrée/plat ou plat/dessert, hors boissons.

\*\*\*Menu Tradition : entrée/plat/dessert, hors boissons.

Associez bien-être et plaisir en savourant un déjeuner au Bar La Terrasse (28 €\*), ou au Restaurant La Source (menu Express à 30 €\*\* ou menu Tradition à 38 €\*\*\*).

# SOINS à la carte

Un espace raffiné, un savoir-faire subtil qui révèle notre identité singulière...  
Le plaisir sensoriel de textures onctueuses, de parfums gourmands,  
apaisants, épicés ou floraux...  
Soins, rituels ou massages pour favoriser le lâcher prise et l'éveil des sens...  
La détente vous va si bien.



Massage du ventre



Massage Joya

## MASSAGES VENUS D'AILLEURS

Le meilleur des pratiques ancestrales venues d'Asie, d'Océanie, d'Amérique du Nord. Techniques d'exception, harmonie profonde, sensations remarquables...

**Les exclusifs :** des soins «Made in Pornic», que vous ne vivrez pas ailleurs. Imaginés par nos équipes, exclusivement pour vous, et pratiqués avec des huiles Bio françaises.

### ÉNERGÉTIQUE

#### SHIATSU DOS

Stimulation des points d'acupuncture situés le long des méridiens et pressions glissées sur l'arrière du corps. Ce soin décontractant procure calme et soulagement.

Du mardi au vendredi inclus  
20 mn - 70 €

#### SHIATSU\*

Pressions sur les points d'acupuncture en suivant les méridiens énergétiques. Ce massage japonais, fait sur table, améliore le sommeil et fait disparaître les tensions musculaires.

50 mn - 115 €

#### CHI YANG

Soin visage accompagné d'un massage du corps venu de Chine, dénoue les tensions et permet de faire circuler librement les flux énergétiques.

1h20 - 165 €

### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE CHINOISE\*

Chaque organe de corps est représenté par une zone réflexe de la plante des pieds qui, une fois stimulée, libère une énergie dormante.

50 mn - 115 €

### MASSAGE AU JOYA\*

Un galet de bois noble poli (*noyer*), garni d'une pierre précieuse aux qualités énergétiques (*aventurine, jaspe, améthyste, sodalite...*) est utilisé sur les points d'acupression et en effleurage sur les zones tendues. Ce massage qui influe sur l'anxiété et un sommeil perturbé, est effectué avec des huiles chaudes Bio.

50 mn - 115 €

### MASSAGE DU VENTRE

Ce massage favorise la digestion, libère les tensions et permet de retrouver un ventre moins ballonné. Il est basé sur les techniques du Chi Nei Tsang (l'art du massage viscéral chinois), du Shiatsu et de l'Ayurveda.

20 mn - 70 €

### TONIQUE

#### MASSAGE MASSAÏ\*

Massage ferme stimulant fait d'étirements et de lissages profonds réalisé avec des huiles chaudes, qui nourrit, assouplit et apaise la peau.

50 mn - 115 €

#### MASSAGE POLYNÉSISIEN\*

Massage corporel ferme effectué avec les avant-bras et la paume des mains. Une sensation reconfortante grâce à l'huile chaude.

50 mn - 115 €

#### MASSAGE MAORI\*

Massage ferme et dynamique s'inspirant des coutumes maories avec des manœuvres soutenues et rythmées. Il procure un effet stimulant et énergétique. L'huile de sésame chaude nourrit et apaise le corps.

50 mn - 115 €

#### MASSAGE JAMBES TONIQUES\*

Massage dynamique aux huiles essentielles de romarin & menthe poivrée permettant de soulager les jambes lourdes et favoriser la circulation veineuse.

20 mn - 70 €

#### MASSAGE SCULPTANT

Massage tonique permettant d'éliminer les amas adipeux, de raffermir et de gommer la cellulite grâce à des manœuvres de palper-rouler, frictions et pétrissages manuels.

20 mn - 70 €

\* Soit seul ou à deux



Massage aux coquillages

## DOUCEUR



### MASSAGE VISAGE ET CUIR CHEVELU\*

Massage délicat du visage et du cuir chevelu associant bien-être et relaxation.

20 mn - 70 €

### MASSAGE AUX HUILES CHAUDES BIO\*

Massage de relaxation de l'avant ou l'arrière du corps au choix. Procure délasserment intense et bien-être général.

20 mn - 70 €

### MASSAGE SIGNATURE\*



Massage avec points d'acupression et shiatsu crânien très doux, suivi d'un massage de l'ensemble du corps à base de pressions glissées et de pétrissages, réalisé avec une huile chaude.

50 mn - 115 €

### MASSAGE CALIFORNIEN AUX HUILES CHAUDES BIO\*

Effleurages fluides et enveloppants sur l'ensemble du corps. Les différentes pressions s'harmoniseront en fonction de vos besoins.

50 mn - 115 €

### MASSAGE MAYA\*

Les Mayas considéraient le jade comme la pierre de l'immortalité ; il est aujourd'hui reconnu pour ses vertus curatives et ressourçantes. Ce massage aux huiles chaudes effectué avec des pierres de jade, procure une détente profonde.

50 mn - 115 €



### MASSAGE ÉQUILIBRE\*



Massage détente du cuir chevelu, des mains et des pieds apportant une grande détente physique et émotionnelle. Ce voyage harmonise le corps et l'esprit.

50 mn - 115 €

### MASSAGE DE LA CÔTE DE JADE\*



Massage aux coquillages chauds et à l'huile de salicornes alliant les bienfaits du massage relaxant avec la chaleur et la douceur des coquillages. Il dissout les tensions musculaires, apaise le système nerveux et permet une relaxation profonde du corps et de l'esprit.

50 mn - 115 €

### MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Massage du corps et du visage à l'aide de pierres de lave chauffées et d'huile chaude. Des pressions chaudes et profondes éliminent les tensions et favorisent une détente intense.

Soin corps 1h - 139 €

Soin visage et corps 1h30 - 179 €



Réflexologie plantaire

\* Soin seul ou à deux

# SOINS AYURVEDIQUES

Hérité d'une science millénaire, l'art du massage selon les fondements de l'Ayurveda harmonise le corps physique et le corps émotionnel. Ces soins favorisent la circulation énergétique, renforcent l'équilibre des trois doshas, promesse de santé et de bien-être.



Udvartana

### KANSU

Très doux, ce massage de la plante des pieds s'effectue à l'aide du ghee (beurre clarifié) et d'un petit bol, le kansu. Il agit sur Vata et Pitta pour équilibrer l'élément feu. Ce soin s'adresse aux insomniaques, aux personnes sujettes à l'anxiété et agit sur les points réflexes des pieds en stabilisant les énergies.

20 mn - 70 €

### MARMAS VISAGE ET CUIR CHEVELU

Les points marmas sont les points vitaux de passage entre tissus musculaires, veines, artères, tendons, os et articulations. Les marmas sont massés au niveau du cou, du visage et de la tête avec une huile Bio, à laquelle sont ajoutées des huiles essentielles, choisies en fonction de la constitution de chacun. Apaise, agit sur le sommeil et les sinus.

20 mn - 70 €

### MARMAS CORPS

Pressions fermes et profondes des points marmas et le long des nadis (canaux énergétiques subtils), au moyen de mouvements glissés, allant de la tête aux pieds. Procure une sensation de revitalisation et d'unification du corps.

50 mn - 115 €

### ABHYANGA

Ce massage traditionnel réactive en profondeur la circulation du prana (l'énergie vitale) grâce à des huiles naturelles de sésame ou noisette dans lesquelles ont macéré thym, coriandre, basilic, bardane, réglisse, houblon, gingembre... Effet relaxant ou tonifiant, selon les huiles utilisées.

1h - 135 €

Soins disponibles du lundi au samedi inclus



### SHIRODHARA

Après un léger massage de la tête et des épaules, le thérapeute fait couler un filet d'huile de sésame chaude sur l'*ajnachakra* ou "3<sup>e</sup> œil". Le mouvement lent du filet d'huile, sa précision, apportent une profonde détente. L'activité mentale baisse, l'anxiété diminue et les insomnies s'estompent. Une tisane ayurvedique est servie à la fin du soin.

50 mn - 135 €

### UDVARTANA

Après avoir enduit le corps avec une huile naturelle macérée aux plantes, le thérapeute utilise pour ce massage énergétique, un mélange de poudres de plantes séchées, préparé en fonction de votre *dosha*, l'une des 3 énergies vitales de la médecine ayurvedique (Vata, Pitta et Kâpha).

1h15 - 165 €

### OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 110 €, l'accès à l'Espace Forme\* est inclus de 9h à 20h.

Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 110 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme\* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 38 €).

\*hors week-end et jours fériés

### ET AUSSI

CONSULTATION AYURVEDIQUE 1h30 - 159 €

VISHESH 50 mn - 115 €

SOIN VISAGE DERMO PERFECTEUR 1h20 - 165 € (voir p 16)



# HAUTE TECHNICITÉ

Pratiqués par des thérapeutes spécialisés et des kinésithérapeutes, les massages proposés chez Alliance Pornic sont issus des traditions asiatiques ou occidentales. Cet art du mouvement, centré sur l'écoute active des messages du corps, vise un mieux-être global, tant physique que psychique.

## MASSOTHÉRAPIE JAPONAISE NOUVEAUTÉ

La massothérapie Japonaise est une méthode visant à décontracter les tensions musculaires du corps afin d'améliorer la souplesse des tissus et de corriger les défauts mineurs du squelette, permettant ainsi, au corps de retrouver son équilibre naturel, tout en renforçant son énergie vitale. En intervenant directement sur ces tensions, elle permet de prévenir, atténuer ou traiter des problèmes comme les douleurs articulaires, musculaires et rhumatisme mais également favoriser la réactivation des défenses immunitaires, des circulations sanguines et lymphatiques ainsi que le fonctionnement harmonieux du système nerveux et celui des glandes endocrines.

**20 mn - 70 €**

## MÉTHODE FELDENKRAIS

Centrée sur la recherche de l'équilibre corps-esprit, la méthode Feldenkrais permet de prendre conscience de nos mouvements et postures, à travers des sensations kinesthésiques produites – ici sur table – par le thérapeute.

**50 mn - 115 €**

Disponible le jeudi

## SHIATSU ZEN THÉRAPEUTIQUE

Le Shiatsu Zen est une thérapie manuelle originaire du Japon et issue de la médecine chinoise. Pour rétablir l'équilibre corps-esprit, le thérapeute se met à l'écoute du corps pour adapter sa pratique aux besoins et au rythme du patient. Cette technique permet de dépasser le traitement du symptôme pour traiter une personne dans sa globalité, en soulageant ses douleurs et en stimulant ses capacités d'autorégulation.

**50 mn - 115 €**

Disponible le jeudi

## BIOKINERGIE

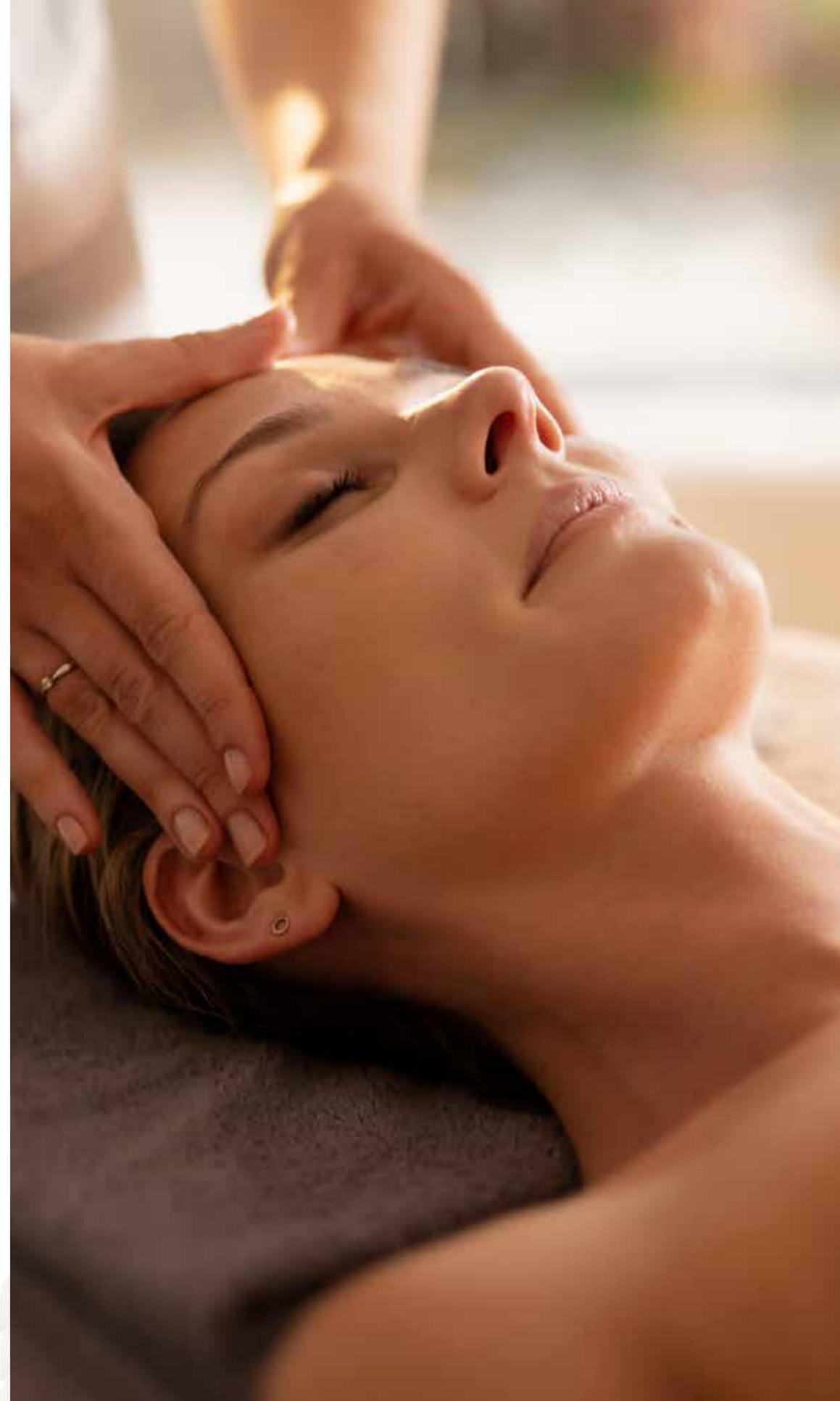
Ce soin agit en synergie et en profondeur aux niveaux articulaires, organiques, musculaires et énergétiques en stimulant, par pressions et rotations de la main, les points de tensions spécifiques. La Biokinergie lutte contre l'ensemble des pathologies fonctionnelles (maux de dos, stress, fatigue...).

**50 mn - 115 €**

Disponible du lundi au vendredi



Tao de l'Eau



## SOMATOTHÉRAPIE

Ce travail par médiation corporelle prend en compte la personne dans sa globalité physique, psychique et émotionnelle. Il permet de libérer les douleurs du corps par la lecture des mémoires cellulaires, dépositaires de notre vécu. La somatothérapie, délie les « mots » du corps, libère la circulation des énergies et permet de puiser dans les ressources propres d'auto-guérison.

**50 mn - 115 €**

Disponible le mercredi et vendredi

## TAO DE L'EAU

Bercements et étirements en eau chaude, inspirés du Watsu (technique de relaxation aquatique, proche de l'ostéopathie aquatique), accompagnés par le son et les vibrations des bols chantants en métal et en cristal (sonothérapie), de la voix douce et cristalline de la thérapeute, pour un retour à sa source intérieure. Tout comme l'eau, qui par sa fluidité et sa délicatesse vient éroder la pierre, ce soin par sa douceur vient délier ce qui s'est figé en soi. La séance s'adapte à chacun et en toute légèreté emmène sur la voie de la renaissance.

**1h - 125 €**

Disponible le vendredi, samedi et dimanche

## FASCIATHÉRAPIE

La fasciathérapie est une thérapie manuelle qui agit exclusivement sur les fascias sans manipulation forcée. Les fascias sont des fines membranes qui constituent un réseau qui enveloppe et pénètre les muscles et les organes. En sollicitant ces membranes par des points d'appui et des étirements plus ou moins profonds, cette approche stimule les capacités d'autorégulation naturelle de l'organisme. Cette pratique a été fondée dans les années 1980 par le Français Danis Bois.

**50 mn - 115 €**

Disponible le vendredi

## ACU-LIFTING

Le lifting par acupuncture est une méthode naturelle de soin « liftant » du visage. Ce soin visage dynamisant utilise vingt à trente aiguilles très fines recouvertes d'or, posées sur le visage de façon indolore. L'acu-lifting repose sur le principe affirmant que tout relâchement des muscles de la peau entraîne inéluctablement un relâchement cutané. Les aiguilles disposées sur des points d'acupuncture spécifiques au visage permettent de stimuler le tonus des muscles et la circulation au niveau du visage. Comme pour une séance d'acupuncture classique, ces points d'acupuncture agissent sur les méridiens et aident à faire circuler l'énergie de notre corps.

**1h - 155 €**

Disponible le jeudi

## KOBIDO

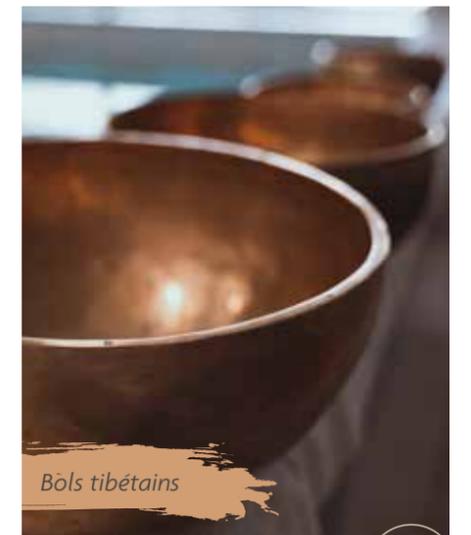
Massage du visage, reconnu pour ses bienfaits anti-âge, utilisant des techniques de la médecine chinoise comme l'acupression pour donner un effet liftant, réduire le processus de vieillissement de la peau et restaurer l'énergie vitale. À l'aide de pressions, frictions, vibrations, étirements et lissages, ce soin stimule la microcirculation cutanée et réactive le flux lymphatique pour une meilleure oxygénation des tissus. L'éclat du teint est instantanément plus lumineux.

**1h - 155 €**

Disponible le jeudi

## ET AUSSI

MASSAGE KINÉ **20 mn - 70 €**



Bols tibétains

## OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 110 €, l'accès à l'Espace Forme\* est inclus de 9h à 20h. Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 110 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme\* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 38 €).

\*hors week-end et jours fériés



# BEAUTÉ visage

Lutter contre les traces du temps, purifier son teint, se laisser cocooner avec des produits rigoureusement sélectionnés pour leur qualité, leur confort d'application et leur efficacité.

## BEAUTÉ VISAGE SIGNATURE ALLIANCE • PHYTOMER

Un incontournable qui conjugue douceur et détente intense en associant des produits aux textures ultra-sensorielles et un massage délassant. La peau retrouve confort et éclat.

50 mn - 92 €  
Visage et regard 1h20 - 165 €

(massage du contour des yeux, pose d'un masque lissant suivi d'une application d'un sérum anti-âge et d'une crème décongestionnante)

## BEAUTÉ VISAGE BIO ACTIF PURIFIANT • ESTIME & SENS • dès 11 ans

Créé pour les besoins spécifiques des peaux adolescentes, ce soin bio est composé d'un gommage, d'une pose de masque et d'un massage, suivis de l'application d'un soin anti-imperfections. Purifiants, hydratants et matifiants, les produits *Estime & Sens* permettent de traiter en douceur les peaux les plus fragiles.

50 mn - 80 €

## BEAUTÉ VISAGE BIO DERMO PERFECTEUR • ESTIME & SENS

La performance de la gamme cosméceutique combinée à un triple massage anti-âge : lifting japonais, yoga du visage & guasha et ses 3 actions (*lissante, repulpante et resurfaçante*) apportent un résultat haute performance.

1h20 - 165 €

## BEAUTÉ VISAGE SOUFFLE MARIN • PHYTOMER HOMME

Ce soin, spécialement étudié pour les hommes, permet d'équilibrer votre épiderme en préservant son hydratation et sa jeunesse. Votre peau, détoxifiée et tonifiée, retrouve sa fraîcheur et vos rides et ridules s'éloignent... pour votre plus grand plaisir.

50mn - 92 €  
Visage et regard 1h20 - 165 €

(massage du contour des yeux, pose d'un masque lissant suivi d'une application d'un sérum anti-âge et d'une crème décongestionnante)

## PHYTOMER

Les soins Phytomer ci-dessous sont issus de biotechnologies marines pour offrir à votre peau tous les bienfaits de la mer à travers des produits écoresponsables, fabriqués en France.

### SOIN VISAGE LUMIÈRE COUP D'ÉCLAT • PHYTOMER

Ce soin anti-âge complet illumine le teint, atténue les taches et lisse les rides en profondeur.

1h - 155 €

### SOIN VISAGE CORRECTEUR RIDES ET FERMETÉ • PHYTOMER

Soin expert pour lisser la peau, combler les rides et restructurer les contours du visage.

1h - 155 €

### SOIN VISAGE RÉVÉLATEUR JEUNESSE SUPRÊME • PHYTOMER

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

1h30 - 219 €

## Vie

VIE Collection, la marque de Dermo-cosmétique anti-âge travaille avec des chercheurs en biologie afin de garantir les meilleurs résultats contre le vieillissement cutané.

### SOIN « 3 DIMENSIONS RIDES » LISSANT- REDENSIFIANT • VIE COLLECTION

Ce soin intègre trois produits professionnels pour combler les rides sur chaque dimension du visage : rides haut du visage (concentré Peptide Botox-like), rides bas du visage (concentré Acide Hyaluronique) et rides profondes (masque-gelée plastifiant). Combiné à des pincements et des foulages-lissages, ce soin vient stimuler la micro-circulation et régénérer la peau en profondeur.

1h - 165 €

### SOIN PRO-COLLAGÈNE LIFTANT - RAFFERMISSANT • VIE COLLECTION

Ce soin répond aux problématiques des peaux matures en manque de densité en apportant davantage de fermeté à l'ovale du visage. Les peptides de collagène vont venir infuser la couche superficielle de la peau, redonnant tonus et densité à celle-ci.

1h - 165 €



Soin visage

# BEAUTÉ corps

Conçus pour nourrir et revitaliser la peau de votre corps – ou la préparer à assimiler les bienfaits de la thalasso –, nos soins Beauté Corps vous recentrent sur l'essentiel : vous-même.

## BEAUTÉ GOMMAGE CORPS

Une exfoliation dont vous pourrez choisir le parfum : *cuvré aux huiles et sels de la Mer Morte, cristal aux pétales de fleurs ou pureté aux 3 sels*. Idéal pour éliminer impuretés et cellules mortes, permettre à la peau de se régénérer et la préparer à assimiler les soins marins.

20 mn - 70 €

## BEAUTÉ GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE

Exfoliation sous une fine pluie d'eau de mer chauffée pour éliminer impuretés et cellules mortes tout en douceur. L'eau de mer apporte minéraux et oligo-éléments nécessaires à la reminéralisation.

20 mn - 70 €

## DRAINAGE CORPS LPG®

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

50 mn - 115 €

## DÉTENTE ABSOLUE • PHYTOMER

Ce soin relaxant du dos, du cuir chevelu et des pieds, accompagné de son enveloppement ciblé aux propriétés reminéralisantes, procure une détente absolue et une détoxification optimale.

50 mn - 115 €

## WAVES®

Combinaison en stimulation métamérique et traitement par le froid qui vise à stimuler les zones réflexes pour restaurer et rééquilibrer certaines activités corporelles conduisant à l'amélioration et l'élimination de l'imperfection. Ce massage doux & indolore personnalisé, selon les températures utilisées (abaissées jusqu'à -15°C), agit sur le raffermissment et l'amincissement mais diminue également la formation d'oedème grâce à une fonction de drainage, de stimulation de la circulation lymphatique et du retour veineux.

50 mn - 180 €



Waves®



NOUVEAUTÉ



### OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 110 €, l'accès à l'Espace Forme\* est inclus de 9h à 20h.

Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 110 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme\* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 38 €).

\*hors week-end et jours fériés

# SOINS CAPITAL

## santé

**Des soins à la carte offrant la possibilité de faire un état des lieux de vos ressources propres. Un espace équipé d'appareils de haute technologie permettant de faire un bilan énergétique et plus encore... Comprendre quelle pourrait être l'évolution de votre hygiène de vie au quotidien. Parce que capitaliser sur sa santé est bénéfique.**



Consultation Oligoscan

### CARDICHECK

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

30 mn - 82 €

### CRYOTHÉRAPIE

Une exposition à des températures extrêmes comprises entre -110°C et -140°C pendant 1 à 3 minutes permet de libérer des endorphines, et de provoquer des effets hormonaux et biochimiques. Ces effets soulagent les douleurs corporelles et agissent comme un puissant stimulateur psychique.

Durée maximum 3 mn : 55 €

Forfait 3 séances : 130 €

Forfait 5 séances : 180 €

### 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.

30 mn - 29 €

### GNOM CHECK

EXCLUSIF

Première analyse du microbiote intestinal basée sur l'ADN permettant des recommandations personnalisées grâce à l'étude de la flore intestinale.

Elle permet ainsi de déceler l'équilibre des bactéries intestinales, l'indicateur d'inflammation et de constipation, l'intégrité de la muqueuse intestinale, les vitamines, le système immunitaire, la propension à développer des intolérances, le type de microbiote, la tendance à prendre du poids, l'alimentation et la digestion, l'équilibre émotionnel et le sommeil.

Cette analyse est accompagnée d'un programme alimentaire adapté ainsi qu'une consultation avec une diététicienne.

199 € pack en vente à la boutique et en ligne

270 € pack et consultation diététique de 60 mn



Détox Infrarouge

### CONSULTATION DIÉTÉTIQUE AVEC IMPÉDANCEMÉTRIE ET OLIGOSCAN

Consultation avec une diététicienne comportant une évaluation des 3 grandes composantes du corps : masse grasse, masse maigre et quantité d'eau.

L'impédancemètre permet de calculer la dépense énergétique au repos. À la fin de la consultation sera pratiqué un Oligoscan, dispositif médical de mesure du terrain oligominéral tissulaire. En quelques minutes, on pourra mesurer les carences ou excès en minéraux (calcium silicium...) et la présence éventuelle de métaux lourds (mercure, plomb...). Ces résultats permettent une action ciblée de rectification du terrain.

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

1h15 - 135 €

Séance d'Oligoscan seule : 30mn - 82 €

### PHYSIOSCAN

Appareil de bilan et de traitement énergétique par biorésonance. Le PhysioScan permet de cibler les causes de stress et de l'évacuer au moyen de la «méta-thérapie», un accordage des cellules sur leur fréquence optimale de fonctionnement.

1h15 - 135 €

Suivi de séances : 45 mn - 85 €



Cryothérapie

### MILTALED

L'appareil à émission magnéto-infrarouge de faible intensité stimule les neurotransmetteurs et émet de l'énergie que les cellules de notre corps absorbent. Cette thérapie lumineuse indolore, possède une action antalgique (névralgie cervico-brachiale, sciatique, arthroses...), anti-inflammatoire (algodystrophie, discopathie, tendinopathie), cicatrisante en stimulant le processus de régénération cellulaire (lésions musculaires, fracture, plaie, escarre) et immunostimulante.

Séance de MiltaLed de 40 mn

+ 1 consultation : 129 €

Séance de MiltaLed supplémentaire :

40 mn - 75 €

Forfait 4 séances + 1 consultation : 320 €

Forfait 6 séances + 1 consultation : 429 €

### MILTADERM ANTI-ÂGE VISAGE

Ce soin aux vertus anti-âge utilise des lasers froids nano pulsés qui permettent une régénération tissulaire. Les différents programmes (anti-tâches, anti-âge et coup d'éclat) facilitent la circulation de la lymphe et la microcirculation sanguine afin de relancer la synthèse du collagène. Cette synthèse permet une redensification de la peau, une diminution des rides, un embellissement significatif du teint et de la texture de la peau.

40 mn - 75 €

Forfait 4 séances : 280 €

Forfait 6 séances : 400 €



MiltaLed

### OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 110 €, l'accès à l'Espace Forme\* est inclus de 9h à 20h.

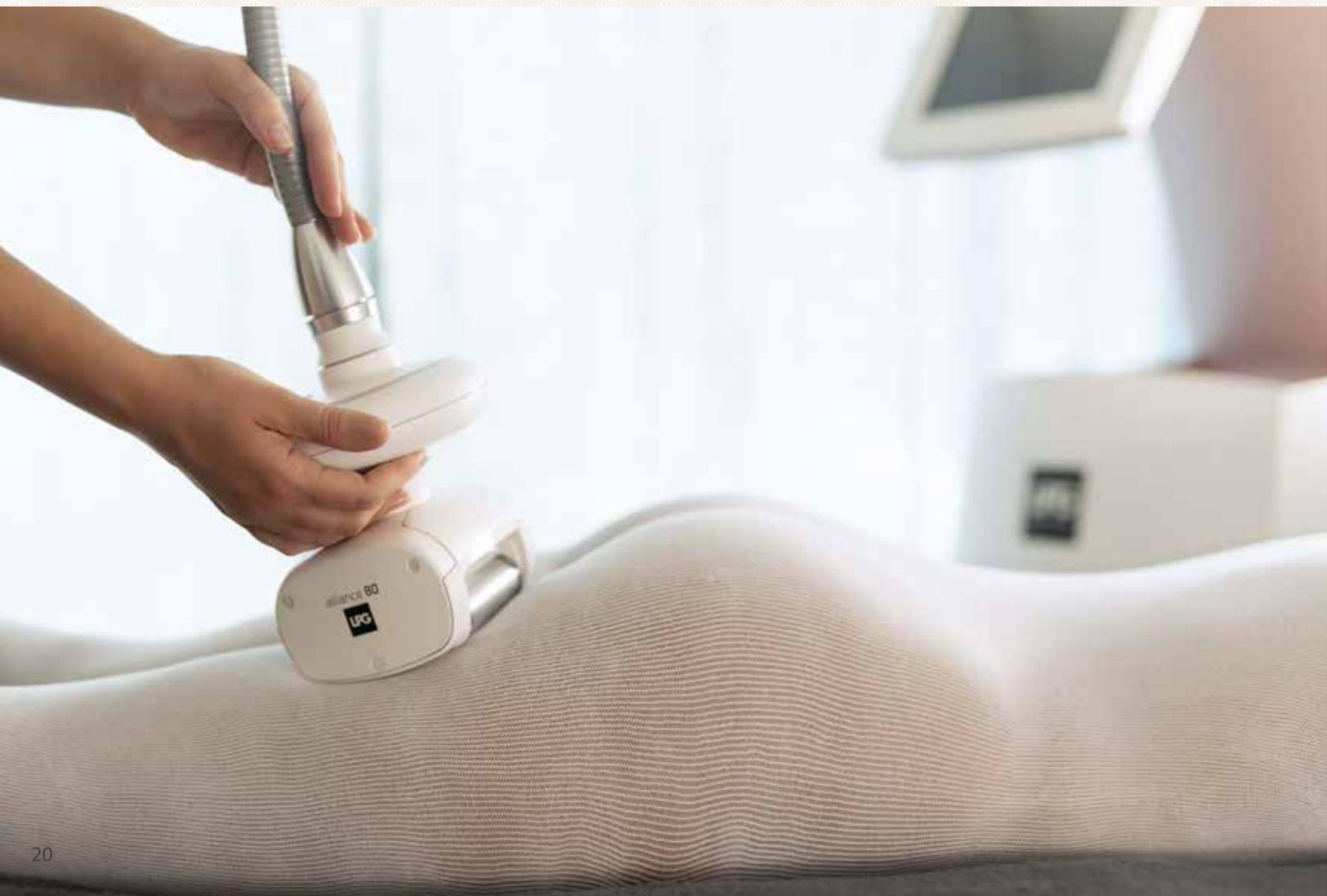
Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 110 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme\* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 38 €).

\*hors week-end et jours fériés



# VOS ENVIES, *sur mesure*

Plongez dans l'univers sensoriel et explorez l'efficacité de nos croisières et de leurs soins ciblés. Que ce soit pour l'éclat du visage, la silhouette ou encore le sentiment de se sentir bien dans sa peau, découvrez nos croisières visage & corps sur mesure.



## NOS CROISIÈRES BEAUTÉ

Elles vous permettront de bénéficier de tous les bienfaits de nos soins...

### CROISIÈRE BEAUTÉ VISAGE\* • ALLIANCE - PHYTOMER

2h30 - 240 €

La croisière débute par un soin visage « Alliance - Phytomer » suivi de 3 soins de 20mn afin de prolonger l'effet des principes actifs

- 1 soin visage de 50mn
- 3 soins du visage de 20mn (pose de masque avec massage des mains & pose de crème de jour ou d'un massage du visage et décolleté)

### CROISIÈRE BEAUTÉ LIFT VISAGE\*

3h - 300 €

Un soin ciblé anti-âge « Phytomer » comprenant un gommage, un massage, une séance LPG lift et une pose de masque. Prolongé les jours suivants par 3 séances LPG® lift visage, ce traitement redessinera les contours du visage.

- 1 soin visage lift de 1h20
- 3 soins lift de 30 mn

### CROISIÈRE WAVES®\*\*

3h - 450 € ou 6h - 720 €

- 3 séances de Waves® 50mn
- Ou
- 6 séances de Waves® 50mn

### CROISIÈRE « LPG® SILHOUETTE »\*\*

2h - 208 € ou 4h - 360 €

- 4 séances de LPG® 20mn
- Ou
- 4 séances de LPG® 50mn

CORPS

DES CROISIÈRES IDÉALES POUR AGRÉMENTER VOS SÉJOURS.

\*Adaptée aux séjours de 4 jours et plus, avec ou sans hébergement

\*\*Intervalle de 48h entre deux soins minimum. Possibilité d'utilisation sous forme de cartes d'abonnement

L'ensemble des croisières donne accès à l'Espace Forme le jour du soin.

NOUVEAUTÉ



# L'ESPACE *forme*

Ouvert 7 jours sur 7, l'Espace Forme est un parcours aquatique de 350 m<sup>2</sup> en eau de mer chauffée à 33°C, un bassin de natation d'eau de mer, une salle de musculation climatisée, une salle de fitness, un hammam à l'eucalyptus, un sauna, et plus de 60 cours collectifs par semaine.



## PLANNINGS DES COURS COLLECTIFS

### DANS L'EAU

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Week-end	SAMEDI	DIMANCHE
13h30-14h	Aquagym	Aquagym	Aqua Pilates	AquagymZen	AquaFit	14h-14h30	AquaFit	
14h-14h15								
14h30-15h	Aquaresist	Aquapalm	AquaFit	Aquabike <sup>1</sup>	Aquazen			
15h-15h30								
						17h-17h30		Aquacardio
18h-18h30	AquaFit	Circuit Training	Aquaswim	Aquaresist	Circuit Training	18h-18h30	Aquabike <sup>1</sup>	
18h30-19h	Aqua Pilates	Aquazen	Aquagym	Aquagym	Aquagym	18h30-19h		
19h-19h30		Aquabike <sup>1</sup>			Aquabike <sup>1</sup>	19h-19h30	AquagymZen	
19h30-20h								

■ Parcours aquatique

■ Piscine de natation

1. 15 mn de préparation - 30 mn de cours / sur inscription payante à l'Accueil Thalasso

### EN SALLE FITNESS ET SALLE DE MUSCULATION

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Week-end	SAMEDI	DIMANCHE
12h45-13h	Dos	HIIT	Mobilité	Abdos Flash	Fit Équilibre			
13h-13h30	Pilates	Silhouette	Cuisses Abdos Fessiers	Silhouette	Gymzen	13h-13h45	Encadrement Salle <sup>2</sup>	
13h30-13h45		Stretching		Stretching				
13h45-14h								
						15h30-17h30		Encadrement Salle <sup>2</sup>
18h-18h15	Abdos Flash	Pilates (intermédiaire)	Abdos Flash	Pilates (intermédiaire)	Abdos Flash	17h30-18h30	Encadrement Salle <sup>2</sup>	
18h15-19h	Circuit In/outdoor <sup>1</sup>	Stretching	Circuit In/outdoor <sup>1</sup>	Stretching	Stretching	18h30-19h30		

■ ■ ■ Niveaux de difficulté ■ Tout niveau

1. Suivant les conditions météorologiques

2. Conseil en salle de musculation

Encadrement en salle de musculation de 12h30 à 15h30, de 17h30 à 18h et de 19h à 19h30

Les plannings et horaires de l'Espace Forme sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

#### TARIFS À L'UNITÉ

Entrée Adulte :

Semaine 38 €

Week-end, jours & ponts fériés 45 €

Entrée Enfant (de 3 à 12 ans) : 35 €

Le dimanche à partir de 18h

- entrée adulte : 28 €

- entrée enfant (de 3 à 12 ans) : 23 €

Un peignoir est mis à votre disposition, une caution de 80€ vous sera demandée.

Mules en plastique obligatoires (en vente à la boutique au besoin).

#### HORAIRES D'ACCÈS À L'ESPACE FORME

Du lundi au samedi de 12h30 à 15h30

et de 17h45 à 20h.

Dimanche de 15h30 à 20h

#### SÉANCE AQUABIKE à l'unité

sans accès à l'Espace Forme : 24 €

avec accès à l'Espace Forme : 50 €

Réservation indispensable au 02 40 82 91 73

#### OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 110 €, l'accès à l'Espace Forme\* est inclus de 9h à 20h.

Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 110 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme\* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 38 €).

\*hors week-end et jours fériés



# LES CARTES d'abonnement

Pour profiter pleinement de l'Espace Forme et de ses activités toute l'année...

## CARTES D'ABONNEMENT CLUB FORME PRIVILÈGE

Carte individuelle annuelle .....	1 020 €
Carte individuelle 6 mois .....	642 €
Carte duo annuelle .....	1 824 €
Carte duo 6 mois .....	1 170 €

(Possibilité de règlement par prélèvement mensuel)

### Les avantages des membres du Club Forme Privilage (6 mois et 1 an) :

- Accès à l'Espace Forme en semaine à partir de 17h30 (au lieu de 17h45)
- Tarif préférentiel pour les séances d'Aquabike et Relaxation méditative (9 € la séance, 85 € les 10 séances)
- Tarif préférentiel pour votre enfant de 3 à 12 ans (30 €)
- 15% de réduction sur les produits de la gamme Forstyle Cosmétiques, sur les collections de vêtements en vente à la boutique Thalasso et sur la restauration (hors boissons, formule Déjeuner Club et soirée de fruits de mer)
- 2 invitations à l'Espace Forme par adhérent, à utiliser pendant la période de votre abonnement, du lundi au vendredi, hors ponts et jours fériés.

### Pour tout abonnement :

- 1 peignoir, 1 paire de mules et un gobelet Alliance Pornic offerts à chaque adhérent

### Pour tout réabonnement :

- 1 cadeau parmi notre sélection (produit cosmétique Forstyle ou cadeau Alliance Pornic)
- 1 Journée Marine offerte par adhérent, sur réservation, à utiliser pendant la période de votre abonnement, du lundi au vendredi, hors ponts et jours fériés.

## CARTES ANNUELLES 10/25/35 ENTRÉES PRIVILÈGE

Carte 10 entrées .....	solo 320 €, duo 600 €
Carte 25 entrées .....	solo 600 €, duo 1 150 €
Carte 35 entrées .....	solo 665 €, duo 1 190 €

**Le + :** 1 paire de mules offerte par adhérent et un cadeau parmi notre sélection (produit cosmétique Forstyle ou cadeau Alliance Pornic) pour votre premier achat de carte annuelle.

 Groupe Facebook pour les membres du Club afin de suivre toutes les actualités de l'Espace Forme



## CARTES AQUABIKE 10 SÉANCES

sans accès à l'Espace Forme.....	220 €
avec accès à l'Espace Forme .....	450 €

# Soins

## CARTE SECRETS DU MONDE

9 séances de 50 mn, au choix parmi :  
Massages Californien, Maya, Polynésien, Maori, Massai, Massage Signature, Shiatsu, Réflexologie Chinoise, Massage au joya, massage Équilibre, massage de la Côte de Jade. **828 €**

Cette carte, valable 1 an, donne accès à l'Espace Forme le jour du soin.

## CARTE THALASSO

10 soins au choix parmi :  
bain hydromassant,  
application d'argile des Moutiers,  
douche à affusion, douche au jet,  
pressodynamie,  
lit hydromassant, lit à vibrations Andumedic®,  
séance de Stendo® .....

380 €  
Cette carte, valable 1 an, donne accès à l'Espace Forme le jour du soin.

# INFORMATIONS PRATIQUES

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

## ÉQUIPEMENT DU CURISTE

Le port de mules en plastique est obligatoire dans l'espace soins et à l'Espace Forme (en vente au centre). Les chaussures et tenue de sport sont obligatoires pour la salle de fitness et la salle de musculation. Serviettes de bain et peignoir sont mis à votre disposition, une caution de 80 € sera demandée à votre arrivée, et restituée à votre départ. Par mesure d'hygiène, les cheveux longs doivent être attachés. 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 animaux domestiques ne sont pas acceptés dans notre établissement. Notre centre est non fumeur.

## LE DÉROULEMENT DE VOS SOINS

Nos hôtes.ses sont à votre disposition à l'accueil Thalasso pour vous communiquer toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre journée ou votre cure.

Nous vous remercions de vous présenter à l'accueil Thalasso 30 mn avant le début de vos soins.

En cas d'une annulation sans préavis de 24h ou de retard à un soin, la prestation sera facturée.

## LES RESTAURANTS SUR PLACE

Nous vous conseillons de réserver votre déjeuner ou dîner à l'avance.

## RESTAURANT BIO LA TERRASSE

de 12h à 13h45 et de 19h à 21h30

La Terrasse, propose des menus diététiques, élaborés avec des produits issus de l'agriculture biologique : Ayurvedique et Détox/Marine, avec une recette à base d'algues dans chaque menu. Ces menus pensés par notre chef et son équipe en collaboration avec nos diététiciennes, représentent la continuité de votre programme de soins, en particulier pour les cures Silhouette, Immuno-Marine, Ojas-Ayurveda et Bien-être du Ventre.

## BAR LA TERRASSE

de 9h à 17h

Vous pouvez déjeuner à l'intérieur ou sur sa terrasse face à l'Océan, autour d'une formule "Plat, dessert, boisson fraîche & boisson chaude" qui évolue au fil des saisons (de 12h à 13h45 sur réservation), ou y faire une pause gourmande tout au long de l'après midi, entre deux soins.

Vous y découvrirez également des smoothies Bio et un large choix de thés et de tisanes biologiques.

## BAR LE PHARE

de 12h à 23h

Une vue imprenable sur l'océan qui se prolonge vers l'extérieur par le Ponton, une carte variée qui vous propose de 12h à 16h00 des assiettes salées, snacking et verrines.

Découvrez notre carte de vins et cocktails quel que soit le moment de la journée.

## RESTAURANT LA SOURCE

de 12h à 13h45 et de 19h à 21h30

Restaurant panoramique surplombant l'océan offrant une cuisine toute en simplicité et émotion, avec des accents de terres bretonnes, qui respecte la saveur des produits de saison.



# NOS IDÉES cadeaux

Pour marquer une occasion, célébrer un événement, remercier d'une collaboration ou tout simplement pour faire plaisir, la Thalasso de Pornic est une source infinie d'inspiration ! Chacun(e) trouvera son bonheur – et surtout son bien-être !

## LES BONS CADEAUX

### POUR UN ÉMERVEILLEMENT DES SENS

Une invitation élégante ouvre les portes de la Thalasso de Pornic à son heureux destinataire, qui peut bénéficier de toutes les prestations de cette brochure. Valables 12 mois à compter de la date d'achat, ils sont disponibles à l'accueil Thalasso, peuvent être expédiés par courrier ou par e-mail. Retrouvez nos bons cadeaux sur notre site internet [thalassopornic.com](http://thalassopornic.com), 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, les produits de notre gamme, aux essences marines, 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 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**, marque de Dermo-cosmétique anti-âge de Phytomer qui travaille en totale collaboration avec des chercheurs en biologie et un médecin esthétique conseil.

Commandez vos produits sur notre e-boutique : [boutique.thalassopornic.com](http://boutique.thalassopornic.com)

Elle utilise un pôle varié d'actifs dermo-cosmétiques de référence reconnus pour leur effet visible sur la peau. Formulés en concentration optimale, ces actifs sont combinés à des molécules à la pointe de la recherche anti-âge pour corriger visiblement les signes du vieillissement cutané

**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.



## FORSTYLE

# cosmétiques

Nos gammes de soins du corps marins FORSTYLE Cosmétiques ont subi des tests de tolérance et d'efficacité qui leur garantissent un niveau élevé de qualité. Prolonger l'efficacité et la douceur d'un séjour à Pornic, de retour chez soi...

L'océan a ses secrets et ses messagères, les algues gorgées des richesses du milieu marin.

Oligo-éléments, minéraux et vitamines constituent un concentré d'actifs, essentiels à la vitalité de la peau.

Pour préserver la beauté de votre corps, nos laboratoires valorisent en particulier les algues laminaires, fucus, chondrus et en extraient cuivre, zinc, fer, magnésium, manganèse et potassium.

Nos produits contiennent également les principes actifs de plantes lointaines – *extrait de calendula, huile d'amande d'abricot & d'amande douce* – ou plus proches de nous – *romarin, menthe, cyprès ou sauge*.

### SOINS CORPS

- Savon de Massage aux Algues
- Gel Douche Algue Marine
- Shampooing Écume de Mer
- Bain Concentré d'Algues Brunes
- Bain Cristaux de Mer à la Spiruline
- Gommage aux Sels Marins
- Gommage aux Sels et Huiles Nourissantes
- Crème Douceur Océan

Produits exclusivement disponibles à la boutique de notre centre de Thalasso à Alliance Pornic, directement sur internet [boutique.thalassopornic.com](http://boutique.thalassopornic.com) ou par téléphone au 02 40 82 52 51





ALLIANCE PORNIC HÔTEL THALASSO & SPA

by Forstyle Hôtels Collection

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

**[thalassopornic.com](http://thalassopornic.com)**

Renseignements et réservations

Tél. 02 40 82 91 73

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

Plage de la Source 44210 PORNIC

Tel. 02 40 82 21 21

