

**SPA &**  
*mer*  
ÉDITION 2026



HOTEL THALASSO & SPA

**ALLIANCE**

• PORNIC •

BY FORSTYLE HOTELS COLLECTION

# sommare

- 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 NOS CAPS ET CARTES FORME & BIEN-ÊTRE
- 22 ENTRÉES ESPACE FORME
- 24 CARTES D'ABONNEMENT ESPACE FORME
- 25 INFORMATIONS PRATIQUES
- 26 IDÉES CADEAUX
- 27 COSMÉTIQUES « FORSTYLE »



## ÉDITO

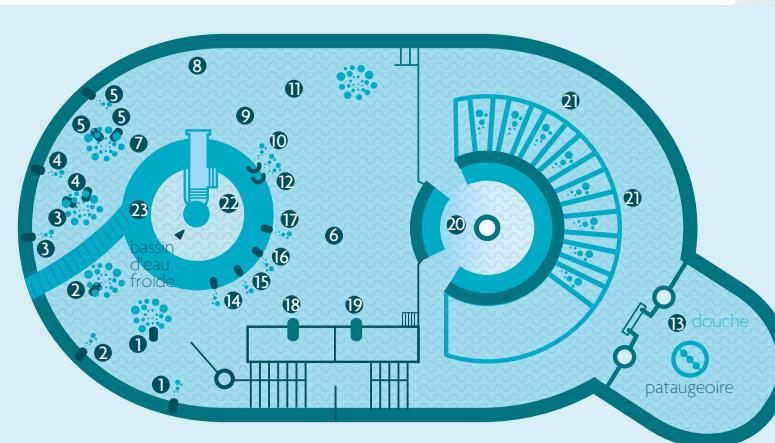
### **Un voyage sensoriel au cœur des bienfaits de la mer**

« 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 désormais 35 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



**Jet Stream** : massage tonique du dos, du ventre, des cuisses ① à ⑤. **Geyser** : massage des membres inférieurs ou massage de la plante des pieds ⑥ à ⑪. **Col de Cygne** : massage en immersion, du cou et des trapèzes ⑫. **Douches verticales** : jets en cascade ⑬. **Jets individuels à commande** : massage doux des dorsaux, des fessiers, des cuisses, des trapèzes ⑭ à ⑯. **Jacuzzi** : massage en position assise ⑳. **Lit à bulles** : massage de relaxation en position ventrale ou dorsale ㉑. **Bassin d'eau froide** : effet tonifiant ㉒. **Passerelle** : permet de sortir du bassin d'eau de mer froide, sans retraverser les courants chauds ㉓.



## LE PARCOURS AQUATIQUE

Lits à bulles, douches en cascade et bains à turbulences... Baigné de lumière naturelle, un parcours aquatique de 350 m<sup>2</sup> délivre ses bienfaits par une eau de mer puisée à 200m de l'établissement, continuellement renouvelée et chauffée à 33°C. Plus de 45 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 2000 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.

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.



## 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 122€, l'accès à l'Espace Forme est inclus de 9h à 20h en semaine.

\*hors jours fériés

# 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...**



Gommage corps

## 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.



### HEAD SPA RITUEL

RELAXANT

Massage relaxant du décolleté et du cuir chevelu, suivi d'un gommage délicat réalisé avec de petites brosses en silicone. Shampoings personnalisés et massage du visage pour libérer les tensions. Application d'un masque capillaire et d'un masque visage, sous un dôme de vapeur pour favoriser la détente et l'efficacité des soins. Pendant la pose, profitez d'un massage apaisant des mains et des pieds. Le rituel se termine par un doux massage du corps, à l'avant ou l'arrière selon votre envie.

1h45 mn - 209 €

### RITUEL MASSAI\*

TONIQUE, NOURRISSANT

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

2h - 235 €

### RITUEL POLYNÉSIEN\*

TONIQUE

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

2h - 235 €

### RITUEL D'AMAZONIE

RELAXANT

Hammam. Gommage au choix dans notre sélection. Enveloppement au miel et beurre de karité. Massage Maya aux huiles chaudes.

2h - 235 €

### RITUEL DE LA CÔTE DE JADE\*

REMINÉRALISANT, RELAXANT

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

2h - 235 €

### 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 - 270 €

### RITUEL LIBERTÉ\*

RELAXANT ou TONIQUE

Bain dans une baignoire « furo » en pin japonais. Gommage corps au choix dans notre sélection. Enveloppement au miel et beurre de karité, accompagné d'un massage du cuir chevelu. Ce rituel s'achève sur un massage de 50 mn à choisir entre les massages Massai, Polynésien, Californien, Côte de Jade, Signature, Shiatsu ou Équilibre.

2h30 - 270 €

\* Rituel seul ou à deux



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 :  
*Bain hydromassant aux algues - Application d'argile des Moutiers - Douche apaisante à affusion*
  - 1 séance de gym piscine en collectif
- 145 €**

### 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
- 139 €**

### JOURNÉE MARINE

- 3 soins Thalasso individuels  
*Bain hydromassant aux algues - Séance de pressodynamie ou Stimulation veino-lymphatique - Douche apaisante à affusion*
  - 1 séance de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumédic®
- 159 €**

### JOURNÉE SÉRÉNITÉ

- 3 soins Thalasso individuels  
*Bain hydromassant aux algues - Application d'argile des Moutiers - Douche apaisante à affusion*
  - 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)
- 193 €**

### JOURNÉE SENSORIELLE

- 1 bain hydromassant aux algues
  - 1 gommage corps aux 3 sels
  - 1 enveloppement à l'hibiscus
  - 1 massage sous affusion (20 mn)
- 203 €**

### JOURNÉE BEAUTÉ, POUR ELLE OU LUI

- 1 bain hydromassant aux algues
  - 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)
  - 1 soin Beauté Visage Signature Alliance *Phytomer* (50 mn) ou 1 soin Beauté Visage Souffle Marin Homme (50 mn)
- 215 €**

Associez bien-être et plaisir en savourant un déjeuner au Bar La Terrasse (30 €\*), ou au Restaurant La Source (menu Express à 32 €\*\* ou menu Tradition à 40 €\*\*\*).



Bain hydromassant

## JOURNÉES DE SOINS AVEC DÉJEUNER

### DIMANCHE ÉVASION

- 1 bain hydromassant aux algues
  - 1 douche apaisante à affusion
  - 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.**
- 170 €**

### JOURNÉE DÉTENTE

- 3 soins Thalasso individuels  
*Bain hydromassant aux algues - Séance de pressodynamie ou Stimulation veino-lymphatique - Douche apaisante à affusion*
  - 1 séance de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumédic®
  - 1 déjeuner Club\* au bar La Terrasse
- 184 €**

### JOURNÉE DOUCEUR

- 3 soins Thalasso individuels  
*Bain hydromassant aux algues - Application d'argile des Moutiers - Douche apaisante à affusion*
  - 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)
  - 1 déjeuner Club\* au bar La Terrasse
- 217 €**

### JOURNÉE ALLIANCE

- 1 bain hydromassant aux algues
  - 1 massage Californien aux huiles chaudes (50 mn)
  - 1 déjeuner Menu Express\*\* au Restaurant La Source
- 189 €**



### LEXIQUE SOINS THALASSO :



#### APPLICATION D'ARGILE DES MOUTIERS

Très riche en minéraux et en oligo-éléments, l'argile des Moutiers prélevée à 10 km de Pornic, est associée à des huiles essentielles pour une application localisée reminéralisante et relaxante.

#### BAIN HYDROMASSANT

Des bulles d'air et jets d'eau de mer chauffée massent votre corps pour une action décontracturante, relaxante et revitalisante.

#### 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.

#### 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 combinant vibrations mécaniques et infrarouge. Il permet une détente intense, une atténuation des douleurs et l'amélioration du sommeil.

#### 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.

#### STIMULATION VEINO-LYMPHATIQUE

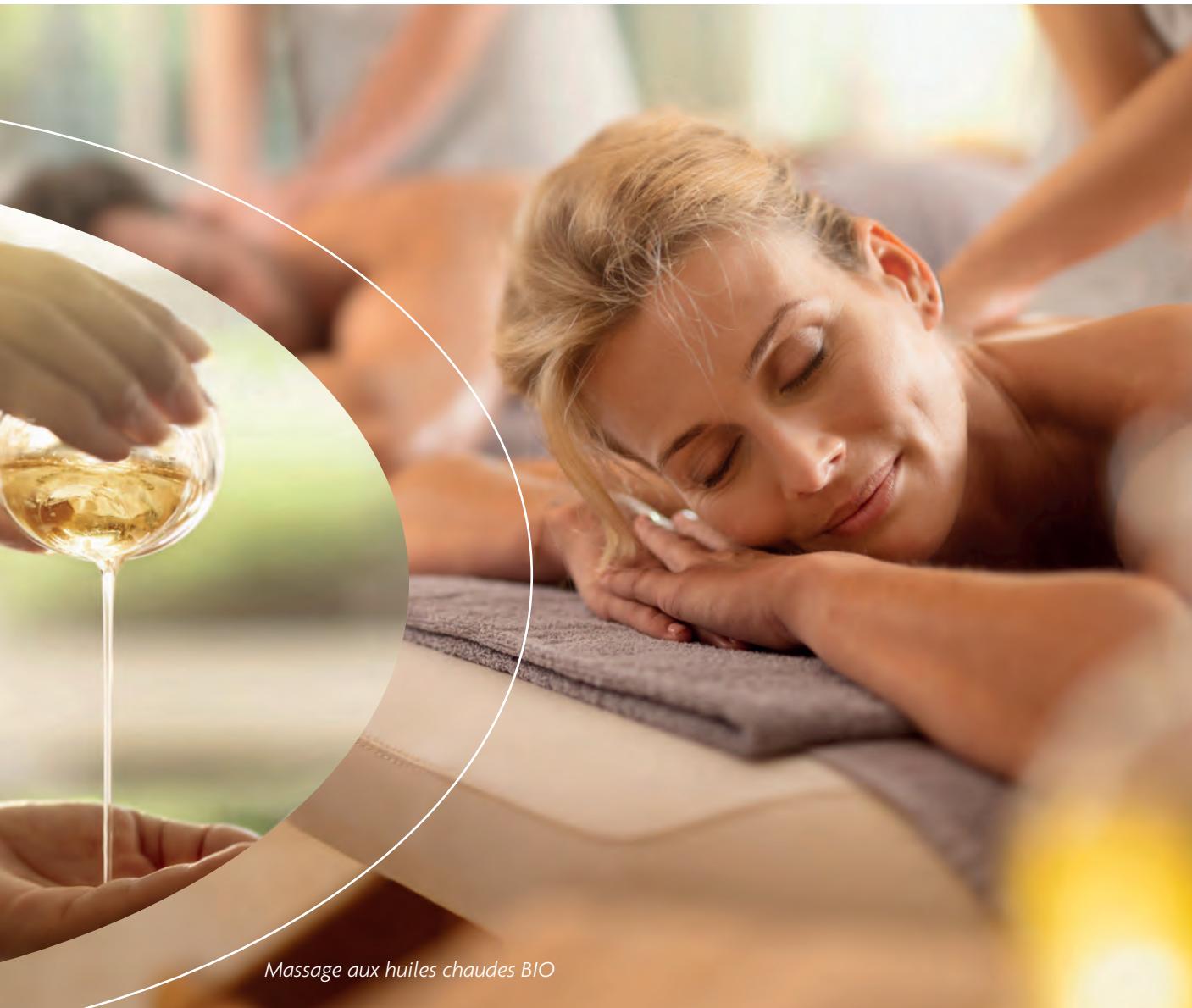
Stimulation mécanique cardio-synchronisée des membres inférieurs et de l'abdomen qui permet au corps de rééquilibrer les fonctionnalités veineuses-lymphatiques.

\* 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.



# 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.



## 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



#### RÉFLEXOLOGIE PLANTaire CHINOISE\*

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

**50 mn - 122 €**

#### 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.

**20 mn - 76 €**

#### SHIATSU\*

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

**50 mn - 122 €**

#### 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 - 175 €**

#### 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 - 76 €**

### TONIQUE



#### MASSEGE MASSAÏ\*

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

**50 mn - 122 €**

#### MASSEGE POLYNÉSIEN\*

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

**50 mn - 122 €**

#### MASSEGE MAORI\*

EXCLUSIF 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 - 122 €**

#### MASSEGE JAMBES TONIQUES

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

**20 mn - 76 €**

#### MASSEGE 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 - 76 €**

\* Soin seul ou à deux



Massage visage et cuir chevelu

## DOUCEUR

### MASSAGE AUX HUILES CHAUDES BIO\*

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

**20 mn - 76€**



### 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 - 122€**

### 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 - 122€**



### 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 - 122€**

### MASSAGE À LA BOUGIE\*

Massage de pur évocation grâce à la douceur et le parfum subtil de la bougie (Monoï, Fleur d'Oranger, Fruits Rouges ou Embruns Marins

**50 mn - 122€**

### MASSAGE DE LA CÔTE DE JADE\*



Massage aux coquillages chauds et à l'huile de salicornes. Il dissout les tensions musculaires, apaise le système nerveux et permet une relaxation profonde du corps et de l'esprit.

**50 mn - 122€**

### 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 - 149€**

**Soin visage et corps 1h30 - 194€**



### MASSAGE PRÉNATAL

Conçu avec un ostéopathe spécialisé en maternité pour accompagner la femme enceinte du 4<sup>e</sup> au 8<sup>e</sup> mois de grossesse. Réalisé avec l'huile Seatomic de Phytomer, au délicat parfum de fleur d'oranger, ce soin nourrit la peau, préserve la fermeté et aide à prévenir les vergetures.

**50 mn - 122€**

### MASSAGE VOYAGE DES SENS

Le voyage débute sous le casque virtuel immersif Serenity, à la déconnexion et à l'éveil des sens. Choisissez votre destination et laissez-vous guider vers le lâcher-prise, porté par les notes subtiles d'huiles aromatiques déposées sur la peau. Allongé confortablement, le corps s'abandonne à de doux berçements des épaules, du bassin et des jambes, puis à un massage enveloppant des pieds, des bras et du ventre.

**20 mn - 76€**

### MASSAGE VISAGE ET CUIR CHEVELU\*

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

**20 mn - 76€**

### MASSAGE ÉQUILIBRE\*

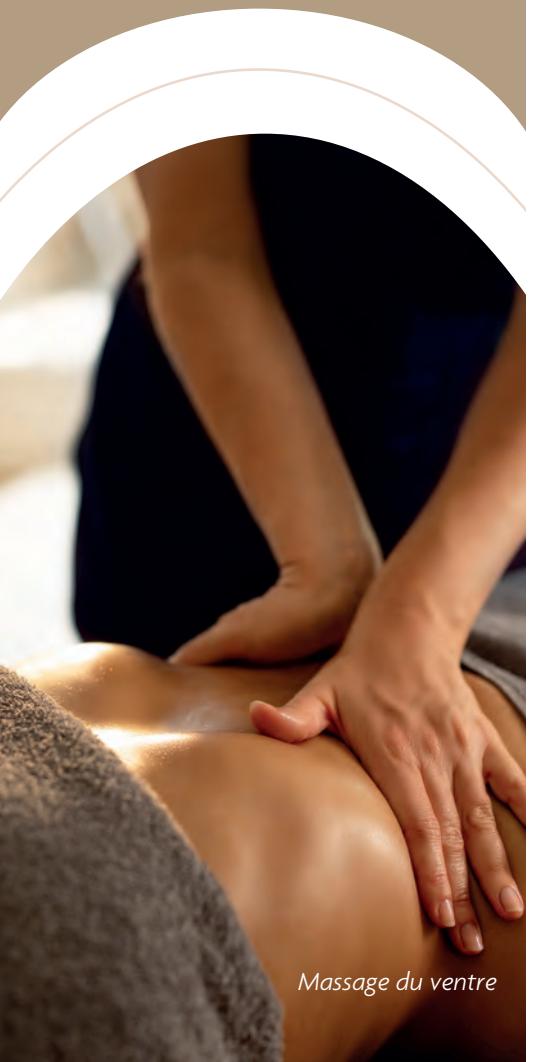
Massage détente du cuir chevelu, des mains et des pieds apportant une grande détente physique et émotionnelle. Ce voyage harmonise le corps et l'esprit.

**50 mn - 122€**

### HEAD SPA DÉCOUVERTE

Massage relaxant du décolleté, de la tête et de la nuque, suivi d'un gommage du cuir chevelu, d'une application de shampoings et d'un sérum hydratant, avec brossage et pose sous un dôme de vapeur. Un massage des mains ou des pieds prolonge la détente, avant un massage en spirale à la brosse et des étirements aux serviettes pour une sensation de bien-être.

**45 mn - 99€**



Massage du ventre

# SOINS AYURVEDIQUES

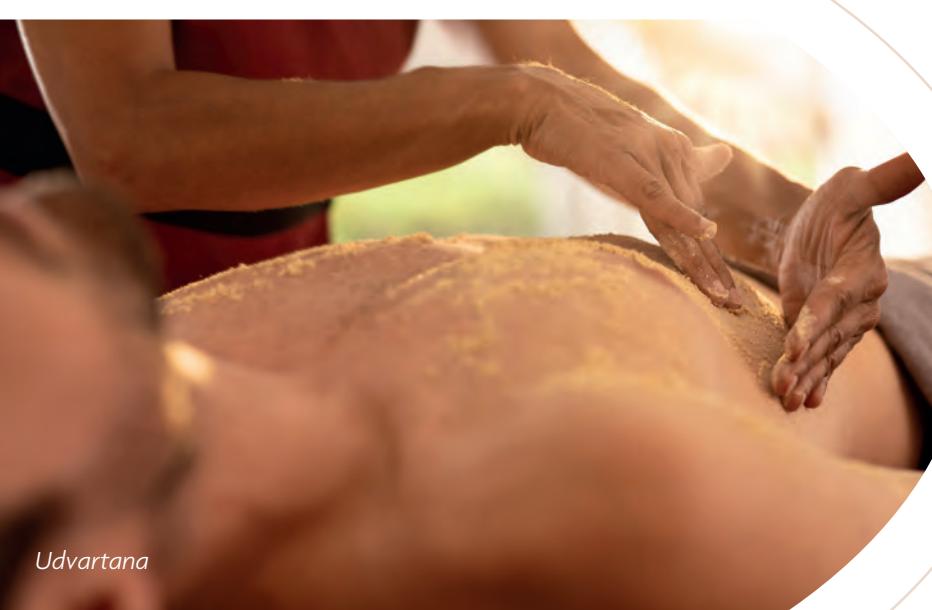
Hérité d'une science millénaire, l'art du massage selon les fondements de l'Ayurveda harmonise le corps physique et le corps émotionnel. Ces soins favorisent la circulation énergétique, renforcent l'équilibre des trois doshas, promesse de santé et de bien-être.



### 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 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 ayurvédique est servie à la fin du soin.

**50 mn - 145€**



Shirodhara

### MARMAS CORPS

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 insomniques, aux personnes sujettes à l'anxiété et agit sur les points réflexes des pieds en stabilisant les énergies.

**20 mn - 78€**

### MARMAS VISAGE ET CUIR CHEVELU

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 - 149€**

### ABHYANGA

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 - 78€**

### OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 122€, l'accès à l'Espace Forme\* est inclus de 9h à 20h.

Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 122€, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme\* de 12h30 à 20h (30€ au lieu de 40€).

\*hors week-end et jours fériés



### ET AUSSI

**CONSULTATION AYURVEDIQUE 1h20 - 179€**  
**VISHESH 50 mn - 125€**  
**BEAUTÉ VISAGE BIO DERMO PERFECTEUR 1h20 - 152€ (voir p 16)**

Soins disponibles du lundi au samedi inclus

# 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.

## RÉFLEXOLOGIE COMBINÉE

Ce soin stimule les « zones réflexes » situées sur les pieds, les mains, les oreilles ou encore le dos, à l'aide d'un stylet spécialement conçu pour agir de façon ciblée. Un bilan personnalisé est réalisé en amont afin d'adapter la séance aux besoins spécifiques de chacun. Deux zones du corps sont travaillées simultanément, permettant une approche globale et des effets optimisés pour un bien-être durable et harmonieux.

**50 mn - 122 €**

Disponible le mercredi

## 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 - 122 €**

Disponible du lundi au jeudi

## 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 - 125 €**

Disponible le mercredi et vendredi

## VOYAGE SONORE

Conçu pour réharmoniser le flux énergétique et apaiser le corps et l'esprit, ce soin énergétique est une invitation à libérer les tensions émotionnelles et physiques. Grâce à des techniques puissantes (transmission Oznu, magnétisme, chants canalisés et langage de l'âme), cette séance permet de retrouver la sérénité, le calme et la confiance.

**1h - 150 €**

Disponible le mercredi



Massage Kiné



Kobido



Tao de l'eau

## 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 mercredi

## 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 mercredi

## 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 (très bénéfique pour les femmes enceintes), et en toute légèreté, emmène sur la voie de la renaissance.

**1h - 130 €**

Disponible le vendredi, samedi et dimanche

## ET AUSSI

MASSAGE BIEN-ÊTRE KINÉ **20 mn - 76 €**



## OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 122 €, l'accès à l'Espace Forme\* est inclus de 9h à 20h. Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 122 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme\* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 40 €).

\*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 - 99 €**

Visage et regard **1h20 - 169 €**

(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 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.

**50 mn - 99 €**

Visage et regard **1h20 - 169 €**

(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 • (11 ans - 17ans)

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 matifiant, les produits Estime & Sens permettent de traiter en douceur les peaux les plus fragiles.

**50 mn - 85 €**

### BEAUTÉ VISAGE BIO DÉTENTE ULTIME •

#### ESTIME & SENS

Un soin 100% sur-mesure à l'aide d'un diagnostic de peau en profondeur pour adapter les produits concentrés hautement dosés en actifs biologiques à votre peau, qu'elle soit en quête de pureté, d'hydratation ou de douceur.

**50 mn - 95 €**

### BEAUTÉ VISAGE BIO DERMO PERFECTEUR •

#### ESTIME & SENS

La performance de la gamme cosmétique 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 - 152 €**



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 éco-responsables, fabriqués en France.

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

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

**1h - 149 €**

### SOIN VISAGE CORRECTEUR RIDES ET FERMETÉ • PHYTOMER

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

**1h - 149 €**

### 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 défrisse 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 - 195 €**

Vie  
COLLECTION

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 - 159 €**

### SOIN PRO-COLLAGÈNE LIFTANT - RAFFERMISANT •

#### 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 - 159 €**



# 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 : cuivré 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 - 76 €**

### 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 - 76 €**

### DRAINAGE CORPS LPG®

Traitemen 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 - 119 €**

### 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 détoxination optimale.

**50 mn - 122 €**

### WAVES®

La Waves® reprend les points d'acupression de la médecine chinoise par stimulation métamérique qui vise les zones réflexes pour restaurer et équilibrer les organes et viscères du corps. Ce massage doux et indolore agit sur différentes fonctions : drainant, circulatoire, détoxicification. Ce soin aide à l'amincissement, au raffermissement et à l'anti-âge. Il élimine les excès de liquides corporels, soulage les douleurs et les tensions nerveuses, atténue les problèmes digestifs et oxygène le sang.

**50 mn - 199 €**

### SOIN OLIGOTHÉRAPIE • PHYTOMER

Massage drainant et relaxant, inspiré des techniques de drainage lymphatique, réalisé à l'huile de massage ultra-nourrissante pour lisser et assouplir la peau. Application de l'Oligo Booster, une gelée hydratante enrichie en algue rouge, en vitamine B3 et en Oligomer®, actif marin breveté riche en oligo-éléments pour stimuler la microcirculation, drainer les toxines et recharger la peau en minéraux essentiels. Le soin se termine par un enveloppement corps reminéralisant pour une peau douce, tonifiée et profondément régénérée.

**1h20 - 175 €**

NOUVEAU

### ET AUSSI

MASSAGE SOUS AFFUSION **20 mn - 76€**



### OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 122 €, l'accès à l'Espace Forme\* est inclus de 9h à 20h.

Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 122 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme\* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 40 €).

\*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.**



### 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.

**25 mn - 80 €**



### MILTALED

L'appareil à émission magnéto-infrarouge-laser 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, arthrose...), 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 : **135 €**

Séance de Miltaled supplémentaire :

**40 mn - 79 €**

Forfait 4 séances + 1 consultation : **335 €**

Forfait 6 séances + 1 consultation : **449 €**

### 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 : **59 €**

Forfait 3 séances : **135 €**

Forfait 5 séances : **185 €**

### 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 - 140 €**

Séance d'Oligoscan seule : **30mn - 85 €**

### 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 - 30 €**

### 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 - 140 €**

Suivi de séances : **45 mn - 88 €**



### OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 122 €, l'accès à l'Espace Forme\* est inclus de 9h à 20h.

Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 122 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme\* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 40 €).

\*hors week-end et jours fériés



# VOS ENVIES, sur mesure

Entre mouvement et douceur, explorez l'efficacité de nos caps, de nos cartes abonnements et de leurs soins ciblés. Ici, chaque instant invite à se reconnecter à soi, à réveiller son énergie et à révéler sa beauté naturelle.



**NOUVEAUTÉ**



Une journée, un équilibre retrouvé.

Conçus comme de véritables parenthèses de bien-être, nos trois Caps : Silhouette, Santé et Sport, vous invitent à prendre le temps d'écouter votre corps, de réveiller votre énergie ou de retrouver votre équilibre.

Chacun invite à un mieux-être durable.  
À chacun son rythme, à chacun son cap.

Découvrez le détail de nos Caps  
sur notre site internet en scannant  
ce QR Code.



Séance LPG®

## NOS CARTES FORME & BIEN-ÊTRE

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



*Forme*

### CARTE IMOOVE-FIT®\* NOUVEAUTÉ

- 3 séances de Imoove-fit® de 30mn..... 96 €
- Ou
- 5 séances de Imoove-fit® de 30mn..... 140 €

### CARTE AQUABIKE\*

- 10 séances d'Aquabike..... 180 €



*Bien-être*

### CARTE SECRETS DU MONDE

9 séances de 50mn, au choix parmi :  
Massage Californien, Maya, Polynésien, Signature, Massage à la bougie, Shiatsu, Réflexologie Chinoise, Massage au Joya, Massage Équilibre, Massage de la Côte de Jade

927 € - *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 Andumédic®, Séance de stimulation veino-lymphatique

450 € - *Cette carte, valable 1 an, donne accès à l'Espace Forme le jour du soin*

### CARTE WAVES®\*\*

- 3 séances de Waves® de 50mn 498 €
- Ou

- 6 séances de Waves® de 50mn 840 €
- 4 séances de LPG® de 20mn 224 €
- Ou
- 4 séances de LPG® de 50mn 388 €

### CARTE « LPG® SILHOUETTE »\*\*

\*Carte sans accès à l'Espace Forme

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

Séance Imoove-Fit®



### IMOOVE-FIT®

Cet appareil propose une approche du mouvement à la fois fonctionnelle et respectueuse du corps. Sa plateforme au mouvement Élisphérique®, breveté et tridimensionnel, crée une instabilité contrôlée qui sollicite la posture centrale et les muscles profonds. Que ce soit pour la remise en mouvement, la préparation physique douce ou la prévention des blessures, les séances permettent un entraînement efficace, progressif et complet, adapté à tous les niveaux.

En séance encadrée par un éducateur sportif, l'objectif est de tonifier en douceur, d'améliorer la coordination et de restaurer la mobilité articulaire, sans choc ni surcharge.

En séance posturale, guidée par un professionnel de santé, le travail se concentre sur l'équilibre, la proprioception et le réalignement corporel.

1 séance de 30 mn - 40 €



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, une salle de relaxation, un hammam à l'eucalyptus, un sauna, et plus de 45 cours collectifs par semaine.



## PLANNINGS DES COURS COLLECTIFS

### DANS L'EAU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30' 13H30 AQUAGYM	30' 13H30 AQUAGYM	30' 13H30 AQUA PILATES	45' 13H30 AQUAGYMZEN	30' 13H30 AQUAFIT	30' 14H AQUAFIT	
30' 14H30 AQUARESIST	30' 14H30 AQUAPALM	30' 14H30 AQUAFIT	60' 14H30 AQUABIKE 1	30' 14H30 AQUAZEN		
30' 18H AQUAFIT	30' 18H CIRCUIT TRAINING	30' 18H AQUASWIM	30' 18H AQUARESIST	30' 18H AQUACARDIO		
30' 18H30 AQUA PILATES	30' 18H30 AQUAZEN	30' 18H30 AQUAGYM	30' 18H30 AQUAGYM	30' 18H30 AQUAGYM	60' 18H AQUABIKE 1	30' 19H AQUACARDIO
		60' 19H AQUABIKE 1		60' 19H AQUABIKE 1	30' 19H AQUAGYMZEN	30' 19H AQUAGYMZEN

Parcours aquatique

Piscine de natation

1.15mn de préparation - 30 mn de cours / sur inscription payante à l'Accueil Thalasso

### EN SALLE FITNESS ET SALLE DE MUSCULATION (TENUE DE SPORT ET CHAUSSURES FERMÉES OBLIGATOIRES)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15' 12H45 DOS	15' 12H45 HIIT	15' 12H45 MOBILITÉ	15' 12H45 ABDOS FLASH	15' 12H45 FIT ÉQUILIBRE	30' 14H30 ALLIANCE FIT*	
45' 13H CIRCUIT TRAINING	30' 13H SILHOUETTE	45' 13H CIRCUIT TRAINING	30' 13H SILHOUETTE	60' 13H GYMZEN	15' 15H STRETCHING	
15' 13H45 STRETCHING	30' 13H30 STRETCHING	15' 13H45 STRETCHING	30' 13H30 STRETCHING			
15' 18H ABDOS FLASH	45' 18H PILATES	15' 18H ABDOS FLASH	45' 18H PILATES	15' 18H ABDOS FLASH	45' 18H15 CIRCUIT TRAINING	
45' 18H15 CIRCUIT TRAINING	15' 18H45 STRETCHING	45' 18H15 STRETCHING	15' 18H45 STRETCHING			

Niveaux de difficulté

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

### TARIFS À L'UNITÉ

Entrée Semaine :

Adulte : 40 € / Enfant (de 3 à 12 ans) : 37 €

Entrée Week-end, jours & ponts fériés :

Adulte : 47 € / Enfant (de 3 à 12 ans) : 44 €

Entrée le dimanche à partir de 18h :

Adulte & enfant (à partir de 3 ans) : 36 €

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 ou 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 21 21



### OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 122 €, l'accès à l'Espace Forme\* est inclus de 9h à 20h.

Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 122 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme\* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 40 €).

\*hors week-end et jours fériés

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

# LES CARTES D'ABONNEMENT

## Espace Forme

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

### CARTES D'ABONNEMENT CLUB FORME PRIVILEGE

Carte individuelle annuelle .....	1 068 €
Carte individuelle 6 mois .....	678 €
Carte duo annuelle .....	1 920 €
Carte duo 6 mois .....	1 218 €
(Possibilité de règlement par prélèvement mensuel)	

#### Les avantages des membres du Club Forme Privileige (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 (10 € la séance, 85 € les 10 séances)
- Tarif préférentiel pour votre enfant de 3 à 12 ans en semaine (33 €)
- 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 PRIVILEGE

Carte 10 entrées .....	solo 330 €, duo 620 €
Carte 25 entrées .....	solo 700 €, duo 1 300 €
Carte 35 entrées .....	solo 805 €, duo 1 400 €
• Tarif préférentiel pour les séances d'Aquabike (10 € la séance, 85 € les 10 séances)	

**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.



Découvrez nos Cartes Forme : Aquabike et Immove-fit® à la page 21.



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



Tarifs nets TTC, valables du 01/01/2026 au 31/12/2026 sous réserve de modifications sans préavis. La signature d'une décharge médicale sur place, certifiant l'aptitude physique, est obligatoire pour toute souscription aux abonnements. La période de fermeture annuelle est non déductible de nos cartes d'abonnement. La direction se réserve le droit de fermeture à tout moment afin de respecter les mesures sanitaires.

# INFORMATIONS

## pratiques

### RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE

Notre équipe de conseillers est à votre disposition à l'accueil Thalasso pour vous communiquer toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre journée ou votre cure.

### 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 hôte.sses 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 72h 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 recettes équilibrées et essentiellement végétales, élaborées avec des produits issus de l'agriculture biologique : orientation Ayurvédique et Équilibre. 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 15h des assiettes salées, planches & snackings avec des produits frais de la région. 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 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.

**Estime & Sens** est une marque locale de cosmétiques d'origine naturelle certifiés Bio, fondée en 2009. 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.

**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)



# 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.

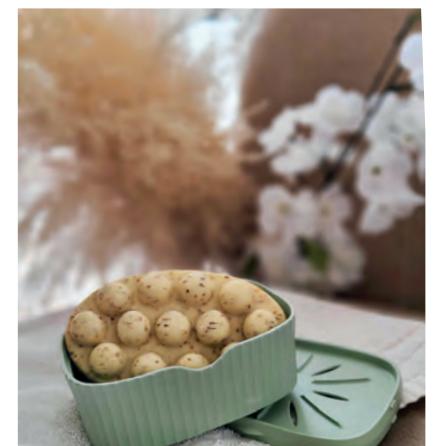
Pour préserver la beauté de votre corps, nos laboratoires valorisent en particulier les algues laminaires, fucus, chondrus et en extraient cuivre, zinc, fer, magnésium, manganèse et potassium.

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 Algues 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 Nourrissantes  
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**





## thalassopornic.com

Renseignements et réservations

Tél. 02 40 82 21 21

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

ALLIANCE PORNIC  
Plage de la Source 44210 PORNIC