

LE BIEN-ÊTRE A
une adresse

ÉDITION 2024



HOTEL THALASSO & SPA
• DINARD •

EMERIA

BY FORSTYLE HOTELS COLLECTION



sommaire

- 4 **TERRE DE BIEN-ÊTRE**
L'élégance d'un lieu ouvert sur la mer
et l'authenticité d'une nature préservée
- 6 **UN VENT DE NOUVEAUTÉ**
Une rénovation qui sert votre bien-être
- 8 **L'ÉTABLISSEMENT**
- 9 **LES CHAMBRES**
- 10 **SPORT & DÉTENTE**
Deux parcours marins, deux bassins d'activités,
une salle cardio-fitness, un espace sensoriel ...
- 12 **LES BIENFAITS DE L'EAU DE MER**
- 14 **CHOISIR SON PROGRAMME**
- 16 **NOS PROGRAMMES EXPERTS**
- 17 **MA PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE À LA CARTE**
- 18 **NOS PROGRAMMES BIEN-ÊTRE**
- 24 **NOS PROGRAMMES SANTÉ**
- 28 **NOS PROGRAMMES RÉCUPÉRATION**
- 34 **NOS PROGRAMMES ÉNERGIE**
- 39 **NOS PROGRAMMES SILHOUETTE**
- 42 **NOS PROGRAMMES COURTS-SÉJOURS**
- 44 **LE SPA**
- 46 **MAISON EMERIA**
La beauté par le soin
- 48 **LES RESTAURANTS & BAR**
1 bar et 2 restaurants face à la mer
- 50 **LES ATELIERS DÉCOUVERTE**
- 51 **PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR**
- 52 **NOS IDÉES CADEAUX**
- 53 **LEXIQUE DES SOINS**

TERRE

de bien-être

Les années folles du 19^{ème} siècle font la réputation de la ville de Dinard grâce à ses attraits climatiques, ses paysages côtiers exceptionnels et ses belles plages. Les touristes affluent et elle devient une cité balnéaire renommée. Avec ses 407 villas classées, Dinard protège son environnement et affiche une élégance indéniable. Le charme des destinations voisines en fait une adresse incontournable : le Mont-St-Michel, Dinan, St-Malo, Cancale, Le Cap Fréhel.



UNE ADRESSE CHARGÉE D'HISTOIRE ...

À la recherche d'un lieu magique pour investir dans le secteur de la thalassothérapie, un homme d'affaires du Sultanat d'Oman découvrit une lande déserte dans le quartier de Saint-Énogat. Il tomba amoureux du panorama spectaculaire offert par le phénomène des marées, et décida de construire un établissement en espalier qui représente la forme d'un goéland.

Inauguré le 9 juillet 1990, il fut transmis 30 ans plus tard à une famille d'origine bretonne qui baptisa le site du nom d'Emeria... L'histoire continue...



L'ESPRIT

Emeria



Né d'une rencontre entre l'émeraude, le vent, les vagues et le rêve, l'Hôtel Thalasso Emeria perpétue un long savoir-faire pour perdurer comme un lieu iconique en France. Depuis plus de 30 ans, la Thalasso, en harmonie avec le rythme des marées, illumine vos journées et sublime les séjours iodés et tonifiants.

Pétillant et élégant à l'image de la Côte d'Émeraude, EMERIA DINARD HÔTEL THALASSO & SPA**** est un lieu de vie en mouvement, qui vous plonge dans l'art de vivre marin et solaire de la région. Quelques jours au printemps, un week-end d'automne ou encore un après-midi d'hiver, que ce soit la première fois ou en tant que grand habitué, venir à Emeria c'est la garantie d'une expérience palpitante au cœur de la Côte d'Émeraude.

Vous arrivez à destination

Situé face à l'île de Cézembre aux portes de Saint-Malo et du golf de Saint-Briac, EMERIA DINARD HÔTEL THALASSO & SPA**** est un établissement de 103 chambres côté mer et de 64 chambres cottage, comprenant 5 salles de réunion, 2 restaurants et un bar.

Un institut de thalasso et spa avec divers programmes de soins, une carte variée de massages et soins esthétiques, un bassin intérieur doté d'un parcours marin, d'un couloir de marche à contre-courant et d'une ligne de nage ; un parcours marin extérieur ; 2 bassins d'activités et une salle de cardio-fitness.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Emeria est certifié Norme ISO 14001, grâce aux différentes pratiques environnementales mises en place au sein de l'établissement.



BRUNO VILT, Directeur Général

« Cette nouvelle phase de rénovation est un véritable challenge et nous sommes très heureux de relever ce défi. Nous avons hâte de vous présenter ces nouveaux espaces et de vous faire vivre une expérience de bien-être réinventée, à l'image d'EMERIA. »

FLORENCE ROUAH, Directrice Institut Thalasso & Spa

« Chers clients, une nouvelle histoire s'ouvre à vous en 2024 au sein de notre institut, entièrement rénové ! Du matériel de pointe dans nos cabines de thalassothérapie, de nouveaux soins, de nouveaux programmes, un espace aquatique totalement repensé avec l'ajout d'un bassin extérieur... sans compter la création d'un nouveau Spa de haute technicité, « Maison Emeria » tournée vers l'anti-âge et la minceur... Emeria Dinard, ou comment servir votre bien-être dans sa globalité ! »





UN VENT

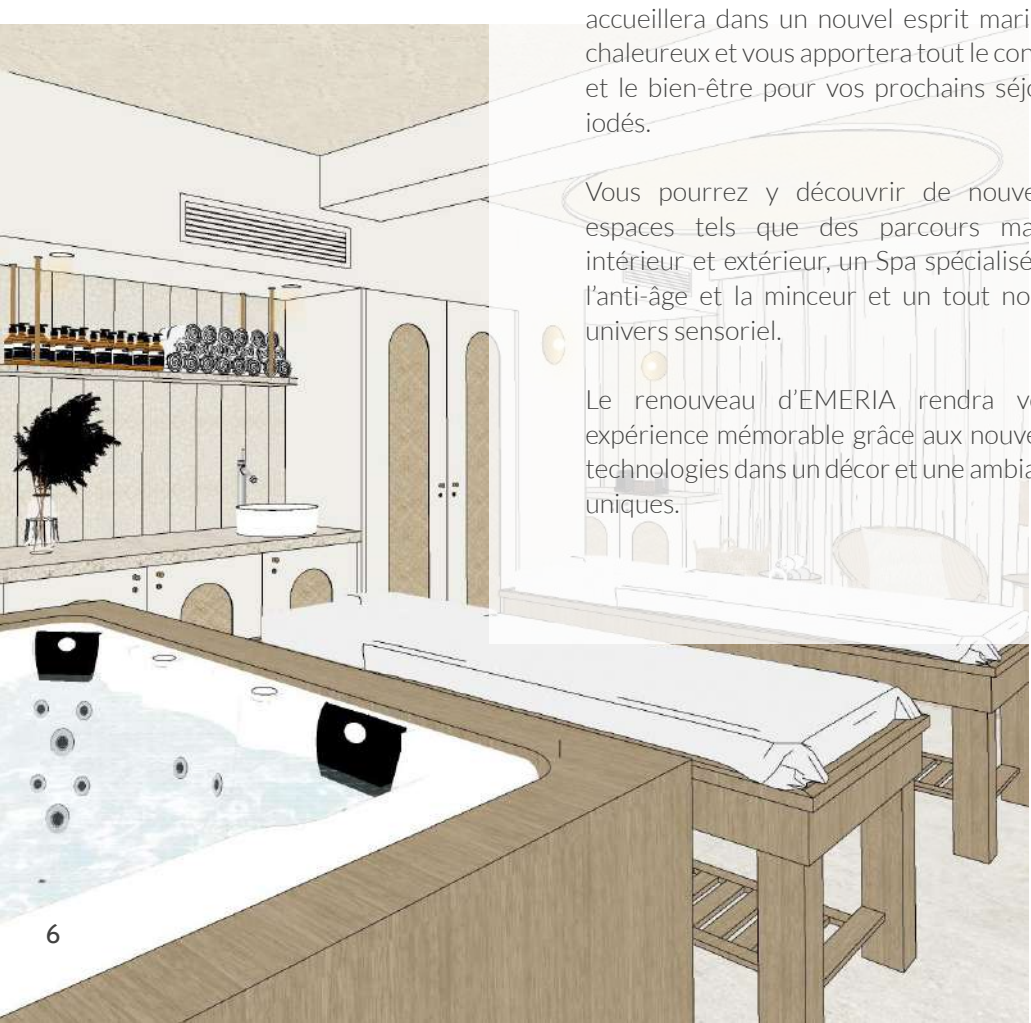
de nouveauté

EMERIA se réinvente et écrit un nouveau chapitre de son histoire.

À partir du printemps 2024, notre établissement totalement rénové vous accueillera dans un nouvel esprit marin et chaleureux et vous apportera tout le confort et le bien-être pour vos prochains séjours iodés.

Vous pourrez y découvrir de nouveaux espaces tels que des parcours marins intérieur et extérieur, un Spa spécialisé sur l'anti-âge et la minceur et un tout nouvel univers sensoriel.

Le renouveau d'EMERIA rendra votre expérience mémorable grâce aux nouvelles technologies dans un décor et une ambiance uniques.



LE MOT

de l'architecte

Le renouveau d'EMERIA est pensé pour créer un lieu où une multitude d'expériences dialoguent avec un objectif : le plaisir de se ressourcer au bord de l'eau.

Le design du projet se veut solaire, chic et décontracté. Le Dindard des plus beaux jours est encapsulé dans un lieu de vie résolument sophistiqué, vivant et revigorant. Les teintes sont douces, les matériaux chaleureux, la décoration chatoyante et pleine de clins d'œil à notre mythique lieu de vacances.

WUNDER ARCHITECTES



Découvrez de nouveaux espaces en 2024 !

Quelle que soit votre chambre, vous avez opté pour l'espace. Toutes nos chambres bénéficient de tailles confortables allant de 23 m² à 59 m². Au sein de nos chambres, les prestations se révèlent à la hauteur de vos exigences : mini bar, plateau de courtoisie, écran plat, coffre-fort... et la caresse d'une couette pour apaiser vos songes.

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Chambres côté mer, vue Cézembre | 6 Parcours marin extérieur |
| 2 Chambres côté mer, vue Saint-Malo | 7 Extension Spa « MAISON EMERIA » |
| 3 Chambres cottage | 8 Bar l'Albatros |
| 4 Espace cardio-fitness | 9 Restaurant O'sens |
| 5 Centre de thalassothérapie | 10 Restaurant l'Arsaour |

L'HÔTEL EMERIA ****

ENTRE *terre et mer*

Laissez-vous bercer par le bruit des vagues et emporter par la beauté de notre Côte d'Émeraude et ses camaïeux de vert. L'établissement dispose de 167 chambres, dans 2 ambiances : côté mer ou cottage.

AU RYTHME DES VAGUES

Toutes nos chambres côté mer, entièrement rénovées dans une ambiance marine et apaisante, sont climatisées et vous offrent une vue sur la mer.

- La chambre **Classique** vue partielle mer
- La chambre **Triple** vue latérale mer
- La chambre **Deluxe** pleine vue mer
- La **Suite Junior** pleine vue mer
- La **Suite Emeria** pleine vue mer

Elles sont également disponibles en rez-de-jardin* et vous font bénéficier de deux bains de soleil privatifs.

AU GRÉ DU BOIS SABLÉ

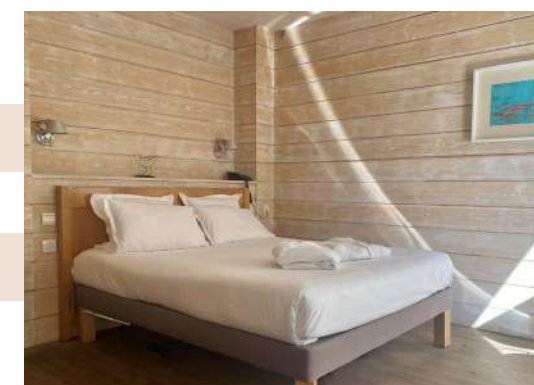
L'ensemble de nos chambres cottage habillées de bois sablé et d'ardoise vous offre un cadre intimiste et chaleureux. Rassurez-vous, la mer n'est pas très loin... Vous pourrez la dévorer des yeux depuis l'institut, nos espaces aquatiques, le bar ou nos restaurants !

- La chambre **Cottage Classique**
- La chambre **Cottage Supérieure**
- La **Suite Junior Cottage**

Toutes les chambres ont accès direct à la Thalasso et à l'Espace Bien-Être.



Chambre Classique vue partielle mer



Chambre Cottage Classique

*hors Suite Emeria

QUELS SONT
LES ÉQUIPEMENTS
EN CHAMBRE ?



Coffre-fort



Sèche-cheveux



Mini bar



Bouilloire



Plateau de courtoisie



Et d'autres équipements selon votre catégorie de chambre

ESPACE FORME

SPORT & *détente*

Baigné de lumière naturelle, notre nouvel espace aquatique délivre ses bienfaits par une eau puisée dans la Manche, continuellement renouvelée et chauffée.

Nagez, détendez-vous dans un bassin doté d'un parcours marin, d'un couloir de marche à contre-courant et d'une ligne de nage.

Relaxez-vous dans le bassin d'activité d'eau de mer chauffée ou bien dans le nouveau parcours marin extérieur.

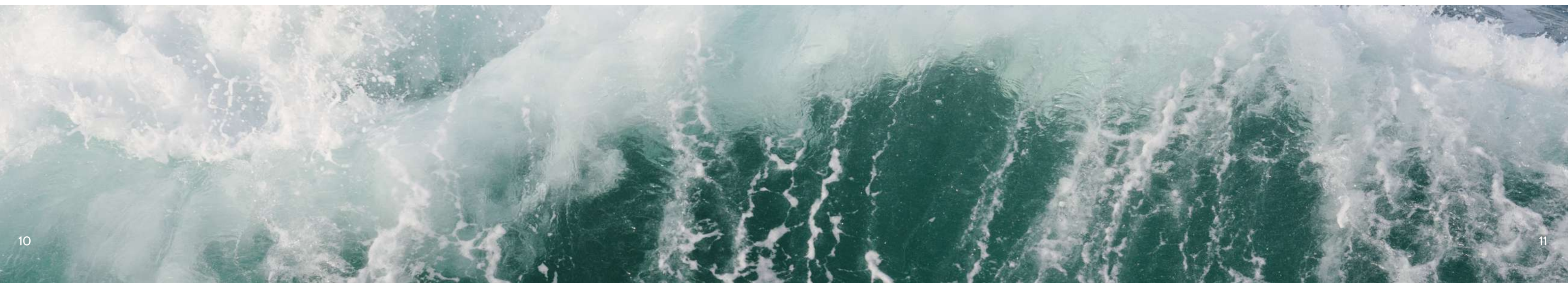
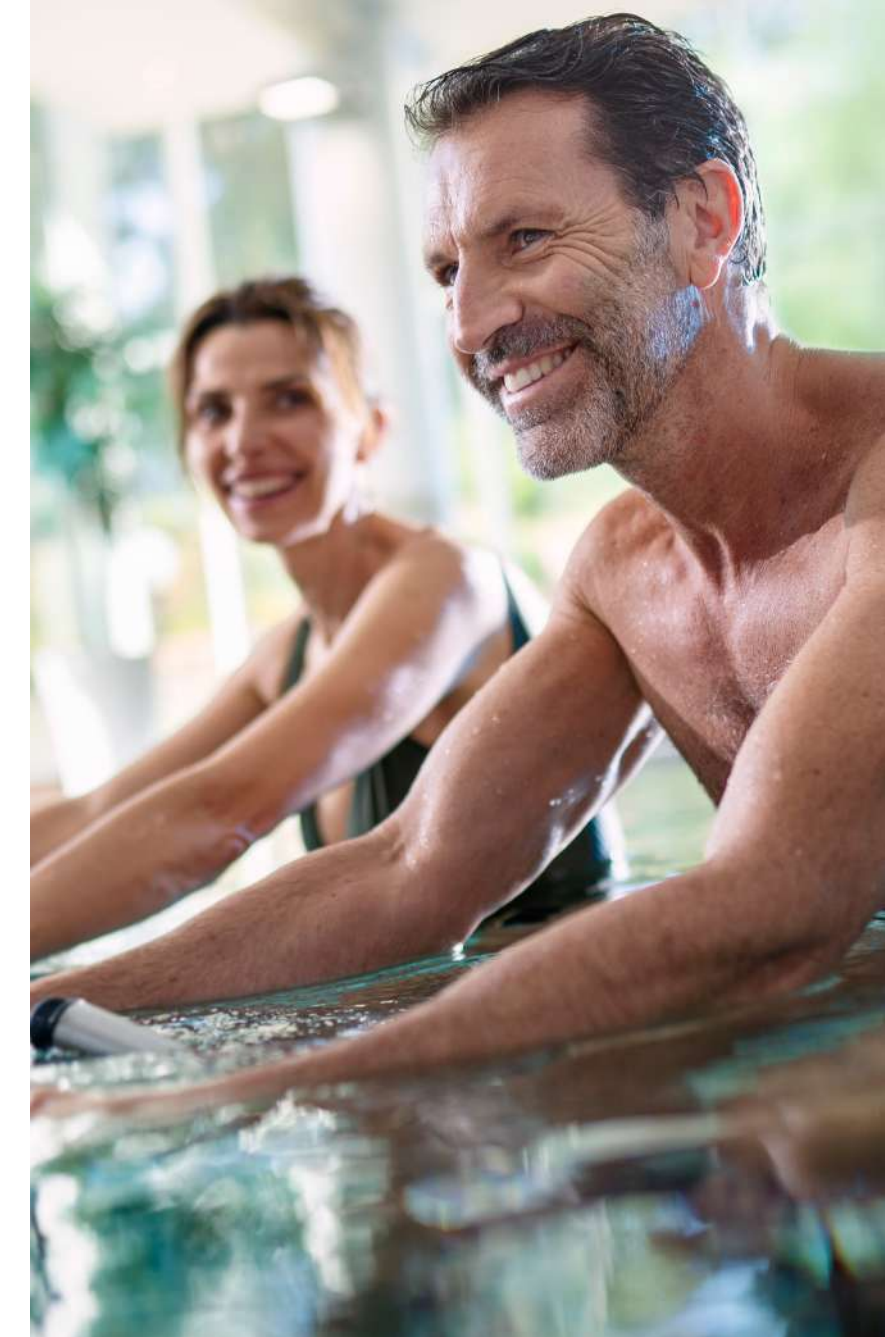
Entraînez-vous et musclez-vous dans la salle de cardio-fitness et de musculation.

L'espace sensoriel : entre chaud et froid, pour le bien de l'organisme...

Éliminez vos toxines et sublimez votre peau dans notre sauna & hammam.

Stimulez votre système immunitaire suite à votre séance de sauna et hammam avec la fontaine à glace et le bassin d'eau de mer froide.

L'Espace Forme est accessible 7j/7 de 8h00 à 20h00 pour les résidents de l'hôtel.



LA THALASSO

L'EAU DE MER

bienfaitrice



L'eau de mer, la bienfaitrice...

La mer est source de vie, et les minéraux et oligo-éléments marins ont la vertu de régénérer vos cellules. L'eau de mer chauffée, associée aux soins spa ou mise à profit par des équipements de haute technologie, sera votre meilleure alliée santé ... ou détente, tout simplement.

L'eau de mer possède, en effet, des minéraux et oligo-éléments, autant d'éléments indispensables à la vie, à un bon équilibre et à un parfait état de santé.

Les oligo-éléments qui sont véhiculés par le sang, aident à la consolidation de la structure des cellules, des tissus et contribuent à la fabrication de collagène. Ils sont distribués à tous les organes : calcium sur les os, iode sur la thyroïde, magnésium et potassium sur les muscles, etc...

Leur rôle permet la régulation de notre métabolisme, ce qui contribue à agir sur les maux du quotidien et aura un effet des plus relaxants.



POURQUOI CHAUFFONS-NOUS L'EAU DE MER ?

Aujourd'hui, nous chauffons l'eau de mer à 32-34°C, ce qui produit un effet relaxant et une vasodilatation des pores de la peau.

Dans une eau chauffée en-deçà d'une certaine température, le phytoplancton (ou plancton végétal) libère dans l'eau de mer des substances antivirales et antibactériennes, aidant ainsi l'organisme à lutter contre les infections. Il va de soi que ces organismes vivants ne peuvent survivre au transport, et qu'en conséquence, il ne peut exister de thalassothérapie à distance du bord de mer.

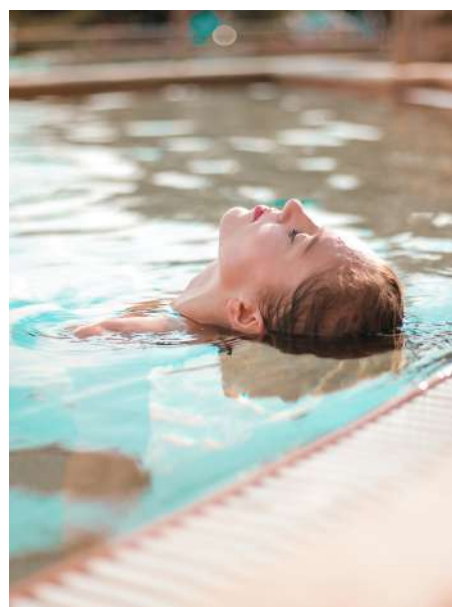
VOS BESOINS, VOS ENVIES

votre parenthèse



Je désire **prendre soin de moi**

Envie de faire attention à moi et de reprendre le temps de m'écouter.



NOS PROGRAMMES BIEN-ÊTRE

- Bien-Être à la carte p 17
- Marine p 18
- Zen p 19
- Seconde Vie p 20
- Beauté **NOUVEAUTÉ** p 22



Je désire **optimiser ma santé**

Envie d'apaiser mes douleurs et de retrouver ma vitalité et mon énergie.



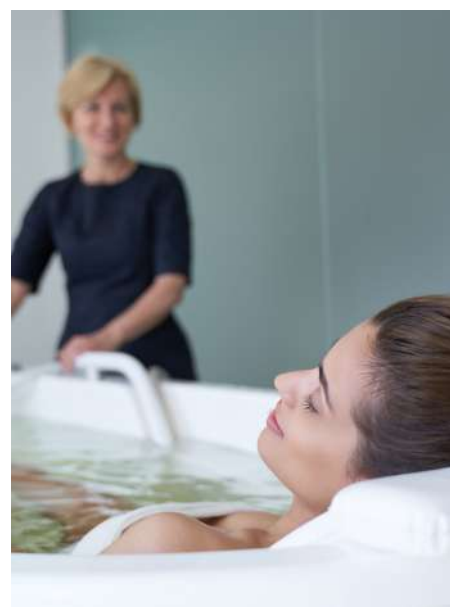
NOS PROGRAMMES SANTÉ

- Souplesse Articulaire p 24
- Détente Dos p 25
- Bain de Jouvence p 26



Je désire **recupérer**

Envie de retrouver un sommeil réparateur, une énergie positive ou de récupérer après l'arrivée de bébé.



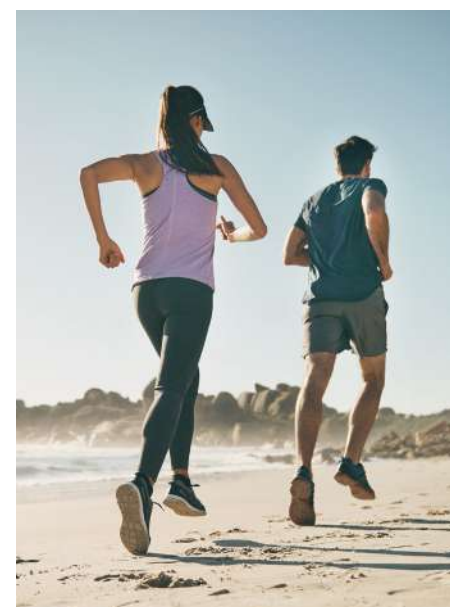
NOS PROGRAMMES RÉCUPÉRATION

- Mer du Sommeil p 28
- Lâcher-Prise p 30
- Jeune Maman De Gasquet © p 32



Je désire **bouger**

Envie de m'oxygéner, tonifier mon corps, préserver ma forme.



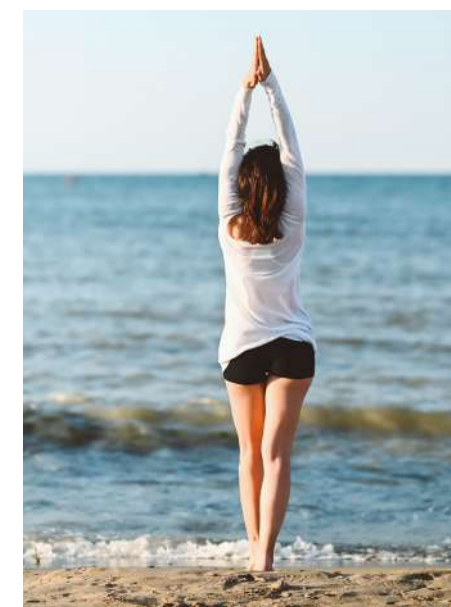
NOS PROGRAMMES ÉNERGIE

- Golf en Thalasso p 34
- Au Masculin p 35
- Sportive by Vivalto Sport **NOUVEAUTÉ** p 36
- Cap Fémina p 38



Je désire **entretenir ma silhouette**

Envie d'affiner ma silhouette ou amorcer une perte de poids.



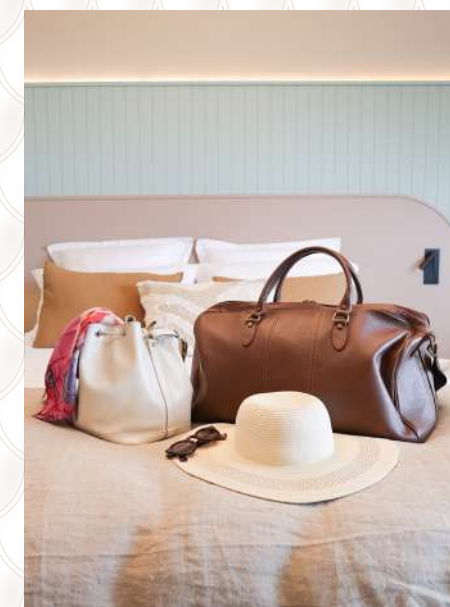
NOS PROGRAMMES SILHOUETTE

- Silhouette p 39
- Cap Minceur p 40



Je désire **faire une pause**

Envie d'une escapade, seul(e) ou à deux, avec des soins marins.



NOS COURTS-SÉJOURS

- Échappée Marine p 42
- Échappée Iodée p 42
- Échappée Happiness Break p 43
- Échappée Spa **NOUVEAUTÉ** p 43

À VOTRE ÉCOUTE

Notre équipe de conseillers répond à vos questions du lundi au vendredi de 9h à 19h, le samedi de 9h à 18h30 et le dimanche de 9h à 17h30 au 02.99.16.78.10. Vous pouvez également les contacter par mail à l'adresse : contact@emeriadinard.com

Nos Programmes EXPERTS

Relevons le défi ensemble !

Des programmes incluant un accompagnement personnalisé par nos experts (diététicienne, coach bien-être, ostéopathe, coach sportif ...) pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Nos Programmes Experts sont des longs-séjours (6 jours et 24 soins*), afin de garantir l'atteinte de vos objectifs et maximiser les bienfaits de vos soins.

8 PROGRAMMES EXPERTS

- **Ma Parenthèse Seconde Vie**
Je veux ajouter de la vie à mes années
- **Ma Parenthèse Beauté**
Je veux sublimer ma beauté
- **Ma Parenthèse Bain de Jouvence**
Je veux renouer avec le bien-être après un cancer
- **Ma Parenthèse Mer du Sommeil**
Je veux retrouver un sommeil réparateur
- **Ma Parenthèse Lâcher-Prise**
Je veux retrouver mon énergie positive
- **Ma Parenthèse Jeune Maman De Gasquet®**
Je veux rééquilibrer, réduire mon corps et prendre du temps pour moi
- **Ma Parenthèse Sportive by Vivalto Sport**
Je veux améliorer ma condition physique
- **Ma Parenthèse Cap Minceur**
Je veux amorcer une perte de poids

Repère :

Identifiez nos Programmes Experts grâce à ce symbole



*hors Ma Parenthèse Bain de Jouvence et Ma Parenthèse Sportive by Vivalto Sport, dispensées en 5 jours et 20 soins ; et Ma Parenthèse Beauté en 6 jours et 18 soins.

Ma parenthèse Bien-Être à la carte

Je veux choisir mes soins



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2520€ - Duo 2100€ par personne**

Sans hébergement : **1308€**



Séjour également disponible sur 4 et 5 jours.
Détails sur www.emeridinar.com



CHOISISSEZ VOS SOINS PARMIS LA LISTE SUIVANTE :

Me régénérer avec les essentiels de la Thalasso

- Bain de mer au choix (algues laminaires, algues bleues, hibiscus)
- Pluie marine
- Douche à jet musculaire ou silhouette ou circulatoire
- Enveloppement au choix (algues laminaires, algues fucus, algues bleues, hibiscus)
- Drainage marin musculaire ou silhouette
- Séance de pressodynamie
- Hydrojambes
- Hydrorelax
- Bassin de flottaison
- Watermass

Me détendre et lâcher prise

- Modelage Zen - 25'
- Modelage des jambes - 25'
- Modelage du dos - 25'
- Modelage du visage - 25'
- Kansu - 25'
- Modelage sous pluie marine - 25'

Me tonifier et préserver ma forme

- Aquabiking
- Aquagym
- Aquajump
- Jets marins
- Piscine dos ou Aqua-dos
- Piscine souplesse ou Aqua-souplesse

Me soulager et récupérer

- Séance de cryothérapie

Les soins « Beauté » 50' valeur de 2 soins Thalasso

- Soins visage personnalisés Phytomer
- Soins « Voile de Douceur » : gommage et hydratation complète du corps

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

Afin d'assurer la disponibilité de tous vos soins, nous vous adressons une fiche à nous retourner complétée avec le programme de vos rêves ! Ce programme doit être validé 15 jours avant votre arrivée.

Ma parenthèse Marine

Je désire prendre soin de moi

Un programme 100% thalasso : laissez-vous faire...
La mer prend soin de vous.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 1986€ - Duo 1566€ par personne

Sans hébergement : 774€

Renforcer mes défenses immunitaires

- 3 enveloppements
(2 d'algues laminaires, 1 d'algues bleues)

Drainer et booster mon organisme

- 3 drainages marins
- 2 douches à jet

Me détendre, lâcher prise et faire le plein de tonus

- 1 modelage Zen
- 1 modelage du dos
- 1 modelage du visage
- 6 activités en bassin d'eau de mer chaude

Me régénérer

7 soins essentiels de la thalasso parmi :

- Bain de mer
- Pluie marine
- Hydrojambes
- Hydrorelax
- Pressodynamie



Séjour également disponible sur 4 et 5 jours.
Détails sur www.emeradinard.com

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de)
en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

Ma parenthèse Zen

Je désire prendre soin de moi

Je veux plonger dans une bulle de bien-être et me ressourcer
avec un modelage quotidien.

Programme de soins exclusivement individuels



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2322€ - Duo 1902€ par personne

Sans hébergement : 1110€

Me relaxer avec un modelage au quotidien

- 1 modelage sous pluie marine
- 1 modelage du dos
- 1 modelage du visage
- 1 modelage des jambes
- 1 modelage Zen
- 1 Kansu, *massage ayurvédique de la voûte plantaire avec un bol composé d'un alliage de cinq métaux*

Me ressourcer

- 3 enveloppements
(1 d'algues laminaires, 1 d'algues bleues, 1 à l'hibiscus)

Me détendre

- 2 drainages marins
- 3 bains de mer
(1 aux algues laminaires, 1 aux algues bleues, 1 à l'hibiscus)
- 1 bassin de flottaison

Revitaliser mon corps

9 soins essentiels de la thalasso parmi :

- Pluie marine
- Douche à jet
- Hydrojambes
- Pressodynamie
- Hydrorelax



Séjour également disponible sur 4 et 5 jours.
Détails sur www.emeradinard.com

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de)
en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

Ma parenthèse Seconde Vie



MON DÉFI : Je veux ajouter de la vie à mes années

Je désire prendre soin de moi

Les clés du « mieux-être » réunies dans un programme alliant les bienfaits des soins marins, de la nutrition, de la beauté et du sommeil.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2292€ - Duo 1872€ par personne**

Sans hébergement : 1080€

Faire le point

- Un rendez-vous expert incluant le bilan Oligocheck

Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

7 soins parmi les essentiels :

- Bain de mer
- Hydrorelax
- Douche à jet
- Pluie marine
- Pressodynamie
- Hydrojambes

Préserver ma forme

- 3 activités douces en bassin d'eau de mer chaude

Me relaxer, récupérer et prendre soin de ma peau

- 1 soin « Seconde Vie » - 50' (valeur de 2 soins)
- 1 modelage du visage
- 1 modelage Zen
- 1 Kansu, massage ayurvédique de la voûte plantaire avec un bol composé d'un alliage de cinq métaux
- 2 séances de cryothérapie
- 3 enveloppements (1 d'algues laminaires, 1 d'algues bleues, 1 à l'hibiscus)
- 1 watermass
- 3 séances de micro-sieste



Le + en chambre :

5 séances de luxthérapie pour réguler mon horloge biologique

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

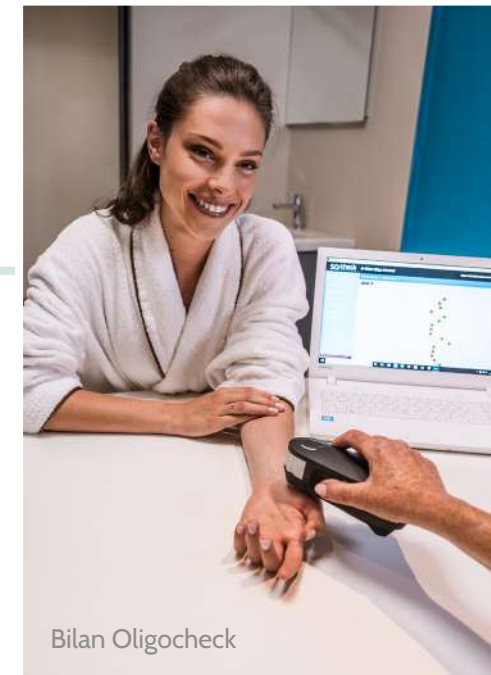
QU'EST-CE QUE LE BILAN OLIGOCHECK ?

Le bilan Oligocheck est une mesure tissulaire, rapide et indolore, permettant d'obtenir une évaluation des oligo-éléments, minéraux, métaux lourds et vitamines, présents dans le corps. Les résultats sont interprétés par notre diététicienne qui vous apporte ses conseils d'expertise afin de rétablir votre équilibre.

Il est nécessaire de connaître son groupe sanguin pour effectuer ce bilan.

QU'EST-CE QUE LE SOIN « SECONDE VIE » ?

Cette pause beauté allie une exfoliation complète du corps avec un soin visage. Votre peau est alors affinée et retrouve tout son éclat. Ce rituel associant corps et visage permet une détente profonde et rend votre peau plus soyeuse.



Ma parenthèse Beauté

PROGRAMME EXPERT

MON DÉFI : Je veux sublimer ma beauté

Je désire prendre soin de moi

Les meilleures technologies combinées à l'expertise de nos praticiennes et aux bienfaits des soins marins pour un résultat optimal



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2592€ - Duo 2172€ par personne**

Faire le point

- Un diagnostic de peau IA CHECK

Préparer et hydrater

- 1 séance de Jet Peel - 45'
- Exfoliation et hydratation du visage pour un effet anti-âge
- 1 soin Voile de Douceur - 50'

Stimuler

- 1 soin Visage by Physiodermie - 80'
- 1 soin Easy Lift Visage - 80'
- Alliance des bienfaits de la technologie et de l'expertise manuelle
- 2 séances de Waves 21 - 50'
- Rééquilibrage des organes permettant de sublimer le corps***

Relaxer

- 1 massage à 4 mains - 50'

Prendre soin

- 1 soin des pieds FEETCALM - 25'

Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

- 2 bains de mer
(1 aux algues laminaires, 1 à l'hibiscus)
- 2 hydrorelax
- 2 enveloppements
(1 d'algues fucus, 1 à l'hibiscus)
- 2 séances de pressodynamie
- 2 séances de jets sous marins

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

*** Voir détail du soin en page 41

QU'EST-CE QUE L'IA CHECK ?

Cet outil technologique est basé sur l'intelligence artificielle, via une prise de vue du visage pour évaluer et analyser les besoins de votre peau. Ce diagnostic permet alors à la praticienne d'adapter votre traitement.

QU'EST-CE QUE LE JET PEEL ?

Cette technologie visage non invasive propulse un mélange d'air et de solution saline accompagné d'actifs, afin d'exfolier et hydrater la peau tout en permettant une action anti-âge.

QU'EST-CE QUE LE SOIN VISAGE BY PHYSIODERMIE ?

Ce soin visage personnalisé avec notre nouvelle gamme cosméceutique suisse, associé à des massages experts et à une synergie d'actifs, permet de vous proposer un résultat instantané et un moment de détente absolue.

QU'EST-CE QUE LE SOIN EASY LIFT VISAGE ?

Ce soin visage débute par notre technologie Easy21, non invasive et indolore, qui relance la synthèse de collagène et d'élastine. Ensuite, nous y associons un massage signature liftant pour lisser vos rides, sculpter l'ovale de votre visage et vous offrir des résultats instantanés.

Le + pour votre plaisir :
Un produit cosmétique offert



Jet Peel



IA Check





Ma parenthèse Souplesse Articulaire

Je désire optimiser ma santé

Le pouvoir de la mer permet de soulager mes douleurs et de retrouver de la mobilité articulaire.

6
JOURS

24
SOINS

DÉBUTE
LE LUNDI

Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2256€ - Duo 1836€ par personne**

Sans hébergement : 1044€

Retrouver ma forme et faciliter mes mouvements

- 6 activités douces en bassin d'eau de mer chaude

Soulager mes douleurs

- 6 enveloppements d'algues laminaires
- 3 séances de cryothérapie

Me décontracter

- 3 massages
- 1 hydrorelax

Me régénérer avec les essentiels de la Thalasso

- 2 bains de mer aux algues laminaires
- 2 pluies marines
- 1 hydrojambes

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

La Cryothérapie corps entier est particulièrement recommandée en :

Rhumatologie (rhumatisme inflammatoire, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, fibromyalgie), Traumatologie (séquelles de fractures, d'entorses, algodystrophie), Neurologie (sclérose en plaque, maladie de Parkinson)

Certains soins pourront faire l'objet d'une adaptation en fonction de la pathologie.



Ma parenthèse Détente Dos

Je désire optimiser ma santé

Je veux dénouer mes tensions et soulager mes douleurs.

6
JOURS

24
SOINS

DÉBUTE
LE LUNDI

Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2256€ - Duo 1836€ par personne**

Sans hébergement : 1044€

Tonifier et assouplir

- 3 séances posturales en bassin d'eau de mer chaude
- 2 séances de Swiss Ball

Détendre les zones douloureuses

- 3 massages du dos
- 3 enveloppements d'algues laminaires
- 3 séances de cryothérapie

Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

- 2 bains de mer aux algues laminaires
- 2 pluies marines
- 2 douches à jet
- 3 hydrorelax
- 1 bassin de flottaison

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

Le Swiss Ball est une activité permettant de corriger et améliorer sa posture grâce à un ballon d'exercice. Elle travaille le corps dans sa globalité et renforce les muscles profonds, travaille le maintien, l'étirement, l'équilibre et la stabilité.

Ma parenthèse Bain de Jouvence



MON DÉFI : Je veux renouer avec le bien-être après un cancer

Je désire optimiser ma santé

Je veux retrouver vitalité et énergie dans un milieu non médicalisé. Chaque jour, la progression des soins permet d'harmoniser en douceur mes émotions, de lâcher prise, de prendre soin de moi, de me ressourcer et de me réapproprier mon corps.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2247€ - Duo 1827€ par personne**

Sans hébergement : 1035€

Faire le point

- Un entretien expert personnalisé le 1^{er} jour de vos soins

Harmoniser mes émotions

- 1 séance de relaxation lâcher-prise
- 1 entretien Fleurs de Bach
- 1 séance de Fascia Bien-Être® - 50'

Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

- 2 enveloppements d'algues laminaires
- 2 bains de mer aux algues laminaires
- 1 drainage marin
- 2 douches à jet circulatoires
- 1 hydrorelax
- 1 bassin de flottaison

Me détendre et lâcher prise

- 1 modelage Zen
- 1 modelage des jambes
- 1 modelage du visage
- 1 modelage sous pluie marine
- 1 Kansu, *massage ayurvédique de la voûte plantaire avec un bol composé d'un alliage de cinq métaux*
- 3 activités douces en bassin d'eau de mer chaude

*6 nuits en chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre

Duo : occupation double de la chambre

Ce programme a été étudié et conçu en collaboration avec le Dr Cécile BENDAVID-ATHIAS, chirurgien du sein et sénologue (Rennes - Cesson-Sévigné)

QU'EST-CE QUE L'ENTRETIEN FLEURS DE BACH ?

Au cours d'un entretien individuel, notre conseillère agréée par le centre Bach (GB) vous aide à rééquilibrer vos émotions. Vous repartez ensuite avec votre composition personnalisée d'elixirs floraux, de 1 à 7 fleurs.

QU'EST-CE QUE LA FASCIA BIEN-ÊTRE® ?

Le fascia est un tissu corporel qui relie toutes les structures du corps entre elles et participe à toutes les fonctions vitales. Après une période où votre corps a été sollicité par des traitements lourds, une séance de Fascia Bien-Être® a toute son importance afin de détendre et revitaliser votre corps. Ce toucher à la fois doux et profond permet à la praticienne de s'adapter et de personnaliser la séance.

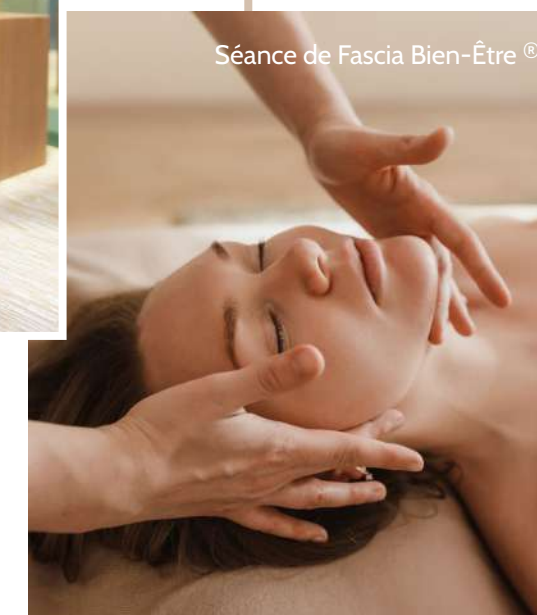
Retrouvez également ce soin à la carte en 75'.

Le + pour votre confort :

Un plaid EMERIA offert à votre arrivée en chambre.



Fleurs de Bach



Séance de Fascia Bien-Être®





Ma parenthèse Mer du Sommeil



MON DÉFI : Je veux retrouver un sommeil réparateur

Je désire récupérer

Programme établi avec le support du Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu Paris.

6
JOURS

24
SOINS

DÉBUTE
LE LUNDI

Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2292€ - Duo 1872€ par personne**

Sans hébergement : 1080€

Faire le point

- Un rendez-vous expert le 1^{er} jour de vos soins

Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

- 3 enveloppements
(1 d'algues laminaires, 1 d'algues bleues, 1 à l'hibiscus)
- 3 bains de mer
(1 aux algues laminaires, 1 aux algues bleues, 1 à l'hibiscus)
- 2 pluies marines

Vivre des moments de détente absolue

- 1 modelage Zen
- 1 modelage du visage
- 1 hydrorelax

Apprendre à me relâcher et à libérer mon stress

- 2 séances de relaxation immersive en Réalité Virtuelle (vos 3 sens, visuel, sonore et olfactif, seront sollicités pour favoriser un apaisement de votre esprit)
- 2 activités douces en bassin d'eau de mer chaude
- 5 séances de sophrologie
- 3 Kansu, massage ayurvédique de la voûte plantaire avec un bol composé d'un alliage de cinq métaux
- 1 bassin de flottaison



Le + en chambre :

5 séances de luxthérapie pour réguler mon horloge biologique

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

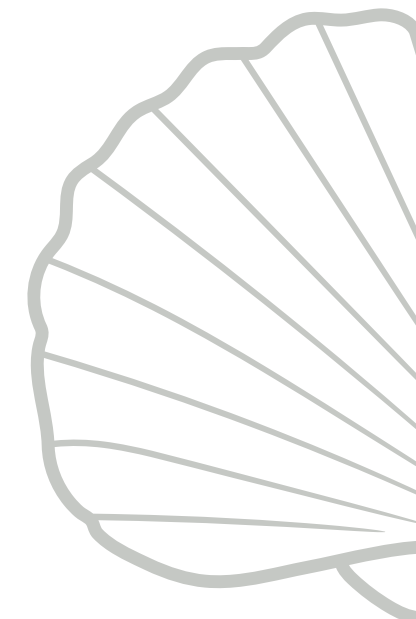
** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

QU'EST-CE QUE LA LUXTHÉRAPIE ?

Une exposition de 45 minutes à une lampe de forte intensité (5000 à 10000 lux) provoque une régulation de la fabrication de la mélatonine dans l'hypothalamus. Ce soin permet ainsi de remettre l'horloge biologique à l'heure et de régler le rythme de veille et de sommeil.

QU'EST-CE QUE LE KANSU ?

Le Kansu est un massage de la voûte plantaire à l'aide d'un bol composé d'un alliage de cinq métaux (cuivre, zinc, étain, argent et or) et de Ghee (beurre clarifié) d'origine indienne. En éliminant l'élément feu en excès dans le corps qui consomme notre vitalité, ce massage traite les insomnies, les états de stress et d'anxiété.



Ma parenthèse Lâcher-Prise



MON DÉFI : Je veux retrouver mon énergie positive

Je désire récupérer

Je veux lâcher prise et me reconnecter avec moi-même. Il faut réagir avant l'épuisement et le surmenage. Ce programme innovant et exclusif associe les bienfaits de la thalasso à des séances de relaxation immersive en Réalité Virtuelle.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2292€ - Duo 1872€ par personne**

Sans hébergement : **1080€**

Faire le point

- Un rendez-vous expert personnalisé

Trouver les clés du mieux-être

- 2 séances de relaxation immersive en Réalité Virtuelle (vos 3 sens : visuel, sonore et olfactif, seront sollicités pour favoriser un apaisement de votre esprit)
- 3 séances de micro-sieste
- 3 activités douces en bassin d'eau de mer chaude
- 1 bassin de flottaison

Me réconforter

- 1 modelage sous pluie marine
- 1 modelage du visage
- 3 Kansu, *massage ayurvédique de la voûte plantaire avec un bol composé d'un alliage de cinq métaux*
- 2 hydrorelax

Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

- 3 enveloppements (1 d'algues laminaires, 1 d'algues bleues, 1 à l'hibiscus)
- 3 bains de mer (1 aux algues laminaires, 1 aux algues bleues, 1 à l'hibiscus)
- 2 pluies marines

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

QU'EST-CE QUE LA RELAXATION IMMERSIVE EN RÉALITÉ VIRTUELLE ?

Installé confortablement dans un fauteuil dans une salle multi-sensorielle, vous êtes équipé d'un casque de Réalité Virtuelle qui dispense des contenus visuels et sonores d'environnements naturels en 360°. Un guidage par une sophrologue complète l'efficacité de la séance ; dès les 5 premières minutes, vous êtes transporté dans une grande déconnexion du quotidien, l'esprit est plus clair et l'apaisement s'installe.

QU'EST-CE QU'UNE SÉANCE EN BASSIN DE FLOTTAISON ?

Découvrez l'apesanteur dans une eau saturée en sulfate de magnésium, dont la gravité est réduite à 80%. Cette flottaison permet de se libérer de la charge mentale et ainsi s'approcher de l'état méditatif. Les douleurs articulaires et musculaires sont, quant à elles, soulagées par cette apesanteur.



Bassin de flottaison



Relaxation immersive en Réalité Virtuelle



Ma parenthèse Jeune Maman De Gasquet ©



MON DÉFI : Je veux rééquilibrer, rééduquer mon corps et prendre du temps pour moi

Je désire récupérer

Notre rééducation : périnée-abdos-dos, selon la méthode exclusive « De Gasquet © ».



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2220€ - Duo 1800€ par personne**

Sans hébergement : **1008€**

Faire le point

- Un bilan d'impédancemétrie avec notre experte

Rééquilibrer mon bassin

- 1 rendez-vous expert avec notre ostéopathe

Apprendre la méthode De Gasquet © : travailler mon périnée et améliorer ma posture

- 1 séance en salle
- 3 séances en bassin d'eau de mer chaude

Drainer et éliminer mes toxines accumulées

- 2 douches à jet
- 2 drainages marins
- 2 enveloppements aux algues bleues
- 3 séances de pressodynamie
- 2 séances piscine dos/abdos
- 1 hydrorelax

Libérer mes tensions et favoriser la récupération

- 1 modelage Zen
- 1 modelage sous pluie marine
- 2 pluies marines
- 2 bains de mer aux algues bleues
- 1 modelage du visage

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

POINT FORT DU PROGRAMME :

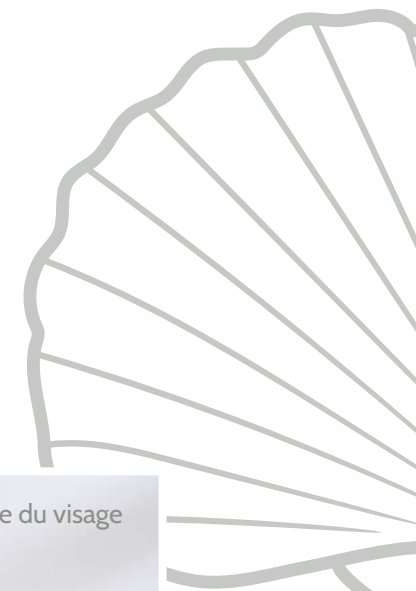
La grossesse est un miracle d'adaptation du corps de la femme, cependant l'accouchement est une épreuve pour le périnée ou pour la sangle abdominale.

Ce programme s'appuie sur la méthode De Gasquet ©, Médecin, **professeure de Yoga et fondatrice de l'institut De Gasquet ©**, qui fait référence auprès des obstétriciens, des sages-femmes et des kinésithérapeutes. Conçu pour prendre en charge la jeune maman afin qu'elle retrouve un équilibre tant physiologique que psychologique et social.

Ce programme est conseillé entre le 2^{ème} et le 12^{ème} mois après l'accouchement.

Le + pour votre plaisir :

Une huile Seatonic by Phytomer offerte



Ma parenthèse Golf en Thalasso

Je désire bouger

Je veux alterner golf et récupération.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2268€ - Duo 1848€ par personne**

La mer favorise la récupération

- 2 bains de mer aux algues laminaires
- 2 drainages marins

Améliorer ma condition physique sans risque articulaire

- 5 séances coachées en bassin d'eau de mer chaude

Me soulager et récupérer

- 4 séances de cryothérapie
- 2 modelages du dos
- 1 modelage des jambes
- 2 séances de pressodynamie

2 FORMULES AU CHOIX

Golf Formule « 4 green fees »

Le matin, au choix sur les parcours de : Dinard, Saint Cast, Les Ormes, Trémereuc... selon disponibilité des golfs : compétitions, carottages des greens... (le matériel et voiturette ne sont pas inclus dans l'offre)

Golf Formule « Stage de golf »

8 heures (4 cours de 2 heures) au golf de Trémereuc, pour 3 niveaux (matériel fourni) :

- **NON DÉBUTANT** : 8 ateliers pour améliorer son score (putting court et long, approches, roulées et levées, mise en jeu, bunkers, coups à effets, progression aux fers, bois de parcours, analyse vidéo)
- **DÉBUTANT** : Découvrir les différents compartiments de jeu, analyse vidéo, accès au parcours école
- **STAGE CARTE VERTE** : Cours pratiques et théoriques et 2 heures d'épreuves sur le terrain.

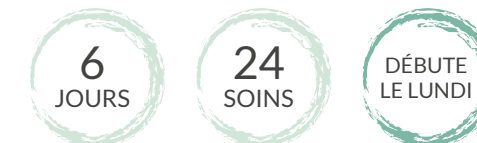
* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

Ma parenthèse Au Masculin

Je désire bouger

J'apprends à m'écouter, à me relaxer et à prendre soin de moi.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2220€ - Duo 1800€ par personne**

Sans hébergement : 1008€

Faire le point

- Un bilan d'impédancemétrie avec notre experte
- Un rendez-vous avec un éducateur sportif

Drainer mon corps et le régénérer

- 3 enveloppements d'algues laminaires
- 1 drainage marin
- 2 bains de mer aux algues laminaires
- 2 douches à jet
- 2 pluies marines
- 2 séances d'Aquabiking

Me détendre et lâcher prise

- 1 modelage du dos
- 1 modelage Zen
- 1 modelage sous pluie marine
- 1 hydrorelax
- 1 soin flash coup d'éclat - 25'

Récupérer et dénouer mes tensions

- 2 séances de cryothérapie

Profiter des bienfaits exceptionnels du bord de mer pour m'oxygéner et évacuer au grand air

- 5 séances de marche dynamique progressive (rochers, plage, escaliers, sentiers...)

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

Point fort du programme :

En travaillant avec le Docteur Thierry DENOLLE, cardiologue, nous avons imaginé ce programme pour aider les hommes à lutter contre le stress et les risques cardio-vasculaires.



NOUVEAUTÉ

PROGRAMME ÉNERGIE



Ma parenthèse Sportive

BY  VIVALTO SPORT



MON DÉFI : Je veux améliorer ma condition physique

Je désire bouger

Suivre un programme sur-mesure, à la hauteur de mes ambitions, associant bilans, séances encadrées et soins selon le protocole exclusif « Vivalto Sport ».



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 1910€ - Duo 1560€ par personne**

Sans hébergement : **900€**

Faire le point

- Un bilan expert personnalisé de 50' avec mon professionnel de santé physique comprenant :
 - Mes antécédents et objectifs
 - Mon check-up locomoteur et énergétique

Faire le bilan de mon métabolisme

- Un bilan d'impédancemétrie
- Un bilan Oligocheck

Bouger avec mon programme physique sur-mesure

- 3 séances personnalisées avec mon professionnel de santé physique - 50'

Tonifier mon corps

- 2 séances dynamiques encadrées en bassin
- 1 séance Pilates

Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

- 2 enveloppements aux algues laminaires
- 1 modelage sous pluie marine
- 2 séances de pressodynamie
- 1 drainage marin
- 1 bain de mer aux algues laminaires
- 1 hydrorelax

Favoriser ma récupération

- 1 modelage Zen
- 1 bassin de flottaison
- 2 séances de cryothérapie

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

POURQUOI CHOISIR NOTRE PARENTHÈSE SPORTIVE ?

Parce que le bien-être passe également par la pratique d'une activité physique régulière, nous vous proposons un accompagnement sur-mesure et encadré.

Ce programme est établi en étroite collaboration avec les experts en santé physique de notre partenaire **VIVALTO SPORT**, centre médico-sportif du groupe **VIVALTO SANTÉ**, spécialisé dans l'encadrement individuel du pratiquant en matière de santé, de remise en forme ou de préparation physique.

Ce programme s'adaptera à tous les profils avec une prise en charge de haut niveau, pour tous les niveaux !

QUE CONTIENNENT LES SÉANCES PERSONNALISÉES ?

Durant ces séances, vous pratiquez sur des machines guidées pour renforcer vos muscles et effectuez des exercices fonctionnels pour améliorer la qualité des mouvements primaires sollicités dans votre quotidien ou votre sport de prédilection. Vous travaillez également vos capacités cardio-respiratoires et pratiquez sur l'appareil iMove® pour développer la conscience corporelle, améliorer le contrôle moteur et stimuler la proprioception grâce au mouvement élisphérique 3D.

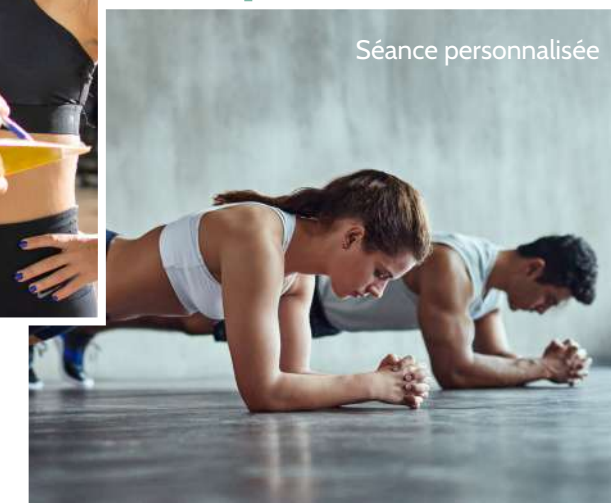
Les + du programme :

4 temps forts avec votre professionnel de santé physique : évaluer, analyser, pratiquer et récupérer.

Ainsi qu'un bilan de fin de séjour offert : recommandations et guide de routine quotidienne, ainsi qu'un suivi régulier avec notre professionnel de santé physique à distance, suivant votre objectif.



Bilan expert



Séance personnalisée

Ma parenthèse Cap Fémina

Je désire bouger

Vivre ma ménopause en douceur, prendre le temps de me réconcilier avec mon corps et retrouver tonicité et vitalité.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2220€ - Duo 1800€ par personne**

Sans hébergement : 1008€

Faire le point

- Un bilan d'impédancemétrie avec notre experte

Apprendre la méthode De Gasquet © : travailler mon périnée et améliorer ma posture

- 1 séance en salle
- 3 séances en bassin d'eau de mer chaude

Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

- 2 bains de mer à l'hibiscus
- 2 enveloppements à l'hibiscus
- 2 drainages marins
- 2 douches à jet
- 2 séances de pressodynamie
- 1 hydrorelax

Tonifier mon corps et préserver ma forme

- 3 activités dynamiques en bassin d'eau de mer chaude

Me détendre et libérer mes tensions

- 1 modelage Zen
- 1 modelage des jambes
- 1 modelage du visage
- 1 modelage sous pluie marine

Récupérer ma vitalité

- 2 séances de cryothérapie

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

Les exercices en salle et en piscine selon la méthode du Docteur De Gasquet, associés aux soins marins, vont améliorer votre condition physique et vous aider à vous sentir mieux.

Ma parenthèse Silhouette

Je désire entretenir ma silhouette

Ce programme s'adresse à celles et ceux qui veulent continuer à maîtriser et affiner leur silhouette en associant des activités dynamiques aux bienfaits des soins marins.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2220€ - Duo 1800€ par personne**

Sans hébergement : 1008€

Faire le point

- Un bilan d'impédancemétrie avec notre experte (uniquement pour les 6 jours)

Drainer

- 1 réflexologie plantaire
- 3 douches à jet silhouette
- 2 drainages marins silhouette
- 1 séance de Waves 21 - 50'

Éliminer mes toxines

- 3 enveloppements d'algues fucus
- 3 bains de mer aux algues bleues
- 2 séances de pressodynamie
- 3 watermass

Raffermer et tonifier mon corps

- 6 activités dynamiques en bassin d'eau de mer chaude



Séjour également disponible sur 4 et 5 jours.
Détails sur www.emeridainard.com

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

Afin de maximiser les effets de votre programme de 6 jours, nous vous recommandons d'opter pour la pension complète diététique.



Ma parenthèse Cap Minceur



MON DÉFI : Je veux amorcer une perte de poids

Je désire entretenir ma silhouette

Savoir m'orienter vers une alimentation minceur durable pour renouer avec mon corps et me sentir bien sur tous les plans.



Avec hébergement*, en pension complète diététique (à partir de) :
Solo 2730€ - Duo 2310€ par personne**

Faire le point

- Un bilan d'impédancemétrie ainsi qu'un bilan Oligocheck avec notre experte***

Me détendre et faire le plein de vitamines et d'oligo-éléments

- 3 enveloppements d'algues fucus
- 2 bains de mer aux algues bleues
- 2 hydrorelax

Drainer et désinfiltrer

- 3 douches à jet silhouette
- 2 drainages marins silhouette
- 2 séances de pressodynamie
- 2 séances de Waves 21 - 50'

Éliminer et sculpter ma silhouette

- 6 séances dynamiques en bassin d'eau de mer chaude
- 2 watermass

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en pension complète diététique

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

*** Il est nécessaire de connaître son groupe sanguin pour effectuer le bilan Oligocheck

QU'EST-CE QUE L'IMPÉDANCEMÉTRIE ?

L'impédancemétrie permet de mesurer votre composition corporelle en masses grasseuse, musculaire et hydrique, votre indice de graisse viscérale et votre métabolisme de base. Ce sont de précieux éléments, reflets de votre alimentation, de votre niveau d'activité physique et de votre hygiène de vie.

Les résultats permettent à notre diététicienne de vous orienter sur votre alimentation et ainsi de travailler efficacement et durablement sur l'équilibre de votre poids.

QU'EST-CE QU'UNE SÉANCE DE WAVES 21 ?

La Waves 21, non invasive et indolore, est un appareil innovant qui utilise deux technologies indépendantes.

La stimulation métamérique et le traitement par le froid avec des LED violets. Le but est de stimuler les zones réflexes pour rétablir et équilibrer les activités physiologiques du corps et ainsi, réduire les imperfections.



Enveloppement



Séance de Waves 21



COURTS-SÉJOURS

LE TEMPS

d'un instant

Je désire faire une pause

Mon échappée Marine

Pour découvrir la Thalasso avec des soins relaxants et revitalisants.



Tarif 1 jour avec hébergement* et petit-déjeuner (à partir de) :
Solo 291€ - Duo 221€ par personne**

Mon Échappée sur 1 jour

- 1 bain de mer aux algues laminaires
- 1 hydrorelax
- 1 activité en bassin d'eau de mer chaude

Mon Échappée sur 2 jours

- 1 bain de mer aux algues laminaires
- 1 hydrorelax
- 1 pluie marine
- 1 enveloppement d'algues laminaires
- 2 activités en bassin d'eau de mer chaude

Mon Échappée sur 3 jours

- 2 bains de mer aux algues laminaires
- 1 pluie marine
- 1 hydrorelax
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement d'algues laminaires
- 3 activités en bassin d'eau de mer chaude

Mon échappée Iodée

Pour un lâcher-prise immédiat grâce au meilleur de la thalasso.



Tarif 1 jour avec hébergement* et petit-déjeuner (à partir de) :
Solo 325€ - Duo 255€ par personne**

Mon Échappée sur 1 jour

- 1 bain de mer aux algues laminaires
- 1 pluie marine
- 1 enveloppement d'algues laminaires

Mon Échappée sur 2 jours

- 1 bain de mer aux algues laminaires
- 1 pluie marine
- 1 modelage Zen
- 1 enveloppement d'algues laminaires
- 1 hydrorelax
- 1 douche à jet

Mon Échappée sur 3 jours

- 1 bain de mer aux algues laminaires
- 1 bain de mer aux algues bleues
- 1 pluie marine
- 1 modelage du dos
- 1 modelage Zen
- 1 enveloppement d'algues laminaires
- 1 enveloppement d'algues bleues
- 1 hydrorelax
- 1 douche à jet



Mon échappée Happiness Break

Un break consacré à prendre du temps pour moi en m'amusant, en confiant (ou pas) mon smartphone au coffre le temps de quelques jours.



Tarif 1 jour avec hébergement* et petit-déjeuner (à partir de) :
Solo 312€ - Duo 242€ par personne**

Le + : Un cocktail vitaminé offert à l'arrivée

Mon Échappée sur 1 jour

- 1 enveloppement à l'hibiscus
- 1 bain de mer à l'hibiscus
- 1 séance d'aquajump

Mon Échappée sur 2 jours

- 1 enveloppement à l'hibiscus
- 1 bain de mer à l'hibiscus
- 1 modelage Zen
- 1 douche à jet
- 2 séances d'aquajump

L'aquajump est une séance dynamique et coachée consistant à sauter sur un trampoline individuel fixé au fond du bassin. Une façon ludique de faire du sport tout en respectant vos articulations grâce à l'amorti de l'eau et de la toile.

Mon échappée Spa

Un moment de bien-être associant technologie et expertise manuelle, pour prendre soin de mon corps et mon visage.



Tarif 2 jours avec hébergement* et petit-déjeuner (à partir de) :
Solo 695€ - Duo 555€ par personne**

Mon Échappée sur 2 jours

- 1 soin Easy Lift Visage - 80'
- 1 massage corps - 50'
- 1 réflexologie plantaire ou un Kansu - 25'
- 1 bain de mer à l'hibiscus

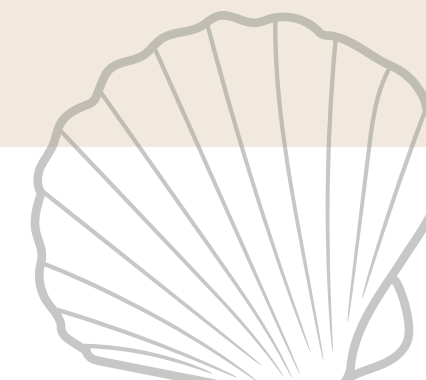
L'Easy Lift Visage est un soin personnalisé alliant les bienfaits de la technologie et de la main pour un effet optimal.

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) avec petit-déjeuner

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) avec petit-déjeuner

** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre



SPA
UN INSTITUT
Spa

Un institut Spa comprenant 9 cabines dédiées à la détente et au bien-être !

Ici, l'espace et le temps n'ont plus de prise sur vous... Notre Institut Spa vous accueille pour une évasion d'une heure, d'un jour ou d'une semaine, pour votre Bien-Être.

Nos massages*

Choisissez votre parenthèse minceur, ayurvédique, bien-être ou vitalité en fonction de vos envies et besoins du moment.

Nos soins beauté*

Nos soins visage « sur-mesure » et nos soins corps sont conçus pour vous offrir une parenthèse adaptée grâce à l'expertise de nos spa praticiennes.
Venez profiter de cette bulle relaxante avec nos rituels détente pour une prise en charge globale.

* Voir notre carte SPA

SPA
NOS MARQUES
cosmétiques

Parce que vous offrir les meilleurs soins est essentiel, Emeria a choisi de collaborer avec des marques aux produits et aux protocoles de soins aussi agréables que performants !

La beauté par la mer : la marque Phytomer est née face à la mer, pour offrir tous ses bienfaits à la peau.

C'est une marque 100% made in Saint-Malo en Bretagne, proposant des soins et produits aux textures innovantes, où efficacité et sensorialité se conjuguent pour révéler la beauté des hommes et des femmes.

Expert du Spa depuis 50 ans, Phytomer crée des soins hors du commun associant produits naturels, à base de principes actifs marins et massages manuels. Tous les soins sont conçus pour offrir une expérience holistique centrée sur le Bien-Être.

PHYTOMER

Vie Collection, une ligne anti-âge performante inspirée de la médecine esthétique.

Cette marque est développée par une équipe de scientifiques et en collaboration avec le Dr Richer, médecin conseil. Les protocoles et produits Vie Collection sont une alternative ou un complément aux traitements de médecine esthétique pour corriger les signes visibles du vieillissement cutané. La marque intègre des actifs puissants et des molécules à la pointe de la recherche anti-âge pour délivrer des résultats innovants et une sensorialité optimale.

Vie
COLLECTION

NOUVEAU PARTENAIRE 2024

Physiodermie, l'expert suisse en cosmétologie avancée

Basé à Genève, le laboratoire de la marque est spécialisé dans la recherche et le développement de produits cosméceutiques, et développe des formules avec une technologie unique extrêmement concentrée en actifs, pour garantir des résultats optimaux.

Cette approche du soin sur-mesure est la promesse de produits aux propriétés adaptées à vos besoins, combinés à des protocoles experts pour une expérience unique.

METHODE
PHYSIODERMIE

SPA

MAISON EMERIA

la beauté par le soin

Dans une quête incessante du bien-être, un nouvel espace sensoriel, où se mêleront l'élégance et la sérénité verra le jour...

Découvrez la **MAISON EMERIA**, une extension Spa de 400 m², proposant des équipements à la pointe de la technologie, pour offrir des soins d'excellence, dédiés à la beauté et au bien-être.

Le niveau supérieur aura vocation à vous faire vivre une expérience de détente exceptionnelle, avec vue sur la mer. Il offrira deux Suites, chacune bénéficiant de 2 tables de massage, d'un sauna et d'un jacuzzi privés.

À l'étage inférieur, quatre cabines individuelles, où seront proposés des soins de haute technicité axés sur l'anti-âge et la minceur, compléteront ce cocon exclusif.

Vivez une toute nouvelle expérience de soin, grâce à des appareils nouvelle génération et à l'expertise de nos praticiennes, pour des résultats optimaux !

Afin d'enrichir votre expérience, certains de nos programmes thalasso allient les bienfaits de l'eau de mer aux technologies **MAISON EMERIA** :

Jet Peel - Ma Parenthèse Beauté (p. 22)

Easy 21 - Ma Parenthèse Beauté (p. 22) & Mon Échappée Spa (p. 43)

Waves 21 - Ma Parenthèse Beauté (p. 22) & Ma Parenthèse Cap Minceur (p. 40)

*Détails des soins dans le lexique p. 54



ÉMULSION *de goût*

Goûtez, croquez, et savourez chaque instant... Au fil des saisons, notre chef compose des menus qui magnifient les produits de la mer et du terroir – homards, St-Jacques, St-Pierre, algues ou fraises bretonnes – en recherchant l'équilibre idéal entre plaisir et bénéfice santé.



LE CHEF MATHIEU ESNAULT

et son équipe marient chaque jour des produits locaux de la mer et du terroir pour vous offrir des saveurs exquises.



Bar L'Albatros

Que ce soit pour déguster la cuisine gourmande du déjeuner, partager un verre l'après-midi ou en soirée, la plus belle vue de Dinard vous attend au bar L'Albatros.

Restaurant O'Sens

Le Bien-être a du goût ! Le menu et la carte réunissent équilibre et gourmandise, fraîcheur, variété, authenticité, saveurs iodées...



Restaurant l'Arsaour

Initiez-vous au mariage des Saveurs du Monde, de la saison, du frais, de l'audace, de la région... Quand la Bretagne rencontre l'esprit du soleil levant.

PENDANT VOTRE SÉJOUR

NOS ATELIERS

Découverte

Nos ateliers de fin de journée sont ludiques et instructifs, encadrés par des professionnels qualifiés. Un moment de partage convivial.

Tout au long de l'année, l'établissement met en place des ateliers à thèmes* que nous proposons à la clientèle en fin de journée avant le dîner, de 18h30 à 19h30/20h00, sans supplément, pour la découverte d'une pratique de Bien-Être ou une activité sur un plan cognitif ou encore une conférence à visée culturelle.



**Excursions au départ de l'hôtel en minibus ou à pied

> Visite de Saint-Malo, le mardi

Mardi de 9h15 à 12h30 : visite de Saint Malo, traversée en bateau selon la saison pour arriver sur les remparts et découvrir à pied la Cité Corsaire.

> Balade « les Villas de Dinard », le mercredi

Mercredi de 10h00 à 12h00 : balade « Les Villas de Dinard » à pied au départ de l'hôtel (histoire de la ville balnéaire, des personnages illustres, découverte de l'architecture variée des maisons).

> Visite de la ville de Dinan, le jeudi

Jeudi de 9h15 à 12h30 visite de la ville de Dinan, ville Médiévale par excellence (maisons du 14^{ème}, 15^{ème}, 16^{ème} siècle). Commentaires tout au long de la visite pour la rendre attractive et enrichissante.

* Hors période estivale.

** Avec supplément. Certaines excursions ne sont pas assurées toute l'année. Merci de nous contacter pour consulter le planning.

CÔTÉ PRATIQUE

PRÉPAREZ

votre séjour



RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE

Notre équipe de conseillers est à votre disposition au **02 99 16 78 10** du lundi au vendredi de 9h à 19h, le samedi de 9h à 18h30 et le dimanche de 9h à 17h30.

RÉSERVATION SUR INTERNET

Sur notre site www.emeriadinard.com

ÉQUIPEMENT DU CURISTE

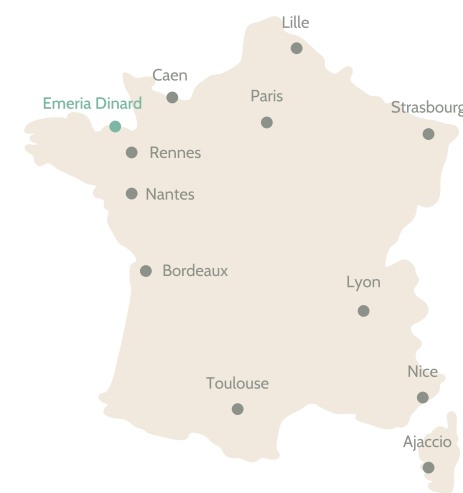
Sandales en plastique obligatoires (offertes pour les programmes à partir de 4 jours de soins ; en vente au centre), maillot de bain, tenue de sport et chaussures de sport pour les cours collectifs ou individuels et la salle de cardio-fitness. Serviettes de bain et peignoir sont mis à votre disposition dans votre chambre. 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 8h00 à 20h00 (clients hébergés) et de 9h00 à 19h30 (clients externes).

Le centre de thalassothérapie et l'espace Beauté Spa sont ouverts 7 jours /7, jours fériés inclus, de 8h30 à 19h00.

Les chambres sont disponibles à partir de 16h et doivent être libérées à 12h au plus tard le jour du départ. Au cas où ces horaires seraient dépassés, une nuit supplémentaire vous sera facturée. Possibilité de départ tardif sur demande (voir tarifs en réception). Les animaux domestiques sont acceptés dans notre établissement (avec supplément). Notre établissement est non-fumeur.




LES « PLUS » ENFANTS


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

ACCÈS HANDICAPÉS

Notre établissement et nos chambres sont conçus pour permettre l'accès à toute personne présentant un handicap moteur. Cependant, les soins ne sont pas tous adaptés (voir carte des soins avec descriptif).

COMMENT SE RENDRE À DINARD

 **Par la route** depuis Paris : 3h30 - Nord de Paris : autoroute A14 Rouen/Caen A13 - puis direction Rennes/St-Malo par N176.

 **Par avion** : À 45 min de l'aéroport international de Rennes. > 1h d'avion Paris/Rennes. À 5km de l'aéroport international de Dinard- Pleurtuit > 50 min d'avion Londres - Dinard.

 **Par le train** : 2h25 de Paris - Montparnasse à St-Malo



NOS IDÉES

cadeaux

Journées Thalasso & Spa, massages, rituels du monde, produits de beauté en coffrets cadeaux... Nous vous suggérons des idées adaptées à tous les budgets, pour tous les goûts et toutes les occasions : anniversaire, fête des mères, fête des pères, départ en retraite, anniversaire de mariage, fêtes de fin d'année ...

LES BONS CADEAUX

Excellents pour le moral et votre bien-être, ils se présentent sous forme d'invitations élégantes où figurent les informations nécessaires à leur utilisation. En vente à l'accueil Thalasso ou envoyés par courrier, ils sont valables pendant 18 mois à partir de la date de création.

Tous les soins Spa & Beauté sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre programme de soins : soins spa visage & corps, massages, activités coachées, ...

Réservez vos soins Spa & Beauté à l'avance, pour plus de choix : **+33 (0)2 99 16 78 10.**

Notre carte de soins ainsi que nos Experts seront là pour vous guider.



LES PRODUITS COSMÉTIQUES

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.

Vie Collection est une ligne anti-âge performante inspirée de la médecine esthétique. Des produits aux actifs puissants pour corriger les signes visibles du vieillissement cutané.

Physiodermie, marque cosméceutique d'origine suisse. Extrêmement concentrés en actifs, les produits Physiodermie s'adaptent à vos besoins et vous garantissent des résultats optimaux.

Jane Iredale, gamme de cosmétiques avec une composition naturelle à base de minéraux.

Too Fruit, une gamme de soins Bio pour les enfants de 3 à 12 ans.



LEXIQUE DES SOINS

LES ESSENTIELS DE LA THALASSO

• Enveloppement

Notre hydrothérapeute vous applique un enveloppement sur un lit flottant et chauffant, ce qui permet une vasodilatation des pores de la peau, favorisant la pénétration des actifs. Allongé en apesanteur, ce soin facilite le relâchement du tonus musculaire et vous procure une détente absolue.

• **Aux algues laminaires** : Un apport idéal de sels minéraux et oligo-éléments pour revitaliser l'organisme.

• **Aux algues fucus** : Reconnu pour ses propriétés amincissantes et détoxifiantes, le fucus sera un allié complémentaire aux soins minceurs.

• **Aux algues bleues** : Reconnue pour ses propriétés tonifiantes, l'algue bleue améliore la qualité de votre peau.

• **A l'hibiscus** : Délicatesse olfactive pour cet enveloppement hydratant aux extraits de fleurs d'hibiscus.

• Bain de mer

Immergé dans une baignoire d'eau de mer chaude, le corps est massé par des jets sous-marins, pour une action décontractante, relaxante et revitalisante. Selon le programme de soins choisi, il peut être enrichi d'algues laminaires, d'algues bleues ou à l'hibiscus.

• Drainage marin

Effectué avec un jet dans une baignoire d'eau de mer selon un trajet très précis, ce soin est à visée décontractante ou amincissante.

• Douche à jet

Réalisé avec un jet d'eau de mer chaude à pression variable et dirigé sur l'ensemble du corps, ce soin peut être à visée tonifiante, circulatoire ou amincissante.

• Pluie marine

Allongé sur le ventre, une douce pluie d'eau de mer chaude vous parcourt l'arrière du corps, diffusée par de multiples jets fins. Ce soin agit comme un massage apaisant et relaxant.

• Pressodynamie **NOUVEAUTÉ**

Massage mécanique des membres inférieurs et du ventre permettant la dynamisation des flux lymphatiques et veineux pour une relance naturelle et fonctionnelle du métabolisme.

• Hydrojambes

Les jambes sont immergées jusqu'aux genoux, alternativement, dans un bac d'eau de mer chaude puis froide. Ce soin stimule la circulation veineuse.

• Hydrorelax

Massage mécanique sur un matelas souple et chaud sous lequel des jets d'eau détendent le dos et l'arrière des jambes.

• Watermass **NOUVEAUTÉ**

Soin amincissant et relaxant associant l'efficacité du palper-rouler aux bienfaits de l'eau de mer chauffée. Idéal pour combattre la cellulite, le relâchement cutané et les tensions musculaires.

• Bassin de flottaison **NOUVEAUTÉ**

Découvrez l'apesanteur dans une eau saturée en sulfate de magnésium, dont la gravité est réduite à 80%. Cette flottaison permet de se libérer de la charge mentale, s'approcher de l'état méditatif et soulager les douleurs articulaires et musculaires.

LES MODELAGES

• Modelage ZEN

Modelage relaxant du dos et de l'arrière des jambes.

• Modelage des jambes

Modelage drainant de l'arrière et de l'avant des jambes.

• Modelage du dos

Modelage décontractant du dos.

• Modelage du visage

Modelage favorisant la détente et la décontraction des muscles faciaux.

• Modelage sous pluie marine **NOUVEAUTÉ**

Modelage réalisé sous fine pluie d'eau de mer chaude, diffusée en multiples jets sur l'arrière du corps. Ce soin procure une détente et un relâchement immédiats.

• Kansu

Massage de la voûte plantaire à l'aide d'un bol composé d'un alliage de cinq métaux et de Ghee (beurre clarifié). En éliminant l'élément feu en excès dans le corps qui consomme notre vitalité, ce massage traite les insomnies, les états de stress et l'anxiété.

SOINS EN BASSIN D'EAU DE MER CHAUDE

• Aquajump

Séance dynamique et coachée : les exercices de sauts sur un trampoline individuel fixé au fond du bassin permettent d'affiner la silhouette, tonifier son corps, gagner en masse musculaire et améliorer son équilibre, tout en préservant ses articulations.

• Aquabiking

Séance dynamique et coachée : les exercices réalisés sur le vélo mobilisent les articulations, stimulent la circulation des jambes et renforcent les systèmes cardiaque et respiratoire.

• Aquagym

Séance coachée basée sur des exercices réalisés avec ou sans matériel qui renforcent la tonicité de tous les muscles du corps et améliorent la coordination.

• Aqua-respiration

Séance coachée qui vise à prendre conscience de la respiration dans toutes les parties du corps afin de libérer les tensions musculaires et le stress.

• Piscine dos / Aqua-dos

Séance de renforcement des muscles du dos associée au gainage abdominal.

• Piscine souplesse / Aqua-souplesse

Séance d'exercices lents pour améliorer l'amplitude de toutes les articulations.

• Piscine De Gasquet®

Séance d'exercices doux basée sur la méthode De Gasquet® appréhendée lors de l'atelier : auto-grandissement, respiration, renforcement musculaire.

• Jets marins

Séance coachée d'automassage du corps devant des jets pour drainer et assouplir les articulations.

SÉANCES EN EXTÉRIEUR

• Marche dynamique progressive

Marche coachée en extérieur pour renforcer le système cardiaque et l'oxygénation du corps.

Les éléments tels que le sable, les marches d'escalier, les dénivelés, permettent une progression de difficulté sur la semaine.

SÉANCES EN SALLE

• Cours de Pilates

Méthode douce de renforcement des muscles profonds pour corriger l'alignement du corps.

• Atelier De Gasquet ©

Séance d'apprentissage des fondamentaux de la méthode De Gasquet © : rééduquer le périnée et le dos tout en les protégeant, se remuscler.

• Swiss Ball

Activité permettant de corriger et d'améliorer sa posture grâce à un ballon d'exercice. Elle travaille le corps dans sa globalité et renforce les muscles profonds, travaille le maintien, l'étirement, l'équilibre et la stabilité.

SOINS EXPERTS

• Bilan d'impédancemétrie

L'impédancemétrie permet de mesurer votre composition corporelle en masses graisseuse, musculaire et hydrique, votre indice de graisse viscérale et votre métabolisme de base. Les résultats permettent à notre diététicienne de vous orienter sur votre alimentation et ainsi de travailler efficacement et durablement sur l'équilibre de votre poids.

• Bilan Oligocheck

Mesure tissulaire, rapide et indolore, permettant d'obtenir une évaluation des oligo-éléments, des minéraux, des métaux lourds et des vitamines, présents dans le corps. Les résultats sont interprétés par notre diététicienne qui vous apporte ses conseils d'experte afin de rétablir votre équilibre. *Il est nécessaire de connaître son groupe sanguin pour effectuer ce bilan.*

• Relaxation immersive en Réalité Virtuelle

Installé confortablement dans un fauteuil dans une salle multi-sensorielle, vous êtes équipé d'un casque de Réalité Virtuelle qui dispense des contenus visuels et sonores d'environnements naturels en 360°. Un guidage par une sophrologue complète l'efficacité de la séance ; dès les 5 premières minutes, on est transporté dans une grande déconnexion du quotidien, l'esprit est plus clair et l'apaisement s'installe.

• Luxthérapie

Une exposition de 45 minutes à une lampe de forte intensité (5000 à 10000 lux) provoque une régulation de la fabrication de la mélatonine dans l'hypothalamus. Ce soin permet de remettre l'horloge biologique à l'heure et de régler le rythme de veille et de sommeil.

• Entretien Fleurs de Bach

Au cours d'un entretien individuel, notre conseillère agréée du Centre Bach vous aide à rééquilibrer vos émotions. Vous repartez ensuite avec votre composition personnalisée d'elixirs floraux, de 1 à 7 fleurs.

• Cryothérapie

Le corps entier (sauf la tête) est exposé dans un caisson à du froid intense (entre -156 et -196 degrés) pendant 3 minutes.

La libération des endorphines provoque des effets hormonaux et biochimiques qui soulagent des douleurs, améliorent le sommeil et agissent comme un puissant stimulateur psychique.

• Fascia Bien-Être ®

Le fascia est un tissu corporel qui relie toutes les structures du corps entre elles et participe à toutes les fonctions vitales. Après une période où votre corps a été sollicité par des traitements lourds, une séance de Fascia Bien-Être ® a toute son importance afin de détendre et revitaliser votre corps. Ce toucher à la fois doux et profond permet à la praticienne de s'adapter et de personnaliser la séance.

SOINS MAISON EMERIA

• Diagnostic IA Check NOUVEAUTÉ

Cet outil technologique est basé sur l'intelligence artificielle, via une prise de vue du visage pour évaluer et analyser les besoins de votre peau. Ce diagnostic permet alors à la praticienne d'adapter votre traitement.

• Jet Peel NOUVEAUTÉ

Cette technologie visage non invasive propulse un mélange d'air et de solution saline accompagné d'actifs, afin d'exfolier et hydrater la peau tout en permettant une action anti-âge.

• Easy 21 NOUVEAUTÉ

Cette technologie non invasive et indolore permet, par des fréquences émises, d'agir sur les différents dysfonctionnements émotionnels et physiologiques du corps et du visage.

• Waves 21 NOUVEAUTÉ

Cet appareil innovant, non invasif et indolore, utilise deux technologies indépendantes. La stimulation métamérique et le traitement par le froid avec des LED violets. Le but est de stimuler les zones réflexes pour rétablir et équilibrer les activités physiologiques du corps et ainsi, réduire les imperfections.

Une équipe de professionnels
à votre *écoute*

Hydrothérapeutes
Spa praticiennes
Éducateurs sportifs
Kinésithérapeutes
Ostéopathe
Diététicienne
Sophrologue
Conseillères agréées Fleurs de Bach
Hôtesse d'accueil
Hôtesse vestiaires
Hôte de tisanerie

Certaines affections non ou mal stabilisées par un traitement, nécessitent l'avis du médecin, en particulier les pathologies ci-dessous.

Contre-indications thérapeutiques à la thalassothérapie :

Allergies à l'iode, déficiences immunologiques générales, affections endocriniennes, affections vasculaires récentes, affections cardio-vasculaires, affections cancéreuses, maladies de la peau, maladies infectieuses, troubles psychiatriques

Nos prix s'entendent nets TTC en euros, par personne, hors taxe de séjour, sous réserve de disponibilité.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

Restons *ent*lien

www.emeridinar.com

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

Réseaux sociaux   

Sur Instagram : @emeridinar

Sur Facebook : EMERIA Dinard Hôtel Thalasso & Spa

Sur LinkedIn : EMERIA Dinard Hôtel Thalasso & Spa

Plus d'informations au **02 99 16 78 10**

du lundi au vendredi de 9h à 19h, le samedi de 9h à 18h30 et le dimanche de 9h à 17h30.



FORSTYLE

HOTELS COLLECTION

Créateurs d'instant mémorables

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



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



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



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



Situé à Paris, au cœur du 10ème, le BLOOM HOUSE**** vous accueille dans un cadre verdoyant et chic. Ses 91 chambres aux lignes chaleureuses vous font vivre une expérience unique dans une ambiance « urban jungle » aux accents d'Amérique Latine.
www.bloomhouse-hotel.com





www.emeriadinard.com

by Forstyle Hôtels Collection

www.forstyle-hotels.com

Renseignements et réservations

Tél. 02 99 16 78 10

contact@emeriadinard.com

EMERIA

1 Avenue du Château Hébert

35 800 Dinard

Tel. 02 99 16 78 10

