

LE BIEN-ÊTRE A UNE ADRESSE

ÉDITION 2025



35 ans
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 TRADITION & RENOUVEAU

35 années d'expertise sublimes par une grande rénovation

8 L'ÉTABLISSEMENT

9 LES CHAMBRES

10 LES RESTAURANTS & BAR

1 bar et 2 restaurants face à la mer

12 SPORT & DÉTENTE

Deux parcours marins, un bassin d'activités,
une salle cardio-fitness, un espace sensoriel ...

14 LES BIENFAITS DE L'EAU DE MER

16 CHOISIR SON PROGRAMME

18 NOS PROGRAMMES EXPERTS

19 MA PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE À LA CARTE

20 NOS PROGRAMMES BIEN-ÊTRE

26 NOS PROGRAMMES SANTÉ

32 NOS PROGRAMMES RÉCUPÉRATION

38 NOS PROGRAMMES ÉNERGIE

43 NOS PROGRAMMES SILHOUETTE

46 NOS PROGRAMMES COURTS-SÉJOURS

48 LE SPA

50 MAISON EMERIA

La beauté par le soin

52 NOTRE DÉMARCHÉ ENVIRONNEMENTALE

54 LES ACTIVITÉS DÉCOUVERTE

55 PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

56 NOS IDÉES CADEAUX

57 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 16 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 35 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 parcours marin intérieur doté d'un couloir de marche à contre-courant et de deux lignes de nage ; un parcours marin extérieur ; un bassin d'activités et un Studio Sport.



BRUNO VILT, Directeur Général

« C'est un immense plaisir de vous partager le fruit d'une rénovation ambitieuse qui réinvente l'expérience de nos clients. Chacun de nos espaces a été repensé pour créer une expérience authentique et immersive, où confort et élégance se rencontrent. Depuis maintenant 35 ans, nos équipes vous accompagnent pour que chaque moment passé chez EMERIA Dinard soit à la hauteur de vos attentes. Nous sommes impatients de vous faire découvrir ce nouvel écrin et créer avec vous des souvenirs mémorables. »

FLORENCE ROUAH, Directrice Institut Thalasso & Spa

« Depuis 35 ans, EMERIA incarne l'excellence en thalassothérapie, alliant bien-être et expertise. A l'occasion de cet anniversaire, découvrez ou redécouvrez des programmes de soins toujours à la pointe de l'innovation, conçus pour répondre à vos besoins les plus spécifiques. Nos équipes, engagées et passionnées, placent votre satisfaction au cœur de chaque attention pour faire de chaque moment une parenthèse de détente. »

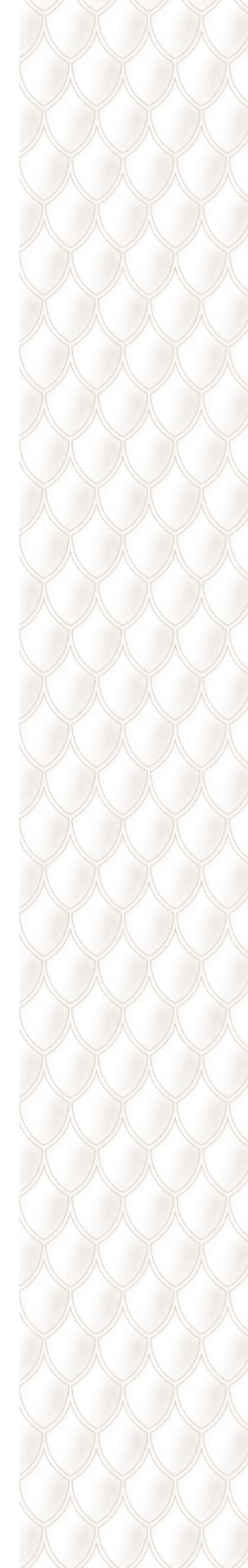
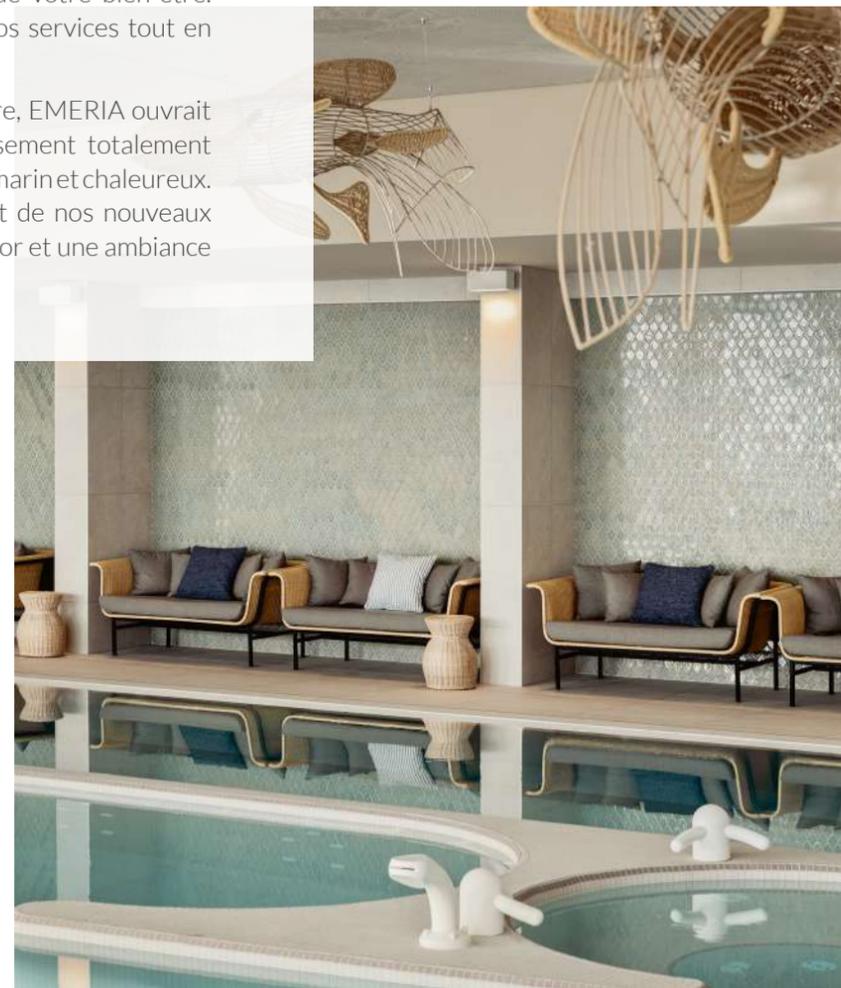
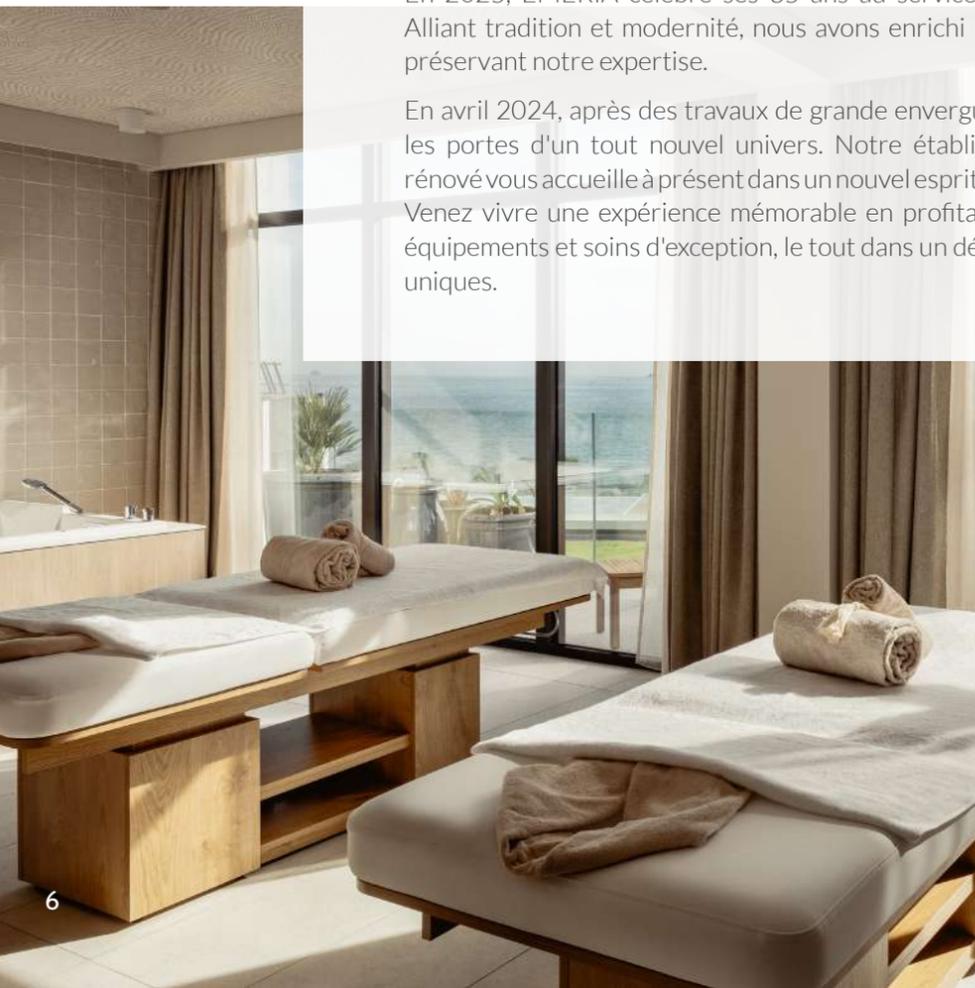




TRADITION & RENOUVEAU

En 2025, EMERIA célèbre ses 35 ans au service de votre bien-être. Alliant tradition et modernité, nous avons enrichi nos services tout en préservant notre expertise.

En avril 2024, après des travaux de grande envergure, EMERIA ouvrait les portes d'un tout nouvel univers. Notre établissement totalement rénové vous accueille à présent dans un nouvel esprit marin et chaleureux. Venez vivre une expérience mémorable en profitant de nos nouveaux équipements et soins d'exception, le tout dans un décor et une ambiance uniques.





Découvrez de nouveaux espaces !

Quelle que soit votre chambre, vous avez opté pour l'espace. Toutes nos chambres bénéficient de tailles confortables allant de 23 m² à 60m². 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
- 2 Chambres côté mer, vue Saint-Malo
- 3 Chambres cottage
- 4 Centre de thalassothérapie
- 5 Studio Sport
- 6 Parcours marin extérieur
- 7 Extension Spa « Maison EMERIA »
- 8 Bar Gourmand l'Horizon
- 9 Restaurant Osens
- 10 Restaurant l'Arsaour
- 11 Salles de séminaires
- 12 Parking

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 23m²
- La chambre Triple vue latérale mer 24m²
- La chambre Deluxe pleine vue mer 23m²
- La Suite Junior pleine vue mer 60m²
- La Suite Emeria pleine vue mer 60m²

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

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 30m²
- La chambre Cottage Supérieure 30m²
- La Suite Junior Cottage 40m²

Toutes les chambres ont un 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



Cafetière Nespresso



Bouilloire



Plateau de courtoisie



Et d'autres équipements selon votre catégorie de chambre

RESTAURANTS, BAR

ÉVASION GOURMANDE

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 bénéfique 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 Gourmand L'Horizon

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

Restaurant Osens

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



Restaurant l'Arsaour

Un restaurant, deux ambiances : le midi, une crêperie revisitée avec des influences du Monde. Le soir, un véritable voyage culinaire, allant de l'Amérique Latine jusqu'en Asie.



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 de deux lignes de nage.

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

Entraînez-vous et muscliez-vous dans le Studio Sport.

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

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

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

L'Espace Forme est accessible 7j/7 de 8h00 à 20h00 pour les résidents de l'hôtel et de 9h00 à 19h00 pour les non-résidents.



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 CHAUFONS-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 19
- Marine p 20
- Zen p 21
- Seconde Vie p 22
- Beauté p 24



Je désire **optimiser ma santé**

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



NOS PROGRAMMES SANTÉ

- Souplesse Articulaires p 26
- Détente Dos p 27
- Bain de Jouvence p 28
- Longévité **NOUVEAUTÉ** p 30



Je désire **recupérer**

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



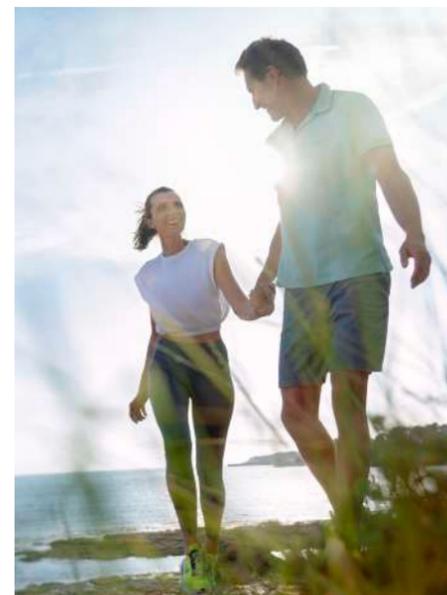
NOS PROGRAMMES RÉCUPÉRATION

- Mer du Sommeil p 32
- Lâcher-Prise p 34
- Jeune Maman De Gasquet® p 36



Je désire **bouger**

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



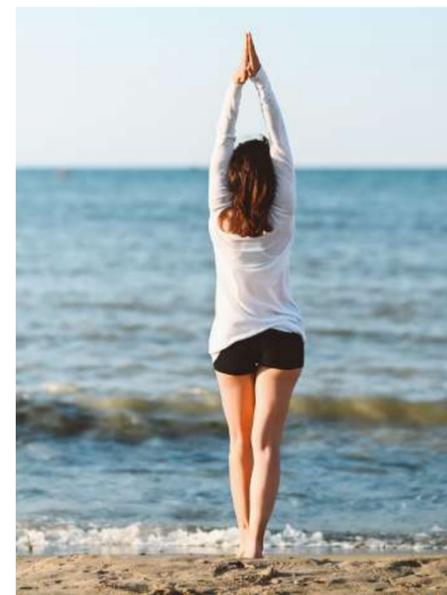
NOS PROGRAMMES ÉNERGIE

- Golf en Thalasso p 38
- Au Masculin p 39
- Sportive by Vivalto Sport p 40
- Cap Fémina p 42



Je désire **entretenir ma silhouette**

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



NOS PROGRAMMES SILHOUETTE

- Silhouette p 43
- Cap Minceur p 44



Je désire **faire une pause**

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



NOS COURTS-SÉJOURS

- Échappée Marine p 46
- Échappée Iodée p 46
- Échappée Spa p 47
- Échappée Complicité Parent-Ado **NOUVEAUTÉ** p 47

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, sophrologue, ostéopathe, coach sportif ...) pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Nos Programmes Experts sont des longs-séjours, afin de garantir l'atteinte de vos objectifs et maximiser les bienfaits de vos soins.

9 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 Longévité**
Je veux entretenir ma santé physique et mentale
- **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, rééduquer 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



Ma parenthèse Bien-Être à la carte

Je veux choisir mes soins



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2622€ - Duo 2199€ par personne**

Sans hébergement : 1374€



Séjour également disponible sur 4 et 5 jours.
Détails sur www.emeriadinard.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'
- Gommage 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
- Swiss Ball
- iMoove Fit® - 25'

Me soulager et récupérer

- Séance de cryothérapie

Le soin « Beauté » 50' valeur de 2 soins Thalasso

- Soins visage personnalisés Phytomer - 50'

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

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



CHOIX DES SOINS

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.

Pour des bienfaits optimaux, certains soins sont soumis à des restrictions ou contre-indications. La planification de votre programme sera prise en compte par notre équipe de l'accueil institut.

Retrouvez le détail des soins dans le lexique p. 57-58

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 2064€ - Duo 1641€ par personne

Sans hébergement : 816€

Renforcer mes défenses immunitaires

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

Drainer et rebooster mon organisme

- 2 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

- 8 soins essentiels de la thalasso parmi :
- Bain de mer aux algues laminaires, algues bleues ou hibiscus
 - Pluie marine
 - Hydrojambes
 - Hydrorelax
 - Pressodynamie



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

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

** 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 2418€ - Duo 1995€ par personne

Sans hébergement : 1170€

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, modelage 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 aux algues laminaires, algues bleues ou 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.emeridinar.com

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

** 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, du lâcher-prise et de la beauté.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2388€ - Duo 1965€ par personne**

Sans hébergement : 1140€

Faire le point

- Un rendez-vous expert incluant le bilan Oligocheck
- Un diagnostic de peau IA Check

Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

7 soins parmi les essentiels :

- Bain de mer aux algues laminaires, algues bleues ou hibiscus
- 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'
- 1 modelage du visage
- 1 modelage Zen
- 1 Kansu, modelage 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 modelage sous pluie marine
- 3 séances de micro-sieste

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

** 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'experte afin de rétablir votre équilibre.

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



Bilan Oligocheck



Soin « Seconde Vie »

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

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





PROGRAMME BIEN-ÊTRE

Ma parenthèse Beauté



MON DÉFI : Je veux sublimer ma beauté

Je désire prendre soin de moi

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

6 JOURS 18 SOINS 1 BILAN

Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2568€ - Duo 2145€ 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 Physiadermie - 50'
- 1 massage visage signature Beauté - 50'
- 2 séances de Waves 21 - 50'
- Rééquilibrage des organes permettant de sublimer le corps****

Relaxer

- 1 massage corps signature Beauté - 50'

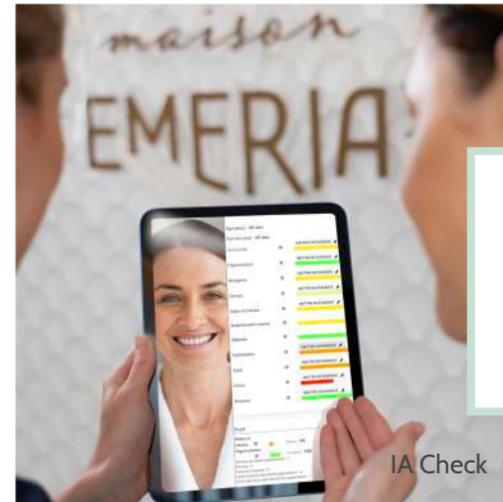
Prendre soin

- 1 soin des pieds FEETCALM - 25'

Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

- 2 bains de mer *aux algues laminaires, algues bleues ou hibiscus*
- 2 hydromassages
- 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 diététique
** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre



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 la peau. Ce diagnostic permet alors à la praticienne d'adapter le traitement.



LE + POUR VOTRE PLAISIR :
Un produit cosmétique offert

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 MASSAGE VISAGE SIGNATURE BEAUTÉ ?

Ce massage anti-âge liftant combine l'expertise manuelle aux bienfaits du Ridoki et des pierres de Gua Sha vertes. Il stimule les fibres musculaires, favorise la circulation sanguine et la régénération cellulaire. La peau retrouve fermeté et éclat, offrant une sensation de jeunesse et de vitalité retrouvée.

QU'EST-CE QUE LE MASSAGE CORPS SIGNATURE BEAUTÉ ?

Ce massage profond du corps est conçu pour offrir une relaxation totale. L'ajout et l'utilisation de galets sur le ventre diffuse une chaleur apaisante qui favorise un bien-être immédiat et un lâcher-prise complet.



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.

Soin Visage by Physiadermie

Jet Peel



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.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de):
Solo 2346€ - Duo 1923€ par personne**

Sans hébergement : 1098€

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, algues bleues ou hibiscus
- 2 pluies marines
- 1 hydrojambes

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

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



OPTION

Pour optimiser les bienfaits du programme
2 séances d'iMoove Fit®* - 25' | 90€

*Détails du soin en page 58

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.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de):
Solo 2346€ - Duo 1923€ par personne**

Sans hébergement : 1098€

Tonifier et assouplir

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

Détendre les zones douloureuses

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

Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

- 2 bains de mer aux algues laminaires, algues bleues ou hibiscus
- 2 pluies marines
- 2 douches à jet
- 1 bassin de flottaison

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

** 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.

5 JOURS

20 SOINS

DÉBUTE LE LUNDI

Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) : Solo 2338€ - Duo 1915€ par personne**

Sans hébergement : 1090€

Faire le point

- Un entretien téléphonique expert, en amont du séjour

Harmoniser mes émotions

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

Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

- 2 enveloppements (1 d'algues laminaires, 1 à l'hibiscus)
- 2 bains de mer aux algues laminaires, algues bleues ou hibiscus
- 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, modelage 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

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

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

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



Fleurs de Bach

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.

LE + POUR VOTRE CONFORT :
Un plaid EMERIA offert à votre arrivée en chambre.

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 durée de 75'.



Séance de Fascia Bien-Être®

Ma parenthèse Longévité

PROGRAMME EXPERT

MON DÉFI : Je veux entretenir ma santé physique et mentale

Je désire optimiser ma santé

Un programme complet permettant d'adopter des pratiques quotidiennes pour améliorer ma santé physique et mémorielle.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) : Solo 2240€ - Duo 1888€ par personne**

Faire le point

- Un diagnostic de peau IA Check
- Un bilan Cardicheck
- Un bilan postural iMoove Fit®

Booster ma mémoire et préserver ma forme physique

- 3 ateliers Mémoire - 45'
- 1 sortie oxygénation - 50'
- 2 séances d'iMoove Fit® - 25'
- 1 séance d'Aquagym - 25'

Me décontracter et lâcher-prise

- 1 soin Harmonie corps-esprit - 75'
- 2 hydrorelax Collagène
- 1 bassin de flottaison
- 1 modelage Zen
- 1 Kansu, *modelage ayurvédique de la voûte plantaire avec un bol composé d'un alliage de cinq métaux*

Rééquilibrer mon organisme et régénérer ma peau

- 1 réflexologie plantaire - 25'
- 1 gommage corps - 40'
- 1 soin visage Longévité by Physiodermie - 80'

Me ressourcer avec les essentiels de la thalasso

- 2 enveloppements (1 d'algues laminaires, 1 d'algues bleues)
- 1 bain de mer aux algues laminaires, algues bleues ou hibiscus
- 1 pluie marine
- 1 drainage marin

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

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

QU'EST-CE QUE LE CARDICHECK ?

Le bilan Cardicheck mesure le rythme cardiaque avec un oxymètre de pouls, permettant d'évaluer l'oxygénation des tissus, la souplesse des artères, l'équilibre du système nerveux autonome et le niveau de stress ainsi que sa résistance.

L'objectif de ce bilan est de mettre en place des routines et solutions simples pour permettre une meilleure gestion du stress et ainsi optimiser sa santé.

Cardicheck



LE + POUR VOTRE BIEN-ÊTRE :

Un programme* de compléments alimentaires Olisma offert, pour favoriser la **santé intégrative**.

Cette sélection de compléments alimentaires vise à apaiser le mental, pour une concentration optimale.

*programme de 2 semaines



QU'EST-CE QUE LA SANTÉ INTÉGRATIVE ?

Il s'agit d'une démarche qui permet à chacun d'intégrer dans son quotidien des pratiques de santé de façon autonome et personnalisée, afin d'améliorer son bien-être et sa qualité de vie.

QU'EST-CE QUE L'ATELIER MÉMOIRE ?

Stimuler sa mémoire est essentiel pour la longévité cognitive. Nos ateliers incluent des explications sur les mécanismes de la mémoire, des exercices de concentration par l'image, d'activation et de réadaptation des facultés mémorielles afin de favoriser une vie mentale active et épanouissante tout au long des années.

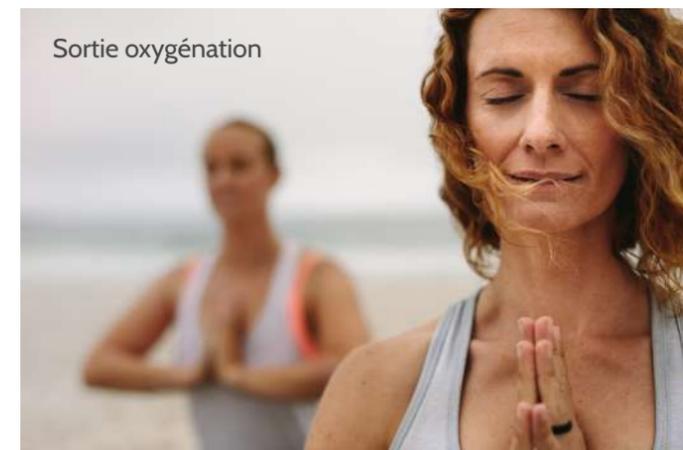
Ces ateliers sont animés par François Bénétin, fondateur de l'Institut Mens-Sana, organisme dédié à l'entretien et au développement de la mémoire. Cet institut existe depuis 2010 et fut créé en collaboration avec un médecin.

QU'EST-CE QUE LE SOIN HARMONIE CORPS-ESPRIT ?

Ce soin combine sons vibratoires diffusés par un casque et massage manuel pour un relâchement profond du corps et de l'esprit. Il réduit le stress, rééquilibre les fonctions cognitives et apaise les douleurs physiques et émotionnelles. Il stimule également la circulation tout en favorisant une reconnexion à soi.

En rétablissant une harmonie globale, il contribue à un bien-être durable, essentiel pour soutenir un état de vitalité et de longévité.

Sortie oxygénation





Ma parenthèse Mer du Sommeil

PROGRAMME EXPERT
ÉNERGIE BIENÊTRE

MON DÉFI : Je veux retrouver un sommeil réparateur

Je désire récupérer

Ce programme a été établi avec le support du Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu Paris. À travers des soins ciblés et une ambiance apaisante, l'objectif est de retrouver un endormissement naturel et un sommeil revitalisant.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2388€ - Duo 1965€ par personne**

Sans hébergement : 1140€

Faire le point

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

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 aux algues laminaires, algues bleues ou 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

- 5 séances de sophrologie
- 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
- 3 Kansu, modelage 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 diététique
** Solo : occupation individuelle de la chambre
Duo : occupation double de la chambre



Luxthérapie

QU'EST-CE QUE LA LUXTHÉRAPIE ?

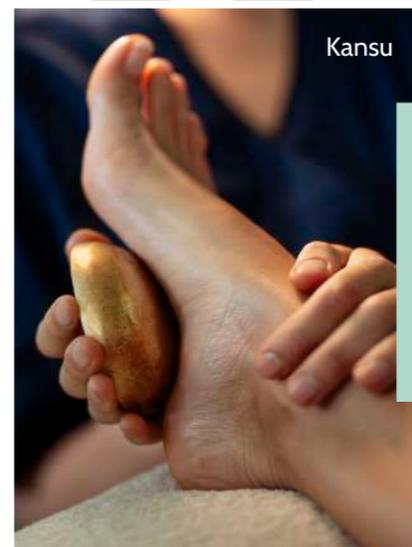
Une exposition de 45 minutes à une lampe de forte intensité (5000 à 10000 lux) provoque une régulation de la fabrication de mélatonine dans l'hypothalamus. Ce soin permet ainsi de remettre l'horloge biologique à l'heure et de régler le rythme de veille et de sommeil.



Sophrologie

QU'EST-CE QUE LE KANSU ?

Le Kansu est un modelage 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.



Kansu



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 2388€ - Duo 1965€ par personne**

Sans hébergement : 1140€

Faire le point

- Un entretien téléphonique expert, en amont du séjour

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, modelage 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 aux algues laminaires, algues bleues ou hibiscus
- 2 pluies marines

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

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

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.



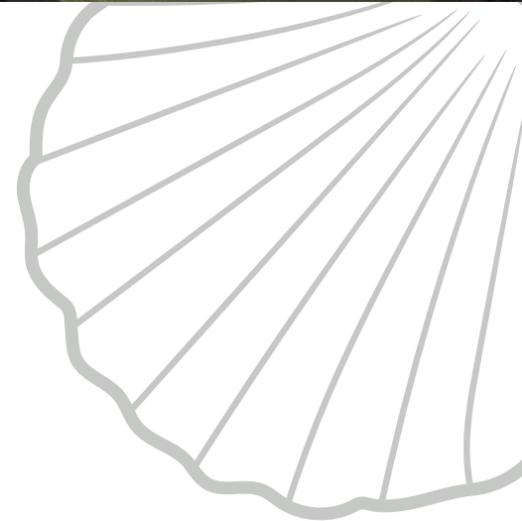
Bassin de flottaison

Relaxation immersive en Réalité Virtuelle



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.





Ma parenthèse Jeune Maman De Gasquet®



MON DÉFI : Je veux rééquilibrer, réduire 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 2310€ - Duo 1887€ par personne**

Sans hébergement : 1062€

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
- 2 séances de pressodynamie
- 2 séances piscine dos/abdos

Libérer mes tensions et favoriser la récupération

- 1 modelage Zen
- 1 modelage du visage
- 1 modelage sous pluie marine
- 2 pluies marines
- 2 bains de mer *aux algues laminaires, algues bleues ou hibiscus*
- 2 hydrorelax

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

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

POINT FORT DU PROGRAMME :

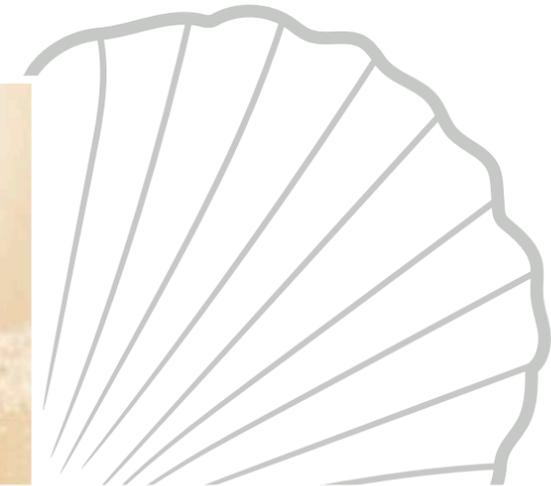
La grossesse est un miracle d'adaptation du corps de la femme, cependant l'accouchement est une épreuve pour le périnée ou pour la sangle abdominale.

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. Il a été 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.



Douche à jet



Modelage du visage

Ma parenthèse Golf en Thalasso

Je désire bouger

Je veux alterner golf et récupération.



Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) :
Solo 2352€ - Duo 1929€ par personne**

La mer favorise la récupération

- 1 bain de mer *aux algues laminaires, algues bleues ou hibiscus*
- 1 enveloppement d'algues laminaires
- 1 pluie marine

Améliorer ma condition physique sans risque articulaire

- 4 séances coachées en bassin d'eau de mer chaude
- 2 séances d'iMoove Fit® - 25'

Me soulager et récupérer

- 3 séances de cryothérapie
- 1 modelage du dos
- 1 modelage des jambes
- 1 modelage Zen
- 2 séances de pressodynamie
- 1 hydrorelax

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.

Possibilité de green fees avec tarif préférentiel
Au choix sur les parcours de : Dinard, Saint Cast, Trémereuc...

* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension ou demi-pension diététique
** 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 2310€ - Duo 1887€ par personne**

Sans hébergement : 1062€

Faire le point

- Un rendez-vous avec un coach sportif
- Un bilan d'impédancemétrie avec un coach sportif

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...)

Drainer mon corps et le régénérer

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

Me détendre et lâcher prise

- 1 modelage du dos
- 1 modelage du visage
- 1 modelage Zen
- 1 modelage sous pluie marine
- 1 hydrorelax

Récupérer et dénouer mes tensions

- 2 séances de cryothérapie

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





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 ».

5
JOURS

18
SOINS

2
BILANS

DÉBUTE
LE LUNDI

Avec hébergement*, en demi-pension (à partir de) : Solo 1990€ - Duo 1638€ par personne**

Sans hébergement : 950€

Faire le point

- Un bilan expert personnalisé avec mon professionnel de santé physique comprenant :
 - Mes antécédents et objectifs
 - Mon check-up locomoteur et énergétique
 - Un bilan d'impédancemétrie
- Un bilan de fin de séjour offert

Bouger avec mon programme physique sur-mesure

- 3 séances personnalisées avec mon professionnel de santé physique incluant l'iMoove Fit® - 50'

Tonifier mon corps

- 2 séances dynamiques encadrées en bassin
- 1 séance de stretching

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, algues bleues ou hibiscus
- 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 diététique

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

POURQUOI CHOISIR NOTRE PARENTHÈSE SPORTIVE ?

Parce que le bien-être et la santé passent 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 !

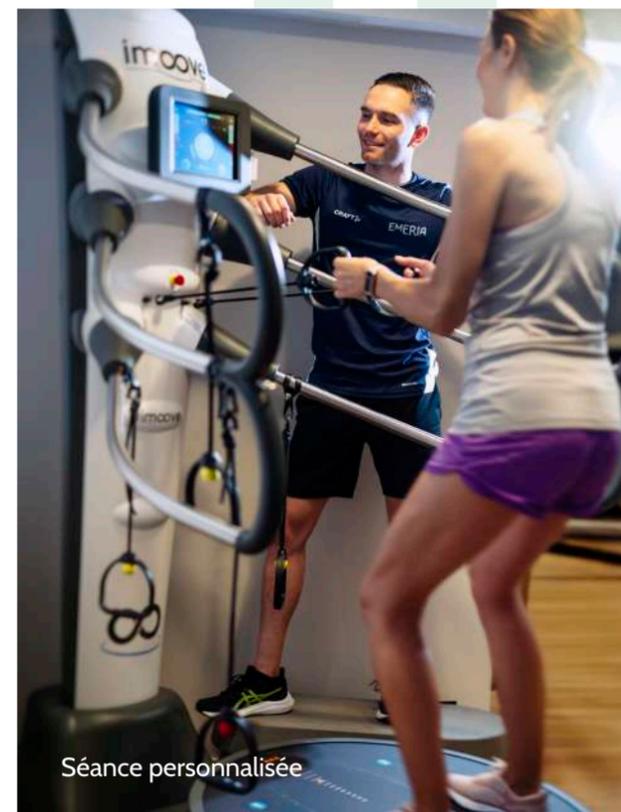
LES + DU PROGRAMME :

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 routines, ainsi qu'un suivi régulier avec notre professionnel de santé physique à distance, suivant votre objectif.



Bilan expert



Séance personnalisée

QUE CONTIENNENT LES SÉANCES PERSONNALISÉES ?

Durant ces séances, vous pratiquez sur des machines guidées et du petit matériel pour vous renforcer de façon ciblée et précise, afin d'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 iMoove Fit® pour développer la conscience corporelle, améliorer le contrôle moteur et stimuler la proprioception grâce au mouvement élisphérique 3D. Si le temps le permet, vous pourrez également profiter du cadre extérieur lors de votre 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 2310€ - Duo 1887€ par personne**

Sans hébergement : 1062€

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 aux algues laminaires, algues bleues ou hibiscus
- 2 enveloppements (1 d'algues laminaires, 1 à l'hibiscus)
- 1 drainage marin
- 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
- 1 séance d'iMoove Fit® - 25'

Me détendre et libérer mes tensions

- 1 modelage Zen
- 1 modelage des jambes
- 1 modelage du visage
- 1 watermass

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 diététique

** 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 2310€ - Duo 1887€ par personne**

Sans hébergement : 1062€

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 laminaires, algues bleues ou hibiscus
- 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.emeradinard.com

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

** 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.



PROGRAMME SILHOUETTE

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 2832€ - Duo 2409€ par personne**

Faire le point avec notre experte

- Un bilan d'impédancemétrie
- Un bilan Oligocheck***

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

- 3 enveloppements d'algues fucus
- 2 bains de mer *aux algues laminaires, algues bleues ou hibiscus*
- 1 hydrorelax
- 1 gommage sous pluie marine

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 votre groupe sanguin pour effectuer ce bilan.

QU'EST-CE QU'UNE SÉANCE DE WAVES 21 ?

Waves 21 est un appareil innovant, non invasif et indolore, 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.

QU'EST-CE QUE LE WATERMASS ?

Le watermass est un soin amincissant et relaxant associant l'efficacité du palper-rouler aux bienfaits de l'eau de mer chauffée. Il est idéal pour combattre la cellulite, le relâchement cutané et les tensions musculaires.



Watermass

QU'EST-CE QUE L'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. 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.



Séance de Waves 21



OPTION PARTENAIRE

UN COACHING EN NUTRITION POUR PROLONGER LES BIENFAITS DE LA THALASSO

Partenariat avec **Maigrir et Sourire**
Perdre du poids en gardant le plaisir de bien manger.

Grâce à un coach personnel, je bénéficie d'un accompagnement personnalisé et sur-mesure, suite à ma Parenthèse Cap Minceur.

TARIFS :

- 60€ pour une séance en ligne par semaine
- Possibilité de forfait mensuel de 1 à 3 mois à partir de 200€



INFORMATIONS
& RENDEZ-VOUS

www.maigrir-et-sourire.fr
 @maigrir_sourire

06 71 57 11 92
 maigriretsourire@gmail.com

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 304€ - Duo 234€ par personne**

Mon Échappée sur 1 jour

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 hydrorelax
- 1 activité en bassin d'eau de mer chaude

Mon Échappée sur 2 jours

- 1 bain de mer hydromassant
- 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 hydromassants
- 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 340€ - Duo 270€ par personne**

Mon Échappée sur 1 jour

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

Mon Échappée sur 2 jours

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

Mon Échappée sur 3 jours

- 2 bains de mer hydromassants
- 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 Spa

Spa

Un moment de bien-être pour prendre soin de mon corps et mon visage.



Tarif 2 jours avec hébergement* et petit-déjeuner (à partir de) :
Solo 726€ - Duo 585€ par personne**

Mon Échappée sur 2 jours

- 1 soin Bulle des Mers - 50'
- 1 pause Éclat - 50'
- 1 enveloppement à l'hibiscus
- 1 bain de mer hydromassant

LE SOIN BULLE DES MERS

Ce soin complet du dos associe une exfoliation suivie d'un massage décontractant et d'une boue auto-chauffante, associés à un massage du cuir chevelu ou des pieds.

LA PAUSE ÉCLAT

Ce soin comprend un massage du décolleté, des trapèzes et des cervicales afin d'éliminer les tensions accumulées, associé à un soin visage Coup d'Éclat.

NOUVEAUTÉ

Mon échappée Complicité Parent-Ado

Un moment privilégié parent - ado combinant ressourcement, détente et plaisir pour partager en s'amusant.



Tarif 2 jours avec hébergement* et petit-déjeuner (à partir de) :
Duo 539€ par personne**

Mon Échappée sur 2 jours

- 4 soins individuels
- 1 bain de mer hydromassant
- 1 hydrorelax
- 1 Kansu - 25'
- 1 modelage du visage - 25'

2 soins en duo

- 1 routine Atelier Sport - 50'
- 1 parcours Aquatraining - 25'



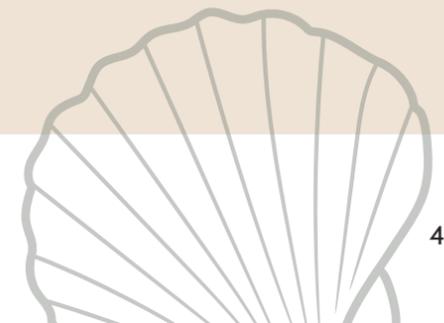
ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

* 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 notre équipe Spa. 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.

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.

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.

maison EMERIA

• LA BEAUTÉ PAR LE SOIN •

Dans une quête incessante du bien-être, EMERIA a créé pour vous un nouvel espace sensoriel, où se mêlent l'élégance et la sérénité...

Découvrez **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 a pour vocation de vous faire vivre une expérience de détente exceptionnelle, avec vue sur la mer. Il offre deux Suites, chacune bénéficiant de 2 tables de massage, d'une baignoire balnéo duo et d'un sauna privatifs.

À l'étage inférieur, quatre cabines individuelles, où sont proposés des soins de haute technicité axés sur l'anti-âge et la minceur, complètent 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* :

IA Check - Ma Parenthèse Seconde Vie (p.22), Ma Parenthèse Beauté (p.24) & Ma Parenthèse Longévité (p. 30)

Jet Peel - Ma Parenthèse Beauté (p. 24)

Waves 21 - Ma Parenthèse Beauté (p. 24), Ma Parenthèse Silhouette (p. 43) & Ma Parenthèse Cap Minceur (p. 44)

*Détails des soins dans le lexique p. 58



NORME ISO 14001

NOTRE DÉMARCHE ENVIRONNEMENTALE

La nature nous offre un environnement de travail exceptionnel, à nous d'en prendre soin !

À EMERIA Dinard, le sentier douanier du GR34 serpente entre la mer et la végétation luxuriante des jardins. Un panorama unique sur un paysage changeant au gré de la couleur du ciel et des marées, dont l'amplitude peut atteindre jusqu'à 13,50 mètres sur nos côtes.

L'eau de mer étant notre matière première, nous nous devons de la préserver. Ainsi, notre sensibilité environnementale et la législation en vigueur doivent nous permettre de guider nos actions afin de répondre aux exigences vis-à-vis de la planète. C'est pourquoi, tous ensemble, nous devons apporter chaque jour notre contribution afin de limiter les risques de pollution et notre impact sur l'environnement pour offrir un avenir durable aux générations futures et leur permettre de s'émerveiller, comme nous, de ce spectacle quotidien.

DES ENGAGEMENTS DURABLES

La Norme ISO 14001 est mise en place depuis 2006 au sein d'EMERIA Dinard. Elle impose le respect de certaines règles environnementales au sein d'une entreprise. Celle-ci doit maîtriser son impact sur les domaines propres aux déchets, à la consommation et rejet d'eau, aux énergies, à l'air, au bruit, aux odeurs, au sol, à l'intégration paysagère (faune et flore) et à la réglementation.

Depuis, de nombreuses actions ont vu le jour, et l'amélioration continue de notre empreinte écologique fut au cœur de nos préoccupations lors des travaux de rénovation effectués entre 2022 et 2024. À ce jour, de nouveaux projets sont en cours et nous aident à maintenir une vision commune en faveur de la préservation de l'environnement.

NOS ACTIONS

Mises en place depuis 2006 :

- Sensibilisation des équipes, clients, fournisseurs et de notre écosystème aux pratiques environnementales.
- Tri des déchets : traitement des déchets organiques par un digesteur, compostage et valorisation des déchets recyclables.
- Maîtrise et diminution de nos consommations d'énergie, d'eau, de papier...
- Choix de matières biodégradables pour nos films d'enveloppements.
- Entreprise en conformité réglementaire au niveau environnemental.
- Navette électrique pour les excursions.

Réalisées dans le cadre de la rénovation de l'établissement :

- Installation de pompes à chaleur en remplacement partiel du gaz.
- Réfection des places de parking avec un revêtement perméable qui laisse pénétrer l'eau dans le sol.
- Installation de bornes de recharge pour les véhicules électriques.
- Installation d'éclairages basse consommation ou LED dans toutes les parties rénovées.
- Installation de détecteurs de présence dans les parties applicables.
- Nouvelles installations électriques plus vertueuses et moins énergivores.



PENDANT VOTRE SÉJOUR

NOS ACTIVITÉS DÉCOUVERTE

Partagez un moment convivial à Dinard autour d'une expérience enrichissante qui harmonise détente et exploration de notre belle région !

ATELIERS À THÈME

Tout au long de l'année, l'établissement met en place des ateliers à thème* proposés à la clientèle en fin de journée avant le dîner, de 18h30 à 19h30/20h00, sans supplément. Ils sont ludiques et instructifs, encadrés par des professionnels qualifiés, pour la découverte d'une pratique de Bien-Être, une activité sur un plan cognitif ou encore une conférence à visée culturelle.

Ateliers : voix, calligraphie, qi-gong, yoga ... Liste non exhaustive



EXCURSIONS** AU DÉPART DE L'HÔTEL

> Visite de « Saint-Malo, la Cité Corsaire »

Mercredi de 9h15 à 12h30 : visite de Saint-Malo, trajet en minibus ou traversée en bateau selon la saison pour arriver sur les remparts et découvrir à pied la Cité Corsaire.
30€ par personne

> Balade « les Villas de Dinard »

Jeudi de 10h00 à 12h00 : balade « Les Villas de Dinard » à pied (histoire de la ville balnéaire, des personnages illustres, découverte de l'architecture variée des maisons).
14€ par personne

* Hors période estivale.

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

CÔTÉ PRATIQUE

PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR



RÉSERVATION

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.

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 ou aux vestiaires si vous ne séjournez pas dans notre hôtel. 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 19h00 (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). Possibilité de location de vélos électriques (avec supplément).
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 11 ans inclus. 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. Gare située à 15 min de l'établissement.

Stationnement : L'établissement dispose d'un parking extérieur (gratuit) et d'un parking couvert (payant).



NOS BONS PLANS

Nous proposons 2 offres sur les séjours à partir de 2 nuits / 2 jours de soins, valables toute l'année :

OFFRE ANTICIPÉE

-20%

sur votre séjour thalasso avec hébergement en réservant au moins **90** jours avant l'arrivée

OFFRE EARLYBOOKING

-15%

sur votre séjour thalasso avec hébergement en réservant au moins **30** jours avant l'arrivée

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.

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

LEXIQUE DES SOINS

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. 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.

• 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.

• Hydrorelax Collagène

Hydrorelax combiné à l'utilisation de la Beauty light, une lumière rose permettant de stimuler la production de collagène.

• 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

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

• Watermass

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

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

MODELAGES & GOMMAGES

• Kansu

Modelage 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.

• 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

Modelage réalisé sous une fine pluie d'eau de mer chaude, diffusée en multiples jets sur l'arrière du corps.

• Gommage sous pluie marine

Gommage aux sels marins réalisé sous une fine pluie d'eau de mer chaude.

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 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® : réduire 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'équilibre et la stabilité.

• iMoove Fit®

Séance sur une plateforme active de mobilisation corporelle tridimensionnelle permettant d'agir sur tout le corps. Par différents exercices, cet appareil travaille le mouvement élisphérique 3D, pour retrouver tonicité, équilibre et souplesse.

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.

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.*

• 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.

• Luxthérapie

Exposition de 45 minutes à une lampe de forte intensité (5000 à 10000 lux) provoquant une régulation de la fabrication de 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.

• 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.

• 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.

• Cryothérapie

Exposition du corps entier (sauf la tête) 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.

• Atelier mémoire

Cet atelier inclut des explications sur les mécanismes de la mémoire, des exercices de concentration par l'image, d'activation et de réadaptation des facultés mémorielles afin de favoriser une vie mentale active et épanouissante tout au long des années.

SOINS MAISON EMERIA

• Diagnostic 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.

• 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.

• Waves 21

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
Conseillère agréée Fleurs de Bach
Spécialiste de la mémoire
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 EN LIEN

www.emeriadinard.com

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

Réseaux sociaux   

Sur Instagram : @emeriadinard

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.emeriadinard.com



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

www.bloomhouse-hotel.com



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



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

