



prévithal
[thalaso
spa
marin]
Granville

Séjours & cures thalasso | 2024

Authentique source *de bien-être*



... à 3 heures de Paris en train !

Bienvenue chez Prévithal

Hérité de sa filiation avec Le Normandy, centre de rééducation et de réadaptation en milieu marin, Prévithal jouit d'un savoir-faire qui légitime son cœur de métier historique et son expertise : une parfaite maîtrise des bienfaits de l'eau de mer.

Cures Thalasso et soins Spa, l'offre Prévithal magnifie les ressources d'un patrimoine maritime unique : pureté de l'eau, richesse des oligo-éléments et bienfaits des boues marines. Elle s'imprègne de la force vitale et de l'énergie des éléments marins : puissance des vagues, fraîcheur des embruns, douceur des lumières, parfums iodés... et ce pour votre seul bien-être !

Résolument Normande, Prévithal vous offre les avantages d'une situation géographique d'exception. Aux portes de Granville, à quelques encablures du Mont-Saint-Michel, l'établissement permet également une vue imprenable sur les Îles Chausey !

Thalassothérapie, Spa marin mais aussi hôtellerie et restauration, Prévithal propose une offre complète où qualité du service, écoute et professionnalisme riment avec plaisirs, sérénité et plénitude... Pour faire de cette parenthèse une expérience unique, un moment pour soi, où votre corps et votre esprit sont au cœur de toutes les attentions qu'ils méritent.

ACCÈS

En voiture :

- à 3h30 de Paris (A13, A84).
- 1 heure de Caen et Rennes

En train :

- à 3h au départ de Paris Montparnasse, gare de Granville à 2km.

En avion :

- aéroports Caen et Rennes



Les bienfaits de la thalassothérapie

*Quelques jours de relaxation
pour plusieurs mois de bien-être*

Une cure de thalassothérapie consiste à recevoir des soins variés reposant sur 3 familles d'éléments naturels marins : l'eau de mer chauffée, la boue marine et les algues, et l'air marin.



L'eau de mer chauffée

À partir de 32°C, il est prouvé que l'eau de mer permet à la peau de décupler l'absorption des minéraux et oligo-éléments. Elle libère les toxines, assouplit et renforce les muscles, améliore et soulage les articulations.

La boue marine et les algues

Très riches en matières organiques, sels minéraux et vitamines, les algues et la boue marine reminéralisent la peau et soulagent les articulations. Les algues sont reconnues pour leurs vertus détoxifiantes, amincissantes et anti-âge. La boue marine a des vertus antalgiques et anti-inflammatoires.

L'air marin

Les vents vivifiants de la Manche, riches en oligo-éléments, favorisent la dilatation des capillaires. À son contact, un organisme fatigué se recharge naturellement en ions négatifs et fait sa provision de sels minéraux. Il favorise l'évacuation du stress et les bénéfices d'un sommeil réparateur.



Les 10 bienfaits de la thalasso

La thalasso concentre un grand nombre de vertus. Plusieurs d'entre elles répondront forcément à vos besoins santé et votre humeur du moment.

- ✓ Évacue le stress et les tensions nerveuses
- ✓ Redonne du tonus et de la vitalité
- ✓ Procure de la détente et du bien-être
- ✓ Soulage les muscles et les articulations
- ✓ Favorise la circulation du sang et des énergies
- ✓ Élimine les toxines
- ✓ Remodèle la silhouette
- ✓ Illumine la peau et le visage
- ✓ Aide à retrouver un sommeil réparateur
- ✓ Donne les clés d'une nutrition saine et gourmande

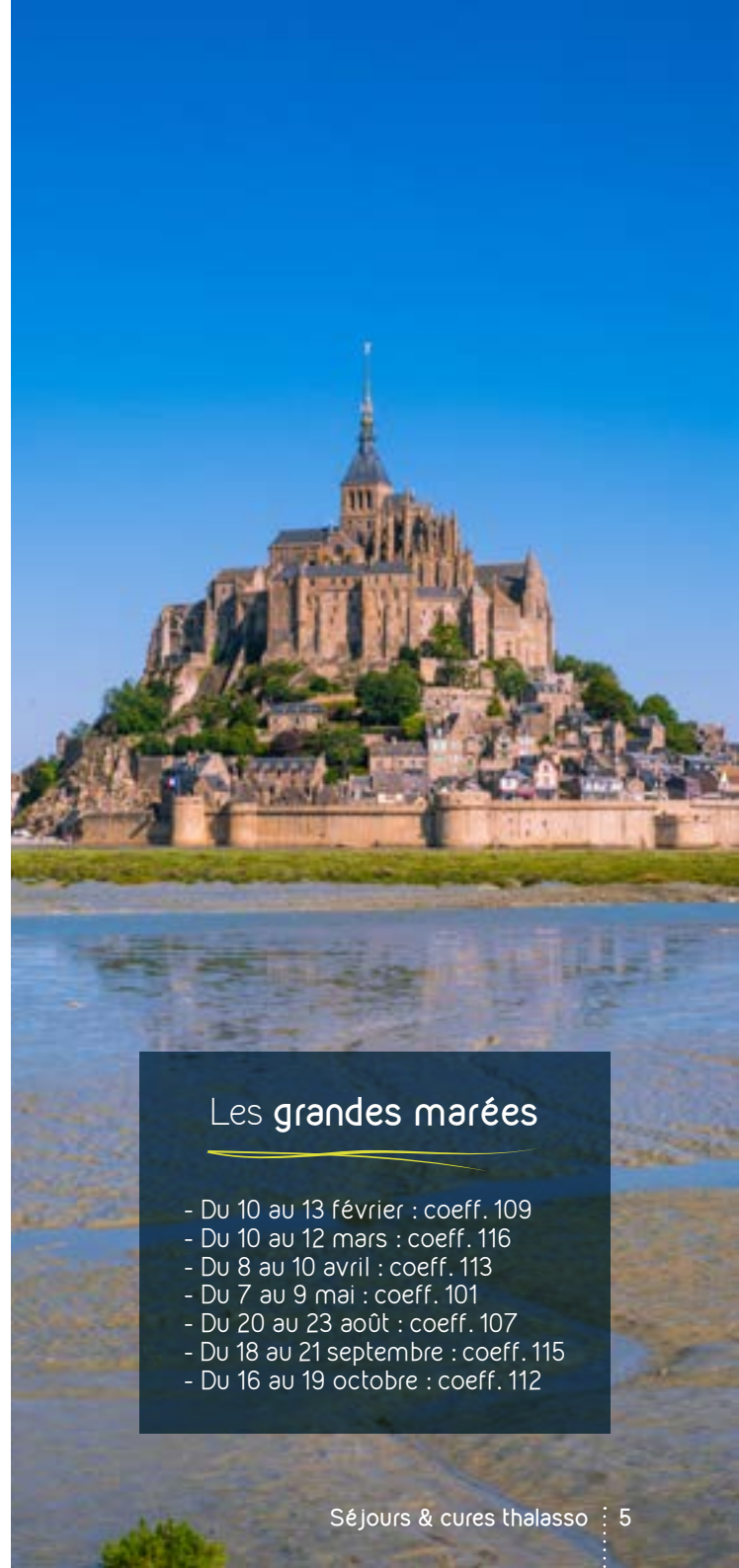


Le Plus Prévital

Les marées de la baie du Mont Saint-Michel, les plus fortes d'Europe, créent des courants puissants qui assurent le renouvellement de l'eau de mer, son oxygénation et sa richesse en microéléments. Elles font de Granville un site idéal pour jouir des vertus de la thalassothérapie.

Les grandes marées

- Du 10 au 13 février : coeff. 109
- Du 10 au 12 mars : coeff. 116
- Du 8 au 10 avril : coeff. 113
- Du 7 au 9 mai : coeff. 101
- Du 20 au 23 août : coeff. 107
- Du 18 au 21 septembre : coeff. 115
- Du 16 au 19 octobre : coeff. 112





Sommaire

Les bienfaits de la thalassothérapie	p. 4
Forme & Vitalité	p. 8
Bien-être & Sérénité	p. 12
Thalasso, Spa & Beauté	p. 16
Santé & Énergie	p. 20
Silhouette & Minceur	p. 22
Nos Escapades	p. 24
Ressourcez-vous !	p. 26
Hôtel de la Baie	p. 28
Restaurant Le Sound & bar Les Huguenans	p. 30
Découvrez Granville et ses alentours	p. 32
Les incontournables	p. 34
Lexique des soins phares	p. 36
Préparez votre séjour	p. 37
Tarifs	p. 38
Prévithal s'engage	p. 43



Forme & Vitalité

Pour aborder la vie avec énergie, misez sur ces cures alliant détente et soins tonifiants.



Bien-Être & Sérénité

Évacuez le stress et les tensions grâce à des programmes de soins focalisés à la fois sur le physique et le mental.



Thalasso, Spa & Beauté

En combinant les bienfaits de l'eau de mer à des soins esthétiques de qualité, vous retrouverez de l'éclat tout en vous relaxant en profondeur.



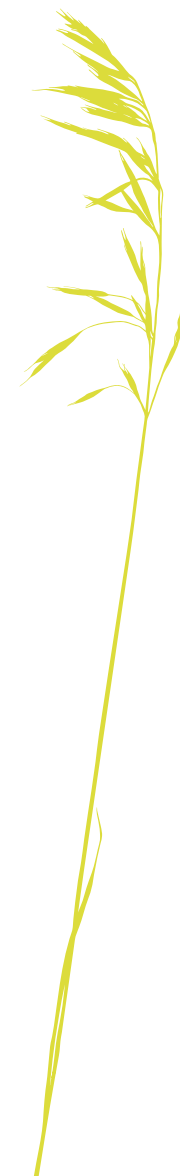
Santé & Énergie

Profitez du savoir-faire médical historique des équipes Prévithal pour acquérir les bons gestes à long terme et soulager les maux qui minent votre quotidien.



Silhouette & Minceur

Accompagné(e) par notre nutritionniste, vous avancerez vers vos objectifs de perte de poids et de remodelage de silhouette.





FORME & VITALITÉ

« Forme et vitalité sont deux composantes essentielles pour aborder la vie avec énergie et favoriser l'épanouissement personnel. Par des programmes alliant détente et soins tonifiants, nos cures Forme & Vitalité vous aident à aller de l'avant en agissant sur votre mental comme sur votre physique. »

Assia - Coach en remise en forme



VITALITÉ OCÉANE

Retrouver sa vitalité tout en se relaxant

Idéal pour découvrir la thalassothérapie et ses bienfaits, ce programme allie détente, soin tonifiant, reminéralisant et beauté. Cette cure est optimale pour vous relaxer et vous reminéraliser grâce aux éléments marins (boue, algues, air et mer).

6 jours | 18 soins À partir
de 1119€*

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres

SE RELAXER

- 2 massages relaxants **ou** sous pluie marine 20 mn
- 2 lits hydromassants

S'EMBEILLIR

- 1 soin visage fondamental lumière

SE REMINÉRALISER

- 2 bains de mer hydromassants revitalisants aux infusions d'algues,
- 1 bain d'algues
- 1 pluie marine
- 2 douches à jet
- 1 enveloppement d'algues
- 1 application de boue

RESPIRER SE TONIFIER

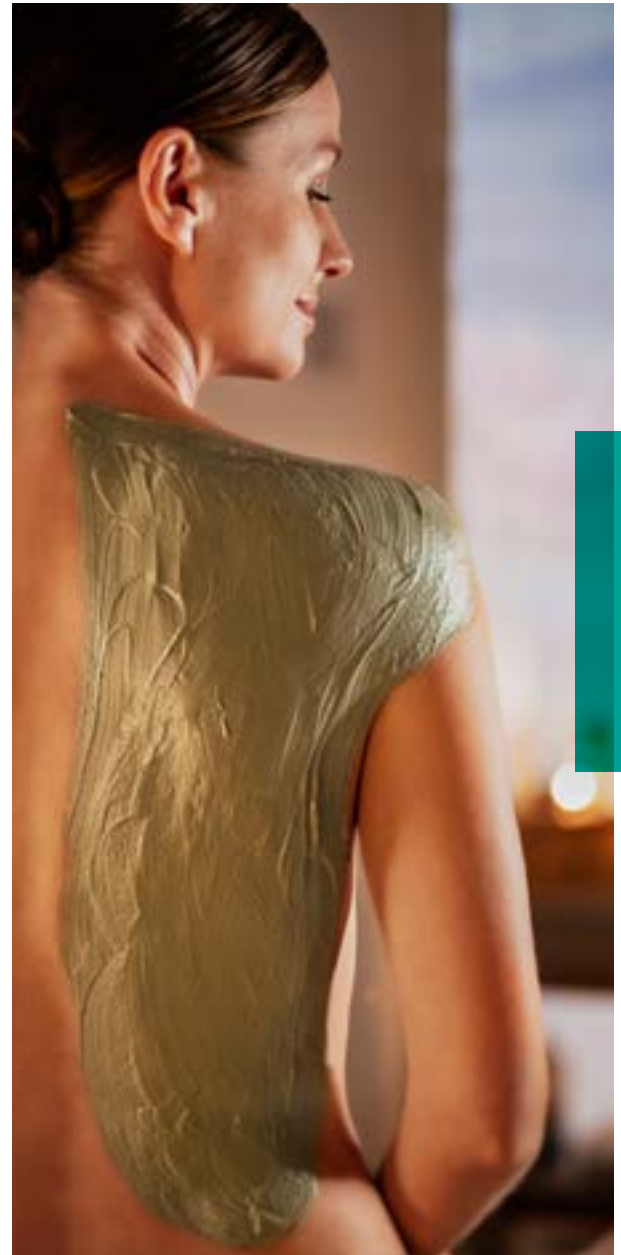
- 2 marches oxygénantes **ou** nordiques
- 2 séances d'aquagym

Se décline en

5 jours
15 soins

Arrivée possible tous les jours.

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double classique en demi-pension. Voir conditions page 38.



Forme & Vitalité

REMISE EN FORME



Le + **prévithal**

La sophrologie, une détente garantie.

Un atout clé dans votre programme de remise en forme. Ce soin améliore le sommeil, lutte contre l'anxiété, et évacue les tensions ou le stress. Albane Legris, sophrologue expérimentée, vous accueille lors d'ateliers collectifs basés sur la respiration et le relâchement musculaire. Cette séance aide à prendre conscience de votre corps, à être dans l'instant présent, à relâcher le mental et à écouter vos sens.

Refaire le plein d'énergie

Offrez à votre organisme le plein de vitalité et profitez pleinement des bienfaits du milieu marin. Parfait équilibre entre soins de thalassothérapie et marches marines oxygénantes et dynamisantes.

6 jours | 24 soins À partir de 1 241€*

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps marin revitalisant

SE RELAXER

- 1 séance de sophrologie
- 3 massages relaxants **ou** sous pluie marine 20 mn
- 3 lits hydromassants

SE REMINÉRALISER

- 1 enveloppement d'algues
- 1 enveloppement aux trois thés
- 1 hydromassage marin
- 1 bain d'algues
- 2 pluies marine
- 2 bains de mer hydromassants
- 1 application de boue marine
- 2 douches à jet

RESPIRER, SE TONIFIER

- 2 séances d'aquagym
- 1 séance de gym douce
- 2 marches oxygénantes **ou** nordiques

Se décline en

5 jours
20 soins

4 jours
16 soins

3 jours
9 soins

Arrivée possible tous les jours.

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double classique en demi-pension. Voir conditions page 38.

CURE HOMME



Se tonifier grâce aux bienfaits de la mer

Ce séjour thalasso offre l'occasion de se ressourcer et de faire le plein d'énergie et de vitalité. L'association des effets de l'eau de mer aux différentes techniques de massages vous procurera un réel lâcher prise.

3 jours | 9 soins

À partir
de 754€*

Arrivée possible tous les jours. *Tarif par personne sur la base d'une chambre double classique en demi-pension. Voir conditions page 38.

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps marin revitalisant

S'EMBEILLIR

- 1 soin visage homme océan

SE RELAXER

- 1 massage Balinaï 50 mn
- 1 massage relaxant
- ou sous pluie marine 20 mn
- 1 lit hydromassant

SE REMINÉRALISER

- 1 bain de mer hydromassant
- 2 douches à jet
- 1 application de boue marine

Marche nordique

Permet de sculpter, tonifier et amincir tout le corps (45 mn.). Grâce aux bâtons la posture est redressée, l'oxygénation est favorisée, les fonctions de production énergétique sont améliorées.

Longe côte en mer

Équipé d'une combinaison et de chaussons, partez en randonnée en mer (45 mn.). Cette marche sollicite tous les groupes musculaires, tout en préservant votre dos et vos articulations grâce à l'apesanteur. Le corps est reminéralisé grâce aux embruns absorbés, riches en ions négatifs et en iode essentiels pour le métabolisme. Activités à réserver auprès de l'accueil thalasso (en supplément).





BIEN-ÊTRE & SÉRÉNITÉ

<< Cultiver Bien-être et Sérénité est essentiel pour se maintenir dans une excellente santé physique et mentale. Grâce à un programme de soins très complémentaires misant sur l'éveil des sens, vous évacuerez fatigue, stress et tensions musculaires. >>

Solène - Assistante spa manager

Retrouver l'équilibre pour mieux lâcher-prise

Fatigue, stress, anxiété... les émotions se traduisent au niveau de notre corps et notre esprit. Cette cure vous permet un véritable lâcher-prise, vous ressource, vous libère de toutes tensions afin de retrouver votre équilibre intérieur.

6 jours | 24 soins À partir de 1492€*

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps aux flocons de sels

SE RÉÉQUILIBRER ET SE RELAXER

- 1 massage indien rééquilibrant
- 1 massage aux pierres chaudes
- 1 massage visage japonais
- 1 détente crânienne
- 1 séance de sophrologie
- 2 lits hydromassants

SE REMINÉRALISER

- 1 hydromassage marin
- 2 enveloppements de boue marine
- 1 enveloppement d'algues dorées
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 bains d'algues
- 2 douches à jet
- 1 pluie marine

RESPIRER, SE TONIFIER

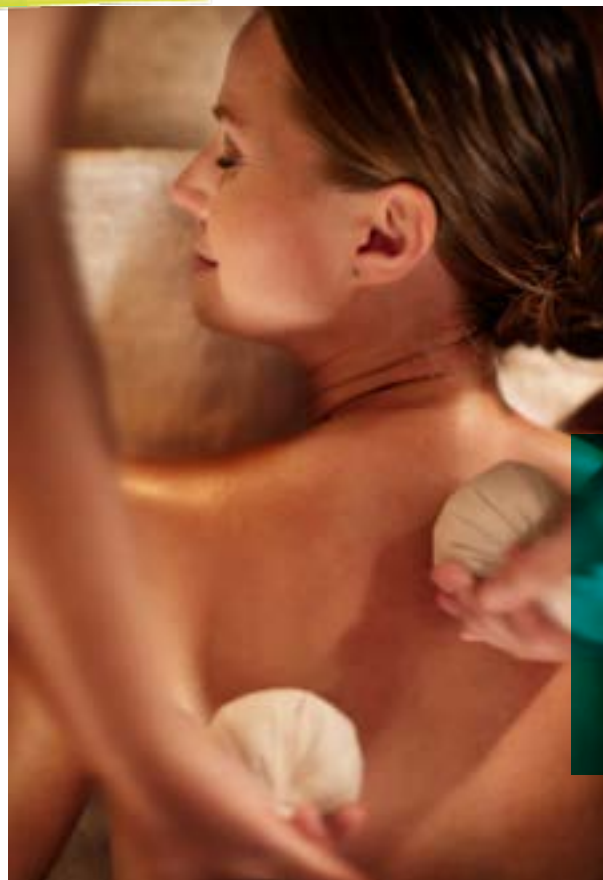
- 2 marches oxygénantes ou nordiques
- 2 séances d'aquagym
- 1 séance de gym douce

Se décline en

4 jours
20 soins

Arrivée possible tous les jours

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double classique en demi-pension. Voir conditions page 38.



Bien-être & Sérénité

Le + prévital

En empruntant à d'autres cultures les meilleures techniques de relaxation, cette cure rééquilibre le corps et l'esprit. Les soins effectués favorisent la circulation des énergies intérieures. Des gestuelles douces, enveloppantes et des mouvements plus toniques permettent de déverrouiller les tensions. Le corps et l'esprit retrouvent leur vitalité essentielle.



Se ressourcer, être bien dans sa peau

Laissez le stress et la fatigue de côté. Nos soins de thalasso et nos massages quotidiens vous apporteront relâchement et détente pour une reprise toute en énergie.

6 jours | 24 soins À partir de 1405€*

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage îles Pacifique

SE RELAXER

- 1 massage visage digito-pressions
- 5 massages relaxants **ou** sous pluie marine 20 mn
- 3 lits hydromassants
- 1 séance de sophrologie

SE REMINÉRALISER

- 2 enveloppements d'algues
- 1 enveloppement coton et aloé vera
- 2 hydromassages marins
- 2 bains d'algues
- 1 pluie marine
- 2 douches à jet
- 2 bains de mer hydromassants
- 1 application de boue marine

Se décline en	5 jours 20 soins	4 jours 16 soins	3 jours 9 soins
---------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

Arrivée possible tous les jours.

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double classique en demi-pension. Voir conditions page 38.

FUTURE MAMAN - MAMAN BÉBÉ

Se relaxer, prendre soin de soi

Future maman (1) : À partir du 3ème mois de grossesse et jusqu'à l'accouchement. Vivre des instants de détente et retrouver un bien-être en attendant bébé.

Maman bébé (2) : À partir du 3ème mois après l'accouchement, jusqu'à 10 mois. Cette cure permet de prendre soin de soi et de partager des moments privilégiés avec bébé.

3 jours | 9 soins À partir
de 754€*

SE RELAXER

- 1 massage future maman (1)
- 1 massage visage roll-on énergie (2)
- 1 détente crânienne
- 1 séance de zen méditation
- 1 pressothérapie
- 1 atelier massage bébé

SE REMINÉRALISER

- 2 applications de boue marine

S'EMBEILLIR

- 1 soin visage Bio actif hydratant

SE TONIFIER

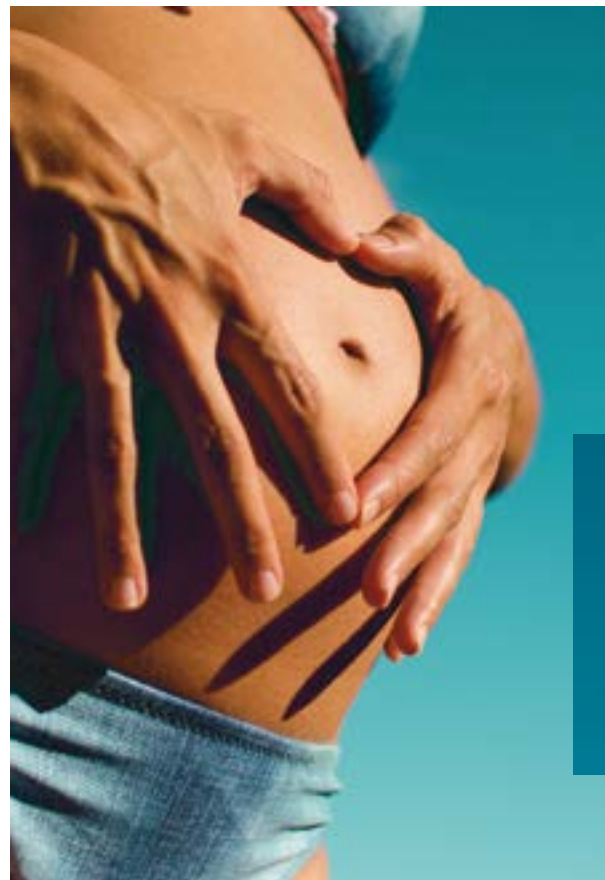
- 1 stretching piscine avec kiné

**+ 1 soin visage 'Homme Océan'
pour le papa**
**+ un livre 'Massage Bébé'
pour revoir à la maison**



Arrivée possible tous les jours

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double classique en demi-pension. Voir conditions page 38.



Bien-être & Sérénité

Le + **prévital**

Les soins sont réalisés avec les produits de la marque Estime & Sens. Cette marque française éthique et engagée conçoit des cosmétique Bio parfaitement adaptés aux femmes enceintes et futur bébé.



THALASSO, SPA & BEAUTÉ

<< Nos cures Thalasso & Spa sont conçues pour procurer une expérience de relaxation totale, en combinant les bienfaits de l'eau de mer avec des soins corporels et esthétiques de qualité. Votre corps et vos sens seront en plein éveil. >>

Carole Anne - Responsable thalasso & spa



VOYAGE DES SENS

S'évader, besoin de détente

Offrez à votre corps et à votre esprit, une expérience unique au gré des senteurs paradisiaques en y associant les soins de thalassothérapie et l'univers zen du Spa. Vous reviendrez de ces voyages apaisé(e) et ressourcé(e).

6 jours | 24 soins À partir de 1 600€*

PRÉPARER SA PEAU ET S'EMBEILLIR

- 1 gommage corps mer des Indes
- 1 soin visage fondamental de la mer

SE RELAXER

- 1 massage relaxant **ou** sous pluie marine 20 mn
- 1 massage à la bougie
- 1 massage californien
- 2 lits hydromassants
- 1 séance de sophrologie

SE RÉÉQUILIBRER

- 1 massage ayurvédique
- 1 massage balinais
- 1 réflexologie plantaire

SE REMINÉRALISER ET S'HYDRATER

- 1 enveloppement d'algues
- 1 enveloppement aux 3 thés
- 1 enveloppement coton et Aloé vera
- 1 hydromassage marin
- 1 douche à jet
- 2 applications de boue marine
- 2 bains de mer hydromassants revitalisants aux infusions d'algues
- 1 pluie marine
- 1 bain d'algues



Thalasso,
Spa & Beauté

Se décline en

3 jours
9 soins

RESPIRER, SE TONIFIER

- 1 séance de gym douce
- 1 marche oxygénante **ou** nordique

Arrivée possible tous les jours. *Tarif par personne sur la base d'une chambre double classique en demi-pension. Voir conditions page 38.



MON IDÉAL



Se décline en

3 jours
9 soins

Cette cure vous donne la liberté de choisir tous vos soins selon vos envies pour votre plaisir et votre plus grand bien-être.

6 jours | 20 soins

À partir
de 1539€*

Arrivée possible tous les jours
*Tarif par personne sur la base d'une chambre double classique en demi-pension.

CHOISISSEZ 3 SOINS INCONTOURNABLES

Gommages 20 mn

- coquilles d'huîtres
- îles Pacifique
- savon noir

Massages 20 mn

- massage sous pluie marine
- massage corps relaxant
- massage visage digito-pressions

CHOISISSEZ 2 ACTIVITÉS FORME

- aquagym
- zen attitude
- marche oxygénante
- ou** marche nordique

CHOISISSEZ 11 SOINS THALASSO

- pluie marine
- bain de mer hydromassant
- bain d'algues
- douche à jet
- lit hydromassant
- pressothérapie
- hydromassage marin
- application de boue marine
- enveloppement cryogène
- enveloppement aux 3 thés
- enveloppement d'algues dorées
- enveloppement coton et aloé vera
- enveloppement d'algues
- pluie marine

CHOISISSEZ 4 SOINS PRESTIGES

Massages 50 mn

- californien
- pierres chaudes
- balinais
- à la bougie

Soin du visage

- fondamental de la mer 60 mn
- soin homme océan 50 mn
- soin hyaluprocollagène 60 mn
- ou** silicium lift 75 mn

Soin énergétique

- détente crânienne 20 mn
- réflexologie plantaire 45 mn

Nous vous recommandons de faire le choix de vos soins au minimum 1 mois avant votre arrivée pour vous garantir un planning adapté à vos attentes. Possibilité de réserver plusieurs fois le même soin. Arrivée possible tous les jours.

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double classique en demi-pension. Voir conditions page 38.

Se reminéraliser naturellement

En adoptant le Bio dans votre cure mêlant détente et beauté, vous profiterez des bienfaits de la mer tout en respectant votre peau, votre corps et l'environnement authentique qui vous entoure. Se ressourcer, se recharger, se reminéraliser et booster son organisme : tout ce dont notre corps a besoin.

4 jours | 16 soins À partir de 1087€*

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps au beurre de karité et à l'huile de coco Bio

SE RELAXER

- 1 lit hydromassant,
- 1 massage du dos plénitude Bio 20 mn
- 1 massage Californien plénitude Bio
- 1 séance de sophrologie

S'EMBEILLIR

- 1 soin du visage Bio actif hydratant

SE REMINÉRALISER ET S'HYDRATER

- 2 bains de mer hydromassants
- 1 pluie marine
- 2 bains d'algues
- 2 enveloppements à l'argile blanche et eaux florale de bleuet Bio
- 1 douche à jet

SE TONIFIER

- 2 séances d'aquagym

Le + prévithal

Les soins cosmétiques *Estime & Sens* sont d'origine naturelle et certifiés Bio. Les produits sont adaptés à tous types de peau. Produits rêvés, conçus et formulés en France pour un bien-être de la peau optimal.

Un instant pour soi

Voyagez au gré des senteurs paradisiaques des soins. Découvrez les effets de l'eau de mer, associés au soin zen du spa. Vous repartirez ressourcé(e) physiquement et psychiquement par ce voyage de sensations venues d'ailleurs. Cette cure beauté est idéale pour vous faire chouchouter et vous faire masser.

4 jours | 16 soins À partir de 1171€*

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps îles Pacifique

S'EMBEILLIR

- 1 soin visage fondamental de la mer 60 mn
- 1 rêve de douceur (mains ou pieds)

SE RELAXER

- 1 massage Polynésien
- 2 massages relaxants **ou** sous pluie marine 20 mn
- 1 massage du visage japonais
- 2 lits hydromassants
- 1 pressothérapie

SE REMINÉRALISER ET S'HYDRATER

- 1 enveloppement d'algues dorées
- 1 enveloppement coton et aloé vera
- 2 douches à jet
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants aux infusions d'algues



SANTÉ & ÉNERGIE

« Afin d'optimiser l'efficacité de la cure, j'effectue un premier bilan postural qui permet de voir les attitudes vicieuses comme : un appui préférentiel sur un côté, des épaules enroulées, une scoliose...

J'évalue aussi les principaux muscles tout en testant leurs forces : abdominaux, dorsaux, fessiers...

Ce bilan me permet de travailler les points faibles de chaque curiste. Ainsi chaque programme, chaque soin, est parfaitement personnalisé. >>

Thierry Fischer - kinésithérapeute



ÉCOLE DU DOS

Soulager les douleurs et préserver durablement son capital santé.

Votre santé physique est précieuse. Pour rester en forme Prévithal vous propose un ensemble de cures pour apprendre les bons réflexes afin de préserver votre dos, ou encore des soins d'hydrothérapie et d'algotherapie pour travailler renforcement musculaire et souplesse.

6 jours | 25 soins À partir de 1592€*

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres

SPÉCIFIQUES DOS

- 3 séances de rééducation piscine kiné**
- 3 massages kiné **ou** sous pluie marine**
- 6 ateliers kiné École du dos**

SE REMINÉRALISER ET S'HYDRATER

- 1 enveloppement d'algues
- 2 enveloppements de boue marine
- 1 bain d'algues
- 1 bain de mer hydromassant
- 1 pluie marine
- 1 douche à jet

SE RELAXER

- 1 séance de sophrologie
- 1 lit hydromassant
- 1 hydromassage marin
- 1 douche à jet

NUTRITION

- 1 consultation diététique **ou** 1 coaching personnalisé

Se décline en

4 jours
16 soins



RÉÉDUCATION

6 jours | 25 soins À partir de 1592€*

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres

SOINS SPÉCIFIQUES

- 3 massages kiné **ou** sous pluie marine**
- 6 séances de rééducation piscine kiné**

SE REMINÉRALISER ET S'HYDRATER

- 3 enveloppements d'algues
- 3 enveloppements de boue marine
- 1 hydromassage marin
- 2 bains de mer hydromassants
- 1 pluie marine
- 2 douches à jet

SE RELAXER

- 2 lits hydromassants
- 1 séance de sophrologie

Le **+** prévithal : l'école du dos

Après un bilan d'évaluation musculaire, notre kinésithérapeute vous guide dans les gestes et les postures à adopter au quotidien. Notre diététicienne ainsi qu'un coach vous conseillent tout au long de la semaine. Le fait d'être en petit groupe permet au kinésithérapeute d'avoir une écoute personnalisée et d'adapter les soins à chacun.

Arrivée possible uniquement le dimanche.

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double classique en demi-pension. Voir conditions page 38.

** Les soins de kinésithérapie sont programmés l'après-midi du lundi au vendredi et en matinée le samedi



SILHOUETTE & MINCEUR

<< Notre cure Silhouette et Minceur se concentre sur les objectifs de perte de poids, de raffermissement de la peau et de remodelage corporel. Cette cure se veut particulièrement pédagogique pour que chaque curiste reparte avec les clés nécessaires à une efficacité à long terme. >>

Isabelle - Nutritionniste diététicienne



SILHOUETTE MARINE

*Mincir, se sentir bien dans son corps,
retrouver une silhouette harmonieuse*

Vous souhaitez retrouver une silhouette harmonieuse et un moral ensoleillé ? Nos équipes de professionnels mettent leurs expertises au service de votre corps en vous proposant des soins raffermissants et remodelants, par des techniques manuelles et des soins adaptés. Votre corps retrouvera un bien être intérieur et extérieur. Notre diététicienne vous permettra de repartir avec des conseils alimentaires pour retrouver un équilibre et le plaisir de bien manger.

6 jours | 27 soins

À partir
de 1 600€*

- + une demi-pension diététique
- + 2 consultations diététiques
- + 1 atelier culinaire
- + 1 ampoule active détox by Thalgo®
par jour

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres

SOINS AMINCISSANTS ET CIRCULATOIRES

- 1 drainage lymphatique kiné
- 2 séances IPulse
- 3 séances de Body Palp
- 1 ampoule active détox by Thalgo®
par jour sur 6 jours.

RESPIRER SE TONIFIER

- 1 séance zen attitude
- 2 marches oxygénantes **ou** nordiques
- 3 séances d'aquagym

SE RELAXER

- 1 massage ayurvédique
- 1 lit hydromassant

SE REMINÉRALISER

- 5 douches à jet
- 2 enveloppements d'algues
- 2 enveloppements aux 3 thés
- 2 bains de mer hydromassants
- 1 hydromassage marin

NUTRITION

- consultation et bilan diététique

+ 1 Atelier culinaire.

Conseil : pour maximiser l'effet de la cure Silhouette Marine, nous vous conseillons d'ajouter la pension complète diététique.

Le **+** prévital

Activ Détox de Thalgo® est un soin en ampoules nutricosmétiques détoxifiantes pour amorcer une perte de poids. Grâce à ses actifs 100% d'origine naturelle (l'algue brune Fucus vesiculosus et le complexe de plantes Bio) ce complément alimentaire vous aidera à retrouver bien-être et légèreté.

Arrivée possible uniquement le dimanche.

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double classique en demi-pension. Voir conditions page 38.



NOS ESCAPADES

*<< Profitez des bienfaits d'une escapade complice.
Déconnectez-vous du quotidien
pour mieux vous reconnecter à l'essentiel. >>*

Chouchoutez-vous

Retrouvez toutes nos escapades
1 ou 2 jours : Ado, Voyage en Orient,
Éveil des sens, Oligo marine, Cold cream,
Merveille arctique, Mer des indes,
îles Pacifique, Prodige des océans
sur www.previthal.com



ÉVASION MARINE

2 jours | 6 soins

À partir de 394€*

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain d'algues
- 2 séances d'aquagym

Toutes nos Escapades se déclinent en

1 jour



PLÉNITUDE BIO

nouveauté

2 jours | 6 soins

À partir de 500€*

- 1 soin visage Bio actif hydratant
- 1 enveloppement à l'argile blanche et eau florale de bleuet Bio
- 1 massage relaxant **ou** sous pluie marine 20 mn
- 1 massage Relax' Dos & Bio 30 mn
- 1 bain de mer hydromassant
- 1 bain d'algues **ou** application de boue marine



BIEN-ÊTRE

2 jours | 8 soins

À partir de 492€*

- 2 massages relaxants **ou** sous pluie marine 20 mn
- 1 bain de mer hydromassant
- 1 douche à jet
- 1 bain d'algues
- 1 enveloppement d'algues
- 2 lits hydromassants

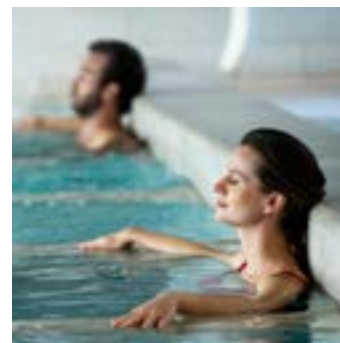


BEAUTÉ

2 jours | 8 soins

À partir de 502€*

- 1 gommage corps îles Pacifique
- 1 enveloppement aux 3 thés
- 1 massage corps relaxant 20 mn
- 1 massage visage digito-pressions
- 1 douche à jet
- 1 soin visage fondamental de la mer
- 2 lits hydromassants



Nos escapades

Ces escapades sont également disponibles en **1 jour**. Arrivée possible tous les jours.

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double classique en demi-pension. Voir conditions page 38.

Ressourcez-vous !

Thalasso & Spa Marin

La thalasso Prévithal est un centre à taille humaine qui dispose de 29 cabines de soins à l'ambiance intimiste et relaxante.

L'équipe, bienveillante et professionnelle, n'a qu'un seul but : vous offrir une vraie parenthèse de bien-être.

Le centre dispose d'une salle de repos, d'un Espace d'hydrothérapie dédié aux soins de thalasso (bain d'algues, enveloppement, douche à jet...) et d'un Espace Spa dédié aux soins esthétiques (massages, soins corps et visages) associés aux produits cosmétiques Thalgo®.

À la tisanerie, vous pourrez vous hydrater avec des tisanes bio Thalgo®.

Espace Forme & Fitness

Animé par une équipe d'éducateurs sportifs, l'Espace Forme & Fitness se veut convivial.

Optimisez les bienfaits de votre cure et profitez de notre salle de cardio-training en libre accès : rameur, vélo, tapis de course, elliptique, appareil de musculation.

En complément, des cours de fitness, des cours d'aquagym*, des marches oxygénantes, nordique* et du longe côte en mer* sont proposés chaque semaine. Pour un travail personnalisé, nos éducateurs sportifs vous proposent des séances de coaching* : bilan forme, cours privés, suivi et conseils.

* En supplément, renseignements et inscription auprès de l'accueil thalasso et spa marin.

Espace Marin

10 ATELIERS AQUATIQUES POUR UN MOMENT D'INTENSE RELÂCHEMENT

Face à la mer, et baigné de lumière naturelle, notre parcours aquatique en eau de mer chauffée à 32°C, masse, détend, tonifie, soulage les articulations, et améliore la circulation sanguine.

Un sauna et hammam complètent cet espace de détente.

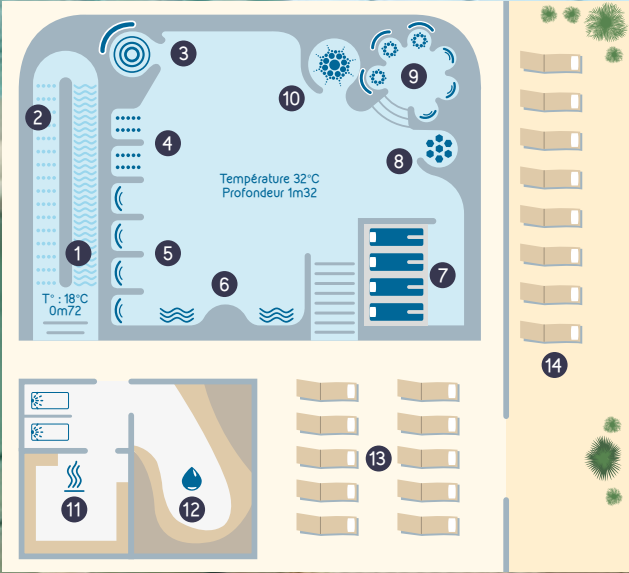
Accessible tous les jours, de 9h30 à 21h30 pour les clients hébergés à l'hôtel.

Le short de bain est interdit. Le bonnet de bain et les sandales sont obligatoires. Les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents (couche aquatique obligatoire jusqu'à 3 ans).

L'accès au sauna et au hammam est interdit au moins de 16 ans et déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes cardiaques. La piscine n'est pas accessible pendant les cours d'aquagym.

Présentation du bassin

- | | |
|--|---|
| 1 - Rivière de marche en eau froide 18°C | 9 - Bains bouillonnants, sièges massants lombaires et pieds |
| 2 - Pédi-jets | 10 - Plaque bouillonnante |
| 3 - Lame cobra | 11 - Sauna |
| 4 - Pédi-jets doubles | 12 - Hammam |
| 5 - Jets séquentiels | 13 - Espace détente intérieur |
| 6 - Nage à contre courant | 14 - Espace détente extérieur |
| 7 - Lits bouillonnants | |
| 8 - Geyser | |



Hôtel de la Baie ★★★★★

Au cœur de la baie du Mont Saint-Michel, face à la plage et aux îles Chausey, l'Hôtel de la Baie★★★★ vous plonge dans un espace naturel unique au monde et vous invite à vivre une expérience inoubliable.

Situé à proximité de Granville, surnommée la Monaco du Nord, c'est le point de départ idéal pour de belles promenades le long des remparts et profiter pleinement des vertus vivifiantes de l'air marin.

Intégré à notre centre de thalassothérapie, l'hôtel offre des chambres aux décors d'inspiration marine où bois et teintes naturelles s'harmonisent tout en douceur et s'accordent pleinement avec l'environnement naturel du littoral.

Nos 76 chambres sont réparties sur deux étages, en 5 catégories : Classique, Classique terrasse, Partielle mer, Front de mer et Suite vue mer avec terrasse privative. De même, sur demande, il vous est possible de bénéficier d'une chambre familiale, de chambres communicantes ou d'une chambre pour personne à mobilité réduite. Pour les enfants jusqu'à 12 ans ou pour les bébés, mise à disposition de lit d'appoint ou lit parapluie, gratuitement dans la chambre des parents.

Nos chambres sont équipées d'une douche à l'italienne (certaines avec baignoire), d'une télévision, d'un coffre-fort, d'un mini frigo, d'un téléphone et d'un accès wifi gratuit. Un peignoir, des tongs, un sèche-cheveux et un plateau de courtoisie sont à votre disposition. Une machine à café Nespresso équipe l'ensemble de nos Suites.

Notre hôtel est labellisé Normandie Qualité Tourisme.





Les Plus de l'hôtel

- accueil 24h/24h
- un restaurant vue mer avec terrasse
- room service
- lounge bar
- petit déjeuner en chambre (suppl. 10€/pers/ jour)
- jusqu'à 12 ans le petit déjeuner est offert
- produits d'accueil fabriqués en France, certifiés Ecocert
- accueil de vos animaux (20€/nuit)
- parking privé gratuit
- borne de recharge électrique
- accès Wifi gratuit
- boutique Thalgo
- accès direct à la plage
- à 2,5 km de la gare de Granville



Vos privilèges

- accès libre à l'Espace Marin, sauna et hammam
- accès libre à la salle de cardio-training et musculation
- cours de gym en salle, activité gratuite sur réservation
- marches oxygénantes, activité gratuite sur réservation



Restaurant Le Sound



Face à la mer, dans un environnement propice à la détente, laissez-vous tenter par les délices du Sound. Notre restaurant Maître Restaurateur est une ode au terroir et à la mer qui l'entoure. Il est nommé le Sound, en référence au courant marin qui traverse l'archipel des Îles Chausey.

Le Chef, Aurélien Leclerc, vous propose une carte composée de plats gastronomiques et traditionnels. Il puise son inspiration dans les richesses des produits frais et du terroir normand. Cela lui permet de vous offrir des mets d'une qualité de premier choix, sélectionnés avec ses fournisseurs locaux, dans le respect des savoir-faire et de l'environnement.

La carte change au gré des saisons, les plats sont accompagnés de légumes frais et variés, expertement revisités de manière experte chaque jour, pour vous proposer sans cesse qualité et renouvelé.

Sur demande, le restaurant propose ses plateaux de fruits de mer composés de produits de nos côtes : bulots de la Baie de Granville (IGP), homards bleus de Chausey, praires, huîtres...

Dans le cadre de votre demi-pension, votre repas peut être pris le midi ou le soir selon vos envies.

Rien de plus agréable que de commencer la journée par un généreux petit déjeuner face à la mer et aux îles Chausey ! Ce petit déjeuner gourmand, complet et équilibré offre des produits régionaux et de saison. Pour encore plus de détente savourez le dans votre chambre (supplément 10€/pers.).

Carte Équilibre & Diététique

Une carte « Équilibre & Diététique » pensée par le Chef et notre diététicienne, vous propose une subtile association entre plaisir du palais et équilibre alimentaire.

Afin de garder et de reproduire de bons comportements alimentaires, des ateliers et des démonstrations culinaires vous sont proposés pour apprendre à associer équilibre et plaisir de la table.

Échangez et partagez les secrets du chef et de la diététicienne autour d'une recette pleine de saveurs que vous dégusterez chez vous ou le soir au restaurant ; sur réservation.

45€/pers. Sans supplément pour la cure Silhouette Marine (maximum 4 personnes).

Bar Les Huguenans

Délasssez-vous au Lounge ou en terrasse face à la mer, pour des instants de convivialité et de détente autour d'un cocktail aux parfums exotiques ou d'un verre de vin... et pour y faire une pause gourmande entre deux soins avec un large choix de thés ou de tisanes accompagnés de gourmandises.





Découvrez Granville

Terre & Mer

Granville vécut pendant plus de quatre siècles au rythme des campagnes de pêche vers les Bancs de Terre-Neuve et de Saint-Pierre-et-Miquelon. Résolument tournée vers la mer, elle fut également une cité corsaire dont les marins comptèrent parmi les plus valeureux de leur époque.

A la fin du XIX^e siècle, les bains de mer attirent une clientèle nombreuse, la ville étant reliée à Paris par le chemin de fer depuis 1870. De nombreuses villas de style Belle Époque furent alors érigées le long de la côte et marquent une nouvelle facette de la personnalité de Granville : une cité balnéaire de caractère.

LA HAUTE-VILLE

Le quartier historique

Visitez le quartier historique de Granville en prenant le chemin des remparts : la Pointe du Roc et le phare, les bunkers, le théâtre de la Haute-Ville, la Grand'porte et son pont-levis, la maison du Guet, les anciennes casernes, l'église Notre-Dame du Cap Lihou, la Place de l'Isthme.



Les incontournables

LES ÎLES CHAUSEY

*Quartier insulaire
de Granville*

Ce joyau maritime est aussi le plus grand archipel d'Europe. Il compte 52 îlots à marée haute et 365 à marée basse.

Eau pure, spectacle permanent, sites paradisiaques, nature préservée et sauvage font de ces îles une destination incontournable.

Les lumières automnales et printanières renforcent la beauté de ce lieu.

LE MONT-SAINT-MICHEL

*Surnommé la 8^{ème} merveille
du monde*

À 45 km de Granville.

Cet îlot rocher normand est un véritable trésor architectural. C'est d'ailleurs le deuxième monument le plus visité de France après la Tour Eiffel.

Laissez-vous surprendre par sa beauté. Lieu sauvage et mystérieux propice à d'inoubliables balades.

MUSÉE ET JARDIN

CHRISTIAN DIOR

La villa « Les Rhumbs »

À 20 minutes de marche de Prévithal, par le chemin des douaniers, découvrez la maison d'enfance de Christian Dior.

La villa « Les Rhumbs » est située dans un remarquable jardin, perchée sur la falaise dominant la mer.

Chaque été, se tient une exposition temporaire dont la thématique est liée à ses créations.



LE HAVRE DE LA VANLÉE

Un site naturel et sauvage

Appelé aussi Le Bout du Monde, il est situé au nord de Granville, dans un site naturel et sauvage où sont élevés en toute liberté les moutons de prés-salés.

Lors de grandes marées la mer recouvre entièrement les herbus, et la route devient alors submersible. Cet espace maritime naturel refermé permettait aux bateaux de s'abriter du vent.

C'est le lieu idéal pour une balade iodée.

LA VALLÉE DU LUDE À CAROLLES

Une grande richesse naturelle

Entre deux falaises, la Vallée du Lude est un site sauvage d'une grande richesse naturelle.

Au fil du GR 223, vous pourrez vous arrêter un instant près de la cabane Vauban, petite vigie en pierre posée en bord de falaise, pour profiter de la vue sur la baie du Mont-Saint-Michel et son îlot rocheux.

Laissez-vous surprendre par la beauté de cet environnement.

Les activités

Granville offre toute l'année de multiples animations : expositions, musées, concerts, festivals, rencontres sportives, carnaval...

Profitez également d'expériences de territoire en plein air, nautiques ou terrestres : balades en mer sur un vieux gréement, kitesurf, kayak, char à voile, plongée, pêche, golf, équitation, tennis...

Golf de Granville

Un links unique en France, d'une authenticité et d'un caractère semblables aux parcours séculaires d'Irlande ou d'Ecosse (créé en 1972 par Harry Colt). 18 trous Par 72 et 9 trous Par 33.



Lexique des soins phares

HYDROTHÉRAPIE

Bain de mer hydromassant / 15 mn 58€
Dans une baignoire d'eau de mer chauffée à 35°C, un massage intégral et séquentiel est effectué par des jets sous-marins cycliques qui partent des pieds jusqu'à la nuque.

Pluie marine / 15 mn 58€
Installé sous une fine pluie d'eau de mer chaude, diffusée en multiples jets fins, ce soin recharge en minéraux et oligo-éléments. Le corps se détend tout en douceur.

Douche à jet / 10 mn 58€
Un savoir-faire propre à Prévithal.
L'hydrothérapeute proche du curiste effectue un massage à l'aide d'un jet à pression variable qui peut-être doux ou tonique selon votre souhait. Effet circulatoire et décontractant.

Hydromassage marin / 15 mn 60€
Massage profond et circulatoire effectué à l'aide d'un jet à pression modulable dans une baignoire d'eau de mer chauffée.

ALGOTHÉRAPIE

Bain d'algues / 20 mn 58€
Ce bain d'algues en eau de mer chauffée reminéralise, purifie, décontracte. Soin anti-inflammatoire.

Application de boue marine / 20 mn 58€
Application de boue issue des sédiments marins sur les muscles et articulations à traiter. Ce soin a une action antalgique.

Enveloppement d'algues / 20 mn 65€
Valorisées pour leurs propriétés beauté, bien-être et source d'actifs, les algues sont reconnues pour leur vertus détoxifiantes, amincissantes et reminéralisantes. Enveloppement complet du corps.

SOINS SECS

Pressothérapie / 20 mn 50 €
Allongé, les jambes surélevées, vous serez équipé de bottes gonflables en vinyle souple. Un compresseur assure des pressions totalement indolores sur vos membres : l'impression de bien-être est immédiate et la sensation de jambes lourdes s'estompe aussitôt.

MASSAGES

Massage aux pierres chaudes / 50 mn 112€
Une tradition ancestrale et naturelle. La chaleur des pierres relaxe les muscles en profondeur et lutte contre le stress et la fatigue.

Massage sous pluie marine / 20 mn 69€
Massage manuel réalisé par un(e) hydrothérapeute et pratiqué sous une pluie fine d'eau de mer. Cette association a une action sédatrice sur les récepteurs nerveux de la peau et accentue leurs effets relaxants.

Massage visage digito-pressions 20 mn 60€
Issu de techniques chinoises : stimulation par pressions sur le visage et le cuir chevelu associé à un massage des épaules et de la nuque.

Massage Relaxant / 20 mn 67€
Massage effectué sur l'arrière du corps par des manœuvres lentes, douces et enveloppantes aux vertus relaxantes.

Massage Polynésien / 50 mn 105€
Massage lent et puissant aux senteurs de Tiaré accompagné de ballotins de sable chaud qui relaxent les muscles en profondeur.

SOINS COLLECTIFS

Aquagym / 30 mn 15€
Gymnastique en piscine d'eau de mer chauffée pour un travail en douceur sur les muscles et les articulations.

Marche oxygénante 15€
Pratiquée en extérieur, cette marche active et commentée est adaptée par le moniteur en fonction de votre rythme. Prévoir une tenue adaptée.

Marche nordique 15€
Marche active avec bâtons sur la plage et ses environs. Travail sur la coordination, la posture et favorise le développement des capacités cardio-vasculaires. Prévoir une tenue adaptée.

L'École du Dos® / 60 mn

Soin exclusif cure École du dos : traitement et prévention du mal de dos. Prise de conscience des dysfonctionnements, modification de votre comportement dans les gestes de la vie quotidienne, prévention des douleurs, diminution des contraintes articulaires, reprise de la gymnastique.

SOINS DE KINÉSITHÉRAPIE

Massage kiné / 20 mn 72€
Massage thérapeutique en fonction de votre état de santé (option massage sportif, circulatoire ou anti-stress).

Drainage lymphatique / 40 mn 109€
Pressions glissées, stimulation des ganglions lymphatiques (supérieurs, inférieurs, visage). Diminution de l'œdème.

SOINS ESTHÉTIQUES

Gommage Îles Pacifique Thalgo / 20 mn 60€
Sable blanc, sel marin, extrait de coco, huiles de vanille et de monoï.

Soin visage Bio actif hydratant / 50 mn 79€
Booster d'hydratation par excellence et d'éclat pour toutes les peaux. Ce soin visage apporte tout le confort dont votre peau a besoin, votre peau est réoxygénée et votre teint plus éclatant.

Soin Body Sculpt / 45 mn 79€
Remodeler visiblement votre silhouette, lisser les capitons, raffermir et tonifier votre peau.



Préparez votre séjour

Vos bagages

Afin de rendre votre séjour le plus agréable possible nous vous conseillons :

- Une tenue de sport pour les activités physiques, et pour l'utilisation de la salle de fitness.
- Deux maillots de bain. Pour des questions d'hygiène le short de bain est interdit. Nous vous recommandons d'éviter d'utiliser des maillots neufs pour les soins.
- Le bonnet de bain est obligatoire pour accéder à la piscine. Mesdames, n'hésitez pas à prévoir une charlotte pour éviter de mouiller vos cheveux lors de vos soins.
- De la lecture. Oubliez tablette, ordinateur et téléphone pour une déconnexion totale !
- Coté pratique, un certificat médical de non contre-indication pour les séjours à partir de 4 jours.
- Sac, peignoir et tongs fournis.

Votre arrivée

Votre chambre est disponible dès 16h et devra être libérée pour 12h le jour de votre départ. Au-delà une nuit supplémentaire vous sera

facturée. Toutefois si vos soins s'achèvent entre 12h et 13h, veuillez vous rapprocher de la réception.

Votre enfant est hébergé gratuitement dans votre chambre jusqu'à 12 ans. Le petit déjeuner lui est offert. Un menu enfant est proposé au restaurant. Du matériel pour bébé est prêté sur demande (lit parapluie, chaise haute...).

L'établissement est accessible aux personnes à mobilité réduite. La demi-pension comprend un petit-déjeuner et un repas, midi ou soir selon votre envie.

L'établissement est non-fumeur. Les animaux de compagnie (chien, chat) sont acceptés : 20 € par nuit.

Votre cure et vos soins

Les cures à partir de 2 jours sont programmées en demi-journées alternées (matin/après-midi) à partir du lendemain de votre arrivée.

Pensez à réserver au minimum 3 semaines avant votre arrivée vos soins à la carte (soins visages, massages, minceur...) pour un maximum de disponibilités.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins,

auxquelles il faut rajouter votre temps d'accueil et d'installation.

Changements des soins dans les cures

Les cours d'aquagym ou les marches peuvent être remplacés sur demande par un soin essentiel thalasso moyennant un supplément de 24 € par changement ou par des massages relaxants (20 mn.) ou massages sous pluie marine (20 mn.) moyennant un supplément de 45 € par changement.

Les soins sont accessibles à partir de 16 ans (excepté pour l'Escale Ado proposé à partir de 13 ans). Le sauna et le hammam sont accessibles à partir de 16 ans. Les mineurs sont sous la responsabilité de leurs parents.

Certains soins ne sont pas adaptés (ex. : femmes enceintes, cancer...). Il est donc conseillé de consulter un médecin pour prévenir de toute contre-indication. Un certificat de suivi de grossesse et de non contre-indication est obligatoire. Pour toute contre-indication, prévenir l'accueil thalasso avant votre venue.

Conseils et réservation

Nous sommes à votre écoute afin de répondre à vos questions au 02 33 90 31 10.

L'espace marin est ouvert tous les jours de 9h30 à 21h30 pour les clients hébergés à l'hôtel. Le centre de thalassothérapie et l'espace esthétique sont ouverts du lundi au samedi de 9h à 19h et le dimanche de 9h à 13h.

Horaires susceptibles d'être modifiés sans préavis



RÉSERVEZ A L'AVANCE !

Jusqu'à -20% sur votre séjour pour toute réservation faite au minimum 60 jours avant votre date de séjour.

Paiement total à la réservation, non annulable, non modifiable et non remboursable. Offres non cumulables entre elles ni avec toute autre offre en cours. Sous réserve de disponibilité.



MEILLEUR PRIX GARANTI

Envie de nuits supplémentaires nous vous garantissons le meilleur tarif. Nos conseillers sont à votre écoute afin de répondre à vos demandes et élaborer avec vous le séjour qui vous convient, en semaine de 9h à 19h, le samedi de 9h à 17h.

Retrouvez également nos meilleurs offres sur www.previthal.com
Conseils, devis et réservation au 02 33 90 31 10 ou sur www.previthal.com



OFFRE SOLO

Supplément chambre individuelle OFFERT
pour toute réservation d'une cure 6 jours / 6 nuits en demi-pension ou pension complète

JANVIER du 21/01 au 27/01/24

MARS du 10/03 au 16/03/24

MAI du 26/05 au 01/06/24

JUIN du 16/06 au 22/06/24

AOÛT du 25/08 au 31/08/24

SEPTEMBRE du 22/09 au 28/09/24

OCTOBRE du 13/10 au 19/10/24

NOVEMBRE du 24/11 au 30/11/24

DÉCEMBRE du 08/12 au 14/12/24

Offres non cumulables entre elles ni avec toute autre offre en cours. Sous réserve de disponibilité.

LES CURES 6 JOURS pour assimiler durablement les bienfaits de la thalasso

VITALITÉ OCÉANE Demi-pension avec hébergement 6 jours / 6 nuits		BASSE SAISON		MOYENNE SAISON		HAUTE SAISON	
		Tarif public	Réservez à l'avance	Tarif public	Réservez à l'avance	Tarif public	Réservez à l'avance
Chambre classique	Double - curiste	1399	1119	1525	1220	1651	1321
	Individuelle - curiste	1753	1402	1855	1484	1957	1566
	Non curiste	866	693	992	794	1094	875
Chambre partielle mer	Double - curiste	1543	1234	1645	1316	1747	1398
	Individuelle - curiste	1993	1594	2095	1676	2197	1758
	Non curiste	1010	808	1112	890	1214	971

Supplément cures spécifiques (par personne)

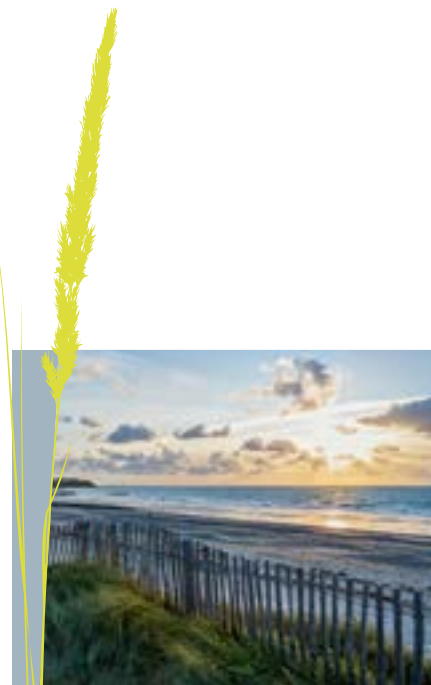
Remise en Forme	152	122	152	122	152	122
Bien-être	358	286	358	286	358	286
Harmonie Corps & Esprit nouveauté	466	373	466	373	466	373
Voyage des sens	601	481	601	481	601	481
Silhouette Marine ⁽¹⁾						
Rééducation ⁽²⁾	591	473	591	473	591	473
École du Dos ⁽²⁾						
Mon Idéal	525	420	525	420	525	420
Suppl. 1/2 pension Équilibre	30		30		30	
Suppl. pension complète	240		240		240	
Suppl. pension complète Diététique	270		270		270	

Tarifs en euros par personne.

(1) pension complète diététique conseillée, en supplément.

(2) les soins de kinésithérapie sont exclusivement programmés en après-midi du lundi au vendredi et le samedi matin.

Consultez l'intégralité de nos conditions générales de vente sur www.previthal.com.



Tarifs 2024

Basse saison :

du 12/01/24 au 28/03/24,
du 01/10/24 au 17/10/24,
du 04/11/24 au 19/12/24.

Moyenne saison :

du 29/03/24 au 04/07/24,
du 26/08/24 au 30/09/24,
du 18/10/24 au 03/11/24,
du 20/12/24 au 06/01/25.

Haute saison :

du 05/07/24 au 25/08/24.

LES CURES 3 & 4 JOURS pour s'offrir la plus belle *des parenthèses bien-être*

REMISE EN FORME Demi-pension avec hébergement 4 jours / 4 nuits		BASSE SAISON				MOYENNE SAISON				HAUTE SAISON			
		Tarif public ⁽¹⁾	Réservez à l'avance	Tarif public ⁽²⁾	Réservez à l'avance	Tarif public ⁽¹⁾	Réservez à l'avance	Tarif public ⁽²⁾	Réservez à l'avance	Tarif public ⁽¹⁾	Réservez à l'avance	Tarif public ⁽²⁾	Réservez à l'avance
Chambre classique	Double - curiste	1 089	926	1 129	960	1 169	994	1 209	1 028	1 249	1 062	1 289	1 096
	Individuelle - curiste	1 289	1 096	1 329	1 130	1 369	1 164	1 409	1 198	1 449	1 232	1 489	1 266
	Non curiste	635	540	675	574	715	608	755	642	795	676	835	710
Chambre partielle mer	Double - curiste	1 149	977	1 189	1 011	1 229	1 045	1 269	1 079	1 309	1 113	1 349	1 147
	Individuelle - curiste	1 409	1 198	1 449	1 232	1 489	1 266	1 529	1 300	1 569	1 334	1 609	1 368
	Non curiste	695	591	735	625	775	659	815	693	855	727	895	761

Supplément cures spécifiques (par personne)

Bien-être	168	143	168	143	168	143	168	143	168	143	168	143
Harmonie Corps & Esprit nouveauté	181	154	181	154	181	154	181	154	181	154	181	154
Bio Marine nouveauté	190	162	190	162	190	162	190	162	190	162	190	162
Beauté	289	246	289	246	289	246	289	246	289	246	289	246
Supplément pension complète	160				160				160			

Tarifs en euros par personne. (1) arrivée le dimanche ou le lundi. (2) arrivée du mardi au samedi. Consultez l'intégralité de nos conditions générales de vente sur www.previthal.com.

REMISE EN FORME Demi-pension avec hébergement 3 jours / 3 nuits		BASSE SAISON				MOYENNE SAISON				HAUTE SAISON			
		Tarif public ⁽³⁾	Réservez à l'avance	Tarif public ⁽⁴⁾	Réservez à l'avance	Tarif public ⁽³⁾	Réservez à l'avance	Tarif public ⁽⁴⁾	Réservez à l'avance	Tarif public ⁽³⁾	Réservez à l'avance	Tarif public ⁽⁴⁾	Réservez à l'avance
Chambre classique	Double - curiste	839	713	874	743	904	768	939	798	968	823	1 003	853
	Individuelle - curiste	989	841	1 024	870	1 054	896	1 089	926	1 118	950	1 153	980
	Non curiste	504	428	539	458	569	484	604	513	633	538	668	568
Chambre partielle mer	Double - curiste	884	751	919	781	949	807	984	836	1 013	861	1 048	891
	Individuelle - curiste	1 079	917	1 114	947	1 144	972	1 179	1 002	1 208	1 027	1 243	1 057
	Non curiste	549	467	584	496	614	522	649	552	678	576	713	606

Supplément cures spécifiques (par personne)

Bien-être	53	41	53	41	53	41	53	41	53	41	53	41
Future Maman / Maman bébé												
Homme												
Voyage des sens												
Mon Idéal	106	83	106	83	106	83	106	83	106	83	106	83
Supplément pension complète	120				120				120			

Tarifs en euros par personne. (3) arrivée du dimanche au mardi. (4) arrivée du mercredi au samedi. Consultez l'intégralité de nos conditions générales de vente sur www.previthal.com.

LES CURES 1 & 2 JOURS pour profiter des bienfaits d'une escapade complice



ÉVASION MARINE Petit-déjeuner avec hébergement 2 jours / 2 nuits		BASSE SAISON		MOYENNE SAISON		HAUTE SAISON	
		Tarif public	Réservez à l'avance	Tarif public	Réservez à l'avance	Tarif public	Réservez à l'avance
Chambre classique	Double - curiste	438	394	478	430	518	466
	Individuelle - curiste	538	484	578	520	618	556
	Non curiste	235	212	275	248	315	284
Chambre partielle mer	Double - curiste	478	430	518	466	558	502
	Individuelle - curiste	618	556	658	592	698	628
	Non curiste	275	248	315	284	355	320

Supplément cures spécifiques (par personne)

Plénitude Bio nouveauté	118	106	118	106	118	106
Bien-être	109	98	109	98	109	98
Beauté	120	108	120	108	120	108
Suppl. 1/2 pension	80		80		80	
Suppl. pension complète	160		160		160	

ÉVASION MARINE Petit-déjeuner avec hébergement 1 jour / 1 nuit		BASSE SAISON		MOYENNE SAISON		HAUTE SAISON	
		Tarif public	Réservez à l'avance	Tarif public	Réservez à l'avance	Tarif public	Réservez à l'avance
Chambre classique	Double - curiste	222	200	242	218	262	236
	Individuelle - curiste	272	245	292	263	312	281
	Non curiste	125	113	145	131	165	149
Chambre partielle mer	Double - curiste	242	218	262	236	282	254
	Individuelle - curiste	312	281	332	299	352	317
	Non curiste	145	131	165	149	185	167

Supplément cures spécifiques (par personne)

Plénitude Bio nouveauté	76	68	76	68	76	68
Bien-être	54	49	54	49	54	49
Beauté	65	59	65	59	65	59
Suppl. 1/2 pension	40		40		40	
Suppl. pension complète	80		80		80	

Tarifs en euros par personne. Consultez l'intégralité de nos conditions générales de vente sur www.previthal.com.