

# LE BIEN-ÊTRE A UNE ADRESSE

ÉDITION 2026



BY FORSTYLE HOTELS COLLECTION



# SOMMAIRE

- 4 **TERRE DE BIEN-ÊTRE**  
L'élégance d'un lieu ouvert sur la mer et l'authenticité d'une nature préservée
- 6 **UN UNIVERS EN MOUVEMENT**  
Pour créer des expériences mémorables et inspirantes
- 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 **L'EAU DE MER BIENFAITRICE**
- 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**
- 34 **NOS PROGRAMMES RÉCUPÉRATION**
- 40 **NOS PROGRAMMES ÉNERGIE**
- 44 **NOS PROGRAMMES SILHOUETTE**
- 47 **NOS PROGRAMMES COURTS-SÉJOURS**
- 51 **LE SPA ÉVASION**
- 52 **MAISON EVOLUSKIN**  
Soins Esthétiques & Centre Laser
- 54 **VOTRE SÉMINAIRE EN BORD DE MER**
- 56 **NOTRE DÉMARCHE ENVIRONNEMENTALE**
- 58 **LES ACTIVITÉS DÉCOUVERTE**
- 59 **PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR**
- 60 **NOS IDÉES CADEAUX**
- 61 **LEXIQUE DES SOINS**

# TERRE DE BIEN-ÊTRE

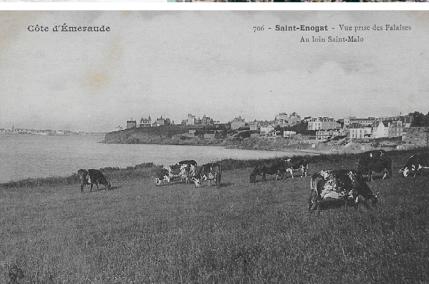
Les années folles du 19<sup>e</sup> siècle font la réputation de la ville de Dinard grâce à ses attractions climatiques, ses paysages côtiers exceptionnels et ses belles plages. Les touristes affluent et elle devient une cité balnéaire renommée. Avec ses 407 villas classées, Dinard protège son environnement 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-Enogat. 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. Le début d'une belle histoire...



# L'ESPRIT EMERIA

Né d'une rencontre entre l'émeraude, le vent, les vagues et le rêve, l'Hôtel Thalasso EMERIA perpétue un long savoir-faire pour perdurer comme un lieu iconique en France. Depuis plus de 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.

## Votre escale sur la Côte d'Émeraude

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, 5 salles de réunion, 2 restaurants et un bar.

Un institut de thalasso et spa comprenant 58 cabines, 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

« Après la grande métamorphose de 2024 et la célébration de nos 35 ans en 2025, notre maison poursuit sa transformation et affirme plus que jamais son identité unique, entre héritage et innovation. Chaque espace, chaque service est imaginé pour offrir des expériences inédites et enrichir vos séjours de découvertes, de bien-être et d'émotions. Fidèles à notre histoire mais tournés vers l'avenir, nous continuons à inventer de nouvelles façons de prendre soin de vous, en harmonie avec la mer et la nature qui nous entourent. »

### FLORENCE ROUAH, Directrice Institut Thalasso & Spa

« En 2026, notre Institut poursuit son évolution avec de belles nouveautés. Entre nos soins de thalasso, nos deux Spas, dont l'un dédié à l'anti-âge et à la minceur, et l'expertise de nos équipes, notre offre de bien-être global s'enrichit cette année de l'arrivée d'un médecin, apportant un regard précieux sur le sommeil, la nutrition et l'équilibre de vie. »



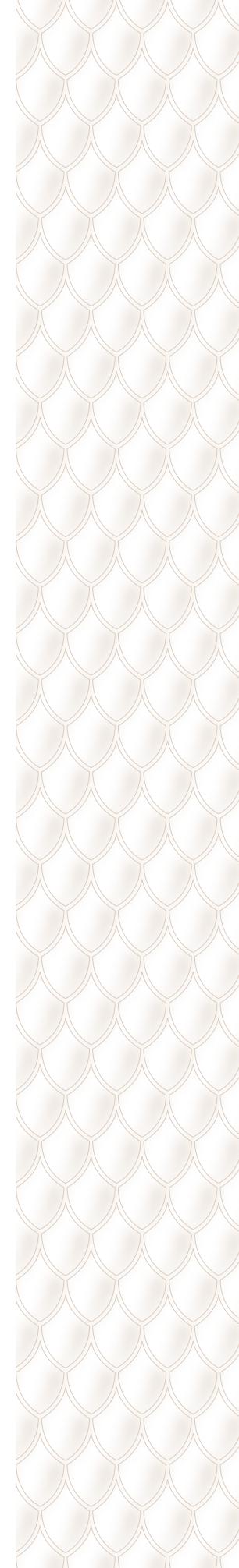
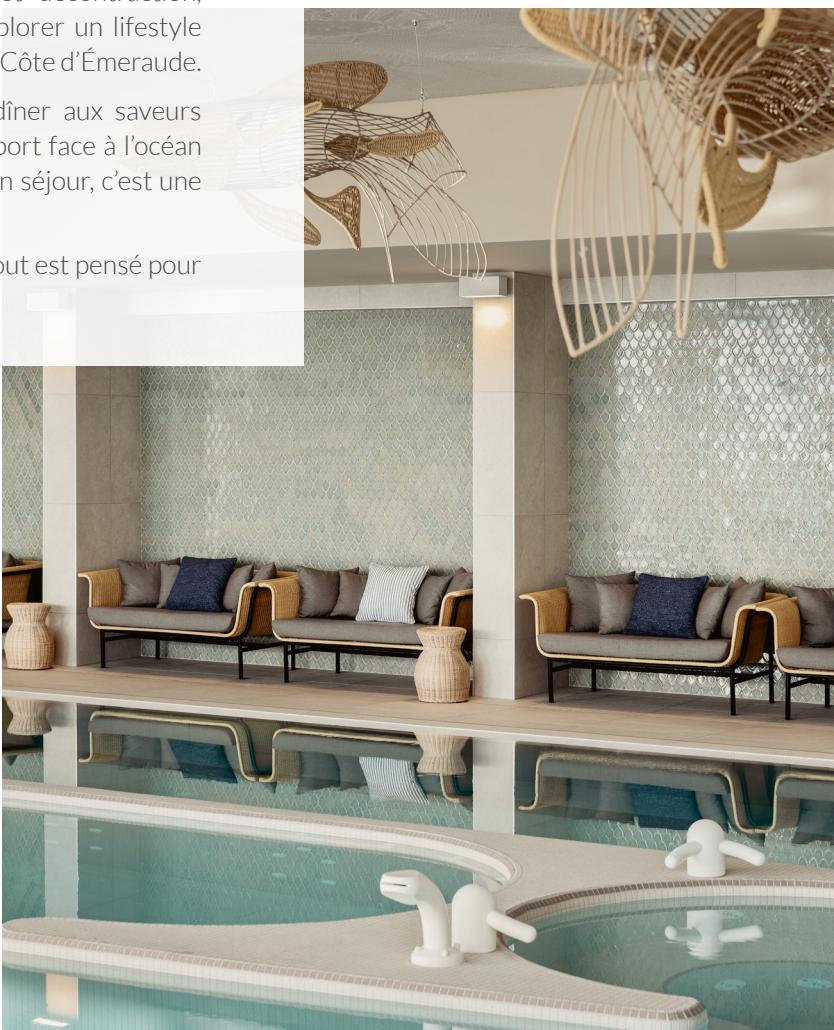
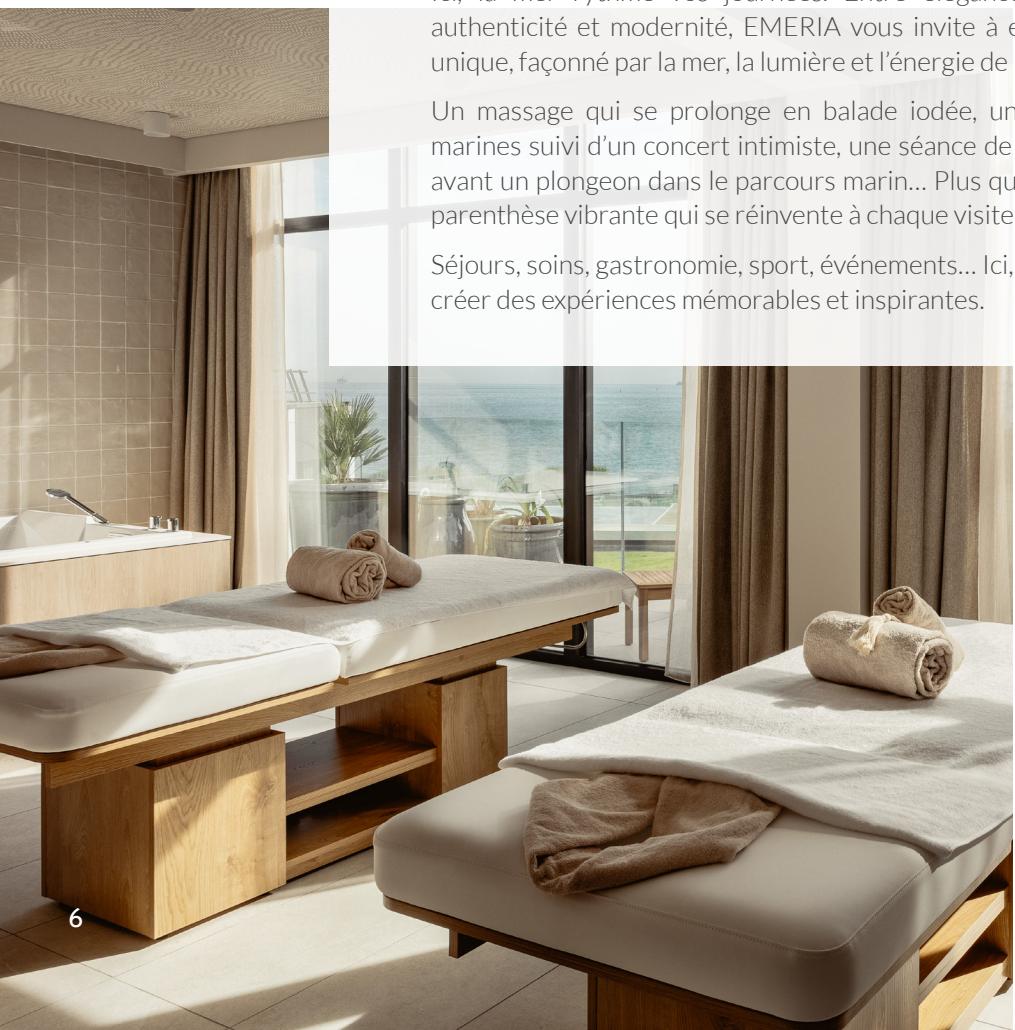


## UN UNIVERS EN MOUVEMENT

Ici, la mer rythme vos journées. Entre élégance et décontraction, authenticité et modernité, EMERIA vous invite à explorer un lifestyle unique, façonné par la mer, la lumière et l'énergie de la Côte d'Émeraude.

Un massage qui se prolonge en balade iodée, un dîner aux saveurs marines suivi d'un concert intimiste, une séance de sport face à l'océan avant un plongeon dans le parcours marin... Plus qu'un séjour, c'est une parenthèse vibrante qui se réinvente à chaque visite.

Séjours, soins, gastronomie, sport, événements... Ici, tout est pensé pour créer des expériences mémorables et inspirantes.





Quelle que soit votre chambre, vous avez opté pour l'espace. Toutes nos chambres bénéficient de tailles confortables allant de 23m<sup>2</sup> à 60m<sup>2</sup>. 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 EVOLUSKIN »
- 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

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

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 23m<sup>2</sup>
- La chambre Triple vue latérale mer 24m<sup>2</sup>
- La chambre Deluxe pleine vue mer 23m<sup>2</sup>
- La Suite Junior pleine vue mer 60m<sup>2</sup>
- La Suite Emeria pleine vue mer 60m<sup>2</sup>

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

## AU GRÉ DU BOIS SABLÉ

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

- La chambre Cottage Classique 30m<sup>2</sup>
- La chambre Cottage Supérieure 30m<sup>2</sup>
- La Suite Junior Cottage 40m<sup>2</sup>

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



Chambre Classique vue partielle mer



Chambre Cottage Classique

# 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 bénéfice santé.



## LE CHEF MATHIEU ESNAULT

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



## Bar 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.

Découvrez, dégustez, partagez.

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 à 32° doté d'un parcours marin, d'un couloir de marche à contre-courant. Deux lignes de nage de 15 mètres sont accessibles afin de favoriser le mouvement après les soins de thalasso, tout en permettant de profiter pleinement de la détente procurée par les jets.

**Relaxez-vous** dans le bassin d'activités d'eau de mer chauffée à 29° ou bien dans le parcours marin extérieur à 32°.

**Entraînez-vous et musclez-vous** dans le Studio Sport.

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

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

Stimulez votre système immunitaire suite à votre séance de sauna et hammam avec le bassin d'eau de mer froide à 12°.

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.



# L'EAU DE MER BIENFAITRICE



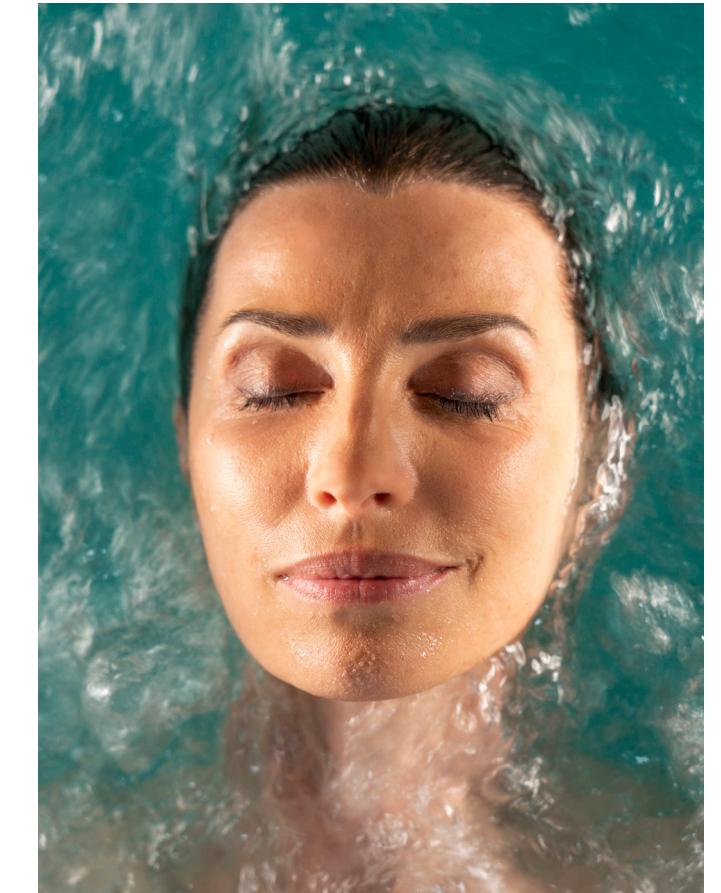
## L'eau de mer, la bienfaitrice...

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, iodé sur la thyroïde, magnésium et potassium sur les muscles, etc...

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



## POURQUOI CHAUFFONS-NOUS L'EAU DE MER ?

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

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

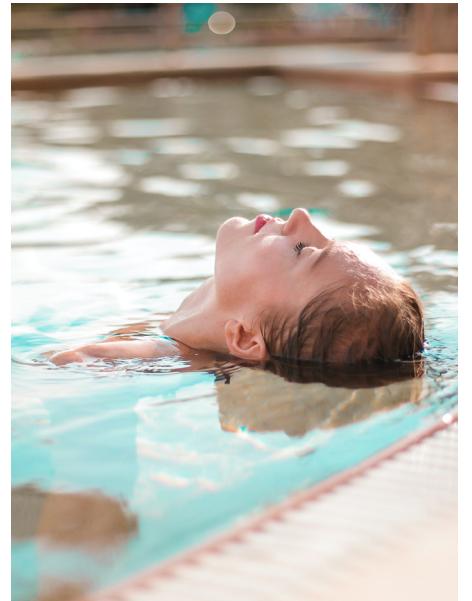


# VOS BESOINS, VOS ENVIES VOTRE PARENTHÈSE



## Je désire **prendre soin de moi**

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



## Je désire **optimiser ma santé**

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



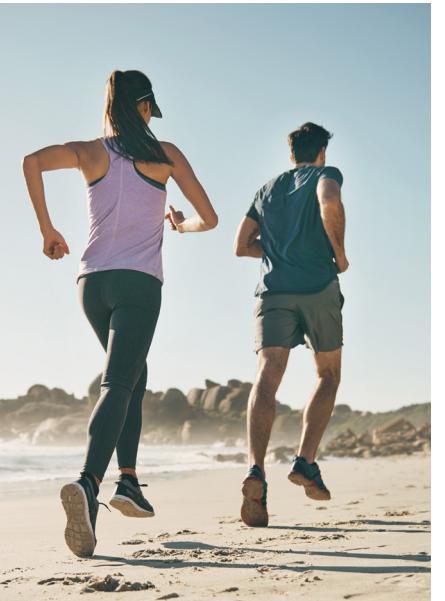
## Je désire **récupérer**

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



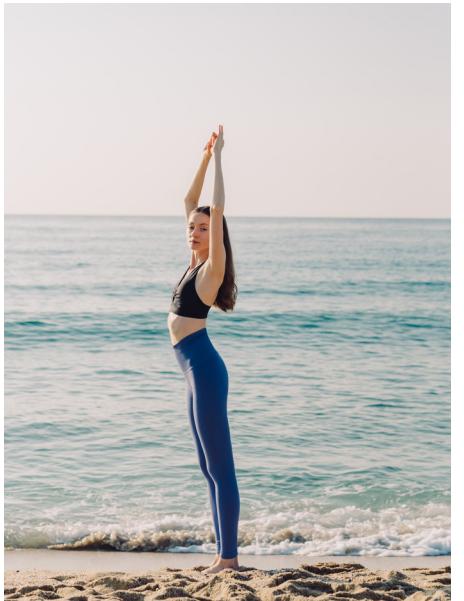
## Je désire **bouger**

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



## Je désire **entretenir ma silhouette**

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



## Je désire **faire une pause**

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



### NOS PROGRAMMES BIEN-ÊTRE

- Bien-Être à la carte ..... p 19
- Marine ..... p 20
- Zen ..... p 21
- Seconde Vie ..... p 22
- Beauté Essentielle **NOUVEAUTÉ** ..... p 24

### NOS PROGRAMMES SANTÉ

- Souplesse Articulaire ..... p 26
- Détente Dos ..... p 27
- Bain de Jouvence ..... p 28
- Longévité ..... p 30
- Coeur de Femme **NOUVEAUTÉ** ..... p 32

### NOS PROGRAMMES RÉCUPÉRATION

- Mer du Sommeil ..... p 34
- Lâcher-Prise ..... p 36
- Jeune Maman De Gasquet<sup>®</sup> ..... p 38

### NOS PROGRAMMES ÉNERGIE

- Golf en Thalasso ..... p 40
- Au Masculin ..... p 41
- Sportive by Vivalto Sport ..... p 42

### NOS PROGRAMMES SILHOUETTE

- Cap Minceur ..... p 44
- Silhouette ..... p 46

### NOS COURTS-SÉJOURS

- Échappée Marine ..... p 48
- Échappée Iodée ..... p 48
- Échappée Spa ..... p 49
- Échappée Complicité Parent-Ado ..... p 49

### 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](mailto:contact@emeriadinard.com) Nos hôtesses planifient votre programme de soins par demi-journées, en alternance le matin et l'après-midi, afin d'assurer un rythme équilibré et harmonieux tout au long de votre séjour

# 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.

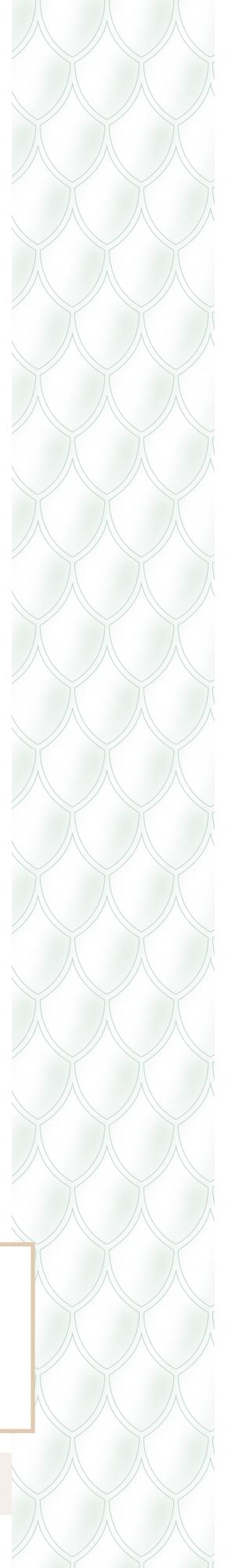
Nos Programmes Experts sont des longs-séjours, afin de garantir l'atteinte de vos objectifs et maximiser les bienfaits de vos soins.

**10 PROGRAMMES EXPERTS**

- **Ma Parenthèse Seconde Vie**  
Je veux ajouter de la vie à mes années
- **Ma Parenthèse Beauté Essentielle**  
Je veux sublimer ma beauté
- **Ma Parenthèse Bain de Jouvence**  
Je veux renouer avec le bien-être après un cancer
- **Ma Parenthèse Longévité**  
Je veux entretenir ma santé physique et cognitive
- **Ma Parenthèse Coeur de Femme**  
Je veux écouter mon cœur
- **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 2673€ - Duo 2244€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1401€



Séjour également disponible sur 4 et 5 jours.  
Détails sur [www.emeradinard.com](http://www.emeradinard.com)



CHOISISSEZ VOS SOINS PARMI 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
- Hydrorélex
- Bassin de flottaison

### Me détendre et lâcher prise

1 soin ou un rituel au choix par jour maximum (sauf pour le rituel sous pluie 1 fois par semaine)

- Modelage zen - 25'
- Modelage des jambes - 25'
- Kansu - 25'
- Rituel sous pluie - 50' valeur de 2 soins Thalasso\*\*\*
- Rituel visage et dos - 50' valeur de 2 soins Thalasso\*\*\*

### 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

1 fois par semaine

- Soin visage personnalisé 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

\*\*\* Comportant un gommage corps et un modelage sous pluie

\*\*\*\* Comportant un modelage du visage et un modelage du dos

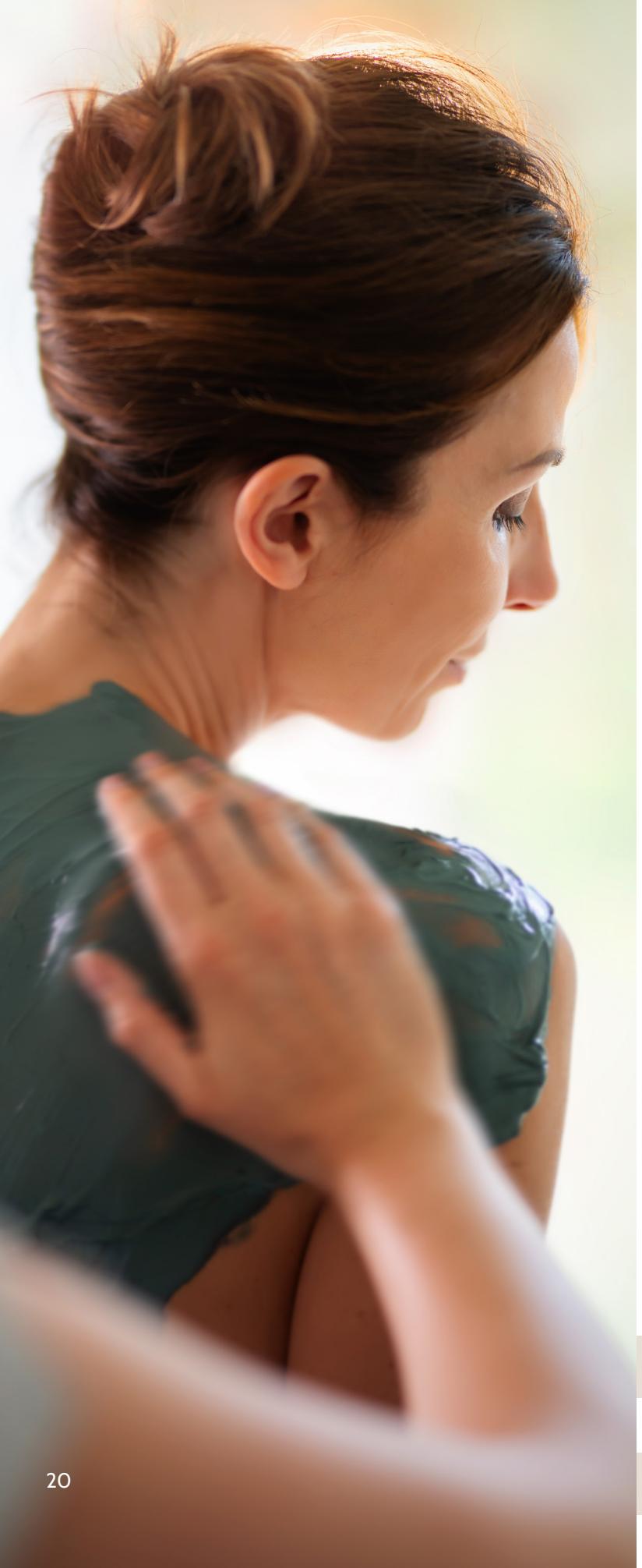


### CHOIX DES SOINS

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 21 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. 61-62



## Ma parenthèse Marine

### Je désire prendre soin de moi

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

6  
JOURS

24  
SOINS

Avec hébergement\*, en demi-pension (à partir de) :  
Solo 2104€ - Duo 1675€ par personne\*\*

Sans hébergement : 832€

#### 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.emeradinard.com](http://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



## 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

6  
JOURS

24  
SOINS

Avec hébergement\*, en demi-pension (à partir de) :  
Solo 2465€ - Duo 2036€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1193€

#### 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.emeradinard.com](http://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



# 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 2417€ - Duo 2006€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1163€

### Faire le point

- Un rendez-vous expert incluant le bilan Oligocheck

### Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

7 soins parmi les essentiels :

- Bain de mer aux algues laminaires, algues bleues ou hibiscus
- Hydrorélex
- Douche à jet
- Pluie marine
- Pressodynamie
- Hydrojambes

### Préserver ma forme

- 3 activités en bassin d'eau de mer chaude
- 1 séance d'iMove Fit® - 25'

### Me relaxer, récupérer et prendre soin de ma peau

- 1 soin « Seconde Vie » - 50'
- 1 modelage du visage
- 1 modelage Zen
- 1 modelage sous pluie marine
- 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)
- 2 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 ?

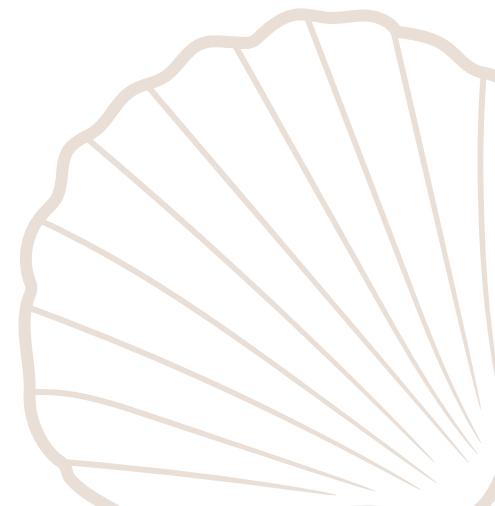
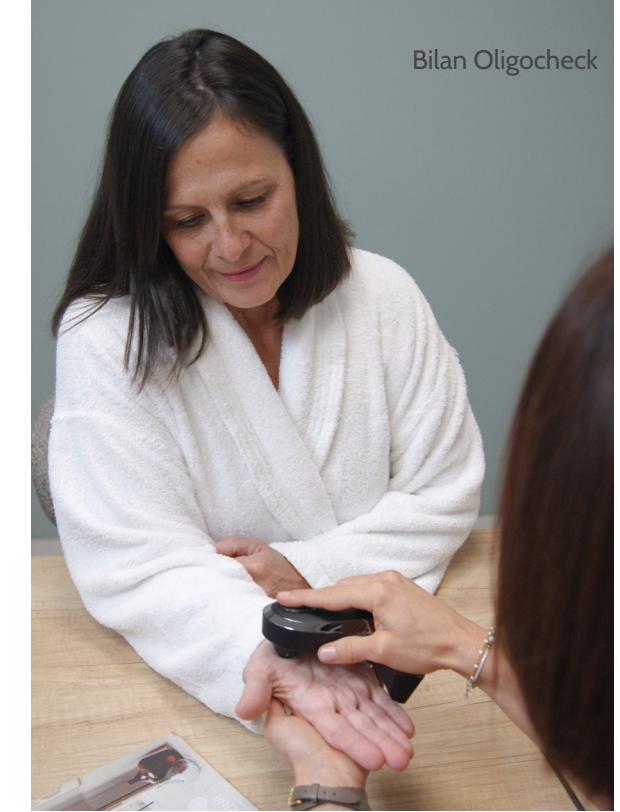
Le bilan Oligocheck est une mesure tissulaire, rapide et indolore, permettant d'obtenir une évaluation des oligo-éléments, minéraux, métaux lourds et vitamines, présents dans le corps. Les résultats sont interprétés par notre diététicienne qui vous apporte ses conseils d'experte afin de rétablir votre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

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



## 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.





## NOUVEAUTÉ



# Ma parenthèse Beauté Essentielle

**MON DÉFI :** Je veux sublimer ma beauté

## Je désire prendre soin de moi

Quand l'innovation technologique rencontre l'expertise de nos équipes Spa et les bienfaits des soins marins, votre beauté et votre bien-être se révèlent pleinement.

**6**  
JOURS

**18**  
SOINS

**1**  
BILAN

Avec hébergement\*, en demi-pension (à partir de) :  
Solo 2617€ - Duo 2188€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1345€

### Faire le point

- Un diagnostic de peau IA Check

### Préparer et hydrater

- 1 soin Hydrafacial Signature - 45'  
*Nettoyage, exfoliation, extraction et hydratation*
- 1 Gommage Corps - 40'

### Ré-équilibrer la peau

- 1 soin Visage by Physiodermie - 50'

### Drainer et reminéraliser

- 1 drainage total Bien-Être - 45'
- 1 soin Oligothérapie by Phytomer - 60'  
*Soin drainant et reminéralisant pour le corps*

### Détoxifier

- 1 massage ventre Chi Nei Tsang - 50'

### Prendre soin

- 1 soin des pieds FEETCALM - 25'

### Les essentiels de la thalasso

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

\* 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.

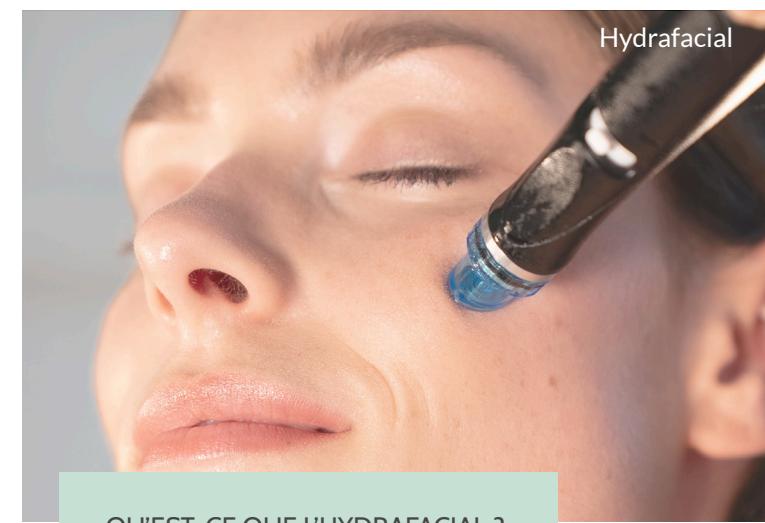
## Soin Visage by Physiodermie



## 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.

## Hydrafacial



## QU'EST-CE QUE L'OLIGOTHERAPY BY PHYTOMER ?

Indispensable à chaque changement de saison, ce soin favorise l'élimination des toxines et des tensions tout en revitalisant et reminéralisant l'organisme. Il débute par un massage drainant pour une détente profonde, suivi d'un enveloppement frais, riche en minéraux pour recharger votre corps en énergie essentielle.

## QU'EST-CE QUE LE MASSAGE CHI NEI TSANG ?

Massage abdominal d'inspiration chinoise, le Chi Nei Tsang agit en profondeur pour détoxifier l'organisme, libérer les tensions accumulées et rééquilibrer les organes du ventre. Véritable soin énergétique, il favorise une meilleure circulation de l'énergie vitale et procure une sensation durable de légèreté et de bien-être intérieur.

## QU'EST-CE QUE L'HYDRAFACIAL ?

Ce soin nettoie la peau en profondeur et élimine les impuretés pour une hydratation et un éclat instantané. Il est adapté à tous les types de peaux.

# Ma parenthèse Souplesse Articulaire

Je désire optimiser ma santé

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

6  
JOURS

24  
SOINS

DÉBUTE  
LE LUNDI

Avec hébergement\*, en demi-pension (à partir de) :  
Solo 2392€ - Duo 1963€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1120€

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 62



Séjour également disponible en 6 jours / 18 soins  
Détails sur [www.emeradinard.com](http://www.emeradinard.com)

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 Détenue Dos

Je désire optimiser ma santé

Je veux dénouer mes tensions et soulager mes douleurs.

6  
JOURS

24  
SOINS

DÉBUTE  
LE LUNDI

Avec hébergement\*, en demi-pension (à partir de) :  
Solo 2392€ - Duo 1963€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1120€

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.



PROGRAMME SANTÉ



## 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. 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 2383€ - Duo 1955€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1112€

#### Faire le point

- Un entretien téléphonique avec le médecin, 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 hydrorélex
- 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

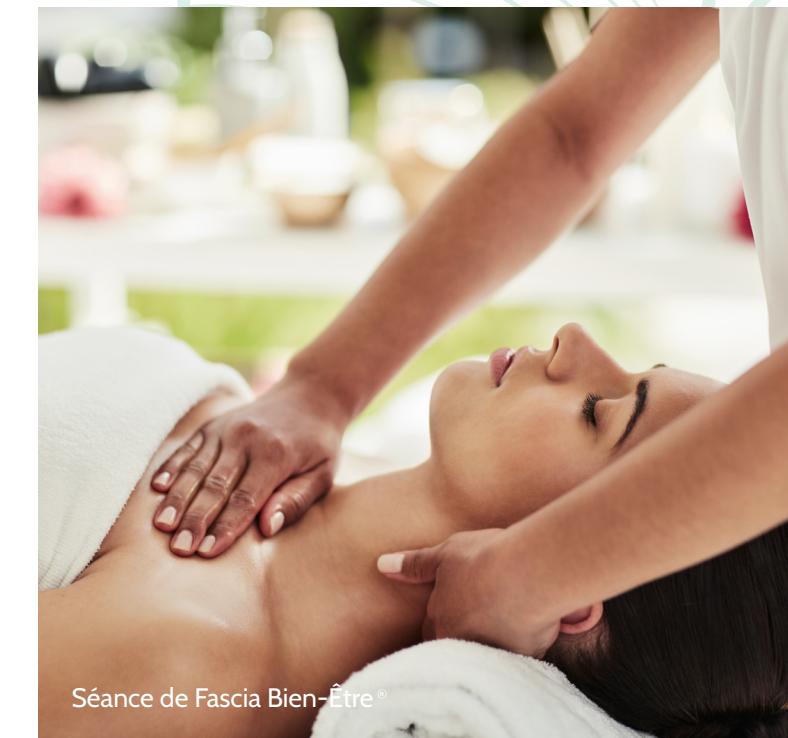
### QU'EST-CE QUE L'ENTRETIEN FLEURS DE BACH ?

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 chez Maison EVOLUSKIN en durée de 50' et 75'.



# Ma parenthèse Longévité

**MON DÉFI :** Je veux entretenir ma santé physique et cognitive

## 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 2284€ - Duo 1927€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1225€

### Faire le point

- Un bilan Cardicheck avec notre expert
- 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 Ma Pause Energie - 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 modelage visage - 25'
- 1 gommage corps - 40'
- 1 soin visage Pionnier Anti-Âge Global Phytomer - 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.



Bilan Cardicheck

## QU'EST-CE QUE LE SOIN PIONNIER ANTI-ÂGE GLOBAL PHYTOMER ?

Ce soin anti-âge global d'exception redonne à la peau toute sa jeunesse, sa douceur et sa luminosité.

Le massage expert du visage, associé à des produits concentrés en actifs marins, offre des résultats instantanés.

Le module dédié à la bouche repulpe les lèvres et défroisse les contours. L'application de la boue auto-chauffante le long de la colonne vertébrale offre une qualité de détente exceptionnelle et recharge le corps en énergie.



Soin Pionnier Anti-Âge

## QU'EST-CE QUE L'ATELIER MÉMOIRE ?

Stimuler sa mémoire est essentiel pour la longévité cognitive. Nos ateliers en petits groupes (jusqu'à 3 personnes) 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, créé en collaboration avec un médecin, existe depuis 2010.



Sortie oxygénation



## LE + POUR VOTRE BIEN-ÊTRE :

Un programme de 2 semaines de compléments alimentaires Olisma offert, pour favoriser la **santé intégrative** et un mieux-être global au quotidien, de manière autonome et personnalisée.



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



## NOUVEAUTÉ

PROGRAMME SANTÉ



# Ma parenthèse Cœur de Femme

MON DÉFI : Je veux écouter mon cœur

## Je désire optimiser ma santé

Parce que le cœur des femmes mérite toute notre attention, cette parenthèse vous offre un temps pour vous, entre bilans, prévention et bien-être.



Avec hébergement\*, en demi-pension (à partir de) :  
Solo 2400€ - Duo 1971€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1128€

### Faire le point avec nos experts

- 1 entretien avec notre médecin afin de vous présenter votre programme incluant 1 bilan Cardichek
- 1 bilan d'impédancemètre avec notre experte

### Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

- 2 bains de mer
- 2 enveloppements
- 1 drainage marin
- 2 douches à jet
- 2 séances de pressodynamie
- 2 hydrorelax
- 2 pluies marines

### Me détendre et libérer mes tensions

- 1 modelage du visage
- 1 massage Abhyanga - 55'

### Récupérer ma vitalité

- 1 séance de Fascia Bien-Être ® - 50'

À réception du questionnaire qui vous est adressé en amont, 5 soins seront personnalisés en fonction de vos besoins.

\* 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 MOT DE NOTRE MÉDECIN

À l'arrivée, nous prendrons le temps de vous présenter votre programme personnalisé, pensé à partir des réponses que vous aurez données dans le questionnaire préalable réalisé en collaboration avec Suriia\*. Ensemble, nous ferons le point sur votre forme et vos besoins, puis nous compléterons ce bilan avec le Cardichek. Si vous le souhaitez, une montre connectée Withings ScanWatch Nova\*\* pourra suivre certains de vos indicateurs tout au long du séjour. En fin de programme, nous évaluerons ces données pour mesurer vos progrès et ajuster nos conseils bien-être.

\*\*photo non contractuelle



## QU'EST-CE QUE LE SOIN ABHYANGA ?

L'Abhyanga est un massage ayurvédique ancestral qui enveloppe le corps de mouvements amples et fluides, réalisés avec de l'huile de sésame tiède. Véritable rituel de rééquilibrage, il relance l'énergie vitale, apaise le cœur et favorise la détoxination en éliminant les tensions accumulées. Au-delà de la relaxation profonde qu'il procure, ce soin renforce la vitalité, améliore la qualité du sommeil et aide à réharmoniser le corps et l'esprit. Un moment de ressourcement complet, où chaleur et fluidité invitent au lâcher-prise.

## QU'EST-CE QUE LA FASCIA BIEN-ÊTRE ® ?

Ce soin agit sur les fascias, ces fines membranes reliant muscles, organes et structure corporelle, pour libérer les tensions accumulées et rétablir l'harmonie du corps. Par des gestes lents, précis et à l'écoute du mouvement interne, il redonne fluidité, légèreté et vitalité. Véritable renaissance corporelle, la Fascia Bien-Être ® procure un relâchement profond et une vitalité retrouvée.

## AXE 1 : SE SENTIR PLUS APAISÉE

- 1 séance lâcher-prise - 50'
  - 3 activités douces en bassin
  - 1 kansu - 25'
- Modelage ayurvédique de la voûte plantaire avec un bol composé d'un alliage de cinq métaux

## AXE 2 : SE REMETTRE EN MOUVEMENT

- 1 séance coachée personnalisée - 50'
- 3 séances dynamiques en bassin
- 1 modelage Zen

Suriia

## SURIIA\*, LA PRÉVENTION SANTÉ RÉINVENTÉE

SURIIA est une plateforme innovante dédiée à la prévention santé personnalisée. Elle identifie les facteurs de risque grâce à un questionnaire fondé sur les dernières recommandations scientifiques, et propose des actions concrètes et sur mesure pour préserver votre santé. Son ambition : rendre la prévention simple, accessible et motivante.



PROGRAMME RÉCUPÉRATION



## Ma parenthèse Mer du Sommeil

**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 2435€ - Duo 2006€ par personne\*\***

Sans hébergement : **1164€**

#### Faire le point

- Un rendez-vous expert le 1<sup>er</sup> 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 micro-sieste
- 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 :

Des 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



### QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

La sophrologie est une technique psychocorporelle, basée sur la relation entre le corps et l'esprit « mental ». Cette approche se compose d'exercices pratiques qui s'effectuent debout, assis ou allongés sur proposition du sophrologue.

Ses applications sont nombreuses : stress, anxiété, douleurs, troubles du sommeil, en favorisant un état de bien-être physique et psychologique.

Nos séances de sophrologie se font en petits groupes.



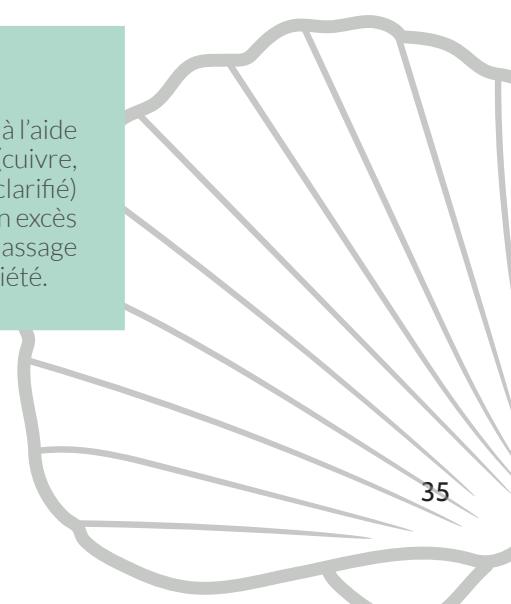
### QU'EST-CE QUE LA LUXTHÉRAPIE ?

La luxthérapie consiste à s'exposer à une lumière blanche dont le spectre et l'intensité reproduisent ceux de la lumière naturelle. Une exposition de 30 minutes par séance stimule la production de sérotonine (hormone de l'éveil et du bien-être) et régule la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil). Adaptée à votre chronotype (rythme biologique personnel), elle aide à remettre l'horloge interne à l'heure et à rééquilibrer le rythme veille-sommeil.



### 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 consume notre vitalité, ce massage traite les insomnies, les états de stress et d'anxiété.





PROGRAMME RÉCUPÉRATION



## 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 exclusif associe les bienfaits de la thalasso à des soins ciblés, des techniques de relaxation et des activités douces.

6  
JOURS

23  
SOINS

DÉBUTE  
LE LUNDI

Avec hébergement\*, en demi-pension (à partir de) :  
Solo 2435€ - Duo 2006€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1163€

#### Faire le point

- Un entretien téléphonique expert, en amont du séjour

#### Trouver les clés du mieux-être

- 1 séance de relaxation et lâcher-prise - 50'
- 2 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*
- 3 hydrorelax

#### Me régénérer avec les essentiels de la thalasso

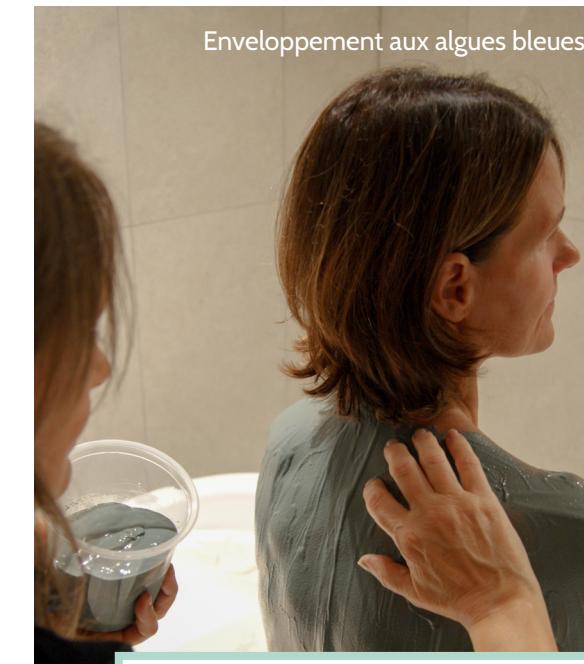
- 3 enveloppements  
(1 d'algues laminaires, 1 d'algues bleues, 1 à l'hibiscus)
- 3 bains de mer aux algues laminaires, algues bleues ou hibiscus
- 2 pluies marines

\* 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.



Enveloppement aux algues bleues



Bassin de flottaison

### QU'EST-CE QU'UNE SÉANCE DE RELAXATION ET LÂCHER PRISE ?

L'Art de Respirer...

Inspirée de la pratique de pleine conscience, cette séance vous aide à apaiser le mental, relâcher les tensions pour retrouver une profonde sensation de calme intérieur. Vous vous reconnectez à l'instant présent.

- Détente physique et mentale garantie.
- Aucune expérience nécessaire : ici il n'y a rien à faire. Juste ÊTRE.
- Séance habillée en tenue confortable.



## PROGRAMME RÉCUPÉRATION

# Ma parenthèse Jeune Maman De Gasquet®



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

### Je désire récupérer

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



Avec hébergement\*, en demi-pension (à partir de) :  
**Solo 2355€ - Duo 1926€ par personne\*\***

Sans hébergement : **1083€**

Hébergement et petit-déjeuner offerts pour 1 accompagnant non curiste partageant la même chambre.

#### 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 hydrorélex

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

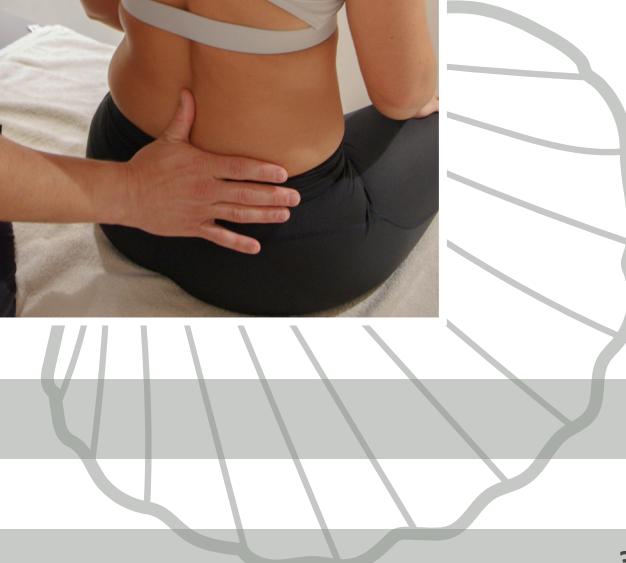
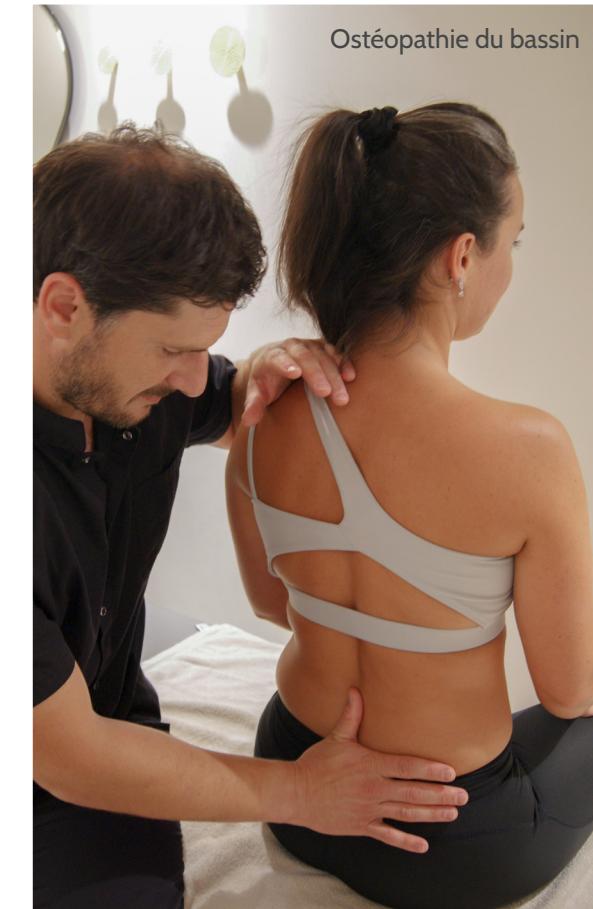
\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

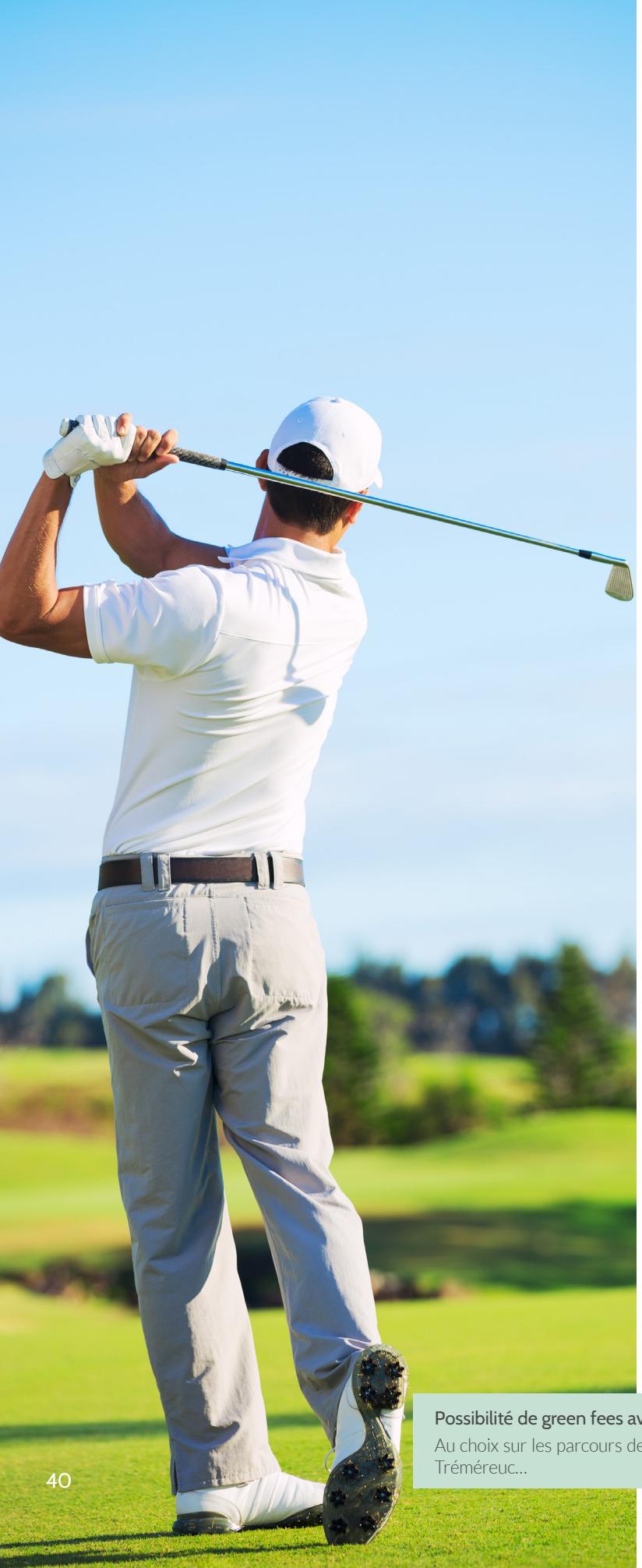
### POINT FORT DU PROGRAMME :

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<sup>e</sup> et le 12<sup>e</sup> mois après l'accouchement.





PROGRAMME ÉNERGIE

## Ma parenthèse Golf en Thalasso

**Je désire bouger**

Je veux alterner golf et récupération.

6 JOURS    18 SOINS    DÉBUTE LE LUNDI

Avec hébergement\*, en demi-pension (à partir de) :  
Solo 2394€ - Duo 1965€ par personne\*\*

Sans hébergement : 912€

**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 Tréméreuc, 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, Tréméreuc...

\* 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



PROGRAMME ÉNERGIE

## Ma parenthèse Au Masculin

**Je désire bouger**

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

6 JOURS    24 SOINS    2 BILANS    DÉBUTE LE LUNDI

Avec hébergement\*, en demi-pension (à partir de) :  
Solo 2355€ - Duo 1926€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1083€

**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'oxygénier 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.



PROGRAMME ÉNERGIE



# Ma parenthèse Sportive

BY  VIVALTO SPORT



**MON DÉFI :** Je veux améliorer ma condition physique

## Je désire bouger

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



Avec hébergement\*, en demi-pension (à partir de) :  
**Solo 2029€ - Duo 1672€ par personne\*\***

Sans hébergement : **969€**

### 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 mobilité

### 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.

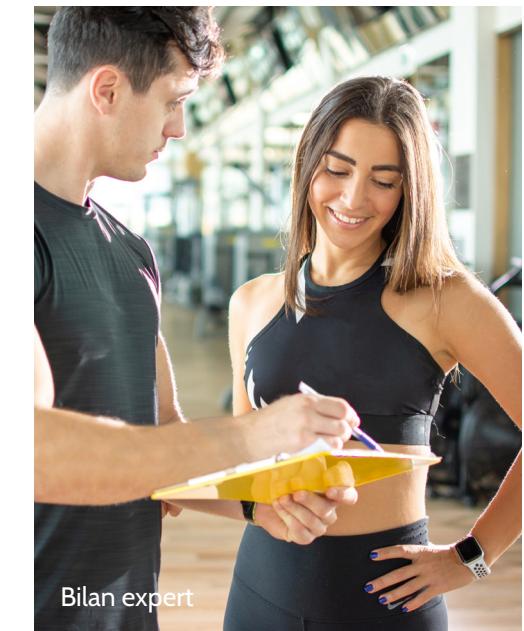
Ce programme est établi en étroite collaboration avec les experts en santé physique de notre partenaire **VIVALTO SPORT**, centre médico-sportif du groupe **VIVALTO SANTÉ**, spécialisé dans l'encadrement individuel du pratiquant en matière de santé, de remise en forme ou de préparation physique.

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

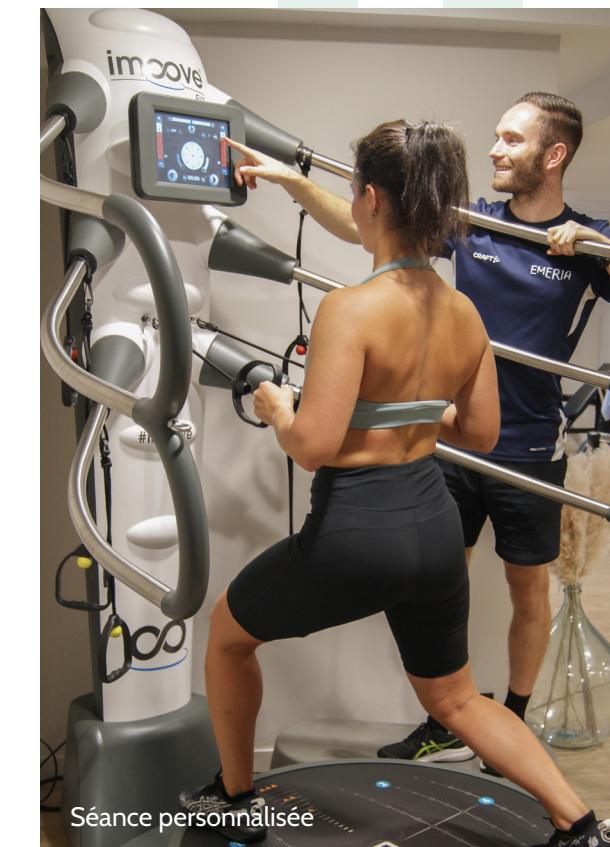
## LES + DU PROGRAMME :

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 !

## LE + OFFERT :

Un guide des bonnes pratiques en matière de nutrition et de sommeil vous sera remis, afin de vous aider à adopter les bons réflexes pour optimiser votre récupération et vos performances sportives.



## Ma parenthèse Cap Minceur

PROGRAMME SILHOUETTE



**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.

- 6 JOURS
- 24 SOINS
- 2 BILANS
- DÉBUTE LE LUNDI

Avec hébergement\*, en pension complète diététique (à partir de) :

**Solo 2887€ - Duo 2458€ 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 hydrorélex
- 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 axe Minceur - 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 demi-pension 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 violettes. 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.



### 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.

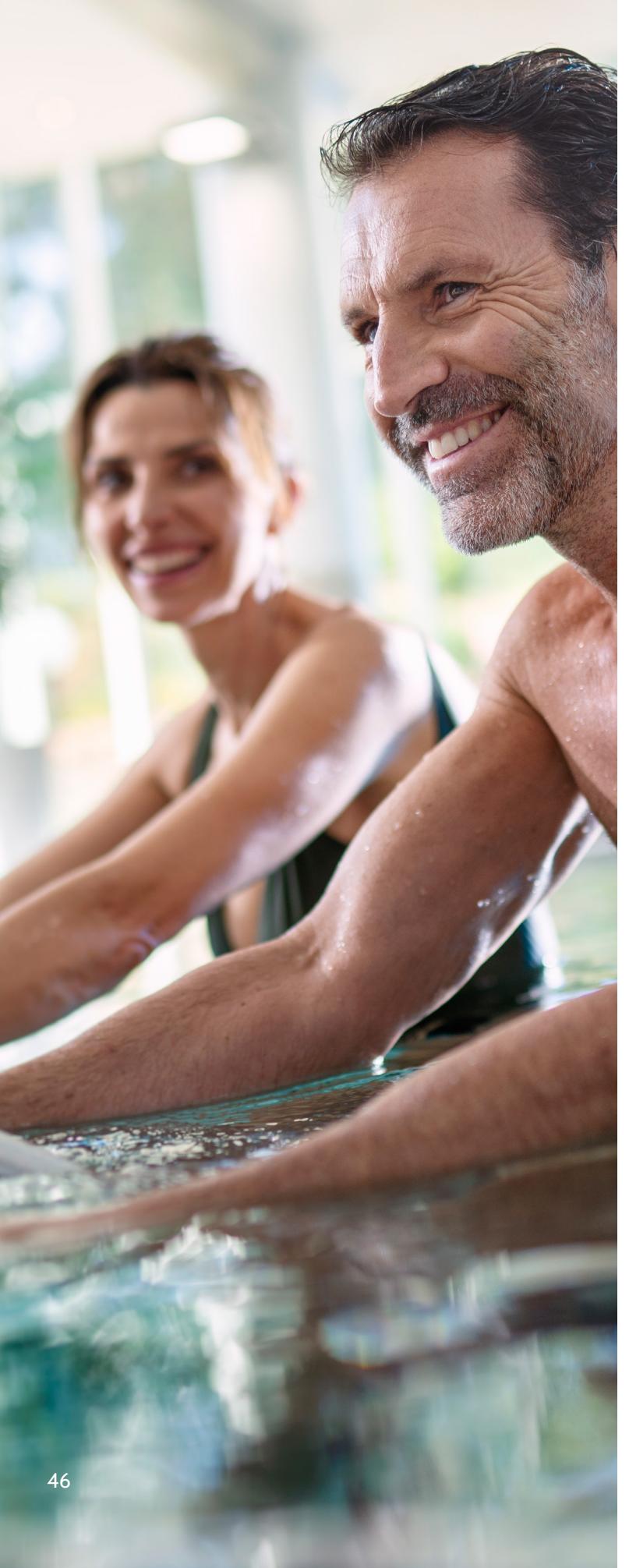
#### TARIFS :

- 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  
maigrir@sourire@gmail.com



## 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.

6  
JOURS

24  
SOINS

1  
BILAN

Avec hébergement\*, en demi-pension (à partir de):  
Solo 2355€ - Duo 1926€ par personne\*\*

Sans hébergement : 1083€

#### Faire le point

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

#### Drainer

- 1 réflexologie plantaire (uniquement pour les 6 jours) - 25'
- 3 douches à jet silhouette
- 2 drainages marins silhouette
- 1 séance de Waves 21 axe Silhouette - 50'

#### Eliminer mes toxines

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

#### Raffermir 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.emeriadinard.com](http://www.emeriadinard.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.

# ENTREZ DANS L'UNIVERS DES ESCAPADES



# LE TEMPS D'UN INSTANT

Je désire faire une pause

## Mon échappée Marine

Pour découvrir la Thalasso avec des soins relaxants et revitalisants.

3  
JOURS

2  
JOURS

1  
JOUR

Tarif 1 jour avec hébergement\* et petit-déjeuner (à partir de) :

**Solo 310€ - Duo 238€ 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.

3  
JOURS

2  
JOURS

1  
JOUR

Tarif 1 jour avec hébergement\* et petit-déjeuner (à partir de) :

**Solo 346€ - Duo 275€ 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

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

2  
JOURS

Tarif 2 jours avec hébergement\* et petit-déjeuner (à partir de) :

**Solo 740€ - Duo 597€ 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.

## Mon échappée Complicité Parent-Ado

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

2  
JOURS

Tarif 2 jours avec hébergement\* et petit-déjeuner (à partir de) :

**Duo 550€ 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

# DEUX SPAS SIGNATURE UNE INVITATION AU BIEN-ÊTRE & À LA BEAUTÉ



# SPA ÉUASION

L'ART DU BIEN-ÊTRE AUTHENTIQUE

Ici, l'espace et le temps n'ont plus de prise sur vous... Notre Institut Spa incluant 9 cabines vous accueille pour une évasion d'une heure, d'un jour ou d'une semaine, dédiée à 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\*

Visage ou corps, nos soins « sur-mesure » offrent une parenthèse adaptée à vos besoins, grâce à l'expertise de notre équipe Spa. Profitez de rituels détente pour un vrai moment de lâcher prise.



## NOS MARQUES PARTENAIRES



Née à Saint-Malo, **Phytomer** puise la force de la mer pour créer depuis 50 ans des soins marins uniques. Textures innovantes, actifs naturels et massages manuels se conjuguent pour une expérience spa holistique alliant efficacité, sensorialité et bien-être.

Développée avec des scientifiques et le Dr Richer, **Vie Collection** propose des protocoles et produits inspirés de la médecine esthétique. Grâce à des actifs puissants et innovants, la marque corrige les signes du vieillissement cutané tout en offrant une expérience sensorielle unique.

\* Voir notre carte SPA

# MAISON EUOLUSKIN

SOINS ESTHÉTIQUES & CENTRE LASER



Maison EUOLUSKIN est née de la volonté d'offrir un lieu unique, pensé comme un cocon entièrement dédié à la peau et à sa beauté. Ici, chaque détail a été conçu pour allier expertise et innovation, dans une atmosphère raffinée et confidentielle.

Pousser les portes de Maison EUOLUSKIN, c'est découvrir un univers où élégance et sérénité se conjuguent pour offrir une expérience singulière. L'aménagement des espaces invite à la détente et à la confiance, transformant chaque visite en un instant suspendu.

S'appuyant sur les avancées technologiques les plus récentes et sur l'expertise de ses praticiennes, cette espace offre des soins d'une précision exceptionnelle. Soins esthétiques pour révéler l'éclat du teint, protocoles anti-âge pour préserver vitalité et luminosité, programmes minceur pour affiner et remodeler la silhouette, ou encore centre laser pour des solutions ciblées : chaque approche est pensée pour répondre aux besoins uniques de la peau.

Afin d'enrichir votre expérience beauté, certains de nos programmes thalasso allient les bienfaits de l'eau de mer aux technologies Maison EUOLUSKIN\* :

IA Check - Ma Parenthèse Beauté Essentielle (p.24)

Hydrafacial® - Ma Parenthèse Beauté Essentielle (p. 24)

Waves 21 - Ma Parenthèse Cap Minceur (p. 44) & Ma Parenthèse Silhouette (p. 46)

\*Détail des soins dans le lexique p. 62

## NOS MARQUES PARTENAIRES

Née à Saint-Malo, **Phytomer** puise la force de la mer pour créer depuis 50 ans des soins marins uniques. Textures innovantes, actifs naturels et massages manuels se conjuguent pour une expérience spa holistique alliant efficacité, sensorialité et bien-être.

**Physiodermie**, expert suisse en cosmétologie avancée, développe à Genève des formules cosméceutiques hautement concentrées en actifs. Son approche sur-mesure, associée à des protocoles experts, garantit des résultats optimaux et une expérience unique.



Suites Duo

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 privatisifs.

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.

Réservations en ligne disponibles sur Planity.



Hydrafacial®



Laser



JetPeel™

# VOTRE SÉMINAIRE EN BORD DE MER

Offrez à vos équipes un cadre unique, à la fois inspirant et ressourçant. À seulement 2h de Paris et 1h de Rennes en train, EMERIA Dinard accueille vos événements professionnels dans un environnement exceptionnel, entre mer et nature.



Nos cinq salons modulables, baignés de lumière naturelle et équipés des dernières technologies, s'adaptent à toutes vos configurations, de la réunion intime aux grandes rencontres rassemblant jusqu'à deux cents personnes. Chaque espace a été pensé pour favoriser la concentration et la créativité, tout en offrant le confort d'une maison ouverte sur l'océan.



Organiser un séminaire à EMERIA, c'est offrir bien plus qu'un lieu de réunion. Les pauses deviennent des instants de partage autour d'une restauration raffinée, les moments de détente s'invitent au spa et à la thalasso, tandis que les activités sportives ou culturelles renforcent les liens et nourrissent l'esprit d'équipe. L'expérience se prolonge dans un environnement où la beauté du site sublime chaque rencontre.

Une équipe dédiée vous accompagne à chaque étape de votre projet, pour donner vie à un événement sur mesure, élégant et mémorable. EMERIA Dinard vous ouvre les portes d'un univers où les affaires et le bien-être s'harmonisent avec naturel, pour des séminaires qui laissent une empreinte durable.



# 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.



## 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.

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 autour d'une expérience enrichissante alliant détente et plaisir de la découverte !

### ATELIERS À THÈME

Tout au long de l'année (hors juillet et août), l'établissement propose, du mardi au vendredi, une série d'ateliers thématiques\* accessibles à tous les clients, sans supplément, de 18h30 à 19h30.



Ces ateliers, à la fois ludiques, instructifs et conviviaux, sont animés par des intervenants qualifiés, professionnels du bien-être, spécialistes de la stimulation cognitive ou encore conférenciers expérimentés. Adaptés à tous les profils, ces rendez-vous sont conçus pour favoriser la détente, la curiosité et le partage dans un cadre bienveillant et chaleureux.

Le planning des ateliers est accessible via notre service de réservations (modification possible en cas d'indisponibilité d'un intervenant).

\* Hors période estivale.

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 9h00 à 19h00, le samedi de 9h00 à 18h30, le dimanche de 9h00 à 17h30.

Sur notre site [www.emeriadinard.com](http://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. Durant les vacances scolaires, notre Kids Club accueille vos enfants de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h30 (hors vacances de fin d'année).

### 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/Saint-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 Saint-Malo. Gare située à 15 min de l'établissement.

**Stationnement** : L'établissement dispose d'un parking extérieur 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 ...

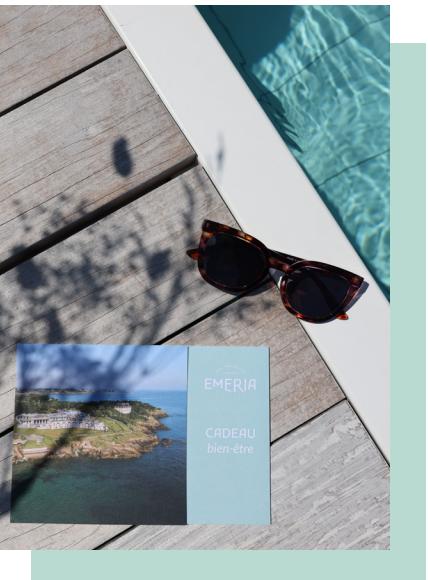
## LES BONS CADEAUX

Excellent 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 12 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 ...

Vous souhaitez laisser plus de liberté à la personne qui recevra votre cadeau ? Nos chèques cadeaux, d'une valeur que vous déterminez, lui permettront de choisir elle-même ses soins, de compléter un programme ou de craquer pour un produit bien-être en boutique.

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



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

**TooFruit**, 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 de boue 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 avec un bol en alliage de cinq métaux et du ghee (beurre clarifié). En apaisant l'excès de feu intérieur, il aide à lutter contre l'insomnie, le 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 décontracturant 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.

## 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 encadrée : les sauts sur un trampoline immergé affinent la silhouette, tonifient le corps et renforcent l'équilibre, tout en ménageant les articulations.

### • 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® : rééduquer le périnée et le dos tout en les protégeant, se remuscler.

#### • Swiss Ball

Cette activité corrige et améliore la posture grâce à un ballon d'exercice. Elle renforce les muscles profonds, développe le maintien, l'équilibre et la stabilité du corps.

#### • iMoove Fit®

Séance sur une plateforme de mobilisation tridimensionnelle agissant sur tout le corps. Grâce à des exercices en mouvement 3D, elle aide à retrouver tonicité, équilibre et souplesse.

#### • Micro-Sieste

La micro-sieste est une courte pause de récupération qui compense la baisse d'énergie en milieu de journée. En quelques minutes, elle favorise la détente, relâche les tensions et améliore la concentration.

### SÉANCES EN EXTÉRIEUR

#### • Marche dynamique progressive

Marche coachée en extérieur pour renforcer le cœur et favoriser l'oxygénation. Le sable, les marches et les dénivelés, permettent une progression de difficulté sur la semaine.

### SOINS EXPERTS

#### • Bilan d'impédancemétrie

L'impédancemétrie mesure la composition corporelle (graisse, muscle, eau) ainsi que le métabolisme de base. Les résultats, analysés par notre diététicienne, permettent d'ajuster les conseils nutritionnels pour un équilibre durable.

#### • Bilan Oligocheck

Rapide et indolore, cette mesure évalue les oligo-éléments, minéraux, métaux lourds et vitamines du corps. Les résultats, interprétés par notre diététicienne, aident à rétablir un équilibre optimal. 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.

#### • Séance de relaxation et lâcher-prise

Inspirée de la pleine conscience, cette séance

invite à ralentir, respirer et se reconnecter à soi. Guidé par le praticien, on relâche les tensions, apaise le mental et retrouve un profond calme intérieur.

#### • Luxthérapie

Séance de 45 minutes sous une lampe intense (5000-10000 lux) pour réguler la mélatonine et rétablir le rythme veille-sommeil.

#### • Fascia Bien-Être®

Le fascia est un tissu qui relie toutes les structures du corps. Après une période de traitements lourds, une séance de Fascia Bien-Être® aide à détendre et revitaliser le corps grâce à un toucher à la fois doux et profond, entièrement personnalisé.

#### • Cryothérapie

Le corps (sauf la tête) est exposé à un froid intense, entre -156 °C et -196 °C, pendant trois minutes. Cette stimulation déclenche la libération d'endorphines, soulage les douleurs, améliore le sommeil et procure un puissant effet revitalisant.

#### • 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.

#### • Cardicheck

Le Cardicheck évalue rapidement les principaux indicateurs cardiovasculaires (tension, fréquence cardiaque, oxygénation) pour offrir une vision claire de votre forme et adapter vos soins et activités.

### TECHNOLOGIES MAISON EVOLUSKIN

Incluses dans nos programmes

#### • Diagnostic IA Check

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

#### • Hydrafacial®

Le soin Hydrafacial® nettoie la peau en profondeur, élimine les impuretés, tout en lui apportant les bienfaits de sérum exclusifs. Adapté à tous les types de peau, il cible une multitude de problèmes cutanés et révèle un éclat instantané.

#### • Waves 21

Cet appareil innovant, non invasif et indolore, combine stimulation métamérique et traitement par le froid avec LED violettes. Il agit sur les zones réflexes pour rééquilibrer les fonctions du corps et réduire les imperfections.

## Une équipe de professionnels à votre écoute

Médecin  
Ostéopathe  
Kinésithérapeutes  
Diététicienne  
Sophrologue  
Conseillère agréée Fleurs de Bach  
Spécialiste de la mémoire  
Hydrothérapeutes  
Esthéticiennes  
Spa praticien / praticiennes  
Éducateurs sportifs  
Maîtres-nageurs / nageuses  
Hôtesses d'accueil  
Hôtesses vestiaires  
Hôte / hôtesses 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 endocrinien, 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.emeradinard.com](http://www.emeradinard.com)

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

Réseaux sociaux   

Instagram : @emeradinard

Facebook : EMERIA Dinard Hôtel Thalasso & Spa  
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'instants 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 soyiez 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.



**ALLIANCE**  
• PORNIC •



PARISTER  
HOTEL



EMERIA  
HOTEL THALASSO & SPA  
• DINARD •



Situé à Paris, au cœur du 10e, le **BLOOM HOUSE**\*\*\* vous accueille dans un cadre verdoyant et chic. Ses 90 chambres, son spa et sa piscine vont vous faire vivre une expérience unique dans une ambiance « urban jungle » aux accents méditerranéens.  
[www.bloomhouse-hotel.com](http://www.bloomhouse-hotel.com)

Situé au Sud de la Bretagne en Loire Atlantique, **ALLIANCE PORNIC HOTEL 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](http://www.thalassopornic.com)



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



Situé à Paris, au cœur du 9e, l'**HÔTEL PARISTER**\*\*\*\* 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](http://www.hotelparister.com)



Retrouvez plus d'informations sur nos Collections sur [www.forstyle-hotels.com](http://www.forstyle-hotels.com)

HOTEL THALASSO  
SAINT-DINARD - EMERIA

[www.emeriadinard.com](http://www.emeriadinard.com)

by Forstyle Hôtels Collection

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

Renseignements et réservations

Tél. 02 99 16 78 10

[contact@emeriadinard.com](mailto:contact@emeriadinard.com)

[www.emeriadinard.com](http://www.emeriadinard.com)

**EMERIA**

1 Avenue du Château Hébert

35 800 Dinard



Document imprimé en France avec des encres végétales par un imprimeur certifié ISO 14 001.  
Crédits photos : Adrien Ozoït / Apelaphotos, Rob Smith, OpA Media, Prédict Studio, Pauline Jégo, Camille Fermon, Photabay, Getty Images, Stock, RDS Saint-Malo / Code APE 53102 - SIREN 377 949 860  
Document non contractuel. Édition 2026. HOTEL DE LA FA LAISE DINARD - Société par Actions Simplifiée au capital de 1 150 000 €