

---

DOUARNENEZ

---

# Valdys SÉJOURS

THALASSO & SPA • ÉDITION 2022

LE BIEN-ÊTRE AU  
**GRAND AIR**

Combinez le savoir-faire  
Valdys à la quiétude  
des grands espaces



**valdys**  
RESORT

HÔTEL THALASSO & SPA

# Édito

**L**e centre de Roscoff a été fondé à l'endroit même où est née la thalassothérapie en 1899. L'aventure s'est ensuite prolongée avec l'ouverture des centres de Douarnenez, Saint-Jean-de-Monts et Pornichet - Baie de La Baule. C'est dire si Valdys se situe au cœur de cette belle histoire qui lie l'océan au bien-être de l'Homme, les bienfaits des éléments marins à l'équilibre du corps et de l'esprit. Tous nos séjours répondent à un besoin que vous nous avez exprimé : un long séjour pour une remise en forme globale, un court séjour pour une détente instantanée, des soins à la carte pour agir sur la zone du corps de votre choix. Sans compter les espaces spa marin et fitness pour une immersion complète. Quels que soient vos préférences et votre budget, nos hébergements privilégient confort et authenticité. Vous êtes ici au cœur de l'innovation marine, dans un cadre protégé. Nos soins concilient les propriétés ancestrales des algues et des techniques expertes adaptées à toutes vos envies de ressourcement. Nous avons hâte de vous les faire découvrir.



**Éric Carré,**

*Directeur Général Valdys Resort*



“

*Prenez le temps  
de penser à vous.  
Le bien-être  
est un choix de vie.*

—

- L'EXPÉRIENCE VALDYS p. 6
- LA THALASSO SELON VALDYS p. 14
- QUOI DE NEUF ? p. 16



Qui mieux que vous...  
... SAIT CE QUI VOUS FERA **DU BIEN ?**

Choisissez votre programme en fonction de vos envies : Bien-être, Santé, Sport, Minceur, Beauté ou Escapades.

**18**  
BESOIN DE RELÂCHER  
**LA PRESSION ?**

SÉJOURS **BIEN-ÊTRE**

- Essentiel Thalasso p. 20
- Forme & Détente p. 21
- Zen & Sommeil p. 22
- Bien-être du Monde p. 24
- Capital Bien-être p. 25
- Ayurveda p. 26
- Énergie par le Rire **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 27

UNE EXCLU VALDYS!

**28**  
**PRÉSERVEZ**  
VOTRE CAPITAL SANTÉ !

SÉJOURS **SANTÉ**

- Santé Durable p. 30
- Articulations p. 31
- Spécial Dos p. 32

**34**  
**LE SPORT**  
VOTRE ALLIÉ SANTÉ !

SÉJOUR **SPORT**

- Starter Sport p. 36

**38**  
**RÉCONCILIEZ-VOUS**  
AVEC VOTRE CORPS !

SÉJOURS **MINCEUR**

- Minceur Anti-Cellulite p. 40
- Minceur Starter Perte de Poids p. 41

**42**  
**CONFIEZ**  
À LA MER LE SOIN DE VOTRE PEAU !

SÉJOUR **BEAUTÉ**

UNE EXCLU VALDYS!

- Phytomer Skin Expert p. 44

**46**  
BESOIN D'UNE  
**PAUSE ?**

ESCAPADES

- Cocoon p. 48
- Liberté p. 48
- Évasion Indienne p. 49



- À DEUX PAS DU BIEN-ÊTRE p. 50
- NOS AUTRES DESTINATIONS p. 51
- LEXIQUE DES SOINS p. 52
- COFFRETS ET CHÈQUES CADEAUX p. 54

I ♥  
Douarnenez

LA BEAUTÉ  
*≈ d'une baie ≈*  
**AUTHENTIQUE**



Votre thalasso Valdys Resort Douarnenez,  
située sur la plage des Sables Blancs,  
est un concentré de soins d'excellence  
dans un environnement marin d'exception.  
Aux alentours, un patrimoine riche  
et des sentiers côtiers le long de la baie vous  
garantissent un dépaysement total.

UN DÉCOR DE **RÊVE**  
*pour se détendre*  
PROFONDÉMENT...

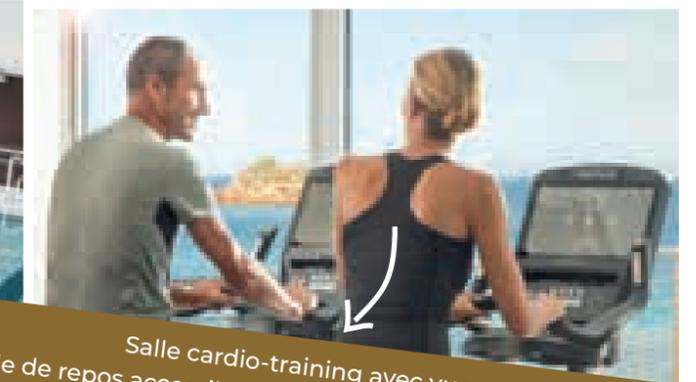


# LE SPA MARIN

## RESSOURCÉ, RELAXÉ !



Piscine ludique d'eau de mer chauffée à 31°C avec cols de cygne et jets massants sous-marins, rivière de marche en eau chaude et froide...



Salle cardio-training avec vue sur mer, salle de repos accessible pendant les horaires de soins, tisannerie...



### LE BIEN-ÊTRE À VOLONTÉ !

Vous avez à tout moment la possibilité de profiter des équipements du Spa Marin pour prolonger l'effet d'un soin ou vous détendre quand bon vous semble face à la mer.

Hammam, sauna, bains à remous.

# GASTRONOMIE RAFFINÉE ET NUITS SEREINES

L'hôtel Valdys Douarnenez\*\*\*\* est le cocon idéal pour vous restaurer et vous reposer face à un océan apaisant et vivifiant.

## PRIORITÉ AU CONFORT



Selon vos préférences, vos besoins et votre budget, vous pouvez choisir l'hôtel Valdys Douarnenez\*\*\*\* pour sa magnifique vue sur mer et sa décoration élégante ou l'hôtel Valdys Douarnenez\*\* situé à 3 minutes à pied de la plage avec un accès direct à la thalasso.



“

*Claude*  
- DRAGUIGNAN -

*J'ai adoré mes repas pleins de saveurs face à la mer. Et m'endormir ensuite avec le bruit des vagues, la déconnexion totale...*



## UNE CUISINE DU TERROIR AUTHENTIQUE ET RAFFINÉE



Face à un panorama époustouflant et vue mer, vous vous évaderez grâce à une cuisine créative et épurée. Au cœur d'une Bretagne réputée pour la qualité de son terroir : légumes, algues, poissons et fruits de mer seront mis à l'honneur.

*Tout est pensé pour que votre séjour soit un véritable cocon de sérénité !*



Connaissez-vous  
**LE VRAI**  
PROTOCOLE  
THALASSO ?



**L'EAU DE MER**

Filtrée et chauffée, elle recharge votre corps en minéraux et en oligo-éléments nécessaires à votre vitalité.



**LES ALGUES**

Plus d'une centaine de variétés d'algues contribuent à l'efficacité des soins Valdys, grâce à leurs propriétés antibactériennes, antalgiques et exfoliantes.



**LE CLIMAT**

En bord de mer, les ions négatifs concentrés dans l'air vous aident à renforcer vos défenses face au stress et à la douleur.



**L'EXPERTISE**

Depuis des années, Valdys ne cesse de perfectionner et de renouveler savoir-faire pour proposer des soins de qualité.



**NOS SPÉCIALISTES**

Nos séjours sont conçus par des spécialistes pluridisciplinaires : médecins, diététiciens, thérapeutes, coachs sportifs et praticiens.



**UNE APPROCHE HOLISTIQUE**

Santé globale, soins préventifs, diététique, programme à la carte, sophro-relaxation ou cryothérapie : une approche à 360° du bien-être pour des résultats durables.



BONNES RAISONS  
DE COCHER LA CASE  
**THALASSO**

Le bien-être varie d'une personne à l'autre, mais aussi d'une période de vie à une autre. Quel que soit votre besoin du moment, l'ensemble de nos soins Valdys apportera une réponse personnalisée à vos envies.

- 1 VITALITÉ & REMISE EN FORME**  
Retrouvez le top de votre forme en faisant le plein d'énergie grâce aux bienfaits de l'océan.
- 2 DÉTENTE & BIEN-ÊTRE**  
Accordez-vous une parenthèse de soins et de massages zen.
- 3 SOMMEIL**  
Lâchez prise avec des soins relaxants ciblés pour libérer vos tensions et améliorer votre sommeil.
- 4 BEAUTÉ**  
Sublimez votre teint avec nos soins beauté ! Ils concentrent les bienfaits de la mer et vous procureront éclat et détente.
- 5 RESSOURCEMENT**  
Optez pour un programme riche en oligo-éléments et reminéralisez votre organisme durablement.
- 6 CAPITAL SANTÉ/PRÉVENTION/SPORT**  
Renforcez votre organisme en combinant prévention, coaching personnalisé et revitalisation.
- 7 DOULEURS MUSCULAIRES, ARTICULAIRES & DOS**  
Retrouvez souplesse et mobilité tout en soulageant vos douleurs grâce à des conseils ciblés.
- 8 NUTRITION**  
Redessinez votre silhouette et faites le point sur votre alimentation grâce à des conseils diététiques.
- 9 FATIGUE, STRESS & TENSIONS NERVEUSES**  
Faites une pause de douceur pour vous libérer des tensions néfastes et retrouver votre tonus.

72%

de nos curistes disent continuer à ressentir les effets de leur séjour après 6 mois.

Source : étude DermScan



*Rien que pour vous*  
**UN PROGRAMME EXCLUSIF**

L'innovation est un privilège Valdys, que nous vous réservons chaque année, en avant-première : des nouveautés ciblées pour des instants uniques.



1

NOTRE **NOUVEAUTÉ** 2022

Chaque année, Valdys continue d'innover pour répondre à l'évolution de vos besoins, dans un monde qui se transforme. Au programme en 2022, 1 nouveau séjour : le séjour « **Énergie par le Rire** », à découvrir page 27.

NOTRE SOIN **SIGNATURE**

**Le palper-rouler est le soin historique de Valdys.**

Créé à Roscoff en 1933, il a conservé toute son expertise, inchangée, et son efficacité, inégalée. Ce massage cutané consiste à rouler et à pétrir manuellement un pli de peau entre les doigts ; il possède toutes les vertus du soin complet : décontractant, détoxifiant, stimulant pour la circulation sanguine, oxygénant et assouplissant pour les tissus.



2

3 **NOS MARQUES EXPERTES**

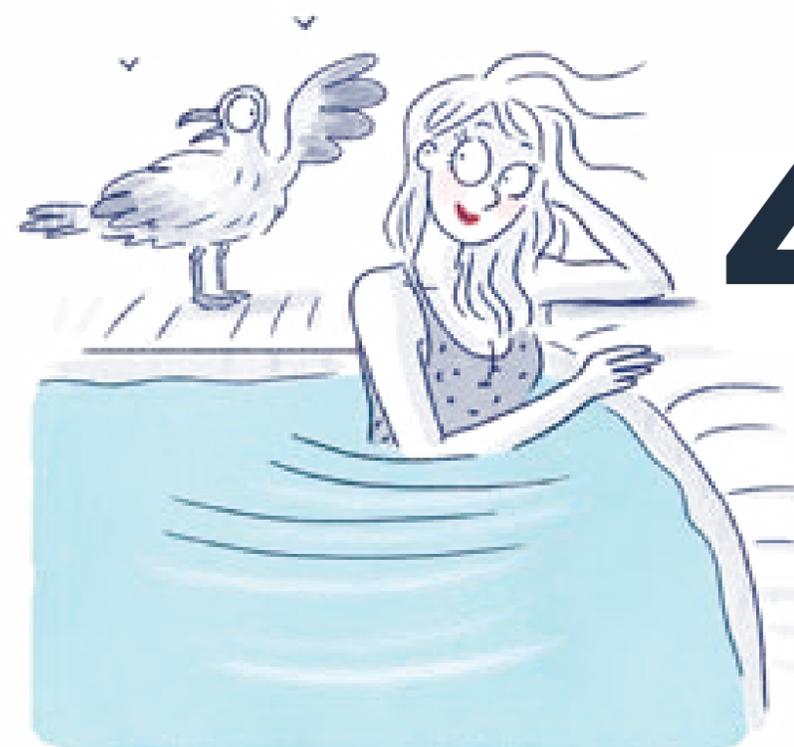
- 1 **Les produits Phytomer offrent les bienfaits fascinants de la mer** dans des soins visage et corps hautement ressourçants. Depuis près de 50 ans, cette marque familiale « made in Bretagne », crée du bien-être pour les plus beaux spas du monde et invente la beauté de demain dans ses laboratoires de pointe.
- 2 **Les solutions anti-âge visage VIE Collection inspirées par la médecine esthétique** ont un impact direct et visible sur le rajeunissement de votre peau. Une manière efficace de renforcer les effets régénérants de votre séjour.
- 3 **Obtenez des résultats visibles sur votre corps et visage dès la 3<sup>ème</sup> séance de soins LPG® endermologie** : une action sur les signes du temps (rides, relâchement des tissus...) et les zones rebelles (cellulite, rondeurs tenaces). Un traitement anti-âge et minceur sans douleur, 100 % naturel.



“

*Lara*  
**- ANGERS -**

*Je trouve chez Valdys des soins qui n'existent nulle part ailleurs. On se sent un peu à part, très privilégié en fait !*



4

NOTRE SÉJOUR **EXCLUSIF**

**Le séjour « Phytomer Skin Expert »**  
 Valdys et Phytomer ont imaginé un programme exclusif, visage et corps, qui concentre tous les bienfaits de la mer. Votre visage retrouve éclat et fraîcheur avec des soins Phytomer d'une qualité exceptionnelle. Votre corps renaît sous l'efficacité reminéralisante de nos soins thalasso et la détente de nos plus beaux massages spa. Une parenthèse de détente et de beauté d'une rare délicatesse.



## SÉJOURS BIEN-ÊTRE

# BESOIN DE RELÂCHER LA **PRESSION ?**

**Vous avez décidé de reprendre le contrôle de votre forme ?  
Un séjour Bien-être est le meilleur des remèdes  
pour vous ressourcer durablement.**



Besoin de vous...

# RESSOURCER

EN PROFONDEUR ?

## ESSENTIEL THALASSO

■ 6 jours ■ 16 soins

Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **912 €\***

Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **1206 €\***

**Votre organisme a besoin de se ressourcer en profondeur ? Découvrez notre sélection de soins riches en oligo-éléments. Une expérience de détente globale que vous n'êtes pas prêt d'oublier.**

### VOTRE PROGRAMME

#### Se relaxer et se reminéraliser

- 1 massage sous pluie marine (15 mn)
- 4 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 pluies marines

#### Se reminéraliser

- 2 enveloppements de crème d'algues laminaires
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

#### Se tonifier

- 3 séances collectives d'activités aquatiques

#### Soulager les douleurs tout en se relaxant

- 2 cataplasmes algués



“

*Valérie*  
- RENNES -

*Excellent séjour, tout était parfait. Complètement détendue, reposée et apaisée à mon retour : objectif atteint ! Merci ! À refaire au plus vite !*



### LE PLUS

- ★ **Les soins incontournables** de la thalasso regroupés en 1 seul programme et **à petit prix !**



**SÉJOUR DISPONIBLE EN 3 JOURS**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)



Vous avez envie...

# DE RETROUVER VOTRE VITALITÉ ?

## FORME & DÉTENTE

■ 6 jours ■ 24 soins

Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **1116 €\***

Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **1410 €\***

**Notre programme alliant soins et exercices de remise en forme vous aidera à vous détendre durablement, tout en regagnant de la tonicité. Pour être en bonne et due forme !**

### VOTRE PROGRAMME

#### Se ressourcer

- 2 massages zen (20 mn)
- 2 hydrorelax
- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

#### Se tonifier

- 1 séance collective de yoga-relaxation ou sophro-relaxation ★
- 2 séances collectives d'activités aquatiques ★

#### Se relaxer et se reminéraliser

- 2 pluies marines
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 cataplasmes algués
- 6 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires

- ★ **OPTION PREMIUM (sur réservation et selon disponibilité) :** possibilité de remplacer les 3 séances collectives par 3 massages zen (20 mn) pour 129 €.



### LES PLUS

- ★ **Détendez-vous en profondeur** en vous libérant de la fatigue et des tensions accumulées..
- ★ Familiarisez-vous avec des exercices que **vous reproduirez** à votre retour **à la maison.**



### LE YOGA

Un atout clé dans votre programme de remise en forme. Vous apprenez à **mieux respirer, vous assouplir, améliorer votre équilibre,** découvrir les postures adaptées à votre morphologie, tonifier votre silhouette et renforcer votre concentration.



**SÉJOUR ET OPTION PREMIUM DISPONIBLES EN 5, 4, 3, 2 OU 1 JOUR(S)**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)

# Envie de retrouver... DES NUITS SEREINES ?

## ZEN & SOMMEIL

■ 6 jours ■ 24 soins ■ 2 consultations médicales  
Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **1452 €\***  
Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **1746 €\***

Nos professionnels du lâcher prise ont conçu ce programme pour vous aider à gérer vos émotions, réduire votre stress et retrouver des lendemains qui chantent !

### VOTRE PROGRAMME

#### Apprendre à se retrouver

- 1 diagnostic stress et sommeil personnalisé
- 1 atelier respiration
- 1 atelier automassage
- 1 atelier réveil musculaire
- 1 séance individuelle de sophro-relaxation
- 1 séance collective de yoga-relaxation ou sophro-relaxation

#### Libérer les tensions et mieux dormir

- 1 rituel fleurs de Bach (55 mn) dont 45 mn de massage visage et corps
- 2 massages stimulation des points énergétiques (20 mn)
- 1 massage shiatsu visage et crâne (20 mn)
- 1 massage réflexe des pieds (50 mn)
- 2 séances de cryothérapie
- 2 hydrorelax

#### Se relaxer et se reminéraliser

- 1 massage sous pluie marine (15 mn)
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues

#### Se tonifier

- 2 séances collectives d'activités aquatiques



### LES PLUS

★ **2 consultations médicales** durant votre séjour afin d'assurer un suivi complet.

Dès l'arrivée en chambre :

★ **1 masque de sommeil** et **1 oreiller ergonomique** pour optimiser les moments de repos.

★ **1 diffuseur** d'huiles essentielles.



SÉJOUR DISPONIBLE EN 5, 4 OU 3 JOURS  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)



# DES NUITS INCOMPARABLES !

Une bonne qualité de sommeil est **indissociable de votre bien-être physique et moral.**

Notre séjour intègre des soins et des attentions qui vous aident à retrouver le plaisir de bien dormir, en confiance et sérénité.

Vous ressentirez **très vite les effets des nuits réparatrices**, dans un cadre connecté à la nature et à l'océan.





Envie...  
D'UN TOUR DU MONDE DES  
**MASSAGES ?**

**BIEN-ÊTRE DU MONDE**

■ 6 jours ■ 18 soins

Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **1452 €\***

Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **1746 €\***

**Vous sentez des tensions nerveuses et musculaires dans votre corps ? Alors, c'est le bon moment pour prendre le large avec un séjour composé de soins et de massages approfondis, issus du monde entier, pour vous détendre en voyageant.**

**VOTRE PROGRAMME****Préparer sa peau**

- 1 gommage corps au choix

**S'évader**

- 1 massage hawaïen lomi-lomi (50 mn)
- 1 massage abhyanga (50 mn)
- 1 massage des Caraïbes (50 mn)
- 1 massage balinaï (50 mn)
- 1 massage réflexe des pieds (50 mn)
- 1 massage californien (50 mn)
- 2 hydrorelax

**Se relaxer et se reminéraliser**

- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires
- 3 enveloppements voyage des sens
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues

**LE PLUS**

★ **1 massage de 50 mn**  
par jour !



“

**Céline**  
- **POITIERS** -

*Pendant mon séjour, j'ai vraiment  
ressenti un bien-être total.  
L'effet magique des massages  
longue durée !*



**SÉJOUR DISPONIBLE EN 5, 4 OU 3 JOURS**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)



Un séjour complet...  
**30 SOINS**  
100 % BIEN-ÊTRE !

**CAPITAL BIEN-ÊTRE**

■ 6 jours ■ 30 soins

Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **1614 €\***

Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **1908 €\***

**Pourquoi choisir ? Et si vous décidiez tout simplement d'expérimenter les 30 soins de notre séjour le plus complet, pour vous détendre pleinement et booster vos défenses immunitaires ?**

**VOTRE PROGRAMME****Se ressourcer**

- 2 massages réflexe des pieds (50 mn)
- 1 massage relaxant corps et visage (50 mn)
- 3 massages zen (20 mn)
- 3 hydrorelax

**Se régénérer**

- 3 massages palper-rouler (20 mn)

**Se relaxer et se reminéraliser**

- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires
- 6 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 6 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 pluies marines



“

**Martin**  
- **TOURS** -

*J'ai choisi Valdys il y a 15 ans  
pour la diversité des soins  
et la beauté du site.  
Depuis, j'y reviens toujours,  
en alternant soins de relaxation  
et remise en forme,  
selon mes humeurs.*

**LES PLUS**

- ★ **30 soins individuels** dont 9 massages pour optimiser votre bien-être.
- ★ **Classée numéro 1** pour celles et ceux qui veulent allier détente profonde du corps et de l'esprit.



# Découvrez les bienfaits DE LA TRADITION AYURVÉDIQUE!

## AYURVEDA

■ 6 jours ■ 23 soins ■ 1 consultation médicale

Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **1764 €\***

Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **2058 €\***

Découvrez les bienfaits de la médecine traditionnelle indienne ou l'art d'apaiser le corps et l'esprit. En plus de ses vertus relaxantes, cette cure aura un effet bénéfique sur votre épiderme et aura un effet régénérant sur tout votre corps.

### VOTRE PROGRAMME

#### Conseils d'experts

- 3 séances individuelles d'équilibre corps et esprit (60 mn)
- 1 séance de détermination des doshas
- 3 séances collectives de yoga-relaxation

#### Préparer sa peau

- 1 gommage corps Udvartana

#### Se reminéraliser

- 3 enveloppements aux plantes indiennes Tanlepa
- 6 soins d'hydrothérapie (adaptés aux doshas)

#### S'évader

- 3 massages abhyanga (50 mn)
- 1 massage indien arrière du corps (50 mn)
- 1 massage shirodhara (50 mn)
- 1 massage des pieds aux bols Kansu (50 mn)



**Vous déterminerez quels sont vos doshas dominants :**

Êtes-vous plutôt eau, terre, feu, espace ou air ?



## LES PLUS

- ★ **1 consultation médicale** durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.
- ★ **1 détermination des doshas.**
- ★ **6 massages ayurvédiques** de 50 mn.



**SÉJOUR DISPONIBLE EN 3 JOURS**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)



# Retrouvez... UNE NOUVELLE ÉNERGIE!

★ NOUVEAUTÉ ★

## ÉNERGIE PAR LE RIRE

■ 6 jours ■ 22 soins

Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **1452 €\***

Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **1746 €\***



Le rire est un puissant anti-stress avec de réels bienfaits sur notre organisme : rajeunissement, rayonnement, santé respiratoire... Une cure innovante parfaitement adaptée à la période que nous traversons.

### VOTRE PROGRAMME

#### Pour le corps et l'esprit

- 3 ateliers collectifs de yoga du rire (60 mn)

#### Conseils d'experts

- 1 atelier collectif de yoga du visage (45 mn)
- 1 séance individuelle avec un relaxologue pour apprendre à rire seul(e)
- 1 conférence collective sur les bienfaits du rire animée par le médecin (60 mn)

#### Se régénérer

- 2 massages signature « éveil des sens » (50 mn)
- 1 massage réflexe des pieds (50 mn)

#### Se relaxer et se reminéraliser

- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 4 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 enveloppements ivresse au chocolat
- 2 enveloppements blue smile
- 2 enveloppements aphrodisiaques au chocolat

#### Soulager les douleurs tout en se relaxant

- 1 séance de cryothérapie





**SÉJOURS SANTÉ**

# **PRÉSERVEZ** VOTRE CAPITAL SANTÉ !

**Jeune ou senior, sportif ou sédentaire, votre capital santé est votre plus grande richesse. Avec un séjour Santé, c'est un cadeau que vous faites à votre organisme et à votre corps en renforçant leurs défenses.**

Mieux vaut...  
**PRÉVENIR**  
QUE GUÉRIR !

## SANTÉ DURABLE

- 6 jours ■ 31 soins ■ 1 consultation médicale
- Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **1512 €\***  
Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **1806 €\***

**Vous voulez savoir comment préserver au mieux votre capital santé ? Grâce à nos soins experts et à nos professionnels de santé, vous apprendrez à concilier prévention et traitements ciblés.**

### VOTRE PROGRAMME

#### Conseils d'experts

- 1 séance d'oligocheck

#### Retrouver de la souplesse articulaire et récupérer

- 2 séances de cryothérapie
- 5 séances collectives d'activités aquatiques

#### Se relaxer et se reminéraliser

- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 3 cataplasmes algués
- 3 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 pluies marines

#### Se ressourcer

- 3 massages palper-rouler (20 mn)
- 3 massages zen (20 mn)
- 1 hydrorelax
- 1 séance collective de yoga-relaxation ou sophro-relaxation



### L'OLIGOCHECK

L'oligocheck est un outil qui permet d'établir un bilan nutritionnel pour optimiser votre alimentation. Il identifie les carences ou excès en minéraux et oligo-éléments, d'éventuelles surcharges en métaux lourds et évalue le stress oxydatif, responsable du vieillissement.



### LE PLUS

- ★ **1 consultation médicale** durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.



**SÉJOUR DISPONIBLE EN 5 JOURS**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)

Adieu douleur...  
BONJOUR  
**SOUPLESSE !**

## ARTICULATIONS

- 6 jours ■ 23 soins ■ 1 consultation médicale
- Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **1326 €\***  
Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **1620 €\***

**Vous êtes actif mais des douleurs articulaires vous empêchent d'être au top de votre forme ? Optez pour un séjour modulé en fonction de vos besoins spécifiques, avec un accompagnement personnalisé.**

### VOTRE PROGRAMME

#### Se reminéraliser

- 3 applications localisées de boues marines naturelles
- 2 cataplasmes algués
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues

#### Soulager les douleurs tout en se relaxant

- 3 massages palper-rouler ciblés (20 mn)
- 3 massages ciblés aux huiles essentielles délassantes (20 mn)
- 3 séances de cryothérapie

#### Retrouver de la souplesse articulaire

- 3 séances collectives d'activités aquatiques
- 3 séances collectives d'activités terrestres douces



### LES PLUS

- ★ **1 consultation médicale** durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.
- ★ Profitez de **soins exclusifs de boues marines naturelles** enrichies à l'harpagophytum et à l'huile essentielle de lavande.

*Tournez...*  
**LE DOS**  
À VOS DOULEURS !

**SPÉCIAL DOS**

- 6 jours ■ 25 soins ■ 1 consultation médicale
- Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **1452 €\***
- Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **1746 €\***

**Vous en avez plein le dos... Ce séjour est une réponse de fond pour comprendre enfin ce qui vous pèse. En adoptant la bonne posture et aussi l'activité physique qui vous fera du bien, vous oublierez à coup sûr vos problèmes de dos.**

**VOTRE PROGRAMME**

**Conseils d'experts**

- 1 bilan nutrition avec un expert Valdys

**Dénouer les tensions et assouplir les tissus**

- 3 massages palper-rouler (20 mn)
- 3 massages dos (20 mn)

**Se relaxer et se reminéraliser**

- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 2 pluies marines

**Diminuer les douleurs du dos**

- 3 cataplasmes algués
- 2 hydrorelax
- 1 atelier « dos et postures »
- 2 séances collectives d'activités aquatiques objectif dos

*Merci chaton, maman va beaucoup mieux !*



**LES PLUS**

- ★ **1 consultation médicale** durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.
- ★ **Apprentissage de nouveaux gestes et exercices** pour soulager durablement le dos.



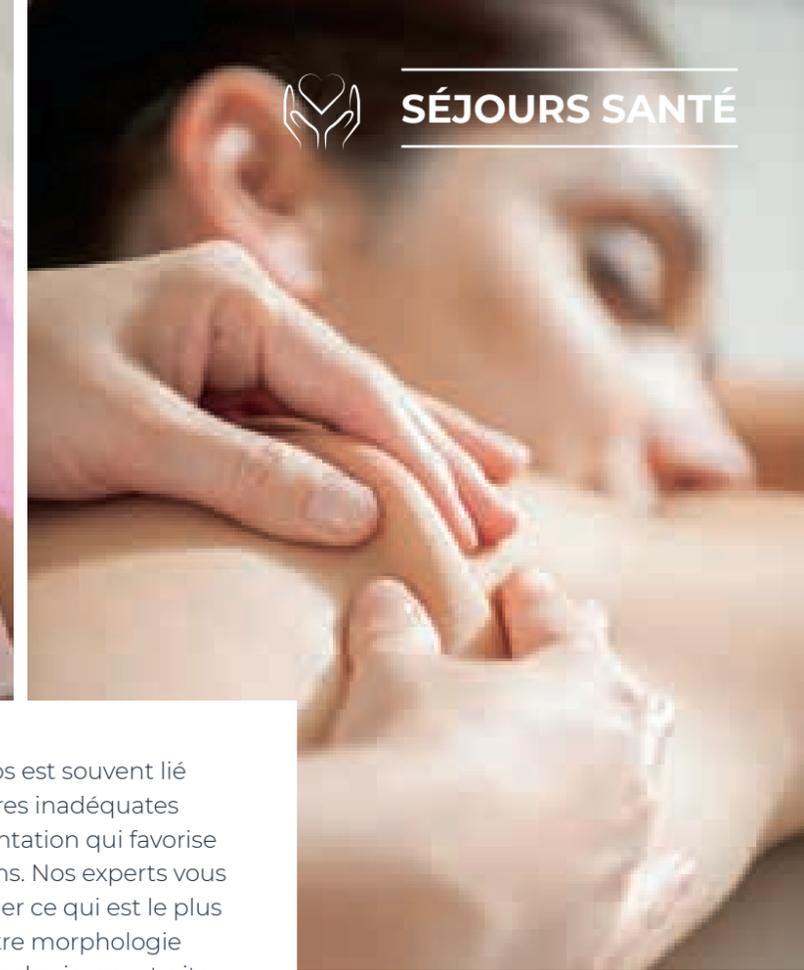
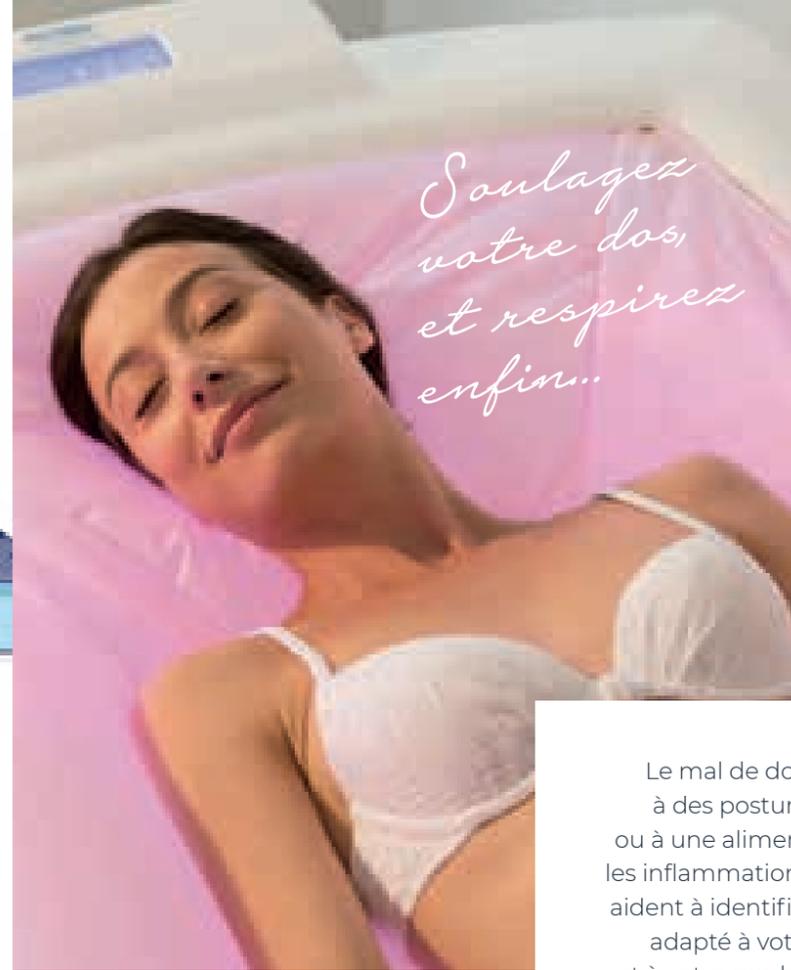
**DOCTEUR FLEURY**

Médecin du centre

*L'avantage d'être une thalasso à taille humaine est d'avoir une écoute approfondie des besoins de chacun. Ce qui a des effets bénéfiques, bien entendu, sur l'efficacité des soins.*



*Soulagez votre dos, et respirez enfin...*



Le mal de dos est souvent lié à des postures inadéquates ou à une alimentation qui favorise les inflammations. Nos experts vous aident à identifier ce qui est le plus adapté à votre morphologie et à votre mode de vie pour traiter durablement vos douleurs dorsales.



**TRAITER LA CAUSE !**





**SÉJOUR SPORT**

# LE SPORT VOTRE ALLIÉ SANTÉ !

Saviez-vous que l'activité physique peut aussi être une alliée précieuse dans la lutte contre les fragilités musculaires ou articulaires ?

Découvrez notre séjour Starter Sport encadré par des coachs sportifs et gagnez en vitalité sans perdre le sourire !



# Je souhaite...

## CONSERVER

### OU RETROUVER LA FORME

#### STARTER SPORT

- 6 jours ■ 22 soins dont 3 séances de sport en mini-groupe ■ 2 diagnostics experts Valdys
- Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **1452 €\***
- Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **1746 €\***



Un coach vous concocte un programme sportif sur-mesure pour redynamiser votre organisme, augmenter votre masse musculaire et vous donner de bonnes habitudes pour l'après-séjour. Sans oublier le réconfort des soins spa et thalasso, omniprésents !

#### VOTRE PROGRAMME

##### Conseils d'experts

- 1 rendez-vous de coaching sportif pour adapter votre programme sportif à vos objectifs
- 1 séance d'oligocheck
- 3 séances de coaching personnalisé en mini-groupe (3 pers.)

##### Se tonifier

- 3 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

##### Récupérer musculairement et se détendre

- 2 séances de cryothérapie
- 1 massage tonique des jambes (20 mn)
- 1 massage thaïlandais (20 mn)
- 1 massage drainant javanais (50 mn)
- 3 massages palper-rouler (20 mn)
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 enveloppements reminéralisants
- 1 enveloppement fraîcheur des jambes



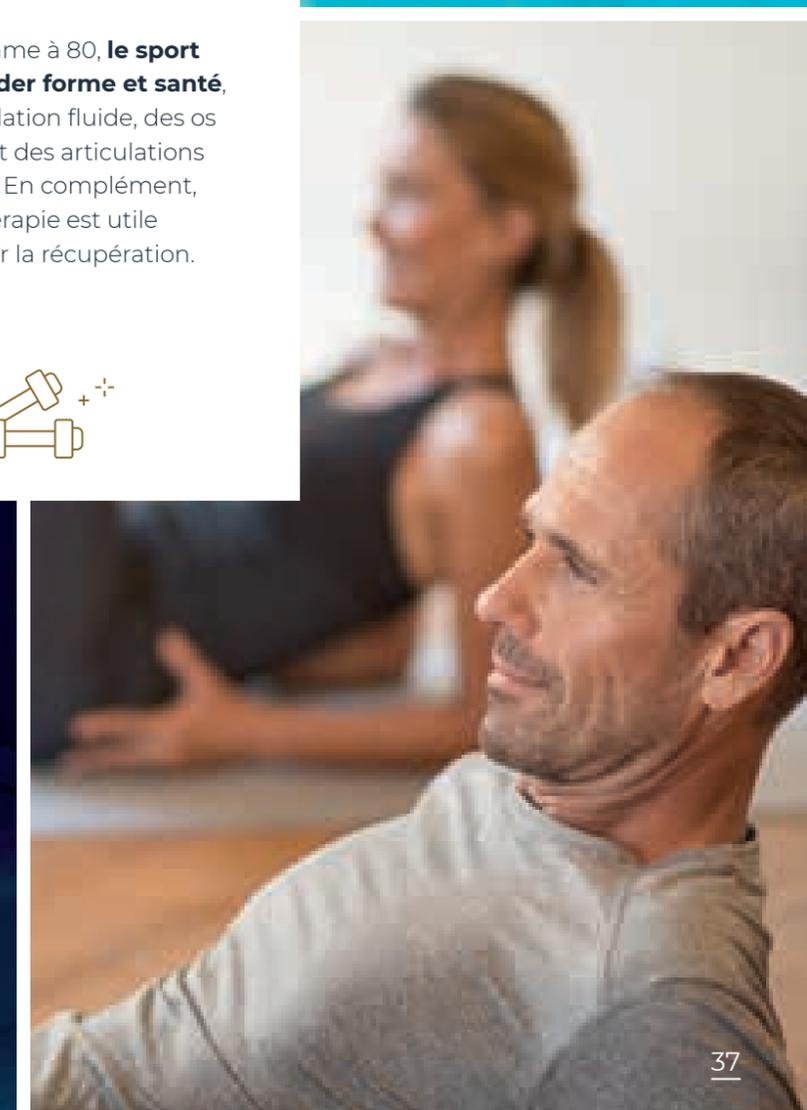
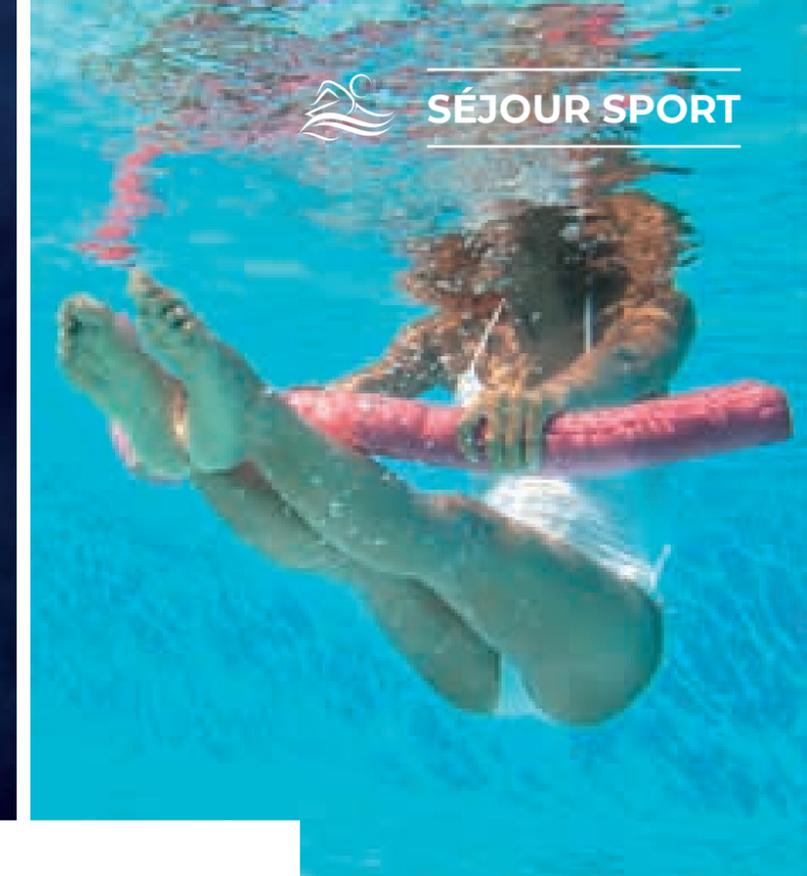
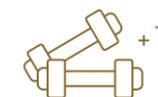
#### LES PLUS

- ★ **2 diagnostics experts Valdys** durant votre séjour afin d'assurer un suivi complet.
- ★ **L'accès illimité** à la salle cardio-training.
- ★ **1 livret diététique** remis durant le séjour.
- ★ **Les massages palper-rouler**, un soin historique Valdys.



PRENDRE FROID,  
C'EST BON  
POUR LA **SANTÉ**

À 20 ans comme à 80, **le sport permet de garder forme et santé**, avec une circulation fluide, des os plus denses et des articulations plus souples. En complément, la cryothérapie est utile pour favoriser la récupération.





**SÉJOURS MINCEUR**

# **RÉCONCILIEZ- VOUS AVEC VOTRE CORPS!**

Gommer la cellulite ou encore effacer les kilos superflus, nos séjours Minceur personnalisés vous aideront à atteindre vos objectifs grâce à un programme taillé spécialement pour vous.

*Vous rêvez...*  
D'UNE PEAU  
**PLUS LISSE ?**



*Envie de...*  
**M'AFFINER**  
LÀ OÙ JE LE DÉCIDE !



## MINCEUR ANTI-CELLULITE

■ 6 jours ■ 25 soins

Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **1452 €\***

Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **1746 €\***

Envie d'estomper les effets de la cellulite pour une peau plus lisse ? Notre programme personnalisé agit sur le modelage du corps et le drainage de l'organisme, en complément d'un rééquilibrage alimentaire global et d'un programme d'activité physique ciblé.

### VOTRE PROGRAMME

#### Conseils d'experts

- 2 diagnostics avec un expert Valdys (définition des objectifs et bilan)
- 2 séances de coaching personnalisé (séances de 3 pers.)
- 1 séance d'oligocheck

#### Redessiner sa silhouette

- 3 massages palper-rouler ciblés anti-cellulite (20 mn)
- 2 soins minceur Phytomer Sculpt Zone (60 mn)
- 1 soin LPG endermologie corps ciblé anti-cellulite (40 mn)

#### Se relaxer et se reminéraliser

- 2 enveloppements thermo-actifs aux algues
- 2 enveloppements marins minceur
- 2 bains hydromassants Oligomer Silhouette Phytomer

#### Se tonifier

- 4 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 séances collectives d'activités aquatiques
- 1 séance d'aquabike



Pour optimiser l'effet du séjour Minceur Anti-Cellulite, **nous vous conseillons de choisir la pension complète diététique.**



### LES PLUS

- ★ **Des soins adaptés et personnalisés** permettant des effets à long terme notamment grâce à des massages ciblés et au drainage de l'organisme.
- ★ **1 livret diététique** remis durant le séjour.



**SÉJOUR DISPONIBLE EN 5, 4 OU 3 JOURS**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)

## MINCEUR STARTER PERTE DE POIDS

■ 6 jours ■ 26 soins ■ 1 suivi post-séjour

Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **1512 €\***

Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **1806 €\***

Envie de mincir et d'affiner certaines parties de votre corps ? Après un diagnostic personnalisé, notre séjour va vous permettre d'enclencher le processus de perte de poids et vous donner toutes les cartes en main pour garder le cap durablement.

### VOTRE PROGRAMME

#### Conseils d'experts

- 2 diagnostics avec un expert Valdys (définition des objectifs et bilan)
- 2 séances de coaching personnalisé (séances de 3 pers.)
- 1 séance d'oligocheck

#### Redessiner sa silhouette

- 3 massages amincissants (20 mn)
- 1 soin minceur Phytomer P5 (60 mn)
- 1 soin LPG endermologie corps ciblé perte de poids (40 mn)

#### Se relaxer et se reminéraliser

- 1 massage chinois du ventre (Chi Nei Tsang) (50 mn)
- 1 rituel fleurs de Bach (55 mn) dont 45 mn de massage visage et corps
- 2 enveloppements thermo-actifs aux algues
- 2 enveloppements minceur
- 3 bains hydromassants Oligomer Silhouette Phytomer

#### Se tonifier

- 3 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 séances collectives d'activités aquatiques
- 1 séance d'aquabike



### LES PLUS

- ★ **1 livret diététique** remis durant le séjour.
- ★ **Le rituel aux fleurs de Bach** pour vivre en harmonie avec vos émotions.
- ★ Parmi nos soins uniques, **le Chi Nei Tsang**, massage chinois du ventre, harmonise les émotions en libérant les énergies négatives.
- ★ **Le suivi d'après-cure :** un expert Valdys reste en contact avec vous après votre séjour afin de suivre votre évolution et vous conseiller.



Pour optimiser l'effet du séjour Minceur Starter Perte de Poids, **nous vous conseillons de choisir la pension complète diététique.**



**SÉJOUR BEAUTÉ**

**CONFIEZ**  
À LA MER LE SOIN  
DE VOTRE PEAU !

Avec nos soins beauté signature,  
rien ne sera laissé au hasard : une peau lisse,  
un corps soyeux et un esprit enfin détendu.

Soins Phytomer...  
**LE MEILLEUR**  
POUR VOTRE PEAU !

**PHYTOMER SKIN EXPERT**

■ 6 jours ■ 20 soins

Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **1452 €\***

Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **1746 €\***



Valdys et Phytomer ont imaginé un programme exclusif qui combine l'excellence de leurs expertises.

Le meilleur du soin visage Phytomer redonne à votre peau tout son éclat et sa fraîcheur. Quant à votre corps, il reçoit toute l'efficacité reminéralisante de nos soins thalasso, associée à la détente de nos plus beaux massages spa.

**VOTRE PROGRAMME**

**Éclat du teint et fermeté**

- 1 diagnostic beauté avec une professionnelle Phytomer
- 1 soin visage révélateur de jeunesse - soin Phytomer signature anti-âge Premium (75 mn)
- 1 soin visage fraîcheur de peau - soin Phytomer signature anti-pollution (60 mn)

**Se relaxer**

- 3 massages spa ressourçants (30 mn)
- 1 massage spa ultra-relaxant visage et corps - soin Phytomer signature aux bolus de mer (80 mn)

**Préparer sa peau**

- 1 gommage corps aux oligo-éléments

**Se reminéraliser**

- 6 bains hydromassants reminéralisants renforcés à l'Oligomer
- 2 enveloppements corps détox
- 3 enveloppements corps remise en forme
- 1 massage Phytomer dos décontractant et reminéralisant (40 mn)



“

*Emma*

- LA ROCHELLE -

*Je n'aurais jamais cru retrouver  
une peau aussi lumineuse.  
Je me sens en forme  
de la tête aux pieds.*



**LES PLUS**

- ★ **Un séjour exclusif en France** créé par deux entreprises familiales bretonnes : Valdys & Phytomer.
- ★ **1 diagnostic avec une praticienne** formée chez Phytomer pour adapter son expertise à votre corps et votre peau.



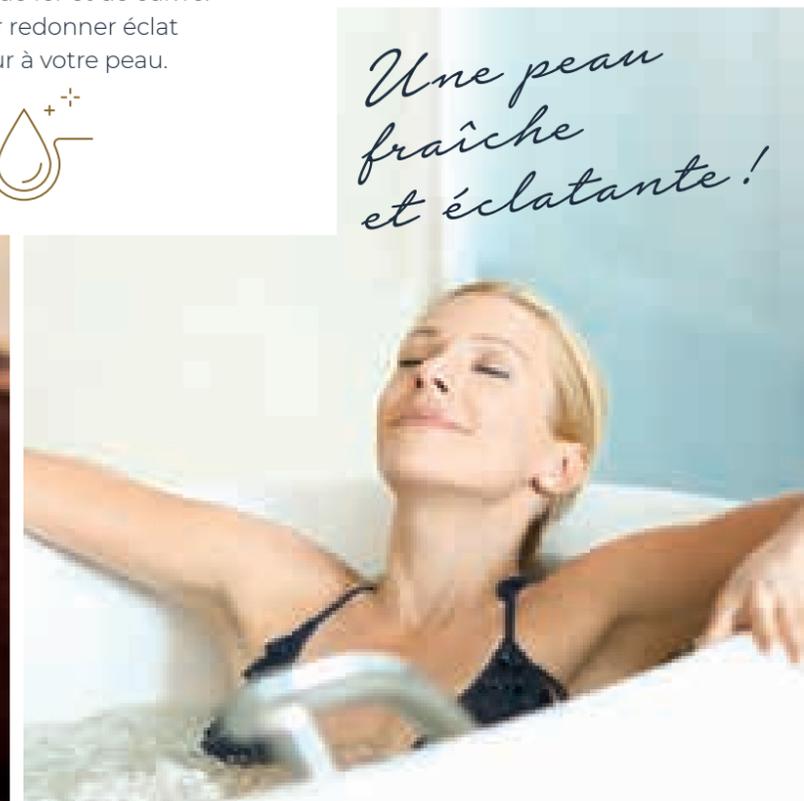
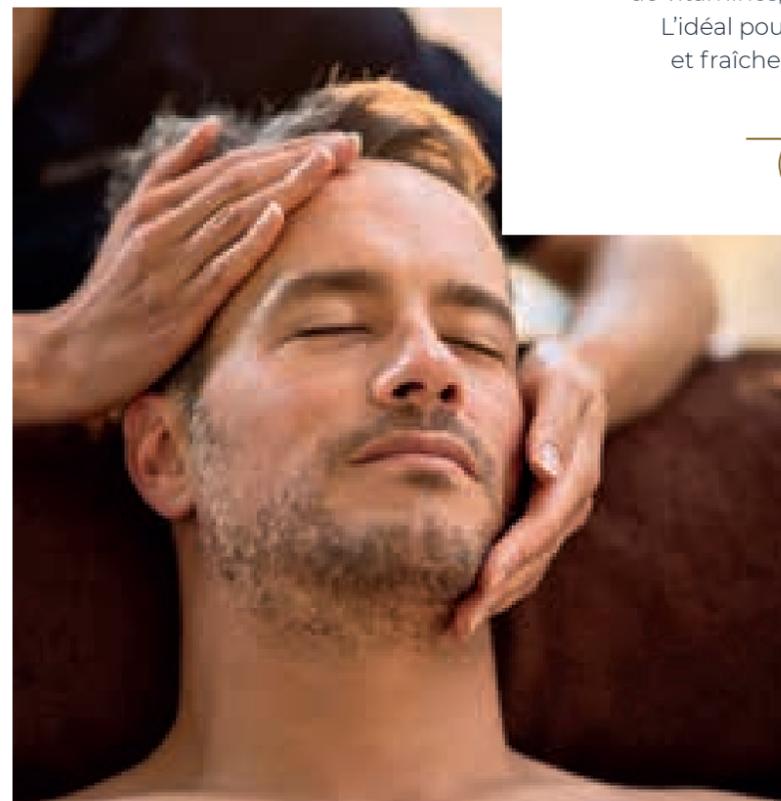
**SÉJOUR DISPONIBLE EN 3 JOURS**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)

DES SOINS  
**EXCEPTIONNELS !**

Ce programme de reminéralisation intense puise son efficacité dans le secret des algues et de la mer : une concentration extrême de sels minéraux et d'oligo-éléments. Votre organisme fait le plein de magnésium, de vitamines, de fer et de cuivre. L'idéal pour redonner éclat et fraîcheur à votre peau.



*Une peau  
fraîche  
et éclatante !*





**ESCAPADES**

# BESOIN D'UNE **PAUSE ?**

**Une bulle de douceur, rien que pour vous :  
massages, enveloppements, soins marins...  
Votre organisme se détend et se régénère  
en profondeur, dès le premier jour.**

Envie de vous faire...  
**CHOUCHOUTER ?**

Découvrez la magie des  
**MASSAGES INDIENS !**

### ESCAPADE COCOON

■ 2 jours / 1 nuit ■ 4 soins

Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **335 €\***

Offrez-vous cette escapade pour vous laisser chouchouter, en pension complète. Savourez des soins, un massage et le spa marin dans une bulle de bien-être.

#### VOTRE PROGRAMME

##### Se ressourcer

■ 1 massage zen (20 mn) 

##### Se reminéraliser

■ 1 enveloppement de crème d'algues laminaires

##### Se relaxer et se reminéraliser

■ 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues   
■ 1 pluie marine

+ En soirée, coupe de champagne, dîner au restaurant de l'hôtel et nuit à l'hôtel.

### ESCAPADE LIBERTÉ

■ 2 jours / 2 nuits ■ 6 soins

Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **398 €\*\***

Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **518 €\*\***

C'est la formule parfaite pour profiter de 6 soins ultra-complets avec le privilège de la flexibilité pour le choix de l'hébergement et de la formule de restauration.

#### VOTRE PROGRAMME

##### Se ressourcer

■ 1 massage zen (20 mn) 

##### Se reminéraliser

■ 2 enveloppements au choix

##### Se relaxer et se reminéraliser

■ 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues   
■ 1 pluie marine

##### S'évader

■ 1 hydrorelax

 **SÉJOUR DISPONIBLE EN 1 JOUR / 1 NUIT**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)

### ESCAPADE ÉVASION INDIENNE

■ 2 jours / 2 nuits ■ 7 soins

Séjour à L'HÔTEL\*\* à partir de **558 €\***

Séjour à L'HÔTEL\*\*\*\* à partir de **678 €\***

Cette formule, inspirée de la médecine ancestrale ayurvédique, considère l'ensemble du corps et de l'esprit pour prévenir, purifier et s'évader. Les tensions se dénouent, l'imagination vagabonde, la peau retrouve son éclat.

#### VOTRE PROGRAMME

##### Préparer sa peau

■ 1 gommage corps Udvartana

##### Se relaxer et se reminéraliser

■ 2 enveloppements aux plantes indiennes Tanlepa  
■ 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues   
■ 1 douche à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

##### S'évader

■ 1 massage abhyanga (50 mn)  
■ 1 massage des pieds aux bols Kansu (50 mn)



#### VERTUS INDIENNES

L'expérience des soins indiens agit sur le mental autant que sur la relaxation physique.



#### LE PLUS

★ **7 soins** dont 2 massages ayurvédiques pour une détente absolue.



★ **Formule duo** : vivez certains soins à deux pour un moment complice. Sur demande et selon disponibilité.

# LE BIEN-ÊTRE À 3H30 DE PARIS!



# 3

FOIS PLUS DE  
**PLAISIR!** 

**Vous souhaitez obtenir des renseignements sur nos destinations ou réserver un séjour ? Appelez-nous au 02 29 20 27 26.**

Pour trouver toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur l'univers Valdys, rendez-vous sur : [www.thalasso.com/faq](http://www.thalasso.com/faq)



## ROSCOFF LE BIEN-ÊTRE VUE SUR MER

Profitez d'une expertise unique en soins marins et laissez-vous séduire par la vue imprenable sur l'île de Batz.

**VALDYS RESORT Roscoff**  
16 rue Victor Hugo  
29680 Roscoff



## SAINT-JEAN-DE-MONTS LE BIEN-ÊTRE GRAND LARGE

Plongez au cœur de la Vendée, l'alliance parfaite entre mer et terre. Une invitation à se relaxer tout en se laissant bercer par les vagues.

**VALDYS RESORT Saint-Jean-de-Monts**  
12 avenue des Pays de Monts  
85160 Saint-Jean-de-Monts

## NOUS REJOINDRE

**VALDYS RESORT Douarnenez**  
42 rue des Professeurs Curie - Tréboul  
CS 30004 - 29100 Douarnenez  
Tél. : 02 98 74 47 47

**En voiture depuis :**

- Quimper : 26 km
- Brest : 75 km
- Rennes : 241 km
- Nantes : 260 km
- Paris : 590 km

**Arrivée en gare de Quimper depuis :**

- Brest : 1h15
- Rennes : 2h
- Nantes : 2h20
- Paris : 3h30

Transfert vers Douarnenez : 40 mn en voiture

**Arrivée à l'aéroport de Brest-Guipavas :**  
Transfert vers Douarnenez : 40 mn en voiture



## LE PLUS VALDYS

Nous pouvons, sur simple demande, organiser votre trajet en navette entre la gare ou l'aéroport et l'hôtel (selon la destination). **Contactez-nous pour en savoir plus.**



## PORNICHET - BAIE DE LA BAULE LE BIEN-ÊTRE ABSOLU

Laissez-vous séduire par un cadre exceptionnel et offrez-vous un moment de détente dans l'une des plus belles baies d'Europe.

**VALDYS RESORT Pornichet - Baie de La Baule**  
66 boulevard des Océanides  
44380 Pornichet

## LEXIQUE DES SOINS

### BAIN HYDROMASSANT

Dans une baignoire remplie d’eau de mer chauffée qui épouse l’anatomie du corps, des jets sous-marins massants stimulent la circulation veineuse et lymphatique.

### BOUES MARINES NATURELLES ENRICHIES À L'HARPAGOPHYTUM ET À L'HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE

Riches en harpagophytum, une plante dont les racines sont dotées d’actifs anti-inflammatoires et analgésiques et à l’huile essentielle de lavande, réparatrice, régénérante et calmante, ces boues fournissent à l’organisme un apport exceptionnel en minéraux et oligo-éléments. Elles reminéralisent l’épiderme, soulagent et préviennent les douleurs articulaires et aident à raffermir la peau. Leur utilisation est recommandée pour atténuer les douleurs liées à l’arthrose et aux rhumatismes.

### CATAPLASMES ALGUÉS

Application de poches d’algues chaudes au niveau du dos ou de certaines zones (genoux, coudes…) pour en diffuser les oligo-éléments dans l’organisme et décontracter le dos.

### CRYOTHÉRAPIE

Immersion dans une cabine de -156°C à -195°C, en très courtes séances de 3 minutes pour améliorer la qualité du sommeil, réduire le stress, assouplir les muscles tendus, agir contre les douleurs musculaires et articulaires et lutter contre les problèmes circulatoires.

### DÉTERMINATION DES DOSHAS

Analyse des doshas, énergies vitales nécessaires à l’équilibre physiologique et psychologique, selon les principes ancestraux de la médecine ayurvédique en Inde. Ce diagnostic individuel se base sur la science de nos 5 éléments constitutifs (espace, air, eau, terre et feu).

### DOUCHE À JET MASSANT (PROTOCOLE DU DOCTEUR BAGOT)

Douche d’eau de mer chauffée avec des jets aux effets tonifiants, circulatoires et drainants, pour agir sur les rhumatismes, la cellulite et les troubles circulatoires.

### ENVELOPPEMENT

Technique qui consiste à recouvrir le corps pour faire pénétrer les actifs d’un produit (algues, boues ou autres) et ainsi favoriser la sudation.

### GOMMAGE CORPS

Élimination des cellules mortes de la peau pour stimuler le renouvellement cellulaire.

### HYDRORELAX

Matelas souple sous lequel est propulsée de l’eau, via des jets sous-marins, pour une relaxation maximale.

### LPG ENDERMOLOGIE CORPS

Aspiration séquentielle par rouleau et clapet motorisés permettant un palper-rouler des adipocytes (cellules de la minceur) et des fibroblastes (cellules de la jeunesse). L’action simultanée agit sur le déstockage des graisses rebelles et sur la qualité de peau.

### LPG ENDERMOLOGIE VISAGE ANTI-ÂGE REPULPANT

Micro-battements indolores sur la surface de la peau qui viennent stimuler les fibroblastes (cellules de la jeunesse) et relancer la production de collagène (fermeté), d’élastine (souplesse) et d’acide hyaluronique (volume et hydratation).

### MASSAGE ABHYANGA

Massage à l’huile chaude issu de la médecine indienne ayurvédique qui vient relaxer l’ensemble du corps pour renforcer la vitalité et l’énergie.

### MASSAGE BALINAIS

Massage traditionnel indonésien, hautement relaxant, qui alterne mouvements lents et drainants et favorise le bien-être global.

### MASSAGE CALIFORNIEN

Massage de relaxation intense, du cuir chevelu à la voûte plantaire, pour une détente profonde et un lâcher prise total grâce à des mouvements doux et englobants.

### MASSAGE CIBLÉ AUX HUILES ESSENTIELLES DÉLASSANTES

Massage de détente aux huiles essentielles sur les zones de douleurs articulaires, musculaires et rhumatismales.

### MASSAGE CHI NEI TSANG

Massage chinois au niveau du ventre. Issu de la médecine chinoise qui considère cette zone comme un second cerveau, le Chi Nei Tsang est associé à des respirations profondes et à un travail sur le système digestif.

### MASSAGE DEEP TISSUE

Massage suédois stimulant, ferme, pour agir sur les muscles, les articulations, la respiration, la circulation veineuse et le système nerveux.

### MASSAGE DES CARAÏBES

Massage inspiré des danses africaines et antillaises, basé sur des techniques ancestrales d’Orient et d’Occident, pour un moment de pure relaxation.

### MASSAGE DES PIEDS AUX BOLS KANSU

Massage inspiré de la tradition ayurvédique qui vient stimuler, à l’aide d’un bol constitué d’un alliage de cuivre, de zinc et de bronze, les points réflexes des pieds.

### MASSAGE DRAINANT JAVANAIS

Massage inspiré des soins de l’île de Java. Ses mouvements lents et enveloppants ont un effet drainant sur les jambes, décontractant sur le dos et ses étirements doux permettent de retrouver de la souplesse au niveau des articulations.

### MASSAGE HAWAÏEN LOMI-LOMI

Massage à l’huile selon une technique ancestrale hawaïenne pratiquée avec les mains et les avant-bras. Il vise à relier corps, émotions et esprit tout en libérant les tensions.

### MASSAGE INDIEN ARRIÈRE DU CORPS

Massage d’inspiration indienne à l’huile tiède qui se déroule en deux temps : d’abord les jambes et ensuite le dos, pour dénouer toutes les tensions physiques et mentales accumulées.

### MASSAGE PALPER-ROULER

Massage dont la technique a été inventée à Roscoff en 1933. Il consiste à prendre un pli de peau entre les doigts et à le faire rouler et est utilisé pour réparer les troubles fonctionnels et traiter les douleurs du dos ou réduire la cellulite.

### MASSAGE RÉFLEXE DES PIEDS

Massage manuel à base de stimulations et de pressions sur les points réflexes de la plante des pieds. Méthode douce qui favorise la détente, soulage les douleurs et améliore la circulation des énergies.

### MASSAGE RELAXANT CORPS ET VISAGE

Massage doux par points de digito-pression qui favorise la détente, la tonification et la stimulation de l’ensemble de l’organisme.

### MASSAGE SHIATSU VISAGE ET CRÂNE

Massage doux qui stimule les méridiens pour chasser les tensions, libérer et harmoniser les énergies.

### MASSAGE SHIRODHARA

Massage à l’huile de sésame qui se traduit par des balayages lents au niveau du front et du troisième œil pour un lâcher prise profond.

### MASSAGE SOUS PLUIE MARINE

Massage de l’arrière du corps sous une pluie d’eau de mer chaude pour une détente profonde. Effet décontracturant et anti-stress garanti.

### MASSAGE SPA RESSOURÇANT

Massage dos et jambes 100 % zen, associé à une huile protectrice et adoucissante.

### MASSAGE STIMULATION DES POINTS ÉNERGÉTIQUES

Massage sans huile exercé par un praticien qui effectue des pressions avec le pouce sur les méridiens principaux pour une harmonisation globale du corps.

### MASSAGE THAÏLANDAIS

Massage habillé qui repose sur un subtil compromis de pressions sur des points d’énergie le long des méridiens et d’étirements le long de la colonne vertébrale et des jambes pour une détente musculaire complète.

### MASSAGE TONIQUE DES JAMBES

Massage drainant et circulatoire de l’avant et de l’arrière des jambes, recommandé pour une détente musculaire profonde et idéal pour les sportifs.

### MASSAGE ZEN

Massage à l’huile parfumée sur l’arrière des jambes et sur le dos pour un délassement intense et une détente musculaire profonde.

### OLIGOCHECK

Outil permettant d’établir un bilan nutritionnel pour optimiser l’alimentation. Il identifie les carences ou excès en minéraux et oligo-éléments, d’éventuelles surcharges en métaux lourds et évalue le stress oxydatif, responsable du vieillissement.

### PHYTOMER MASSAGE DOS DÉCONTRACTANT

Soin complet du dos en 3 étapes : exfoliation, massage du dos (10 mn) et application de boue marine autochauffante. Il permet de détoxifier et de relaxer le dos en profondeur.

### PHYTOMER MASSAGE SPA ULTRA-RELAXANT VISAGE ET CORPS

Massage détente qui allie les bienfaits d’un soin visage à une exfoliation du corps, suivi d’un massage d’inspiration thaï. Les manœuvres d’étirements, d’effleurages et de pressions se mêlent parfaitement à la chaleur des bolus de fleurs de lavande.

### PHYTOMER MINCEUR P5

Soin minceur du corps entier qui associe massage tonique et enveloppement aux algues, pour affiner les rondeurs, remodeler et tonifier la silhouette.

### PHYTOMER SCULPT ZONE

Soin d’attaque anti-cellulite localisé sur la zone bermuda : ventre-fesses-cuisses. Il combine une exfoliation, un enveloppement chaud et un massage basé sur des manœuvres de palper-rouler et de pétrissage afin de lisser les zones rebelles du corps.

### PHYTOMER SOIN VISAGE FRAÎCHEUR DE PEAU

Soin dépolluant fraîcheur de peau qui va raviver les teints ternes et asphyxiés. Il est idéal pour toute personne ayant un rythme de vie stressant dans un environnement pollué. Il convient également aux fumeurs.

### PHYTOMER SOIN VISAGE RÉVÉLATEUR DE JEUNESSE

Soin royal anti-âge, référence de Phytomer qui se compose d’un massage de haute performance biotechnologique, pour une peau plus lisse, plus ferme et qui rayonne d’un éclat nouveau.

### PLUIE MARINE

Douche d’eau de mer chaude sur l’ensemble du corps, en position allongée permettant de réduire le stress et activer la micro-circulation.

### RITUEL FLEURS DE BACH ET MASSAGE VISAGE ET CORPS

Programme basé sur les fleurs de Bach, véritables élixirs floraux, qui agissent positivement sur les émotions négatives ou les humeurs et aident à surmonter les états émotionnels toxiques peur, découragement, anxiété..).

### SÉANCE D'ÉQUILIBRE CORPS ET ESPRIT

Séance individuelle animée par un coach sportif formé par un sophrologue. Moment d’échanges, exercices de respiration, de relaxation permettent de retrouver rapidement un « mieux-être ».

### SOPHRO-RELAXATION

Méthode de relaxation globale basée sur la respiration et le relâchement musculaire pour se libérer du stress quotidien et favoriser le sommeil. Séances individuelles ou collectives réalisées par nos praticiens diplômés.

### TANLEPA

Application sur le corps d’un masque apaisant à base de plantes bio Tanlepa (Brahmi, Ashwagandha, Guduchi…) dotées de qualités naturelles qui facilitent la guérison de la peau. Dans les thérapies ayurvédiques, ce mélange de plantes est efficace pour purifier l’organisme de ses toxines et réduire les troubles de la peau (rougeurs, inflammations, etc.).

### UDVARTANA

Mélange de plantes certifiées bio, de farine de pois chiches et d’épices. Appliqué en gommage corporel sur une peau huilée et suivi de mouvements circulatoires, il permet de nettoyer les imperfections de la peau et de la rendre plus lisse. Ce soin indien réduit la cellulite et élimine efficacement les toxines.

### YOGA-RELAXATION

Discipline globale de développement qui travaille sur l’équilibre corps-esprit, en alternant méditation et exercices physiques.



≈ *Chez Valdys* ≈

ON PREND SOIN DE CEUX  
QUE VOUS AIMEZ

#COFFRETS ET CHÈQUES CADEAUX  
THALASSO & SPA



**valdys**  
RESORT  
HÔTEL THALASSO & SPA

VALDYS RESORT, CRÉATEUR DE BIEN-ÊTRE

ROSCOFF • DOUARNENEZ • PORNICHEZ - BAIE DE LA BAULE • SAINT-JEAN-DE-MONTS

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



**valdys**  
RESORT  
HÔTEL THALASSO & SPA

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

**02 29 20 27 26**

[service.client@thalasso.com](mailto:service.client@thalasso.com)

SUIVEZ TOUTES NOS OFFRES SUR

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

VALDYS RESORT DOUARNENEZ - 42 rue des Professeurs Curie - Tréboul - CS 30004 - 29100 Douarnenez  
Informations concernant votre séjour déjà réservé : 02 98 74 47 47 -  