

# VALDYS

THALASSO  
& SPA 2025

DOUARNENEZ

CHANGEZ D'AIR!

RESSOURCEZ-VOUS  
LES PIEDS DANS L'EAU



**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.



## SOMMAIRE

- DESTINATION DOUARNENEZ p. 6
- LE SPA MARIN p. 8
- LES HÉBERGEMENTS p. 10
- LE RESTAURANT p. 12
- L'EXPERTISE VALDYS p. 14
- LA THALASSO SELON VALDYS p. 16

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

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



### SÉJOURS BIEN-ÊTRE



- 100% Iodé **NOUVEAUTÉ** p. 20
- Forme & Détente p. 21
- Massages du Monde p. 22
- 5 Sens p. 24
- Premium Thalasso & Spa p. 25
- Harmonie Visage Corps & Esprit p. 26
- Bio-Hacking **NOUVEAUTÉ** p. 28



### SÉJOURS SANTÉ



- Santé Durable p. 32
- Dos & Articulations p. 34



### SÉJOUR MINCEUR



- Silhouette **NOUVEAUTÉ** p. 38



### ESCAPADES



- Cocoon p. 42
- Océane p. 42
- Indienne p. 43

- À DEUX PAS DU BIEN-ÊTRE p. 44
- GUIDE PRATIQUE p. 45
- NOS AUTRES DESTINATIONS p. 46
- LEXIQUE DES SOINS p. 48
- COFFRETS ET CHÈQUES CADEAUX p. 50

# LA BEAUTÉ D'UNE BAIE

≈ *authentique* ≈

Notre 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.





≈≈≈ *Chez Valdys* ≈≈≈

# VOUS N'ÊTES QU'À UN **SPA** DU BIEN-ÊTRE

### On prend soin de vous entre les soins !

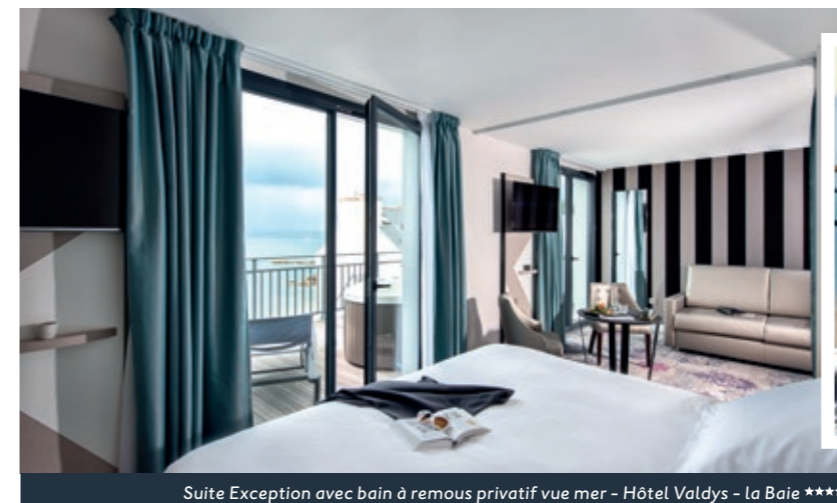
Pendant votre séjour, profitez d'un accès libre au Spa Marin de la thalasso pour vous détendre pleinement :

- 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
- Bains à remous
- Hammam
- Sauna
- Salle de repos avec vue sur mer
- Salle de cardio-training avec vue sur mer
- Tisanerie





Suite Premium - Hôtel Valdys - La Baie \*\*\*\*



Suite Exception avec bain à remous privatif vue mer - Hôtel Valdys - La Baie \*\*\*\*



## ~ Chez Valdys ~

# NOUS VOUS PROMETTONS DE BELLES **NUITS** ÉTOILÉES

### HÔTEL VALDYS - LA BAIE \*\*\*\*

Un véritable cocon face à l'océan, apaisant et vivifiant à la fois. Lieu chargé d'histoire, l'établissement a été construit au début des années 1920 et baptisé le « Grand Hôtel de La Baie ». Avec de grandes baies vitrées panoramiques, des salons lounges traversés de lumière, une agréable cour intérieure et une décoration élégante, il invite au voyage, le regard étant automatiquement happé par l'environnement marin. L'hôtel situé en face de la mer et attenant à la thalasso dispose de 51 chambres bénéficiant toutes d'un balcon ou d'une terrasse et d'un parking privé.

#### 4 TYPES DE CHAMBRES

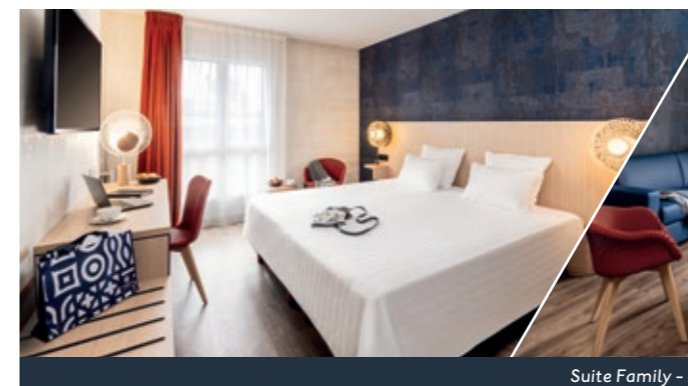
- **Chambre Confort** ■ 1 à 2 pers. ■ 20 à 28 m<sup>2</sup>
- **Chambre Confort vue mer** ■ 1 à 2 pers. ■ 20 à 28 m<sup>2</sup>
- **Suite Premium** ■ 1 à 3 pers. ■ 33 m<sup>2</sup>
- **Suite Exception avec bain à remous privatif vue mer** ■ 1 à 4 pers. ■ 34 à 39 m<sup>2</sup>

### HÔTEL VALDYS - L'ESCALE MARINE \*\*\*

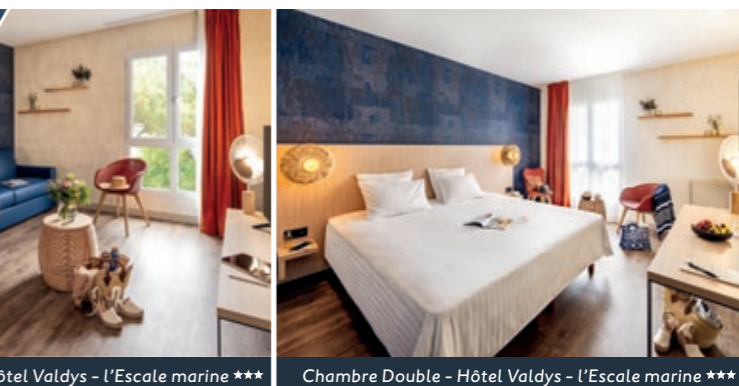
Pour les résidents souhaitant une solution hôtelière plus simple sans pour autant rogner sur le confort, l'hôtel Valdys - l'Escale marine \*\*\* est directement relié au centre de thalasso et se situe à quelques pas de la plage des Sables Blancs. Il dispose de 50 chambres.

#### 2 TYPES DE CHAMBRES

- **Chambre Double** ■ 1 à 2 pers. ■ 20 m<sup>2</sup>
- **Suite Family** ■ 1 à 4 pers. ■ 30 m<sup>2</sup>



Suite Family - Hôtel Valdys - l'Escale marine \*\*\*



Chambre Double - Hôtel Valdys - l'Escale marine \*\*\*



Ma cuisine, elle évolue avec le temps, comme un bon vin. Au gré des rencontres qui ont jalonné mon parcours, elle s'est enrichie. Cela me permet aujourd'hui de proposer une cuisine authentique et actuelle.



CHEF DU RESTAURANT  
L'AROMATIK



≈ Chez Valdys ≈

# L'ALIMENTATION EST AUSSI UN SOIN

## RESTAURANT L'AROMATIK

**Une vue panoramique sur la baie de Douarnenez et une carte épurée aux influences bretonnes.**

Le Chef de L'Aromatik et son équipe mettent au service de vos papilles leur talent, leur créativité et surtout leur amour de la Bretagne... aux accents et influences internationales. Le menu de notre restaurant s'appuie sur la richesse des mets locaux et le travail subtil des algues. Il se compose d'un mélange délicat de légumes de nos maraîchers et de produits exotiques. Une proposition équilibrée dédiée au plaisir gourmand.



~ Chez Valdys ~  
**VOUS ÊTES  
 ENTRE DE BONNES  
 MAINS**



★ NOUVEAUTÉS 2025

*Le séjour 100% iodé*

Pour repartir régénéré et revitalisé, ce séjour regroupe les soins **fondamentaux de la thalasso** en un seul programme. Dans cet univers marin, laissez-vous séduire par les bienfaits thérapeutiques de l'iode pour vous **détendre en profondeur**.  
**À découvrir page 20.**

*Le séjour Bio-Hacking*

Au cours de ce séjour vous allez apprendre les astuces et tous les **gestes efficaces** pour **optimiser votre corps** et **votre esprit** afin de vous sentir en meilleure forme. Et tout l'intérêt de ce programme, c'est que vous allez pouvoir **reproduire ces bonnes pratiques chez vous** pour vous maintenir au top de votre forme !  
**À découvrir page 28.**

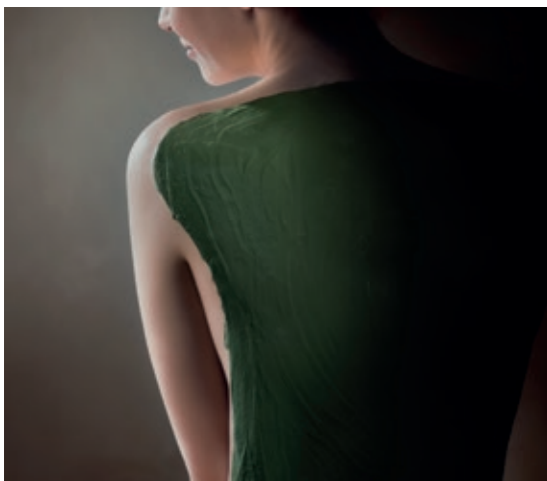
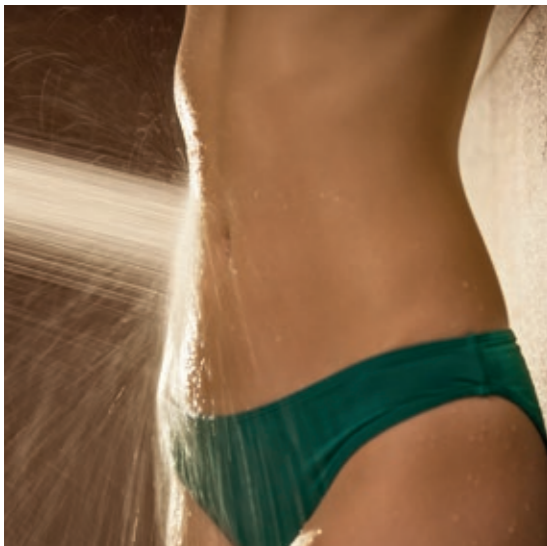
*Le séjour Silhouette*

Pour une silhouette redessinée, laissez nos experts vous guider à travers des **techniques de drainage** et d'**amincissement**, une **détoxification de l'organisme** et un lissage de la peau. Ce programme personnalisé vous aidera à mieux vous sentir dans votre corps.  
**À découvrir page 38.**

Depuis plus de 40 ans, Valdys vous fait bénéficier des **bienfaits de la mer**, à travers un très large éventail de soins et d'applications : **massage, enveloppement, gommage, jets, spa...** et bien sûr le tout premier soin : **l'air marin chargé d'iode** qui baigne nos 4 sites de Bretagne, Loire-Atlantique et Vendée.

Tous nos séjours sont mis au point en étroite collaboration avec des médecins, des diététiciens, des kinésithérapeutes, des coachs sportifs... Nous nous appuyons sur leurs **expertises** et sur notre **science de la mer** pour vous apporter la meilleure des réponses à vos besoins ciblés, au sein de 4 grands thèmes : **Bien-être, Santé, Minceur et Escapades.**

Outre les soins dispensés, nos équipes vous apportent **un service sur-mesure** pour que votre **bien-être** soit total et faire de votre séjour une **parenthèse enchantée.**



*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 !*



**GAMME DE SOINS  
 MARINS VALDYS**

Prolongez l'expérience thalasso jusque dans votre salle de bain grâce à notre gamme de soins dédiée à votre bien-être. Cataplasmes d'algues brunes, enveloppement à l'argile marine, shampoing, gel douche et savon de massage aux algues laminaires, sel marin et gelée d'algues pour le bain, huile de massage, gommage à l'huile d'abricot ou encore cristaux de sel, découvrez nos soins experts « made in Bretagne ».



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, reminéralisantes 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 son 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



**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.**

Un séjour...  
**AUX SOURCES**  
DE LA THALASSO !

Bougez - bullez...  
**LE COMBO**  
PARFAIT !

**100% IODÉ** ★ NOUVEAUTÉ ★

- 6 jours ■ 17 soins
- Séjour à l'hôtel ★★★ à partir de **1212 €\***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1458 €\***

Partez à la découverte des fondamentaux de la thalasso et de tous ses bienfaits. Ce séjour vous promet un véritable concentré de soins riches en oligo-éléments et minéraux. Effet relaxant garanti.

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 1 gommage sous pluie marine
- 2 hydromassages manuels
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 1 douche à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 2 pluies marines
- 2 massages sous pluie marine (15 mn)
- 2 enveloppements de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant

**Séances collectives**

- 2 séances de relaxation aquatique ★ NOUVEAUTÉ ★
- 2 marches oxygénantes\*\*

 **ATOUT DE CE SÉJOUR** ...

- ★ Les **soins fondamentaux de la thalasso** regroupés en un seul programme.

**FORME & DÉTENTE**

- 6 jours ■ 24 soins
- Séjour à l'hôtel ★★★ à partir de **1350 €\***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1596 €\***

Ce séjour phare, dont le programme allie soins relaxants, bienfaits marins et exercices de remise en forme est idéal pour prendre soin de soi, se reposer et faire le plein d'énergie.

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 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 sur matelas d'eau chauffant
- 2 hydrorelax

**Soins spa**

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

**Séances collectives**

- 2 séances d'activités aquatiques ★
- 1 séance de yoga-relaxation, stretching ou Pilates\*\* ★

★ **OPTION FORME & DÉTENTE PREMIUM :**

Possibilité de remplacer les 3 séances collectives par 3 massages zen (20 mn) pour 148 € (sur réservation et selon disponibilité).

 **ATOUT DE CE SÉJOUR** ...

- ★ Des **soins incontournables de la thalasso** avec tous les bienfaits des éléments marins pour votre organisme.
- ★ Un **programme d'exercices de remise en forme** pour faire le **plein d'énergie**.



**LE YOGA**

Un atout clé dans votre programme de remise en forme. Vous apprenez à mieux **respirer**, à vous **assouplir**. Vous améliorez également votre **équilibre** et découvrez les **postures adaptées** à votre morphologie.

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

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



Goûtez à...

# L'ENCHANTEMENT DES LONGS MASSAGES

## MASSAGES DU MONDE

■ 6 jours ■ 18 soins

Séjour à l'hôtel ★★★ à partir de 1722 €\*  
Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de 1968 €\*  
Séjour à l'hôtel

Ce séjour, rythmé tous les jours par un massage longue durée aux techniques ancestrales assure bien-être et détente. Les soins thalasso dispensés dans cette cure permettent quant à eux de profiter pleinement des bienfaits marins. Sensation d'évasion et de voyage aux quatre coins du monde assurée !

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant
- 3 enveloppements voyage des sens sur matelas d'eau chauffant\*\*
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 hydrorelax

#### Soins spa

- 1 gommage corps\*\*
- 1 massage hawaïen Lomi-Lomi (50 mn)
- 1 massage abhyanga (50 mn)
- 1 massage balinaise (50 mn)
- 1 massage réflexe des pieds (50 mn)
- 1 massage californien absolue détente (50 mn)
- 1 massage kobido - massage visage repulpant (50 mn)



### ATOUT DE CE SÉJOUR

- ★ Un 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 ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 3, 4 OU 5 JOURS À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM





Les sens en éveil...

POUR MIEUX

# SE RECONNECTER

## 5 SENS

■ 5 jours ■ 22 soins ■ 1 dîner dégustation de mets & nectars (uniquement le jeudi soir)

Séjour à l'hôtel ★★★ à partir de **1720 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **2000 €\***

Ce programme original vous propose de faire une pause dans l'effervescence du quotidien et de vous recentrer sur le moment présent.

Laissez-nous vous guider pour stimuler votre odorat, votre toucher, votre ouïe, votre vue et votre goût !

L'ensemble de vos sens s'éveilleront pour vous reconnecter avec vous-même et lâcher prise.

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 hydrorelax
- 1 hydromassage manuel

#### Soins spa

- 1 gommage sous pluie marine
- 1 massage éveil des sens (50 mn)
- 1 massage signature Valdys « vague de sérénité » (50 mn)
- 1 soin sérénité fleurs de Bach (bilan et massage) (50 mn)
- 1 massage réflexe des pieds (50 mn)
- 1 massage kobido - massage visage repulpant (50 mn)



### ATOUTS DE CE SÉJOUR

- ★ Une **expérience unique** en thalasso.
- ★ Faites jouer vos sens lors d'une **dégustation à l'aveugle de nectars de fruits insolites.**

#### Soins spécifiques

- 1 séance de cryothérapie
- 1 immersion visuelle et sonore sur matelas d'eau chauffant **★ NOUVEAUTÉ ★**

#### Séances individuelles

- 2 séances de sophro-relaxation sur coussin sensoriel

#### Séances collectives

- 1 marche oxygénante ou 1 séance de yoga-respiration\*\*
- 1 séance de Pilates
- 1 séance de méditation sonore **★ NOUVEAUTÉ ★**

## PREMIUM THALASSO & SPA

■ 6 jours ■ 30 soins

Séjour à l'hôtel ★★★ à partir de **1722 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1968 €\***

Au programme de ce séjour composé de 30 soins individuels issus des bienfaits de l'océan : soins d'hydrothérapie, soins d'algothérapie et massages. Très appréciée, cette cure complète ravira celles et ceux à la recherche d'un maximum de soins pour une expérience optimale.

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

- 5 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 5 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant
- 3 pluies marines
- 3 hydrorelax
- 1 hydromassage manuel

#### Soins spa

- 3 massages zen (20 mn)
- 2 massages réflexe des pieds (50 mn)
- 1 massage californien absolue détente (50 mn)
- 3 massages palper-rouler manuels ciblés (20 mn)

#### Soin spécifique

- 1 pressothérapie **★ NOUVEAUTÉ ★**



Un séjour complet...

# 30 SOINS

100 % BIEN-ÊTRE !



Marie  
- 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.



### ATOUT DE CE SÉJOUR

- ★ **30 soins individuels** dont **9 massages** pour optimiser votre bien-être.

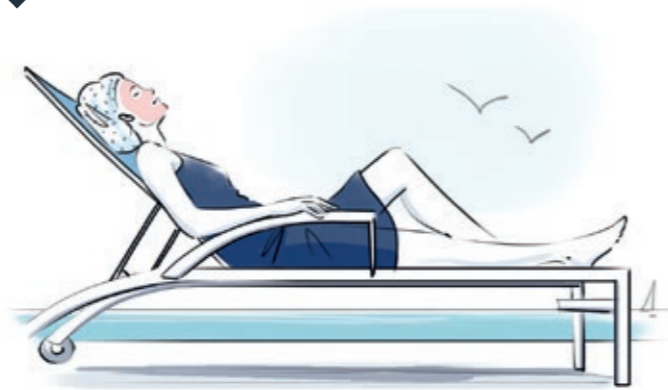
Découvrez...  
LE BIEN-ÊTRE EN  
**3 DIMENSIONS!**

**HARMONIE VISAGE  
CORPS & ESPRIT**

■ 6 jours ■ 19 soins

Séjour à l'hôtel ★★★ à partir de **1812 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **2058 €\***



Ce programme hyper complet et holistique a une action profonde sur l'organisme. La séance d'équilibre corps et esprit agit sur le mental tandis que les soins marins et spa viennent sublimer la peau et apporter la plus grande détente. Le visage est radieux, le corps relaxé et l'esprit léger.

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 3 enveloppements bleutés à la spiruline sur matelas d'eau chauffant
- 3 hydrorelax

**Soins spa**

- 1 massage signature Valdys « vague de sérénité » (50 mn)
- 1 soin visage Phytomer Pionnier Suprême (80 mn)
- 1 massage Phytomer Sea Holistic aux bolus de mer avec gommage corps et soin visage (80 mn)
- 1 soin sérénité fleurs de Bach (bilan et massage) (50 mn)
- 1 massage zen (20 mn)
- 1 massage shiatsu visage et crâne aux fleurs de Bach (20 mn)

**Soin spécifique**

- 1 séance de Cardi/Check

**Séances individuelles**

- 1 séance d'équilibre corps et esprit
- 1 séance de sophro-relaxation

**Séance collective**

- 1 marche oxygénante ou 1 séance de yoga-respiration\*\*

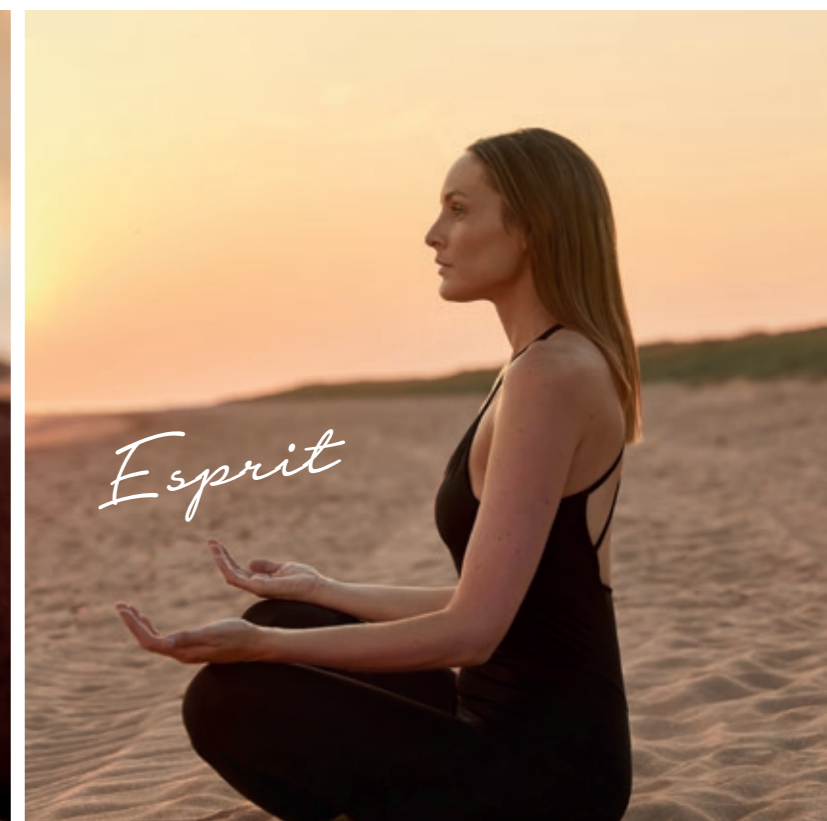


**ATOUS DE CE SÉJOUR**

- ★ Programme qui **traite aussi bien l'intérieur que l'extérieur.**
- ★ Des **massages longue durée.**
- ★ Des **temps d'échanges.**
- ★ **Gérez vos émotions** grâce aux fleurs de Bach.



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



Devenez...  
**UNE VERSION  
AUGMENTÉE**  
DE VOUS-MÊME!

**BIO-HACKING** ★ NOUVEAUTÉ ★

■ 6 jours ■ 23 soins

Séjour à l'hôtel ★★★ à partir de **1812 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **2058 €\***

Un programme innovant comprenant des soins cocooning et une large variété de soins et ateliers vous donnant les clés pour améliorer vos capacités physiques et cognitives. Vous allez connaître toutes les astuces pour vous sentir en meilleure forme, en meilleure santé, porté(e) au quotidien par une belle énergie.

**VOTRE PROGRAMME**

**Conseils d'experts**

- 1 consultation diététique\*\*

**Soins thalasso**

- 2 enveloppements de crème d'algues lumineuses sur matelas d'eau chauffant
- 2 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 hydrorelax
- 1 enveloppement cryogène

**Soins spa**

- 1 gommage corps\*\*\*
- 1 soin visage Cyfolia bio – soin Phytomer repulpant éclat (60 mn)
- 1 massage californien absolue détente (50 mn)
- 1 soin sérénité fleurs de Bach (bilan et massage) (50 mn)
- 1 massage shiatsu visage et crâne aux fleurs de Bach (20 mn)
- 1 massage chinois du ventre (Chi Nei Tsang) (50 mn)

 **ATOUS DE CE SÉJOUR**

★ **Reprogrammez votre corps et votre esprit** avec des **astuces à reproduire à la maison.**

★ **Boostez et optimisez** le fonctionnement de votre **corps** et de votre **cerveau.**

**Soins spécifiques**

- 1 séance de Cardi/Check
- 1 pressothérapie ★ NOUVEAUTÉ ★

**Séance individuelle**

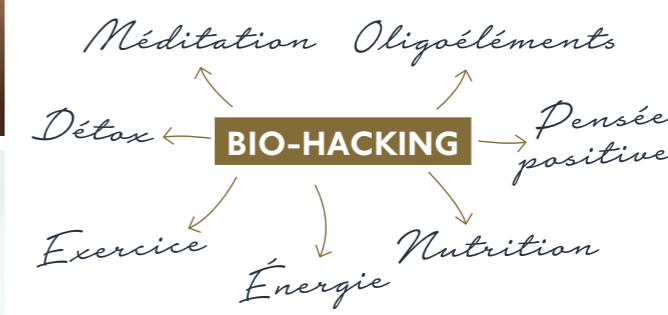
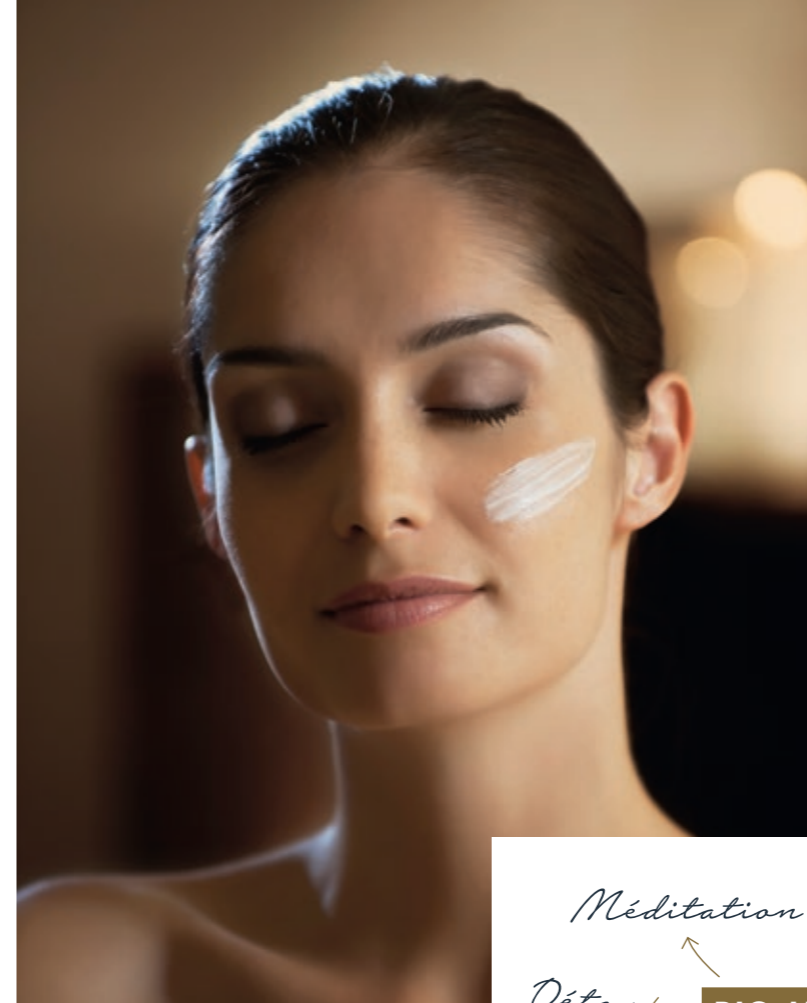
- 1 séance de sophro-relaxation sur coussin sensoriel

**Séances collectives**

- 1 séance de yoga du visage
- 2 séances de relaxation aquatique ★ NOUVEAUTÉ ★
- 1 marche oxygénante\*\*\*\*
- 1 séance de méditation sonore ★ NOUVEAUTÉ ★

**Atelier**

- 1 atelier collectif d'automassage



*Reprenez le contrôle de votre santé physique et mentale...*

\*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys - L'Escale marine \*\*\* ou double confort à l'hôtel Valdys - La Baie \*\*\*\* en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails. \*\*En cas d'absence de la diététicienne, la consultation diététique sera remplacée par un hydrorelax. \*\*\*Au choix parmi notre sélection. \*\*\*\*En cas de mauvais temps, la marche oxygénante sera remplacée par une séance de Pilates.



**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 ■ 26 soins

Séjour à l'hôtel ★★★ à partir de **1722 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1968 €\***

Début de cure conseillé le lundi

**Véritable bain de jouvence, ce séjour est conçu pour vous apporter 3 bénéfices : vous reminéraliser pleinement, diminuer vos douleurs articulaires et vous fortifier pour poser les bases d'une santé durable.**

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 cataplasmes algués
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant
- 1 pluie marine
- 2 hydrorelax

**Soins spa**

- 3 massages palper-rouler manuels ciblés (20 mn)
- 3 massages zen (20 mn)

**Soins spécifiques**

- 1 séance de Cardi/Check
- 2 séances de cryothérapie par un professionnel de santé\*\*

**Séances collectives**

- 2 séances d'activités aquatiques
- 1 séance de réveil musculaire



**LE CARDI/CHECK**

**Le Cardi/Check** est un appareil qui estime le stress aigu et chronique au travers de l'équilibre rythmique vital à l'aide de 5 indicateurs. La séance permet d'établir un bilan complet et d'apporter des solutions simples pour évacuer le stress.



**ATOUS DE CE SÉJOUR**

- ★ Les **séances de cryothérapie**.
- ★ L'efficacité des **techniques ancestrales du palper-rouler et de la douche à jet** selon le protocole du Dr Bagot.



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



*Préservez votre santé pour une vie épanouie et active !*



Envie de...  
TOURNER LE DOS À VOS  
**DOULEURS ?**

**DOS & ARTICULATIONS**

■ 6 jours ■ 25 soins

Séjour à l'hôtel ★★★ à partir de **1722 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1968 €\***

Début de cure conseillé le lundi.

**Douleurs de dos ou articulaires, choisissez l'orientation adaptée à votre problématique. Combinés à des soins thalasso, des ateliers spécifiques permettent l'apprentissage des bons gestes à adopter au quotidien. Avec cette cure, libérez les tensions accumulées dans votre corps et retrouvez de l'aisance dans vos mouvements.**

**VOTRE PROGRAMME COMMUN AUX 2 ORIENTATIONS**

**Soins thalasso**

- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant
- 1 pluie marine
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 1 hydrorelax

**Soins spa**

- 3 massages palper-rouler manuels ciblés (20 mn)

**Soins spécifiques**

- 3 séances de cryothérapie par un professionnel de santé\*\*

**Séances collectives**

- 3 séances d'activités aquatiques

*Merci les chatons,  
ça va beaucoup mieux !*



**ATOUTS DE CE SÉJOUR**

- ★ **Personnalisez votre séjour** selon vos douleurs.
- ★ **L'atelier dos et postures.**



**VOTRE ORIENTATION AU CHOIX**

**DOS**

- 1 atelier collectif dos et postures
- 3 massages du dos (20 mn)
- 3 cataplasmes algués ciblés

**OU**

**ARTICULATIONS**

- 1 séance collective de réveil musculaire
- 3 massages ciblés aux huiles essentielles délassantes (20 mn)
- 3 enveloppements de boues marines naturelles sur matelas d'eau chauffant



ORIENTATION DOS

← À CHACUN  
**SA FORMULE !**



ORIENTATION ARTICULATIONS



**SÉJOUR MINCEUR**

# **REDESSINEZ LES CONTOURS DE VOTRE CORPS !**

**Notre séjour Silhouette personnalisé vous aidera à affiner et redessiner les contours de votre corps pour vous sentir bien dans votre peau et avoir l'esprit léger.**

Envie de...  
**SUBLIMER VOTRE  
 LIGNE ?**

**SILHOUETTE** ★ NOUVEAUTÉ ★

■ 6 jours ■ 24 soins  
 Séjour à l'hôtel ★★★ à partir de **1812 €\***   
 Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **2058 €\***   
 Début de cure conseillé le lundi.

**Ce séjour taillé sur-mesure a pour objectif d'agir sur votre silhouette pour la remodeler. Grâce à un programme alliant techniques de drainage et d'amincissement, vous allez redessiner les contours de votre ligne, détoxifier votre organisme et retrouver un grain de peau plus lisse.**

**VOTRE PROGRAMME**

**Conseils d'experts**

■ 1 consultation diététique\*\*

**Soins thalasso**

■ 3 enveloppements thermo-actifs aux algues sur matelas d'eau chauffant  
 ■ 4 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues  
 ■ 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)  
 ■ 1 hydromassage manuel

**Soins spa**

■ 1 gommage corps\*\*\*  
 ■ 2 massages palper-rouler manuels ciblés minceur (20 mn)  
 ■ 1 madérotérapie - massage anti-cellulite et gainant (20 mn) ★ NOUVEAUTÉ ★  
 ■ 1 massage signature Valdys « vague drainante » (50 mn) ★ NOUVEAUTÉ ★  
 ■ 1 massage chinois du ventre (Chi Nei Tsang) (50 mn)

**Soins spécifiques**

■ 1 séance de Cardi/Check  
 ■ 1 pressothérapie ★ NOUVEAUTÉ ★

**Séances collectives**

■ 2 séances de cardio-training  
 ■ 3 séances d'aquagym



**ATOUTS DE CE SÉJOUR...**

- ★ Des **soins experts et techniques minceur tendances.**
- ★ Un **livret minceur** remis durant le séjour.



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



Drainage, lutte contre la rétention d'eau, hydromassage, gommage...  
 Un programme riche et très complet de différentes méthodes qui vont directement agir sur votre silhouette pour l'affiner et la redessiner.



**Pour optimiser l'effet du séjour, possibilité de choisir une formule de restauration diététique.**  
 À préciser au moment de la réservation.



*Mieux dans mon corps,  
 mieux dans ma tête...*

\*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys - L'Escale marine ★★★ ou double confort à l'hôtel Valdys - La Baie ★★★★★ en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails. \*\*En cas d'absence de la diététicienne, la consultation diététique sera remplacée par une séance de pressothérapie.

\*\*\*Au choix parmi notre sélection.



**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.




*Envie de vous faire...  
chouchouter ?*

## ESCAPADE COCOON



- 1 jour / 1 nuit ■ 3 soins
- Séjour à l'hôtel ★★★ à partir de **199 €\***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **255 €\***

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

- 1 enveloppement de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues 

#### Soin spa

- 1 massage zen (20 mn)  



#### OPTION COCOON PREMIUM :

Remplacez votre massage de 20 mn par un massage de 50 mn au choix parmi massage abhyanga, balinaï, californien absolue détente ou hawaïen pour 40 €. Sur réservation et selon disponibilité.




## ESCAPADE OCÉANE



- 2 jours / 2 nuits ■ 6 soins
- Séjour à l'hôtel ★★★ à partir de **398 €\***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **510 €\***

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

- 2 enveloppements de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues 
- 1 hydrorelax

#### Soins spa

- 1 gommage corps\*\*
- 1 massage zen (20 mn)  



#### OPTION OCÉANE PREMIUM :

Remplacez votre massage de 20 mn par un massage de 50 mn au choix parmi massage abhyanga, balinaï, californien absolue détente ou hawaïen pour 40 €. Sur réservation et selon disponibilité.




## ESCAPADE INDIENNE


- 2 jours / 2 nuits ■ 6 soins
- Séjour à l'hôtel ★★★ à partir de **468 €\***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **580 €\***

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

- 2 enveloppements de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues 
- 1 douche à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

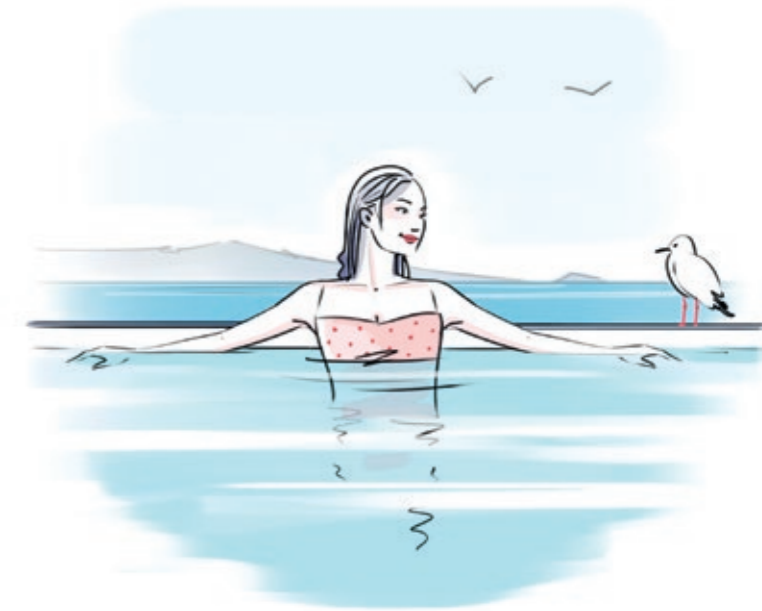
#### Soins spa

- 1 gommage ayurvédique
- 1 massage abhyanga (50 mn) 



#### OPTION INDIENNE PREMIUM :

Pour encore plus de bien-être, complétez votre escapade en ajoutant 1 massage des pieds aux bols Kansu (50 mn) pour 115 €. Sur réservation et selon disponibilité.



### COMPLÉTEZ LES 3 ESCAPADES :



Vivez certains soins à deux pour un moment complice. À préciser à la réservation. Sur demande et selon disponibilité.



**OPTION DEMI-PENSION ET PENSION COMPLÈTE :**  
Possible sur les 3 escapades.

# LE BIEN-ÊTRE À 4H DE PARIS !



## NOUS REJOINDRE

**VALDYS RESORT Douarnenez**  
42 rue des Professeurs Curie - Tréboul  
29100 Douarnenez

**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 : 35 mn en voiture

**Arrivée à l'aéroport de Brest-Guipavas :**

Transfert vers Douarnenez : 40 mn en voiture

VALDYS RESORT  
DOUARNENEZ  
LE BIEN-ÊTRE  
AU GRAND AIR



## LES PLUS VALDYS

- ★ Nous pouvons, sur simple demande, organiser votre trajet en taxi entre la gare ou l'aéroport et l'hôtel (selon la destination). **Contactez-nous pour en savoir plus.**
- ★ Des **bornes de recharge pour véhicules électriques** sont à votre disposition devant l'hôtel (les tarifs habituels s'appliquent).

## LE BAGAGE IDÉAL

Peignoir et serviette sont mis à votre disposition pour les soins. Nous vous conseillons de glisser dans votre valise :

- **1 ou 2 maillots de bain** (les shorts de bain ne sont pas autorisés)
- **1 bonnet de bain** (obligatoire)
- **1 paire de sandales de piscine** (obligatoire)
- **1 tenue et baskets de salle** pour les activités sportives ou pour profiter de l'espace cardio-training vue sur mer
- **1 paire de chaussures de marche** pour profiter pleinement de la région
- Et tout ce qui peut vous aider à vous évader et à vous faire plaisir : un bon roman, etc.

Et si vous oubliez quelque chose, vous trouverez certainement votre bonheur dans notre boutique Valdys.



## BON À SAVOIR

- Accès Wifi illimité et gratuit** à l'hôtel.
- Moyens de paiement acceptés** sur place : carte bancaire (dont American Express), espèces, chèques, chèques vacances, chèques cadeaux (Cadhoc, Valdys...).
- Certains soins sont contre-indiqués notamment pour les femmes enceintes.** Par mesure de précaution, renseignez-vous directement auprès de la thalasso.
- Accès PMR (Personnes à Mobilité Réduite) dans l'ensemble du Resort.** Nous contacter pour plus d'informations.
- Les animaux de compagnie sont acceptés** à l'hôtel (supplément à prévoir) mais non admis au restaurant.
- Stationnement possible** dans un parking privé sécurisé situé à 100 m du Resort (payant).
- Caution de 50 € / pers. (en chèque ou pré-autorisation CB) pour le linge, les serviettes éponges et peignoirs.
- Une **décharge médicale** sera à signer à l'arrivée avant le début de vos soins.



SCANNEZ-MOI  
POUR CONSULTER LA FAQ



≈ Chez Valdys ≈

# À CHAQUE SITE SES SÉJOURS SPÉCIFIQUES

## ROSCOFF

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

Autre séjour à découvrir au sein de ce centre :

- Séjour Post-Cancer du Sein **EXCLUSIVITÉ**



**VALDYS RESORT**  
**Roscoff**  
 16 rue Victor Hugo  
 29680 Roscoff  
 02 29 20 27 26



SCANNEZ-MOI  
 POUR CONSULTER LA BROCHURE DE ROSCOFF

## PORNICHET - BAIE DE LA BAULE

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

Autre séjour à découvrir au sein de ce centre :

- Escapade Beauté Visage & Cheveux **EXCLUSIVITÉ**



**VALDYS RESORT**  
**Pornichet - Baie de La Baule**  
 66 boulevard des Océanides  
 44380 Pornichet  
 02 29 20 27 26



SCANNEZ-MOI  
 POUR CONSULTER LA BROCHURE DE PORNICHET - BAIE DE LA BAULE

## SAINT-JEAN-DE-MONTS

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.

Autre séjour à découvrir au sein de ce centre :

- Séjour Réponse Diabète **EXCLUSIVITÉ**



**VALDYS RESORT**  
**Saint-Jean-de-Monts**  
 12 avenue des Pays de Monts  
 85160 Saint-Jean-de-Monts  
 02 29 20 27 26



SCANNEZ-MOI  
 POUR CONSULTER LA BROCHURE DE SAINT-JEAN-DE-MONTS



## 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

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 locale est recommandée pour atténuer les douleurs liées à l’arthrose et aux rhumatismes.

### CARDI/CHECK

Appareil qui estime le stress aigu et chronique au travers de l’équilibre rythmique vital à l’aide de 5 indicateurs. La séance permet d’établir un bilan complet et d’apporter des solutions simples pour évacuer le stress.

### CATAPLASMES ALGUÉS

Application de poches d’algues brunes 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. Utilisée en esthétique pour améliorer la qualité de la peau et chez le sportif pour optimiser la récupération après l’effort.

### 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 appliquer sur le corps des produits (algues, boues…) aux vertus spécifiques : reminéralisantes, nourrissantes, antalgiques, drainantes… Le corps est enveloppé afin de favoriser la sudation et de réaliser une pénétration optimale des actifs contenus dans les produits.

### GOMMAGE CORPS

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

### GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE

Exfoliation du corps sous une fine pluie d’eau de mer chaude pour faire peau neuve tout en se relaxant.

### HYDROMASSAGE MANUEL

Douche d’eau de mer chaude, drainante et circulatoire, effectuée par un(e) praticien(e) qui dynamise en douceur les intestins et le côlon par remontées des pieds à la tête.

### HYDRORELAX

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

### MADÉROTHÉRAPIE ✦ NOUVEAUTÉ ✦

Massage remodelant et dynamique qui utilise des outils en bois de différentes formes associés à des mouvements manuels afin d’aider à éliminer les graisses accumulées dans les tissus. Le soin améliore la circulation sanguine, tonifie les tissus et aide à réduire l’apparence de la cellulite.

### 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 indonésien délassant, dynamisant et profond. Le massage balinais Urut Pijat est un subtil équilibre de techniques traditionnelles alliant tonicité, relaxation et drainage.

### MASSAGE CALIFORNIEN ABSOLUE DÉTENTE

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 CHINOIS DU VENTRE (CHI NEI TSANG)

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

### MASSAGE CIBLÉ AUX HUILES ESSENTIELLES DÉLASSANTES

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

### 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 ÉVEIL DES SENS

Massage doux alliant mouvements enveloppants, musique et parfum apaisant. Véritable voyage des sens au bord de l’Océan, il se pratique à l’aide des mains, pouces, avant-bras en associant aussi des coquillages chauds pour une relaxation absolue.

### MASSAGE HAWAÏËN LOMI-LOMI

Massage puissant 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 KOBIDO

Massage repulpant du visage venu tout droit du Japon. Les pétrissages en profondeur associés à des manœuvres stimulantes viennent détendre et lisser les traits du visage, redessiner l’ovale et stimuler la production de collagène. Un drainage en dernière phase contribue à éliminer les toxines et révéler l’éclat du teint.

### MASSAGE PALPER-ROULER MANUEL CIBLÉ

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. Il est utilisé pour réparer les troubles fonctionnels, traiter les douleurs du dos ou réduire la cellulite.

### MASSAGE PHYTOMER SEA HOLISTIC

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.

### 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 SHIATSU VISAGE ET CRÂNE AUX FLEURS DE BACH

Massage du visage et du crâne venant stimuler en douceur les méridiens,

chasser les tensions puis libérer et harmoniser les énergies.

Un soin hautement réconfortant et apaisant grâce à l’application d’une crème Rescue® sur le front et les tempes associant cinq fleurs de Bach.

### MASSAGE SIGNATURE VALDYS « VAGUE DE SÉRÉNITÉ »

Soin signature d’exception aux mouvements d’ondulations et aux pressions douces. Il dénoue les tensions musculaires et le stress accumulés grâce aux bienfaits de l’eau de mer, au protocole expert Valdys et aux mouvements exercés par des boules de massage d’eau chauffées. Lâcher prise garanti et dépaysement total.

### MASSAGE SIGNATURE VALDYS « VAGUE DRAINANTE » ✦ NOUVEAUTÉ ✦

Massage inspiré du drainage lymphatique esthétique combiné à des manœuvres plus dynamiques pour remodeler les contours du corps. Il agit notamment sur la cellulite, la circulation sanguine et lymphatique, la récupération musculaire, les ballonnements, l’oxygénation des tissus et l’élimination des toxines.

### 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 ZEN

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

### MÉDITATION SONORE ✦ NOUVEAUTÉ ✦

Approche douce et non-invasive pour prendre soin de sa santé. La méditation sonore puise sur la puissance subtile des sons pour apporter bien-être et équilibre à l’organisme. Le corps et l’esprit bénéficieront d’un véritable moment de détente et de ressourcement. Les vibrations sonores aident à se reconnecter avec son essence profonde, à apaiser le mental et à harmoniser l’énergie vitale.

### PLUIE MARINE

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

### PRESSOTHÉRAPIE ✦ NOUVEAUTÉ ✦

Soin circulatoire et drainant pour les jambes, au moyen de bottes de pressothérapie qui compressent les jambes en douceur, en se gonflant d’air. La circulation de l’air par un mouvement de bas en haut draine le sang jusqu’au cœur.

### RELAXATION AQUATIQUE ✦ NOUVEAUTÉ ✦

Séance de relaxation en piscine d’eau de mer, sur les doux bercements de l’eau et de la musique. Nous venons créer une bulle de bien-être afin de relâcher le corps et l’esprit. Mouvement doux et flottaison à l’aide de flotteurs aquatiques.

### SÉANCE D’ÉQUILIBRE CORPS ET ESPRIT

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

### SOIN SÉRÉNITÉ FLEURS DE BACH (BILAN ET MASSAGE)

Programme basé sur un bilan relié aux 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…). Le soin se poursuit par un massage du corps ciblé.

### SOIN VISAGE PHYTOMER CYFOLIA BIO HYDRATANT

Un joli coup d’éclat et une peau bien hydratée grâce à un soin plaisir qui allie un massage défatigant de 30 minutes et des produits certifiés bio par Écocert d’une efficacité remarquable. Dès le premier soin, le regard est défatigué, la peau est lumineuse et repulpée.

### SOIN VISAGE PHYTOMER PIONNIER SUPRÊME

Avec son masque liftant et sa lotion biotech ultra-concentrée, ce soin atteint le summum de la performance anti-âge et redonne à la peau toute sa jeunesse, sa douceur et sa luminosité. Le massage du visage, à la pointe de l’expertise manuelle Phytomer, offre une qualité de détente exceptionnelle et des résultats visibles instantanément. Le module dédié à la bouche repulpe les lèvres et défroisse leur contour. L’application de la boue marine auto-chauffante, après le massage, parfait la relaxation et recharge le corps en énergie.

### 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 praticien(e)s diplômé(e)s.

### YOGA DU VISAGE ✦ NOUVEAUTÉ ✦

Méthode d’exercices faciaux et d’auto-massage pour entretenir la jeunesse cutanée. Cette pratique permet de faire travailler les muscles inappropriés du visage pour leur redonner du volume, d’affiner le visage, de lisser les rides et de redonner de l’éclat au teint.

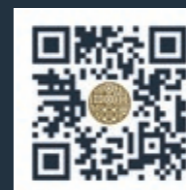
### YOGA-RELAXATION

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



*Scannez et découvrez  
l'ensemble de nos coffrets  
et chèques cadeaux !*

[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)**

VALDYS RESORT DOUARNENEZ - 42 rue des Professeurs Curie - Tréboul - 29100 Douarnenez

Informations concernant votre séjour déjà réservé : • Hôtels : 02 98 74 45 45 • Thalasso : 02 98 74 47 47

Suivez toutes nos offres sur [www.thalasso.com](http://www.thalasso.com) - 