

DOUARNENEZ

# Valdys SÉJOURS

THALASSO & SPA • ÉDITION 2023



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.



## 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, Sport, Minceur ou Escapades.



### 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
- Ayurvéda p. 26
- Énergie par le Rire p. 27
- Harmonie Visage Corps & Esprit **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 28

UNE EXCLU DOUARNENEZ!



### SÉJOURS SANTÉ

- Santé Durable p. 32
- Dos & Articulations **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 34



### SÉJOUR SPORT

- Énergie par Le Sport p. 38



### SÉJOUR MINCEUR

- Minceur (Anti-cellulite ou Perte de Poids) **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 42



### ESCAPADES

- Autour du Monde **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 46
- Cocoon p. 46
- Liberté p. 47
- Évasion Indienne p. 47



- À DEUX PAS DU BIEN-ÊTRE p. 48
- GUIDE PRATIQUE p. 49
- NOS AUTRES DESTINATIONS p. 50
- LEXIQUE DES SOINS p. 52
- COFFRETS ET CHÈQUES CADEAUX p. 54

# 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 dépassement total.





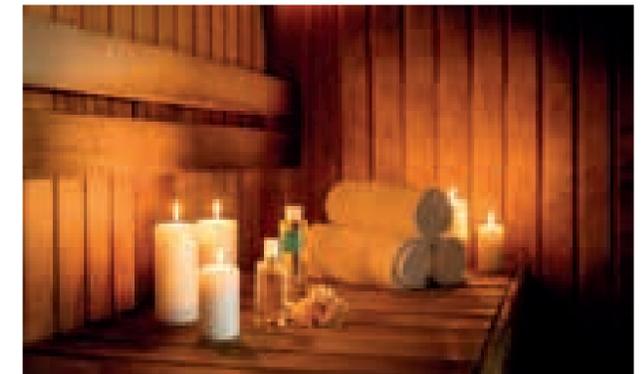
≈≈≈ *Chez Valdys* ≈≈≈

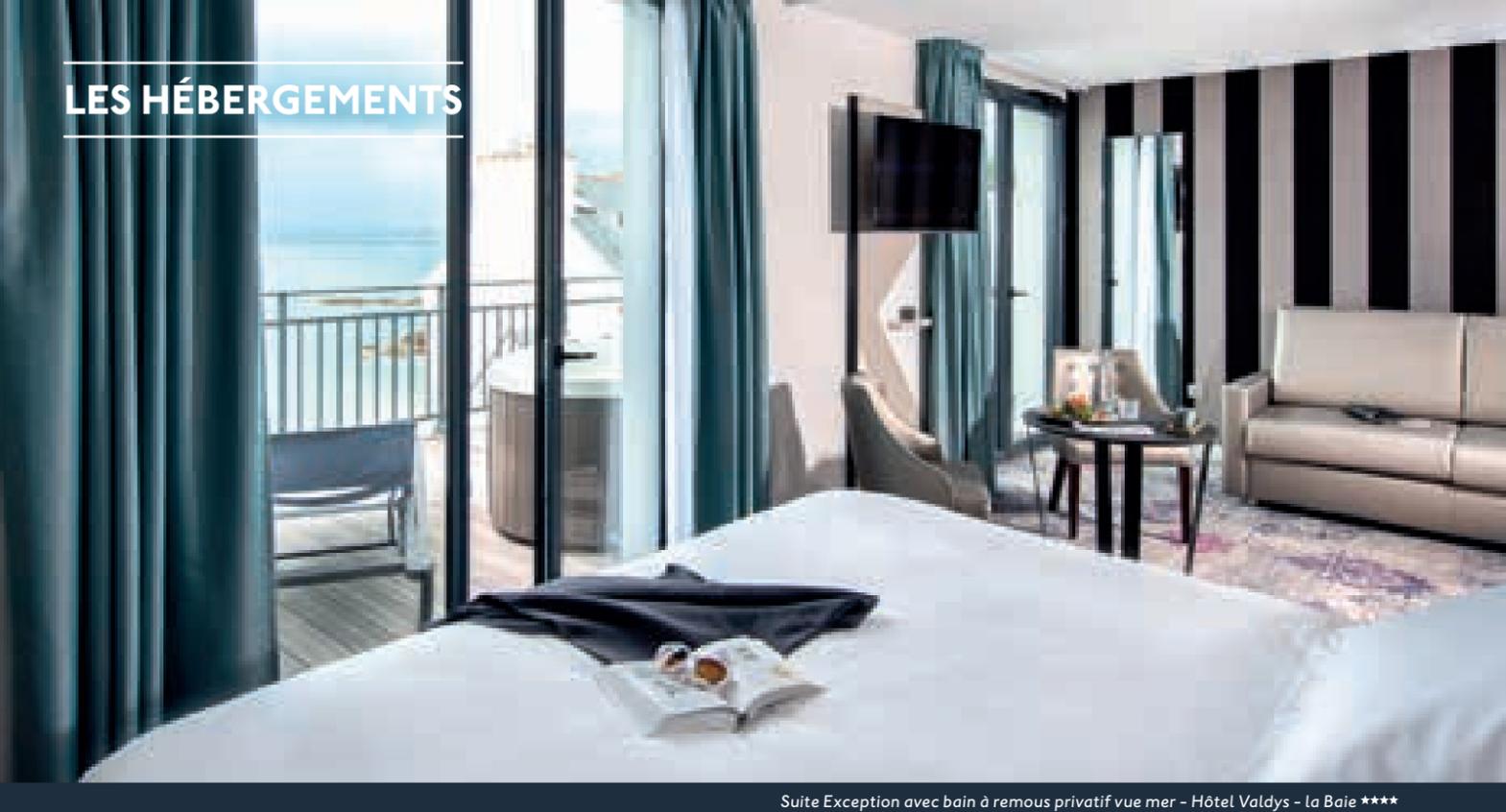
# VOUS N'ÊTES QU'À UN **SPA** DU BIEN-ÊTRE

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





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



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



Suite Premium - 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

- **Supérieure** ■ 1 à 2 pers ■ 20 à 28 m<sup>2</sup>
- **Supérieure 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

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



Chambre Family - Hôtel Valdys - l'Escale marine \*\* Chambre Standard - 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



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 5 grands thèmes : **Bien-être, Santé, Sport, 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.**



## NOS MARQUES EXPERTES

**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 **bretonne**, crée du bien-être pour les plus beaux spas du monde et invente la beauté de demain dans ses laboratoires de pointe.

**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.

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.



## NOUVELLE 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, 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 ».



“ *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 !

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 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.**

*Vous avez envie...*  
DE RETROUVER VOTRE  
**VITALITÉ?**

## ESSENTIEL THALASSO

■ 6 jours ■ 16 soins

Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **948 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1248 €\***

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 apaisant et relaxant garanti.

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

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

#### Soin spa

- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

#### Séances collectives

- 3 séances collectives d'activités aquatiques



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



**ATOUT DE CE SÉJOUR** ...

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

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

*Besoin de vous...*  
**RESSOURCER**  
EN PROFONDEUR ?

## FORME & DÉTENTE

■ 6 jours ■ 24 soins

Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1152 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1452 €\***

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 collectives d'activités aquatiques
- 1 séance collective de yoga-relaxation ou de stretching\*\*

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



**ATOUTS DE CE SÉJOUR** ...

- ★ **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**, à vous **assouplir**. Vous améliorez également votre **équilibre** et découvrez les **postures adaptées** à votre morphologie.

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

Envie de retrouver...  
DES NUITS **SEREINES?**

**ZEN & SOMMEIL**

■ 6 jours ■ 24 soins ■ 1 consultation médicale

Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1500 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1800 €\***

**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**

■ 1 consultation médicale

**Conseils d'experts**

■ 1 diagnostic diététique stress et sommeil personnalisé

**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

**Soins spa**

- 1 massage shiatsu (50 mn)
- 1 soin sérénité fleurs de Bach (bilan et massage) (50 mn)
- 1 massage réflexe des pieds (50 mn)
- 1 massage zen (20 mn)
- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

**Soins spécifiques**

- 1 séance de Cardi/Check **★ NOUVEAUTÉ ★**
- 2 séances de cryothérapie

**Séance individuelle**

- 1 séance individuelle de sophro-relaxation

**Séances collectives**

- 1 séance collective de réveil musculaire
- 2 séances collectives d'activités aquatiques
- 2 séances collectives de yoga-relaxation ou de stretching\*\*

**Atelier**

- 1 atelier d'automassage



**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.



**ATOUT DE CE SÉJOUR ...**

★ **1 cadeau sommeil** en chambre.



**SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 3, 4 OU 5 JOURS À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM**

*Dormez  
comme  
un bébé !*

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 de 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 **1500 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1800 €\***

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 infusions divines\*\*  NOUVEAUTÉ 
- 2 hydrorelax

**Soins spa**

- 1 gommage corps\*\*
- 1 massage hawaïen Lomi-Lomi (50 mn)
- 1 massage abhyanga (50 mn)
- 1 massage javanais (50 mn)
- 1 massage balinaï (50 mn)
- 1 massage réflexe des pieds (50 mn)
- 1 massage californien (50 mn)



**ATOUT DE CE SÉJOUR** ...

★ 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 ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 3, 4 OU 5 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 **1662 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1962 €\***

Au programme de ce séjour composé de 30 soins issus des bienfaits de l'océan : massages, soins d'hydrothérapie et d'algothérapie. Très appréciée, cette cure complète ravira celles et ceux à la recherche d'une remise en forme et d'une relaxation globales.

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 6 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 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
- 3 pluies marines
- 3 hydrorelax

**Soins spa**

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



**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 les bienfaits DE LA TRADITION AYURVÉDIQUE!

## AYURVÉDA

■ 6 jours ■ 23 soins ■ 1 consultation médicale

Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1824 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **2124 €\***

Ce séjour vous emporte sur les terres indiennes, à la découverte des secrets et bienfaits de cette médecine traditionnelle, reconnue par l'OMS. Un programme pointu et complet, personnalisé selon la constitution de chacun, qui allie la puissance de l'Ayurvéda aux bienfaits marins, pour des bénéfices durables sur le corps et l'esprit.

### VOTRE PROGRAMME

■ 1 consultation médicale

#### Conseils d'experts

- 1 séance individuelle de détermination des doshas (50 mn)
- 3 séances individuelles d'équilibre corps et esprit (50 mn)

#### Soins thalasso

- 3 enveloppements aux plantes indiennes sur matelas d'eau chauffant
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 pluies marines
- 2 hydrorelax

#### Soins ayurvédiques

- 1 gommage ayurvédique
- 2 massages abhyanga (50 mn)
- 1 massage indien arrière du corps (50 mn)
- 1 massage des pieds aux bols Kansu (50 mn)
- 1 soin tradition indienne avec massage abhyanga et shirodhara (80 mn)

#### Séances collectives

- 3 séances collectives de yoga-relaxation



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

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



### ATOUS DE CE SÉJOUR

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



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

\*Tarif par personne sur la base d'une chambre double standard à l'hôtel Valdys - L'Escale marine \*\* ou supérieure à l'hôtel Valdys - La Baie \*\*\*\* en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails.



# Retrouvez... LE SOURIRE!

## ÉNERGIE PAR LE RIRE

■ 6 jours ■ 21 soins ■ 1 consultation médicale

Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1500 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1800 €\***



Ce séjour original puise sa force dans le rire. Les soins thalasso gourmands combinés aux massages et aux ateliers stimulants apportent détente et énergie. Une cure innovante à tester pour repartir l'esprit léger et rempli de bonne humeur !

### VOTRE PROGRAMME

■ 1 consultation médicale abordant les bienfaits du rire

#### Soins thalasso

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

#### Soins spa

- 2 massages éveil des sens (50 mn)
- 1 massage kobido (50 mn)

#### Soin spécifique

- 1 séance de cryothérapie

#### Séance individuelle

- 1 séance individuelle énergies positives avec un relaxologue (50 mn)

#### Ateliers

- 3 ateliers collectifs de yoga du rire (50 mn)
- 1 atelier individuel de yoga du visage (45 mn)



“  
*Marion*  
- TOURS -

Excellent séjour !

Énergie par le rire est une cure complète et parfaitement équilibrée entre diversité des soins et activités. La séance de yoga du rire est une expérience collective très enrichissante et les temps individuels avec la coach sont très agréables. Je me sens dynamique et joyeuse : merci à tous !



### ATOUT DE CE SÉJOUR

- ★ **1 livre sur les bienfaits du rire** en cadeau.



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

\*Tarif par personne sur la base d'une chambre double standard à l'hôtel Valdys - L'Escale marine \*\* ou supérieure à l'hôtel Valdys - La Baie \*\*\*\* en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails.

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

★ NOUVEAUTÉ ★

**HARMONIE VISAGE  
CORPS & ESPRIT**

■ 6 jours ■ 20 soins

Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1500 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1800 €\***



Ce séjour exclusif combine une série de soins prestigieux concentrés sur trois dimensions : le visage, le corps et l'esprit. Un programme reminéralisant autour des bienfaits marins associé à nos plus beaux massages spa pour retrouver équilibre et harmonie.

**VOTRE PROGRAMME**

**Conseils d'experts**

- 1 diagnostic beauté

**Soins thalasso**

- 3 bains hydromassants reminéralisants renforcés à l'Oligomer®
- 3 enveloppements bleutés à la spiruline sur matelas d'eau chauffant ★ NOUVEAUTÉ ★
- 3 hydrorelax

**Soins spa**

- 1 massage signature Valdys « vague de sérénité » (50 mn) ★ NOUVEAUTÉ ★
- 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 massage Phytomer Oligomer® Spa ressourçant (50 mn) ★ NOUVEAUTÉ ★
- 1 massage Phytomer dos décontractant et reminéralisant (50 mn)
- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

**Soin spécifique**

- 1 séance de Cardi/Check ★ NOUVEAUTÉ ★

**Séances individuelles**

- 3 séances individuelles d'équilibre corps et esprit (50 mn)

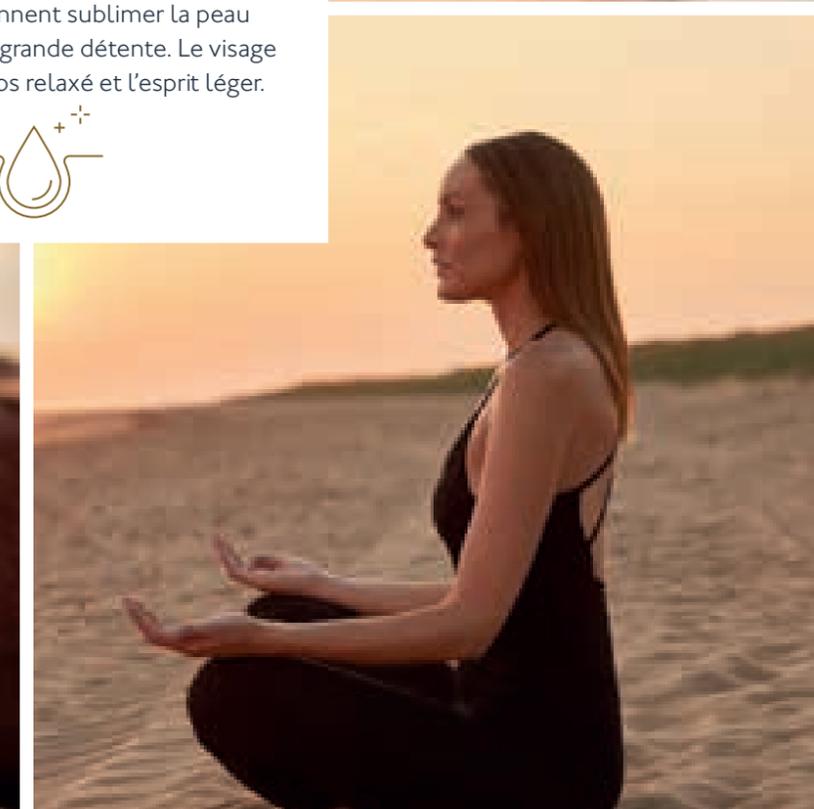
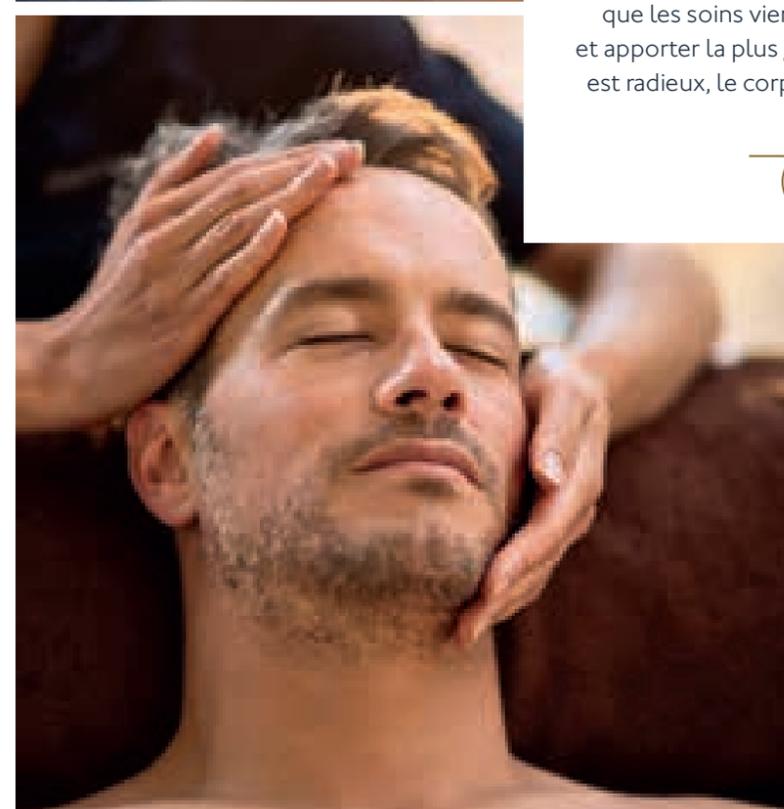
 **ATOUTS DE CE SÉJOUR**

- ★ 1 séjour exclusif en France imaginé par deux entreprises familiales bretonnes : Valdys & Phytomer.
- ★ Les séances individuelles d'équilibre corps et esprit.

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

DES SOINS  
**EXCEPTIONNELS**

Ce programme hyper complet et holistique a une action profonde et intégrale sur l'organisme. Dans cette cure, on traite aussi bien l'intérieur que l'extérieur. Les séances individuelles d'équilibre corps et esprit, très focalisées sur l'échange, agissent sur le mental tandis que les soins viennent sublimer la peau et apporter la plus grande détente. Le visage est radieux, le corps relaxé et l'esprit léger.





**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 ■ 1 consultation médicale
- Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1500 €\***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1800 €\***
- Début de cure conseillé le lundi

**Véritable bain de jouvence, ce séjour puise sa richesse dans les bienfaits de l'océan. Grâce aux soins Thalasso & Spa et aux activités aquatiques, le corps se recharge et se reminéralise durablement.**

**VOTRE PROGRAMME**

- 1 consultation médicale

**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
- 1 hydrorelax

**Soins spa**

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

**Soins spécifiques**

- 1 séance d'Oligocheck
- 2 séances de cryothérapie

**Séances collectives**

- 2 séances collectives d'activités aquatiques
- 1 séance collective de yoga-relaxation ou de stretching\*\*

**Atelier**

- 1 atelier dos et postures



**L'OLIGOCHECK**

**L'Oligocheck** est un outil permettant d'établir un bilan nutritionnel pour optimiser l'alimentation. Il identifie les carences ou excès en minéraux et oligo-éléments et évalue le stress oxydatif responsable du vieillissement.

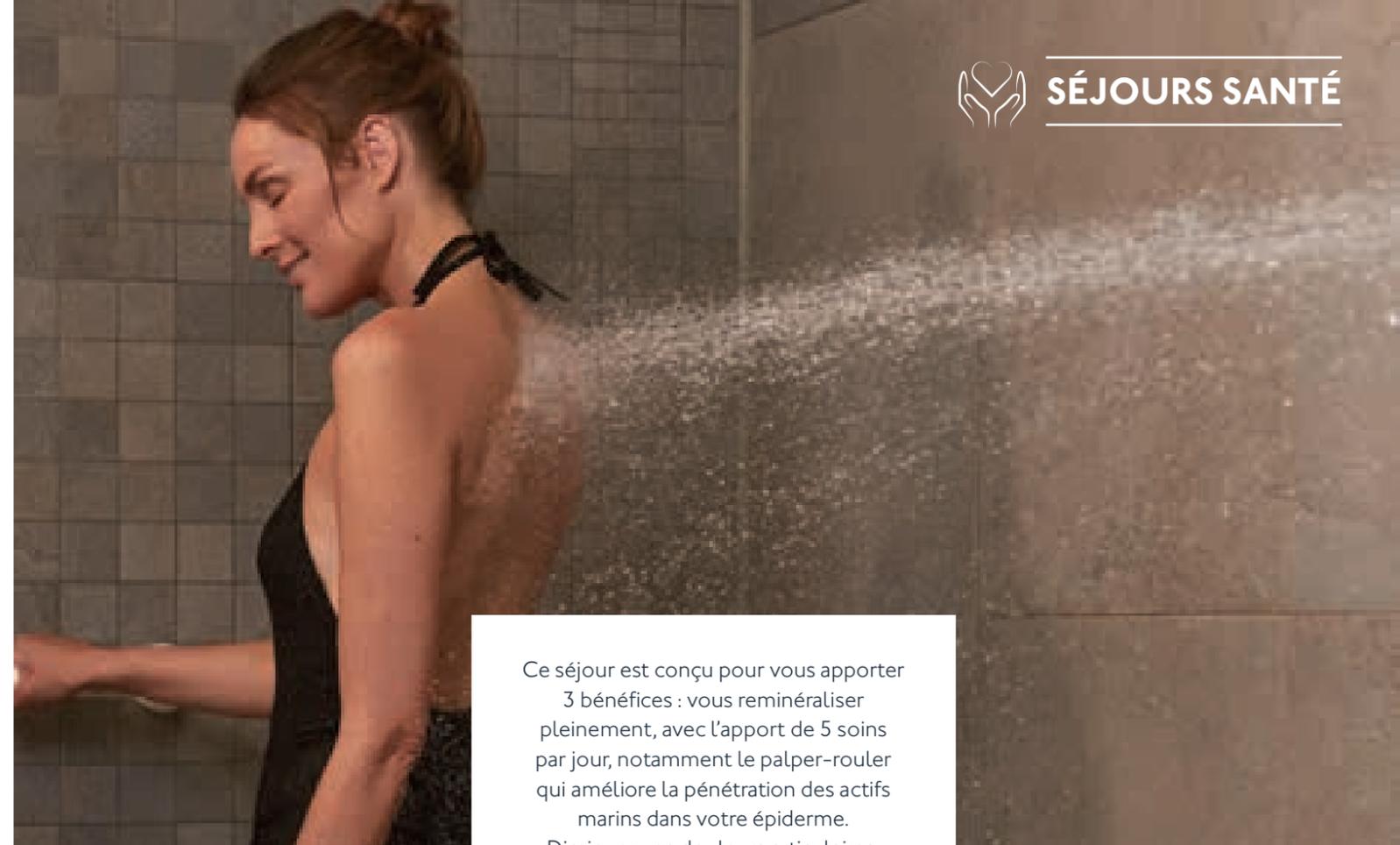


**ATOUT DE CE SÉJOUR**

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



**SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 5 JOURS À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM**



Ce séjour est conçu pour vous apporter 3 bénéfices : vous reminéraliser pleinement, avec l'apport de 5 soins par jour, notamment le palper-rouler qui améliore la pénétration des actifs marins dans votre épiderme. Diminuer vos douleurs articulaires, en associant cryothérapie et aquasport. Vous fortifier, grâce aux soins d'eau de mer et d'algues.



Envie de...

# TOURNER LE DOS À VOS DOULEURS ?

★ NOUVEAUTÉ ★

## DOS & ARTICULATIONS

■ 6 jours ■ 25 soins ■ 1 consultation médicale

Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1392 €\***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1692 €\***

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

■ 1 consultation médicale

#### 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)

#### Soins spa

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

#### Soins spécifiques

- 3 séances de cryothérapie

#### Séances collectives

- 3 séances collectives d'activités aquatiques ciblées dos ou articulations selon l'orientation choisie



### ATOUTS DE CE SÉJOUR ...

- ★ **1 consultation médicale** durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.
- ★ Profitez **d'enveloppements exclusifs de boues marines naturelles** des Moutiers-en-Retz.

### + VOTRE ORIENTATION AU CHOIX

#### DOS

- 1 atelier 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 ciblés de boues marines naturelles



ORIENTATION DOS

← À CHACUN SA FORMULE !



ORIENTATION ARTICULATIONS



**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 Énergie par le Sport, encadré par des coachs sportifs et gagnez en vitalité et performance !

Je souhaite...  
**CONSERVER**  
OU RETROUVER LA FORME !

**ÉNERGIE PAR LE SPORT**

- 6 jours ■ 26 soins dont 6 séances de sport
  - 1 consultation médicale
- Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1500 €\***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1800 €\***
- Début de cure conseillé le lundi

Encadré par nos coachs diplômés, ce séjour marie programme sportif sur-mesure et soins Thalasso & Spa. Atteindre ses objectifs, gagner en masse musculaire ou redynamiser son organisme, cette cure à la fois énergique et relaxante promet aux sportifs effort et réconfort.

**VOTRE PROGRAMME**

- 1 consultation médicale

**Programme sportif**

- 1 rendez-vous de coaching sportif pour adapter votre programme sportif à vos objectifs
- 3 séances collectives de coaching personnalisé (groupe de 3 pers. maximum)
- 3 séances collectives d'activités aquatiques

**Soins thalasso**

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

**Soins spa**

- 1 massage tonique des jambes et pieds (20 mn)
- 1 massage zen (20 mn)
- 1 massage suédois deep tissue (50 mn)
- 3 massages palper-rouler manuels ciblés (20 mn)

**Soins spécifiques**

- 1 séance d'Oligocheck
- 3 séances de cryothérapie

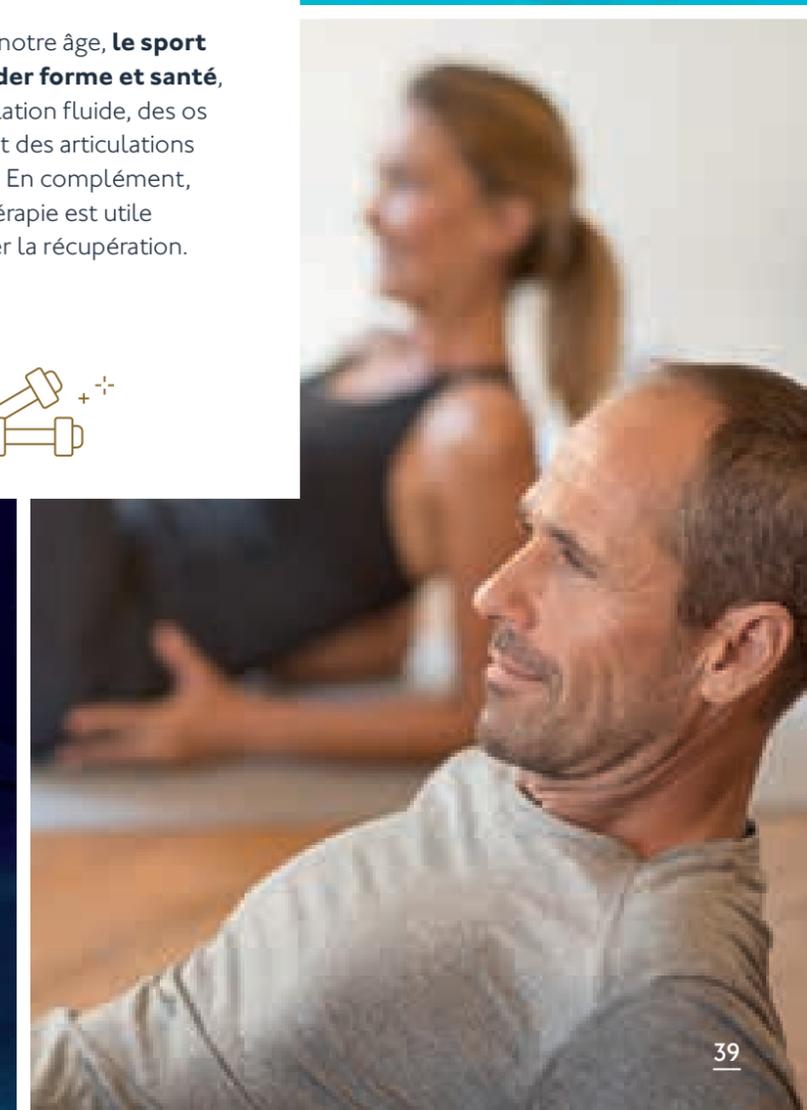
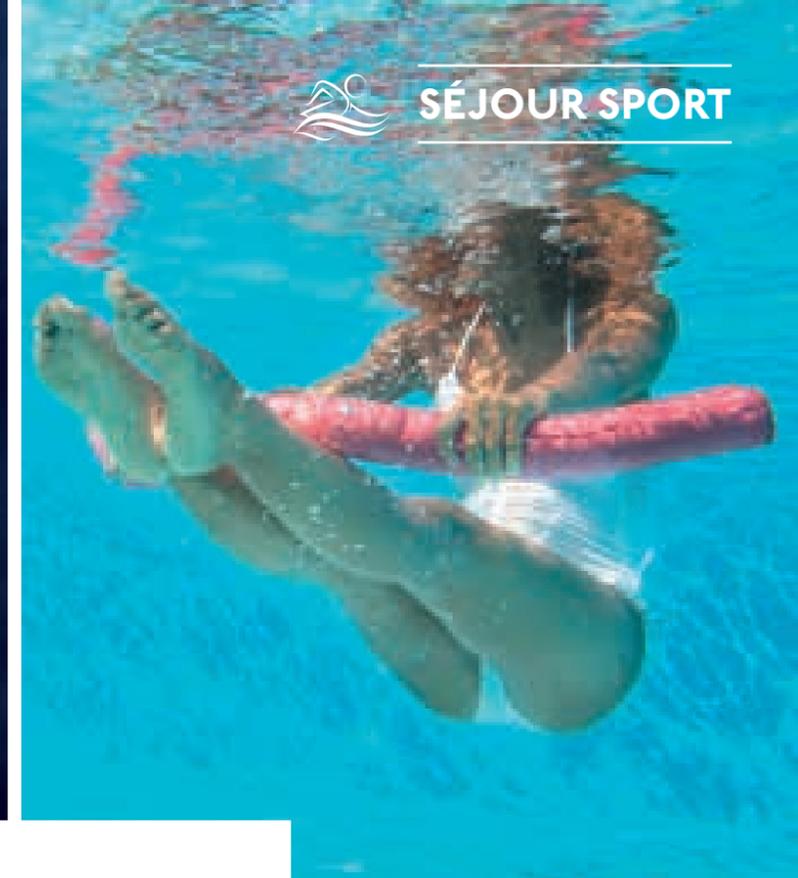


**ATOUT DE CE SÉJOUR ...**

- ★ **1 livret diététique** remis durant le séjour.

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

Quel que soit notre âge, **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.





**SÉJOUR MINCEUR**

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

**Gommer la cellulite ou encore effacer les kilos superflus, notre séjour Minceur personnalisé vous aidera à atteindre vos objectifs grâce à un programme taillé spécialement pour vous.**

Envie de...  
**SUBLIMER VOTRE  
 SILHOUETTE ?**

★ NOUVEAUTÉ ★

**MINCEUR**

■ 6 jours ■ 23 soins ■ 1 consultation médicale  
 Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1500 €\***   
 Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1800 €\***   
 Début de cure conseillé le lundi

**Anti-cellulite ou Perte de Poids, optez pour l'orientation de votre choix. Ce séjour propose un socle commun de soins Thalasso & Spa ainsi que des soins spécifiques et ciblés en fonction des zones à traiter. Peau lisse ou silhouette remodelée, l'objectif est de se sentir bien dans sa peau.**

**VOTRE PROGRAMME COMMUN AUX 2 ORIENTATIONS**

■ 1 consultation médicale

**Conseils d'experts**

- 1 consultation diététique
- 1 diagnostic LPG pour définir vos séances

**Soins thalasso**

- 3 enveloppements thermo-actifs aux algues sur matelas d'eau chauffant
- 4 bains hydromassants Oligomer® Silhouette Phytomer
- 4 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

**Soins spécifiques**

- 1 séance d'Oligocheck

**Séances collectives**

- 2 séances collectives de coaching personnalisé (groupe de 3 pers. maximum)
- 2 séances collectives d'activités aquatiques

 **SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 3, 4 OU 5 JOURS**  
 POUR L'ORIENTATION ANTI-CELLULITE  
 À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)



 **ATOUS DE CE SÉJOUR...**

- ★ **Alternance de soins manuels et mécaniques** afin d'optimiser au maximum les résultats.
- ★ **1 livret minceur** remis durant le séjour.

 **VOTRE ORIENTATION AU CHOIX**

**ANTI-CELLULITE**

- 3 soins minceur Phytomer Sculpt Zone - soins d'attaque ventre-fesses-cuisses (60 mn)
- 2 soins LPG endermologie corps ciblés anti-cellulite (50 mn)

**OU**

**PERTE DE POIDS**

- 1 soin minceur Phytomer P5 (60 mn)
- 1 soin minceur Phytomer Morpho-Designer (60 mn)
- 2 soins LPG endermologie corps ciblés perte de poids (50 mn)
- 1 massage chinois du ventre (Chi Nei Tsang) (50 mn)



ORIENTATION ANTI-CELLULITE

← À CHACUN SA FORMULE !



ORIENTATION PERTE DE POIDS



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



**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 ?**

**ESCAPADE** ★ NOUVEAUTÉ ★  
**AUTOUR DU MONDE**

- 1 jour / 1 nuit ■ 3 soins
- Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **269 €\***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **330 €\***

Entrez dans une bulle de détente et laissez place à l'évasion avec cette escapade composée de trois soins. L'assurance d'une parenthèse réussie pour déconnecter du quotidien et relâcher les tensions.

**VOTRE PROGRAMME**

**Soin thalasso**

- 1 enveloppement voyage des sens au choix sur matelas d'eau chauffant

**Soins spa**

- 1 gommage corps au choix
- 1 massage du monde au choix parmi californien, hawaïen lomi-lomi, balinais ou abhyanga (50 mn)



**ESCAPADE COCOON**

- 2 jours / 1 nuit ■ 4 soins
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **347 €\*\***

Offrez-vous la tranquillité avec cette escapade cocooning : soins Thalasso & Spa, nuit à l'hôtel et pension complète. Laissez-vous guider vers le bien-être.

**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 
- 1 pluie marine

**Soin spa**

- 1 massage zen (20 mn) 



**ATOUT DE CETTE ESCAPADE**

- ★ La **formule de restauration en pension complète** permettant de profiter d'une coupe de champagne, d'un dîner au restaurant et du petit-déjeuner.

**ESCAPADE LIBERTÉ**

- 2 jours / 2 nuits ■ 6 soins
- Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **408 €\***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **530 €\***

Abandonnez-vous entre les mains de nos experts du bien-être avec cette escapade composée de six soins Thalasso & Spa incontournables. Une formule idéale pour celles et ceux qui souhaitent de la flexibilité quant au choix de leur hébergement et de leur pension de restauration.

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 2 enveloppements au choix sur matelas d'eau chauffant
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues 
- 1 pluie marine
- 1 hydrorelax

**Soin spa**

- 1 massage zen (20 mn) 

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



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

**ESCAPADE ÉVASION INDIENNE**

- 2 jours / 2 nuits ■ 7 soins
- Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **572 €\***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **694 €\***

Partez à la découverte de la médecine traditionnelle indienne qui considère l'ensemble du corps et de l'esprit pour prévenir, purifier et s'évader. Les tensions se dénouent petit à petit, l'imagination voyage et la peau retrouve tout son éclat.

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 2 enveloppements aux plantes indiennes 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 ayurvédiques**

- 1 gommage ayurvédique
- 1 massage abhyanga (50 mn) 
- 1 massage des pieds aux bols Kansu (50 mn)

# 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.
- Certains soins Thalasso & Spa sont contre-indiqués 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** dans nos hôtels (supplément à prévoir) mais non admis au restaurant.
- Stationnement possible** dans un parking privé sécurisé situé à 100 m du Resort (payant).



≈ Chez Valdys ≈

# À CHAQUE SITE SES CURES SPÉCIFIQUES

## SAINT-JEAN-DE-MONTS LE BIEN-ÊTRE AU 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.

D'autres séjours à découvrir au sein de ce centre :

- Cure Réponse Diabète EXCLUSIVITÉ
- Cure Burn-out EXCLUSIVITÉ
- Cure Jeûne Alternatif EXCLUSIVITÉ
- Cure Golf EXCLUSIVITÉ
- Cure Ayurvéda
- Cure Énergie par le Sport



**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

## 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.

D'autres séjours à découvrir au sein de ce centre :

- Cure Micronutrition EXCLUSIVITÉ
- Cure Post-Cancer du Sein EXCLUSIVITÉ



SCANNEZ-MOI POUR CONSULTER LA BROCHURE DE ROSCOFF



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

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

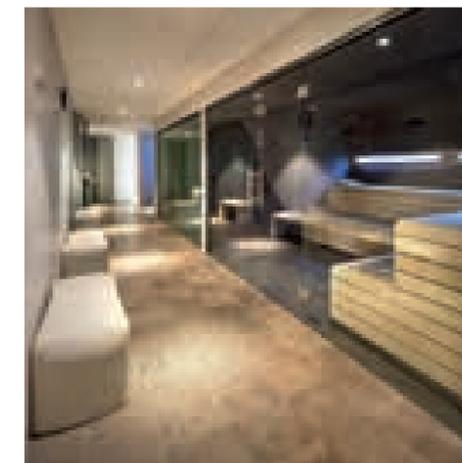
Laissez-vous séduire par un cadre exceptionnel et offrez-vous un moment de détente dans l'une des plus belles baies d'Europe.

D'autres séjours à découvrir au sein de ce centre :

- Cure Ayurvéda
- Cure Énergie par le Sport



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



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

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

**CARDI/CHECK** ✦ NOUVEAUTÉ ✦

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 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 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.

**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.

**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**

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** ✦ EXCLU DOUARNENEZ ✦

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 HAWAÏEN 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 INDIEN ARRIÈRE DU CORPS**

Massage d’inspiration indienne à l’huile tiède du dos, des bras et de l’arrière des jambes pour dénouer toutes les tensions physiques et mentales accumulées.

**MASSAGE 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 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 DOS DÉCONTRACTANT**

Soin complet du dos en 3 étapes : exfoliation, massage du dos (20 mn) et application de boue marine autochauffante. Il permet de détoxifier et de relaxer le dos en profondeur.

**MASSAGE PHYTOMER OLIGOMER® SPA RESSOURÇANT** ✦ NOUVEAUTÉ ✦

Soin relaxant et réénergisant. Il offre une expérience sensorielle unique du bout des orteils à la pointe des cheveux grâce à l’Oligomer®, actif mythique de Phytomer aux bienfaits reminéralisants et fortifiants.

**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**

Méthode de massage japonaise millénaire pratiquée sans huile. Par la pression des doigts ou de la main sur les points et méridiens d’acupuncture, le shiatsu permet de rééquilibrer l’énergie du corps dans son ensemble (yin et yang) et de stimuler et renforcer les capacités d’auto-guérison pour un bien-être total.

**MASSAGE SIGNATURE VALDYS « VAGUE DE SÉRÉNITÉ »** ✦ NOUVEAUTÉ ✦

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 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 SUÉDOIS DEEP TISSUE**

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

**MASSAGE TONIQUE DES JAMBES ET PIEDS**

Massage drainant et circulatoire de l’avant et de l’arrière des jambes, recommandé pour une détente musculaire profonde, une sensation de fraîcheur et de légèreté. 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 extrême.

**OLIGOCHECK**

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

**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.

**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 ».

**SHIRODHARA**

Un filet d’huile de sésame balaye lentement le front et le troisième œil pour un lâcher prise profond. Le soin se prolonge par un massage du cuir chevelu. L’esprit est allégé, la déconnexion est complète.

**SOIN MINCEUR PHYTOMER MORPHO-DESIGNER**

Soin conjuguant dans un seul et même protocole trois performances esthétiques majeures : minceur, fermeté et qualité de peau. Après une multi–exfoliation lissante, un massage raffermissant et affinant vient remodeler la silhouette et recréer l’aspect d’une peau parfaite.

**SOIN MINCEUR PHYTOMER P5**

Soin minceur du corps entier qui associe un massage complet du corps à un enveloppement à la confiture d’algues pour affiner les rondeurs, remodeler et tonifier la silhouette.

**SOIN MINCEUR 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.

**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 TRADITION INDIENNE**

Véritable voyage des sens et de l’esprit dans la plus pure tradition indienne, ce soin débute par un massage abhyanga aux vertus relaxantes et énergisantes, idéal pour améliorer le sommeil et rééquilibrer le corps. Il se poursuit par un soin shirodhara qui consiste à faire couler un filet d’huile de sésame chaude lentement et par balayages au niveau du front afin d’apaiser le mental.

**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 praticiens diplômés.

**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 : 02 98 74 47 47 -   - Suivez toutes nos offres sur [www.thalasso.com](http://www.thalasso.com)