

VALDYS



DOUARNENEZ

CHANGEZ D'**AIR!**

RESSOURCEZ-VOUS
LES PIEDS DANS L'EAU



valdys
RESORT

HÔTEL THALASSO & SPA

Édito

Le 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
- 5 Sens **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 23
- Bien-être du Monde p. 24
- Capital Bien-être p. 25
- Ayurvéda p. 26
- Énergie par Le Rire p. 27
- Harmonie Visage Corps & Esprit p. 28

UNE
EXCLU
DOUARNENEZ!

SÉJOURS SANTÉ

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



SÉJOUR SPORT

- Objectif Sport p. 38

SÉJOUR MINCEUR

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

ESCAPADES

- Autour du Monde 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 dépaysement total.





≈≈≈ *Chez Valdys* ≈≈≈

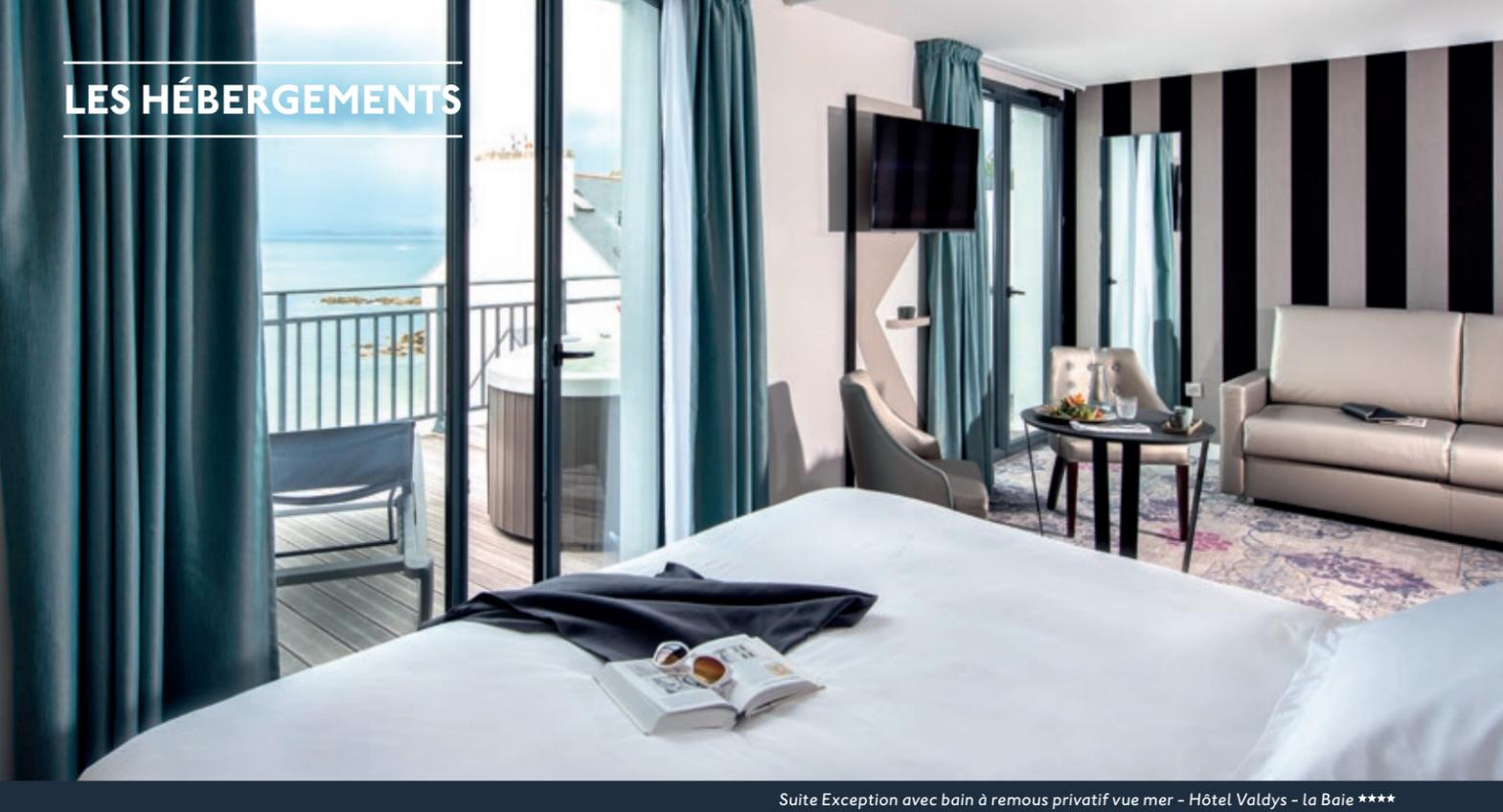
VOUS N'ÊTES QU'À UN **SPA** DU BIEN-ÊTRE

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 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 m²
- **Supérieure vue mer** ■ 1 à 2 pers. ■ 20 à 28 m²
- **Suite Premium** ■ 1 à 3 pers. ■ 33 m²
- **Suite Exception avec bain à remous privatif vue mer** ■ 1 à 4 pers. ■ 34 à 39 m²

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 m²
- **Family** ■ 1 à 4 pers. ■ 30 m²



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



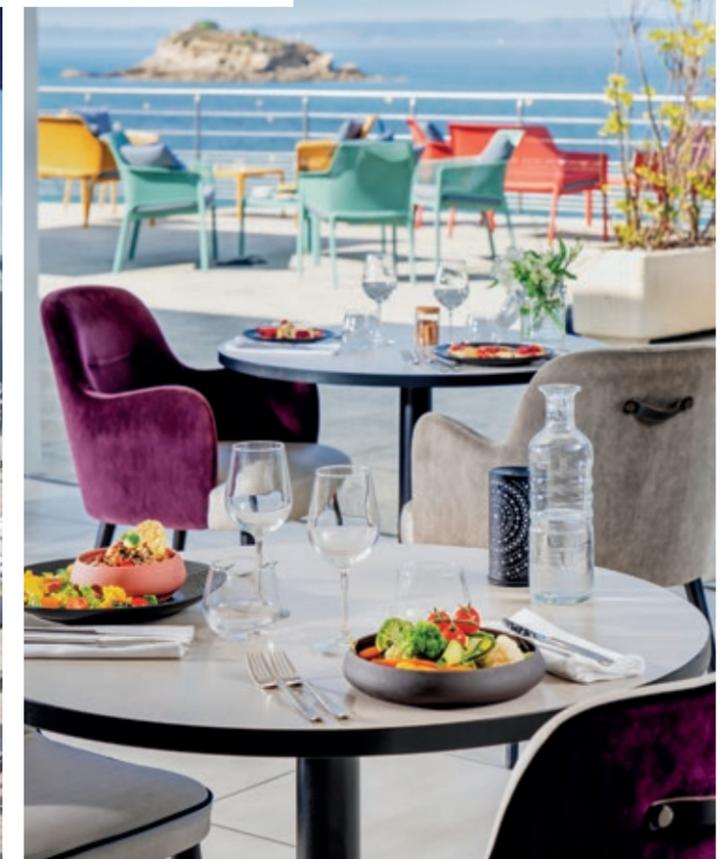
≈ Chez Valdys ≈

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.**

★ NOUVEAUTÉ ★ Découvrez le **séjour 5 Sens** ou comment **suspendre le temps** et se retrouver par l'**activation de vos 5 sens.**



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^{ème} séance de soins **LPG endermologie** : une action sur les signes du temps (rides, relâchement des tissus...) et les zones rebelles (cellulite, rondeurs tenaces...). Un traitement anti-âge et minceur sans douleur, 100 % naturel.



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



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, shampooing, gel douche et savon de massage aux algues laminaires, sel marin et gelée d'algues pour le bain, infusions divines, 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 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 **1038 €***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1416 €***

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 d'activités aquatiques ★

★ NOUVEAUTÉ ★

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

 **SÉJOUR ET OPTION PREMIUM ÉGALEMENT DISPONIBLES EN 3 JOURS**
À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM

Besoin de vous...
RESSOURCER
EN PROFONDEUR ?

FORME & DÉTENTE

■ 6 jours ■ 24 soins

Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1218 €***

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 PREMIUM** (sur réservation et selon disponibilité) : possibilité de remplacer les 3 séances collectives par 3 massages zen (20 mn). Supplément à prévoir.

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


“
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.

 **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.



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

ZEN & SOMMEIL

- 6 jours ■ 22 soins ■ 1 consultation médicale
- Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1590 €***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1968 €***

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)



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.

- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

Soins spécifiques

- 1 séance de Cardi/Check
- 2 séances de cryothérapie par le médecin**

Séance individuelle

- 1 séance de sophro-relaxation

Séances collectives

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

Atelier

- 1 atelier collectif d'automassage



**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 ★ NOUVEAUTÉ ★

- 5 jours ■ 21 soins ■ 1 dîner dégustation de mets & nectars (uniquement le jeudi soir)
- Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1600 €***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1920 €***

Ce programme 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 avec immersion visuelle et sonore
- 3 bains hydromassants aux huiles essentielles ou aux cristaux des lagons
- 2 hydrorelax
- 1 hydromassage manuel ★ NOUVEAUTÉ ★

Soins spa

- 1 gommage sous pluie marine ★ NOUVEAUTÉ ★
- 1 massage éveil des sens (50 mn)
- 1 massage signature Valdys « vague de sérénité » (50 mn)
- 1 massage javanais (50 mn)
- 1 massage réflexe des pieds (50 mn)
- 1 massage kobido (50 mn)

Soin spécifique

- 1 séance de cryothérapie

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

Atelier

- 1 atelier diététique spécial intuition des sens



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

BIEN-ÊTRE DU MONDE

■ 6 jours ■ 18 soins

Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1590 €***

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

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**
- 1 bain hydromassant aux infusions divines**
- 2 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 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

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

CAPITAL BIEN-ÊTRE

■ 6 jours ■ 30 soins

Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1758 €***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **2136 €***

Au programme de ce séjour composé de 30 soins issus des bienfaits de l'océan : massages, soins d'hydrothérapie et d'algotherapie. 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 **1896 €***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **2274 €***

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'Ayurvédà aux bienfaits marins, pour des bénéfices durables sur le corps et l'esprit. Vous déterminerez quels sont vos doshas dominants : Êtes-vous plutôt eau, terre, feu, espace ou air ?

VOTRE PROGRAMME

■ 1 consultation médicale

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 individuelles

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

Séances collectives

- 2 séances de yoga-relaxation
- 1 séance de yoga-respiration

ATOUTS 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

*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

■ 3 jours ■ 11 soins

Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **885 €***

Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1077 €***



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

Soins thalasso

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

Soins spa

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

Séances individuelles

- 1 séance d'énergies positives avec un relaxologue (50 mn)
- 1 séance de yoga du visage (45 mn)

Atelier

- 1 atelier collectif de yoga du rire (60 mn)



ATOUT DE CE SÉJOUR

- ★ **1 livre sur le yoga du visage** en cadeau.

*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!

**HARMONIE VISAGE
CORPS & ESPRIT**

■ 6 jours ■ 20 soins

Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1590 €***

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

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
- 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 massage Phytomer Oligomer® Spa ressourçant (50 mn)
- 1 massage Phytomer dos décontractant et reminéralisant (50 mn)
- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

Soin spécifique

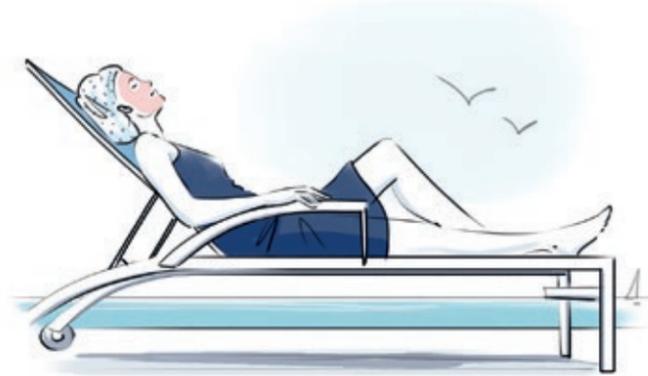
- 1 séance de Cardi/Check

Séances individuelles

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

Séance collective

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



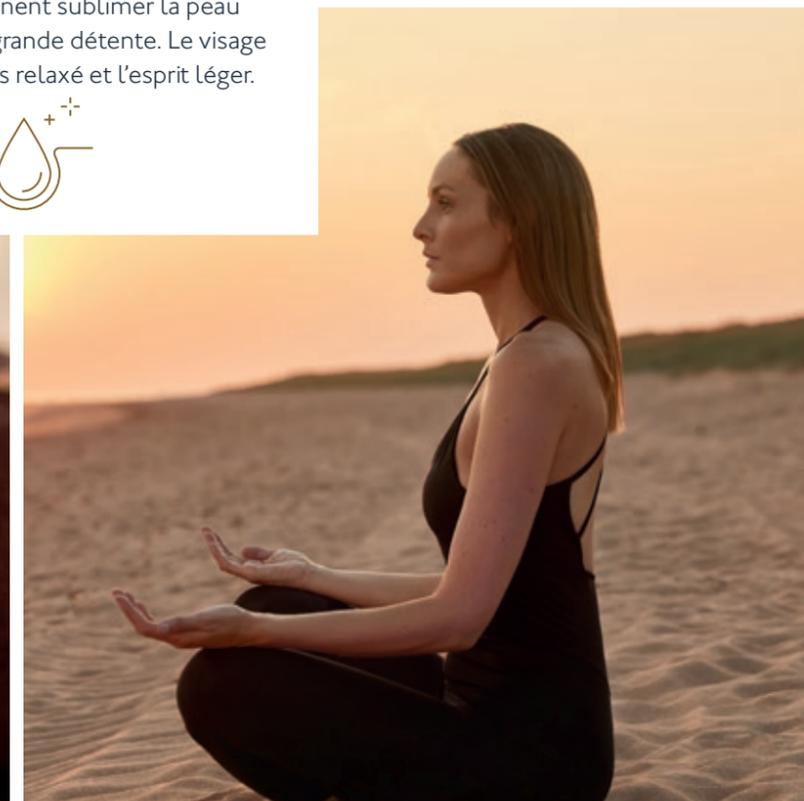
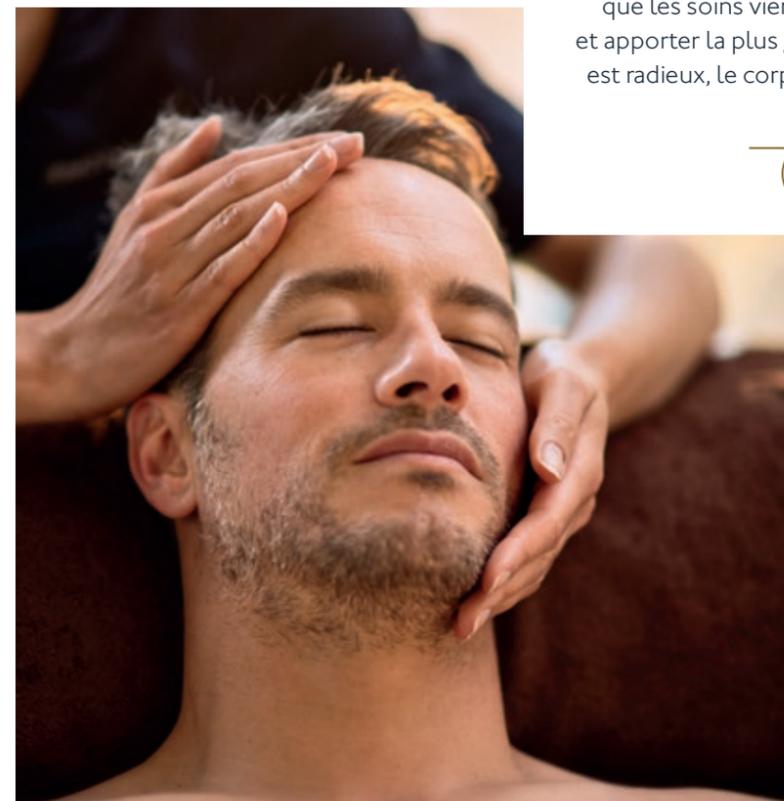
 **ATOUTS DE CE SÉJOUR**

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

 **SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 3 JOURS** À CONSULTER SUR 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 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 **1590 €***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1968 €***
- 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 par le médecin**

Séances collectives

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

Atelier

- 1 atelier collectif 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 ?

DOS & ARTICULATIONS

■ 6 jours ■ 25 soins ■ 1 consultation médicale
Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1476 €***
Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1854 €***
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 par le médecin**

Séances collectives

- 3 séances d'activités aquatiques

*Merci les chatons,
ça va beaucoup mieux !*



 **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 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



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 Objectif Sport, encadré par des coachs sportifs et gagnez en vitalité et performance !

Je souhaite...
CONSERVER
OU RETROUVER LA FORME !

OBJECTIF SPORT

- 6 jours ■ 26 soins dont 6 séances de sport
 - 1 consultation médicale
- Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1590 €***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1968 €***
- Début de cure conseillé le lundi

Envie de vous remettre au sport, mais en douceur, à votre rythme ?
Ce programme est conçu pour vous : accessible à tous, il vous permet de vous remettre progressivement en mouvement pour retrouver la forme.

VOTRE PROGRAMME

- 1 visite de santé

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



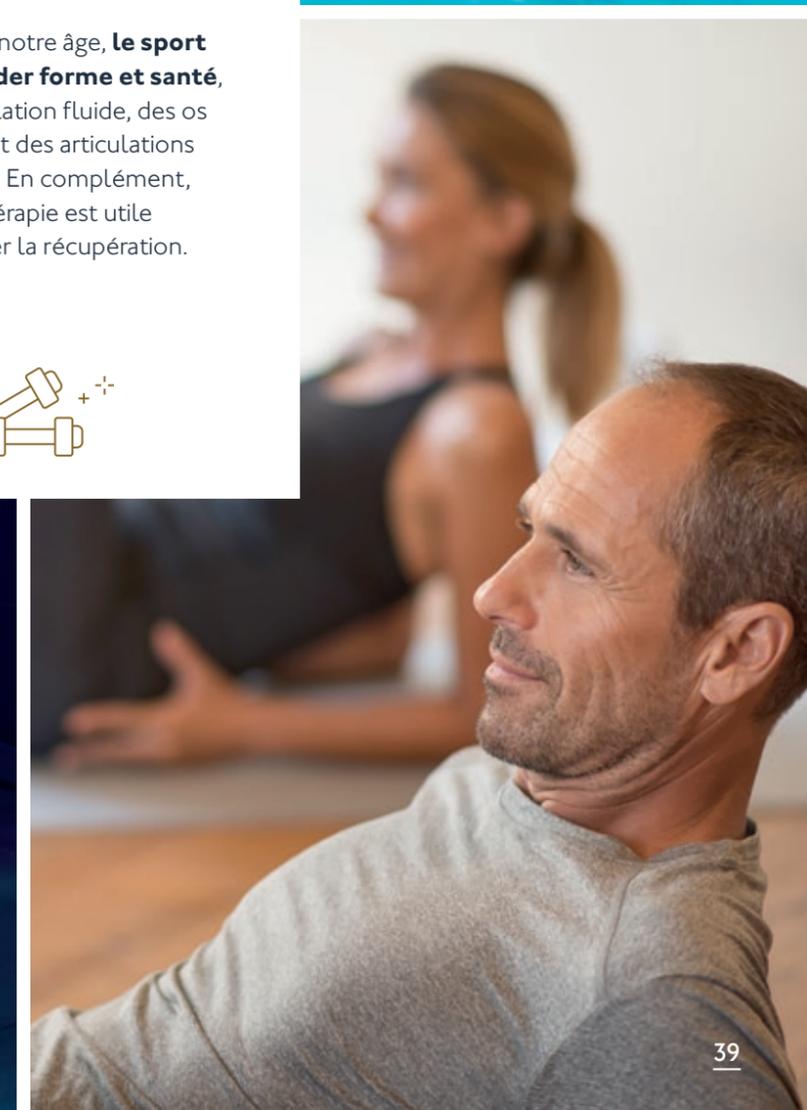
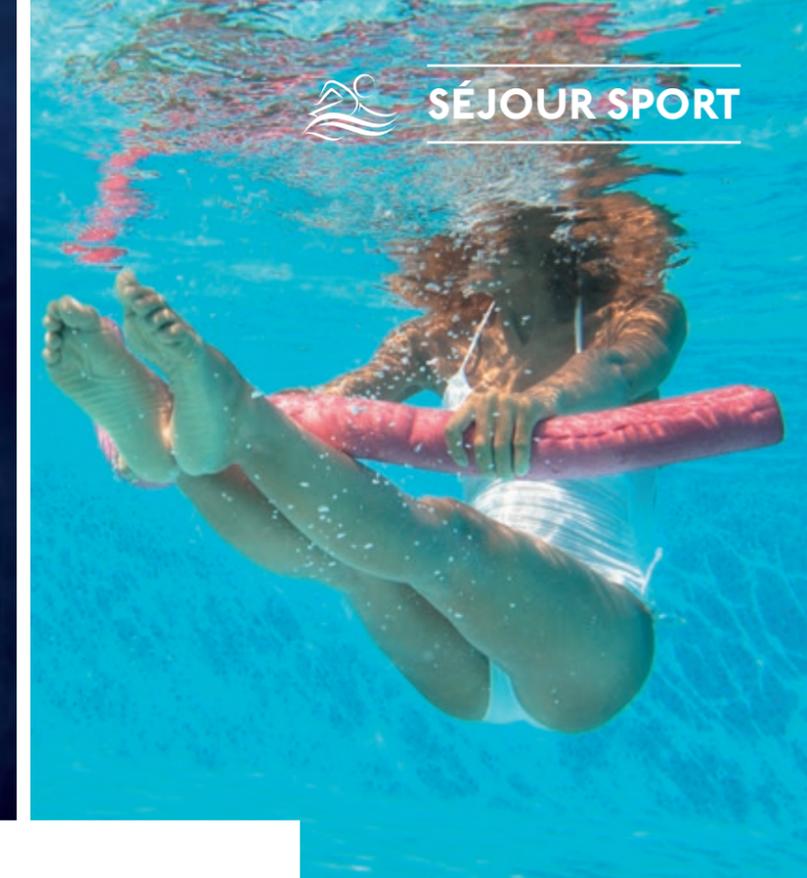
ATOUT DE CE SÉJOUR ...

- ★ **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 ?**

MINCEUR

- 6 jours ■ 24 soins ■ 1 consultation médicale
- Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **1590 €***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **1968 €***
- 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)

Soin spécifique

- 1 séance d'Oligocheck

Séances collectives

- 2 séances de cardio-training avec un coach sportif (groupe de 3 pers. maximum)
- 3 séances d'activités aquatiques



ATOUTS 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 séances 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 séances LPG endermologie corps ciblés perte de poids (50 mn)
- 1 massage chinois du ventre (Chi Nei Tsang) (50 mn)



SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 3, 4 OU 5 JOURS
 POUR L'ORIENTATION ANTI-CELLULITE
 À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM



ORIENTATION
 ANTI-CELLULITE

← À CHACUN
SA FORMULE !



ORIENTATION
 PERTE DE POIDS



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



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 AUTOUR DU MONDE

- 1 jour / 1 nuit ■ 3 soins
- Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **250 €***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **319 €***

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, balinaï ou abhyanga (50 mn)



ESCAPADE COCOON

- 2 jours / 1 nuit ■ 4 soins
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **379 €****

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 **360 €***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **498 €***

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



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

ESCAPADE ÉVASION INDIENNE

- 2 jours / 2 nuits ■ 7 soins
- Séjour à l'hôtel ★★ à partir de **530 €***
- Séjour à l'hôtel ★★★★★ à partir de **668 €***

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 :

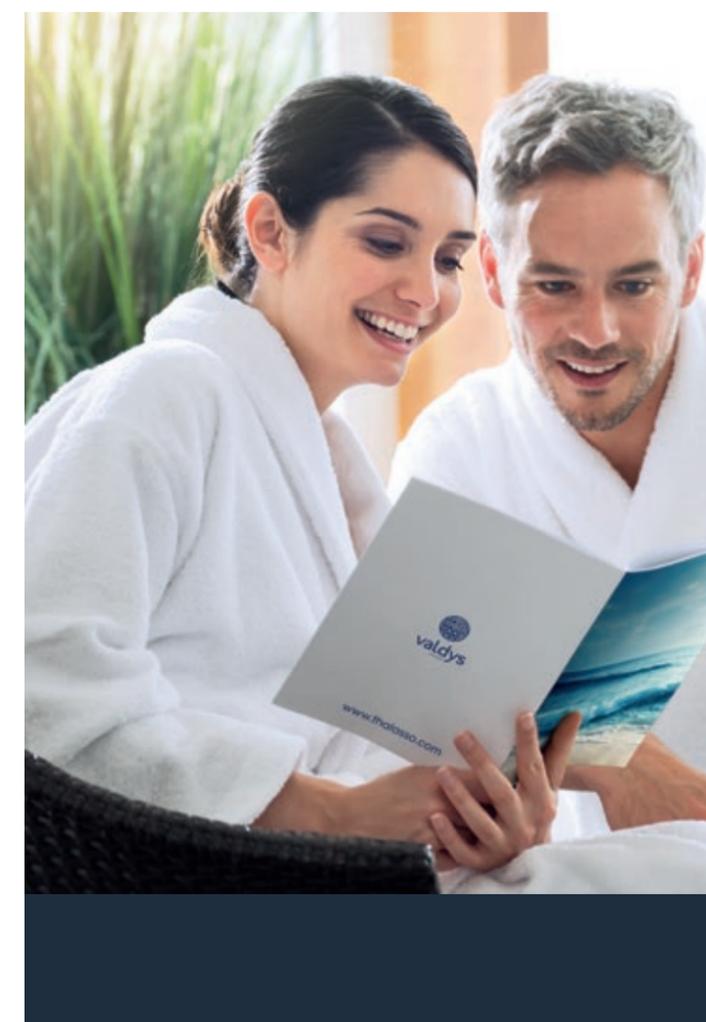
- **1 ou 2 maillots de bain** (les shorts de bain ne sont pas autorisés)
- **1 bonnet de bain** (obligatoire)
- **1 paire de sandales de piscine** (obligatoire)
- **1 tenue et baskets de salle** pour les activités sportives ou pour profiter de l'espace cardio-training vue sur mer
- **1 paire de chaussures 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 (Cadhoc, Valdys...).
- Certains soins Thalasso & Spa sont contre-indiqués notamment pour les femmes enceintes.** Par mesure de précaution, renseignez-vous directement auprès de la thalasso. Une décharge médicale sera à signer avant le début de vos soins.
- 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)





≈ 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.

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

- Séjour Micronutrition **★ EXCLUSIVITÉ ★**
- 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.

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

- Séjour Ayurvéda
- Séjour Objectif Sport



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.

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

- Séjour Ayurvéda
- Séjour Réponse Diabète **★ EXCLUSIVITÉ ★**
- Séjour Jeûne Alternatif **★ EXCLUSIVITÉ ★**
- Séjour Objectif Sport
- Séjour Golf **★ 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.

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.

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE ★ NOUVEAUTÉ ★

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

HYDROMASSAGE MANUEL ★ NOUVEAUTÉ ★

Douche d’eau de mer chaude, drainante et circulatoire, effectuée par une praticienne 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.

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

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 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

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 »

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



valdys
RESORT
HÔTEL THALASSO & SPA



RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

02 29 20 27 26

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 -  