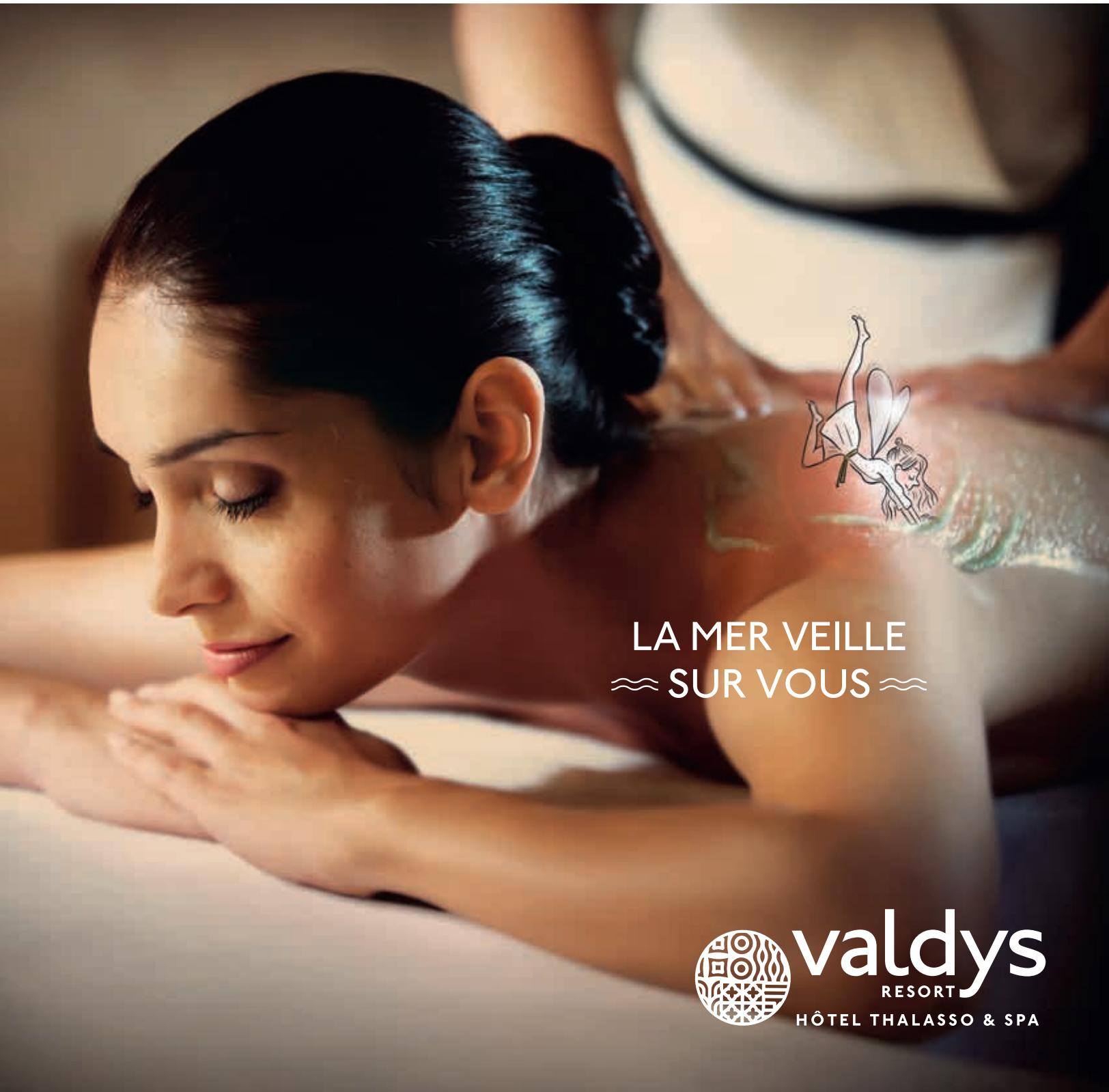


# VALDYS



DOUARNENEZ

A close-up photograph of a woman lying face down on a massage table. She has dark hair tied back and is wearing a white towel. A tattoo of a mermaid is visible on her lower back. A person's hands are visible, performing a massage on her shoulder and neck area.

LA MER VEILLE  
~~ SUR VOUS ~~

The logo for Valdys Resort, featuring a circular emblem with a stylized pattern of circles and waves.

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.

“

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



Éric Carré,  
Directeur Général Valdys Resort





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



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

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



18  
BESOIN DE RELÂCHER  
**LA PRESSION?**



26  
**PRÉSERVEZ**  
VOTRE CAPITAL SANTÉ !

*Séjours Bien-être*

■ 100% Iodé	p. 20
■ Forme & Détente	p. 21
■ Massages du Monde	p. 22
■ Premium Thalasso & Spa	p. 23
■ Vague de Beauté <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px 5px;">NOUVEAUTÉ</span>	p. 24
■ Bio-Hacking : votre vitalité augmentée	p. 25

*Séjours Santé*

■ Santé Durable	p. 28
■ Dos & Articulations	p. 30



## Séjour Minceur

- Silhouette

p. 34

## Séjour Sur-Mesure

- Mon Séjour Sur-Mesure ★ NOUVEAUTÉ ★

p. 38

## Escapades

- Cocoon
- Beauté Visage & Cheveux ★ NOUVEAUTÉ ★
- Océane
- Indienne

p. 42

p. 42

p. 43

p. 43

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

# LA BEAUTÉ D'UNE BAIE

~~ *authentique* ~~

Notre thalasso Valdys Resort Douarnenez, située sur la plage des Sables Blancs, est un concentré de soins d'excellence dans un environnement marin d'exception.

Aux alentours, un patrimoine riche et des sentiers côtiers le long de la baie vous garantissent un dépaysement total.



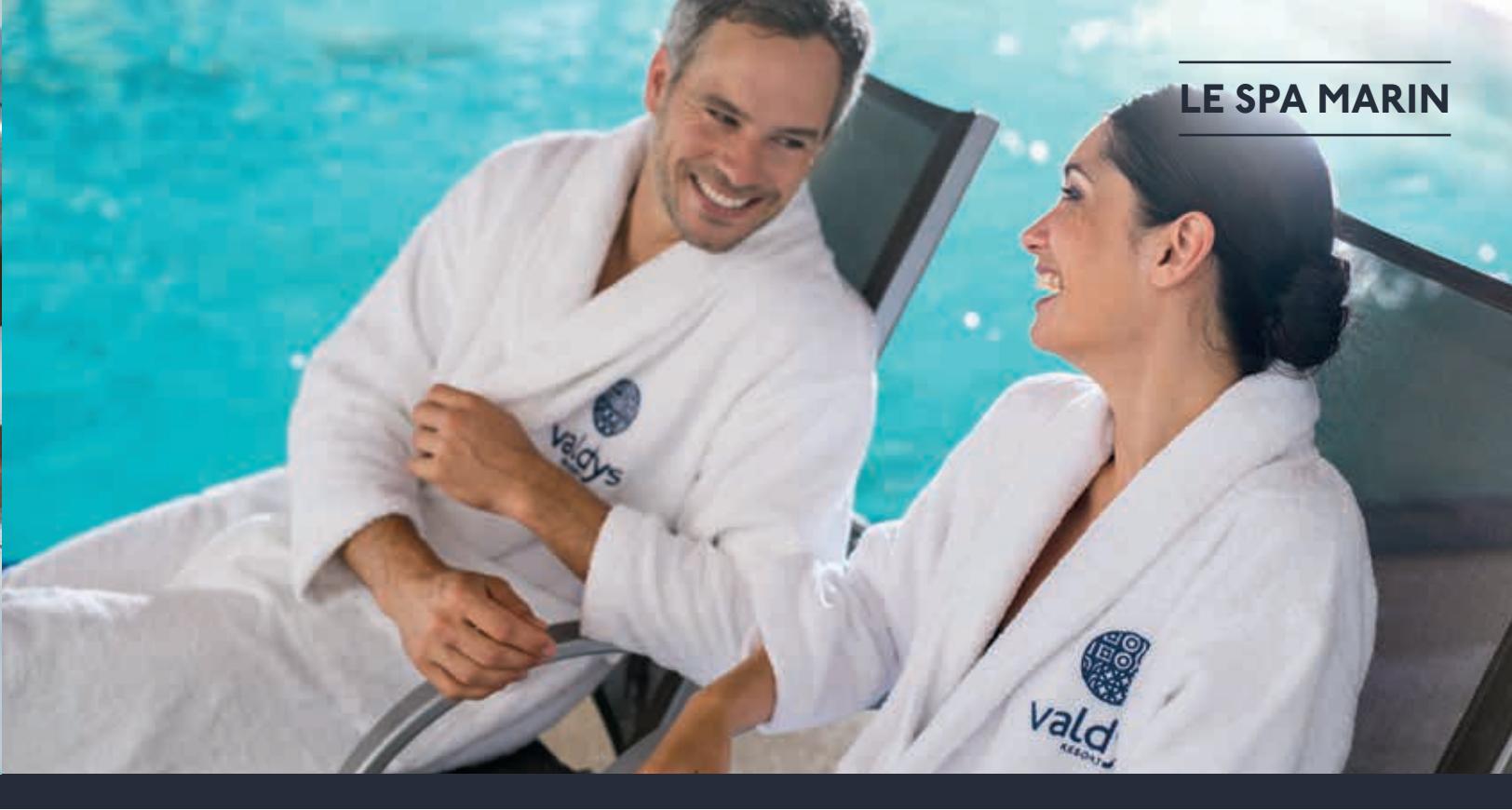
## DESTINATION DOUARNENEZ





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

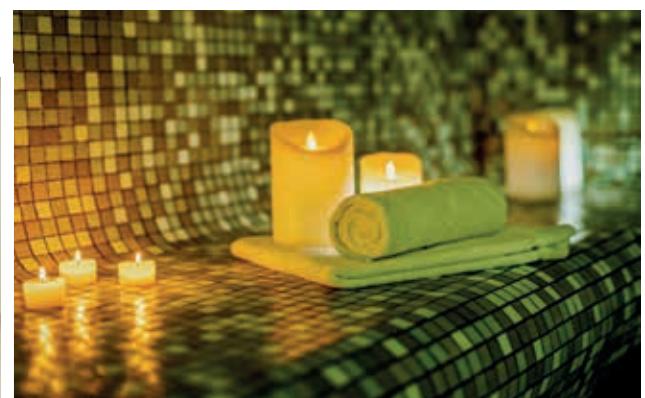




### On prend soin de vous entre les soins !

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
- Tisanerie





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.

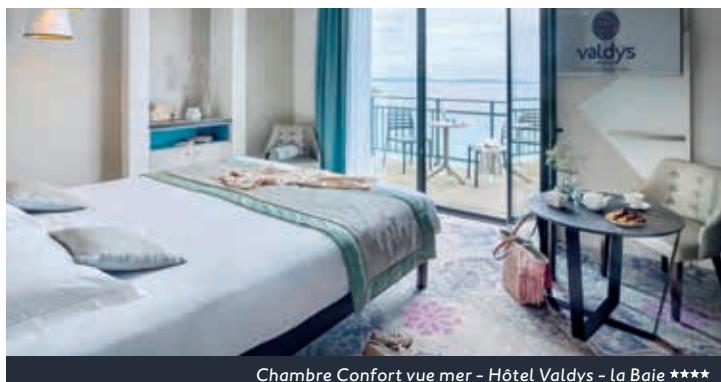
### 4 TYPES DE CHAMBRES

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

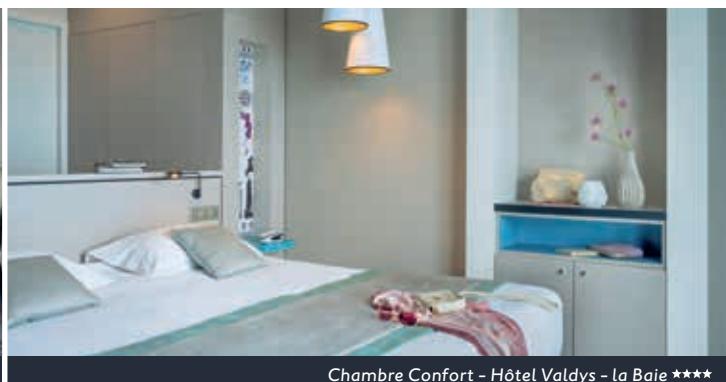
## LES HÉBERGEMENTS



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



Chambre Confort vue mer - Hôtel Valdys - La Baie \*\*\*\*



Chambre Confort - Hôtel Valdys - La Baie \*\*\*\*

### 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.



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

### 2 TYPES DE CHAMBRES

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



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



~~~ *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.**

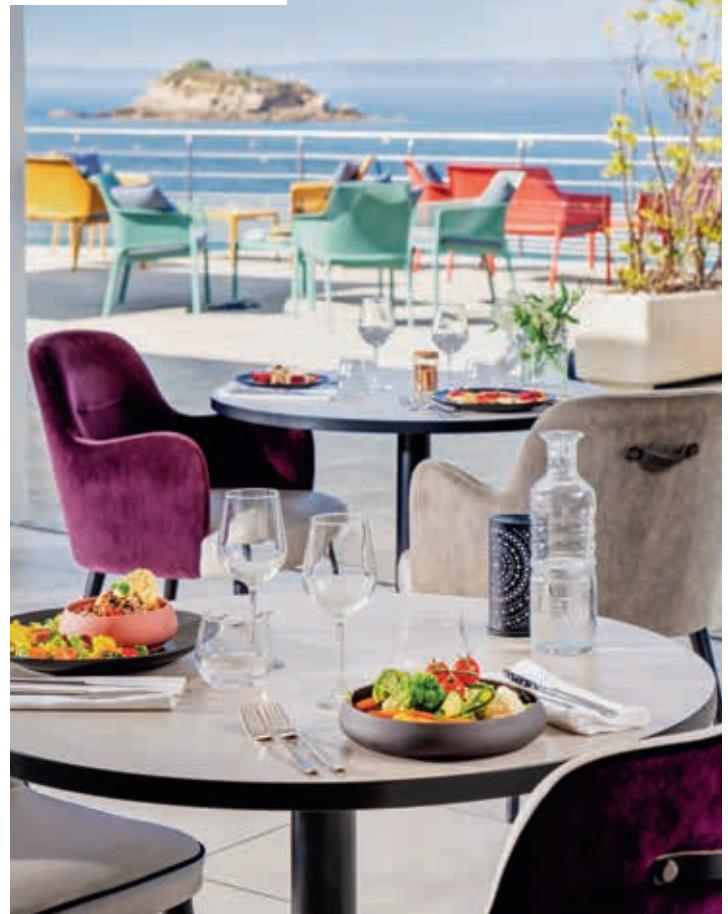
Le Chef de l'Aromatik et son équipe mettent au service de vos papilles leur talent, leur créativité et surtout leur amour de la Bretagne... aux accents et influences internationales. Le menu de notre restaurant s'appuie sur la richesse des mets locaux et le travail subtil des algues. Il se compose d'un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





“

Depuis le restaurant l'Aromatik,  
profitez d'une vue époustouflante sur la mer  
tout en savourant les plats réconfortants  
préparés par notre Chef et son équipe.  
Chaque dimanche, laissez-vous tenter  
par notre brunch gourmand, mêlant  
assiettes salées et douceurs sucrées.



~~ Chez Valdys ~~

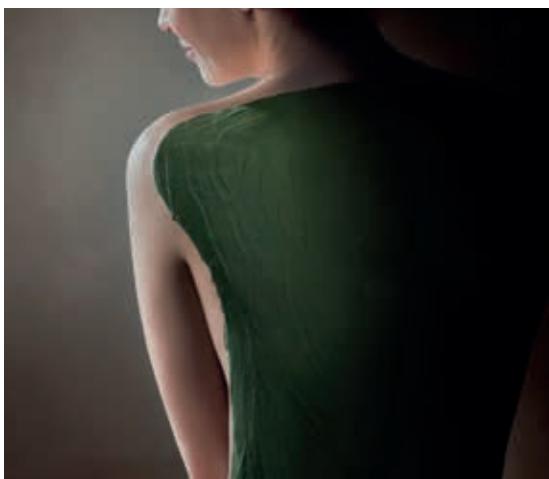
# VOUS ÊTES ENTRE DE BONNES MAINS



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, Minceur, Sur-Mesure et Escapades.**

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



“

*Lara*  
- ANGERS -

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



## L'EXPERTISE VALDYS

### ★ NOUVEAUTÉS 2026

#### *Le séjour « Vague de Beauté »*

Avec notre séjour « Vague de Beauté », plongez dans un univers de soins d'exception dédiés à sublimer la beauté de votre peau et de vos cheveux. Ce programme exclusif réunit une sélection de nos soins spa les plus prestigieux comme le soin visage Phytomer pionnier, le massage kodido ou encore le head spa premium japonais. Et pour parfaire cette parenthèse d'éclat et de détente, ce programme intègre également des ateliers uniques comme du yoga du visage ou de la méditation sonore.

**À découvrir page 24.**

#### *Le séjour « Mon Séjour Sur-Mesure »*

Vous rêviez d'une cure qui vous ressemble vraiment ? En 2026, nous l'avons créée pour vous ! Avec notre séjour « Mon Séjour Sur-Mesure », vivez l'expérience de bien-être ultime : celle que vous avez imaginée. Composez librement votre programme parmi un vaste choix de soins, d'activités et d'ateliers. Chaque journée devient unique, pensée selon vos envies et vos besoins du moment. Plus qu'une cure, une parenthèse 100 % personnalisée.

**À découvrir page 38.**

#### *L'escapade « Beauté Visage & Cheveux »*

Offrez-vous une parenthèse unique alliant éclat du visage et vitalité des cheveux. Grâce à des soins ciblés et relaxants, cette escapade transforme votre bien-être en une expérience profondément sensorielle.

**À découvrir page 42.**



#### **GAMME DE SOINS MARINS VALDYS**

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



Connaissez-vous

# LE VRAI PROTOCOLE THALASSO ?



### L'EAU DE MER

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



### LES ALGUES

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



### LE CLIMAT

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



### L'EXPERTISE

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



### NOS SPÉCIALISTES

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



### UNE APPROCHE HOLISTIQUE

Santé globale, soins préventifs, diététique, programme à la carte, sophro-relaxation : 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**

Sublmez 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

88,8 %

des personnes ayant effectué un séjour en thalasso chez Valdys **ont le sentiment d'avoir plus rapidement déconnecté de leurs tracas du quotidien par rapport à des vacances classiques.**

Source : étude réalisée par Valdys en septembre 2023 auprès d'un panel clients de 1249 personnes âgées de 18 à 99 ans.





*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.**



# 100% IODE

RECHARGEZ VOS BATTERIES AVEC LES FONDAMENTAUX DE LA THALASSO !

- **Tous les soins essentiels de la thalasso**
- **Relaxation & reminéralisation**
- **Activités collectives**

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



## VOTRE PROGRAMME

### Soins thalasso

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

### Séance collective

- 1 séance de relaxation aquatique

3  
JOURS  
9  
SOINS

## VOTRE PROGRAMME

### Soins thalasso

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

### Séances collectives

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

6  
JOURS  
17  
SOINS



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE **375 €\***  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE **672 €\***



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE **744 €\***  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE **1290 €\***

\*Tarifs par pers, en saison gagnante. Sans héb : restauration non incluse. Avec héb : base chambre double à l'hôtel Valdys – L'Escale Marine\*\*\* en demi-pension.  
Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails.

\*\*En cas de mauvais temps, les marches oxygénantes seront remplacées par des séances de Pilates.



# FORME & DÉTENTE

RETROUVEZ VOTRE TONUS AVEC UN PROGRAMME THALASSO, SPA & REMISE EN FORME !

- ♥ **Alliance parfaite entre soins marins & massages**
- ♥ **Exercices de remise en forme pour apporter tonus**
- ♥ **Activités douces pour retrouver souplesse & équilibre**

Retrouvez votre vitalité grâce à une approche complète qui allie soins marins, massages spa et activités de remise en forme. C'est la cure idéale pour se relaxer mais aussi se remettre en mouvement et renforcer son équilibre général.



## VOTRE PROGRAMME

### Soins thalasso

- 1 pluie marine
- 1 douche à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 1 séance de cataplasmes algues sur matelas d'eau chauffant
- 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 hydrorelax

### Soin spa

- 1 massage zen (20 mn)

### Séances collectives

- 2 séances d'activités aquatiques ★

3  
JOURS  
12  
SOINS

## VOTRE PROGRAMME

### Soins thalasso

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

### Soin 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\*\* ★

6  
JOURS  
24  
SOINS



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE **435 €\***  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE **732 €\***



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE **870 €\***  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE **1416 €\***

★ **OPTION FORME & DÉTENTE PREMIUM :** Possibilité de remplacer les séances collectives par des massages zen (20 mn).  
Formule 3 jours : 99 € / Formule 6 jours : 150 €. Sur réservation et selon disponibilité.



SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 4 ET 5 JOURS

\*Tarifs par pers, en saison gagnante. Sans héb : restauration non incluse. Avec héb : base chambre double à l'hôtel Valdys – L'Escale Marine\*\*\* en demi-pension.  
Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails. \*\*Selon disponibilités du centre.



# MASSAGES DU MONDE

VOYAGEZ CHAQUE JOUR AVEC UN MASSAGE DU MONDE DIFFÉRENT !

- 1 massage de 50 mn différent chaque jour
- Véritable tour du monde des massages
- Soins thalasso pour se reminéraliser

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



## VOTRE PROGRAMME

### Soins thalasso

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

### Soins spa

- 1 gommage corps\*\*
- 1 massage abhyanga (50 mn)
- 1 massage balinais (50 mn)
- 1 massage californien absolue détente (50 mn)

3 JOURS  
9 SOINS

## VOTRE PROGRAMME

### Soins thalasso

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

### Soins spa

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

6 JOURS  
18 SOINS



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 615 €\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 912 €\*



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1254 €\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1800 €\*



SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 4 ET 5 JOURS

\*Tarifs par pers, en saison gagnante. Sans héb : restauration non incluse. Avec héb : base chambre double à l'hôtel Valdys – L'Escale Marine\*\*\* en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails. \*\*Au choix parmi notre sélection.



# PREMIUM THALASSO & SPA

PROFITEZ D'UN MAXIMUM DE SOINS RIEN QUE POUR VOUS !

♥ La cure la plus complète avec 100 % de soins individuels

♥ 9 massages pour la détente

♥ 20 soins thalasso pour booster sa forme

Un séjour avec un maximum de soins d'hydrothérapie, d'algothérapie et de massages, idéal pour les curistes en quête d'un programme riche.



## VOTRE PROGRAMME

6  
JOURS

30  
SOINS

### Soins thalasso

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

### Soins spa

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

### Soin spécifique

- 1 pressothérapie



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE **1350 €\***  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE **1896 €\***

\*Tarifs par pers, en saison gagnante. Sans héb : restauration non incluse. Avec héb : base chambre double à l'hôtel Valdys – L'Escale Marine\*\*\* en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails.



# VAGUE DE BEAUTÉ

SUBLIMEZ VOTRE BEAUTÉ ET RAYONNEZ !

NOUVEAUTÉ

- **Soins visage premium pour la peau**
- **Head spa pour la beauté des cheveux**
- **Massages & soins thalasso pour un corps délassé**

Un programme qui allie soins beauté et soins thalasso zen pour vous apporter la plus grande détente. Votre visage est radieux et votre corps est relaxé. Vous resplendissez de beauté !



## VOTRE PROGRAMME

### Soins thalasso

- 2 enveloppements nacre et hibiscus sur matelas d'eau chauffant
- 1 hydrorelax

### Soins spa

- 1 gommage corps\*\*
- 1 soin du visage Phytomer Pionnier Suprême (80 mn)
- 1 Head Spa japonais premium - soin et massage du cuir chevelu (80 mn)
- 1 massage kobido - massage repulpant du visage (50 mn)
- 1 massage shiatsu visage et crâne aux fleurs de Bach (20 mn)

### Séance collective

- 1 séance de yoga du visage



### Head Spa Japonais premium

Rituel de soin japonais prestigieux pour la beauté des cheveux et le lâcher-prise. Une exfoliation, un massage du cuir chevelu et un masque hydratant sous un anneau d'eau, apportera brillance et fortification à vos cheveux dans une détente absolue.

3  
JOURS  
9  
SOINS

## VOTRE PROGRAMME

### Soins thalasso

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

### Soins spa

- 1 gommage corps\*\*
- 1 massage signature Valdys « vague de sérénité » (50 mn)
- 1 soin du visage Phytomer Pionnier Suprême (80 mn)
- 1 Head Spa japonais premium - soin et massage du cuir chevelu (80 mn)
- 1 massage kobido - massage repulpant du visage (50 mn)
- 1 massage shiatsu visage et crâne aux fleurs de Bach (20 mn)

### Soin spécifique

- 1 séance d'Oligocheck\*\*\*

### Séances collectives

- 1 séance de yoga du visage
- 1 séance de méditation sonore

6  
JOURS  
18  
SOINS



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE **690€\***  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE **987€\***



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE **1254€\***  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE **1800€\***

\*Tarifs par pers, en saison gagnante. Sans héb : restauration non incluse. Avec héb : base chambre double à l'hôtel Valdys – L'Escale Marine\*\*\* en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails. \*\*Au choix parmi notre sélection.

\*\*\*En cas d'absence de la diététicienne, la séance d'Oligocheck sera remplacée par une séance de Cardi/Check.



# BIO-HACKING VOTRE VITALITÉ AUGMENTÉE

BOOSTEZ LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE CORPS ET DE VOTRE CERVEAU !

- Programme novateur
- Reprogrammation du corps & du cerveau
- Conseils & astuces à reproduire chez soi

## ★ NOUVEAUTÉ ★ VOTRE PROGRAMME

### Soins thalasso

- 1 enveloppement de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant avec immersion visuelle et sonore
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 1 hydrorelax

### Soins spa

- 1 soin visage Cyfolia bio – soin Phytomer repulpant éclat (60 mn)
- 1 massage californien absolue détente (50 mn)
- 1 massage chinois du ventre (Chi Nei Tsang) (50 mn)

### Soin spécifique

- 1 séance de Cardi/Check

### Séances collectives

- 1 séance de yoga du visage
- 1 séance de méditation sonore

3 JOURS  
9 SOINS

Une immersion dans les pratiques de bien-être modernes pour optimiser ses capacités physiques et cognitives et apprendre à maintenir son énergie au quotidien afin de devenir une version augmentée de soi.

## VOTRE PROGRAMME

### Conseils d'experts

- 1 consultation diététique\*\*

### Soins thalasso

- 2 enveloppements de crème d'algues luminaires sur matelas d'eau chauffant avec immersion visuelle et sonore
- 2 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 hydrorelax
- 1 enveloppement cryogène

### Soins spa

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

### Soins spécifiques

- 1 séance de Cardi/Check
- 1 pressothérapie

### Séance individuelle

- 1 séance de sophro-relaxation sur coussin sensoriel

### Séances collectives

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

### Atelier

- 1 atelier collectif d'automassage

6 JOURS  
23 SOINS

BIO-  
HACKING

Méditation  
Pensées positives  
Énergie  
Exercice  
Nutrition  
Oligoéléments  
Détox



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 615€\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 912€\*



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1350€\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1896€\*

\*Tarifs par pers, en saison gagnante. Sans héb : restauration non incluse. Avec héb : base chambre double à l'hôtel Valdys – L'Escale Marine\*\*\* en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails.\*\*En cas d'absence de la diététicienne, la consultation diététique sera remplacée par un hydrorelax.

\*\*\*Au choix parmi notre sélection.\*\*\*\*En cas de mauvais temps, la marche oxygénante sera remplacée par une séance de Pilates.





# PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ !

Séjours 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.



# SANTÉ DURABLE

PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ DURABLEMENT ET RETROUVEZ VOTRE VITALITÉ !

Soins variés pour réduire les douleurs

Oligocheck pour corriger les carences en oligo-éléments

## VOTRE PROGRAMME

### Soins thalasso

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

### Soins spa

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

### Soin spécifique

- 1 séance d'Oligocheck ou de Cardi/Check\*\*

### Séances collectives

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

5  
JOURS

21  
SOINS

## VOTRE PROGRAMME

### Soins thalasso

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

### Soins spa

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

### Soins spécifiques

- 1 pressothérapie
- 1 séance d'Oligocheck ou de Cardi/Check\*\*

### Séances collectives

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

6  
JOURS

26  
SOINS



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.



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1025 €\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1520 €\*



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1254 €\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1800 €\*



Préservez votre santé  
pour une vie épanouie et active !



# DOS & ARTICULATIONS

SOULAGEZ VOS DOULEURS ET LIBÉREZ VOS TENSIONS !

**Orientation au choix selon votre problématique**

**Soins ciblés contre les douleurs**

**Exercices sur-mesure : aisance & mobilité**

Ce séjour soulage les douleurs de dos ou articulaires et améliore la mobilité grâce à des soins ciblés et des ateliers pratiques pour corriger les postures au quotidien. Début de cure conseillé le lundi.

★ NOUVEAUTÉ ★

## VOTRE PROGRAMME

### Soins thalasso

- 2 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 1 enveloppement de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant
- 2 séances de cataplasmes algues ciblés sur matelas d'eau chauffant
- 1 douche à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 1 hydrorelax
- 1 hydromassage manuel

### Soin spa

- 1 massage palper-rouler manuel ciblé (20 mn)

### Séance collective

- 1 séance d'activité aquatique ciblée dos ou articulations selon l'orientation choisie

3  
JOURS

12  
SOINS

6  
JOURS

26  
SOINS

## VOTRE PROGRAMME

### Conseils d'experts

- 1 consultation diététique\*\*

### 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
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 hydrorelax
- 1 hydromassage manuel

### Soin spa

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

### Séances collectives

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



## VOTRE ORIENTATION AU CHOIX

### DOS

- 2 massages du dos (20 mn)



### ARTICULATIONS

- 2 massages ciblés aux huiles essentielles délassantes (20 mn)



## VOTRE ORIENTATION AU CHOIX

### DOS

- 1 atelier collectif dos et postures
- 3 massages du dos (20 mn)
- 3 séances de cataplasmes algues ciblés sur matelas d'eau chauffant



### ARTICULATIONS

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



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 615 €\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 912 €\*



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1254 €\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1800 €\*

\*Tarifs par pers, en saison gagnante. Sans héb : restauration non incluse. Avec héb : base chambre double à l'hôtel Valdys – L'Escale Marine\*\*\* en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails. \*\*En cas d'absence de la diététicienne, la consultation diététique sera remplacée par un hydrorelax.



À chacun  
sa formule !

Orientation  
Dos

Orientation  
Articulations





Séjour Minceur



# REDESSINEZ LES CONTOURS DE VOTRE CORPS !

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



# SILHOUETTE

REMODELEZ ET AGISSEZ SUR VOTRE SILHOUETTE !

## Consultation diététique

## Soins drainants & massages minceur ciblés

## Activités physiques adaptées

### VOTRE PROGRAMME

#### Conseils d'experts

- 1 consultation diététique\*\*

#### Soins thalasso

- 1 enveloppement thermo-actif aux algues sur matelas d'eau chauffant
- 2 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 1 douche à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 1 hydromassage manuel

#### Soins spa

- 2 massages palper-rouler manuels ciblés minceur (20 mn)
- 1 madérothérapie - massage anti-cellulite et gainant (20 mn)

#### Séances collectives

- 1 séance de cardio-training
- 1 séance d'aquagym



3  
JOURS

11  
SOINS

6  
JOURS

24  
SOINS

### VOTRE PROGRAMME

#### Conseils d'experts

- 1 consultation diététique\*\*

#### Soins thalasso

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

#### Soins spa

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

#### Soins spécifiques

- 1 séance d'Oligocheck\*\*
- 1 pressothérapie

#### Séances collectives

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



UN GUIDE MINCEUR  
VOUS SERA OFFERT  
DURANT VOTRE SÉJOUR.



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 540 €\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 837 €\*



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1350 €\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1896 €\*



SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 4 ET 5 JOURS

\*Tarifs par pers, en saison gagnante. Sans héb : restauration non incluse. Avec héb : base chambre double à l'hôtel Valdys - L'Escale Marine\*\*\* en demi-pension.

Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails. \*\*En cas d'absence de la diététicienne, la consultation diététique sera remplacée par un hydrorelax et la séance d'Oligocheck par une séance de Cardi/Check. \*\*\*Au choix parmi notre sélection.

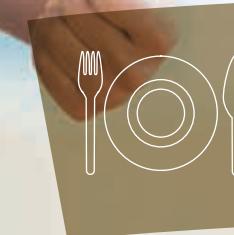


Drainage, lutte contre la rétention d'eau,  
hydromassage, gommage...

Un programme riche et très complet  
de différentes méthodes qui vont  
directement agir sur votre silhouette  
pour l'affiner et la redessiner.



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



Des plats équilibrés et allégés  
sont proposés au sein de notre restaurant  
(ceux-ci sont signalés sur nos menus  
par le symbole ).  
Pour optimiser les résultats sur votre  
silhouette, nous vous conseillons  
de les privilégier.





Séjour Sur-mesure



# CRÉEZ LA CURE QUI VOUS RESSEMBLE !

Ayez le luxe de composer un séjour à votre image.  
Une expérience sur-mesure où chaque moment  
est pensé selon vos envies.



# MON SÉJOUR **SUR-MESURE**

COMPOSEZ VOTRE SÉJOUR SELON VOS ENVIES ET VOS BESOINS !

NOUVEAUTÉ

♥ Liberté de sélectionner vos soins préférés

♥ L'intégralité des catégories de soins sans compromis

♥ Large éventail de soins experts & signatures inclus

Enfin une cure rien que pour vous !

Avec ce séjour, c'est vous qui décidez !

Variez les plaisirs en choisissant vous-même les soins thalasso, spa, ateliers et activités de votre programme en fonction de vos objectifs et préférences.

*Créez votre cure sur-mesure,  
en toute simplicité*

## 1 DÉCIDEZ DE LA DURÉE DE VOTRE SÉJOUR.

### VOTRE PROGRAMME

- 4 soins thalasso
- 1 soin spa de 50 mn
- 2 soins spa de 20 mn
- 1 séance collective
- 1 atelier



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 540 €\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 837 €\*

3  
JOURS

9  
SOINS

### VOTRE PROGRAMME

- 5 soins thalasso
- 1 soin spa de 50 mn
- 4 soins spa de 20 mn
- 1 séance collective
- 1 atelier



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 720 €\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1116 €\*

4  
JOURS

12  
SOINS

### VOTRE PROGRAMME

- 6 soins thalasso
- 2 soins spa de 50 mn
- 3 soins spa de 20 mn
- 2 séances collectives
- 2 ateliers



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 900 €\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1395 €\*

5  
JOURS

15  
SOINS

### VOTRE PROGRAMME

- 8 soins thalasso
- 3 soins spa de 50 mn
- 3 soins spa de 20 mn
- 2 séances collectives
- 2 ateliers



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1254 €\*  
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1800 €\*

6  
JOURS

18  
SOINS

Quelle que soit la durée de votre séjour et afin de garantir un rythme optimal, vos soins seront répartis à raison de 3 soins par jour. Tous vos soins au choix.

2

**COMPOSEZ VOTRE PROGRAMME SELON VOS ENVIES** en sélectionnant le nombre de soins possibles pour chaque catégorie de soin.

## Soins Thalasso

- Bain hydromassant à la gelée d'algues
- Bain hydromassant aux cristaux de mer
- Douche à jet massant
- Enveloppement cryogène – fraîcheur des jambes
- Enveloppement ciblé de boues marines naturelles
- Enveloppement de crème d'algues laminaires
- Enveloppement fucus drainant aux huiles essentielles
- Enveloppement miel & karité
- Enveloppement nacre & hibiscus
- Hydromassage manuel
- Hydrorelax
- Pluie marine
- Pressothérapie
- Séance de cataplasmes algues localisés sur matelas d'eau chauffant

## Soins Spa de 20 mn

- Gommage du corps au pamplemousse
- Gommage du corps aux 3 sels & huiles essentielles
- Gommage du corps peeling cuivré à l'huile d'abricot
- Madérothérapie
- Massage dos
- Massage palper-rouler du dos (massage à sec sans huile)
- Massage palper-rouler minceur
- Massage shiatsu visage & crâne aux fleurs de Bach
- Massage signature Valdys dos « vague de sérénité »
- Massage zen



Besoin de précisions sur un soin ? Retrouvez toutes les définitions dans notre lexique en fin de brochure (page 48).

## Soins Spa de 50 mn

- Massage abhyanga
- Massage balinais
- Massage californien absolue détente
- Massage chinois du ventre (Chi Nei Tsang)
- Massage hawaïen
- Massage kobido
- Massage réflexe des pieds
- Massage signature Valdys « vague de sérénité »
- Massage signature Valdys « vague drainante »
- Soin visage Phytomer
- Soin visage Vie Collection

## Séances collectives

- Aquagym
- Marche oxygénante
- Méditation sonore
- Pilates
- Relaxation aquatique
- Yoga du visage
- Yoga-relaxation

## Ateliers

- Cardicheck
- Consultation diététique
- Sophro-relaxation sur coussin sensoriel

### RECOMMANDATIONS DES EXPERTS VALDYS :

- 1 Commencer idéalement votre séjour par 1 gommage. Pour ne pas agresser votre peau, 1 seul gommage et 1 seul soin visage par séjour suffisent.
- 2 Alterner et varier les soins chaque jour pour plus de bénéfices (1 soin d'hydrothérapie et 1 soin d'algothérapie par jour plutôt que 2 soins d'hydrothérapie par jour).
- 3 Pour les séances collectives et les ateliers, il n'est pas possible de réserver deux fois la même activité au cours du séjour.





*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.**



## ESCAPADE COCOON

Envie de vous faire...  
chouchouter ?



### VOTRE PROGRAMME 3 SOINS

#### 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  
JOUR

1  
NUIT

#### Soin spa

- 1 massage zen (20 mn)



AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 208 €\*

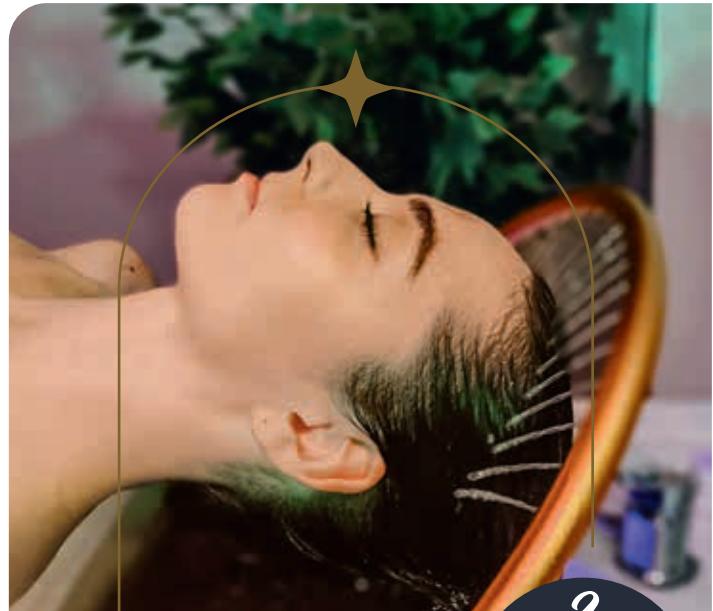


#### OPTION COCOON PREMIUM\*\*

- Remplacez votre massage zen de 20 mn par 1 massage californien absolue détente de 50 mn pour 45 €.



## ESCAPADE BEAUTÉ VISAGE & CHEVEUX



### VOTRE PROGRAMME 4 SOINS

#### Soin thalasso

- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues



2  
JOURS

1  
NUIT

#### Soins spa

- 1 soin visage découverte Phytomer (20 mn)
- 1 massage kobido - massage repulpant du visage (50 mn)
- 1 head spa japonais premium - soin et massage du cuir chevelu (80 mn)



AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 408 €\*



#### OPTION BEAUTÉ VISAGE & CHEVEUX PREMIUM\*\*

- Pour encore plus de bien-être, complétez votre escapade en ajoutant 1 massage zen de 20 mn pour 65 €.

### COMPLÉTEZ LES 4 ESCAPADES :



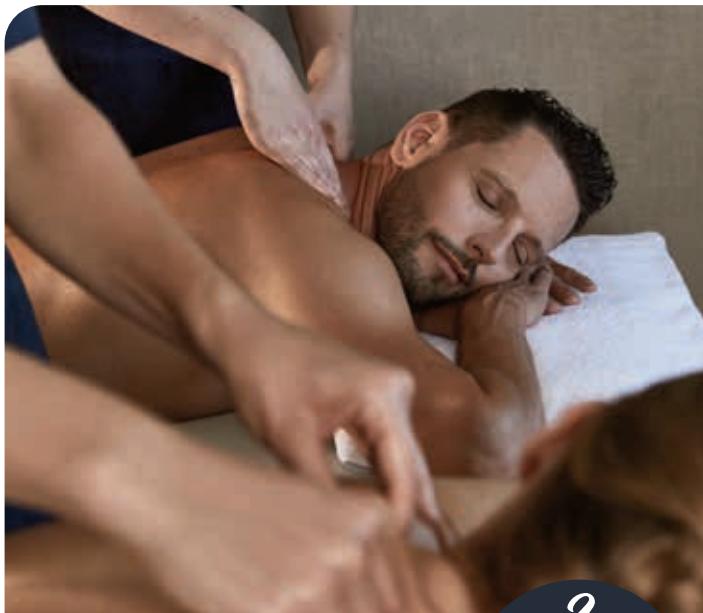
Vivez certains soins à deux pour un moment complice.  
À préciser à la réservation. Sur demande et selon disponibilité.



## ESCAPADE OCÉANE



## ESCAPADE INDIENNE



### VOTRE PROGRAMME 6 SOINS

2  
JOURS

2  
NUITS

#### Soins thalasso

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

#### Soins spa

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



AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE **416€\***



#### OPTION OCÉANE PREMIUM\*\*

- Remplacez votre massage zen de 20 mn par 1 massage californien absolue détente de 50 mn pour 45€.

### VOTRE PROGRAMME 6 SOINS

2  
JOURS

2  
NUITS

#### Soins thalasso

- 2 enveloppements aux notes 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 spa

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



AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE **486€\***



#### OPTION INDIENNE PREMIUM\*\*

- Pour encore plus de bien-être, complétez votre escapade en ajoutant 1 massage des pieds aux bols Kansu de 50 mn pour 120 €.



Escapades en formule petit-déjeuner mais demi-pension et pension complète possibles.

\*Tarifs par pers, en saison gagnante. Sans héb : restauration non incluse. Avec héb : base chambre double à l'hôtel Valdys – L'Escale Marine\*\*\* avec petit-déjeuner. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails. \*\*Sur réservation et selon disponibilité. \*\*\*Au choix parmi notre sélection.

# 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

## 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.**



**Transfert en taxi de la gare de Quimper au Valdys Resort Douarnenez OFFERT par Valdys pour les séjours de 6 jours / 6 nuits.**

Réservation obligatoire pour la prise en charge (au plus tard 48h avant le début du séjour). Pour plus de renseignements sur les modalités de cette offre, rapprochez-vous de notre service client.

★ 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.



SCANNEZ-MOI →  
POUR CONSULTER LA FAQ



### BON À SAVOIR

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

## NOS AUTRES DESTINATIONS

# CAP SUR LES AUTRES DESTINATIONS BIEN-ÊTRE

*Valdys*

## ROSCOFF

Profitez d'une expertise unique en soins marins et laissez-vous séduire par la vue imprenable sur l'île de Batz.  
Autre séjour à découvrir au sein de ce centre : ■ **Séjour Post-Cancer du Sein** ■ EXCLUSIVITÉ ■

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



SCANNEZ-MOI  
POUR CONSULTER  
LA BROCHURE



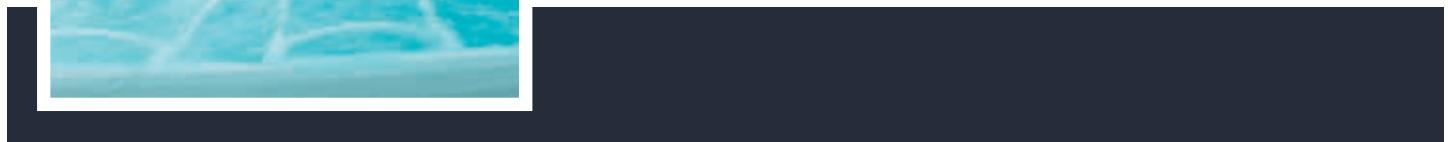
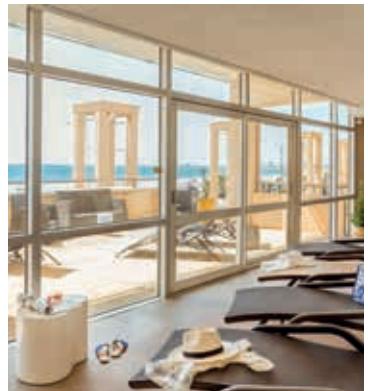
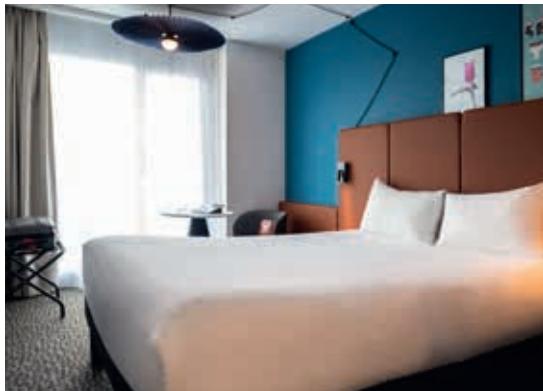
### PORNICHET - BAIE DE LA BAULE

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

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



SCANNEZ-MOI  
POUR CONSULTER  
LA BROCHURE



### SAINT-JEAN-DE-MONTS

Plongez au cœur de la Vendée, l'alliance parfaite entre mer et terre.

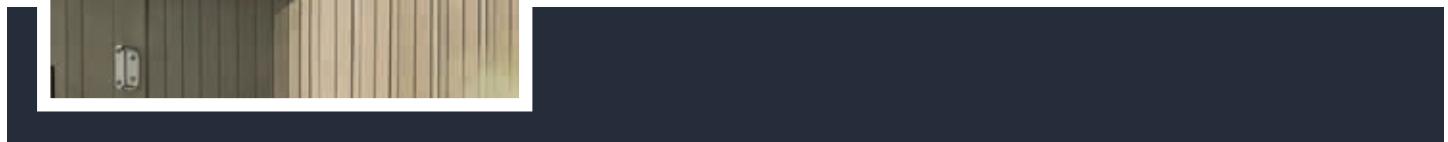
Une invitation à se relaxer tout en se laissant bercer par les vagues.

Autre séjour à découvrir au sein de ce centre : ■ **Séjour Réponse Diabète** ★ EXCLUSIVITÉ ★

📍 **VALDYS RESORT Saint-Jean-de-Monts** - 12 & 16 avenue des Pays de Monts - 85160 Saint-Jean-de-Monts - 02 29 20 27 26



SCANNEZ-MOI  
POUR CONSULTER  
LA BROCHURE



# 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

Boues à base de pâte marine naturellement riche en calcium et magnésium, idéales pour soulager les douleurs articulaires et reminéraliser l'organisme. Le lithothamne renforce les articulations tandis que le fucus et la laminaria digitata revitalisent les tissus grâce à leur richesse en oligo-éléments. Le limon marin, comparable à une argile, apporte confort et douceur tout en favorisant la détente musculaire.

## 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.

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

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

## ENVELOPPEMENT

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

## GOMMAGE CORPS

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

## GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE

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

## HEAD SPA JAPONAIS PREMIUM ★ NOUVEAUTÉ ★

Rituel de soin japonais prestigieux pour la beauté des cheveux et le lâcher-prise. Une exfoliation, un massage du cuir chevelu et un masque hydratant sous un anneau d'eau, apportera brillance et fortification à vos cheveux dans une détente absolue.

## HYDROMASSAGE MANUEL

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

## HYDRORELAX

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

## MADÉROTHÉRAPIE

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

## MASSAGE ABHYANGA

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

## MASSAGE BALINAIS

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

## MASSAGE CALIFORNIEN ABSOLUE DÉTENTE

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

## MASSAGE CHINOIS DU VENTRE (CHI NEI TSANG)

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

## MASSAGE CIBLÉ AUX HUILES ESSENTIELLES DÉLASSANTES

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

## MASSAGE DES PIEDS AUX BOLS KANSU

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

## MASSAGE 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 KOBIDO

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

## MASSAGE PALPER-ROULER MANUEL CIBLÉ

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

## MASSAGE PHYTOMER SEA HOLISTIC

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

## MASSAGE RÉFLEXE DES PIEDS

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

## MASSAGE SHIATSU VISAGE ET CRÂNE AUX FLEURS DE BACH

Massage du visage et du crâne venant stimuler en douceur les méridiens, chasser les tensions puis libérer et harmoniser les énergies. Un soin hautement réconfortant et apaisant grâce à l'application d'une crème Rescue® sur le front et les tempes associant cinq fleurs de Bach.

## MASSAGE SIGNATURE VALDYS « VAGUE DE SÉRÉNITÉ »

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

Lâcher prise garanti et dépaysement total.

## MASSAGE SIGNATURE VALDYS « VAGUE DRAINANTE »

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

## MASSAGE SOUS PLUIE MARINE

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

## MASSAGE ZEN

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

## MÉDITATION SONORE

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

## PLUIE MARINE

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

## PRESSOTHÉRAPIE

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

## RELAXATION AQUATIQUE

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

## SÉANCE DE CATALASMES 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.

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

Programme basé sur un bilan relié aux fleurs de Bach, véritables élixirs floraux, qui agissent positivement sur les émotions négatives ou les humeurs et aident à surmonter les états émotionnels toxiques (peur, découragement, anxiété...). Le soin se poursuit par un massage du corps ciblé.

## SOIN VISAGE PHYTOMER CYFOLIA BIO HYDRATANT

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

## SOIN VISAGE PHYTOMER PIONNIER SUPRÊME

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

## SOPHRO-RELAXATION

Méthode de relaxation globale basée sur la respiration et le relâchement musculaire pour se libérer du stress quotidien et favoriser le sommeil. Séances individuelles ou collectives réalisées par nos praticien(e)s diplômé(e)s.

## YOGA DU VISAGE

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

## YOGA-RELAXATION

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



**valdys**  
RESORT  
HÔTEL THALASSO & SPA

~~ 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)



RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS : 02 29 20 27 26 • [service.client@thalasso.com](mailto:service.client@thalasso.com)

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

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

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