

VALDYS



PORNICHET - BAIE DE LA BAULE

LA MER VEILLE
~~ SUR VOUS ~~



 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.



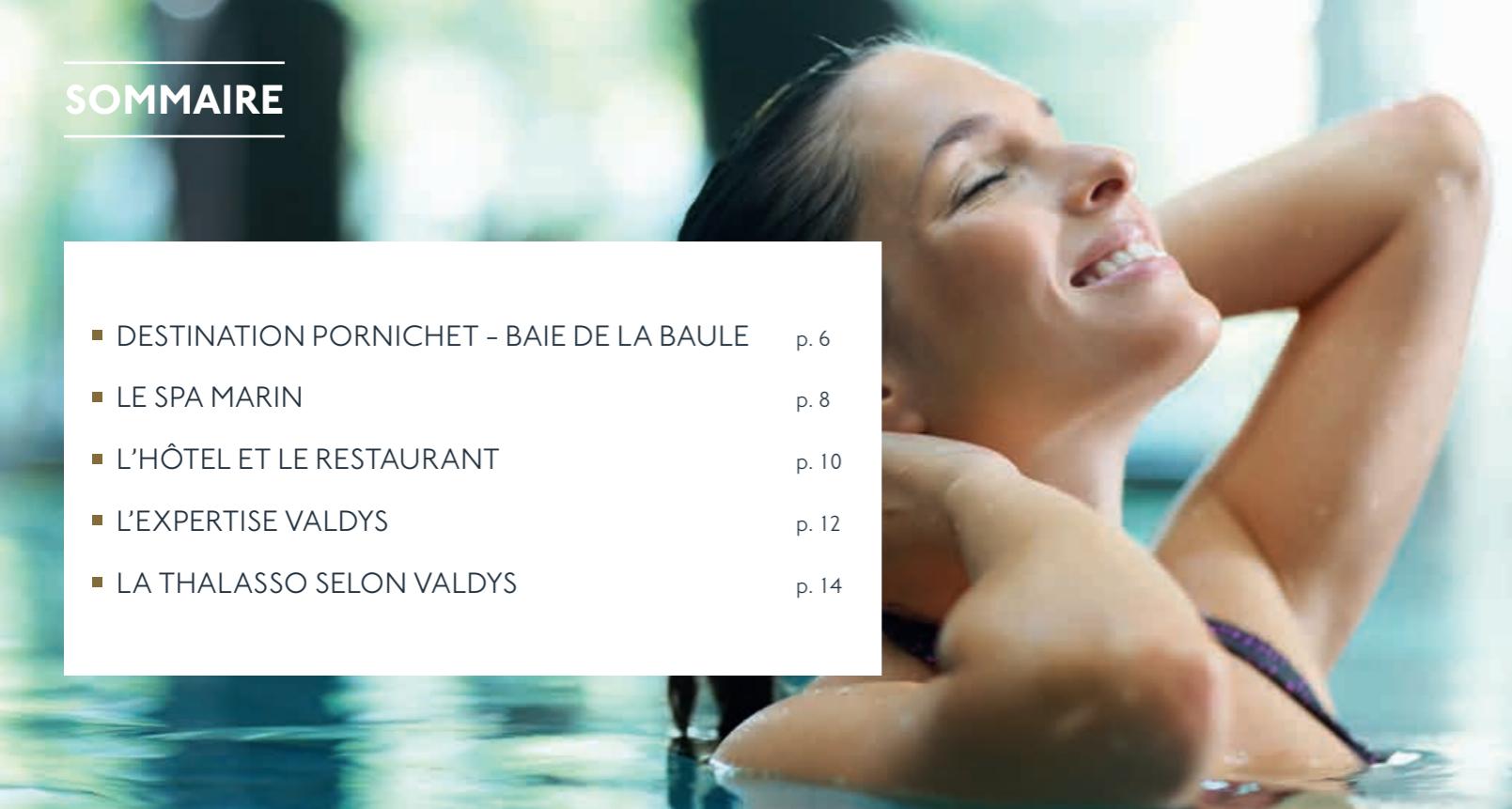
Eric Carré,
Directeur Général Valdys Resort

“

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



SOMMAIRE

- 
- DESTINATION PORNICHET - BAIE DE LA BAULE p. 6
 - LE SPA MARIN p. 8
 - L'HÔTEL ET LE RESTAURANT p. 10
 - L'EXPERTISE VALDYS p. 12
 - LA THALASSO SELON VALDYS p. 14

*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.



Séjours Bien-être

- 100% Iodé p. 18
- Forme & Détente p. 19
- Massages du Monde p. 20
- Premium Thalasso & Spa p. 21
- Vague de Beauté ★ NOUVEAUTÉ ★ p. 22
- Bio-Hacking : votre vitalité augmentée p. 23



Séjours Santé

- Santé Durable p. 26
- Dos & Articulations p. 27



Séjour Minceur

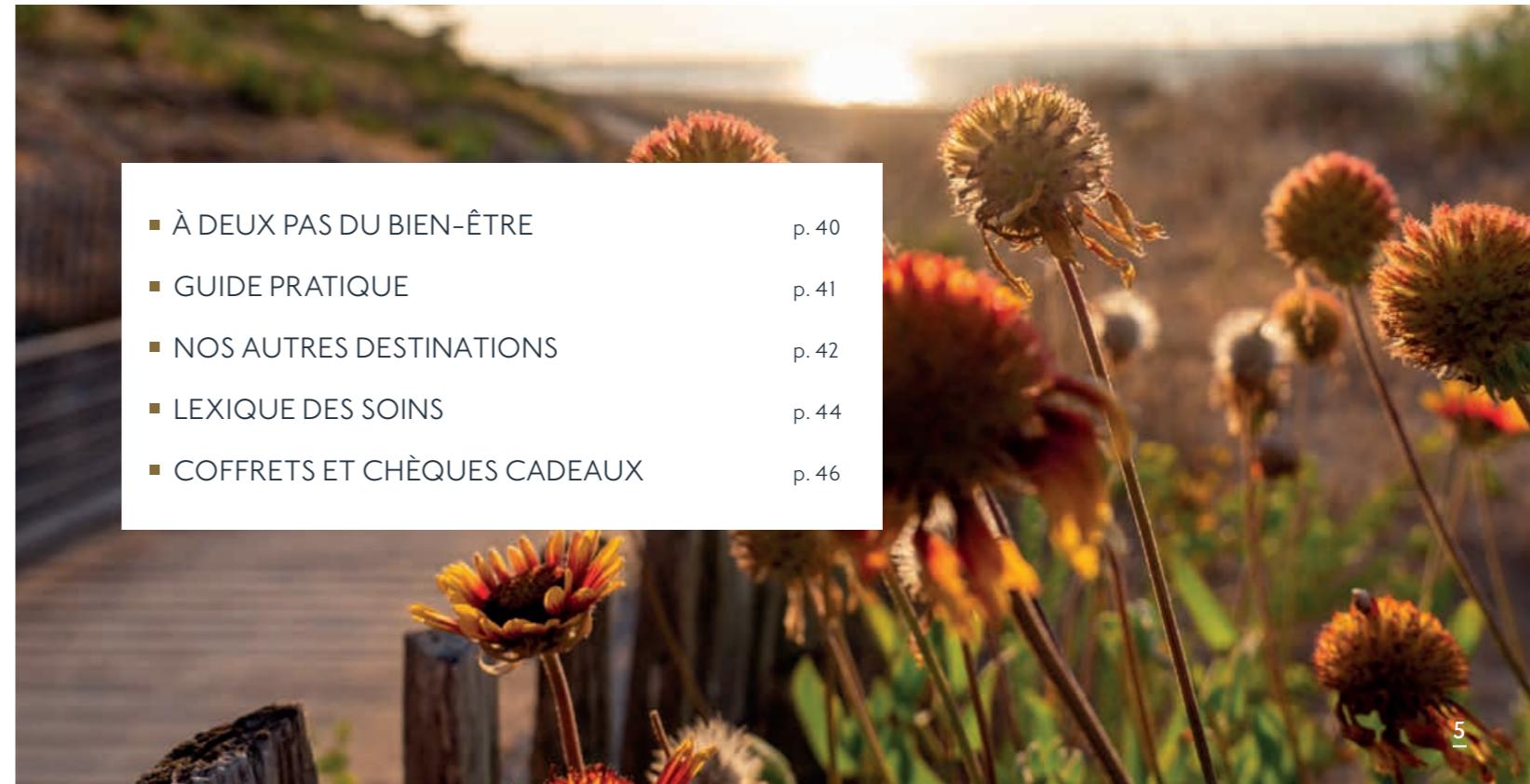
- Silhouette p. 30

Séjour Sur-Mesure

- Mon Séjour Sur-Mesure ★ NOUVEAUTÉ ★ p. 34

Escapades

- Cocoon p. 38
- Beauté Visage & Cheveux p. 38
- Océane p. 39
- Indienne p. 39



L'ÉLÉGANCE MARINE

D'UNE DES
~~ plus belles baies ~~
D'EUROPE

Notre thalasso Valdys Resort Pornichet - Baie de La Baule concilie les exigences les plus grandes : des soins pointus, un environnement d'exception et les activités d'une ville particulièrement active toute l'année.

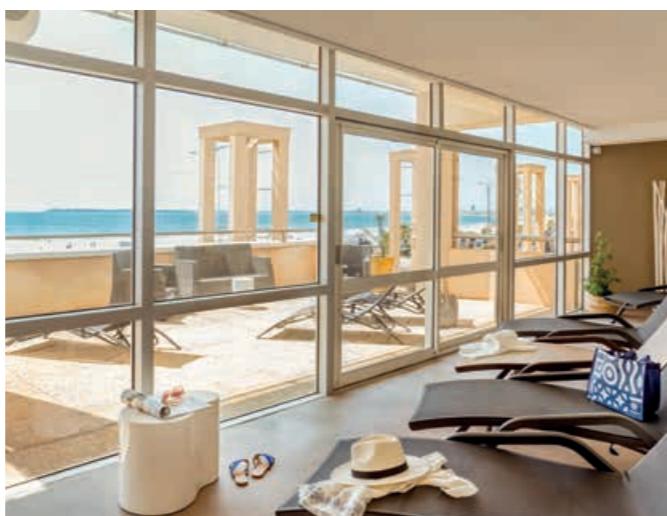
La station balnéaire, mondialement reconnue pour son élégance, est en soi une évasion et un ressourcement.





~~~ *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 d'eau de mer chauffée à 31°C avec jets séquentiels
- Rivière de marche en eau chaude et froide
- Hammam
- Sauna
- Douches expérience
- Salle de repos avec vue sur mer
- Salle de cardio-training



## L'HÔTEL ET LE RESTAURANT



Chambre Standard - Hôtel Ibis \*\*\*



## L'HÔTEL ET LE RESTAURANT

~~~ *Chez Valdys* ~~~

NOUS VOUS PROMETTONS
DE BELLES **NUITS** ÉTOILÉES

HÔTEL IBIS ***

Un hôtel à quelques pas d'une des plus belles plages d'Europe.

Entièrement rénové, l'hôtel Ibis *** est situé à 100 m de la plage et est directement relié à notre centre thalasso.

Vous restez ainsi pleinement immergé dans votre séjour détente.

TYPE DE CHAMBRE

■ Chambre Standard

■ 1 à 2 pers. ■ 13 m²

Possibilité d'hébergement en chambre familiale (uniquement sur demande et sous réserve de disponibilité).

RESTAURANT ENTRE TERRE & MER

L'établissement dispose d'un **restaurant**.

Le chef y propose une cuisine simple, variée et savoureuse élaborée à base de produits frais et de saison.



~~ 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 ! ”



★ 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 22.

Le séjour « Mon Séjour Sur-Mesure »

Vous rêvez 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.

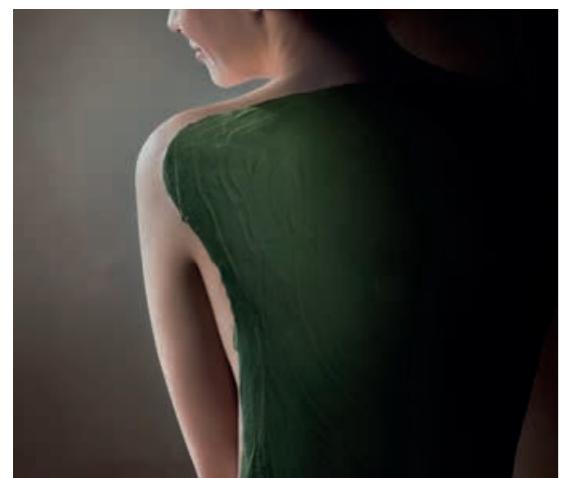
Plus qu'une cure, une parenthèse 100 % personnalisée.

À découvrir page 34.



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

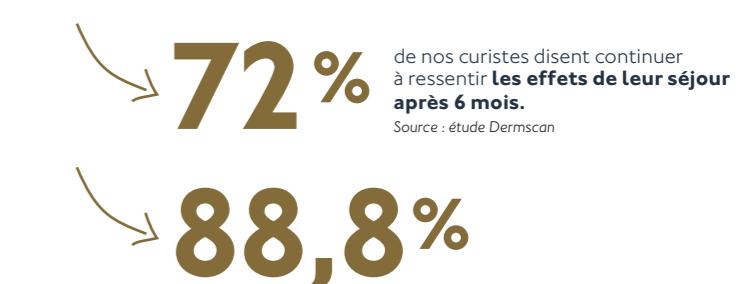
NUTRITION

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.



de nos curistes disent continuer à ressentir les effets de leur séjour après 6 mois.
Source : étude DermScan

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% IODÉ

RECHARGEZ VOS BATTERIES AVEC LES FONDAMENTAUX DE LA THALASSO !

Tous les soins essentiels de la thalasso

Relaxation & reminéralisation

Activités collectives



VOTRE PROGRAMME

3 JOURS

9 SOINS

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



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE **417€***
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE **744€***

VOTRE PROGRAMME

6 JOURS

17 SOINS

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**



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE **744€***
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE **1434€***



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

3 JOURS

12 SOINS

Soins thalasso

- 1 pluie marine
- 1 douche à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 1 séance de cataplasmes algués 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 ★



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE **477€***
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE **804€***

6 JOURS

24 SOINS

VOTRE PROGRAMME

6 JOURS

24 SOINS

Soins thalasso

- 2 pluies marines
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 séances de cataplasmes algués 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

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** ★



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE **870€***
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE **1560€***

★ **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 standard à l'hôtel Ibis*** 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.

*Tarifs par pers, en saison gagnante. Sans héb : restauration non incluse. Avec héb : base chambre double standard à l'hôtel Ibis*** 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



VOTRE PROGRAMME

**3
JOURS**

**9
SOINS**

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)



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 657€*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 984€*

VOTRE PROGRAMME

**6
JOURS**

**18
SOINS**

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)



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1254€*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1944€*



SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 4 ET 5 JOURS



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 par le kinésithérapeute (20 mn)**

Soin spécifique

- 1 pressothérapie



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1350€*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 2040€*

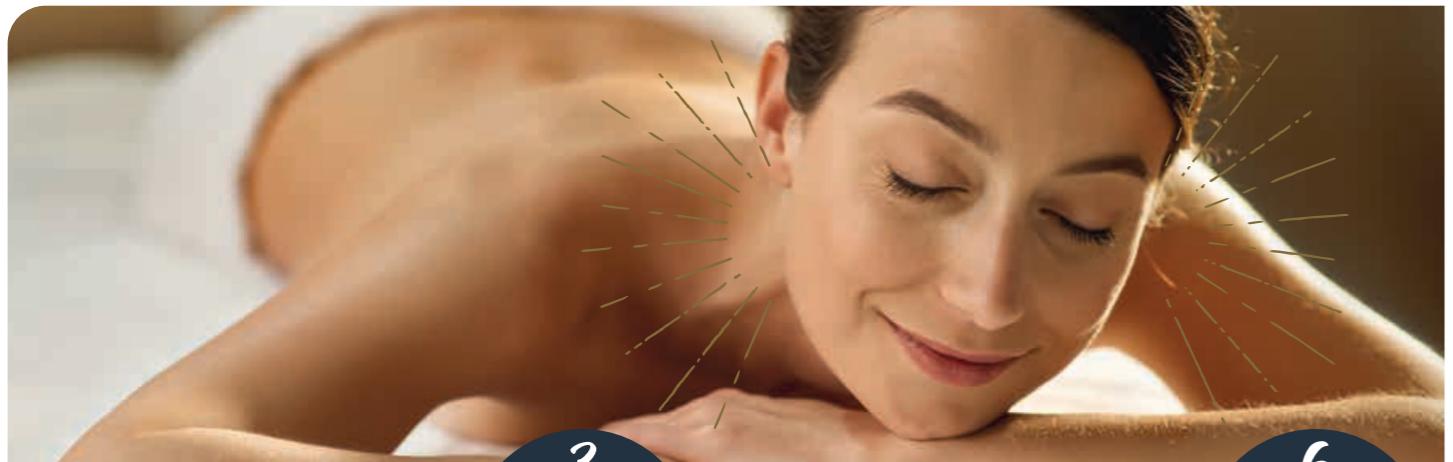




VAGUE DE BEAUTÉ

SUBLIMEZ VOTRE BEAUTÉ ET RAYONNEZ !

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



VOTRE PROGRAMME

3 JOURS
9 SOINS

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.



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 732 €*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1059 €*

VOTRE PROGRAMME

6 JOURS
18 SOINS

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



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1254 €*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1944 €*

NOUVEAUTÉ



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

3 JOURS
9 SOINS

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



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 657 €*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 984 €*

6 JOURS
23 SOINS

VOTRE PROGRAMME

6 JOURS
23 SOINS

Conseils d'experts

- 1 consultation diététique**

Soins thalasso

- 2 enveloppements de crème d'algues laminaires 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 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



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1350 €*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 2040 €*

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

*Tarifs par pers, en saison gagnante. Sans héb : restauration non incluse. Avec héb : base chambre double standard à l'hôtel Ibis*** en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails. **Sous réserve de la présence de la diététicienne. Consultation diététique pouvant être remplacée par une pluie marine. ***Au choix parmi notre sélection. ****En cas de mauvais temps, la marche oxygénante sera remplacée par une séance de Pilates.



Séjours Santé

PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ !

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



SANTÉ DURABLE

PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ DURABLEMENT ET RETROUVEZ VOTRE VITALITÉ !

- Visite d'entrée avec le kinésithérapeute
- Soins variés pour réduire les douleurs
- Oligocheck pour corriger les carences en oligo-éléments

VOTRE PROGRAMME

5 JOURS
20 SOINS

- 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
 - 1 hydrorelax

- Soins spa**
 - 3 massages palper-rouler manuels ciblés par le kinésithérapeute (20 mn)**
 - 2 massages zen (20 mn)

- Soin spécifique**
 - 1 séance d'Oligocheck

- Séances collectives**
 - 2 séances d'activités aquatiques

- Atelier**
 - 1 atelier collectif dos et postures

+ 1 visite d'entrée avec le kinésithérapeute



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 1095€*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1640€*

VOTRE PROGRAMME

6 JOURS
25 SOINS

- 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
 - 1 hydrorelax
 - 1 hydromassage manuel

- Soins spa**
 - 3 massages palper-rouler manuels ciblés par le kinésithérapeute (20 mn)**
 - 3 massages zen (20 mn)

Soins spécifiques

- 1 pressothérapie
- 1 séance d'Oligocheck

Séances collectives

- 2 séances d'activités aquatiques

Atelier

- 1 atelier collectif dos et postures

+ 1 visite d'entrée avec le kinésithérapeute



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1254€*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1944€*



DOS & ARTICULATIONS

SOULAGEZ VOS DOULEURS ET LIBÉREZ VOS TENSIONS !

- Visite d'entrée avec le kinésithérapeute
- Soins variés contre les douleurs
- Exercices sur-mesure : aisance & mobilité

★ NOUVEAUTÉ ★ VOTRE PROGRAMME

3 JOURS
12 SOINS

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 par le kinésithérapeute (20 mn)***

Séance collective

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

+ VOTRE ORIENTATION AU CHOIX

DOS

- 2 massages du dos par le kinésithérapeute (20 mn)***

OU

ARTICULATIONS

- 2 massages ciblés aux huiles essentielles délassantes par le kinésithérapeute (20 mn)***



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 657€*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 984€*

*Tarifs par pers, en saison gagnante. Sans héb : restauration non incluse. Avec héb : base chambre double standard à l'hôtel Ibis*** en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails. **En cas d'absence du kinésithérapeute du centre, les massages seront effectués par un(e) praticien(ne).

***En cas d'absence du kinésithérapeute du centre, les massages seront effectués par un(e) praticien(ne).

6 JOURS
25 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)
- 2 séances de cataplasmes algues ciblés sur matelas d'eau chauffant
- 1 hydrorelax
- 1 hydromassage manuel

Soins spa

- 3 massages palper-rouler manuels ciblés par le kinésithérapeute (20 mn)***

Séances collectives

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

+ 1 visite d'entrée avec le kinésithérapeute

+ VOTRE ORIENTATION AU CHOIX

DOS

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

OU

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 1254€*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1944€*



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



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 582€*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 909€*



SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 4 ET 5 JOURS

*Tarifs par pers, en saison gagnante. Sans héb : restauration non incluse. Avec héb : base chambre double standard à l'hôtel Ibis*** en demi-pension.
Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails. **Sous réserve de la présence de la diététicienne. Consultation diététique pouvant être remplacée par une pluie marine.**Au choix parmi notre sélection.

3
JOURS

11
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

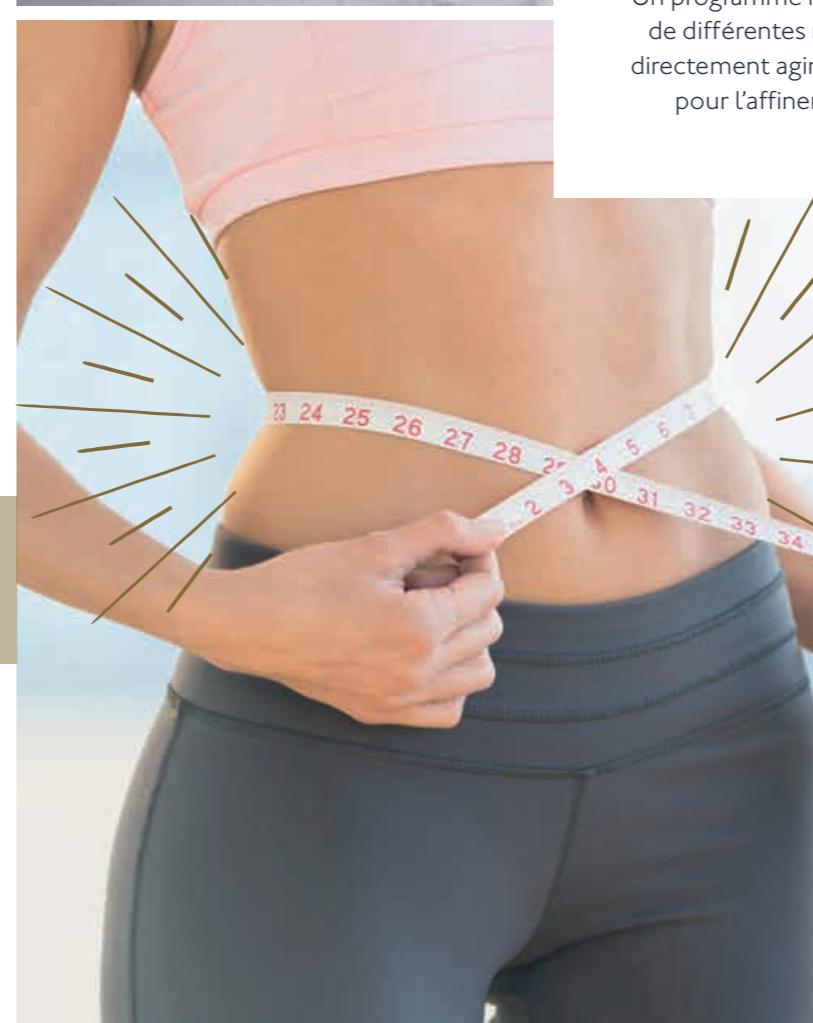
- 2 séances de cardio-training
- 3 séances d'aquagym



UN GUIDE MINCEUR
VOUS SERA OFFERT
DURANT VOTRE SÉJOUR.



SANS HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1350€*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 2040€*



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...



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.



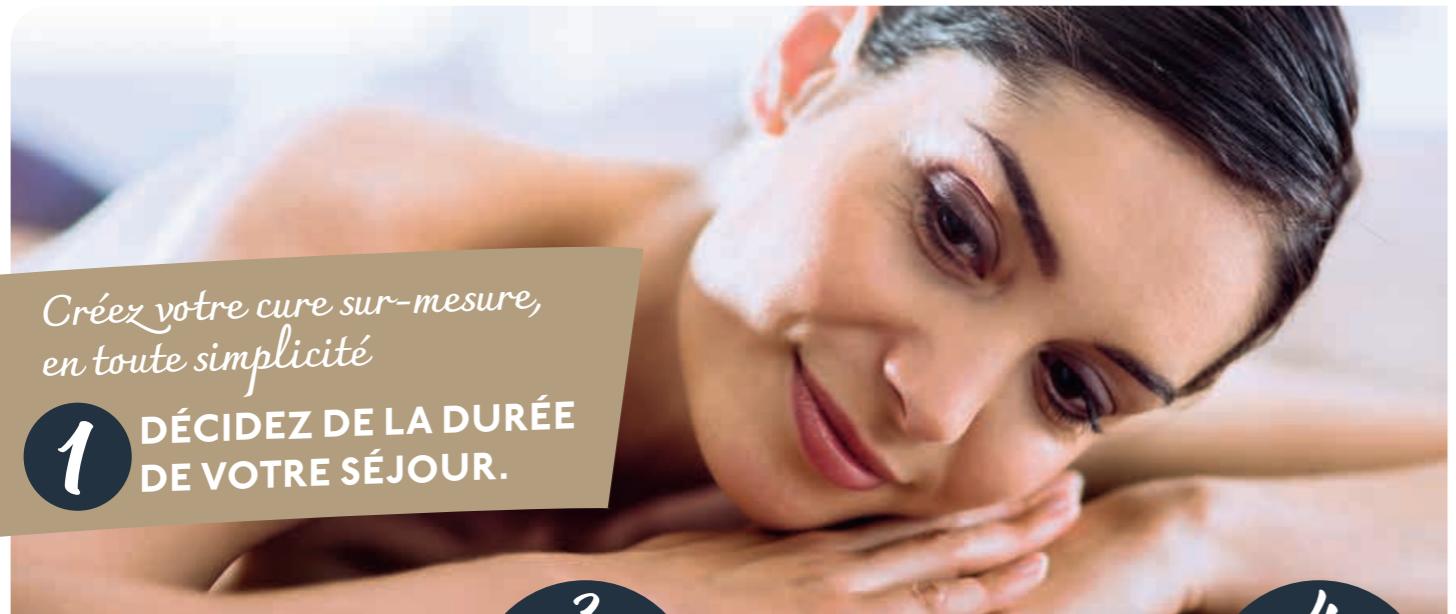
MON SÉJOUR SUR-MESURE

COMPOSEZ VOTRE SÉJOUR SELON VOS ENVIES ET VOS BESOINS !

- Liberté de sélectionner vos soins préférés
- L'intégralité des catégories de soins sans compromis
- Large éventail de soins experts & signatures inclus

*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 582 €*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 909 €*

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 776 €*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1212 €*

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 970 €*
AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 1515 €*

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 1944 €*

NOUVEAUTÉ

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 kiné
- 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 44).

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
- Oligocheck
- 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.



Envie de vous faire...
chouchouter?



VOTRE PROGRAMME 3 SOINS

1
JOUR

1
NUIT

Soins thalasso

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

Soin spa

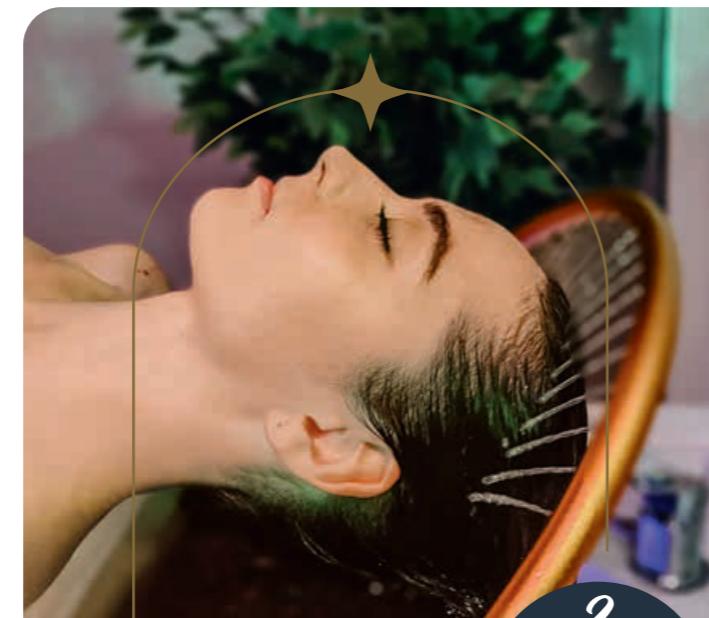
- 1 massage zen (20 mn)



AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 245€*

OPTION COCOON PREMIUM**

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



VOTRE PROGRAMME 4 SOINS

2
JOURS

1
NUIT

Soin thalasso

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



Soins spa

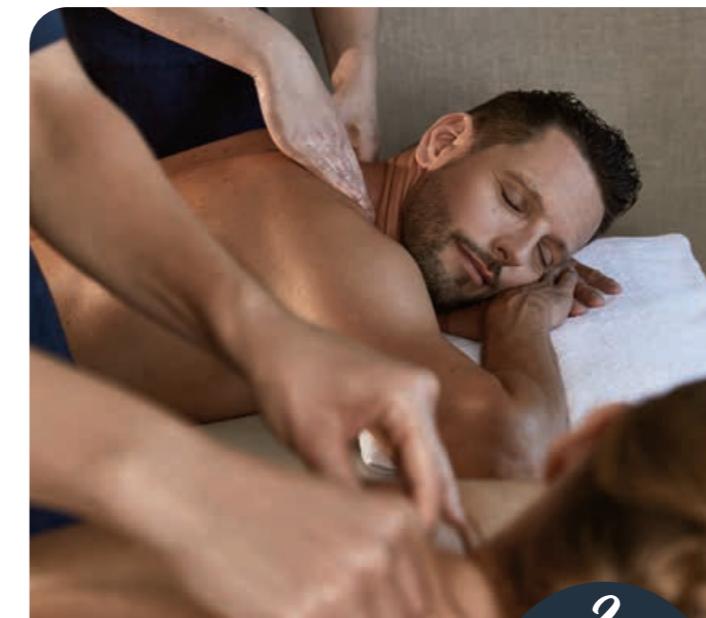
- 1 séance LED
- 1 massage kobido - massage repulpant du visage (50 mn)
- 1 head spa japonais premium - soin et massage du cuir chevelu (80 mn)



AVEC HÉBERGEMENT À PARTIR DE 445€*

OPTION BEAUTÉ VISAGE & CHEVEUX PREMIUM**

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



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 490€*

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 560€*

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 €.

COMPLÉTEZ LES 4 ESCAPADES :

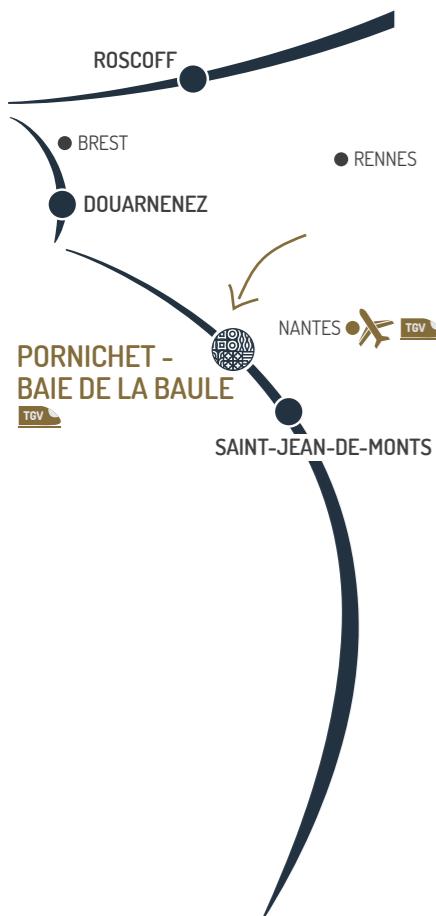


Vivez certains soins à deux pour un moment complice.
À préciser à la réservation. Sur demande et selon disponibilité.



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

LE BIEN-ÊTRE À 3H30 DE PARIS !



NOUS REJOINDRE

VALDYS RESORT Pornichet - Baie de La Baule

66 boulevard des Océanides
44380 Pornichet

En voiture depuis :

- Nantes : 74 km
- Rennes : 131 km
- Angers : 154 km
- Paris : 450 km

Arrivée en gare de Pornichet depuis :

- Nantes : 50 mn
 - Angers : 1h40 (correspondance)
 - Rennes : 2h20 (correspondance)
 - Paris : 3h20
- Transfert : à 800 m en voiture

Arrivée à l'aéroport de Nantes-Atlantique :

Transfert vers Pornichet : 1 h en voiture

LE 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.

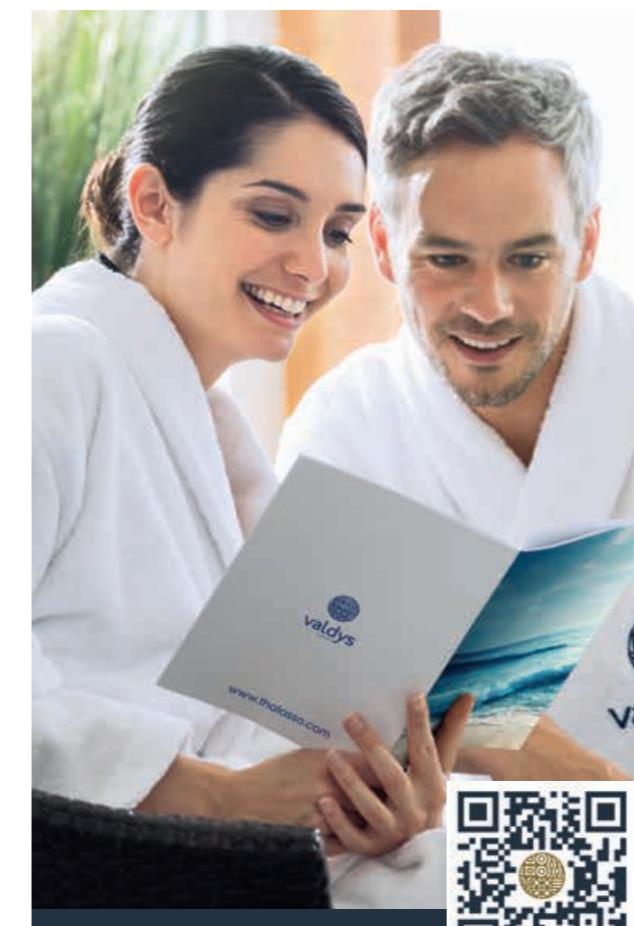


LE BAGAGE IDÉAL

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 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, 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.

Pour les accès PMR (Personnes à Mobilité Réduite) : merci de vous rapprocher de la thalasso.

Les animaux de compagnie sont acceptés à l'hôtel (supplément à prévoir) mais non admis au restaurant.

La thalasso ne dispose pas de parking. Le stationnement est gratuit aux alentours.

Service de lingerie à disposition pour récupérer peignoir et serviette : caution de 50 € / pers. en chèque ou pré-autorisation CB.

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

DOUARNENEZ

L'emplacement exceptionnel du Valdys Resort Douarnenez, situé sur la magnifique plage des Sables Blancs, vous garantit une immersion océane de chaque instant.

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

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 praticien qui dynamise en douceur les intestins et le colon 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.

MADÉROTHERAPIE

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 KINÉ

Massage réalisé par le kinésithérapeute et effectué sur zone corporelle spécifique définie selon les besoins.

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 bulles 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.

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.

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 CATAPLASMES ALGUÉS

Application de poches d'algues brunes chaudes au niveau du dos ou de certaines zones (genoux, coude...) 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.

LEXIQUE DES SOINS

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 défrisse leur contour. L'application de la boue marine auto-chauffante, après le massage, parfait la relaxation et recharge le corps en énergie.

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.



~~ Chez Valdys ~~

ON PREND SOIN DE CEUX
QUE VOUS AIMEZ

#COFFRETS ET CHÈQUES CADEAUX
THALASSO & SPA





RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS : 02 29 20 27 26 - service.client@thalasso.com

VALDYS RESORT PORNICHET - BAIE DE LA BAULE - 66 boulevard des Océanides - 44380 Pornichet
Informations concernant votre séjour déjà réservé : 02 40 61 89 97

Retrouvez toutes nos offres sur www.thalasso.com -