

# VALDYS

THALASSO  
& SPA 2025

PORNICHET - BAIE DE LA BAULE

PLUS ÉLÉGANTE  
LA **DÉTENTE!**

AU CŒUR D'UNE BAIE  
DE TOUTE BEAUTÉ



**valdys**  
RESORT

HÔTEL THALASSO & SPA

# Édito

**L**e centre de Roscoff a été fondé à l'endroit même où est née la thalassothérapie en 1899. L'aventure s'est ensuite prolongée avec l'ouverture des centres de Douarnenez, Saint-Jean-de-Monts et Pornichet - Baie de La Baule. C'est dire si Valdys se situe au cœur de cette belle histoire qui lie l'océan au bien-être de l'Homme, les bienfaits des éléments marins à l'équilibre du corps et de l'esprit. Tous nos séjours répondent à un besoin que vous nous avez exprimé : un long séjour pour une remise en forme globale, un court séjour pour une détente instantanée, des soins à la carte pour agir sur la zone du corps de votre choix. Sans compter les espaces spa marin et fitness pour une immersion complète. Quels que soient vos préférences et votre budget, nos hébergements privilégient confort et authenticité. Vous êtes ici au cœur de l'innovation marine, dans un cadre protégé. Nos soins concilient les propriétés ancestrales des algues et des techniques expertes adaptées à toutes vos envies de ressourcement. Nous avons hâte de vous les faire découvrir.

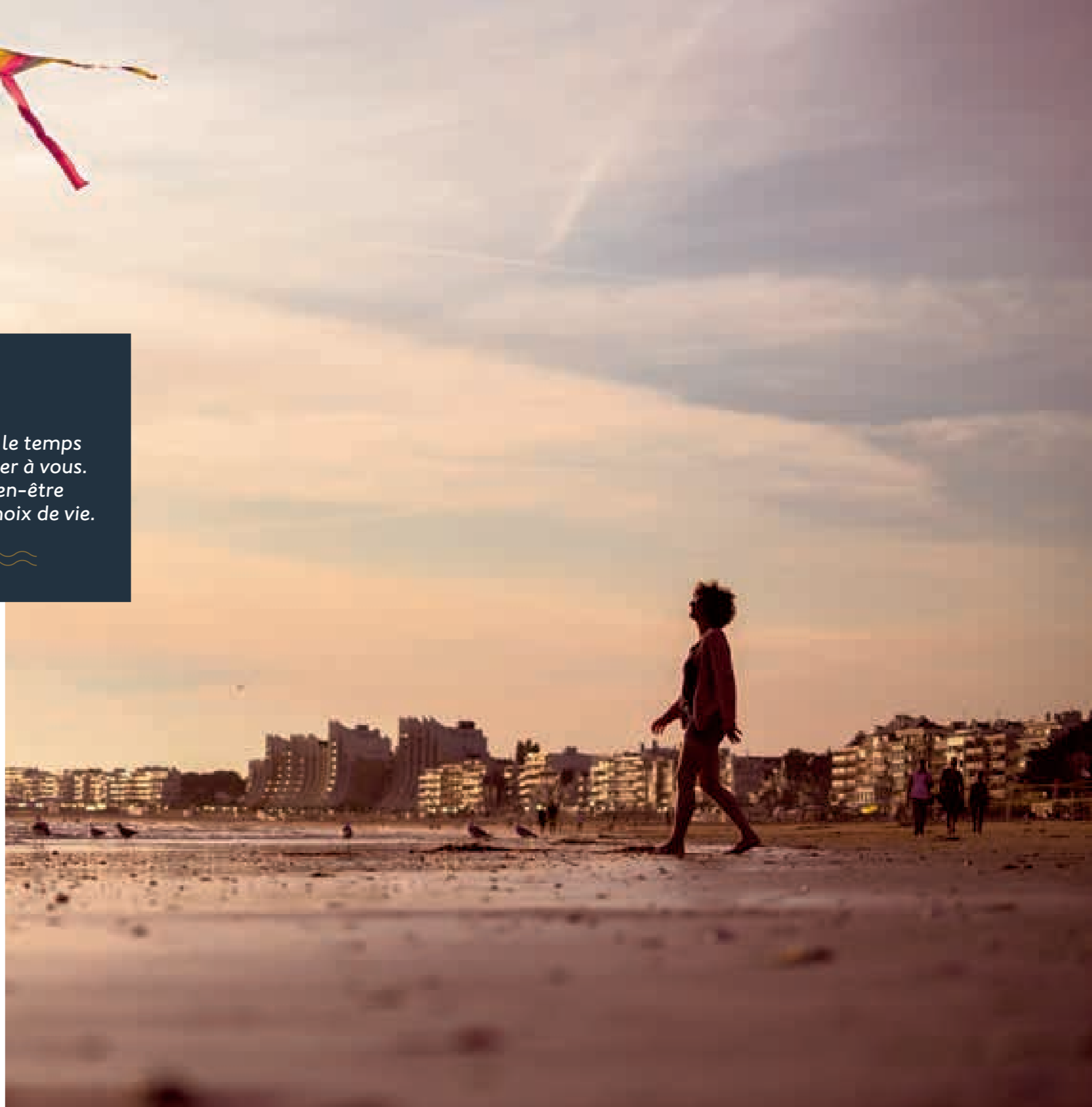


Éric Carré,  
Directeur Général Valdys Resort



“

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



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



**32**  
**REDESSINEZ**  
LES CONTOURS DE VOTRE CORPS !

**36**  
BESOIN D'UNE  
**PAUSE ?**

## SÉJOUR MINCEUR

- Silhouette **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 34

## ESCAPADES

UNE  
EXCLU  
PORNICHET!

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

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

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

**16**  
BESOIN DE RELÂCHER  
**LA PRESSION ?**

## SÉJOURS BIEN-ÊTRE

- 100% Iodé **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 18
- Forme & Détente p. 19
- Massages du Monde p. 20
- Harmonie Visage Corps & Esprit p. 22
- Premium Thalasso & Spa p. 23
- Bio-Hacking **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 24
- 5 Sens p. 25

**26**  
**PRÉSERVEZ**  
VOTRE CAPITAL SANTÉ !

## SÉJOURS SANTÉ

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

- À DEUX PAS DU BIEN-ÊTRE p. 40
- GUIDE PRATIQUE p. 41
- NOS AUTRES DESTINATIONS p. 42
- LEXIQUE DES SOINS p. 44
- COFFRETS ET CHÈQUES CADEAUX p. 46

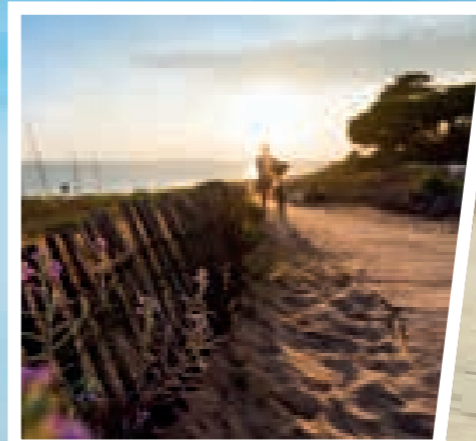
# L'ÉLÉGANCE MARINE

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.





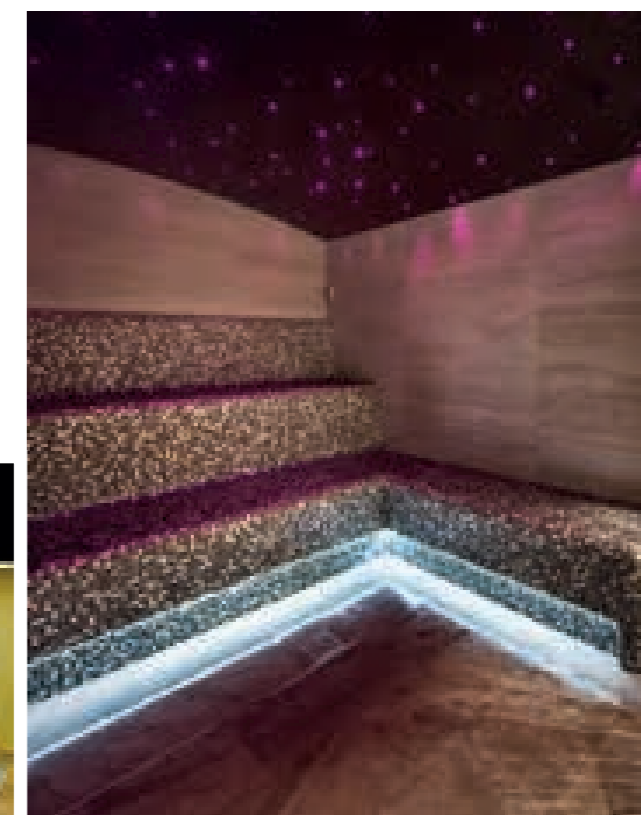
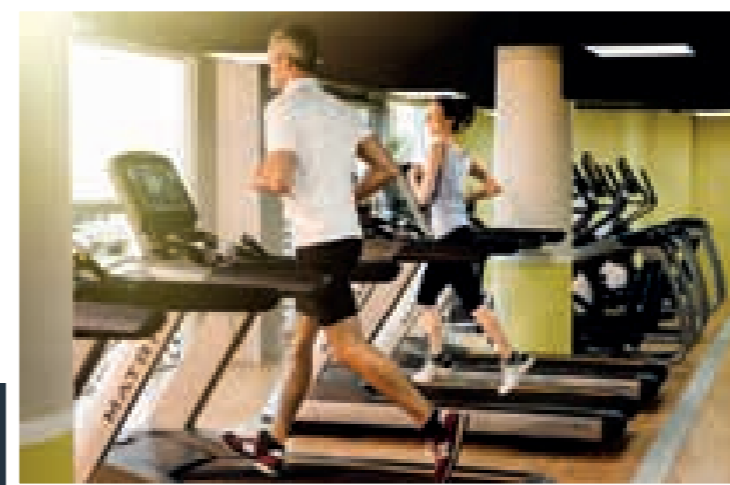
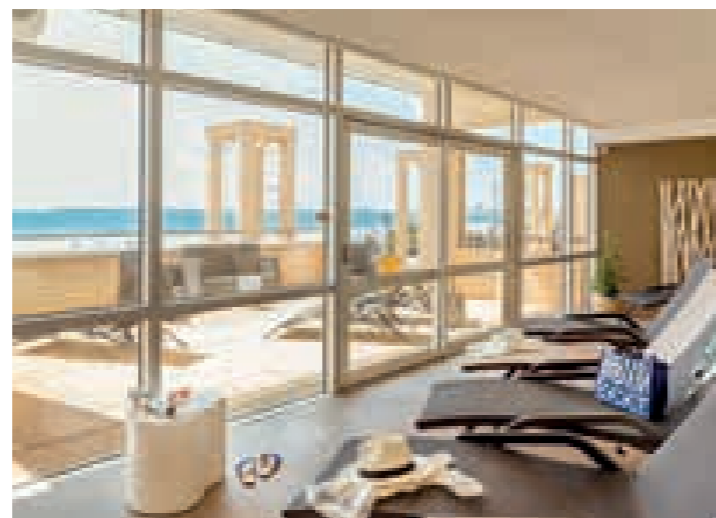
≈≈ *Chez Valdys* ≈≈

# 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





Chambre Standard - Hôtel Ibis \*\*\*



≈≈ 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 m<sup>2</sup>

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

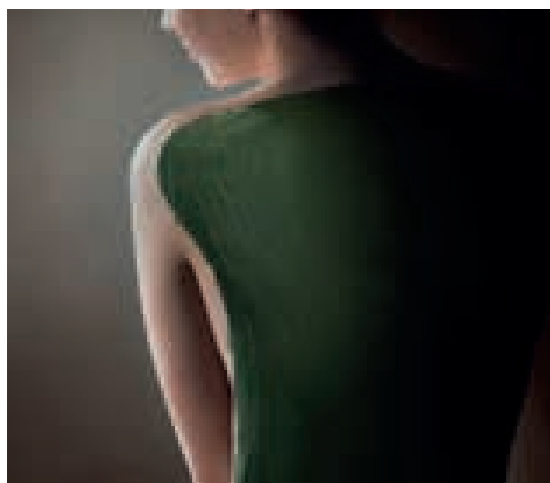
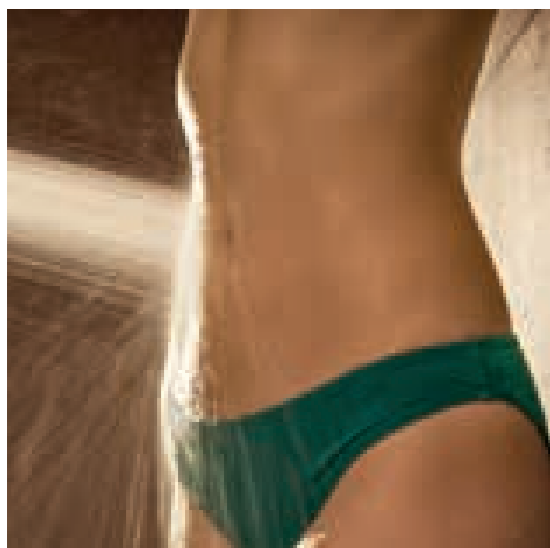
## RESTAURANT ENTRE TERRE & MER

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 coaches sportifs... Nous nous appuyons sur leurs **expertises** et sur notre **science de la mer** pour vous apporter la meilleure des réponses à vos besoins ciblés, au sein de 4 grands thèmes : **Bien-être, Santé, Minceur et Escapades.**

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



Lara  
- ANGERS -

“

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



★ NOUVEAUTÉS 2025

*Le séjour 100% iodé*

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

À découvrir page 18.

*Le séjour Bio-Hacking*

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

À découvrir page 24.

*Le séjour Silhouette*

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

À découvrir page 34.

*L'Escapade Beauté Visage & Cheveux*

Au cours de cette escapade relaxante, une **expérience sensorielle** est dédiée à la beauté du visage et des cheveux. Issu d'un ancien concept japonais, ce programme vise à agir sur votre **bien-être mental et physique** en se concentrant sur vos cheveux et votre cuir chevelu.

À découvrir page 38.



GAMME DE SOINS  
MARINS VALDYS

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

Connaissez-vous  
**LE VRAI**  
PROTOCOLE  
THALASSO ?



**L'EAU DE MER**

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



**LES ALGUES**

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



**LE CLIMAT**

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



**L'EXPERTISE**

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



**NOS SPÉCIALISTES**

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



**UNE APPROCHE HOLISTIQUE**

Santé globale, soins préventifs, diététique, programme à la carte, sophro-relaxation ou cryothérapie : une approche à 360° du bien-être pour des résultats durables.



BONNES RAISONS  
DE COCHER LA CASE  
**THALASSO**

Le bien-être varie d'une personne à l'autre, mais aussi d'une période de vie à une autre. Quel que soit votre besoin du moment, l'ensemble de nos soins Valdys apportera une réponse personnalisée à vos envies.

- 1 VITALITÉ & REMISE EN FORME**  
Retrouvez le top de votre forme en faisant le plein d'énergie grâce aux bienfaits de l'océan.
- 2 DÉTENTE & BIEN-ÊTRE**  
Accordez-vous une parenthèse de soins et de massages zen.
- 3 SOMMEIL**  
Lâchez prise avec des soins relaxants ciblés pour libérer vos tensions et améliorer votre sommeil.
- 4 BEAUTÉ**  
Sublimez votre teint avec nos soins beauté ! Ils concentrent les bienfaits de la mer et vous procureront éclat et détente.
- 5 RESSOURCEMENT**  
Optez pour un programme riche en oligo-éléments et reminéralisez votre organisme durablement.
- 6 CAPITAL SANTÉ / PRÉVENTION / SPORT**  
Renforcez votre organisme en combinant prévention, coaching personnalisé et revitalisation.
- 7 DOULEURS MUSCULAIRES, ARTICULAIRES & DOS**  
Retrouvez souplesse et mobilité tout en soulageant vos douleurs grâce à des conseils ciblés.
- 8 NUTRITION**  
Redessinez votre silhouette et faites le point sur votre alimentation grâce à des conseils diététiques.
- 9 FATIGUE, STRESS & TENSIONS NERVEUSES**  
Faites une pause de douceur pour vous libérer des tensions néfastes et retrouver votre tonus.

72%

de nos curistes disent continuer à ressentir les effets de leur séjour après 6 mois.

Source : étude DermScan





**SÉJOURS BIEN-ÊTRE**

BESOIN DE RELÂCHER LA  
**PRESSION?**

**Vous avez décidé de reprendre le contrôle de votre forme ?  
Un séjour Bien-être est le meilleur des remèdes  
pour vous ressourcer durablement.**

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

**100% IODÉ** ★ NOUVEAUTÉ ★

■ 6 jours ■ 17 soins ■ À partir de **1398 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

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

**Séances collectives**

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



**ATOUT DE CE SÉJOUR** ...

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



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

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

**FORME & DÉTENTE**

■ 6 jours ■ 24 soins ■ À partir de **1536 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

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

**Soins spa**

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

**Séances collectives**

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

★ **OPTION FORME & DÉTENTE PREMIUM :**

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



**ATOUTS DE CE SÉJOUR** ...

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



**LE YOGA**

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



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

Goûtez à...  
**L'ENCHANTEMENT**  
 DES LONGS MASSAGES

**MASSAGES DU MONDE**

■ 6 jours ■ 18 soins ■ À partir de **1908 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

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

**Soins spa**

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



**ATOUT DE CE SÉJOUR ...**

- ★ Un massage de 50 mn par jour !



**Céline**  
 - POITIERS -

Pendant mon séjour, j'ai vraiment ressenti un bien-être total. L'effet magique des massages longue durée !



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



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



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

**HARMONIE VISAGE  
CORPS & ESPRIT**

■ 6 jours ■ 19 soins ■ À partir de **1998 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

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

**Soins spa**

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



**ATOUTS DE CE SÉJOUR**

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

**Soin spécifique**

- 1 séance de Cardi/Check

**Séances individuelles**

- 2 séances de relaxation

**Séance collective**

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



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

**PREMIUM THALASSO & SPA**

■ 6 jours ■ 30 soins ■ À partir de **1908 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

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

**Soins spa**

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

**Soin spécifique**

- 1 pressothérapie **★ NOUVEAUTÉ ★**



*Marie*  
**- TOURS -**

J'ai choisi Valdys il y a 15 ans pour la diversité des soins et la beauté du site. Depuis, j'y reviens toujours, en alternant soins de relaxation et remise en forme, selon mes humeurs.



**ATOUT DE CE SÉJOUR**

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



Devenez...

# UNE VERSION AUGMENTÉE

DE VOUS-MÊME!

## BIO-HACKING

★ NOUVEAUTÉ ★

■ 6 jours ■ 23 soins ■ À partir de 1998 €\*

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

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

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

#### 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 séance d'Oligocheck
- 1 pressothérapie ★ NOUVEAUTÉ ★

#### Séance individuelle

- 1 séance de relaxation sur coussin sensoriel

#### Séances collectives

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

#### Atelier

- 1 atelier collectif d'automassage



### ATOUTS DE CE SÉJOUR

- ★ **Reprogrammez votre corps et votre esprit** avec des astuces à reproduire à la maison.
- ★ **Boostez et optimisez** le fonctionnement de votre **corps** et de votre **cerveau**.



Les sens en éveil...

# POUR MIEUX SE RECONNECTER

## 5 SENS

■ 5 jours ■ 22 soins  
À partir de 1905 €\*

Ce programme original vous propose de faire une pause dans l'effervescence du quotidien et de vous recentrer sur le moment présent. Laissez-nous vous guider pour stimuler votre odorat, votre toucher, votre ouïe et votre vue ! L'ensemble de vos sens s'éveilleront pour vous reconnecter avec vous-même et lâcher prise.

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

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

#### Soins spa

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



### ATOUT DE CE SÉJOUR

- ★ Une **expérience unique** en thalasso.

#### Soins spécifiques

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

#### Séances individuelles

- 2 séances de relaxation sur coussin sensoriel

#### Séances collectives

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



**SÉJOURS SANTÉ**

# **PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ !**

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

*Mieux vaut...*  
**PRÉVENIR**  
QUE GUÉRIR !

**SANTÉ DURABLE**

■ 6 jours ■ 25 soins ■ 1 visite de santé d'entrée

À partir de **1908 €\***

Début de cure conseillé le lundi.

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

**VOTRE PROGRAMME**

■ 1 visite d'entrée avec le kinésithérapeute

**Soins thalasso**

- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 cataplasmes algués 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 par le kinésithérapeute (20 mn)\*\*
- 3 massages zen (20 mn)

**Soin spécifique**

- 1 séance d'Oligocheck

**Séances collectives**

- 2 séances d'activités aquatiques

**Atelier**

- 1 atelier collectif dos et postures



**L'OLIGOCHECK**

**L'Oligocheck**

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



**ATOUS DE CE SÉJOUR**

- ★ **La visite d'entrée avec le kinésithérapeute** afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.
- ★ L'efficacité des **techniques ancestrales du palper-rouler et de la douche à jet** selon le protocole du Dr Bagot.



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



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



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

**DOS & ARTICULATIONS**

■ 6 jours ■ 25 soins ■ 1 visite de santé d'entrée

À partir de **1908 €\***

Début de cure conseillé le lundi.

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

**VOTRE PROGRAMME COMMUN AUX 2 ORIENTATIONS**

■ 1 visite d'entrée avec le kinésithérapeute

**Soins thalasso**

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



 **ATOUPS DE CE SÉJOUR ...**

- ★ **La visite d'entrée avec le kinésithérapeute** afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.
- ★ **Personnalisez votre séjour** selon vos douleurs.
- ★ Certains soins sont effectués par le **kinésithérapeute** de la thalasso.
- ★ **L'atelier dos et postures.**

**+ VOTRE ORIENTATION AU CHOIX**

**DOS**

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

**OU**

**ARTICULATIONS**

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



ORIENTATION DOS



ORIENTATION ARTICULATIONS

← À CHACUN SA FORMULE ! →





---

**SÉJOUR MINCEUR**

---

**REDESSINEZ  
LES CONTOURS  
DE VOTRE CORPS !**

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

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

**SILHOUETTE** ★ NOUVEAUTÉ ★

■ 6 jours ■ 23 soins

À partir de **1998 €\***

Début de cure conseillé le lundi.

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Conseils d'experts**

- 1 consultation diététique\*\*

**Soins thalasso**

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

**Soins spa**

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

**Soins spécifiques**

- 1 séance d'Oligocheck
- 1 pressothérapie ★ NOUVEAUTÉ ★

**Séances collectives**

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



**ATOUTS DE CE SÉJOUR...**

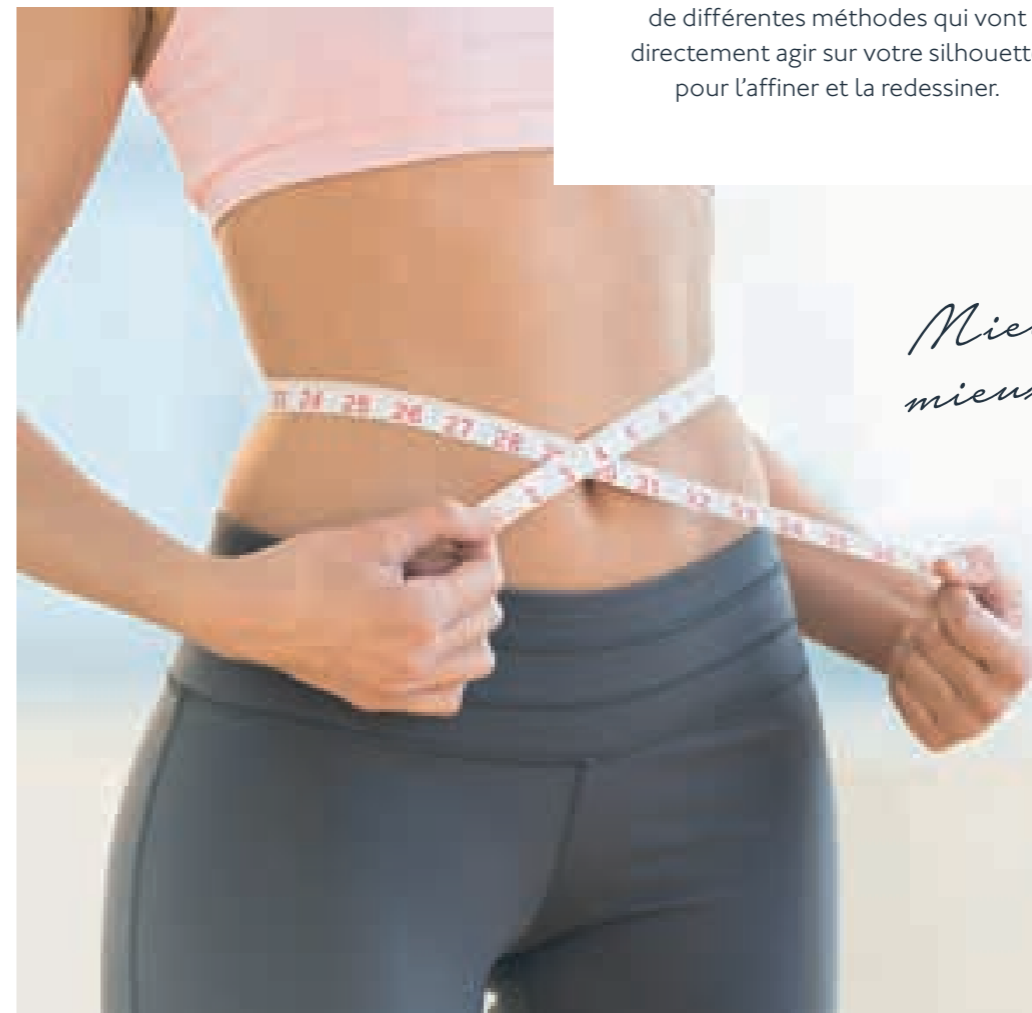
- ★ Des **soins experts et techniques minceur tendances.**
- ★ Un **livret minceur** remis durant le séjour.



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



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...*



**ESCAPADES**

# BESOIN D'UNE **PAUSE ?**

Une bulle de douceur, rien que pour vous :  
massages, enveloppements, soins marins...  
Votre organisme se détend et  
se régénère en profondeur.




*Envie de vous faire...  
chouchouter ?*

## ESCAPADE COCOON



■ 1 jour / 1 nuit ■ 3 soins ■ À partir de **245 €\***

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

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

#### Soin spa

- 1 massage zen (20 mn)  



#### OPTION COCOON PREMIUM :

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




## ESCAPADE NOUVEAUTÉ BEAUTÉ VISAGE & CHEVEUX

■ 2 jours / 1 nuit ■ 4 soins ■ À partir de **435 €\***

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

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

#### Soins spa

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



### LE HEAD SPA JAPONAIS

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.



#### OPTION BEAUTÉ VISAGE & CHEVEUX PREMIUM :

Pour encore plus de bien-être, complétez votre escapade en ajoutant 1 massage zen (30 mn) pour 80 €. Sur réservation et selon disponibilité.




## ESCAPADE OCÉANE



■ 2 jours / 2 nuits ■ 6 soins ■ À partir de **490 €\***

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

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

#### Soins spa

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



#### OPTION OCÉANE PREMIUM :

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




## ESCAPADE INDIENNE


■ 2 jours / 2 nuits ■ 6 soins ■ À partir de **560 €\***

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

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

#### Soins spa

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



#### OPTION INDIENNE PREMIUM :

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

### COMPLÉTEZ LES 4 ESCAPADES :



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



**OPTION DEMI-PENSION ET PENSION COMPLÈTE :** Possible sur les 4 escapades.

# 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 : 1 h40 (correspondance)
- Rennes : 2h20 (correspondance)
- Paris : 3h20

Transfert : à 800 m en voiture

**Arrivée à l'aéroport de Nantes-Atlantique :**

Transfert vers Pornichet : 1h 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 :

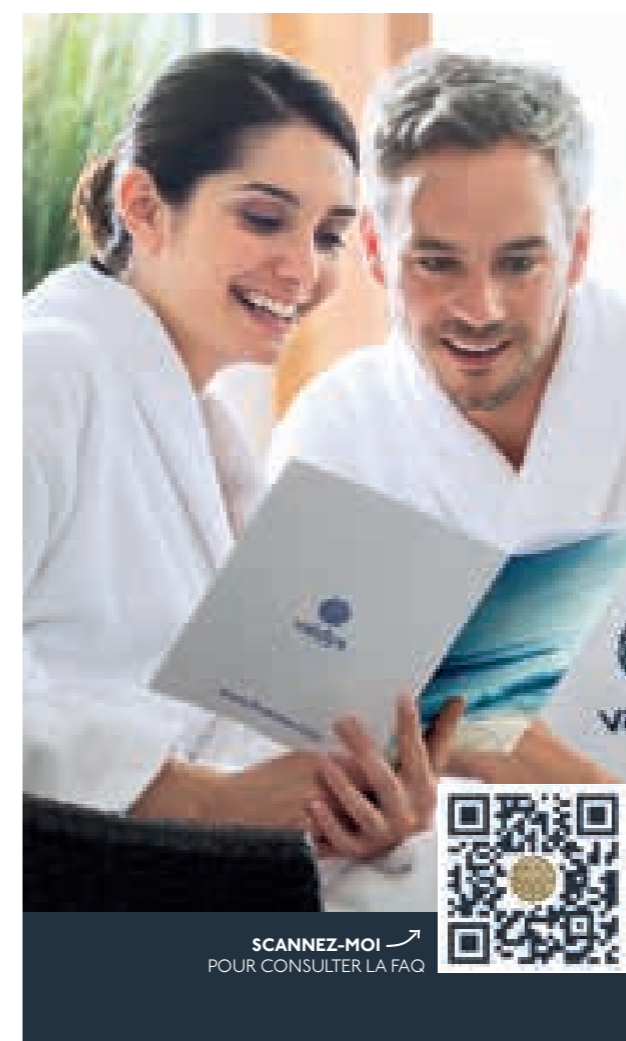
- **1 ou 2 maillots de bain** (les shorts de bain ne sont pas autorisés)
- **1 bonnet de bain** (obligatoire)
- **1 paire de sandales de piscine** (obligatoire)
- **1 tenue et baskets de salle** pour les activités sportives ou pour profiter de l'espace cardio-training vue mer
- **1 paire de chaussures 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.



SCANNEZ-MOI  
POUR CONSULTER LA FAQ





À CHAQUE SITE SES SÉJOURS SPÉCIFIQUES

ROSCOFF

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

Autre séjour à découvrir au sein de ce centre :

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



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



SCANNEZ-MOI  
POUR CONSULTER LA BROCHURE DE ROSCOFF

DOUARNENEZ

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



SCANNEZ-MOI  
POUR CONSULTER LA BROCHURE DE DOUARNENEZ



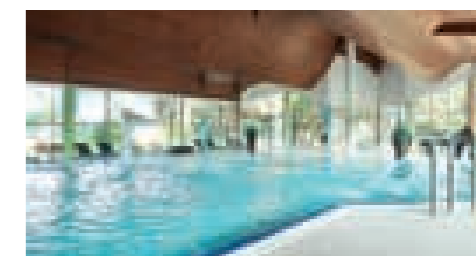
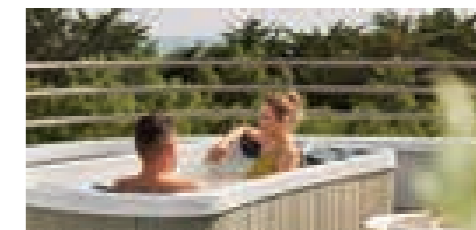
VALDYS RESORT  
Douarnenez  
42 rue des Professeurs Curie  
Tréboul  
29100 Douarnenez  
02 29 20 27 26

SAINT-JEAN-DE-MONTS

Plongez au cœur de la Vendée, l'alliance parfaite entre mer et terre. Une invitation à se relaxer tout en se laissant bercer par les vagues.

Autre séjour à découvrir au sein de ce centre :

- Séjour Réponse Diabète **★ EXCLUSIVITÉ ★**



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



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

## LEXIQUE DES SOINS

*(cette page est en construction)*

*(cette page est en construction)*

#### BAIN HYDROMASSANT

Dans une baignoire remplie d’eau de mer chauffée qui épouse l’anatomie du corps, des jets sous-marins massants stimulent la circulation veineuse et lymphatique.

#### BOUES MARINES NATURELLES

Riches en harpagophytum, une plante dont les racines sont dotées d’actifs anti-inflammatoires et analgésiques et à l’huile essentielle de lavande, réparatrice, régénérante et calmante, ces boues fournissent à l’organisme un apport exceptionnel en minéraux et oligo-éléments. Elles reminéralisent l’épiderme, soulagent et préviennent les douleurs articulaires et aident à raffermir la peau. Leur utilisation locale est recommandée pour atténuer les douleurs liées à l’arthrose et aux rhumatismes.

#### CARDI/CHECK

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

#### CATAPLASMES ALGUÉS

Application de poches d’algues brunes chaudes au niveau du dos ou de certaines zones (genoux, coudes…) pour en diffuser les oligo-éléments dans l’organisme et décontracter le dos.

#### CRYOTHÉRAPIE

Immersion dans une cabine de -156°C à -195°C, en très courtes séances de 3 minutes. Utilisée en esthétique pour améliorer la qualité de la peau et chez le sportif pour optimiser la récupération après l’effort.

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

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

#### ENVELOPPEMENT

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

#### GOMMAGE CORPS

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

#### GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE

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

#### 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 praticien qui dynamise en douceur les intestins et le côlon par remontées des pieds à la tête.

#### HYDRORELAX

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

#### MADÉROTHÉRAPIE ★ NOUVEAUTÉ ★

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

#### MASSAGE ABHYANGA

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

#### MASSAGE BALINAIS

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

#### MASSAGE CALIFORNIEN ABSOLUE DÉTENTE

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

#### MASSAGE CHINOIS DU VENTRE (CHI NEI TSANG)

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

#### MASSAGE CIBLÉ AUX HUILES ESSENTIELLES DÉLASSANTES

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

#### MASSAGE DES PIEDS AUX BOLS KANSU

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

#### MASSAGE ÉVEIL DES SENS

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

#### MASSAGE HAWAÏËN LOMI-LOMI

Massage puissant à l’huile selon une technique ancestrale hawaïenne pratiquée avec les mains et les avant-bras. Il vise à relier corps, émotions et esprit tout en libérant les tensions.

#### MASSAGE 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 manoeuvres 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 reconfortant et apaisant grâce à l’application d’une crème Rescue® sur le front et les tempes associant cinq fleurs de Bach.

#### MASSAGE SIGNATURE VALDYS « VAGUE DE SÉRÉNITÉ »

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

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

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

#### MASSAGE SOUS PLUIE MARINE

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

#### MASSAGE ZEN

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

#### MÉDITATION SONORE ★ NOUVEAUTÉ ★

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

#### 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 ★ NOUVEAUTÉ ★

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

## LEXIQUE DES SOINS

*(cette page est en construction)*

*(cette page est en construction)*

#### RELAXATION AQUATIQUE ★ NOUVEAUTÉ ★

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

#### SÉANCE D’ÉQUILIBRE CORPS ET ESPRIT

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

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

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

#### SOIN VISAGE PHYTOMER CYFOLIA BIO HYDRATANT

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

#### SOIN VISAGE PHYTOMER PIONNIER SUPRÊME

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

#### YOGA DU VISAGE ★ NOUVEAUTÉ ★

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

#### YOGA-RELAXATION

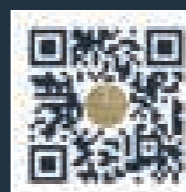
Discipline globale de développement qui travaille sur l’équilibre corps-esprit, en alternant méditation et exercices physiques.



≈ *Chez Valdys* ≈

ON PREND SOIN DE CEUX  
QUE VOUS AIMEZ

#COFFRETS ET CHÈQUES CADEAUX  
THALASSO & SPA



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

[www.thalasso.com](http://www.thalasso.com)



**valdys**  
RESORT  
HÔTEL THALASSO & SPA





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

VALDYS RESORT PORNICHET - BAIE DE LA BAULE - 66 boulevard des Océanides - 44380 Pornichet

Informations concernant votre séjour déjà réservé : 02 40 61 89 97

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