

SAINT-JEAN-DE-MONTS

Valdys SÉJOURS

THALASSO & SPA • ÉDITION 2023

LE BIEN-ÊTRE AU GRAND LARGE

Faites le choix du savoir-faire
Valdys dans un cadre
entre terre et mer



valdys
RESORT

HÔTEL THALASSO & SPA

Édito

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

“

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



Éric Carré,
Directeur Général Valdys Resort





SOMMAIRE

■ DESTINATION SAINT-JEAN-DE-MONTS	p. 6
■ LE SPA MARIN	p. 8
■ LES HÉBERGEMENTS	p. 10
■ LE RESTAURANT	p. 12
■ L'EXPERTISE VALDYS	p. 14
■ LA THALASSO SELON VALDYS	p. 16

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

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



SÉJOURS BIEN-ÊTRE



■ Essentiel Thalasso	p. 20
■ Forme & Détente	p. 21
■ Zen & Sommeil	p. 22
■ Bien-être du Monde	p. 24
■ Capital Bien-être	p. 26
■ Ayurvêda	p. 28
■ Harmonie Visage Corps & Esprit	p. 30

★ NOUVEAUTÉ ★



SÉJOURS SANTÉ



■ Santé Durable	p. 34
■ Burn-out	p. 35
■ Réponse Diabète	p. 36
■ Dos & Articulations	p. 38
■ Jeûne Alternatif	p. 40

★ NOUVEAUTÉ ★



SÉJOURS **SPORT**



- Énergie par le Sport
- Golf

p. 44
p. 46



SÉJOUR **MINCEUR**

- Minceur (Anti-cellulite ou Perte de Poids)

★ NOUVEAUTÉ ★

p. 50



ESCAPADES

- Autour du Monde ★ NOUVEAUTÉ ★
- Cocoon
- Liberté
- Évasion Indienne

p. 54
p. 54
p. 55
p. 55

- À DEUX PAS DU BIEN-ÊTRE
- GUIDE PRATIQUE
- NOS AUTRES DESTINATIONS
- LEXIQUE DES SOINS
- COFFRETS ET CHÈQUES CADEAUX

p. 56

p. 57

p. 58

p. 60

p. 62



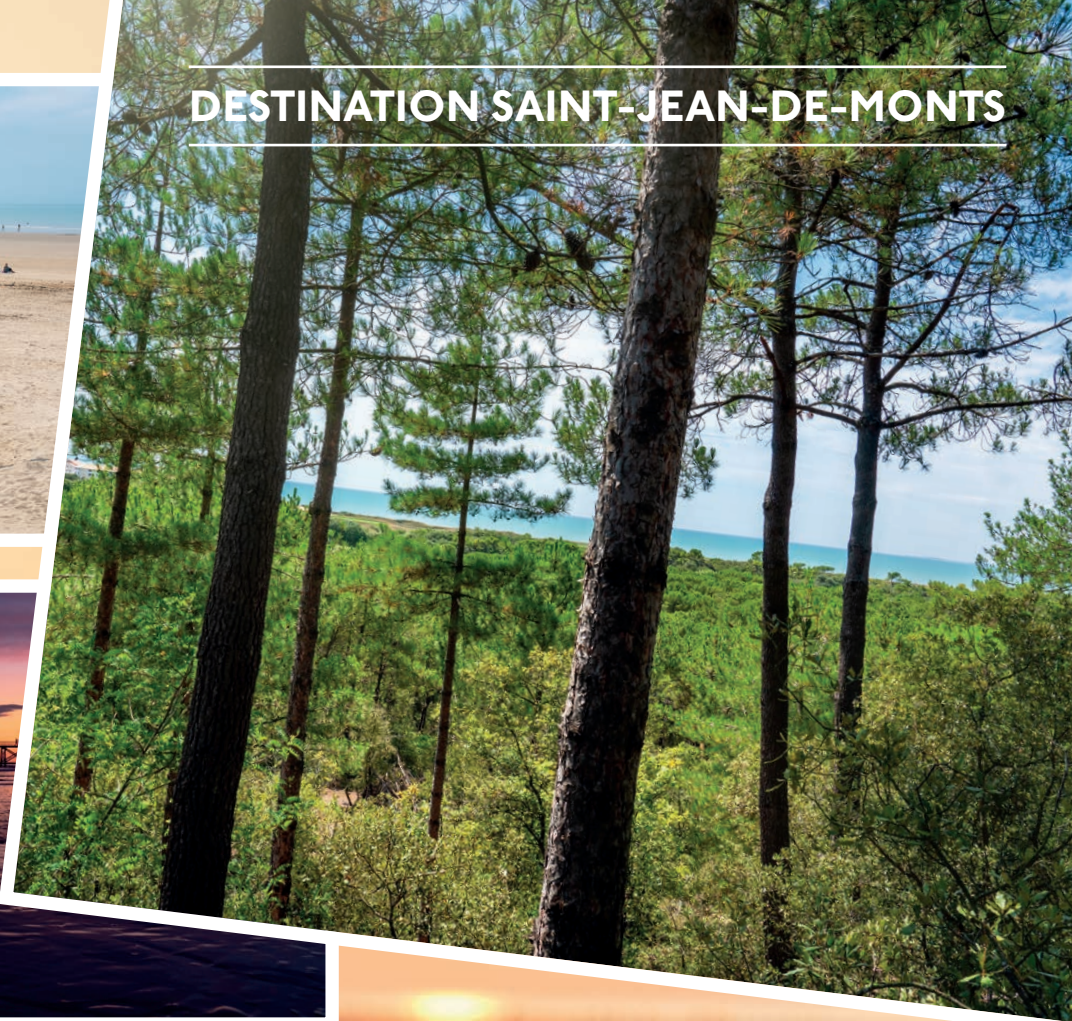
IMMERSION MARINE

≈ au cœur ≈
de la pinède

Votre thalasso Valdys Resort Saint-Jean-de-Monts,
située au cœur d'une station balnéaire stimulante, est un cadre idéal
pour lâcher prise en pleine nature, entre pins et océan.



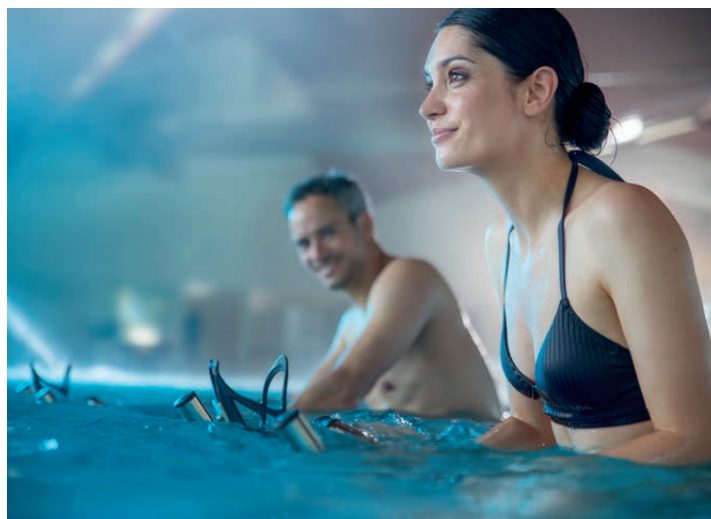
DESTINATION SAINT-JEAN-DE-MONTS





≈≈ *Chez Valdys* ≈≈

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

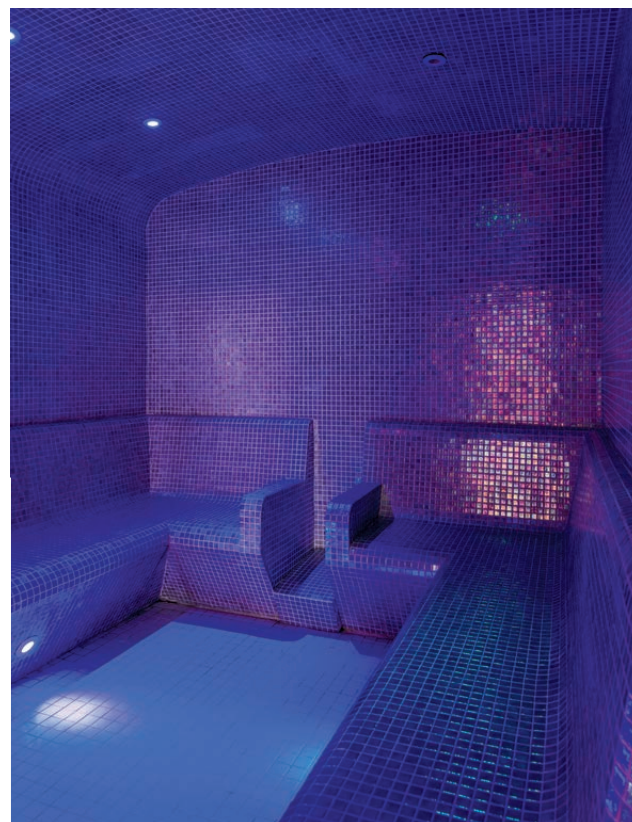
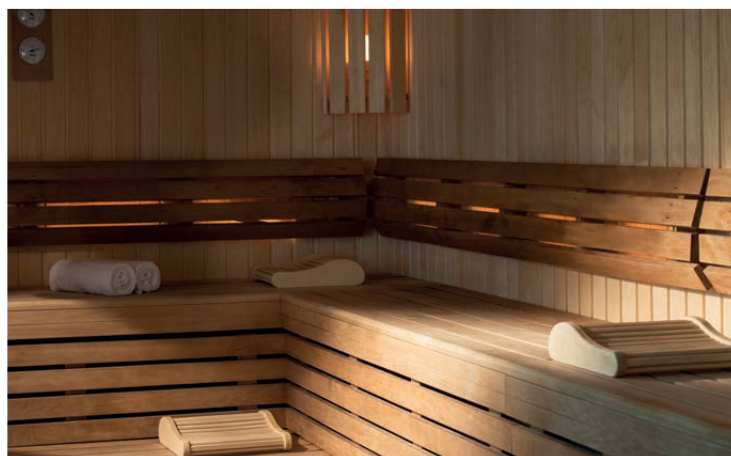




On prend soin de vous entre les soins !

Pendant votre séjour, profitez d'un accès libre au Spa Marin de la thalasso pour vous détendre pleinement :

- Piscine ludique d'eau de mer chauffée à 31°C avec parcours activer de 24 jets massants sous-marins, cols de cygne, cascades et vélos aquatiques
- Bain à remous extérieur
- Sauna
- Hammam
- Salle de cardio-training avec vue sur le lac et les pins
- Salle de repos et solarium
- Tisanerie





Suite Exception avec bain à remous privatif intérieur – Hôtel Valdys – les Pins ★★★

≈ Chez Valdys ≈

NOUS VOUS PROMETTONS DE BELLES **NUITS** ÉTOILÉES

HÔTEL VALDYS - LES PINS ★★★

Niché entre pinède et océan, l'hôtel Valdys - les Pins ★★★ comblera autant les fans de promenade sur la plage que les sportifs grâce à sa proximité avec un très beau golf 18 trous. Comment ne pas se laisser aller à la détente confortablement installé dans l'une des 3 suites luxueuses à la décoration moderne et design, proposant bain à remous privatif, balcon ou terrasse ou dans l'une des 44 chambres spacieuses et chaleureuses disposant toutes d'un balcon offrant des vues sur le golf, le village résidentiel, la pinède ou la thalasso ?

3 TYPES DE CHAMBRES

- **Chambre Supérieure** ■ 1 à 2 pers. ■ 21 m²
■ salle de bain avec baignoire et toilettes
- **Chambre Privilège** ■ 1 à 2 pers. ■ 26 m²
■ douche ■ toilettes séparées
- **Suite Exception avec bain à remous privatif**
(intérieur ou extérieur selon la Suite)
■ 1 à 4 pers. ■ 40 à 60 m² ■ douche
■ toilettes séparées



Suite Exception avec bain à remous privatif extérieur - Hôtel Valdys - les Pins ***



Chambre Privilage - Hôtel Valdys - les Pins ***



Chambre Supérieure - Hôtel Valdys - les Pins ***

RÉSIDENCE VALDYS - LES PINS

Le luxe de l'indépendance et du confort. Jouissant d'une situation privilégiée et d'une sérénité rare, la résidence offre tout le confort nécessaire pour un séjour des plus agréables en toute indépendance (coins cuisine entièrement équipés, bain ou douche...).

3 TYPES DE LOGEMENTS

- **Studio** ■ 1 à 2 ou 4 pers. ■ 25 m²
- **Duplex** ■ 1 à 5 pers. ■ 35 m²
- **Appartement** ■ 1 à 6 pers. ■ 37 m²



≈ Chez Valdys ≈

L'ALIMENTATION EST AUSSI UN SOIN

RESTAURANT LE BOIS CENDRÉ

Une cuisine audacieuse au bord de la pinède.

À quelques pas seulement de l'océan et à l'ombre des pins, le Chef et sa brigade vous mitonnent des petits plats dans les règles de l'art de l'équilibre alimentaire, tout en respectant le rythme des saisons. Dans ce lieu où règnent plaisir et gourmandise, vous pourrez savourer une cuisine entre terre et mer, des cuissons au barbecue japonais, des fumaisons minute, des épices rares... pour le plus grand plaisir de vos papilles.





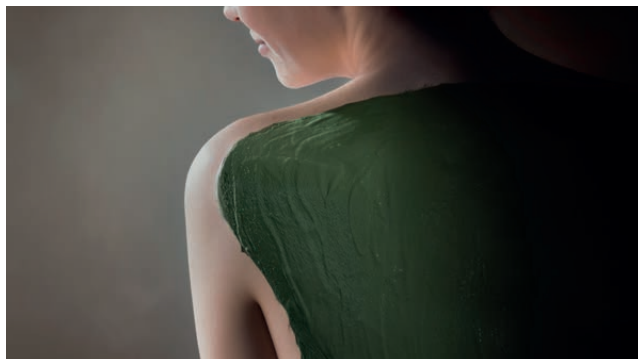
*J'ai à cœur de travailler des produits
en respectant les saisons et notre impact
sur l'environnement.
Notre cuisine doit être authentique,
je souhaite que le client ressente
le sous-bois de la forêt de pins avoisinante.*



**CHEF DU RESTAURANT
LE BOIS CENDRÉ**



≈ Chez Valdys ≈ VOUS ÊTES ENTRE DE BONNES MAINS



Depuis plus de 40 ans, Valdys vous fait bénéficier des **bienfaits de la mer**, à travers un très large éventail de soins et d'applications : **massage, enveloppement, gommage, jets, spa...** et bien sûr le tout premier soin : **l'air marin chargé d'iode** qui baigne nos 4 sites de Bretagne, Loire-Atlantique et Vendée.

Tous nos séjours sont mis au point en étroite collaboration avec des médecins, des diététiciens, des kinésithérapeutes, des coachs sportifs... Nous nous appuyons sur leurs **expertises** et sur notre **science de la mer** pour vous apporter la meilleure des réponses à vos besoins ciblés, au sein de 5 grands thèmes : **Bien-être, Santé, Sport, Minceur et Escapades.**

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



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

NOS MARQUES EXPERTES

Les produits Phytomer offrent les **bienfaits fascinants de la mer** dans des soins visage et corps hautement ressourçants.

Depuis près de 50 ans, cette marque familiale **bretonne**, crée du bien-être pour les plus beaux spas du monde et invente la beauté de demain dans ses laboratoires de pointe.

Les solutions anti-âge visage VIE Collection inspirées par la **médecine esthétique** ont un impact direct et visible sur le rajeunissement de votre peau. Une manière efficace de renforcer les effets régénérants de votre séjour.

Obtenez des **résultats visibles sur votre corps et visage** dès la 3^{ème} séance de soins **LPG endermologie** : une action sur les signes du temps (rides, relâchement des tissus...) et les zones rebelles (cellulite, rondeurs tenaces...). Un traitement anti-âge et minceur sans douleur, 100 % naturel.



NOUVELLE GAMME DE SOINS MARINS VALDYS

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



Connaissez-vous LE VRAI PROTOCOLE THALASSO ?



L'EAU DE MER

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



LES ALGUES

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



LE CLIMAT

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



L'EXPERTISE

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



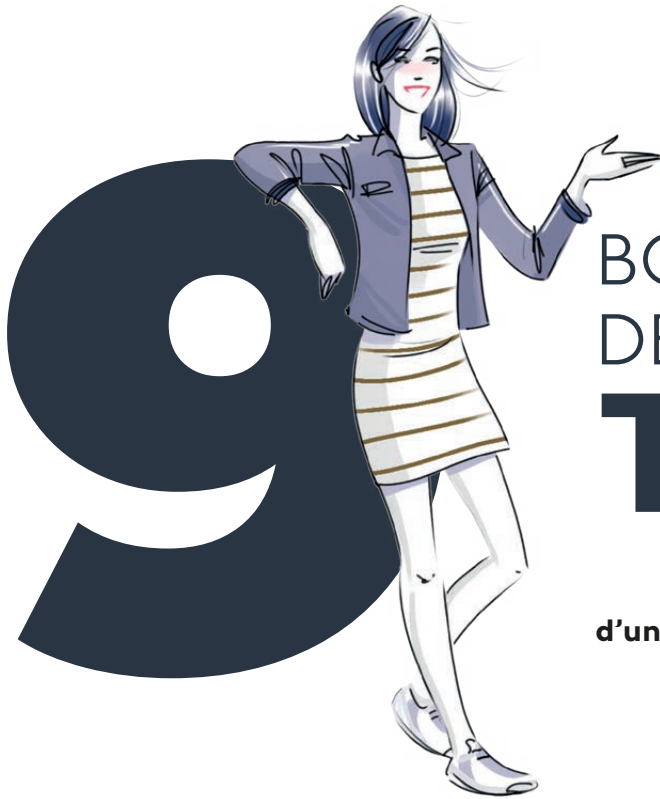
NOS SPÉCIALISTES

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



UNE APPROCHE HOLISTIQUE

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



BONNES RAISONS DE COCHER LA CASE THALASSO

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

1

VITALITÉ & REMISE EN FORME

Retrouvez le top de votre forme en faisant le plein d'énergie grâce aux bienfaits de l'océan.

2

DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

Accordez-vous une parenthèse de soins et de massages zen.

3

SOMMEIL

Lâchez prise avec des soins relaxants ciblés pour libérer vos tensions et améliorer votre sommeil.

4

BEAUTÉ

Sublimez votre teint avec nos soins beauté ! Ils concentrent les bienfaits de la mer et vous procureront éclat et détente.

5

RESSOURCEMENT

Optez pour un programme riche en oligo-éléments et reminéralisez votre organisme durablement.

6

CAPITAL SANTÉ / PRÉVENTION / SPORT

Renforcez votre organisme en combinant prévention, coaching personnalisé et revitalisation.

7

DOULEURS MUSCULAIRES, ARTICULAIRES & DOS

Retrouvez souplesse et mobilité tout en soulageant vos douleurs grâce à des conseils ciblés.

8

NUTRITION

Redessinez votre silhouette et faites le point sur votre alimentation grâce à des conseils diététiques.

9

FATIGUE, STRESS & TENSIONS NERVEUSES

Faites une pause de douceur pour vous libérer des tensions néfastes et retrouver votre tonus.

72%

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

Source : étude Derscan





SÉJOURS BIEN-ÊTRE

BESOIN DE RELÂCHER LA PRESSION ?

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



Vous avez envie... DE RETROUVER VOTRE VITALITÉ?

ESSENTIEL THALASSO

■ 6 jours ■ 16 soins ■ À partir de **1176 €***

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

VOTRE PROGRAMME

Soins thalasso

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

Soin spa

- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

Séances collectives

- 3 séances collectives d'activités aquatiques



“

Valérie

- RENNES -

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



ATOUT DE CE SÉJOUR

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



**SÉJOUR ÉGALEMENT
DISPONIBLE EN 3 JOURS**
À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM



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

FORME & DÉTENTE

■ 6 jours ■ 24 soins ■ À partir de **1380 €***

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

VOTRE PROGRAMME

Soins thalasso

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

Soins spa

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

Séances collectives

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

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



ATOUTS DE CE SÉJOUR ...

- ★ **Détendez-vous en profondeur** en vous libérant de la fatigue et des tensions accumulées.
- ★ Familiarisez-vous avec des **exercices que vous reproduirez** à votre retour **à la maison**.



LE YOGA

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



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



Envie de retrouver...

DES NUITS SEREINES ?

ZEN & SOMMEIL

■ 6 jours ■ 24 soins ■ 1 visite de santé

À partir de **1728 €***

Nos professionnels du lâcher prise ont conçu ce programme pour vous aider à gérer vos émotions, réduire votre stress et retrouver des lendemains qui chantent !

VOTRE PROGRAMME

■ 1 visite de santé

Conseils d'experts

■ 1 diagnostic diététique stress et sommeil personnalisé

Soins thalasso

- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 hydrorelax

Soins spa

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

Soins spécifiques

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

Séance individuelle

- 1 séance individuelle de sophro-relaxation

Séances collectives

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

Atelier

- 1 atelier d'automassage



LE CARDI/CHECK

Le Cardi/Check

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



ATOUT DE CE SÉJOUR ...

- ★ **1 cadeau sommeil** en chambre.



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

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double supérieure à l'hôtel Valdys - Les Pins *** en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails.

**Selon disponibilités du centre.



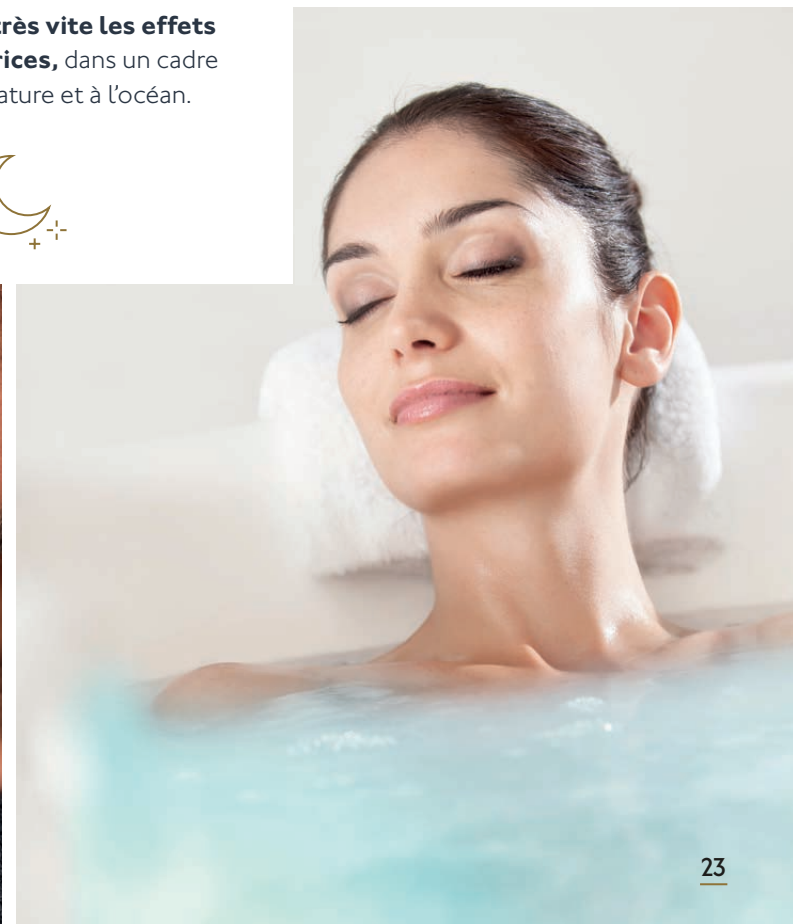
*Dormez
comme
un bébé !*

DES NUITS INCOMPARABLES

Une bonne qualité de sommeil
est **indissociable de votre bien-être
physique et moral.**

Notre séjour intègre des soins
et des attentions qui vous aident
à retrouver le plaisir de bien dormir,
en confiance et sérénité.

Vous ressentirez **très vite les effets
de nuits réparatrices**, dans un cadre
connecté à la nature et à l'océan.





Envie...

D'UN TOUR DU MONDE DES MASSAGES ?

BIEN-ÊTRE DU MONDE

■ 6 jours ■ 18 soins ■ À partir de 1728 €*

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 lit hydrosensoriel
- 3 enveloppements voyage des sens sur lit hydrosensoriel**
- 3 bains hydromassants aux infusions divines** ★ NOUVEAUTÉ ★
- 2 hydrorelax

Soins spa

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



ATOUT DE CE SÉJOUR ...

- ★ 1 massage de 50 mn par jour !



“

Céline
- POITIERS -

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



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



*L'évasion...
à portée de main*





Un séjour complet...

30 SOINS

100 % BIEN-ÊTRE !

CAPITAL BIEN-ÊTRE

■ 6 jours ■ 30 soins ■ À partir de **1890 €***

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

VOTRE PROGRAMME

Soins thalasso

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

Soins spa

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

*Zen de la tête
aux pieds*



ATOUT DE CE SÉJOUR ...

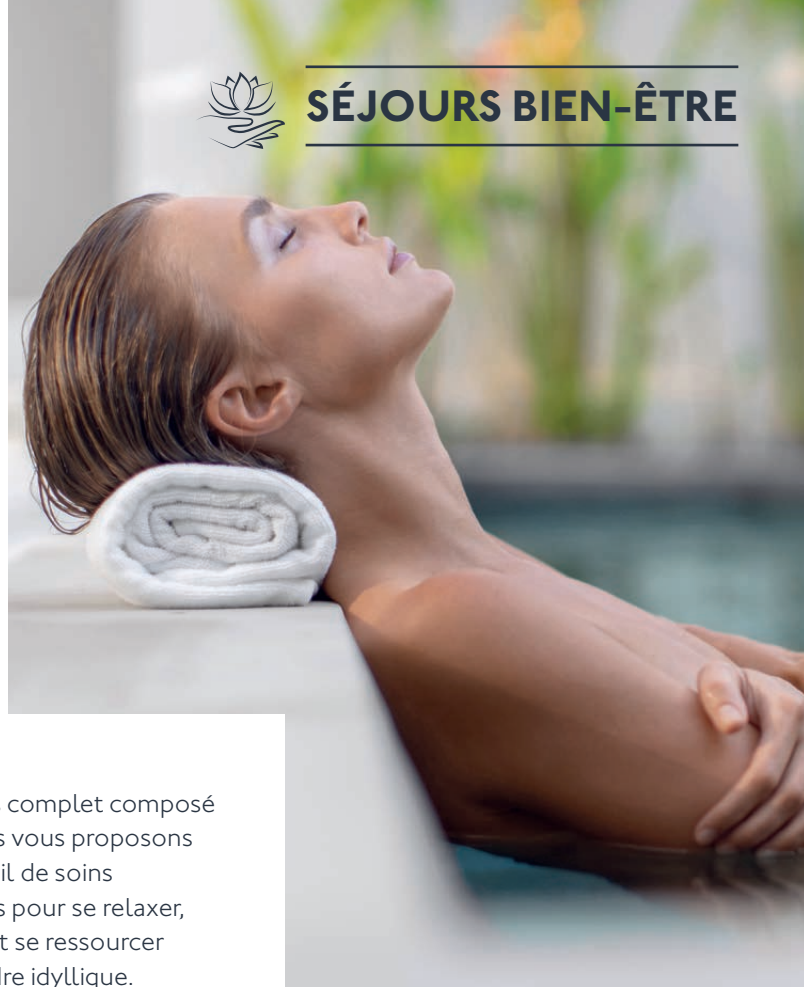
- ★ **30 soins individuels** dont 9 massages pour optimiser votre bien-être.



“

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.



Avec ce séjour très complet composé
de 30 soins, nous vous proposons
un éventail de soins
et de techniques pour se relaxer,
se régénérer et se ressourcer
dans un cadre idyllique.



ENTRE
NOS MAINS
EXPERTES





Découvrez les bienfaits DE LA TRADITION AYURVÉDIQUE !

AYURVÉDA

■ 6 jours ■ 23 soins ■ 1 visite de santé

À partir de **2052 €***

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

VOTRE PROGRAMME

■ 1 visite de santé

Conseils d'experts

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

Soins thalasso

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

Soins ayurvédiques

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

Séances collectives

- 3 séances collectives de yoga-relaxation



Vous déterminerez quels sont vos doshas dominants :

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



ATOUTS DE CE SÉJOUR

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



**SÉJOUR ÉGALEMENT
DISPONIBLE EN 3 JOURS**
À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM



Ohmmmm...

Le massage ayurvédique est une thérapie corporelle qui permet d'évacuer le stress et de retrouver une tranquillité d'esprit. Il va embellir l'épiderme, tonifier les tissus musculaires et relancer les énergies.



VOYAGE SENSORIEL



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

★ NOUVEAUTÉ ★

HARMONIE VISAGE CORPS & ESPRIT

■ 6 jours ■ 20 soins ■ À partir de **1728 €***

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

VOTRE PROGRAMME

Conseils d'experts

- 1 diagnostic beauté

Soins thalasso

- 3 bains hydromassants reminéralisants renforcés à l'Oligomer®
- 3 enveloppements bleutés à la spiruline sur lit hydrosensoriel ★ NOUVEAUTÉ ★
- 3 hydrorelax

Soins spa

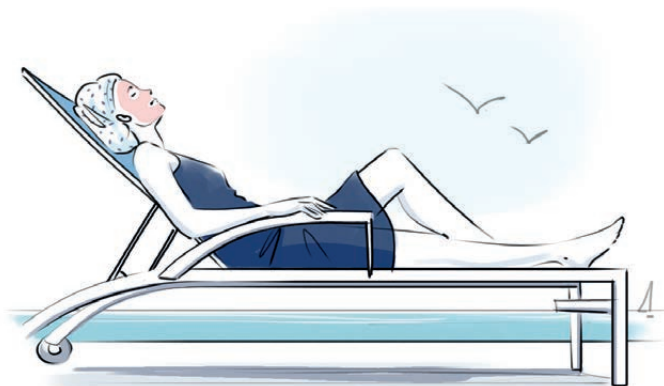
- 1 massage signature Valdys « vague de sérénité » (50 mn) ★ NOUVEAUTÉ ★
- 1 soin visage Phytomer Pionnier Suprême (80 mn)
- 1 massage Phytomer Sea Holistic aux bolus de mer avec gommage corps et soin visage (80 mn)
- 1 massage Phytomer Oligomer® Spa ressourçant (50 mn) ★ NOUVEAUTÉ ★
- 1 massage Phytomer dos décontractant et reminéralisant (50 mn)
- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

Soin spécifique

- 1 séance de Cardi/Check ★ NOUVEAUTÉ ★

Séances individuelles

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



ATOUTS DE CE SÉJOUR

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

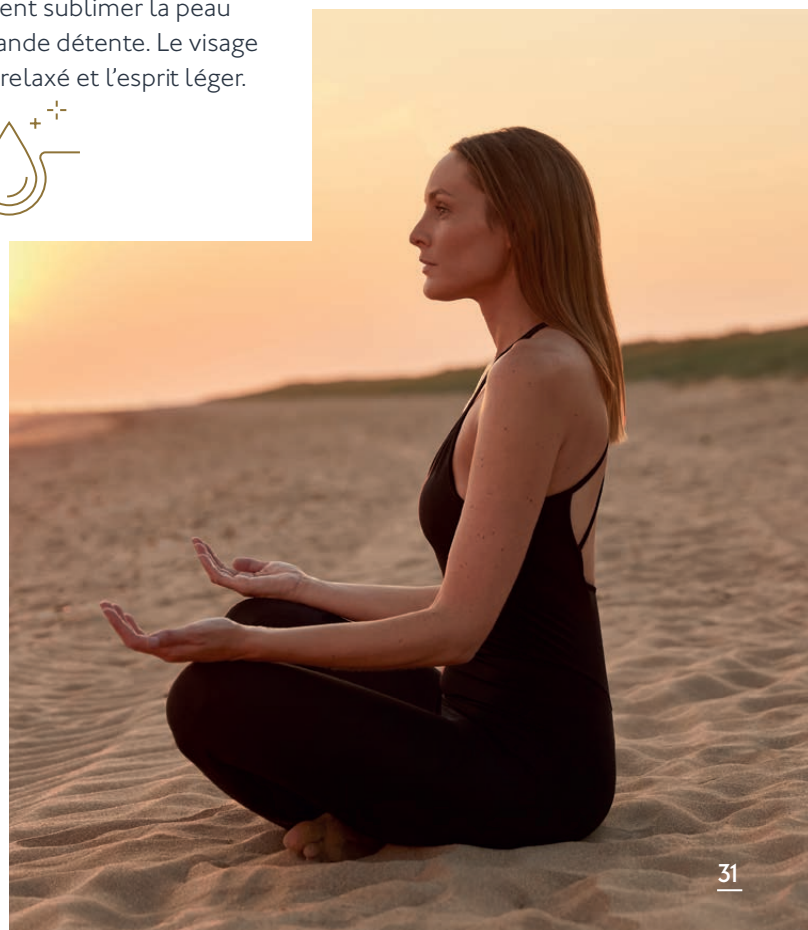
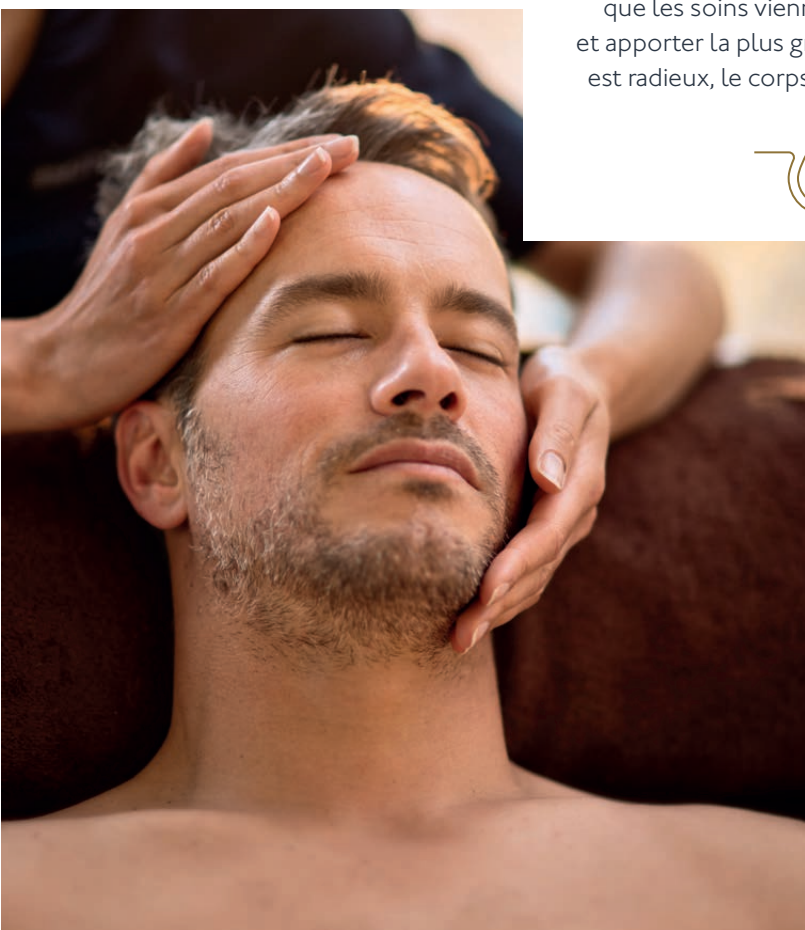


**SÉJOUR ÉGALEMENT
DISPONIBLE EN 3 JOURS**
À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM



DES SOINS EXCEPTIONNELS

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







SÉJOURS SANTÉ

PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ !

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



Mieux vaut...

PRÉVENIR

QUE GUÉRIR !

SANTÉ DURABLE

■ 6 jours ■ 26 soins ■ 1 visite de santé

À partir de **1728 €***

Début de cure conseillé le lundi

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

VOTRE PROGRAMME

■ 1 visite de santé

Soins thalasso

- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 cataplasmes algués
- 3 enveloppements de boues marines naturelles
- 1 pluie marine
- 1 hydrorelax

Soins spa

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

Soins spécifiques

- 1 séance d'Oligocheck
- 2 séances de cryothérapie

Séances collectives

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

Atelier

- 1 atelier dos et postures



L'OLIGOCHECK

L'Oligocheck

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



ATOUT DE CE SÉJOUR

★ 1 visite de santé

durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.



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

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double supérieure à l'hôtel Valdys - Les Pins *** en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails.

**Selon disponibilités du centre.



On vous guide...
**POUR RETROUVER VOTRE
SÉRÉNITÉ !**

BURN-OUT

■ 6 jours ■ 22 soins ■ 1 visite de santé

À partir de **1728 €***

Début de cure conseillé le lundi



Pour retrouver confiance après un épisode d'épuisement physique et psychologique, rien de tel qu'un cocon de soins réparateurs pour lâcher prise, vous apaiser le corps et l'esprit et repartir avec une énergie retrouvée.

VOTRE PROGRAMME

■ 1 visite de santé

Soins thalasso

- 2 enveloppements de boues marines naturelles
- 1 enveloppement de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 6 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

Soins spa

- 1 soin sérénité fleurs de Bach (bilan et massage) (50 mn)
- 3 massages sous pluie marine (15 mn)
- 1 shirodhara (50 mn)

Soins spécifiques

- 1 séance de Cardi/Check ★ NOUVEAUTÉ ★
- 1 séance d'acupuncture ou 1 massage chinois du ventre (Chi Nei Tsang) (50 mn)**

Séances individuelles

- 2 séances individuelles de lâcher prise (50 mn)
- 2 séances individuelles de coaching sportif personnalisé (60 mn)

Je me recharge !



**SÉJOUR ÉGALEMENT
DISPONIBLE EN 3 JOURS**
À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM



Je souhaite... CONSTRUIRE UN ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN !

RÉPONSE DIABÈTE

■ 6 jours ■ 28 soins ■ 1 visite de santé et 1 bilan de fin de cure

À partir de **1728 €***

Début de cure conseillé le lundi



ATOUTS DE CE SÉJOUR...

- ★ **1 visite de santé et 1 bilan** à la fin de votre séjour.
- ★ Séjour **exclusif** en France.
- ★ **Accompagnement et coaching personnalisé** par une experte en diététique.
- ★ **1 livret diététique** remis durant le séjour.

Pour apprendre à vivre avec le diabète, ce programme exclusif traite 3 priorités : rééquilibrer l'alimentation, stimuler la circulation et booster l'organisme avec un apport adapté en sels minéraux.

VOTRE PROGRAMME

- 1 visite de santé
- 1 bilan de fin de cure

Coaching diététique

- 1 diagnostic diététique personnalisé
- 1 coaching immersif en magasin pour décrypter les étiquetages
- 1 atelier apprentissage indice glycémique des aliments

Soins thalasso

- 2 phlébotones
- 1 bain circulatoire
- 3 enveloppements de boues marines naturelles
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 1 hydrorelax

Soins spa

- 1 gommage corps**
- 1 soin prévention des pieds (50 mn)
- 3 massages zen (20 mn)
- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

Soins spécifiques

- 2 pressothérapies
- 1 séance d'Oligocheck

Séances collectives

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



Philippe
- CHOLET -

Trois mois après la thalasso, mes résultats d'analyse d'hémoglobine glyquée étaient de 5,6 (valeur de référence : 6) alors qu'ils étaient à 9,7 fin janvier 2019. Idem pour l'albumine qui est passée de 79,9 à 22,4 (valeur de référence < à 20). Encore trois mois plus tard, l'hémoglobine glyquée est à 5,8 et la microalbuminurie à 6,8. Inutile de vous dire que je suis très heureux. Je ne vous remercierai jamais assez pour vos précieux conseils, que je suis depuis sans difficulté et que je compte bien poursuivre.



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



Envie de...

TOURNER LE DOS À VOS DOULEURS ?

★ NOUVEAUTÉ ★

DOS & ARTICULATIONS

■ 6 jours ■ 25 soins ■ 1 visite de santé

À partir de **1620 €***

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 de santé

Soins thalasso

■ 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues

■ 3 enveloppements de boues marines naturelles ★ EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS ★

■ 1 pluie marine

■ 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

Soins spa

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

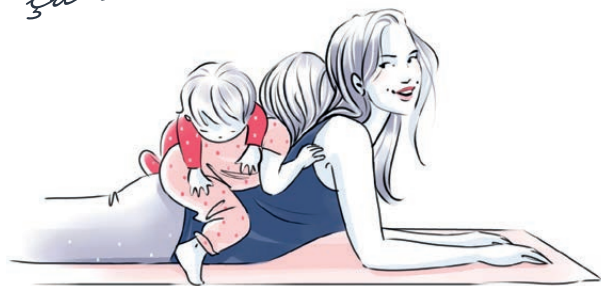
Soins spécifiques

■ 3 séances de cryothérapie

Séances collectives

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

*Merci les chatons,
ça va beaucoup mieux !*



ATOUTS DE CE SÉJOUR ...

★ 1 visite de santé

durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.

★ Profitez d'enveloppements exclusifs de boues marines naturelles

de la Baie de Bourgneuf.



VOTRE ORIENTATION AU CHOIX

DOS

■ 1 atelier dos et postures

■ 3 massages du dos (20 mn)

■ 3 enveloppements de boues marines naturelles

★ EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS ★

OU

ARTICULATIONS

■ 1 séance collective de réveil musculaire (45 mn) ou séance individuelle d'acupuncture** (60 mn)

■ 3 massages ciblés aux huiles essentielles délassantes (20 mn)

■ 3 enveloppements ciblés de boues marines naturelles

★ EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS ★

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double supérieure à l'hôtel Valdys - Les Pins *** en demi-pension. Consulter le dépliant tarifaire pour plus de détails.

**Selon disponibilités du centre.



ORIENTATION DOS

← À CHACUN
SA FORMULE !

ORIENTATION
ARTICULATIONS



Mettez...

VOS INTESTINS

AU REPOS !

JEÛNE ALTERNATIF

■ 6 jours ■ 27 soins ■ 1 visite de santé

Pension complète jeûne alternatif ■ À partir de **2214 €***



Mettez votre organisme au repos avec ce séjour harmonieux alliant activités sportives douces, soins détox du corps et régime alimentaire adapté. Idéal pour repartir en pleine forme et l'esprit léger.

VOTRE PROGRAMME

■ 1 visite de santé

Conseils d'experts

■ 1 consultation diététique

Soins thalasso

- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 bains hydromassants détox
- 3 enveloppements détox sur lit hydrosensoriel

Soins spa

- 1 gommage corps**
- 2 massages chinois du ventre (Chi Nei Tsang) (50 mn)
- 1 massage javanais drainant (50 mn)
- 1 massage réflexe des pieds (50 mn)
- 1 massage suédois deep tissue ou kiné*** (50 mn)

Soins spécifiques

- 3 séances de cryothérapie
- 1 séance d'Oligocheck

Séance individuelle

- 1 séance individuelle de sophro-relaxation

Séances collectives

- 1 séance collective de yoga-relaxation
- 2 séances collectives de Pilates ou de stretching***
- 3 marches collectives

Atelier

- 1 atelier collectif sur les bienfaits du jeûne



ATOUT DE CE SÉJOUR

★ 1 thermos offert

afin de s'hydrater tout au long du séjour !



La pension jeûne est un élément fondamental de la cure.

Elle prévoit entre 12h et 16h d'abstinence afin de mettre au repos votre système digestif et de lui permettre de se réguler.

Au menu : un bon petit-déjeuner, un déjeuner complet, une collation pour le goûter et un bouillon le soir.



*Éliminez
les toxines...*

En soulageant votre organisme
de sa fonction digestive,
qui consomme beaucoup d'énergie,
vous le reboostez directement.
De même, vous nettoyez votre intestin
et éliminez les toxines accumulées.
Un système digestif amélioré,
c'est le gage d'une bonne santé
retrouvée.







SÉJOURS SPORT

LE SPORT VOTRE ALLIÉ SANTÉ !

**Saviez-vous que l'activité physique peut aussi être
une alliée précieuse dans la lutte contre les fragilités
musculaires ou articulaires ?**

**Découvrez nos séjours Sport, encadrés par
des coachs sportifs et gagnez en vitalité et performance !**

Je souhaite...
CONSERVER
OU RETROUVER LA FORME !

ÉNERGIE PAR LE SPORT

- 6 jours ■ 26 soins dont 6 séances de sport
- 1 visite de santé ■ À partir de **1728 €***

Début de cure conseillé le lundi

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

VOTRE PROGRAMME

- 1 visite de santé

Programme sportif

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

Soins thalasso

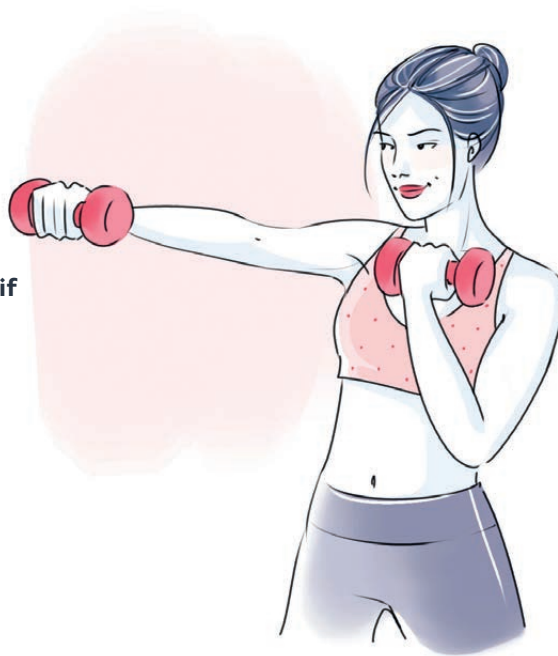
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 1 enveloppement fraîcheur des jambes sur lit hydrosensoriel
- 3 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

Soins spa

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

Soins spécifiques

- 1 séance d'Oligocheck
- 3 séances de cryothérapie



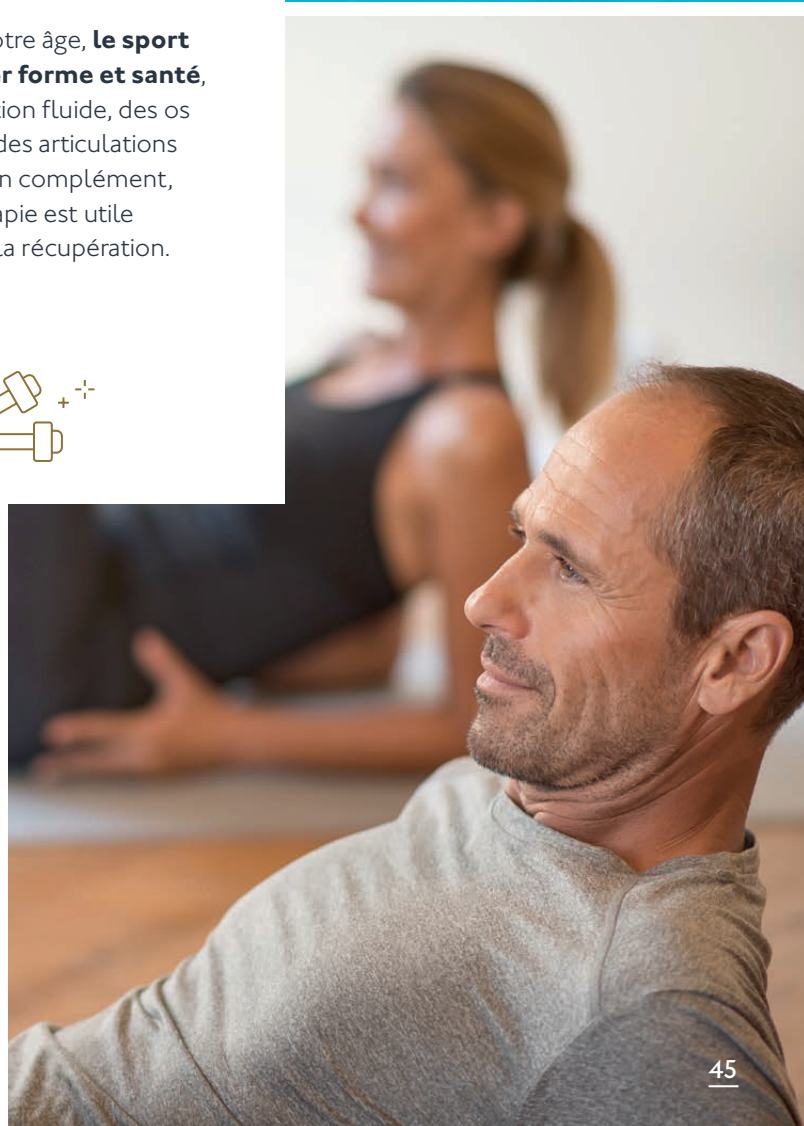
ATOUT DE CE SÉJOUR ...

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



PRENDRE FROID C'EST BON POUR LA SANTÉ

Quel que soit notre âge, **le sport permet de garder forme et santé**, avec une circulation fluide, des os plus denses et des articulations plus souples. En complément, la cryothérapie est utile pour favoriser la récupération.





SWING, SPORT ET SOINS !

Depuis le **Valdys Resort de Saint-Jean-de-Monts**, un chemin de dunes vous mène à un magnifique **golf de 18 trous**, pour concilier détente et loisirs. En plus des soins thalasso et spa, un **coaching sportif individuel** et un **atelier consacré au dos** complètent le programme, pour améliorer votre **performance tout en vous fortifiant**.



*Respirer,
s'entraîner,
prendre soin
de soi !*



Combinez... GOLF ET THALASSO !

GOLF

- 4 jours ■ 16 soins
 - 1 leçon de golf + 2 demi-journées de golf (18 trous)
- À partir de **1540 €***



*Double effet :
détente
et sport !*

Ce séjour spécifique est destiné aux passionnés de golf qui souhaitent profiter d'un cadre de thalasso pour concilier détente musculaire, perfectionnement sportif et évasion en pleine nature.

VOTRE PROGRAMME

Conseils d'experts

- 1 coaching sportif individuel spécial renforcement musculaire golf

Soins thalasso

- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 2 enveloppements de boues marines naturelles ★ EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS ★
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 1 enveloppement de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel

Soins spa

- 1 massage suédois deep tissue ou kiné** (50 mn)
- 1 massage javanais (50 mn)
- 1 massage indien arrière du corps (50 mn)
- 1 massage palper-rouler manuel ciblé (20 mn)

Soins spécifiques

- 4 séances de cryothérapie

Atelier

- 1 atelier dos et postures

Golf

- 1 leçon de golf (60 mn)
- 2 demi-journées de golf (parcours 18 trous)



**SÉJOUR ÉGALEMENT
DISPONIBLE EN 2 OU 3 JOURS**
À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM





SÉJOUR MINCEUR

RÉCONCILIEZ- VOUS AVEC VOTRE CORPS !

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



Envie de... SUBLIMER VOTRE SILHOUETTE ?

★ NOUVEAUTÉ ★

MINCEUR

■ 6 jours ■ 24 soins ■ 1 visite de santé

À partir de **1728 €***

Début de cure conseillé le lundi

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

VOTRE PROGRAMME COMMUN AUX 2 ORIENTATIONS

■ 1 visite de santé

Conseils d'experts

- 1 consultation diététique
- 1 diagnostic LPG pour définir vos séances
- 1 coaching immersif en magasin pour décrypter les étiquetages

Soins thalasso

- 3 enveloppements thermo-actifs aux algues sur lit hydrosensoriel
- 4 bains hydromassants Oligomer® Silhouette Phytomer
- 4 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

Soin spécifique

- 1 séance d'Oligocheck

Séances collectives

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



ATOUTS DE CE SÉJOUR...

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



VOTRE ORIENTATION AU CHOIX

ANTI-CELLULITE

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

OU

PERTE DE POIDS

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



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



ORIENTATION
ANTI-CELLULITE

← À CHACUN
SA FORMULE !

ORIENTATION
PERTE DE POIDS



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





ESCAPADES

BESOIN D'UNE **PAUSE?**

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



Envie de vous faire... CHOUCHOUTER ?

ESCAPADE AUTOUR DU MONDE

■ 1 jour / 1 nuit ■ 3 soins ■ À partir de **314 €***

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

VOTRE PROGRAMME

Soin thalasso

- 1 enveloppement voyage des sens au choix sur lit hydrosensoriel **OPTION DUO**

Soins spa

- 1 gommage corps au choix **OPTION DUO**
- 1 massage du monde au choix parmi californien, hawaïen Lomi-Lomi, balinaï ou abhyanga (50 mn) **OPTION DUO**

ESCAPADE COCOON

■ 2 jours / 1 nuit ■ 4 soins ■ À partir de **347 €****

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

VOTRE PROGRAMME

Soins thalasso

- 1 enveloppement de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel **OPTION DUO**
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues **OPTION DUO**
- 1 pluie marine

Soin spa

- 1 massage zen (20 mn) **OPTION DUO**



ATOUT DE CETTE ESCAPADE.....

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

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double supérieure à l'hôtel Valdys - Les Pins *** en demi-pension.



ESCAPADE LIBERTÉ

■ 2 jours / 2 nuits ■ 6 soins ■ À partir de **498 €***

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

VOTRE PROGRAMME

Soins thalasso

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

Soin spa

- 1 massage zen (20 mn) 



ESCAPADE ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 1 JOUR / 1 NUIT
À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM

ESCAPADE ÉVASION INDIENNE

★ NOUVEAUTÉ ★

■ 2 jours / 2 nuits ■ 7 soins ■ À partir de **662 €***

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

VOTRE PROGRAMME

Soins thalasso

- 2 enveloppements aux plantes indiennes sur lit hydrosensoriel 
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues 
- 1 douche à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

Soins ayurvédiques

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



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

LE BIEN-ÊTRE À 3H30 DE PARIS !



VALDYS RESORT
SAINT-JEAN-DE-MONTS
LE BIEN-ÊTRE
AU GRAND LARGE



NOUS REJOINDRE

 **VALDYS RESORT Saint-Jean-de-Monts**
12 avenue des Pays de Monts
85160 Saint-Jean-de-Monts

 **En voiture depuis :**
■ Nantes : 75 km
■ La Rochelle : 145 km
■ Paris : 455 km

 **Arrivée en gare de Nantes depuis :**
■ Paris : 2h10
■ La Rochelle : 2h35
Transfert vers Saint-Jean-de-Monts :
1h en voiture

 **Arrivée à l'aéroport de Nantes-Atlantique :**
Transfert vers Saint-Jean-de-Monts :
1h en voiture



LES PLUS VALDYS

- ★ Nous pouvons, sur simple demande, organiser votre trajet en taxi entre la gare ou l'aéroport et l'hôtel (selon la destination).
Contactez-nous pour en savoir plus.
- ★ Des **bornes de recharge pour véhicules électriques** sont à votre disposition devant l'hôtel (Les tarifs habituels s'appliquent).

LE BAGAGE IDÉAL

Peignoir et serviette sont mis à votre disposition pour les soins.
Nous vous conseillons de glisser dans votre valise :

- **1 ou 2 maillots de bain** (les shorts de bain ne sont pas autorisés)
- **1 bonnet de bain** (obligatoire)
- **1 paire de sandales de piscine** (obligatoire)
- **1 tenue et baskets de salle** pour les activités sportives ou pour profiter de l'espace cardio-training vue sur le lac
- **1 paire de chaussures de marche** pour profiter pleinement de la région
- Et tout ce qui peut vous aider à vous évader et à vous faire plaisir : un bon roman, etc.

Et si vous oubliez quelque chose, vous trouverez certainement votre bonheur dans notre boutique Valdys.



BON À SAVOIR



Accès Wifi illimité et gratuit à l'hôtel.



Moyens de paiement acceptés sur place : carte bancaire (dont Américan Express), espèces, chèques, chèques vacances, chèques cadeaux.



Certains soins Thalasso & Spa sont contre-indiqués pour les femmes enceintes. Par mesure de précaution, renseignez-vous directement auprès de la thalasso.



Accès PMR (Personnes à Mobilité Réduite) dans l'ensemble du Resort. Nous contacter pour plus d'informations.



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



Stationnement possible devant la thalasso et l'hôtel (parkings gratuits).

≈ Chez Valdys ≈ À CHAQUE SITE SES CURES SPÉCIFIQUES

DOUARNENEZ LE BIEN-ÊTRE AU GRAND AIR

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

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

- Cure Énergie par Le Rire ★ EXCLUSIVITÉ ★
- Cure Ayurvéda
- Cure Énergie par Le Sport



SCANNEZ-MOI →
POUR CONSULTER LA BROCHURE DE DOUARNENEZ



VALDYS RESORT Douarnenez

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

ROSCOFF

LE BIEN-ÊTRE VUE SUR MER

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

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

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



SCANNEZ-MOI →
POUR CONSULTER LA BROCHURE DE ROSCOFF



VALDYS RESORT Roscoff

16 rue Victor Hugo
29680 Roscoff
02 29 20 27 26

PORNICHET - BAIE DE LA BAULE

LE BIEN-ÊTRE ABSOLU

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

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

- Cure Ayurvéda
- Cure Énergie par le Sport



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



VALDYS RESORT Pornichet - Baie de La Baule

66 boulevard des Océanides
44380 Pornichet
02 29 20 27 26

LEXIQUE DES SOINS

BAIN HYDROMASSANT

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

BOUES MARINES NATURELLES ★ EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS ★

Ces boues sont de véritables concentrés en minéraux. Une fois chauffées, elles soulagent les douleurs articulaires et possèdent un fort pouvoir antalgique.

CARDI/CHECK ★ NOUVEAUTÉ ★

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

CATAPLASMES ALGUÉS

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

CRYOTHÉRAPIE

Immersion dans une cabine à -156°C, en très courtes séances de 3 minutes pour améliorer la qualité du sommeil, réduire le stress, assouplir les muscles tendus, agir contre les douleurs musculaires et articulaires et lutter contre les problèmes circulatoires.

DÉTERMINATION DES DOSHAS

Analyse des doshas, énergies vitales nécessaires à l'équilibre physiologique et psychologique, selon les principes ancestraux de la médecine ayurvédique en Inde. Ce diagnostic individuel se base sur la science de nos 5 éléments constitutifs (espace, air, eau, terre et feu).

DOUCHE À JET MASSANT (PROTOCOLE DU DOCTEUR BAGOT)

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

ENVELOPPEMENT

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

GOMMAGE CORPS

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

HYDRORELAX

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

LIT HYDROSENSORIEL

Matelas d'eau sur lequel on se trouve en position de flottaison, bercé par les vibrations de l'eau. Effet relaxant immédiat. Jets massants au niveau du dos et luminothérapie peuvent venir enrichir l'expérience.

LPG ENDERMOLOGIE CORPS

Aspiration séquentielle par rouleau et clapet motorisés permettant un palper-rouler des adipocytes (cellules de la minceur) et des fibroblastes (cellules de la jeunesse). L'action simultanée agit sur le déstockage des graisses rebelles et sur la qualité de peau.

MASSAGE ABHYANGA

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

MASSAGE BALINAIS

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

MASSAGE CALIFORNIEN

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

MASSAGE CHINOIS DU VENTRE (CHI NEI TSANG)

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

MASSAGE CIBLÉ AUX HUILES ESSENTIELLES DÉLASSANTES

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

MASSAGE DES PIEDS AUX BOLS KANSU

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

MASSAGE HAWAÏEN LOMI-LOMI

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

MASSAGE INDIEN ARRIÈRE DU CORPS

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

MASSAGE JAVANAIS

Massage inspiré des soins de l'île de Java. Ses mouvements lents et enveloppants ont un effet drainant sur les jambes, décontractant sur le dos et ses étirements doux permettent de retrouver de la souplesse au niveau des articulations.

MASSAGE KINÉ

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

MASSAGE PALPER-ROULER MANUEL CIBLÉ

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

MASSAGE PHYTOMER DOS DÉCONTRACTANT

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

MASSAGE PHYTOMER OLIGOMER® SPA RESSOURÇANT ★ NOUVEAUTÉ ★

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

MASSAGE PHYTOMER SEA HOLISTIC

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

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

MASSAGE SIGNATURE VALDYS « VAGUE DE SÉRÉNITÉ » ★ NOUVEAUTÉ ★

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

MASSAGE SOUS PLUIE MARINE

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

MASSAGE SUÉDOIS DEEP TISSUE

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

MASSAGE TONIQUE DES JAMBES ET PIEDS

Massage drainant et circulatoire de l'avant et de l'arrière des jambes, recommandé pour une détente musculaire profonde, une sensation de fraîcheur et de légèreté. Idéal pour les sportifs.

MASSAGE ZEN

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

OLIGO CHECK

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.

PHLÉBOTONE

Parcours dédié aux pieds qui alterne le passage d'un bassin d'eau froide à un bassin d'eau chaude pour stimuler la circulation sanguine.

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 ★ EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS ★

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.

SÉANCE DE LÂCHER PRISE

Séance individuelle qui mélange temps de paroles et exercices de respiration et de relaxation. Guidé par un praticien formé par un sophrologue, on parvient à lâcher prise de manière progressive au fil de la séance.

SÉANCE D'ÉQUILIBRE CORPS ET ESPRIT

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

SHIRODHARA

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

SOIN MINCEUR PHYTOMER MORPHO-DESIGNER

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

SOIN MINCEUR PHYTOMER P5

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

SOIN MINCEUR PHYTOMER SCULPT ZONE

Soin d'attaque anti-cellulite localisé sur la zone bermuda : ventre-fesses-cuisses. Il combine une exfoliation, un enveloppement chaud et un massage basé sur des manœuvres de palper-rouler et de pétrissage afin de lisser les zones rebelles du corps.

SOIN PRÉVENTION DES PIEDS ★ EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS ★

Soin personnalisé avec remise d'une fiche éducative sur les techniques de soin quotidien du pied du diabétique.

SOIN SÉRÉNITÉ FLEURS DE BACH (BILAN ET MASSAGE)

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

SOIN TRADITION INDIENNE

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

SOIN VISAGE PHYTOMER PIONNIER SUPRÊME

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

SOPHRO-RELAXATION

Méthode de relaxation globale basée sur la respiration et le relâchement musculaire pour se libérer du stress quotidien et favoriser le sommeil. Séances individuelles ou collectives réalisées par nos praticiens diplômés.

YOGA-RELAXATION

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

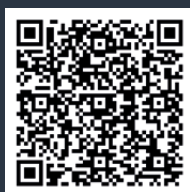


valdys
RESORT
HÔTEL THALASSO & SPA

≈ *Chez Valdys* ≈

ON PREND SOIN DE CEUX QUE VOUS AIMEZ

#COFFRETS ET CHÈQUES CADEAUX
THALASSO & SPA



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

www.thalasso.com



valdys
RESORT

HÔTEL THALASSO & SPA

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

02 29 20 27 26

service.client@thalasso.com

VALDYS RESORT SAINT-JEAN-DE-MONTS - 12 avenue des Pays de Monts - 85160 Saint-Jean-de-Monts
Informations concernant votre séjour déjà réservé : 02 51 59 18 18 -   - Suivez toutes nos offres sur www.thalasso.com