

# VALDYS

THALASSO  
& SPA 2024

SAINT-JEAN-DE-MONTS

PLONGEZ DANS  
LA **PINÈDE!**

FORÊT OU BORD  
DE MER, CHOISISSEZ  
LES DEUX



**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.



## 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
- 5 Sens **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 27
- Ayurvéda p. 28
- Harmonie Visage Corps & Esprit p. 30



### SÉJOURS SANTÉ

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



### SÉJOURS SPORT



- Objectif Sport p. 44
- Golf p. 46

### SÉJOUR MINCEUR

- Minceur (Anti-cellulite ou Perte de Poids) p. 50

### ESCAPADES

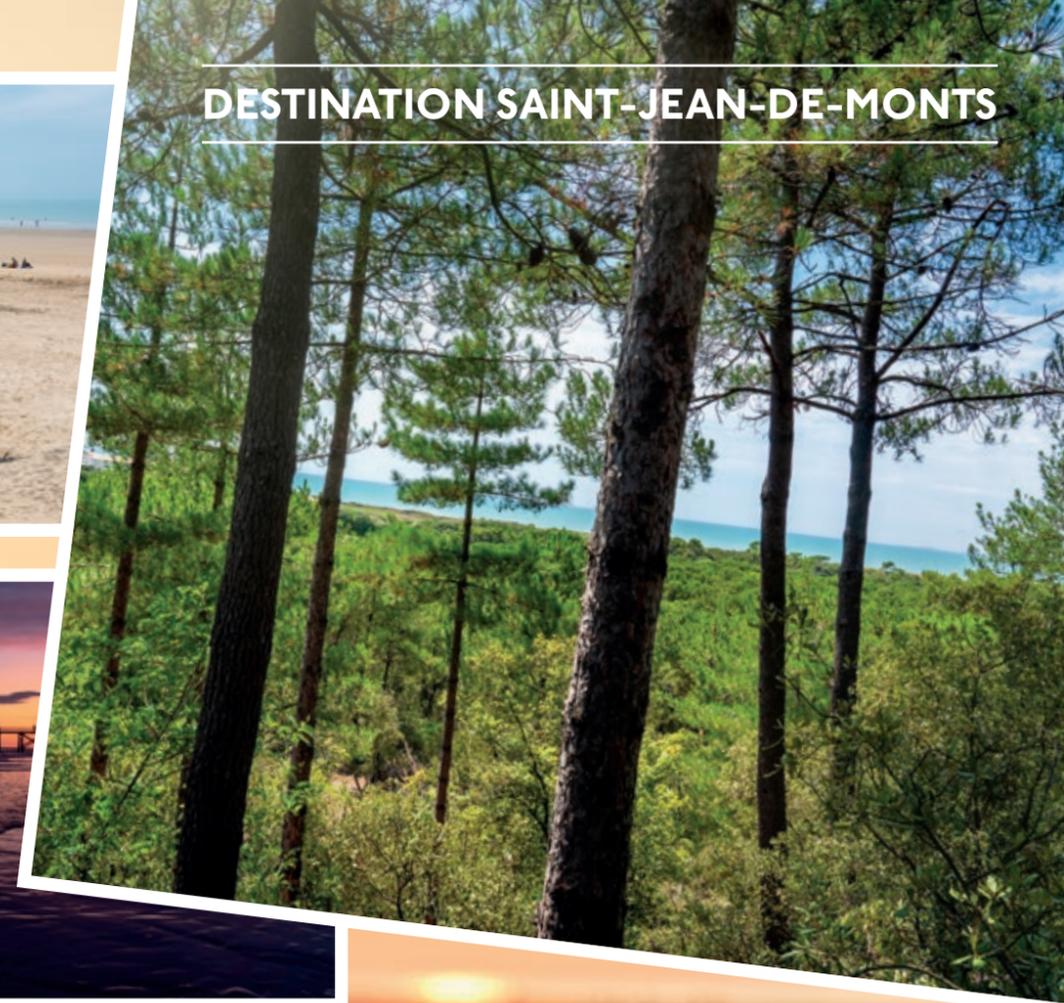
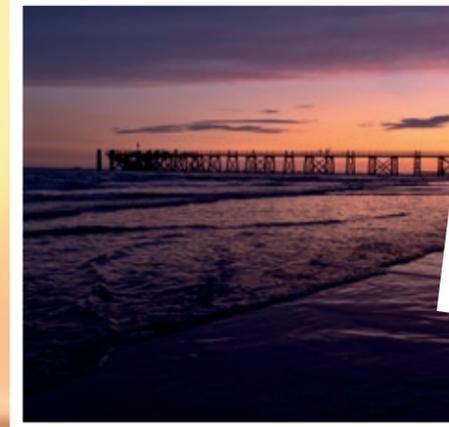
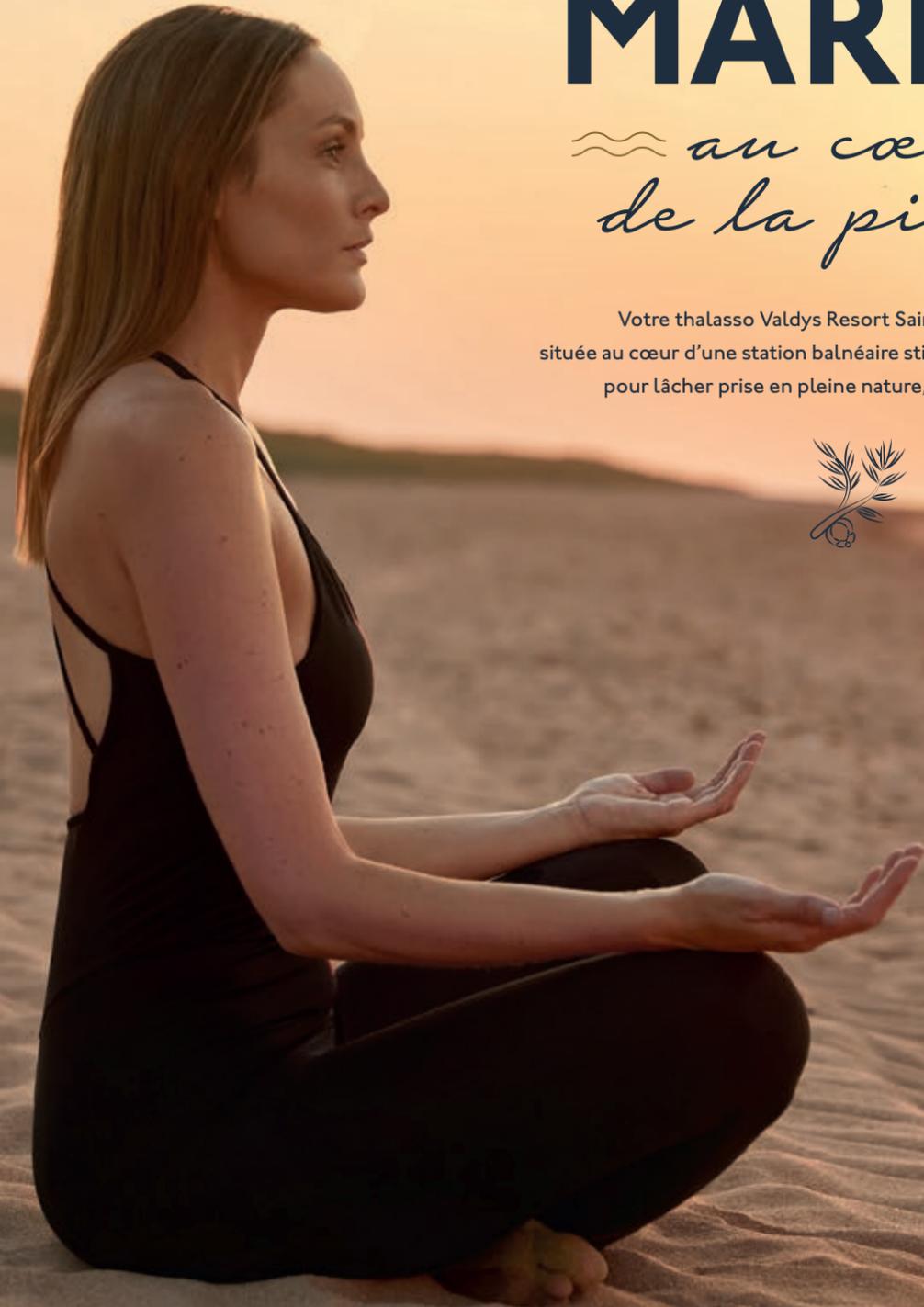
- Autour du Monde p. 54
- Cocoon p. 54
- Liberté p. 55
- Évasion Indienne p. 55

- À DEUX PAS DU BIEN-ÊTRE p. 56
- GUIDE PRATIQUE p. 57
- NOS AUTRES DESTINATIONS p. 58
- LEXIQUE DES SOINS p. 60
- COFFRETS ET CHÈQUES CADEAUX 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.





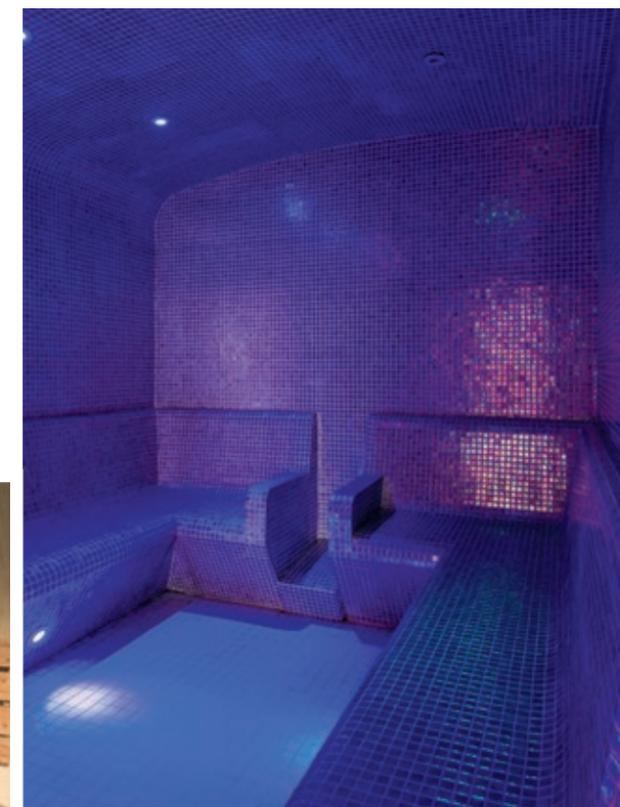
≈ *Chez Valdys* ≈

# 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 Actimer de 24 jets massants sous-marins, cols de cygne, cascades et vélos aquatiques
- Bain à remous extérieur
- Hammam
- Sauna
- Salle de repos et solarium
- Salle de cardio-training avec vue sur le lac et les pins
- Tisanerie





Suite Exception avec bain à remous privatif intérieur - Hôtel Valdys - Les Pins \*\*\*\*



Suite Exception avec bain à remous privatif extérieur - 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

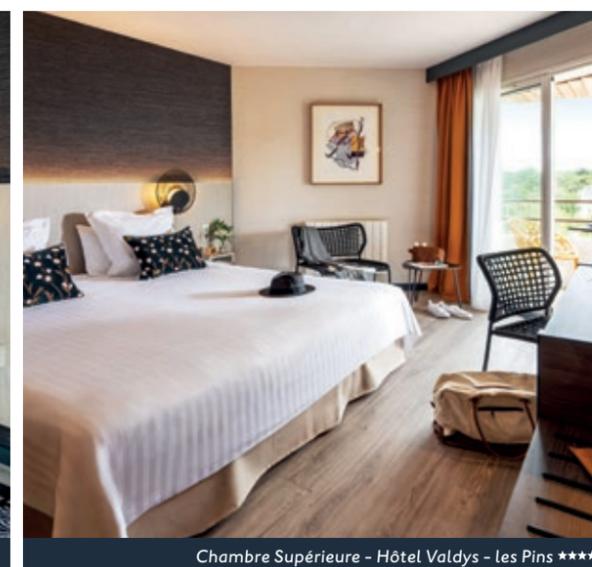
- **Chambre Supérieure** ■ 1 à 2 pers. ■ 21 m<sup>2</sup>
  - salle de bain avec baignoire et toilettes
- **Chambre Privilège** ■ 1 à 2 pers. ■ 26 m<sup>2</sup>
  - douche ■ toilettes séparées
- **Suite Exception avec bain à remous privatif** (intérieur ou extérieur selon la Suite)
  - 1 à 4 pers. ■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

### ACTU

Le saviez-vous ? En 2023, l'hôtel s'est refait une beauté ! Toutes les chambres Supérieures et Privilèges ainsi que le restaurant, le bar, les couloirs et la réception de l'hôtel ont été rénovés. Et pour couronner le tout, **l'hôtel Valdys - Les Pins \*\*\*\* a décroché sa 4<sup>ème</sup> étoile !**



Chambre Privilège - 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 m<sup>2</sup>
- **Duplex** ■ 1 à 5 pers. ■ 35 m<sup>2</sup>
- **Appartement** ■ 1 à 6 pers. ■ 37 m<sup>2</sup>



“  
 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



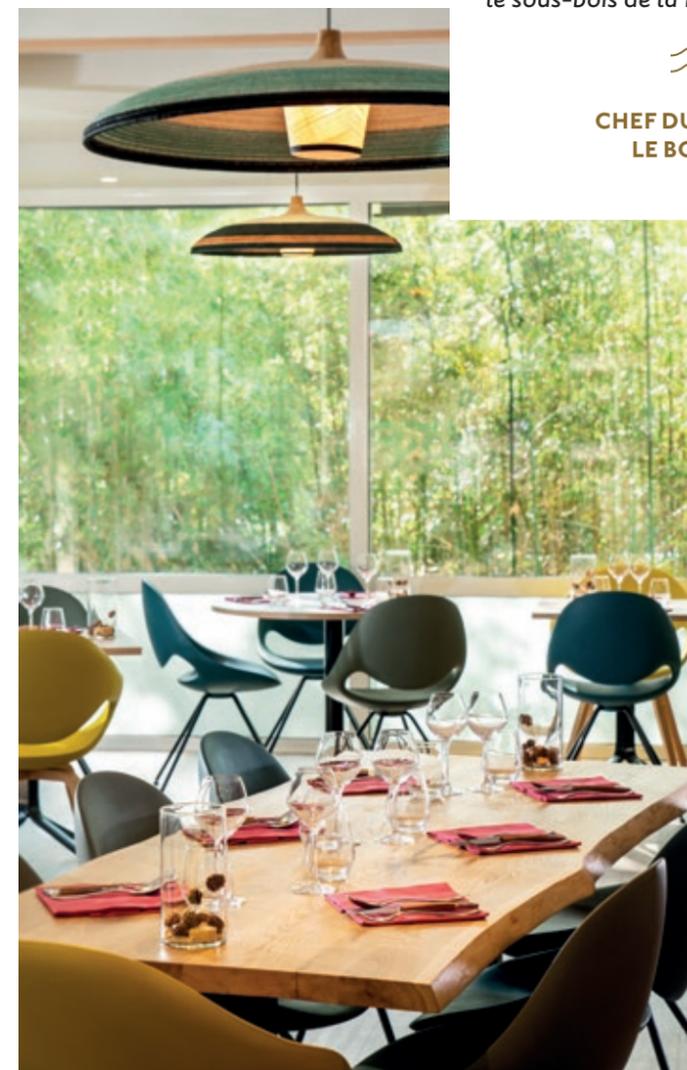
≈≈≈ *Chez Valdys* ≈≈≈

# 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 aux notes boisées, cuissons à la braise, des fumaisons minute... pour le plus grand plaisir de vos papilles.



~ Chez Valdys ~  
VOUS ÊTES  
ENTRE DE BONNES  
MAINS

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

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

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

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



NOS MARQUES EXPERTES

**Les produits Phytomer** offrent les **bienfaits fascinants de la mer** dans des soins visage et corps hautement ressourçants. Depuis près de 50 ans, cette marque familiale **bretonne**, crée du bien-être pour les plus beaux spas du monde et invente la beauté de demain dans ses laboratoires de pointe.

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

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

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



NOUVELLE GAMME DE SOINS MARINS VALDYS

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

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



**L'EAU DE MER**

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



**LES ALGUES**

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



**LE CLIMAT**

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



**L'EXPERTISE**

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



**NOS SPÉCIALISTES**

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



**UNE APPROCHE HOLISTIQUE**

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



BONNES RAISONS  
DE COCHER LA CASE  
**THALASSO**

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

- 1 VITALITÉ & REMISE EN FORME**  
Retrouvez le top de votre forme en faisant le plein d'énergie grâce aux bienfaits de l'océan.
- 2 DÉTENTE & BIEN-ÊTRE**  
Accordez-vous une parenthèse de soins et de massages zen.
- 3 SOMMEIL**  
Lâchez prise avec des soins relaxants ciblés pour libérer vos tensions et améliorer votre sommeil.
- 4 BEAUTÉ**  
Sublimez votre teint avec nos soins beauté ! Ils concentrent les bienfaits de la mer et vous procureront éclat et détente.
- 5 RESSOURCEMENT**  
Optez pour un programme riche en oligo-éléments et reminéralisez votre organisme durablement.
- 6 CAPITAL SANTÉ / PRÉVENTION / SPORT**  
Renforcez votre organisme en combinant prévention, coaching personnalisé et revitalisation.

- 7 DOULEURS MUSCULAIRES, ARTICULAIRES & DOS**  
Retrouvez souplesse et mobilité tout en soulageant vos douleurs grâce à des conseils ciblés.
- 8 NUTRITION**  
Redessinez votre silhouette et faites le point sur votre alimentation grâce à des conseils diététiques.
- 9 FATIGUE, STRESS & TENSIONS NERVEUSES**  
Faites une pause de douceur pour vous libérer des tensions néfastes et retrouver votre tonus.

72%

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

Source : étude DermScan



**SÉJOURS BIEN-ÊTRE**

BESOIN DE RELÂCHER LA  
**PRESSION?**

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

*Vous avez envie...*  
DE RETROUVER VOTRE  
**VITALITÉ?**

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

## ESSENTIEL THALASSO

■ 6 jours ■ 16 soins ■ À partir de **1416 €\***

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

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

- 4 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 enveloppements de crème d'algues laminaires sur 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 d'activités aquatiques ★

### ★ NOUVEAUTÉ ★

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



“  
*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 ET OPTION PREMIUM ÉGALEMENT DISPONIBLES EN 3 JOURS**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://WWW.THALASSO.COM)

## FORME & DÉTENTE

■ 6 jours ■ 24 soins ■ À partir de **1596 €\***

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

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

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

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



### 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](http://WWW.THALASSO.COM)

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

**ZEN & SOMMEIL**

■ 6 jours ■ 22 soins  
À partir de **1968 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**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
- 3 hydrorelax

**Soins spa**

- 1 massage shiatsu (50 mn)
- 1 massage shiatsu visage et crâne (20 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)

**Soin spécifique**

- 1 séance de Cardi/Check

**Séance individuelle**

- 1 séance de sophro-relaxation

**Séances collectives**

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

**Atelier**

- 1 atelier collectif 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.



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

*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 **1968 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 3 enveloppements voyage des sens sur lit hydrosensoriel\*\*
- 1 bain hydromassant aux infusions divines\*\*
- 2 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 hydrorelax

**Soins spa**

- 1 gommage corps\*\*
- 1 massage hawaïen lomi-lomi (50 mn)
- 1 massage abhyanga (50 mn)
- 1 massage javanais (50 mn)
- 1 massage balinais (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](http://WWW.THALASSO.COM)



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

**CAPITAL BIEN-ÊTRE**

■ 6 jours ■ 30 soins ■ À partir de **2136 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

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



*Les sens en éveil...*  
**POUR MIEUX**

**SE RECONNECTER**

**5 SENS** ★ NOUVEAUTÉ ★

■ 5 jours ■ 21 soins ■ 1 dîner dégustation de mets & nectars (uniquement le jeudi soir)  
À partir de **1920 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel avec immersion visuelle et sonore
- 3 bains hydromassants aux huiles essentielles ou aux cristaux des lagons
- 2 hydrorelax
- 1 hydromassage manuel. ★ NOUVEAUTÉ ★

**Soins spa**

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

**Soin spécifique**

- 1 séance de cryothérapie

**Séances individuelles**

- 2 séances de sophro-relaxation sur coussin sensoriel

**Séances collectives**

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

**Atelier**

- 1 atelier diététique spécial intuition des sens



**ATOUT DE CE SÉJOUR** ...

- ★ **1 cadeau.**

# Découvrez les bienfaits DE LA TRADITION AYURVÉDIQUE !

## AYURVÉDA

■ 6 jours ■ 24 soins  
À partir de **2274 €\***

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

### VOTRE PROGRAMME

#### 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
- 3 hydrorelax

#### Soins ayurvédiques

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

#### Séances individuelles

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

#### Séances collectives

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

*Êtes-vous plutôt  
eau, terres, feu,  
espace ou air ?*



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

### ATOUT DE CE SÉJOUR

★ 6 soins ayurvédiques de 50 mn.

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

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

**HARMONIE VISAGE  
CORPS & ESPRIT**

■ 6 jours ■ 20 soins ■ À partir de **1968 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Conseils d'experts**

- 1 diagnostic beauté

**Soins thalasso**

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

**Soins spa**

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

**Soin spécifique**

- 1 séance de Cardi/Check

**Séances individuelles**

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

**Séance collective**

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



**ATOUTS DE CE SÉJOUR**

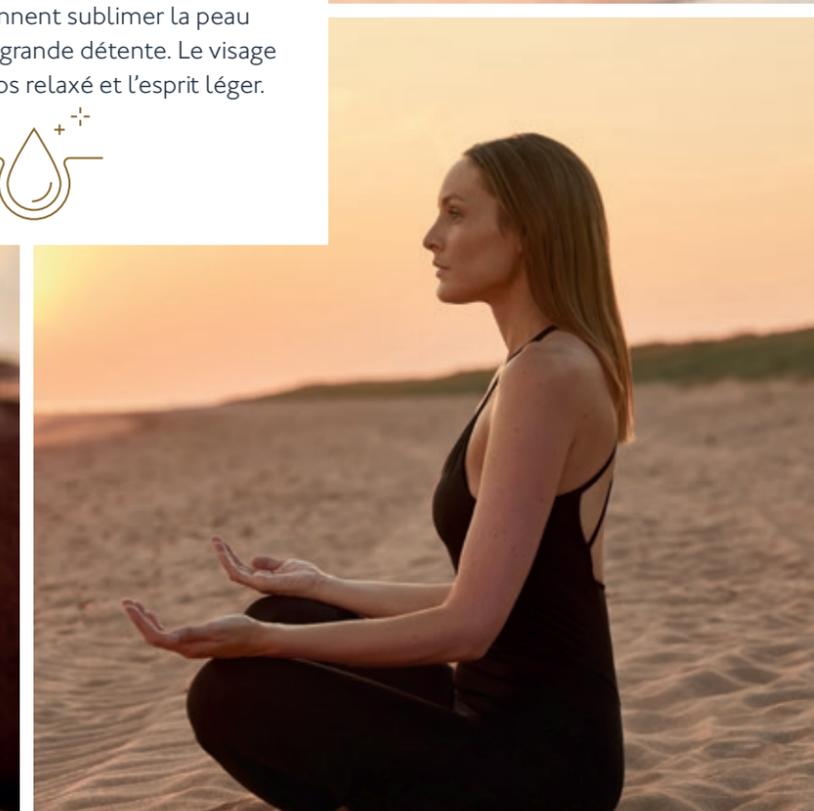
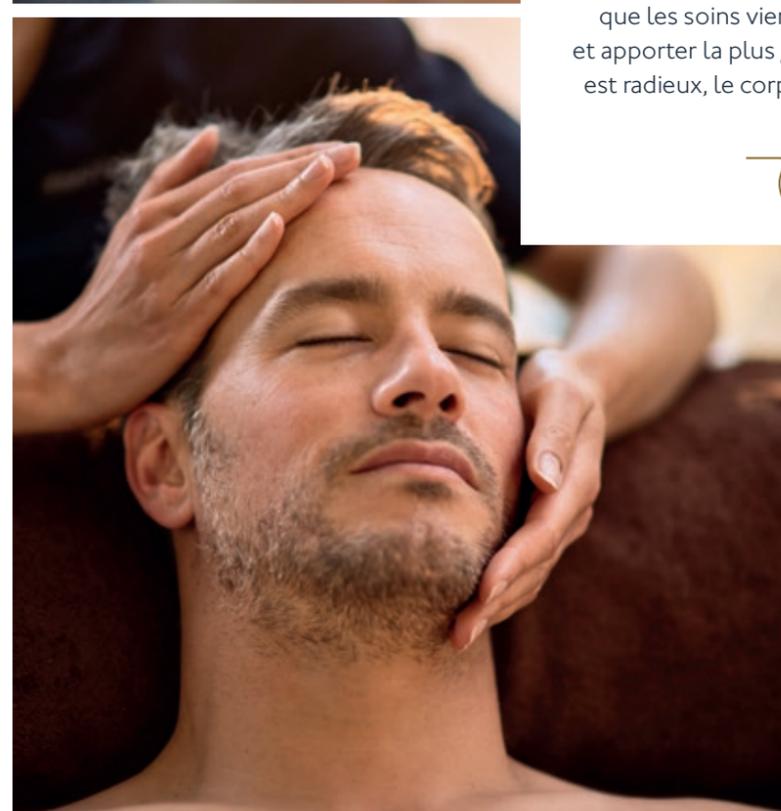
- ★ Un **séjour exclusif en France** imaginé par deux entreprises familiales bretonnes : Valdys & Phytomer.
- ★ Les **séances d'équilibre corps et esprit.**



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

DES SOINS  
**EXCEPTIONNELS**

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





**SÉJOURS SANTÉ**

# **PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ !**

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

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

**SANTÉ DURABLE**

■ 6 jours ■ 27 soins

À partir de **1968 €\***

Début de cure conseillé le lundi

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

**VOTRE PROGRAMME**

**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 **★ EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS ★**
- 1 pluie marine
- 3 hydrorelax
- 1 hydromassage manuel **★ NOUVEAUTÉ ★**

**Soins spa**

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

**Soin spécifique**

- 1 séance d'Oligocheck

**Séances collectives**

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

**Atelier**

- 1 atelier collectif dos et postures



**L'OLIGOCHECK**

**L'Oligocheck**

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



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



Ce séjour est conçu pour vous apporter 3 bénéfices : vous reminéraliser pleinement, avec l'apport de 5 soins par jour, notamment le palper-rouler qui améliore la pénétration des actifs marins dans votre épiderme. Diminuer vos douleurs articulaires, en associant cryothérapie et aquasport. Vous fortifier, grâce aux soins d'eau de mer et d'algues.



Je souhaite...  
CONSTRUIRE UN  
**ÉQUILIBRE**  
AU QUOTIDIEN !

**RÉPONSE DIABÈTE**

■ 6 jours ■ 28 soins ■ 1 diagnostic diététique personnalisé

■ 1 bilan de fin de cure

À partir de **1968 €\***

Début de cure conseillé le lundi

UNE  
**EXCLU**  
SAINT-JEAN-  
DE-MONTS

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 diagnostic diététique personnalisé

■ 1 bilan de fin de cure

**Coaching diététique**

■ 1 coaching immersif en magasin pour décrypter les étiquetages

■ 1 atelier apprentissage indice glycémique des aliments

**Soins thalasso**

■ 2 bains circulatoires

■ 3 enveloppements de boues marines naturelles

■ 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel

■ 2 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**

■ 3 pressothérapies

■ 1 séance d'Oligocheck

**Séances collectives**

■ 3 séances de coaching personnalisé (groupe de 3 pers. maximum)

■ 3 séances d'activités aquatiques

 **ATOUS DE CE SÉJOUR...**

★ **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.



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.



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

**DOS & ARTICULATIONS**

■ 6 jours ■ 26 soins

À partir de **1854 €\***

Début de cure conseillé le lundi

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

**VOTRE PROGRAMME COMMUN AUX 2 ORIENTATIONS**

**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)
- 3 hydrorelax
- 1 hydromassage manuel **★ NOUVEAUTÉ ★**

**Soins spa**

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

**Séances collectives**

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

*Merci les chatons,  
ça va beaucoup mieux !*



**ATOUT DE CE SÉJOUR**

- ★ Profitez d'**enveloppements exclusifs de boues marines naturelles** de la Baie de Bourgneuf.



**VOTRE ORIENTATION AU CHOIX**

**DOS**

- 1 atelier collectif 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)
- 3 massages ciblés aux huiles essentielles délassantes (20 mn)
- 3 enveloppements de boues marines naturelles

**★ EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS ★**



**ORIENTATION DOS**

← À CHACUN  
**SA FORMULE !**



**ORIENTATION ARTICULATIONS**

Mettez...  
**VOS INTESTINS**  
AU REPOS !

**JEÛNE ALTERNATIF**

■ 6 jours ■ 28 soins

Pension complète jeûne alternatif ■ À partir de **2466 €\***

UNE  
EXCLU  
SAINT-JEAN-  
DE-MONTS



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**

**Conseils d'experts**

- 1 consultation diététique

**Soins thalasso**

- 3 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 bains hydromassants détox
- 3 enveloppements détox sur lit hydrosensoriel
- 2 hydrorelax
- 1 hydromassage manuel **NOUVEAUTÉ**

**Soins spa**

- 1 gommage corps détox\*\*
- 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)\*\*\*

**Soin spécifique**

- 1 séance d'Oligocheck

**Séance individuelle**

- 1 séance de sophro-relaxation

**Séances collectives**

- 1 séance de yoga-relaxation
- 2 séances de Pilates
- 3 marches oxygénantes

**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 !

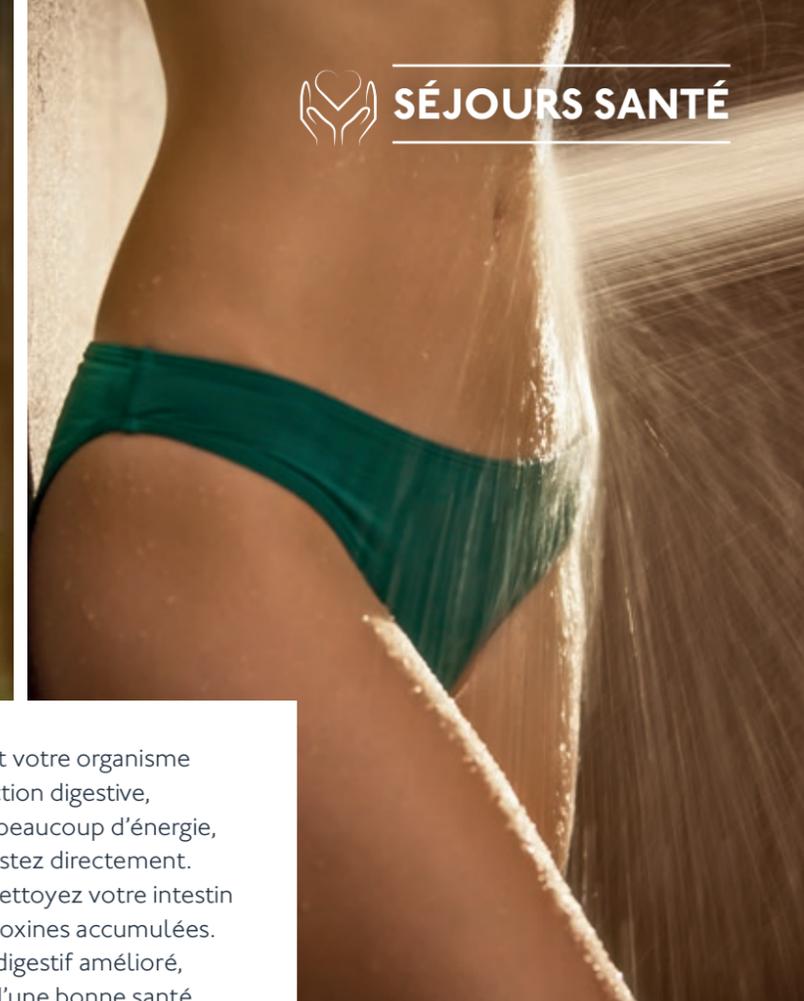


La **pension complète jeûne** est un **élément fondamental de la cure**. Elle prévoit entre 12h et 16h d'abstinence afin de **mettre au repos le système digestif** et de lui permettre de se réguler.

Les 3 repas sont répartis sur un temps de 12h : un petit-déjeuner complet le matin, un déjeuner équilibré le midi et un repas léger à 16h. Les bouillons en soirée complètent la formule pour diminuer l'inflammation et le vieillissement prématuré du corps.



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 !

**OBJECTIF SPORT**

■ 6 jours ■ 27 soins dont 6 séances de sport

À partir de **1968 €\***

Début de cure conseillé le lundi

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

**VOTRE PROGRAMME**

**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)
- 1 hydrorelax

**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

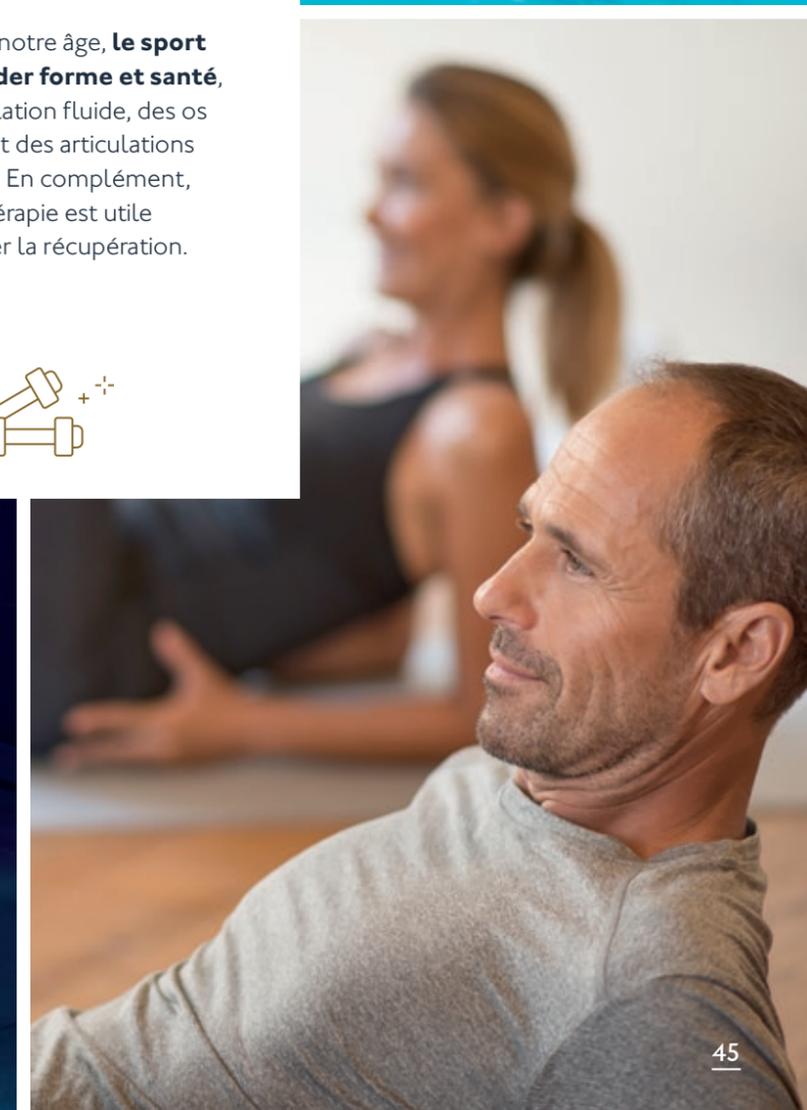
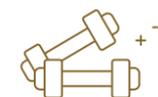


**ATOUT DE CE SÉJOUR ...**

- ★ **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  
et 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 **1716 €\*.**



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 collectif dos et postures

#### Golf

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

*Double effet :  
détente  
et sport !*



 **SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 2 OU 3 JOURS**  
À CONSULTER SUR [WWW.THALASSO.COM](http://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.



**SÉJOUR MINCEUR**

# **RÉCONCILIEZ- VOUS AVEC VOTRE CORPS!**

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

Envie de...  
**SUBLIMER VOTRE  
 SILHOUETTE ?**

**MINCEUR**

■ 6 jours ■ 26 soins

À partir de **1968 €\***

Début de cure conseillé le lundi

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

**VOTRE PROGRAMME COMMUN AUX 2 ORIENTATIONS**

**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)
- 1 hydrorelax

**Soin spécifique**

- 1 séance d'Oligocheck

**Séances collectives**

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



 **ATOUTS DE CE SÉJOUR...**

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

 **VOTRE ORIENTATION AU CHOIX**

**ANTI-CELLULITE**

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

**OU**

**PERTE DE POIDS**

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

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



ORIENTATION ANTI-CELLULITE

← **À CHACUN SA FORMULE !**



ORIENTATION PERTE DE POIDS



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



**ESCAPADES**

# BESOIN D'UNE **PAUSE ?**

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

Envie de vous faire...  
**CHOUCHOUTER ?**

**ESCAPADE AUTOUR DU MONDE**

■ 1 jour / 1 nuit ■ 3 soins ■ À partir de **319 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soin thalasso**

- 1 enveloppement voyage des sens au choix sur lit hydrosensoriel 

**Soins spa**

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

**ESCAPADE COCOON**

■ 2 jours / 1 nuit ■ 4 soins ■ À partir de **379 €\*\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

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

**Soin spa**

- 1 massage zen (20 mn) 



**ATOUT DE CETTE ESCAPADE**

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

**ESCAPADE LIBERTÉ**

■ 2 jours / 2 nuits ■ 6 soins ■ 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](http://WWW.THALASSO.COM)

**ESCAPADE ÉVASION INDIENNE**

■ 2 jours / 2 nuits ■ 7 soins ■ À partir de **668 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

- 2 enveloppements aux plantes indiennes sur 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. À préciser à la réservation. Sur demande et selon disponibilité. Supplément à prévoir.

# LE BIEN-ÊTRE À 3H30 DE PARIS !



## 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

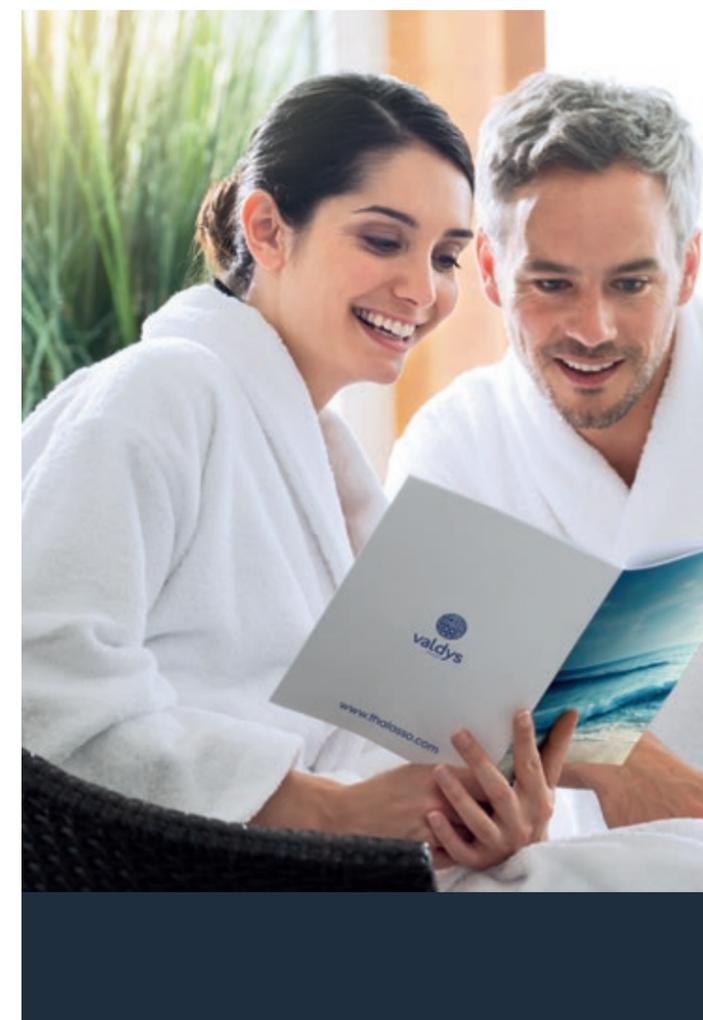
- ★ Nous pouvons, sur simple demande, organiser votre trajet en taxi entre la gare ou l'aéroport et l'hôtel (selon la destination). **Contactez-nous pour en savoir plus.**
- ★ Des **bornes de recharge pour véhicules électriques** sont à votre disposition devant l'hôtel (les tarifs habituels s'appliquent).

## 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 American Express), espèces, chèques, chèques vacances, chèques cadeaux (Cadhoc, Valdys...).
- Certains soins Thalasso & Spa sont contre-indiqués notamment pour les femmes enceintes.** Par mesure de précaution, renseignez-vous directement auprès de la thalasso. Une décharge médicale sera à signer avant le début de vos soins.
- Accès PMR (Personnes à Mobilité Réduite) dans l'ensemble du Resort.** Nous contacter pour plus d'informations.
- Les animaux de compagnie sont acceptés** à l'hôtel et aux résidences (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

## ROSCOFF

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

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

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



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



SCANNEZ-MOI →  
POUR CONSULTER LA BROCHURE DE ROSCOFF

## DOUARNENEZ

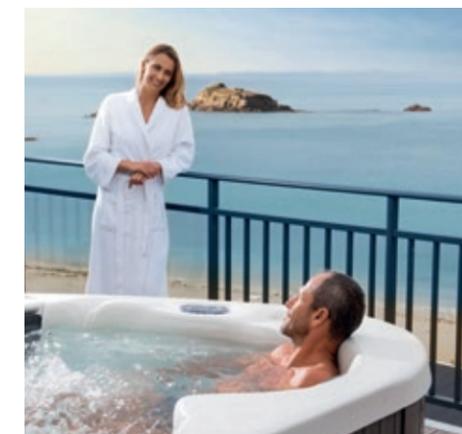
L'emplacement exceptionnel du Valdys Resort Douarnenez, situé sur la magnifique plage des Sables Blancs, vous garantit une immersion océane de chaque instant.

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

- Séjour Ayurvéda
- Séjour Énergie par Le Rire **★ EXCLUSIVITÉ ★**
- Séjour Objectif 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

## PORNICHET - BAIE DE LA BAULE

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

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

- Séjour Ayurvéda
- Séjour Objectif Sport



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 locales et possèdent un fort pouvoir antalgique.

**CARDI/CHECK**

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

**CATAPLASMES ALGUÉS**

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

**CRYOTHÉRAPIE**

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

**DÉTERMINATION DES DOSHAS**

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

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

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

**ENVELOPPEMENT**

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

**GOMMAGE CORPS**

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

**GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE** ★ NOUVEAUTÉ ★

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

**HYDROMASSAGE MANUEL** ★ NOUVEAUTÉ ★

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

**HYDRORELAX**

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

**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 balinais Urut Pijat est un subtil équilibre de techniques traditionnelles alliant tonicité, relaxation et drainage.

**MASSAGE CALIFORNIEN**

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

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

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

**MASSAGE CIBLÉ AUX HUILES ESSENTIELLES DÉLASSANTES**

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

**MASSAGE DES PIEDS AUX BOLS KANSU**

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

**MASSAGE ÉVEIL DES SENS** ★ NOUVEAUTÉ ★

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 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 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 DOS DÉCONTRACTANT**

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

**MASSAGE PHYTOMER OLIGOMER® SPA RESSOURÇANT**

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

**MASSAGE PHYTOMER SEA HOLISTIC**

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

**MASSAGE RÉFLEXE DES PIEDS**

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

**MASSAGE SHIATSU**

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

**MASSAGE SHIATSU VISAGE ET CRÂNE**

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

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

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

**MASSAGE SOUS PLUIE MARINE**

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

**MASSAGE SUÉDOIS DEEP TISSUE**

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

**MASSAGE TONIQUE DES JAMBES ET PIEDS**

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

**MASSAGE ZEN**

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

**OLIGOCHECK**

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

**PLUIE MARINE**

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

## LEXIQUE DES SOINS

**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 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.



≈ *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



**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 : • Hôtel / résidence : 02 51 59 15 15 • Thalasso : 02 51 59 18 18  
Suivez toutes nos offres sur [www.thalasso.com](http://www.thalasso.com) -  