

# VALDYS

THALASSO  
& SPA 2025

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, Minceur ou Escapades.



### SÉJOURS BIEN-ÊTRE

- 100% Iodé **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 20
- Forme & Détente p. 21
- Massages du Monde p. 22
- Harmonie Visage Corps & Esprit p. 24
- Premium Thalasso & Spa p. 25
- Bio-Hacking **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 26
- 5 Sens p. 27



### SÉJOURS SANTÉ

- Santé Durable p. 30
- Dos & Articulations p. 32
- Réponse Diabète p. 34

UNE  
EXCLU  
SAINT-JEAN-  
DE-MONTS



### SÉJOUR MINCEUR

- Silhouette **★ NOUVEAUTÉ ★** p. 38



### ESCAPADES

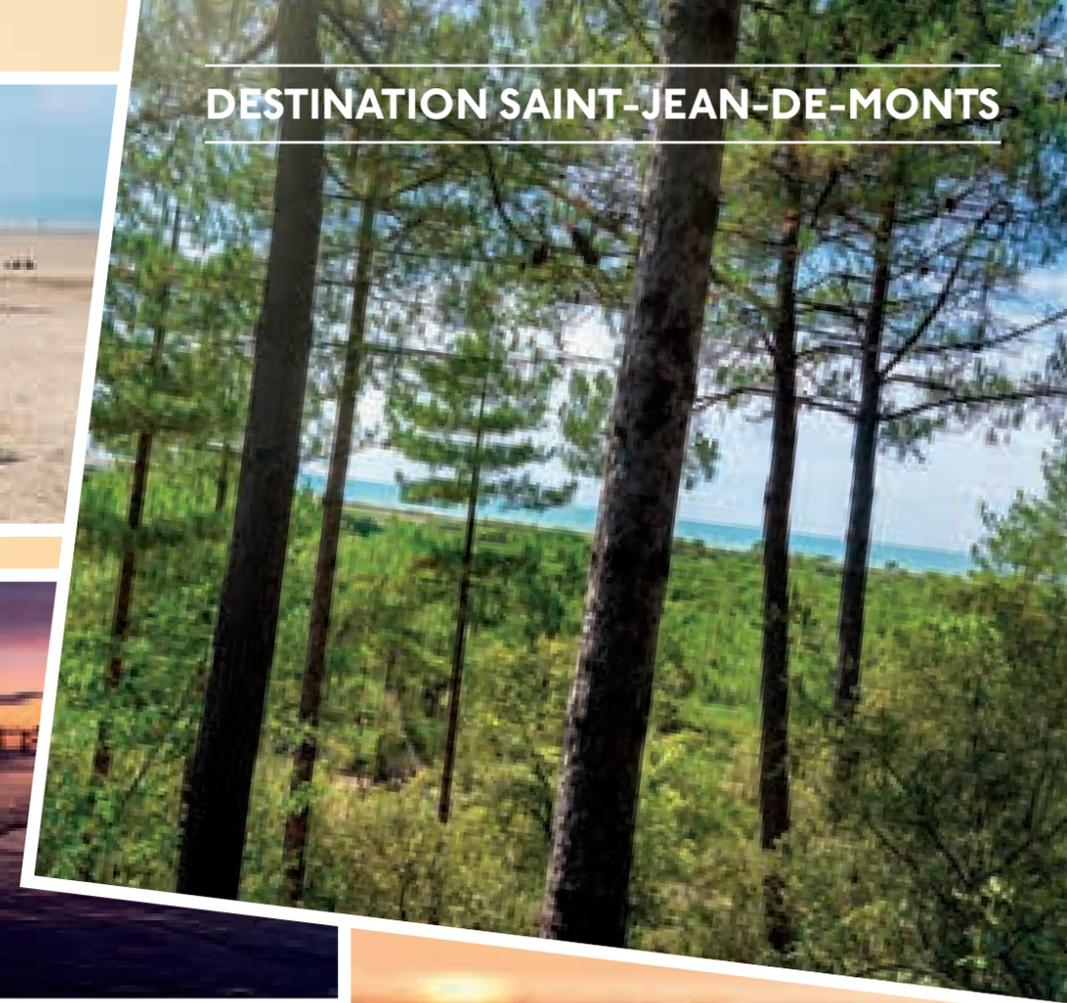
- Cocoon p. 42
- Océane p. 42
- Indienne p. 43

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

# IMMERSION MARINE

≈ au cœur ≈  
de la pinède

Notre 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 !

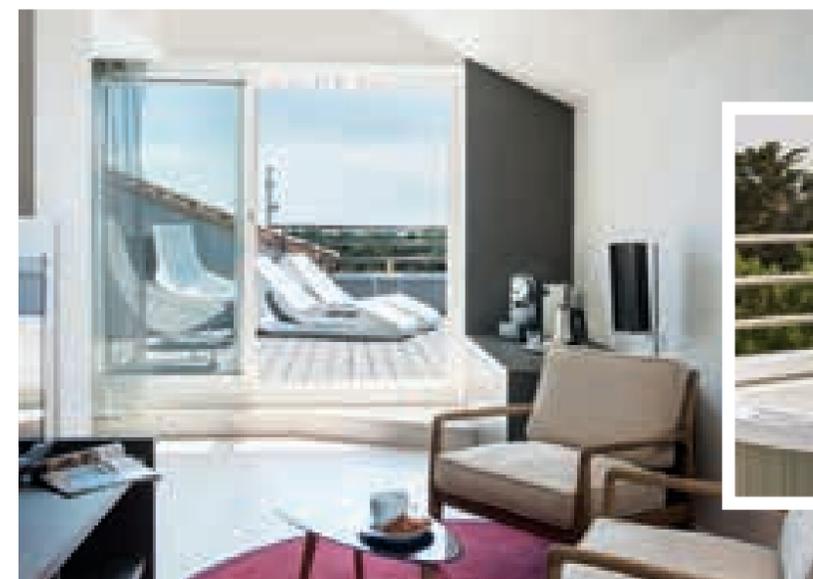
Pendant votre séjour, profitez d'un accès libre au Spa Marin de la thalasso pour vous détendre pleinement :

- 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 Confort** ■ 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



Chambre Privilège - Hôtel Valdys - les Pins \*\*\*\*



Chambre Confort - 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**



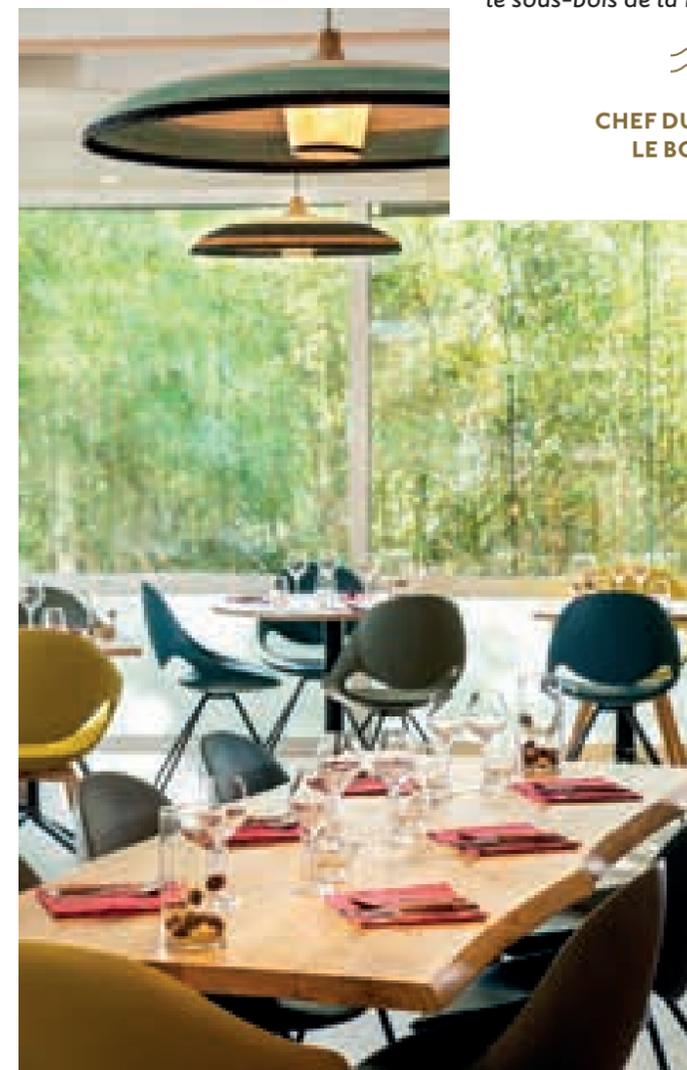
≈ *Chez Valdys* ≈

# 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.



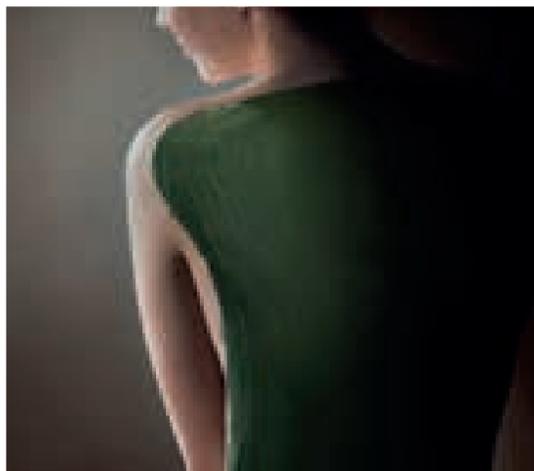
~ Chez Valdys ~  
VOUS ÊTES  
ENTRE DE BONNES  
MAINS



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 4 grands thèmes : **Bien-être, Santé, Minceur et Escapades.**

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



Lara  
- ANGERS -

“

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



★ NOUVEAUTÉS 2025

*Le séjour 100% iodé*

Pour repartir régénéré et revitalisé, ce séjour regroupe les soins **fondamentaux de la thalasso** en un seul programme. Dans cet univers marin, laissez-vous séduire par les bienfaits thérapeutiques de l'iode pour vous **détendre en profondeur.**  
**À découvrir page 20.**

*Le séjour Bio-Hacking*

Au cours de ce séjour vous allez apprendre les astuces et tous les **gestes efficaces** pour **optimiser votre corps** et **votre esprit** afin de vous sentir en meilleure forme. Et tout l'intérêt de ce programme, c'est que vous allez pouvoir **reproduire ces bonnes pratiques chez vous** pour vous maintenir au top de votre forme !  
**À découvrir page 26.**

*Le séjour Silhouette*

Pour une silhouette redessinée, laissez nos experts vous guider à travers des **techniques de drainage** et d'**amincissement**, une **détoxification de l'organisme** et un lissage de la peau. Ce programme personnalisé vous aidera à mieux vous sentir dans votre corps.  
**À découvrir page 38.**



GAMME DE SOINS  
MARINS VALDYS

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

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



**L'EAU DE MER**

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



**LES ALGUES**

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



**LE CLIMAT**

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



**L'EXPERTISE**

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



**NOS SPÉCIALISTES**

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



**UNE APPROCHE HOLISTIQUE**

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



BONNES RAISONS  
DE COCHER LA CASE  
**THALASSO**

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

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

72%

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

Source : étude DermScan



**SÉJOURS BIEN-ÊTRE**

BESOIN DE RELÂCHER LA  
**PRESSION?**

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

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

**100% IODÉ** ★ NOUVEAUTÉ ★

■ 6 jours ■ 17 soins ■ À partir de **1458 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

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

**Séances collectives**

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

 **ATOUT DE CE SÉJOUR** ...

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

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

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

**FORME & DÉTENTE**

■ 6 jours ■ 24 soins ■ À partir de **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 matelas d'eau chauffant
- 2 hydrorelax

**Soins spa**

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

**Séances collectives**

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

★ **OPTION FORME & DÉTENTE PREMIUM :**

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

 **ATOUTS DE CE SÉJOUR** ...

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



**LE YOGA**

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

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

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

**MASSAGES DU MONDE**

■ 6 jours ■ 18 soins ■ À partir de **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 !

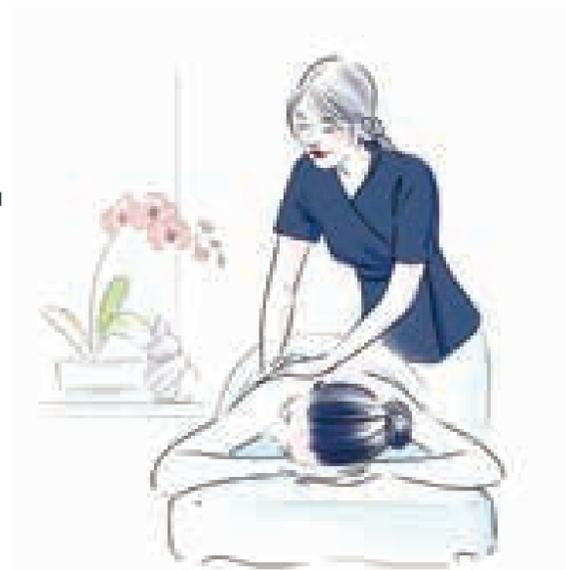
**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

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

**Soins spa**

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



 **ATOUT DE CE SÉJOUR ...**  
 ★ Un massage de 50 mn par jour !



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

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



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



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

**HARMONIE VISAGE  
CORPS & ESPRIT**

■ 6 jours ■ 19 soins ■ À partir de **2058 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

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

**Soins spa**

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



**ATOUTS DE CE SÉJOUR**

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

**Soin spécifique**

- 1 séance de Cardi/Check

**Séances individuelles**

- 1 séance d'équilibre corps et esprit
- 1 séance de sophro-relaxation

**Séance collective**

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



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

**PREMIUM THALASSO & SPA**

■ 6 jours ■ 30 soins ■ À partir de **1968 €\***

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Soins thalasso**

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

**Soins spa**

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

**Soin spécifique**

- 1 pressothérapie



*Marie*  
**- TOURS -**

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



**ATOUT DE CE SÉJOUR**

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



Devenez...  
**UNE VERSION  
 AUGMENTÉE**  
 DE VOUS-MÊME!

## BIO-HACKING

★ NOUVEAUTÉ ★

■ 6 jours ■ 23 soins ■ À partir de **2058 €\***

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

### VOTRE PROGRAMME

#### Conseils d'experts

- 1 consultation diététique

#### Soins thalasso

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

#### Soins spa

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



### ATOUTS DE CE SÉJOUR

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

#### Soins spécifiques

- 1 séance de Cardi/Check
- 1 pressothérapie ★ NOUVEAUTÉ ★

#### Séance individuelle

- 1 séance de sophro-relaxation sur coussin sensoriel

#### Séances collectives

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

#### Atelier

- 1 atelier collectif d'automassage



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

## 5 SENS

- 5 jours ■ 22 soins
- 1 dîner dégustation de mets & nectars (uniquement le jeudi soir)
- À partir de **2000 €\***

Ce programme original vous propose de faire une pause dans l'effervescence du quotidien et de vous recentrer sur le moment présent.

Laissez-nous vous guider pour stimuler votre odorat, votre toucher, votre ouïe, 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 matelas d'eau chauffant
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 hydrorelax
- 1 hydromassage manuel

#### Soins spa

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



### ATOUTS DE CE SÉJOUR

- ★ Une **expérience unique** en thalasso.
- ★ Faites jouer vos sens lors d'une **dégustation à l'aveugle de nectars de fruits insolites**.

#### Soins spécifiques

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

#### Séance individuelle

- 1 séance de sophro-relaxation sur coussin sensoriel

#### Séances collectives

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

#### Atelier

- 1 atelier diététique intuition des sens



**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

À partir de **1968 €\***

Début de cure conseillé le lundi.

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

**VOTRE PROGRAMME**

**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

**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



**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**

- ★ L'efficacité des **techniques ancestrales du palper-rouler et de la douche à jet** selon le protocole du Dr Bagot.



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



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



Envie de...

# TOURNER LE DOS À VOS DOULEURS ?

## DOS & ARTICULATIONS

■ 6 jours ■ 26 soins

À partir de **1968 €\***

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



 **ATOUTS DE CE SÉJOUR**

- ★ **Personnalisez votre séjour** selon vos douleurs.
- ★ **L'atelier dos et postures.**

### + 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
- 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

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

**RÉPONSE DIABÈTE**

■ 6 jours ■ 27 soins ■ 1 diagnostic diététique personnalisé

■ 1 bilan de fin de cure

À partir de **2058 €\***

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

■ 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant

■ 2 hydrorelax

**Soins spa**

■ 1 gommage corps\*\*

■ 1 soin prévention des pieds (50 mn)

■ 1 massage signature Valdys « vague drainante » (50 mn)

■ 2 massages zen (20 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...**

- ★ Un **séjour exclusif** en France.
- ★ Un **accompagnement** et **coaching personnalisé** par notre experte en diététique.
- ★ Un **livret diététique** remis durant le séjour.
- ★ Le **bilan** à la fin de votre 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.





**SÉJOUR MINCEUR**

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

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

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

**SILHOUETTE** ★ NOUVEAUTÉ ★

■ 6 jours ■ 25 soins ■ À partir de **2058 €\***

Début de cure conseillé le lundi.

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

**VOTRE PROGRAMME**

**Conseils d'experts**

- 1 consultation diététique
- 1 coaching immersif en magasin pour décrypter les étiquetages

**Soins thalasso**

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

**Soins spa**

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

**Soins spécifiques**

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

**Séances collectives**

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

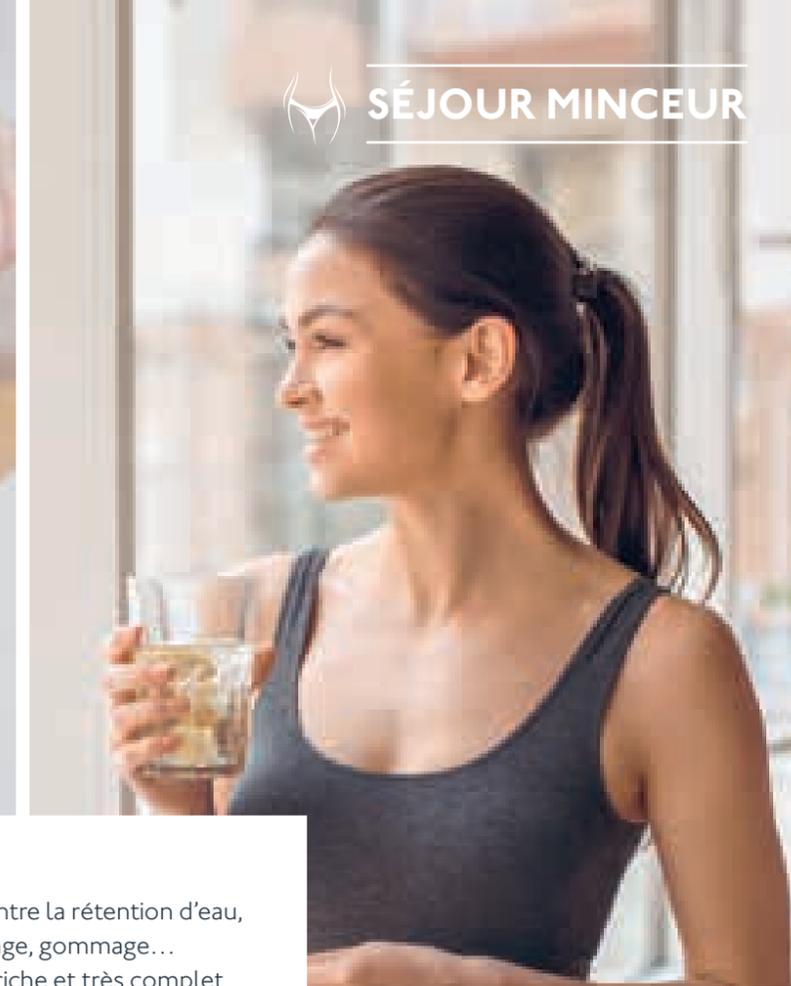


**ATOUTS DE CE SÉJOUR...**

- ★ Des **soins experts et techniques minceur tendances.**
- ★ L'**accompagnement** et les précieux **conseils** de notre **experte en diététique.**
- ★ Un **livret minceur** remis durant le séjour.



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



Drainage, lutte contre la rétention d'eau, hydromassage, gommage...  
Un programme riche et très complet de différentes méthodes qui vont directement agir sur votre silhouette pour l'affiner et la redessiner.



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



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



**ESCAPADES**

# BESOIN D'UNE **PAUSE ?**

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



*Envie de vous faire...  
chouchouter ?*

## ESCAPADE COCOON

■ 1 jour / 1 nuit ■ 3 soins ■ À partir de **255 €\***

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

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

#### Soin spa

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



#### OPTION COCOON PREMIUM :

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



## ESCAPADE OCÉANE

■ 2 jours / 2 nuits ■ 6 soins ■ À partir de **510 €\***

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

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

#### Soins spa

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



#### OPTION OCÉANE PREMIUM :

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



## ESCAPADE INDIENNE

■ 2 jours / 2 nuits ■ 6 soins ■ À partir de **580 €\***

### VOTRE PROGRAMME

#### Soins thalasso

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

#### Soins spa

- 1 gommage ayurvédique
- 1 massage abhyanga (50 mn)  **OPTION DUO**



#### OPTION INDIENNE PREMIUM :

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



### COMPLÉTEZ LES 3 ESCAPADES :



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



**OPTION DEMI-PENSION  
ET PENSION COMPLÈTE :**  
Possible sur les 3 escapades.

# LE BIEN-ÊTRE À 3H30 DE PARIS !



## NOUS REJOINDRE

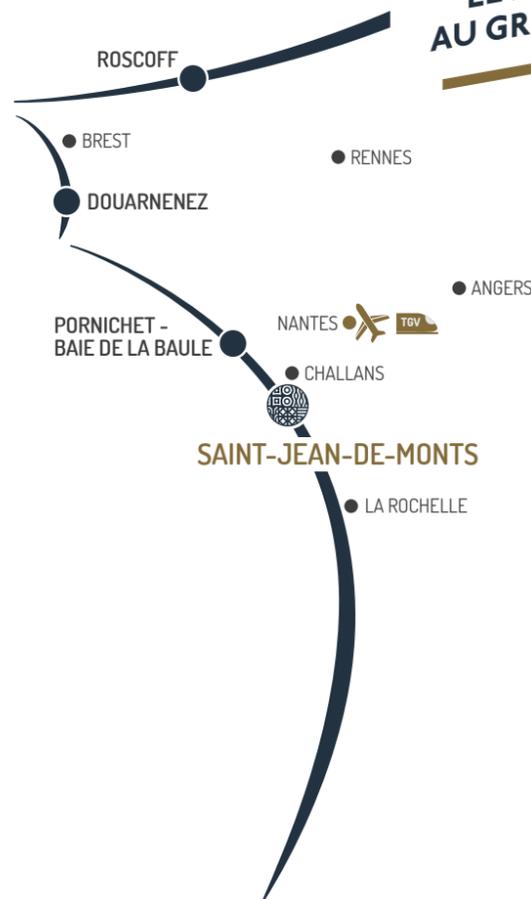
**VALDYS RESORT Saint-Jean-de-Monts**  
12 avenue des Pays de Monts  
85160 Saint-Jean-de-Monts

**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

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



## 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 :

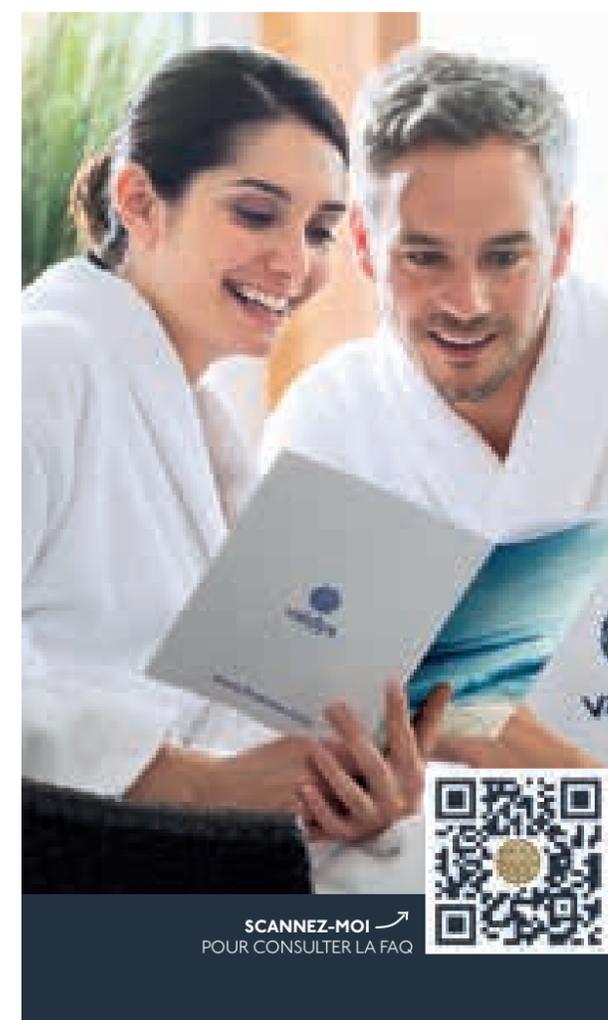
- **1 ou 2 maillots de bain** (les shorts de bain ne sont pas autorisés)
- **1 bonnet de bain** (obligatoire)
- **1 paire de sandales de piscine** (obligatoire)
- **1 tenue et baskets de salle** pour les activités sportives ou pour profiter de l'espace cardio-training vue sur le lac
- **1 paire de chaussures 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.**
- Moyens de paiement acceptés** sur place : carte bancaire (dont American Express), espèces, chèques vacances, chèques cadeaux (Cadhoc, Valdys...)
- Certains soins sont contre-indiqués notamment pour les femmes enceintes.** Par mesure de précaution, renseignez-vous directement auprès de la thalasso.
- Accès PMR (Personnes à Mobilité Réduite) dans l'ensemble du Resort.** Nous contacter pour plus d'informations.
- Les animaux de compagnie sont acceptés** à l'hôtel (supplément à prévoir) mais non admis au restaurant.
- Stationnement possible** devant la thalasso et l'hôtel (parkings gratuits).
- Service de lingerie à disposition** pour récupérer peignoir et serviette : caution de 50 € / pers. en chèque ou pré-autorisation CB.
- Une **décharge médicale** sera à signer à l'arrivée.



SCANNEZ-MOI  
POUR CONSULTER LA FAQ



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.

Autre séjour à découvrir au sein de ce centre :

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



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



SCANNEZ-MOI  
POUR CONSULTER LA BROCHURE DE ROSCOFF

**DOUARNENEZ**

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



SCANNEZ-MOI  
POUR CONSULTER LA BROCHURE DE DOUARNENEZ



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

**PORNICHET - BAIE DE LA BAULE**

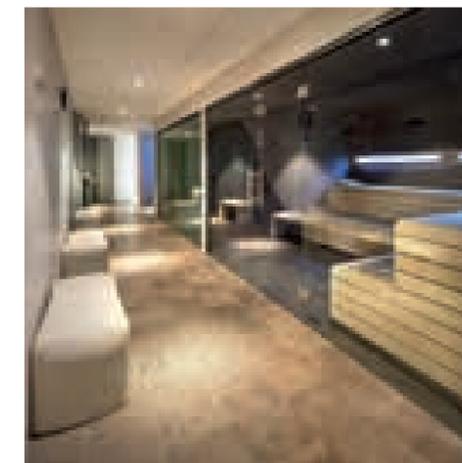
Laissez-vous séduire par un cadre exceptionnel et offrez-vous un moment de détente dans l'une des plus belles baies d'Europe.

Autre séjour à découvrir au sein de ce centre :

- Escapade Beauté Visage & Cheveux **★ EXCLUSIVITÉ ★**



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.

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

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

### ENVELOPPEMENT

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

### GOMMAGE CORPS

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

### GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE

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

### HYDROMASSAGE MANUEL

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

### HYDRORELAX

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

### MADÉROTHÉRAPIE ✳️ NOUVEAUTÉ ✳️

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

### MASSAGE ABHYANGA

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

### MASSAGE BALINAIS

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

### MASSAGE CALIFORNIEN ABSOLUE DÉTENTE

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

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

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

### MASSAGE CIBLÉ AUX HUILES ESSENTIELLES DÉLASSANTES

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

### MASSAGE DES PIEDS AUX BOLS KANSU

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

### MASSAGE ÉVEIL DES SENS

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

### MASSAGE HAWAÏËN LOMI-LOMI

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

### MASSAGE KOBIDO

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

### MASSAGE PALPER-ROULER MANUEL CIBLÉ

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

### MASSAGE PHYTOMER SEA HOLISTIC

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

### MASSAGE RÉFLEXE DES PIEDS

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

### MASSAGE SHIATSU VISAGE ET CRÂNE AUX FLEURS DE BACH

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

### MASSAGE SIGNATURE VALDYS « VAGUE DE SÉRÉNITÉ »

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

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

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

### MASSAGE SOUS PLUIE MARINE

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

### MASSAGE ZEN

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

### MÉDITATION SONORE ✳️ NOUVEAUTÉ ✳️

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

### OLIGOCHECK

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

### PLUIE MARINE

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

### PRESSOTHÉRAPIE

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

### RELAXATION AQUATIQUE ✳️ NOUVEAUTÉ ✳️

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

### SÉANCE D’ÉQUILIBRE CORPS ET ESPRIT

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

### SOIN 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.

## LEXIQUE DES SOINS

### SOIN VISAGE PHYTOMER CYFOLIA BIO HYDRATANT

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

### SOIN VISAGE PHYTOMER PIONNIER SUPRÊME

Avec son masque liftant et sa lotion biotech ultra-concentrée, ce soin atteint le summum de la performance anti-âge et redonne à la peau toute sa jeunesse, sa douceur et sa luminosité. Le massage du visage, à la pointe de l’expertise manuelle Phytomer, offre une qualité de détente exceptionnelle et des résultats visibles instantanément. Le module dédié à la bouche repulpe les lèvres et 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 DU VISAGE ✳️ NOUVEAUTÉ ✳️

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

### YOGA-RELAXATION

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



≈ *Chez Valdys* ≈

ON PREND SOIN DE CEUX  
QUE VOUS AIMEZ

#COFFRETS ET CHÈQUES CADEAUX  
THALASSO & SPA



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

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



**valdys**  
RESORT  
HÔTEL THALASSO & SPA



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

VALDYS RESORT 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) -  **