

## NOS LIEUX INCONTOURNABLES OUR MUST VISIT-PLACES



trois heures de Paris, proche du Mont Saint Michel et avec une vue imprenable sur les Iles Chausey, la thalassothérapie Prévithal magnifie les ressources d'un patrimoine maritime unique : pureté de l'eau, richesse des oligo-éléments et bienfaits des boues marines. Une offre complète de soins qui rime avec plaisirs, sérénité et plénitude.

Pour profiter pleinement des bienfaits de la thalassothérapie, nous avons testé deux cures, la Cure Bio Marine et la Cure Plénitude Bio.

La cure Bio Marine est un classique pour se reminéraliser naturellement tout en profitant des bienfaits de la mer dans le respect de votre peau et de l'environnement.

Sur 4 jours, cette cure propose 16 soins pour préparer sa peau avec un gommage corps au beurre de karité et à l'huile de coco bio, la reminéraliser avec 2 bains de mer hydromassants, 1 pluie marine, 2 bains d'algues, 2 enveloppements à l'argile blanche et eau florale de bleuet bio, 1 douche à jet, se tonifier avec 2 séances d'aquagym et 1 séance de sophrologie et se relaxer avec 1 lit hydromassant, 1 massage du dos Plénitude Bio 20 mn, 1 soin du visage bio-actif hydratant, 1 massage californien Plénitude Bio 50 mn.

La Cure Plénitude Bio s'effectue sur 2 jours et comprend 6 soins dont 1 soin visage bio-actif hydratant, 1 enveloppement à l'argile blanche et eau florale de bleuet Bio, 1 massage relaxant ou sous pluie marine 20 mn, 1 massage Relax'Dos & Bio 30 mn, 1 bain de mer hydromassant, 1 bain d'algues ou application de boue marine.

Prévithal a noué un partenariat intéressant avec la marque de cosmétique Bio estime&sens, une marque « bien et bon » pour les femmes natures, les femmes enceintes et les ados et pour la planète. Vous retrouvez un de leur soin visage Bio actif hydratant au fenouil marin & olive BIO qui offre un double nettoyage, double exfoliation et double masque pour un éclat du teint assuré dans la cure Bio Marine.



**Cure homme**  
Men's care

Just three hours from Paris, near Mont Saint Michel and with stunning views of the Chausey Islands, the Prévithal Thalasso utilises the resources of this unique maritime heritage: pure water, rich in trace elements, and the benefits of marine mud. Their comprehensive treatment list promotes pleasure, serenity and fulfilment.

To make the most of the benefits of thalassotherapy, we tried out two cures: the Bio Marine Cure and Plénitude Bio Cure.

The Bio Marine cure is a classic for naturally boosting the body's mineral levels while reaping the benefits of seawater and protecting the skin and the environment.

This four-day cure includes 16 treatments to prepare the skin, with an organic shea butter and coconut oil body exfoliation, 2 remineralising hydromassage seawater baths, 1 marine rain shower, 2 seaweed baths, 2 white clay and organic cornflower water wraps, 1 jet shower, 2 toning aqua gym sessions and 1 sophrology session, 1 relaxing hydromassage bed, 1 Plénitude Bio back massage (20 min), 1 bio-active hydrating facial and 1 Plénitude Bio Californian massage (50 min).

The Plénitude Bio cure is over two days and includes 6 treatments, with 1 bio-active hydrating facial, 1 white clay and organic cornflower water wrap, 1 relaxing massage or marine rain massage (20 min), 1 relaxing back massage (30 min), 1 hydromassage seawater bath, and 1 seaweed bath or marine mud wrap.

Prévithal have teamed up with cosmetics brand Bio estime&sens, a high-quality, eco-friendly brand suitable for nature lovers, expectant mothers and teenagers. Their bio-active hydrating facial contains marine fennel and organic olives which offer a double cleanse, double exfoliation and double mask for a guaranteed radiance boost as part of the Bio Marine cure.

More than 1,000 institutes in France and abroad have already paired up with this stringently organic brand. The



**Le parcours aquatique**  
Aquatique course



© Cécile Langlois - Prévithal

## NOS LIEUX INCONTOURNABLES OUR MUST VISIT-PLACES

/// Déjà plus de 1000 instituts en France et à l'international font confiance à cette marque résolument bio. La très grande majorité des principes actifs est ainsi cultivée en France même si d'autres comme l'huile d'argan qui est produite au Maroc avec une intransigeance sur leur qualité et certification biologique. L'idéal d'estime&sens est de rendre accessibles au plus grand nombre des produits de beauté sains, efficaces, de grande qualité et respectueux de la nature.

*« Contribuer au mieux-être physique et psychologique des personnes malades, les aider de cette manière à restaurer l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes et à être pleinement acteurs de leur guérison, fait totalement partie de notre idéal. Pour agir concrètement, nous avons décidé de reverser une partie de nos ventes aux services de socio-esthétique mis en place dans certains hôpitaux. C'est notre façon à nous de soutenir ceux qui sont frappés par la maladie, de leur apporter réconfort, un certain apaisement, et de les aider à se battre. Avec la socio-participation, estime&sens s'engage à promouvoir le développement de la socio-esthétique au sein de l'Institut de Cancérologie de l'Ouest René Gauducheau à Nantes »* dixit les fondateurs de la marque.

A noter que les deux cures proposent un accès illimité à l'espace Marin en eau de mer chauffée à 32°C situé face à la mer et baigné de lumière naturelle. Celui-ci comprend 10 ateliers aquatiques (rivière de marche, bains bouillonnants, sièges massants, lame cobra...), un sauna et un hammam. Pour les plus intrépides, une thalasso sur la plage est également possible pour profiter du côté vivifiant de la manche avec une marche tonique pour se ressourcer en ion négatif notamment.

### Se faire plaisir avec un restaurant gastronomique et des balades riches en sensation

Au delà des cures, nous vous invitons fortement à découvrir le restaurant Le Sound qui travaille uniquement avec des producteurs locaux. Situé face à la mer, dans un environnement propice à la détente, ce restaurant est une ode au terroir et à la mer qui l'entoure. Il est nommé le Sound, en référence au courant marin qui traverse l'archipel des Îles Chausey. Son Chef, Aurélien Leclerc, vous propose une carte composée de

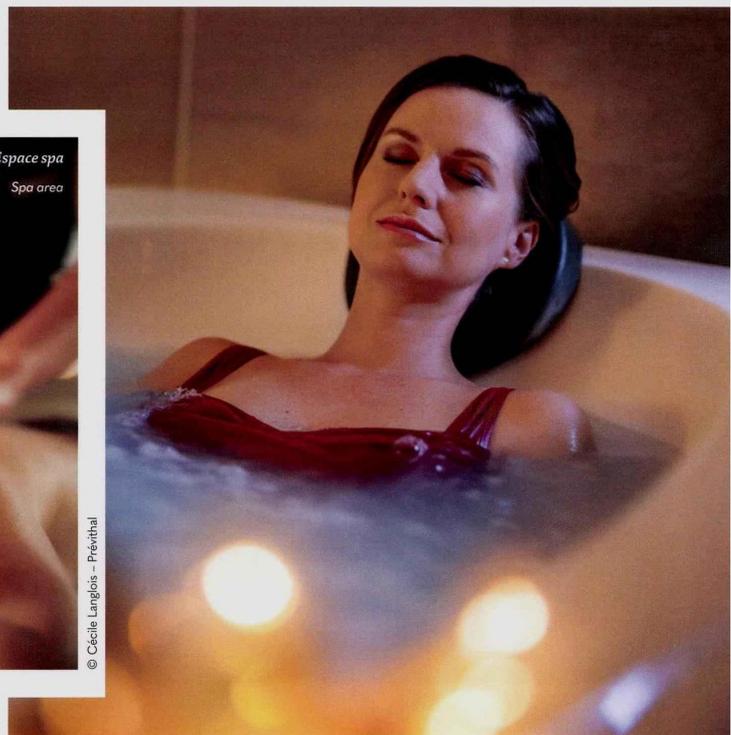
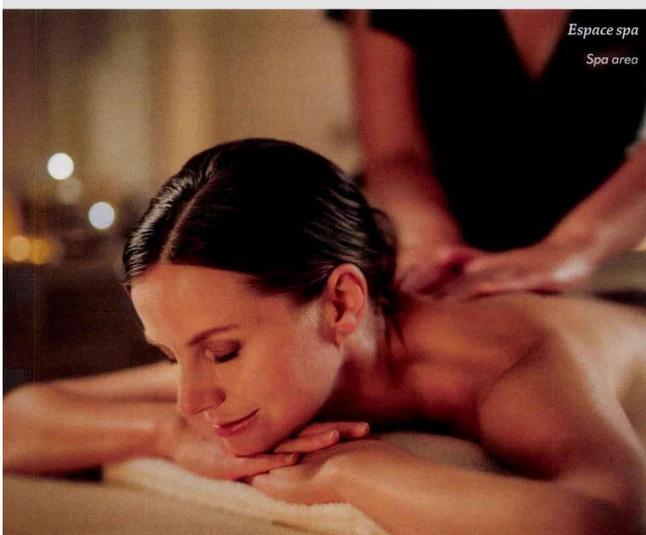
vast majority of the active ingredients are grown in France, while the others – such as argan oil from Morocco – are the highest quality and certified organic. The aim of estime&sens is to make healthy, efficient, high-quality and eco-friendly beauty products available to as many people as possible.

“Our aim is to help to improve the physical and psychological wellbeing of sick people, to restore their self-esteem and help them to play an active role in their own recovery. To do this, we decided to donate part of our sales to the beauty therapy service provided in some hospitals. It is our way of supporting those who are struck by illness, to provide comfort, a kind of relief, to help them fight. With this philanthropic commitment, estime&sens wants to promote the development of beauty therapy in the René Gauducheau oncology institute in Nantes,” explained the brand’s founders. ///

The two cure packages include unlimited access to the Marine centre, which boasts sea views and is bathed in natural light. Its seawater is heated to 32°C and it has ten water features (walking pools, whirlpool baths, massage seats, swan’s neck jets, etc.), a sauna and a steam room. More intrepid guests can enjoy a thalassotherapy treatment on the beach, to make the most of the energising English Channel waters with a brisk walk to boost the body’s negative ion levels.

### Treat yourself with gourmet dining and sensory walks

In addition to the cures, we recommend trying out Le Sound restaurant, which is supplied only by local producers. In a supremely relaxing setting, looking out



© Cécile Langlois - Prévithal

NOS LIEUX INCONTOURNABLES  
OUR MUST VISIT-PLACES



© Cécile Langlois - Prévithal

across the sea, this restaurant is an ode to the local area and the sea. Its name, Le Sound, refers to the marine current that crosses the Chausey archipelago. Chef Aurélien Leclerc serves up a menu made up of gastronomic and traditional dishes, drawing inspiration from the wealth of fresh produce available in Normandy. The restaurant also offers seafood platters, made to order, with PDO Granville whelks, Chausey lobster, clams, oysters, etc. We recommend the Norman-style sauerkraut with three different types of fish, depending on the day's catch, in a Rugueville cider sauce.

Interesting places nearby

There is plenty to see near the hotel. Head to Mont Saint Michel and its bay, which have been a UNESCO world heritage site since 1979. Lucerne abbey, which was founded in 1143 and boasts unique medieval architecture, the Chausey islands, which include 52 islets in high tide and 365 in the low tide, the Vanlée sanctuary, a natural site that is home to 150 species of birds, the Lude valley in Carolles, which boasts a wealth of nature, the Vauban cabins, small stone dwellings perched on the edge of the cliffs around the bay of Mont Saint-Michel, and the Channel Islands (Jersey, Guernsey, Sark, Alderney and Herm, which are around thirty miles from Granville).

Must-see places?

The Christian Dior museum with its regularly updated exhibitions. The Richard Anacréon museum of modern art's temporary exhibitions. You can even go back to Granville on foot along the charming border path, stroll around the characteristic city walls of Saint Malo and explore the many shops and restaurants. Not forgetting the famous carnival in February and its numerous cultural events held all year round. ●

/// plats gastronomiques et traditionnels et puise son inspiration dans les richesses des produits frais du terroir normand. Sur demande, le restaurant propose ses plateaux de fruits de mer composés de produits des côtes, bulots de Granville label IGP, homards de Chausey, praires, huîtres... Nous vous conseillons la « Choucroute de nos Côtes Façon Normandie » avec sa trilogie de poissons suivant l'arrivage et sauce au cidre du domaine de Rugueville.

Les incontournables à proximité

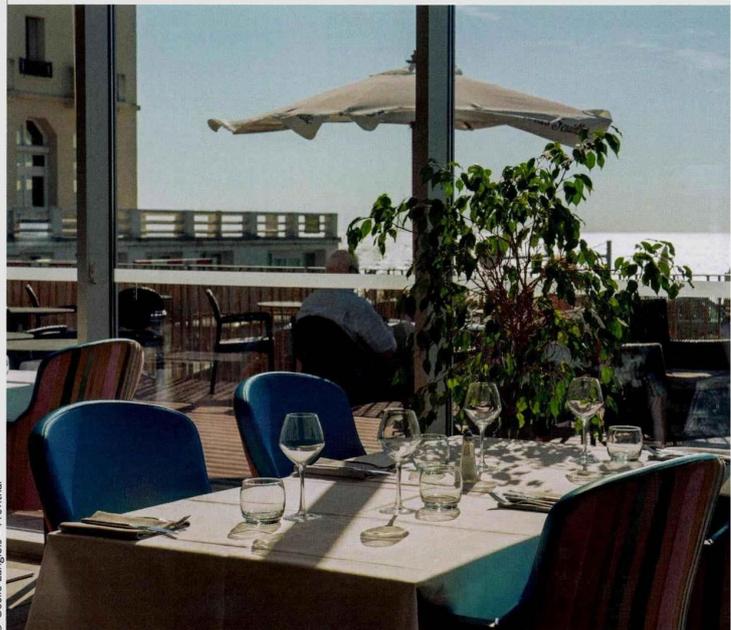
Beaucoup de découvertes sont possibles à quelques encablures de la thalassothérapie. Dans votre wish list : Le Mont Saint Michel et sa baie inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1979, l'Abbaye de la Lucerne fondée en 1143 qui offre une architecture unique médiévale, les Iles Chausey qui compte 52 îlots à marée haute et 365 à marée basse, le Havre de la Vanlée, un site naturel et sauvage appelé aussi « Le Bout du Monde » (Paradis des amoureux de la nature, ce sont près de 150 espèces d'oiseaux qui y ont été recensées), la Vallée du Lude à Carolles, un site sauvage d'une grande richesse naturelle, les Cabanes Vauban qui représentent des petites vigies en pierre posées en bord de falaise, embrassant la baie du Mont-Saint-Michel, les Iles Anglo-Normandes (Jersey, Guernesey, Serq, Aurigny ou encore Herm se trouvent à une trentaine de miles de Granville)...

Les must ?

Le Musée Christian Dior et ses expositions régulièrement actualisées. Le musée d'art moderne Richard Anacréon et ses expositions temporaires. Il est envisageable enfin de regagner Granville à pied via le sentier des douaniers au charme fou, flâner autour des remparts type Saint Malo et découvrir de nombreux commerces et restaurants. Sans oublier, son fameux carnaval en février et ses nombreuses animations culturelles tout au long de l'année. ●

Le parcours aquatique  
Aquatic course

La salle de restaurant  
The restaurant



© Cécile Langlois - Prévithal

ADRESSE

Prévithal Hôtel de la Baie Thalasso et Spa Marin Granville  
Rue de l'Ermitage, 50350 Donville-les-Bains  
previthal.com/fr/