SAINT-JEAN-DE-MONTS

# Valdys SÉJOURS

**THALASSO & SPA** • ÉDITION 2022

## LE BIEN-ÊTRE **GRAND LARGE**

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

valdys RESORT

HÔTEL THALASSO & SPA

# Édito

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

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

**Éric Carré,**
*Directeur Général Valdys Resort*

## SOMMAIRE


- L'EXPÉRIENCE VALDYS p. 6
- LA THALASSO SELON VALDYS p. 14
- QUOI DE NEUF ? 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, Beauté 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
- Ayurveda ★ NOUVEAUTÉ ★ p. 28

## SÉJOURS SANTÉ

UNE EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS


- Santé Durable p. 32
- Articulations p. 33
- Réponse Diabète p. 34
- Spécial Dos p. 36
- Burn-out p. 37
- Jeûne alternatif ★ NOUVEAUTÉ ★ p. 38

## SÉJOURS SPORT

UNE EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS


- Starter Sport p. 42
- Golf p. 44

## SÉJOURS MINCEUR


- Minceur Anti-Cellulite p. 48
- Minceur Starter Perte de Poids p. 49

## SÉJOUR BEAUTÉ

UNE EXCLU VALDYS !


- Phytomer Skin Expert p. 52

## ESCAPADES


- Cocoon p. 56
- Liberté p. 56
- Évasion Indienne p. 57

- À DEUX PAS DU BIEN-ÊTRE p. 58
- NOS AUTRES DESTINATIONS p. 59
- LEXIQUE DES SOINS p. 60
- COFFRETS ET CHÈQUES CADEAUX p. 62

# I ♡ Ste-Jean-de-Monts

*L'immersion*

## MARINE

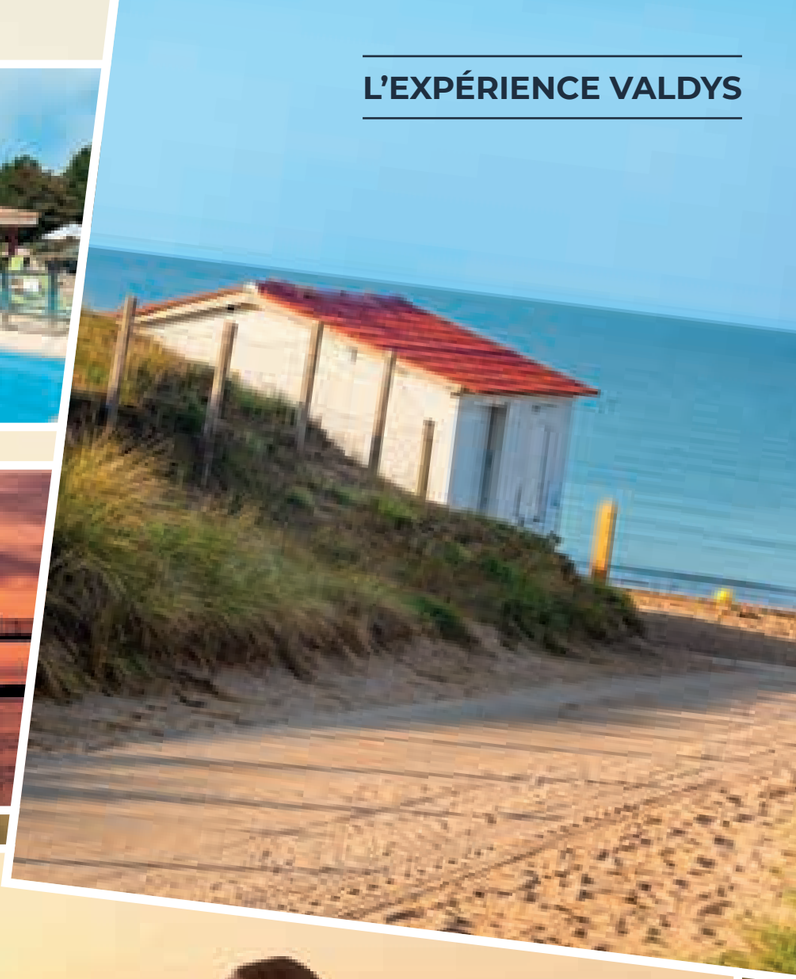
*au cœur*

## 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.**

# UN DÉCOR DE **RÊVE**
*pour se détendre*
PROFONDÉMENT...

L'EXPÉRIENCE VALDYS



# LE **SPA MARIN**
## RESSOURCÉ, RELAXÉ !

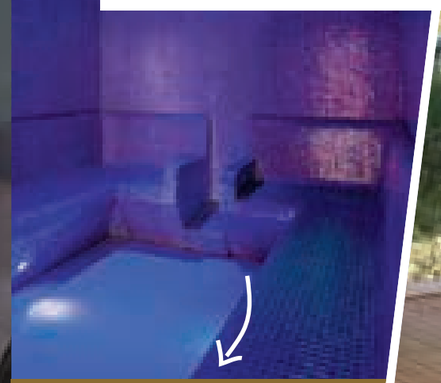
L'EXPÉRIENCE VALDYS

Salle cardio-training,
salle de repos, tisanerie...

Piscine ludique d'eau de mer chauffée à 31°C
avec parcours Actimer de 24 jets massants sous-marins, cols de cygne,
bain à remous extérieur, cascade, vélos aquatiques

## LE BIEN-ÊTRE **À VOLONTÉ !**

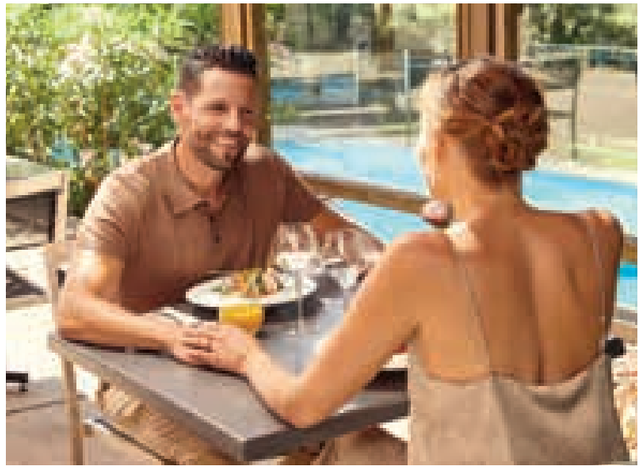
**Vous avez à tout moment la possibilité de profiter des équipements du Spa Marin pour prolonger l'effet d'un soin ou vous détendre quand bon vous semble.**



Hammam,
sauna...

# GASTRONOMIE RAFFINÉE ET NUITS **SEREINES**

**L'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** et la résidence Valdys Saint-Jean-de-Monts sont un écrin idéal pour des nuits paisibles, dans un cadre de pleine nature.**
**Le restaurant complète cette expérience de ressourcement intense, avec une cuisine délicatement teintée d'exotisme.**



## UNE CUISINE DU TERROIR **AUTHENTIQUE ET RAFFINÉE**

Le restaurant de l'hôtel propose une carte qui joue sur l'authenticité de produits locaux et le raffinement de techniques asiatiques : cuissons au barbecue japonais, épices rares, fumaisons minute.
Une cuisine bien-être qui fait voyager.





## PRIORITÉ **AU CONFORT**

Si vous choisissez **l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts***, vous en apprécierez chaque détail : literie mœlleuse et atmosphère apaisante. Si vous optez pour **la résidence Valdys Saint-Jean-de-Monts**, vous bénéficierez de sa proximité avec la thalasso, dans une atmosphère décontractée.

*Nicolas*

**- LILLE -**

*Les soins sont une priorité, mais manger des plats qui sortent de l'ordinaire et dormir dans un cadre aussi beau participe vraiment à faire de ce séjour, une expérience magique !*

*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.

# 9 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*

*Rien que pour vous*

# UN PROGRAMME EXCLUSIF

**L'innovation est un privilège Valdys, que nous vous réservons chaque année, en avant-première : des nouveautés ciblées pour des instants uniques.**

## 1 NOS **NOUVEAUTÉS** 2022

Chaque année, Valdys continue d'innover pour répondre à l'évolution de vos besoins, dans un monde qui se transforme. Au programme en 2022, 2 nouveaux séjours :
**le séjour « Ayurveda »** à découvrir page 28 et
**le séjour « Jeûne Alternatif »** à découvrir page 38.

## 2 NOTRE SOIN **SIGNATURE**

**Le palper-rouler est le soin historique de Valdys.** Créé à Roscoff en 1933, il a conservé toute son expertise, inchangée, et son efficacité, inégalée. Ce massage cutané consiste à rouler et à pétrir manuellement un pli de peau entre les doigts ; il possède toutes les vertus du soin complet : décontractant, détoxifiant, stimulant pour la circulation sanguine, oxygénant et assouplissant pour les tissus.

## 3 NOS MARQUES **EXPERTES**

1 **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 « made in Bretagne », crée du bien-être pour les plus beaux spas du monde et invente la beauté de demain dans ses laboratoires de pointe.

2 **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.

3 **Obtenez des résultats visibles sur votre corps et visage dès la 3ème 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 !*

## 4 NOTRE SÉJOUR **EXCLUSIF**

**Le séjour « Phytomer Skin Expert »**
Valdys et Phytomer ont imaginé un programme exclusif, visage et corps, qui concentre tous les bienfaits de la mer. Votre visage retrouve éclat et fraîcheur avec des soins Phytomer d'une qualité exceptionnelle. Votre corps renaît sous l'efficacité reminéralisante de nos soins thalasso et la détente de nos plus beaux massages spa. Une parenthèse de détente et de beauté d'une rare délicatesse.

# 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.**

*Besoin de vous...*

# RESSOURCER
EN PROFONDEUR ?

## ESSENTIEL THALASSO

■ 6 jours ■ 16 soins ■ À partir de **1134 €***

**Votre organisme a besoin de se ressourcer en profondeur ? Découvrez notre sélection de soins riches en oligo-éléments. Une expérience de détente globale que vous n'êtes pas prêt d'oublier.**

### VOTRE PROGRAMME

**Se relaxer et se reminéraliser**
- 1 massage sous pluie marine (15 mn)
- 4 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 pluies marines

**Se reminéraliser**
- 2 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

**Se tonifier**
- 3 séances collectives d'activités aquatiques

**Soulager les douleurs tout en se relaxant**
- 2 cataplasmes algués sur lit hydrosensoriel

*« Valérie*
**- RENNES -**

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

### LE PLUS

★ **Les soins incontournables** de la thalasso regroupés en 1 seul programme et **à petit prix !**

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



*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

*Vous avez envie...*

# DE RETROUVER VOTRE VITALITÉ ?

## FORME & DÉTENTE

■ 6 jours ■ 24 soins ■ À partir de **1338 €***

**Notre programme alliant soins et exercices de remise en forme vous aidera à vous détendre durablement, tout en regagnant de la tonicité. Pour être en bonne et due forme !**

### VOTRE PROGRAMME

**Se ressourcer**
- 2 massages zen (20 mn)
- 2 hydrorelax
- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

**Se tonifier**
- 1 séance collective de yoga-relaxation ou sophro-relaxation ★
- 2 séances collectives d'activités aquatiques ★

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

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

### LES PLUS

★ **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**.

### LA SOPHRO-RELAXATION

Un atout clé dans votre programme de remise en forme. Grâce à une méthode combinée de sophrologie et de relaxation, vous vous **détendez en profondeur**. Les effets ? Une meilleure respiration et une concentration à toute épreuve.

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

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

*Envie de retrouver...*

DES **NUITS**

# SEREINES ?

## ZEN & SOMMEIL

■ 6 jours ■ 24 soins ■ 2 consultations médicales
À partir de **1674 €***

**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

**Apprendre à se retrouver**
- 1 diagnostic stress et sommeil personnalisé
- 1 atelier respiration
- 1 atelier automassage
- 1 atelier réveil musculaire
- 1 séance individuelle de sophro-relaxation
- 1 séance collective de yoga-relaxation ou sophro-relaxation

**Libérer les tensions et mieux dormir**
- 1 rituel fleurs de Bach (55 mn) dont 45 mn de massage visage et corps
- 2 massages stimulation des points énergétiques (20 mn)
- 1 massage shiatsu visage et crâne (20 mn)
- 1 massage réflexe des pieds (50 mn)
- 2 séances de cryothérapie
- 2 hydrorelax

**Se relaxer et se reminéraliser**
- 1 massage sous pluie marine (15 mn)
- 3 enveloppements de boues marines naturelles
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues

**Se tonifier**
- 2 séances collectives d'activités aquatiques

### LES PLUS

★ **2 consultations médicales** durant votre séjour afin d'assurer un suivi complet.

Dès l'arrivée en chambre :

★ **1 masque de sommeil** et **1 oreiller ergonomique** pour optimiser les moments de repos.

★ **1 diffuseur** d'huiles essentielles.

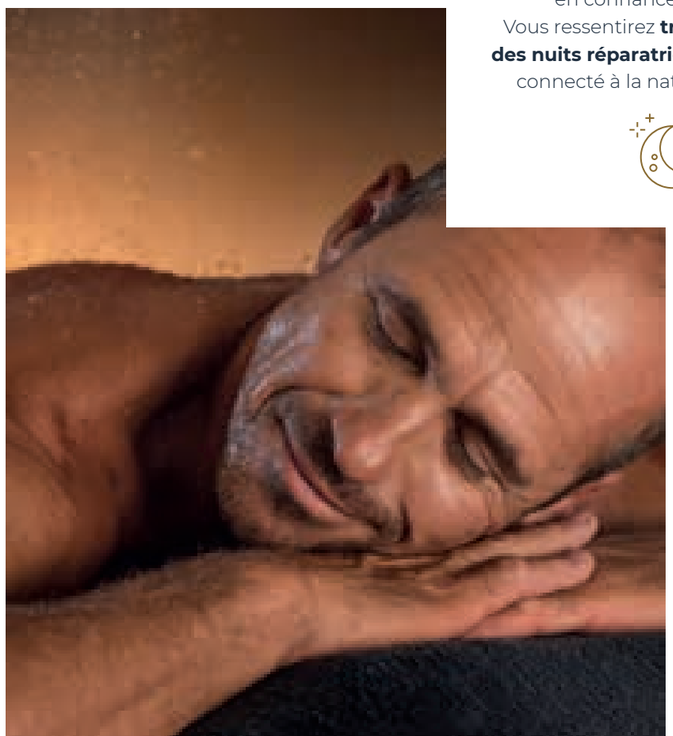
**SÉJOUR DISPONIBLE EN 5, 4 OU 3 JOURS**
À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM

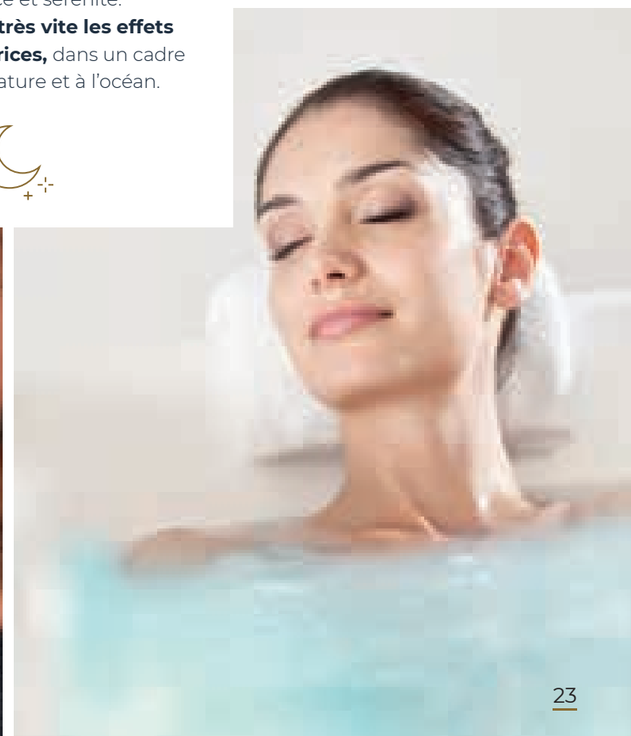
*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

SÉJOURS BIEN-ÊTRE

# 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 des 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 **1674 €***

**Vous sentez des tensions nerveuses et musculaires dans votre corps ? Alors, c'est le bon moment pour prendre le large avec un séjour composé de soins et de massages approfondis, issus du monde entier, pour vous détendre en voyageant.**

### VOTRE PROGRAMME

**Préparer sa peau**
- 1 gommage corps au choix

**S'évader**
- 1 massage hawaïen lomi-lomi (50 mn)
- 1 massage abhyanga (50 mn)
- 1 massage des Caraïbes (50 mn)
- 1 massage balinais (50 mn)
- 1 massage réflexe des pieds (50 mn)
- 1 massage californien (50 mn)
- 2 hydrorelax

**Se relaxer et se reminéraliser**
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 3 enveloppements voyage des sens sur lit hydrosensoriel
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues

### LE PLUS

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

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.



SÉJOURS BIEN-ÊTRE

*Un séjour complet...*

# 30 SOINS

100 % BIEN-ÊTRE !

## CAPITAL BIEN-ÊTRE

■ 6 jours ■ 30 soins ■ À partir de **1836 €***

**Pourquoi choisir ? Et si vous décidiez tout simplement d'expérimenter les 30 soins de notre séjour le plus complet, pour vous détendre pleinement et booster vos défenses immunitaires ?**

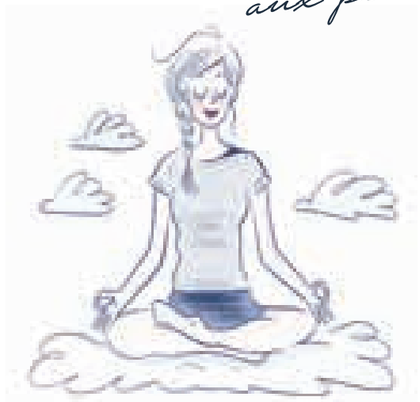
### VOTRE PROGRAMME

**Se ressourcer**
- 2 massages réflexe des pieds (50 mn)
- 1 massage relaxant corps et visage (50 mn)
- 3 massages zen (20 mn)
- 3 hydrorelax

**Se régénérer**
- 3 massages palper-rouler (20 mn)

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

*Zen de la tête aux pieds*



*Martin*

**- 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.*

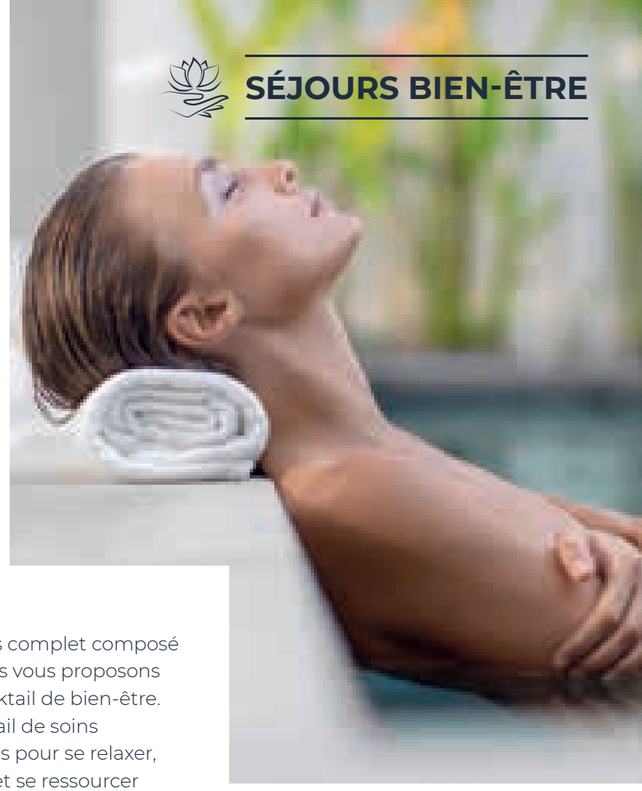
### LES PLUS

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

★ **Classée numéro 1** pour celles et ceux qui veulent allier détente profonde du corps et de l'esprit.

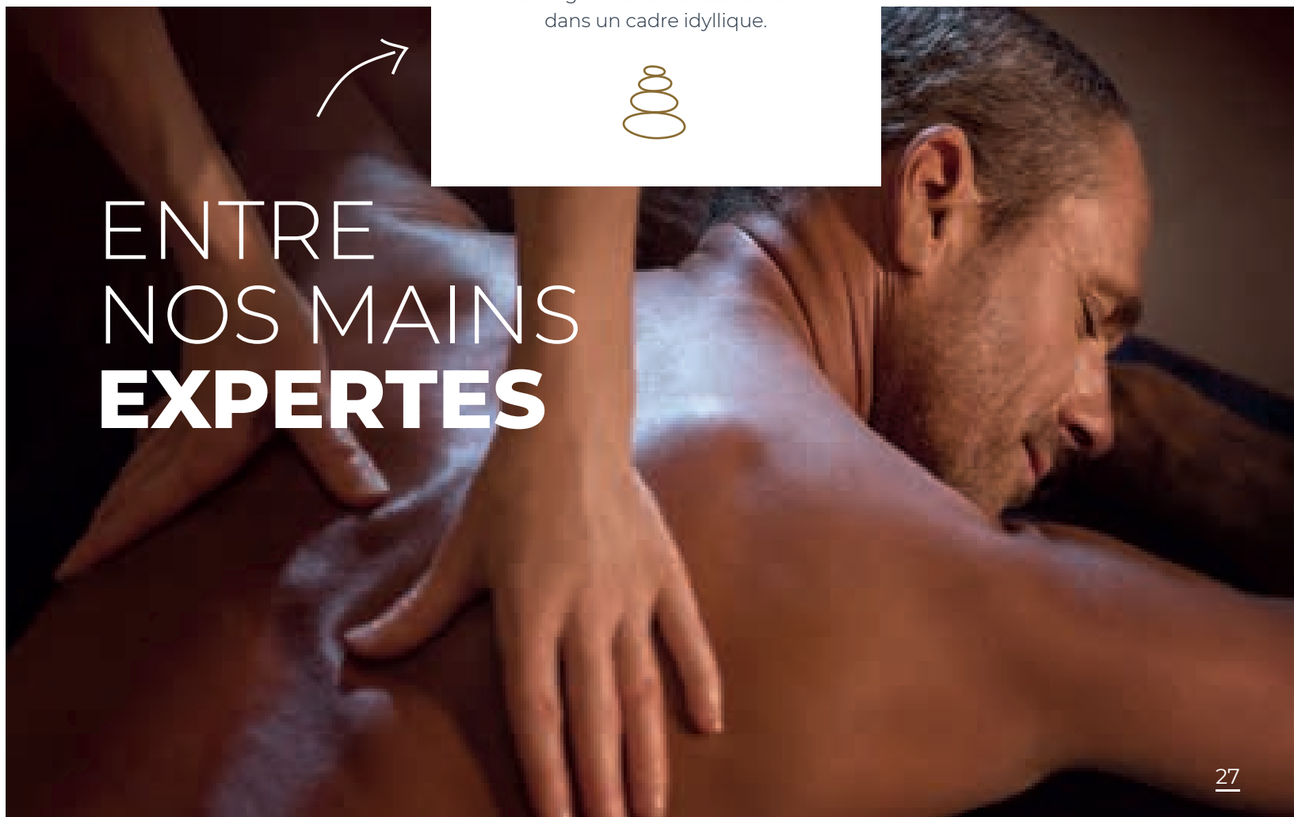


*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.



SÉJOURS BIEN-ÊTRE

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



*Découvrez les bienfaits*
DE LA TRADITION
# AYURVÉDIQUE !

★ NOUVEAUTÉ ★

## AYURVEDA

■ 6 jours ■ 23 soins ■ 1 consultation médicale
À partir de **1986 €***

**Découvrez les bienfaits de la médecine traditionnelle indienne ou l'art d'apaiser le corps et l'esprit. En plus de ses vertus relaxantes, cette cure aura un effet bénéfique sur votre épiderme et aura un effet régénérant sur tout votre corps.**

**Vous déterminerez quels sont vos doshas dominants :**
Êtes-vous plutôt eau, terre, feu, espace ou air ?

### VOTRE PROGRAMME

**Conseils d'experts**
- 3 séances individuelles d'équilibre corps et esprit (60 mn)
- 1 séance de détermination des doshas
- 3 séances collectives de yoga-relaxation

**Préparer sa peau**
- 1 gommage corps Udvartana

**Se reminéraliser**
- 3 enveloppements aux plantes indiennes Tanlepa sur lit hydrosensoriel
- 6 soins d'hydrothérapie (adaptés aux doshas)

**S'évader**
- 3 massages abhyanga (50 mn)
- 1 massage indien arrière du corps (50 mn)
- 1 massage shirodhara (50 mn)
- 1 massage des pieds aux bols Kansu (50 mn)

### LES PLUS

★ **1 consultation médicale** durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.

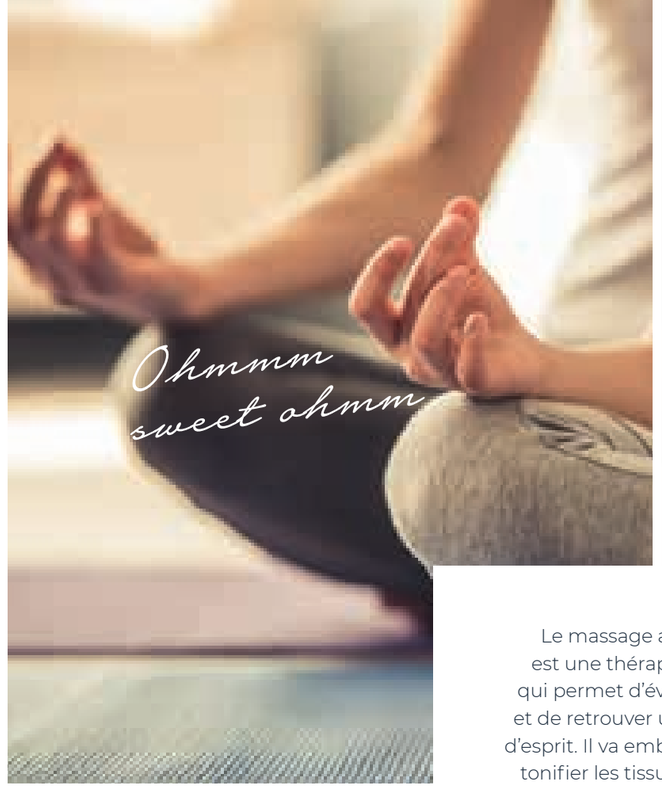
★ **1 détermination des doshas**.

★ **6 massages ayurvédiques** de 50 mn.

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



*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.



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.

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 ■ 31 soins ■ 1 consultation médicale
À partir de **1734 €***

**Vous voulez savoir comment préserver au mieux votre capital santé ? Grâce à nos soins experts et à nos professionnels de santé, vous apprendrez à concilier prévention et traitements ciblés.**

### VOTRE PROGRAMME

**Conseils d'experts**
- 1 séance d'oligocheck

**Retrouver de la souplesse articulaire et récupérer**
- 2 séances de cryothérapie
- 5 séances collectives d'activités aquatiques

**Se relaxer et se reminéraliser**
- 3 enveloppements de boues marines naturelles
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 3 cataplasmes algués sur lit hydrosensoriel
- 3 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 pluies marines

**Se ressourcer**
- 3 massages palper-rouler (20 mn)
- 3 massages zen (20 mn)
- 1 hydrorelax
- 1 séance collective de yoga-relaxation ou sophro-relaxation

NEW

**L'OLIGOCHECK**

**L'oligocheck** est un outil qui permet d'établir un bilan nutritionnel pour optimiser votre alimentation. Il identifie les carences ou excès en minéraux et oligo-éléments, d'éventuelles surcharges en métaux lourds et évalue le stress oxydatif, responsable du vieillissement.

### LE PLUS

★ **1 consultation médicale** durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.

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



*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

SÉJOURS SANTÉ

*Adieu douleur...*

BONJOUR

# SOUPLESSE !

## ARTICULATIONS

■ 6 jours ■ 23 soins ■ 1 consultation médicale
À partir de **1548 €***

**Vous êtes actif mais des douleurs articulaires vous empêchent d'être au top de votre forme ? Optez pour un séjour modulé en fonction de vos besoins spécifiques, avec un accompagnement personnalisé.**

### VOTRE PROGRAMME

**Se reminéraliser**
- 3 enveloppements de boues marines naturelles
- 2 cataplasmes algués sur lit hydrosensoriel
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues

**Soulager les douleurs tout en se relaxant**
- 3 massages palper-rouler ciblés (20 mn)
- 3 massages ciblés aux huiles essentielles délassantes (20 mn)
- 3 séances de cryothérapie

**Retrouver de la souplesse articulaire**
- 3 séances collectives d'activités aquatiques
- 3 séances collectives d'activités terrestres douces

### LES PLUS

★ **1 consultation médicale** durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.

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

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

*Je souhaite...*

CONSTRUIRE UN

# ÉQUILIBRE

AU QUOTIDIEN !

## RÉPONSE DIABÈTE

UNE EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS

■ 6 jours ■ 28 soins ■ 1 consultation médicale

À partir de **1674 €***

**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

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

**Agir sur la circulation**
- 1 gommage corps au choix
- 1 soin prévention des pieds (50 mn)
- 2 pressothérapies
- 2 phlébotones
- 1 hydrorelax

**Se relaxer et se reminéraliser**
- 3 massages zen (20 mn)
- 1 massage sous pluie marine (15 mn)
- 3 enveloppements de boues marines naturelles
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 1 bain circulatoire

**Conseils d'experts**
- 3 séances de coaching personnalisé (séances de 3 pers.)
- 3 séances collectives d'activités aquatiques
- 1 séance d'oligocheck

### LES PLUS

- **1 consultation médicale** au début 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 microalbuminerie 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.*

CONSEIL VALDYS

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

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.



SÉJOURS SANTÉ

*Tournez...*

# LE DOS
À VOS DOULEURS !

## SPÉCIAL DOS

■ 6 jours ■ 25 soins ■ 1 consultation médicale
À partir de **1674 €***

**Vous en avez plein le dos... Ce séjour est une réponse de fond pour comprendre enfin ce qui vous pèse. En adoptant la bonne posture et aussi l'activité physique qui vous fera du bien, vous oublierez à coup sûr vos problèmes de dos.**

### VOTRE PROGRAMME

**Conseils d'experts**
- 1 bilan nutrition avec un expert Valdys

**Dénouer les tensions et assouplir les tissus**
- 3 massages palper-rouler (20 mn)
- 3 massages dos (20 mn)

**Se relaxer et se reminéraliser**
- 6 enveloppements de boues marines naturelles
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 2 pluies marines

**Diminuer les douleurs du dos**
- 2 hydrorelax
- 1 atelier « dos et postures »
- 2 séances collectives d'activités aquatiques objectif dos

### LES PLUS

★ **1 consultation médicale** durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.

★ **Apprentissage de nouveaux gestes et exercices** pour soulager durablement le dos.

### BOUES NATURELLES DE LA BAIE DE BOURGNEUF

Vous découvrirez tous les bienfaits des boues de la baie de Bourgneuf.

Cette boue locale que nous utilisons pour les enveloppements est 100% naturelle et composée d'argile et de soufre. Très riche en minéraux et oligo-éléments, elle possède des vertus **anti-inflammatoires, antalgiques et curatives**.



*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

*On vous guide...*

# POUR RETROUVER VOTRE SÉRÉNITÉ !

## BURN-OUT

UNE EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS

■ 6 jours ■ 21 soins ■ 1 consultation médicale
À partir de **1674 €***

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

### VOTRE PROGRAMME

**Conseils d'experts**
- 1 atelier automassage
- 3 séances individuelles de lâcher prise (60 mn)
- 3 séances individuelles de coaching sportif personnalisé (60 mn)

**Se relaxer et se reminéraliser**
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel
- 6 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 3 massages sous pluie marine (15 mn)

**Pour le corps et l'esprit**
- 1 rituel fleurs de Bach (55 mn) dont 45 mn de massage visage et corps

**Sublimer son visage**
- 1 soin visage Phytomer à définir par la praticienne (60 mn)

### LES PLUS

★ **1 consultation médicale** durant votre séjour afin d'adapter au mieux les soins à vos problématiques.

★ **6 heures** de prise en charge sur-mesure.

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

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

*Mettez...*

# VOS INTESTINS

AU REPOS !

★ NOUVEAUTÉ ★

## JEÛNE ALTERNATIF

■ 6 jours ■ 27 soins ■ 2 consultations médicales
À partir de **1986 €***

UNE EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS

**Vous souhaitez aider votre organisme à retrouver son équilibre ? Ce séjour complet va vous redonner du tonus et purifier votre corps, vous en repartirez l'esprit léger et reposé.**

### VOTRE PROGRAMME

**Conseils d'experts**
- 1 consultation diététique
- 1 séance d'ostéopathie (50 mn)
- 1 atelier sur les bienfaits du jeûne

**Préparer sa peau**
- 1 gommage détox

**Drainer son organisme**
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 séances de cryothérapie
- 2 massages chinois du ventre (Chi Nei Tsang) (50 mn)
- 1 massage drainant javanais (50 mn)
- 3 enveloppements détox

**Se ressourcer**
- 3 bains hydromassants détox
- 1 massage réflexe des pieds (50 mn)
- 1 soin visage Phytomer bio (60 mn)

**Pour le corps et l'esprit**
- 1 séance individuelle de sophro-relaxation
- 1 séance collective de yoga-relaxation
- 2 séances collectives de Pilates
- 3 marches collectives

### LES PLUS

★ **2 consultations médicales** durant votre séjour afin d'assurer un suivi complet.

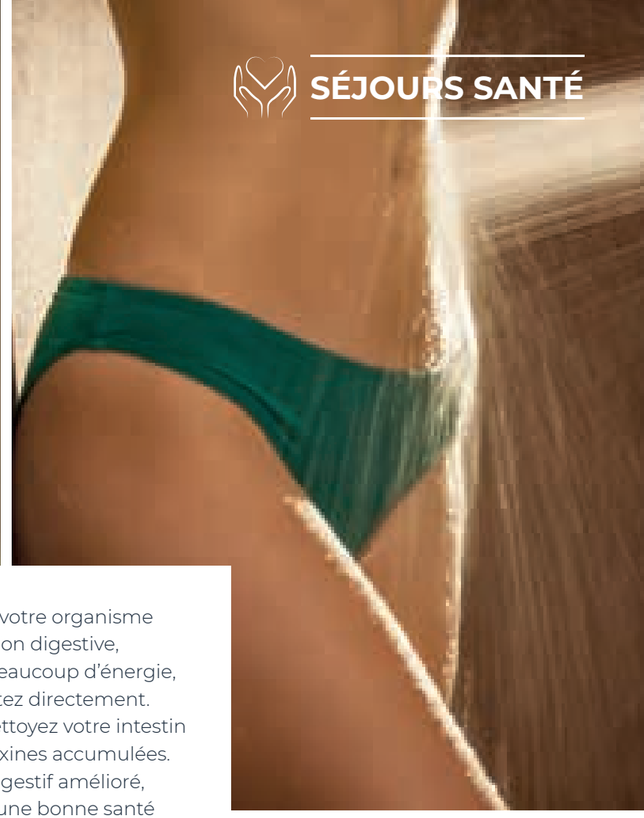
★ **1 thermos offert** pour vous hydrater régulièrement durant votre cure.

ZOOM SUR LA RESTAURATION

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

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

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en pension complète spécial « jeûne ». Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.




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.

# 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 Starter Sport et Golf, encadrés par des coachs sportifs et gagnez en vitalité et performance !**

*Je souhaite...*

# CONSERVER

OU RETROUVER LA FORME !

## STARTER SPORT

■ 6 jours ■ 22 soins dont 3 séances de sport en mini-groupe ■ 2 diagnostics experts Valdys
À partir de **1674 €***

**Un coach vous concocte un programme sportif sur-mesure pour redynamiser votre organisme, augmenter votre masse musculaire et vous donner de bonnes habitudes pour l'après-séjour. Sans oublier le réconfort des soins spa et thalasso, omniprésents !**

### VOTRE PROGRAMME

**Conseils d'experts**
- 1 rendez-vous de coaching sportif pour adapter votre programme sportif à vos objectifs
- 1 séance d'oligocheck
- 3 séances de coaching personnalisé en mini-groupe (3 pers.)

**Se tonifier**
- 3 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

**Récupérer musculairement et se détendre**
- 2 séances de cryothérapie
- 1 massage tonique des jambes (20 mn)
- 1 massage par l'ostéopathe (20 mn)
- 1 massage drainant javanais (50 mn)
- 3 massages palper-rouler (20 mn)
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 enveloppements reminéralisants sur lit hydrosensoriel
- 1 enveloppement fraîcheur des jambes sur lit hydrosensoriel

### LES PLUS

★ **2 diagnostics experts** Valdys durant votre séjour afin d'assurer un suivi complet.

★ **L'accès illimité à la salle cardio-training.**

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

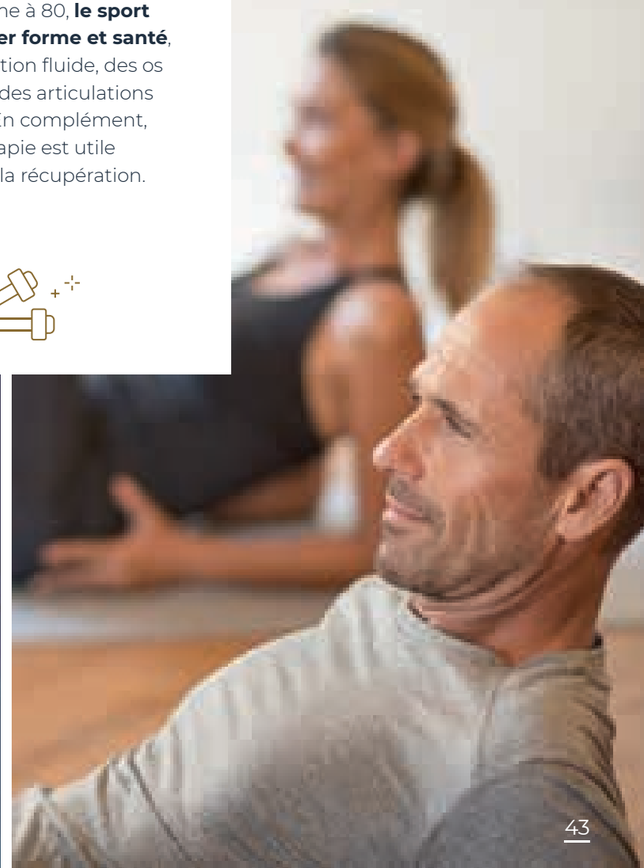
★ **Les massages palper-rouler,** un soin historique Valdys.



*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

PRENDRE FROID C'EST BON POUR LA **SANTÉ**

À 20 ans comme à 80, **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, une **séance d'ostéopathie** et un **atelier consacré au dos** complètent le programme, pour améliorer votre **performance tout en vous fortifiant.**

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





*Combinez...*

GOLF ET

# THALASSO !

*Double effet : détente et sport !*

## GOLF

- 4 jours ■ 16 soins
- 1 leçon de golf + 2 demi-journées de golf (18 trous)

À partir de **1496 €***

UNE EXCLU SAINT-JEAN-DE-MONTS

**Ce séjour exclusif est destiné aux amateurs 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 séance d'ostéopathie (50 mn)
- 1 coaching sportif individuel spécial renforcement musculaire
- 1 atelier « dos et postures »

**Se relaxer et se reminéraliser**
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 2 enveloppements de boues marines naturelles
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 1 enveloppement de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel

**Libérer ses tensions**
- 4 séances de cryothérapie
- 1 massage palper-rouler ciblé (20 mn)
- 1 massage indien arrière du corps (50 mn)
- 1 massage deep tissue (50 mn)

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

### LES PLUS

- **Une offre complète alliant sport et loisir.**
- **1 séance avec l'ostéopathe** du centre de 50 mn.

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

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

SÉJOURS MINCEUR

# RÉCONCILIEZ-VOUS AVEC VOTRE CORPS !

**Gommer la cellulite ou encore effacer les kilos superflus, nos séjours Minceur personnalisés vous aideront à atteindre vos objectifs grâce à un programme taillé spécialement pour vous.**

*Vous rêvez...*

D' UNE PEAU

# PLUS LISSE ?

## MINCEUR ANTI-CELLULITE

■ 6 jours ■ 26 soins ■ À partir de **1674 €***

**Envie d'estomper les effets de la cellulite pour une peau plus lisse ? Notre programme personnalisé agit sur le modelage du corps et le drainage de l'organisme, en complément d'un rééquilibrage alimentaire global et d'un programme d'activité physique ciblé.**

### VOTRE PROGRAMME

**Conseils d'experts**
- 2 diagnostics avec un expert Valdys (définition des objectifs et bilan)
- 2 séances de coaching personnalisé (séances de 3 pers.)
- 1 coaching immersif en magasin pour décrypter les étiquetages
- 1 séance d'oligocheck

**Redessiner sa silhouette**
- 3 massages palper-rouler ciblés anti-cellulite (20 mn)
- 2 soins minceur Phytomer Sculpt Zone (60 mn)
- 1 soin LPG endermologie corps ciblé anti-cellulite (40 mn)

**Se relaxer et se reminéraliser**
- 2 enveloppements thermo-actifs aux algues sur lit hydrosensoriel
- 2 enveloppements marins minceur sur lit hydrosensoriel
- 2 bains hydromassants Oligomer Silhouette Phytomer

**Se tonifier**
- 3 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 séances collectives d'activités aquatiques
- 1 séance d'aquabike

CONSEIL D'EXPERT

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

### LES PLUS

★ **Des soins adaptés et personnalisés** permettant des effets à long terme notamment grâce à des massages ciblés et au drainage de l'organisme.

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

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



*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

*Envie de...*

# M'AFFINER

LÀ OÙ JE LE DÉCIDE !

## MINCEUR STARTER PERTE DE POIDS

■ 6 jours ■ 27 soins ■ 1 suivi post-séjour ■ À partir de **1734 €***

**Envie de mincir et d'affiner certaines parties de votre corps ? Après un diagnostic personnalisé, notre séjour va vous permettre d'enclencher le processus de perte de poids et vous donner toutes les cartes en main pour garder le cap durablement.**

### VOTRE PROGRAMME

**Conseils d'experts**
- 2 diagnostics avec un expert Valdys (définition des objectifs et bilan)
- 2 séances de coaching personnalisé (séances de 3 pers.)
- 1 coaching immersif en magasin pour décrypter les étiquetages
- 1 séance d'oligocheck

**Redessiner sa silhouette**
- 3 massages amincissants (20 mn)
- 1 soin minceur Phytomer P5 (60 mn)
- 1 soin LPG endermologie corps ciblé perte de poids (40 mn)

**Se relaxer et se reminéraliser**
- 1 massage chinois du ventre (Chi Neig Tsang) (50 mn)
- 1 rituel fleurs de Bach (55 mn) dont 45 mn de massage visage et corps
- 2 enveloppements thermo-actifs aux algues sur lit hydrosensoriel
- 2 enveloppements minceur sur lit hydrosensoriel
- 3 bains hydromassants Oligomer Silhouette Phytomer

**Se tonifier**
- 3 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 séances collectives d'activités aquatiques
- 1 séance d'aquabike

### LES PLUS

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

★ **Le rituel aux fleurs de Bach** pour vivre en harmonie avec vos émotions.

★ Parmi nos soins uniques, **le Chi Nei Tsang**, un massage chinois du ventre, harmonise les émotions en libérant les énergies négatives.

★ **Le suivi d'après-cure :** un expert Valdys reste en contact avec vous après votre séjour afin de suivre votre évolution et vous conseiller.

CONSEIL D'EXPERT

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

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

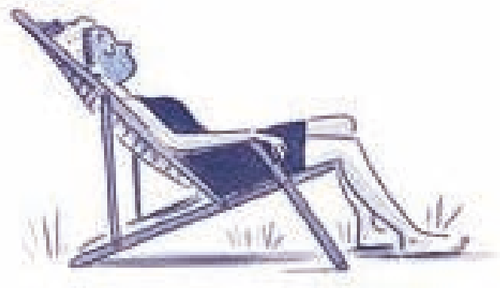
SÉJOUR BEAUTÉ

# CONFIEZ
# À LA MER LE SOIN DE VOTRE PEAU !

**Avec nos soins beauté signature, rien ne sera laissé au hasard : une peau lisse, un corps soyeux et un esprit enfin détendu.**

*Soins Phytomer...*

# LE MEILLEUR
POUR VOTRE PEAU !



## PHYTOMER SKIN EXPERT

UNE EXCLU VALDYS !

■ 6 jours ■ 20 soins ■ À partir de **1674 €***

**Valdys et Phytomer ont imaginé un programme exclusif qui combine l'excellence de leurs expertises.**
**Le meilleur du soin visage Phytomer redonne à votre peau tout son éclat et sa fraîcheur. Quant à votre corps, il reçoit toute l'efficacité reminéralisante de nos soins thalasso, associée à la détente de nos plus beaux massages spa.**

### VOTRE PROGRAMME

**Éclat du teint et fermeté**
- 1 diagnostic beauté avec une professionnelle Phytomer
- 1 soin visage révélateur de jeunesse - soin Phytomer signature anti-âge Premium (75 mn)
- 1 soin visage fraîcheur de peau - soin Phytomer signature anti-pollution (60 mn)

**Se relaxer**
- 3 massages spa ressourçants (30 mn)
- 1 massage spa ultra-relaxant visage et corps - soin Phytomer signature aux bolus de mer (80 mn)

**Préparer sa peau**
- 1 gommage corps aux oligo-éléments

**Se reminéraliser**
- 6 bains hydromassants reminéralisants renforcés à l'Oligomer
- 2 enveloppements corps détox sur lit hydrosensoriel
- 3 enveloppements corps remise en forme sur lit hydrosensoriel
- 1 massage Phytomer dos décontractant et reminéralisant (40 mn)

*« Emma*
**- LA ROCHELLE -**

*Je n'aurais jamais cru retrouver une peau aussi lumineuse. Je me sens en forme de la tête aux pieds.*

### LES PLUS

★ **Un séjour exclusif en France** créé par deux entreprises familiales bretonnes : Valdys & Phytomer.

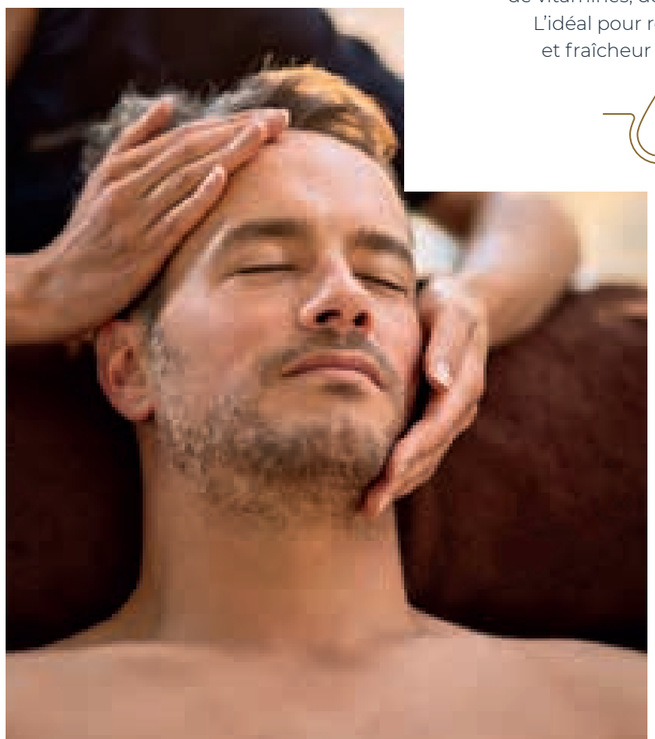
★ **1 diagnostic avec une praticienne** formée chez Phytomer pour adapter son expertise à votre corps et votre peau.

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

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

# DES SOINS EXCEPTIONNELS !

Ce programme de reminéralisation intense puise son efficacité dans le secret des algues et de la mer : une concentration extrême de sels minéraux et d'oligo-éléments.
Votre organisme fait le plein de magnésium, de vitamines, de fer et de cuivre.
L'idéal pour redonner éclat et fraîcheur à votre peau.



*Une peau fraîche et éclatante !*

# 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.**

## ESCAPADE **COCOON**

■ 2 jours / 1 nuit ■ 4 soins ■ À partir de **335 €***

**Offrez-vous cette escapade pour vous laisser chouchouter, en pension complète.**
**Savourez des soins, un massage et le spa marin dans une bulle de bien-être.**

### VOTRE PROGRAMME

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

**Se reminéraliser**
- 1 enveloppement de crème d'algues laminaires sur lit hydrosensoriel OPTION DUO

**Se relaxer et se reminéraliser**
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues OPTION DUO
- 1 pluie marine

**+ En soirée,** coupe de champagne, dîner au restaurant de l'hôtel et nuit à l'hôtel.

## ESCAPADE **LIBERTÉ**

■ 2 jours / 2 nuits ■ 6 soins ■ À partir de **488 €****

**C'est la formule parfaite pour profiter de 6 soins ultra-complets avec le privilège de la flexibilité pour le choix de l'hébergement et de la formule de restauration.**

### VOTRE PROGRAMME

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

**Se reminéraliser**
- 2 enveloppements au choix sur lit hydrosensoriel OPTION DUO

**Se relaxer et se reminéraliser**
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues OPTION DUO
- 1 pluie marine

**S'évader**
- 1 hydrorelax

**SÉJOUR DISPONIBLE EN 1 JOUR / 1 NUIT**
À CONSULTER SUR WWW.THALASSO.COM

OPTION DUO

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



*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en pension complète.
**Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

## ESCAPADE **ÉVASION INDIENNE**

■ 2 jours / 2 nuits ■ 7 soins ■ À partir de **648 €***

**Cette formule, inspirée de la médecine ancestrale ayurvédique, considère l'ensemble du corps et de l'esprit pour prévenir, purifier et s'évader. Les tensions se dénouent, l'imagination vagabonde, la peau retrouve son éclat.**

### VOTRE PROGRAMME

**Préparer sa peau**
- 1 gommage corps Udvartana OPTION DUO

**Se relaxer et se reminéraliser**
- 2 enveloppements aux plantes indiennes Tanlepa sur lit hydrosensoriel OPTION DUO
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues OPTION DUO
- 1 douche à jet massant (protocole du Docteur Bagot)

**S'évader**
- 1 massage abhyanga (50 mn) OPTION DUO
- 1 massage des pieds aux bols Kansu (50 mn)

### VERTUS INDIENNES

L'expérience des soins indiens agit sur le mental autant que sur la relaxation physique.

### LE PLUS

★ **7 soins** dont 2 massages ayurvédiques pour une détente absolue.

*Tarif par personne sur la base d'une chambre double à l'hôtel Valdys Saint-Jean-de-Monts*** en demi-pension. Variable selon la saison. Voir dépliant tarifs pour le détail.

# LE BIEN-ÊTRE À 2H10 DE PARIS !

## NOUS REJOINDRE

**VALDYS RESORT Saint-Jean-de-Monts**
12 avenue des Pays de Monts
85160 Saint-Jean-de-Monts
Tél. : 02 51 59 18 18

**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

## LE PLUS VALDYS

Nous pouvons, sur simple demande, organiser votre trajet en navette entre la gare ou l'aéroport et l'hôtel (selon la destination). **Contactez-nous pour en savoir plus.**





# 3 FOIS PLUS DE PLAISIR !

**Vous souhaitez obtenir des renseignements sur nos destinations ou réserver un séjour ? Appelez-nous au 02 29 20 27 26.**

Pour trouver toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur l'univers Valdys, rendez-vous sur : **www.thalasso.com/faq**

## ROSCOFF
### LE BIEN-ÊTRE VUE SUR MER

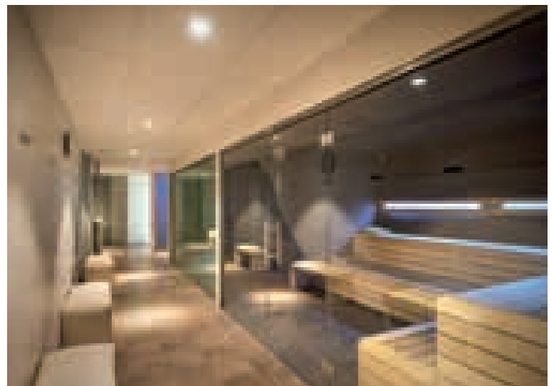
Profitez d'une expertise unique en soins marins et laissez-vous séduire par la vue imprenable sur l'île de Batz.

**VALDYS RESORT Roscoff**
16 rue Victor Hugo
29680 Roscoff

## DOUARNENEZ
### LE BIEN-ÊTRE AU GRAND AIR

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

**VALDYS RESORT Douarnenez**
42 rue des Professeurs Curie - Tréboul - CS 30004
29100 Douarnenez



## PORNICHET - BAIE DE LA BAULE
### LE BIEN-ÊTRE ABSOLU

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

**VALDYS RESORT Pornichet - Baie de La Baule**
66 boulevard des Océanides
44380 Pornichet

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

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

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

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.

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).

ENVELOPPEMENT
Technique qui consiste à recouvrir le corps pour faire pénétrer les actifs d'un produit (algues, boues ou autres) et ainsi favoriser la sudation.

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

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

LIT HYDROSENSORIEL
Matelas d'eau sur lequel on se trouve en position de flottaison, bercé par les vibrations du liquide. 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.

LPG ENDERMOLOGIE VISAGE ANTI-ÂGE REPULPANT
Micro-battements indolores sur la surface de la peau qui viennent stimuler les fibroblastes (cellules de la jeunesse) et relancer la production de collagène (fermeté), d'élastine (souplesse) et d'acide hyaluronique (volume et hydratation).

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 traditionnel indonésien, hautement relaxant, qui alterne mouvements lents et drainants et favorise le bien-être global.

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 CIBLÉ AUX HUILES ESSENTIELLES DÉLASSANTES
Massage de détente aux huiles essentielles effectué sur les zones de douleurs articulaires, musculaires et rhumatismales.

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

MASSAGE DEEP TISSUE
Massage suédois stimulant, ferme, pour agir sur les muscles, les articulations, la respiration, la circulation veineuse et le système nerveux.

MASSAGE DES CARAÏBES
Massage inspiré des danses africaines et antillaises, basé sur des techniques ancestrales d'Orient et d'Occident, pour un moment de pure relaxation.

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 DRAINANT 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 HAWAÏEN LOMI-LOMI
Massage 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 qui se déroule en deux temps : d'abord les jambes et ensuite le dos, pour dénouer toutes les tensions physiques et mentales accumulées.

MASSAGE PALPER-ROULER
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 et est utilisé pour réparer les troubles fonctionnels et traiter les douleurs du dos ou réduire la cellulite.

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 RELAXANT CORPS ET VISAGE
Massage doux par points de digito-pression qui favorise la détente, la tonification et la stimulation de l'ensemble de l'organisme.

MASSAGE SHIATSU VISAGE ET CRÂNE
Massage doux qui stimule les méridiens pour chasser les tensions, libérer et harmoniser les énergies.



LEXIQUE DES SOINS

MASSAGE SHIRODHARA
Massage à l'huile de sésame qui se traduit par des balayages lents au niveau du front et du troisième œil pour un lâcher prise profond.

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 SPA RESSOURÇANT
Massage dos et jambes 100 % zen, associé à une huile protectrice et adoucissante.

MASSAGE STIMULATION DES POINTS ÉNERGÉTIQUES
Massage sans huile exercé par un praticien qui effectue des pressions avec le pouce sur les méridiens principaux pour une harmonisation globale du corps.

MASSAGE TONIQUE DES JAMBES
Massage drainant et circulatoire de l'avant et de l'arrière des jambes, recommandé pour une détente musculaire profonde et 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 musculaire profonde.

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

PHYTOMER MASSAGE DOS DÉCONTRACTANT
Soin complet du dos en 3 étapes : exfoliation, massage du dos (10 mn) et application de boue marine autochauffante.
Il permet de détoxifier et de relaxer le dos en profondeur.

PHYTOMER MASSAGE SPA ULTRA-RELAXANT VISAGE ET CORPS
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.

PHYTOMER MINCEUR P5
Soin minceur du corps entier qui associe massage tonique et enveloppement aux algues, pour affiner les rondeurs, remodeler et tonifier la silhouette.

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.

PHYTOMER SOIN VISAGE FRAÎCHEUR DE PEAU
Soin dépolluant fraîcheur de peau qui va raviver les teints ternes et asphyxiés. Il est idéal pour toute personne ayant un rythme de vie stressant dans un environnement pollué.
Il convient également aux fumeurs.

PHYTOMER SOIN VISAGE RÉVÉLATEUR JEUNESSE
Soin anti-âge premium. Composé d'un massage du dos (10 mn), de l'application d'une boue marine autochauffante et d'un soin du visage complet, il permet à la peau de retrouver toute sa jeunesse. Les rides sont lissées, le visage est repulpé, le teint est éclatant.

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

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

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.

RITUEL FLEURS DE BACH ET MASSAGE VISAGE ET CORPS
Programme basé sur les 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…).

SÉANCE DE LÂCHER PRISE
Séance individuelle animée par un coach sportif formé par un sophrologue. Moment d'échanges, exercices de respiration, de relaxation permettant de retrouver rapidement un « mieux-être ».

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

SÉANCE D'ÉQUILIBRE CORPS ET ESPRIT
Séance individuelle animée par un coach sportif formé par un sophrologue. Moment d'échanges, exercices de respiration, de relaxation permettent de retrouver rapidement un « mieux-être ».

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.

TANLEPA
Application sur le corps d'un masque apaisant à base de plantes bio Tanlepa (Brahmi, Ashwagandha, Guduchi…) dotées de qualités naturelles qui facilitent la guérison de la peau. Dans les thérapies ayurvédiques, ce mélange de plantes est efficace pour purifier l'organisme de ses toxines et réduire les troubles de la peau (rougeurs, inflammations, etc.).

UDVARTANA
Mélange de plantes certifiées bio, de farine de pois chiches et d'épices. Appliqué en gommage corporel sur une peau huilée et suivi de mouvements circulatoires, il permet de nettoyer les imperfections de la peau et de la rendre plus lisse.
Ce soin indien réduit la cellulite et élimine efficacement les toxines.

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

valdys
RESORT
HÔTEL THALASSO & SPA

VALDYS RESORT, CRÉATEUR DE BIEN-ÊTRE

ROSCOFF • DOUARNENEZ • PORNICHET - BAIE DE LA BAULE • SAINT-JEAN-DE-MONTS

www.thalasso.com

valdys
RESORT
HÔTEL THALASSO & SPA

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

**02 29 20 27 26**

**service.client@thalasso.com**

SUIVEZ TOUTES NOS OFFRES SUR

**www.thalasso.com**

**VALDYS RESORT SAINT-JEAN-DE-MONTS - 12 avenue des Pays de Monts - 85160 Saint-Jean-de-Monts**
**Informations concernant votre séjour déjà réservé : 02 51 59 18 18 -**

RCS QUIMPER 445 104 656 - Crédits Photos : Philippe Marchand, Cécile Langlois, Isabelle Manager, David Lorton, Adobe Stock, Getty Images, Shutterstock, Burst, Charlène Croguennec, L'Atelier Photo, Phytomer, LPG, Vie Collection, Valdys Groupe, istock - Photos non contractuelles. Sous réserve d'erreurs typographiques. Tarifs susceptibles d'modifications sans préavis. Octobre 2021.