

Alliance Pornic Hôtel Thalasso & Spa****- Pornic

Forfait semaine Prix par personne en francs		du 02.01 au 11.02.23 du 01.10 au 21.10.23 du 05.11 au 02.12.23 ²⁾			du 12.02 au 29.07.23 du 27.08 au 30.09.23 du 22.10 au 04.11.23 du 17.12 au 31.12.23			du 30.07 au 26.08.23		
		7n / 6j sans transport	Nuit suppl. avec soins sans soins		7n / 6j sans transport	Nuit suppl. avec soins sans soins		7n / 6j sans transport	Nuit suppl. avec soins sans soins	
Patio	Double Indiv.	1930.- 2385.-	290.- 345.-	sur demande	2160.- 2685.-	320.- 380.-	sur demande	2265.- 2790.-	340.- 395.-	sur demande
Littoral	Double Indiv.	2140.- 2595.-	320.- 370.-	sur demande	2335.- 2930.-	345.- 415.-	sur demande	2440.- 3035.-	360.- 430.-	sur demande
Océan	Double Indiv.	2315.- 2875.-	345.- 410.-	sur demande	2580.- 3245.-	380.- 460.-	sur demande	2650.- 3350.-	395.- 470.-	sur demande
Grand Large¹⁾	Double Indiv.	2560.- 3155.-	380.- 445.-	sur demande	2895.- 3595.-	420.- 510.-	sur demande	2965.- 3700.-	440.- 520.-	sur demande
Suite Junior	Double Indiv.	2840.- 3540.-	420.- 490.-	sur demande	3280.- 4085.-	480.- 570.-	sur demande	3315.- 4120.-	490.- 575.-	sur demande
Supplément pension complète traditionnelle, détox ou ayurvédique		280.-	40.-	40.-	280.-	40.-	40.-	280.-	40.-	40.-
Réduction accompagnant non curiste en chambre double		600.-	-	-	690.-	-	-	690.-	-	-
Supplément par chambre pour choix de l'orientation ou du numéro		50.-	-	-	50.-	-	-	50.-	-	-

PROMOTION

Solo

Du 15.01 au 21.01, du 12.03 au 18.03, du 21.05 au 27.05, du 11.06 au 24.06, du 15.10 au 21.10 et du 12.11 au 18.11, supplément single offert (appliquer les tarifs en chambre double – dates sujettes à modification en cours d'année)

PRESTATIONS INCLUSES

Le forfait 7 nuits/6 jours comprend:

- 7 nuits en demi-pension
- 6 jours de cure Remise en Forme (24 soins - choix orientation détente ou équilibre)
- Visite de santé
- Cadeau surprise Alliance Pornic
- Transferts aéroport/hôtel et retour offerts (si arrivée/départ avec easyJet le samedi après-midi en janvier à mars et de novembre à décembre, resp. le dimanche après-midi de mai à octobre)

HEBERGEMENT

¹⁾ **Chambre Grand Large:** chambre avec vue panoramique sur l'Océan.

Autres catégories de chambres: Suites (prix sur demande)

²⁾ **Fermeture annuelle:** du 03.12 au 16.12.23 inclus

A noter: taxe de séjour à régler sur place

TRANSPORT ET TRANSFERTS

Avion:

- **Vol direct easyJet de Genève à Nantes et retour.** Prix sur demande.

Transferts:

- Aéroport de Nantes/hôtel/aéroport:
 - avec la navette de l'hôtel pour une arrivée/départ par vol easyJet 1363/1364 le samedi après-midi en janvier à mars et de novembre à décembre, resp. le dimanche après-midi de mai à octobre, offerts
 - avec la navette de l'hôtel pour une arrivée à 12h25 et 16h25 et/ou un départ de vol à 13h30 et 17h30: CHF 40.- par personne et par trajet
 - en taxi, prix indicatif: 75€ (semaine), 108€ (nuit, dimanche et jour férié) par trajet
- Gare de Nantes/hôtel/gare:
 - avec la navette de l'hôtel pour une arrivée à Nantes à 12h et 16h et/ou un départ de l'hôtel à 11h15 et 15h15: CHF 40.- par personne et par trajet
 - en taxi, prix indicatif: 85€ (semaine), 120€ (nuit, dimanche et jour férié) par trajet

Location de voiture: prix sur demande

Parking: parking extérieur de l'hôtel gratuit

PROGRAMMES THALASSO

Remise en Forme Détente: compris dans le forfait de base

6 jours/24 soins - 4 soins par jour soit 6 bains hydromassants, 1 application d'argile des Moutiers, 1 enveloppement d'argile authentique, 3 jets pression, 3 douches sous pluie marine, 2 massages aromatiques aux huiles bio de 20 min, 1 séance de pressothérapie ou de Stendo, 2 séances de lit hydromassant ou à vibration Andumédic, 6 cours collectifs (stretching en piscine, relaxation créative ou méditative, gym piscine).

Remise en Forme Equilibre: sans supplément

6 jours/24 soins - 4 soins par jour soit 6 bains hydromassants, 1 application d'argile des Moutiers, 1 enveloppement d'argile authentique, 3 douches sous pluie marine, 1 jet sous affusion, 2 massages aromatiques aux huiles bio de 20 min, 2 séances de lit à vibration Andumédic, 1 séance de lit hydromassant, 1 séance de pressothérapie ou hydromassage aquaroll et 6 séances de kiné aquatique ou de relaxation créative.

Privilege: supplément CHF 295.-

6 jours/24 soins individuels - 4 soins par jour soit 6 massages aromatiques aux huiles bio de 20 min, 2 applications d'argile des Moutiers, 12 soins individuels d'hydrothérapie, 2 séances de lit hydromassant ou à vibration Andumédic et 2 séances de pressothérapie ou de Stendo.

Suprême: supplément CHF 435.-

6 jours/24 soins individuels - 4 soins par jour soit 6 massages aromatiques aux huiles bio de 20 min, 6 applications d'argile des Moutiers, 9 soins individuels d'hydrothérapie, 2 séances de lit hydromassant ou à vibration Andumédic et 1 séance de pressothérapie ou de Stendo.

Harmonie (du lundi au samedi): supplément CHF 435.-

6 jours/27 soins - 4 à 5 soins par jour soit 7 soins individuels d'hydrothérapie, 6 applications localisées d'argile des Moutiers, 1 atelier postural avec un kinésithérapeute, 2 séances de Kiné aquatique et, selon l'orientation choisie, 6 séances de Shiatsu dos ou massages thérapeutiques spécial dos de 20 min, 3 séances de rééducation du dos en piscine, 2 séances de lit à vibration Andumédic (**orientation dos**) ou 6 massages Shiatsu ou thérapeutiques spécial rhumato de 20 min, 3 séances de rééducation en bassin et 2 hydromassages aquaroll (**orientation rhumato**).

Jeune Parent (du lundi au samedi): supplément CHF 435.-

6 jours/29 soins et ateliers - 4 à 5 soins par jour soit 7 soins individuels d'hydrothérapie, 2 séances de lit hydromassant ou à vibration Andumédic, 3 enveloppements d'algues, 2 séances détox infrarouge, 2 séances de kinésithérapie aquatiques, 2 séances de Stendo ou Pressodynamie, 2 massages amincissants (20 min), 1 gommage du corps ou massage aromatique aux huiles bio (20 min), 1 soin beauté du regard (20 min) et 1 soin beauté du visage (50 min). Pour bébé, 1 bain hydromassant avec bébé et 2 séances de massage éveillé (entre 2 et 6 mois) ou 2 bains hydromassants et 1 séance de bébé nageur (dès 6 mois - 2 injections DT Polio obligatoire pour accès à la piscine). La cure comprend également 3 ateliers thématiques (diététique, santé/sécurité, kinésithérapie hypopressive).

Fibromyalgie (du lundi au samedi)¹⁾: supplément CHF 520.-

6 jours/28 soins - au programme, 6 bains hydromassants, 3 applications d'argile des Moutiers, 3 enveloppements à la spiruline, 2 séances de lit à vibration Andumédic ou de Stendo, 2 massages thérapeutiques (20 min), 1 massage visage et cuir chevelu (20 min), 1 séance individuelle de Feldenkrais ou de somatothérapie (50 min), 1 séance d'hypnose thérapeutique (50 mn), 2 séances de relaxation aquatique, 2 ateliers (tai chi ou Méthode Feldenkrais ou gestion du stress par la cohérence cardiaque), 3 séances de cryothérapie ou séances de détox infra-rouge, 2 séances de rééducation en bassin (haut et bas du corps) ou de kiné aquatique et 1 séance de stretching piscine ou de gym piscine. La cure comprend également 1 visite médicale de 30 min suivi d'un cardicheck de 30 min et 1 consultation diététique avec Oligoscan (1h15).

Silhouette (du lundi au samedi ou du mardi au dimanche)¹⁾: suppl. CHF 520.-

6 jours/31 soins - 4 à 5 soins par jour avec 2 orientations à choix: **Minceur-Anti-Cellulite** ou **Détox**. Consultation diététique avec Oligoscan incluse. Pension complète détox avec repas au restaurant bio « La Terrasse » vivement conseillée.

Resolution Sport (du lundi au samedi): supplément CHF 520.-

6 jours/19 soins - 5 **matinées sportives:** sortie nature avec en alternance de marche rapide et footing léger, séance de proprioception sur coussin d'air ou d'aquabike, suivie d'un cours de stretching en salle ou en bassin. Bilan et conseils personnalisés d'un coach. **6 après-midi détente:** récupération et soins - 2 à 3 soins par jour soit 6 soins individuels d'hydrothérapie, 3 applications d'argile des Moutiers ou séances de cryothérapie ou séances de Détox infrarouge 1 séance de cryo/press ou de Stendo, 2 séances de lit Andumédic, 1 hydromassage Aquaroll, 1 shiatsu 50 min, 1 massage sous affusion, 1 massage aromatique aux huiles bio de 20 min, 2 séances de relaxation méditative (20 min) et 1 massage du visage et du cuir chevelu (20 min). Consultation diététique individuelle incluse.

Thalasso & Course à Pied (du lundi au samedi): supplément CHF 520.-

6 jours/23 soins + 1 consultation - **Le matin:** jogging journalier du lundi au vendredi, préparation physique en salle et en bassin eau de mer, stretching, test VO2 max, 1 série longue de 1h30, renforcement musculaire et postural en salle. Brunch diététique avec le coach. **La press-midi:** récupération et soins - 3 à 4 soins par jour soit 6 douches à jet, 3 massages kiné tonifiants de 20 min, 2 hydromassages Aquaroll, 2 séances de cryogel-press ou de Stendo, 3 séances de lit à vibration Andumédic ou hydromassant et 5 séances de cryothérapie. Consultation diététique individuelle.

Evail des Sens: supplément CHF 520.-

6 jours/22 soins - 3 à 4 soins individuels par jour, soit 6 bains hydromassants aux huiles essentielles, 2 jets pression, 3 enveloppements au choix (algues, coton, hibiscus, détox au thé vert, beurre de karité ou spiruline), 1 séance de lit hydromassant, 1 séance de lit à vibration Andumédic²⁾, 1 hydromassage Aquaroll, 1 massage visage et cuir chevelu (20 min), 1 massage de 50 min au choix (Mass'aj, Maori, Maya, Polynésien, Californien, Réflexologie Chinoise ou Shiatsu), 2 massages aromatiques aux huiles bio (20 min), 1 kansu ou 1 shiatsu dos (20 mn) et 3 séances de cryothérapie ou séances de Détox infrarouge.

Thalasso & Secrets du Monde: supplément CHF 630.-

6 jours/28 soins - 4 à 5 soins par jour soit 12 soins individuels d'hydrothérapie, 1 séance de lit hydromassant ou à vibration Andumédic, 3 séances de détox infrarouge, 1 gommage corps, 1 shiatsu 50 min, 2 massages exclusifs de 50 min (au choix), 1 réflexologie plantaire chinoise (50 min), 2 massages de 20 min (parmi: kansu, shiatsu dos à l'huile de sésame, aromatique aux huiles bio ou jambes légères), 2 ateliers (yoga ou Méthode Feldenkrais ou gestion du stress par la cohérence cardiaque), 3 séances de cryothérapie ou séances de détox infra-rouge, 2 séances de rééducation en bassin (haut et bas du corps) ou de kiné aquatique et 1 séance de stretching piscine ou de gym piscine. La cure comprend également 1 visite médicale de 30 min suivi d'un cardicheck de 30 min et 1 consultation diététique avec Oligoscan (1h15).

Immuno-Marine: supplément CHF 630.-

6 jours/32 soins avec comme objectif la reminéralisation et la régénération - au programme, 4 bols d'air Jacquier, 6 enveloppements d'algues rouge et hibiscus ou d'argile authentique, 13 soins individuels d'hydrothérapie, 1 gommage corps à la coquille d'huître sous pluie marine, 2 massages sous affusion, 5 massages aux huiles reminéralisantes (20 min) et 1 massage exclusif de 50 min (au choix). Également inclus dans la cure: 1 séance d'Oligoscan, 1 consultation diététique et 1 visite médicale approfondie.

Ojas Ayurveda (du lundi au samedi): supplément CHF 900.-

6 jours/19 soins, 2 consultations & 5 ateliers - 3 soins par jour soit 1 soin visage Bio-Kalyaan (1h), 6 bains hydromassants aux algues, 6 soins de thalasso à choix parmi douche sous pluie marine, douche à jet, enveloppement d'argile authentique et jet sous affusion, ainsi que 6 soins ayurvédiques de 1h20 déterminée selon votre constitution (Abhyanga, Kansu, Navrakizhi, Podkizhi, Nasya, Sirodhara ou Udvar-tana), 5 ateliers (yoga, prise de conscience par le mouvement, méditation, tai chi et introduction sur l'ayurveda) et 2 consultations ayurvédiques. Repas ayurvédiques au restaurant la Terrasse.

Sensation Libre: supplément CHF 900.-

6 jours - cure Thalasso & Spa sur mesure, incluant chaque jour 2 soins individuels d'hydrothérapie et des soins Spa à choisir librement parmi les soins à la carte (3 possibilités par jour: 1 soin de 1h20, ou 1 soin de 50 min et 1 soin de 20 min ou 3 soins de 20 min).

Anti-Age³⁾: supplément CHF 900.-

6 jours/28 soins & activités - 4 à 5 soins par jour soit 12 soins individuels d'hydrothérapie, 3 enveloppements raffermissants, 3 soins intensifs beauté corps anti-âge de 50 min, 3 soins intensifs visage Phytomer de 1h ou 1h20, 3 séances de lipomodelage-LPG6(50 min), 1 séance de coaching personnalisée (60 min), 1 séance de body age (30 min), 1 séance d'impédancemétrie et 1 séance d'Oligoscan.

Anti-Tabac (du lundi au samedi)⁴⁾: supplément CHF 630.-

6 jours/34 soins, séances sportives et ateliers - Détails de la cure sur demande.

¹⁾Note: cure incluant 1 Oligoscan, merci de mentionner votre groupe sanguin à la réservation

Visite de santé obligatoire comprise dans le forfait.

Fournis par la thalasso: linges, peignoir (caution 80€), sac thalasso. Sandales obligatoires, en vente à la thalasso.