Ibis Pornichet – Baie de la Baule*** - Pornichet

Forfait semaine **Prix par personne en francs**		**du 01.01 au 06.01.24 du 09.02 au 26.04.24 du 20.05 au 12.07.24 du 15.09 au 31.10.24 du 20.12 au 26.12.24**			**du 07.01 au 08.02.24 du 11.11 au 19.12.24**			**du 27.04 au 19.05.24 du 13.07 au 14.09.24 du 01.11 au 10.11.24 du 27.12.24 au 04.01.25**		
		7n / 6j	Nuit suppl.		**7n / 6j**	Nuit suppl.		**7n / 6j**	Nuit suppl.	
		sans transport	avec soins	sans soins	sans transport	avec soins	sans soins	sans transport	avec soins	sans soins
Standard	Double Indiv.	**1955.- 2355.-**	**300.- 360.-**	**135.- 195.-**	**1735.- 2120.-**	**270.- 325.-**	**115.- 170.-**	**2075.- 2530.-**	**320.- 385.-**	**155.- 220.-**
Supplément pension complète		**210.-**	**30.-**	**30.-**	**210.-**	**30.-**	**30.-**	**210.-**	**30.-**	**30.-**
Réduction accompagnant non curiste en chambre double		**990.-**	**-**	**-**	**930.-**	**-**	**-**	**990.-**	**-**	**-**

PROMOTION

First Minute
Pour toute réservation effectuée 120 jours avant l'arrivée, réduction de 20% sur votre forfait 7 nuits/6 jours de cure, valable du 07.01 au 26.04, du 12.05 au 06.07 et du 15.09 au 26.12)
Pour toute réservation effectuée 60 jours avant l'arrivée, réduction de 15% sur votre forfait 7 nuits/6 jours de cure, valable du 07.01 au 26.04, du 12.05 au 06.07 et du 15.09 au 26.12)

PRESTATIONS INCLUSES

Le forfait 7 nuits/6 jours comprend:
- 7 nuits en demi-pension
- 6 jours de cure Forme & Détente (24 soins)

HEBERGEMENT

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

Location de voiture: prix sur demande
Parking: parking privé payant (5€/jour)

PROGRAMMES THALASSO

Forme & Détente: compris dans le forfait de base
6 jours/24 soins – 4 soins par jour soit 6 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues, 3 enveloppements aux algues, 2 douches à jet massant, 2 pluies marines, 3 séances de cataplasmes algués, 2 séances d'hydrojet, 1 massage sous pluie marine de 15 min, 2 massages zen de 20 min, 2 cours collectifs d'aquagym et 1 séance collective de yoga-relaxation, de stretching ou de Pilates (selon disponibilité du centre).

Forme & Détente Premium: supplément CHF 150.-
6 jours/24 soins individuels – 4 soins par jour soit 6 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues, 3 enveloppements aux algues, 2 douches à jet massant, 2 pluies marines, 3 séances de cataplasmes algués, 2 séances d'hydrojet, 1 massage sous pluie marine de 15 min et 5 massages zen de 20 min.

Bien-être du Monde: supplément CHF 400.-
6 jours/18 soins individuels – 3 soins par jour soit 1 gommage corps personnalisé, 3 bains hydromassants aux infusions divines, aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues, 6 enveloppements aux algues ou Voyage des Sens (miel et karité, nacre et hibiscus, ...), 2 séances d'hydrojet et 6 massages de 50 min (Hawaïen Lomi Lomi, Abhyanga, Javanais, Californien, Balinais et Réflexe des pieds).

Ayurveda: supplément CHF 725.-
6 jours/23 soins – Découvrez les bienfaits de la tradition ayurvédique. Au programme, 3 séances individuelles d'équilibre corps et esprit (50 min), 1 séance individuelle de détermination des doshas (50 min), 3 séances collectives de yoga-relaxation, 1 gommage corps ayurvédique, 3 enveloppements aux plantes indiennes, 7 soins d'hydrothérapie détente, 2 massages Abhyanga (50 min), 1 massage indien arrière du corps (50 min), 1 soin tradition indienne avec massage Abhyanga et Shirodhara (80 min) et 1 massage des pieds aux bols de Kansu (50 min). Consultation médicale incluse.

Zen & Sommeil (conseillé du lundi au samedi): supplément CHF 400.-
6 jours/21 soins – Au programme 1 diagnostic stress et sommeil, 1 séance individuelle de relaxation, 1 atelier collectif d'automassage, 1 massage zen (20 min), 1 massage Shiatsu visage et crâne (50 min), 1 soin sérénité aux fleurs de Bach (bilan et massage - 50 min), 1 massage réflexe des pieds (50 min), 1 massage Shiatsu visage et crâne (20 min), 2 séances d'hydrojet, 1 séance de Cardi/Check, 1 massage sous pluie marine, 3 enveloppements d'algues, 3 bains hydromassants et 3 séances collectives (2 activités aquatiques et 1 de yoga-relaxation, stretching ou Pilates). Consultation médicale incluse.

Capital Bien-être: supplément CHF 580.-
6 jours/30 soins individuels – Programme incluant 3 massages Zen (20 min), 2 massages réflexes des pieds (50 min), 1 massage Californien (50 min), 3 séances d'hydrojet, 3 massages palper rouler manuels (20min), 6 douches à jet massant, 6 bains hydromassants, 3 enveloppements d'algues et 3 pluies marines.

Harmonie Visage, Corps & Esprit: supplément CHF 400.-
6 jours/20 soins – Au programme: 1 diagnostic beauté, 3 enveloppements bleutés à la spiruline, 3 bains hydromassants reminéralisants, 3 séances d'hydrojet, 2 séances individuelles d'équilibre corps et esprit (50 min), 1 marche oxygénante ou séance collective de yoga-respiration (selon conditions météo), 1 séance de Cardi/Check, 1 massage sous pluie marine, 1 massage signature Valdys Vague de Sérénité (50 min), 1 soin visage Phytomer Pionnier Suprême (80 min), 1 massage Phytomer Sea Holisitc avec gommage corps et soin visage (80 min), 1 massage Phytomer Oligomer Spa Ressourçant (50 min) et 1 massage Phytomer dos décontractant et reminéralisant (50 min).

Dos & Articulations: supplément CHF 275.-
6 jours/25 soins – Au programme: 3 enveloppements d'algues ou de boues marines naturelles, 3 bains hydromassants, 1 pluie marine, 2 douche à jet massant, 3 massages palper-rouler manuels ciblés de 20 min, 3 séances d'hydrojet, 3 séances collectives d'activités aquatiques ciblées dos ou articulation et, selon l'orientation choisie, 1 atelier dos et posture, 3 massages du dos (20 min) et 3 séances de cataplasmes algués ciblés **(orientation dos)** ou 1 séance collective de réveil musculaire ou séance d'acupuncture, 3 massage ciblés aux huiles essentielles délassantes (20 min) et 3 enveloppent ciblé de boues marines naturelles **(orientation rhumato)**. Consultation médicale incluse.

Santé Durable (conseillé du lundi au samedi): supplément CHF 400.-
6 jours/26 soins – Au programme: 1 Oligo-check, 7 soins d'hydrothérapie, 3 séances de cataplasmes algués. 3 enveloppements de boues marines naturelles, 6 massages de 20 min (palper-rouler manuels ou Zen), 2 séances d'hydrojet, 1 atelier dos & posture, 1 séance collective de réveil musculaire et 2 séances collectives d'aquagym. Consultation médicale incluse.

Objectif Sport: supplément CHF 400.-
6 jours/26 soins – Au programme: 1 Oligo-check, 1 rendez-vous de coaching sportif pour adapter votre programme sportif à vos objectifs, 3 séances de coaching personnalisées en mini groupe, 3 séances collectives d'aquactivités, 3 douches à jet massant, 3 séances de cryothérapie, 1 massage tonique des jambes 20 min, 1 massage Suédois Deep Tissus (50 min), 1 massage zen (20 min), 3 massages palper-rouler 20 min, 3 bains hydromassants et 3 enveloppements reminéralisant ou fraîcheur des jambes. Visite de santé incluse.

Minceur orientation Anti-Cellulite (pension complète diététique conseillée): supplément CHF 400.-
6 jours/24 soins – Au programme: 1 Oligocheck, 1 consultation diététique, 1 diagnostic LPG pour définir vos séances, 1 coaching immersif en magasin pour décrypter les étiquettes (exclusivité centre de St-Jean-de-Monts), 2 séances de coaching personnalisé (groupe de 3 pers), 3 enveloppements marins minceur ou thermo-actifs aux algues, 4 bains hydromassants Oligomer Silhouette, 4 douches à jet massant, 1 séance d'hydrojet, 2 séances collectives d'activités aquatiques, 3 soins Minceur Phytomer Sculpt Zone (60 min) et 2 soins LPG ciblés anti-cellulite (50 min). Consultation médiale incluse et livret conseils minceur diététique remis durant le séjour.

Minceur Orientation Perte de Poids (pension complète diététique conseillée): supplément CHF 400.-
6 jours/24 soins – Au programme: 1 Oligocheck, 1 consultation diététique, 1 diagnostic LPG pour définir vos séances, 1 coaching immersif en magasin pour décrypter les étiquettes (exclusivité centre de St-Jean-de-Monts), 2 séances de coaching personnalisé (groupe de 3 pers), 3 enveloppements marins minceur ou thermo-actifs aux algues, 4 bains hydromassants Oligomer Silhouette, 4 douches à jet massant, 1 séance d'hydrojet, 2 séances collectives d'activités aquatiques, 1 soin Minceur Phytomer P5 (60 min), 1 soin minceur Phytomer Morpho-Designer (60 min), 1 massage chinois du ventre Chi Nei Tsang (50 min) et, 2 soins LPG perte de poids (50 min). Consultation médiale incluse et livret conseils minceur diététique remis durant le séjour.

Signature d'une décharge médicale sur place si vous êtes en bonne santé ou consultation médicale (à réserver à l'avance - à prix indicatif 35€). Consultation médicale incluse pour les cures spécifiques «Ayurveda», «Zen & Sommeil», «Dos & Articulations», «Santé Durable» «Objectif Sport» et «Minceur».

Fournis par la thalasso: linges, peignoir (caution 50€), sac thalasso. Sandales et bonnet de bain obligatoires, en vente à la thalasso.