

2023

# THALASSO & SPA

AYURVEDA - YOGA - DÉTOX



DESTINATIONS  
**SANTE**







## VOTRE SPÉCIALISTE DU VOYAGE FORME ET SANTÉ!

Voyagiste suisse romand, Destinations Santé, le spécialiste du voyage forme et santé, créé en 1991, propose une sélection des meilleures offres associant wellness, prévention, nature et découverte.

Notre mission est de vous donner les clefs pour vous ressourcer. Les valeurs qui guident Destinations Santé sont la QUALITE que nous voulons donner à notre démarche, à nos offres et à nos prestations et la CONFIANCE que nous désirons instaurer dans les relations entre nos clients, nos prestataires et notre équipe.

Pour vous, nous choisissons soigneusement nos prestataires et organisons les voyages avec la plus grande attention. Nous ne sommes, cependant, pas à l'abri d'une défaillance et toute suggestion d'amélioration est bienvenue; un suivi sera donné.

## 77 ÉTABLISSEMENTS DANS 58 DESTINATIONS

<b>FRANCE</b>	6   Hendaye	<b>ITALIE</b>	52   Vénétie
	8   Anglet		58   Tyrol du Sud
	10   Saint-Jean-de-Luz		60   Les Pouilles
	13   Arcachon		62   Calabre
	14   Ile de Ré		63   Sardaigne
	16   Les Sables d'Olonne		
	18   Pornic	<b>ESPAGNE</b>	66   Benicassim
	20   Saint-Jean-de-Monts		68   Malaga
	21   Pornichet		69   Lanzarote
	24   La Baule		70   Ténérife
	26   Carnac	<b>PORTUGAL</b>	72   Algarve
	27   Douarnenez		
	28   Roscoff	<b>GRÈCE</b>	74   Crète
	29   Val André		
	30   Dinard	<b>ÉGYPTE</b>	75   Soma Bay
	31   Cabourg & Ouistreham		
	32   Saint-Cyprien	<b>MAROC</b>	76   Agadir
	34   Canet-en-Roussillon		77   Taghazout
	36   La Grande Motte		78   Essaouira
	37   Port-Camargue		79   Marrakech
	38   Bandol	<b>TUNISIE</b>	80   Les Côtes de Carthage
	40   Port-Fréjus		82   Hammamet
	41   Antibes		85   Port El Kantaoui
	42   Châtel-Guyon		86   Sousse
	43   Vichy		87   Djerba
	44   Bagnoles de l'Orne		91   Tozeur
	45   La Petite-Pierre	<b>SRI LANKA</b>	92   Wadduwa
	46   Forcalquier		
	47   Annecy	<b>INDE</b>	93   Karnataka
	48   Aix-les-Bains		94   Kerala
<b>SUISSE</b>	50   Mont-Pèlerin	<b>INDEX</b>	97   Vacances santé
	51   Loèche-les-Bains		98   Lexique des soins

### VOYAGEZ EN TOUTE SÉCURITÉ

Pour la sécurité de nos clients, nous faisons partie du Fonds de Garantie de Voyage. Vous trouverez une feuille d'information vous renseignant sur ce point auprès de votre agence de voyage affiliée à ce fonds ou sur le site internet [www.garantiefonds.ch](http://www.garantiefonds.ch)



Nous faisons aussi partie de





## NOTRE CHARTE DE QUALITÉ, NOS ENGAGEMENTS

**Connaissance du produit** L'équipe de Destinations Santé teste toutes les destinations de nos catalogues. C'est donc sur la base d'une connaissance du produit et d'une expérience directe et personnelle que nous orientons nos ventes en partageant avec vous nos bonnes adresses et nos lieux de ressourcement favoris.

**Sélection des hôtels et des destinations** La sélection de ces lieux se fait en fonction d'exigences précises dont l'application est régulièrement vérifiée, sur le terrain, par notre équipe. Grâce aux questionnaires de satisfaction retournés par nos clients, nous actualisons sans cesse notre connaissance des atouts et des faiblesses de chaque destination. Sur la base de ces différentes informations, nous revoyons chaque année notre programmation afin qu'elle corresponde au mieux aux attentes de notre clientèle.

**Partenariat** Avec les appréciations de nos clients et celles que nous faisons lors de nos séjours-test, nous établissons des rapports incitant nos partenaires à augmenter la qualité de leurs services et installations. Nous créons ainsi un partenariat évolutif entre nos prestataires et nos clients.

Nous avons également négocié avec certains de nos partenaires, des **avantages exclusifs pour les clients de Destinations Santé** d'une valeur pouvant aller jusqu'à 300 €. Ces avantages «**Exclusivités**» sont mentionnés sur les pages de la brochure.

**Accueil et délai de réponse** Nous nous engageons à réserver le meilleur accueil, directement ou indirectement, à nos clients. Que vous nous contactiez par internet (info@destinations.ch), par téléphone ou par le biais de votre agence habituelle, nous nous engageons à vous soumettre une offre ou à vous répondre dans les 12 heures ouvrables.

**Séjour à la carte/Prolongation** Nous sommes à votre disposition pour réaliser, dans la mesure du possible, tous vos désirs. Avant ou après votre séjour et dans la plupart des destinations de notre catalogue, nous pouvons aussi vous proposer, à la carte, des extensions pour une immersion dans les plus beaux sites de la région visitée en ajoutant ou soustrayant des jours d'hébergement avec ou sans soins.

**Nos tarifs** Nous analysons régulièrement les tarifs de nos concurrents et essayons de vous proposer des tarifs les plus attractifs possibles. Nous négocions également pour nos clients de nombreuses promotions (voir tableau en pages 6 et 7) et publions régulièrement des offres spéciales. Si toutefois un de nos concurrents venait à vous proposer un tarif plus attractif, nous nous engageons à nous aligner sur ce prix, pour autant que les prestations fournies soient identiques.

Découvrez en un coup d'œil  
les points forts des  
établissements sélectionnés



PROXIMITÉ



LUXE



BON PLAN



COUP DE CŒUR



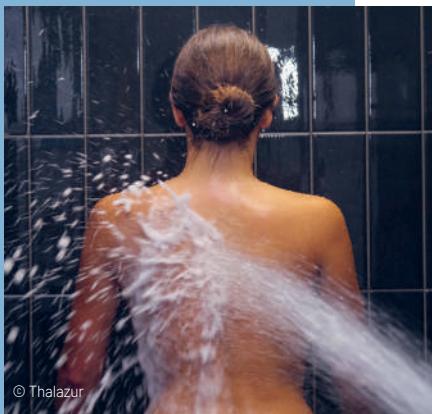
GOLF



NATURE



GASTRONOMIE



## THALASSOTHÉRAPIE

Utilisant simultanément les bienfaits de l'eau de mer, du climat marin et des substances extraites de la mer telles que algues et boues marines, la thalassothérapie est tonifiante et régénérante. Son nom vient du grec; il est la combinaison de «thalassa», mer, et de «therapia», soins.

Les bienfaits de l'eau de mer sont connus depuis l'Antiquité; cependant, la thalassothérapie dans sa forme actuelle a été mise au point en France, sur les côtes bretonnes. Tant préventive que curative, elle procure bien-être et détente et permet, dès 6 jours de cure, de soulager certaines pathologies (maux de dos, rhumatismes, jambes lourdes,...) et d'améliorer votre résistance contre les agressions virales. Bien qu'un médecin soit généralement présent dans les centres, les instituts de thalassothérapie n'ont plus rien de médical. Calme et lumineux, ce sont aujourd'hui des lieux propices au lâcher-prise où l'on soigne également les maux de la civilisation moderne tels que le stress, le surmenage ou encore la surcharge pondérale.

Atlantique ou Méditerranée, la grande majorité des centres se trouvent en France et en Tunisie. La Grèce, le Maroc, l'Italie, l'Espagne, le Portugal et l'Egypte proposent néanmoins également des instituts très performants, sous le soleil.



## THERMAL-SPA

Reconnu pour ses vertus curatives, le thermalisme se base sur les qualités thérapeutiques de l'eau et des boues thermales. L'eau thermale possède une composition précise et constante en sels minéraux et oligo-éléments, un ensemble de caractéristiques de nature à favoriser la santé. L'immersion du corps dans un bain thermal a donc des vertus curatives.

Surfant sur la vague, de nombreux centres thermaux ont aujourd'hui mis de côté l'aspect purement médical du thermalisme et disposent de beaux espaces bien-être avec une palette de soins Spa et Beauté.

Pratiqué dans une station thermale ou un centre dont la vocation est le retour à un état de bien-être, le thermal-spa est avant tout une pause régénératrice. Médecines douces, thérapies orientales, balnéothérapie, exercices, relaxation, diététique et soins esthétiques... une occasion de renouer avec un mode de vie plus équilibré et plus respectueux des besoins profonds de chacun.



## SPA

Le Spa, expression venant du latin «salutem per aquam» signifiant la santé par l'eau, est basé sur une eau sans caractéristique, ni vertu particulière. Nouveau concept très en vogue, le Spa offre aujourd'hui des moments de cocooning avec des soins alliant le bien-être spirituel et physique.

Ces nouveaux centres de bien-être peuvent se situer sous les tropiques ou à deux pas de chez soi, en bord de mer, à la montagne ou à la campagne, mais toujours dans des lieux propices à la détente et à la sérénité. Sans connotation médicale, ils offrent un cadre apaisant, une ambiance zen et des senteurs pour éveiller les sens et échapper au quotidien. Au programme, modelages, massages orientaux ou asiatiques, soins d'hydrothérapie relaxants, soins à base de lotions et parfums exotiques, soins de beauté... Rien de tel pour ressourcer votre corps et votre esprit le temps d'un week-end ou plus.

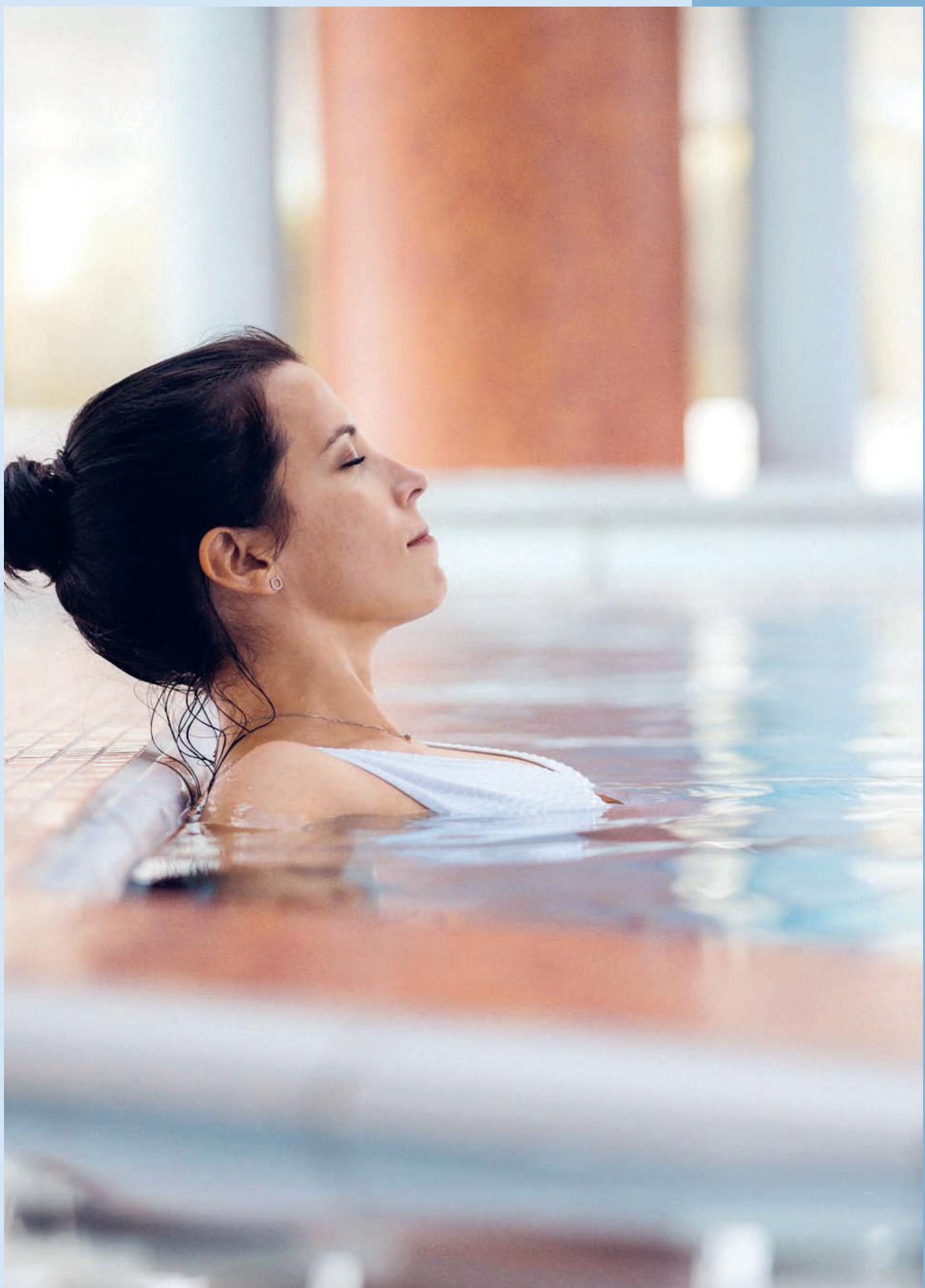


## AYURVEDA – YOGA – DÉTOX

**YOGA:** Philosophie et pratique indienne millénaire, le yoga est composé d'exercices respiratoires, de postures, de relaxation et de méditation qui, ensemble, visent l'harmonisation et l'équilibre entre le corps et le mental. Le yoga n'exige aucune compétence particulière. Grâce à la variété de notre offre, les novices pourront suivre des cours pour découvrir les vertus instantanées d'une séance de yoga sur la détente musculaire et mentale.

**AYURVEDA:** L'ayurveda est une médecine traditionnelle qui regroupe plusieurs approches. Selon la théorie ayurvédique, tout est énergie et la santé est le résultat d'un équilibre parfait entre l'homme et son environnement. Le recours aux pratiques ayurvédiques va permettre de prévenir les déséquilibres ou de ré-harmoniser au mieux l'énergie dans l'organisme.

**DÉTOX:** Dans nos vies modernes, quantité d'éléments favorisent la production de toxines et leur stockage. En règle générale, notre organisme élimine de lui-même ces toxines, mais il arrive que celles-ci s'accumulent et finissent par affecter son bon fonctionnement. Une cure détox prend alors tout son sens puisqu'elle permet de libérer le corps de ses toxines et de lui insuffler une nouvelle énergie.





A 25 min au Sud de Biarritz, cet établissement fait face à l'océan, à une magnifique plage de sable de 3 km et à l'Espagne. Le port de plaisance avec boutiques, cafés et restaurants se situe juste à côté.



#### NOTRE EXCLUSIVITÉ

1 soin visage de 30 min offert aux curistes dès 6 nuits/6 jours de cure

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★**
- Accueil, convivialité et bonne humeur, une cure jeune et sportive
- Immense plage de sable fin pour votre jogging matinal
- Spa Marin de 320 m<sup>2</sup> en accès libre

## SERGE BLANCO – RELAIS THALASSO HENDAYE ★★★★

**L'hébergement** Un hôtel moderne et bien intégré dans le paysage, avec 90 chambres donnant sur la mer, le port ou le patio. Toutes les chambres ont un balcon et sont équipées de téléphone direct, radio, TV satellite, WiFi gratuit, minibar, plateau de courtoisie avec bouilloire et machine à café expresso, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné et salle de bains avec douche italienne.

**Les sports et loisirs** Piscine extérieure (eau douce non chauffée). Jacuzzi extérieur chauffé et espace fitness. Grand parcours marin d'eau de mer chauffée à env. 30°C. A proximité: sports nautiques, golf et tennis. A visiter dans la région: Jean-de-Luz, Biarritz ou encore San Sebastian, Fontarrabie et le musée Guggenheim à Bilbao en Espagne.

#### CENTRE RELAIS THALASSO



Capacité: 200 curistes par jour – Ouvert 7 jours sur 7

Intégré à l'hôtel, ce centre bénéficiant de 30 années d'expérience dans le domaine de la thalassothérapie, offre un cadre convivial pour votre séjour de remise en forme. Une équipe de thérapeutes y dispense une gamme complète de soins de thalassothérapie (bains, jets, douches, enveloppements d'algues, applications de boue marine, hydrojet, pressothérapie, massages). Au Spa, sont prodigues des massages, des soins du visage, du corps et des cheveux.

A disposition: Spa Marin avec très grand bassin d'eau de mer chauffée à 33°C incluant plus de 50 animations, jacuzzi extérieur, saunas, hammam et grande salle de fitness. Cours aquatiques à la carte.

**L'accès:** Voiture: 1010 km (autoroute) de Genève - Avion: vol SWISS direct (en saison) ou Air France via Paris, toute l'année, sur Biarritz, puis 30 min de transfert. Possibilité de vols directs au départ de Lyon toute l'année. **A savoir:** Hors-saison, Hendaye Plage est très calme. **Notre conseil:** A 5 minutes, par le bateau-navette, découvrez le Pays Basque espagnol et la ville de Fontarrabie (départ toutes les 15 min). Un lieu idéal pour aller manger quelques délicieux tapas!

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Classic Vue Patio, demi-pension et 24 soins (du 02.01 au 11.02.23).







Ces 2 établissements récemment rénovés, ainsi que leur institut de thalassothérapie, se dressent dans un cadre de verdure face à la plage et à l'océan, entre le golf et la forêt de Chiberta, à 5 km du centre-ville de Biarritz.



#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- **Notre classification**  
Atlanthal Les Terrasses d'Atlanthal
- **Grand choix de cures spécifiques**
- **Situation au calme, en bordure d'une magnifique plage**
- **9 parcours de golf dans un rayon de 30 km**

## ATLANTHAL \*\*\*\* / LES TERRASSES D'ATLANTHAL \*\*\*

### Atlanthal \*\*\*\*

**L'hébergement** Intégré à l'institut de thalassothérapie, cet hôtel confortable offre 99 chambres rénovées avec vue mer ou forêt. Equipment des chambres: téléphone direct, TV, WiFi gratuit, coffre-fort, minibar, sèche-cheveux, air conditionné.

### Les Terrasses d'Atlanthal \*\*\*

**L'hébergement** Récemment rénové, l'hôtel Les Terrasses d'Atlanthal propose 48 chambres sur 2 étages avec vue horizon mer ou parc. Equipment des chambres: téléphone direct, TV, WiFi gratuit, sèche-cheveux. Une galerie semi-couverte relie l'hôtel à l'institut de thalassothérapie et aux espaces de Remise en Forme.

**Les sports et loisirs** Piscine extérieure d'eau de mer chauffée de mai à octobre. Sports nautiques (été), golf, équitation, vélo, balades en 4x4 et randonnées pédestres. Patinoire. Visite du Pays Basque (excursions gratuites organisées depuis l'hôtel). Biarritz, Bayonne et Saint-Jean-de-Luz. Club enfants (de 3 à 12 ans) pendant les vacances scolaires françaises.

### ATLANTHAL



Capacité: 250 curistes par jour - Fermé le dimanche après-midi

Thalasso avec Espace Fitness, cardio-musculation avec équipement high tech, 2 bassins aqualudiques d'eau de mer chauffée, dont le lagon intérieur et extérieur (chauffé), nombreux cours collectifs en salle et en piscine, saunas, hammams. Un centre de soins lumineux, où les tons chauds et le bois prédominent pour une thalassothérapie classique: bains, jets, douches, enveloppements d'algues, applications de boues, modelages, aérosols, pressothérapie, physiothérapie, aquagym.

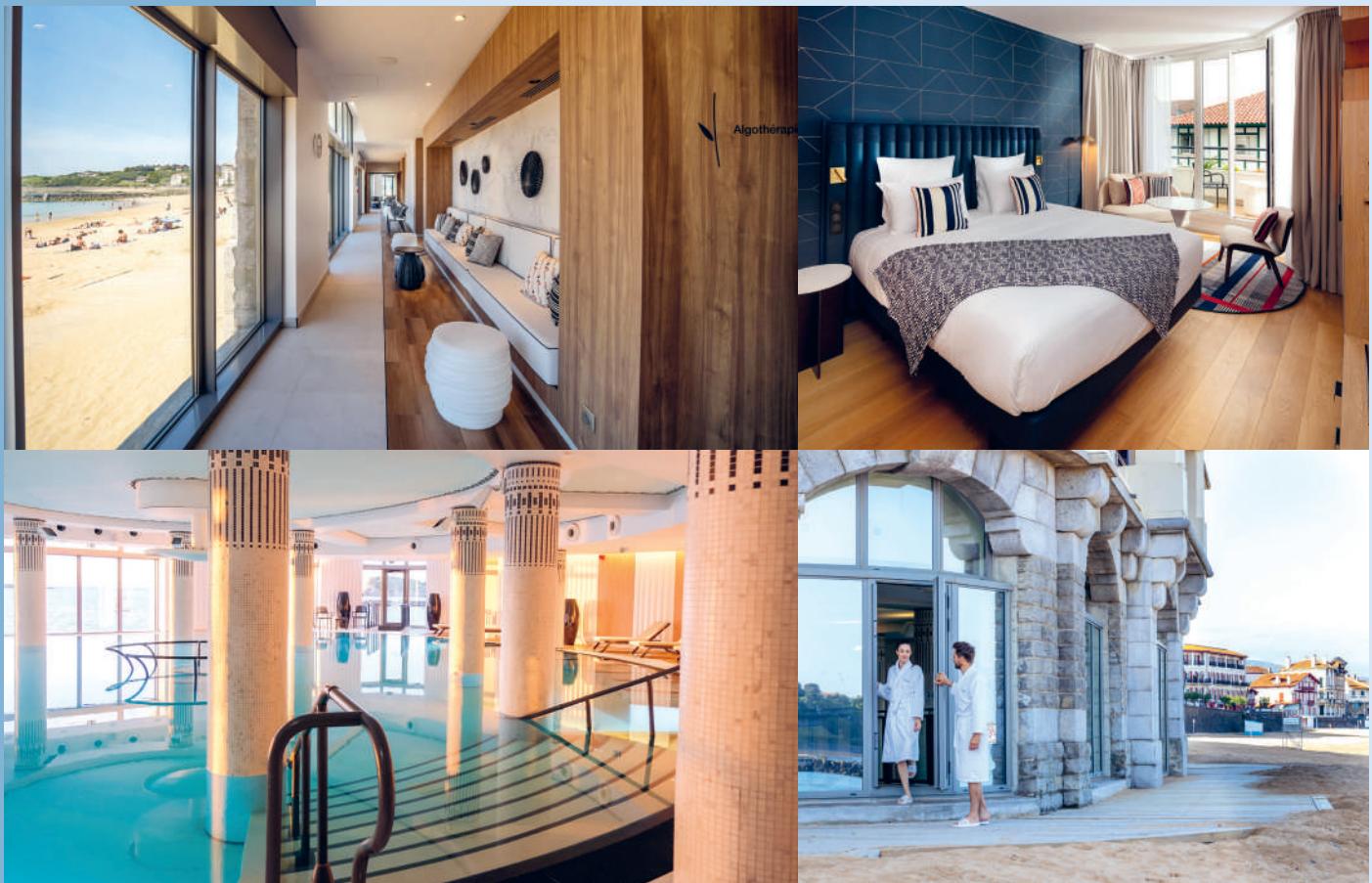
A la carte: ostéopathie, réflexologie plantaire, shiatsu et soins esthétiques. Encadrement médical et diététique. Menus allégés.

**L'accès:** Voiture: 983 km (976 km sur autoroute) de Genève -Avion: vol direct (en saison) ou via Paris, toute l'année, sur Biarritz, puis 20 min de transfert. Possibilité de vols directs au départ de Lyon toute l'année.  
**A savoir:** Etablissement en pleine nature, bus ou navette pour atteindre Biarritz ou Bayonne - Certificat médical de non contagion à la tuberculose exigé pour l'admission à la nurserie (de 2 à 12 mois). La nurse se réserve le droit de refuser un enfant malade.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix aux Terrasses d'Atlanthal incluant 7 nuits en double Continentale (dont 6 en demi-pension et 1 en petit déjeuner) et 24 soins (du 03.01 au 11.03 et du 12.11 au 16.12.23).







**Au sud de la côte atlantique, à quelques kilomètres de la frontière espagnole, Saint-Jean-de-Luz enchantera par ses quartiers traditionnels, ses rues piétonnes animées toute l'année, son port de pêche et ses plages de sable fin. Directement sur la plage, l'hôtel Hélianthal est situé au cœur du quartier piétonnier et du centre historique.**



#### NOTRE EXCLUSIVITÉ

7<sup>e</sup> nuit en petit déjeuner et transferts offerts toute l'année aux curistes

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **D D D D**
- Etablissement entièrement rénové durant l'hiver 2019/2020
- Situation au cœur de Saint-Jean-de-Luz
- Accès direct sur la plage depuis le centre de thalasso
- Nombreux cours collectifs en accès libre

## HÔTEL HÉLIANTHAL THALAZUR ★★★★

**L'hébergement** Au cœur de la station, cet hôtel convivial entièrement rénové, offre 102 chambres avec vue sur la ville, la cour ou le patio de l'hôtel, 4 suites duplex vue sur mer, ainsi que 2 points de restauration: 1 restaurant panoramique avec terrasse et vue océan et 1 bar à tapas, ouvert en journée, avec terrasse côté jardin. Equipment des chambres: téléphone direct, radio, TV, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux et air conditionné.

**Les sports et loisirs** A proximité: sports nautiques (été), golf (9 parcours dans un rayon de 60 km), tennis, squash, équitation et parcours de jogging. Sentier littoral pour de magnifiques balades. A visiter dans la région: San Sebastian, Biarritz, les villages de l'arrière-pays basque,...

### INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE THALAZUR



Capacité: 120 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Directement relié à l'hôtel et entièrement rénové et repensé durant l'hiver 2019/2020, ce splendide institut de soins en rez-de-plage est baigné de lumière naturelle, avec d'immenses baies vitrées souvrant sur l'océan. Un cadre unique pour votre séjour de remise en forme et de détente.

A disposition: magnifique parcours marin avec eau de mer chauffée à 33°C, sauna, hammam, très belle salle de fitness, salle de repos et tisanerie. Nombreux cours en accès libre, tels que renforcement musculaire, yoga ou encore stretching. Accès direct sur la plage depuis le centre de thalassothérapie.

Espace Spa & Beauté proposant des massages du monde, massage aux pierres chaudes, réflexologie plantaire, ainsi que des soins esthétiques et 2 cabines Duo avec jacuzzi privatif. Encadrement médical et diététique. Menus diététiques.

**L'accès:** Voiture: 996 km (autoroute) de Genève - Train: env. 13h jusqu'à St Jean de Luz - Avion: vol Air France direct (en saison) ou via Paris, toute l'année, sur Biarritz, puis 15 min de transfert. Possibilité de vols directs au départ de Lyon toute l'année. **A savoir:** Espace Spa détente et beauté pour découvrir les messages du monde - Petite ville charmante animée toute l'année, avec des rues piétonnes pouvant être un peu bruyantes en plein été

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Supérieure (dont 6 en demi-pension et 1 en petit déjeuner) et 24 soins (du 01.01 au 24.02 et du 05.11 au 23.12.23).





## GRAND HÔTEL THALASSO & SPA ★★★★

**L'hébergement** Cet hôtel légendaire, véritable havre de luxe et de qualité, offre 52 chambres et suites, toutes équipées de téléphone direct, TV satellite, radio, WiFi, minibar, plateau courtoisie, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné. Restaurant s'ouvrant sur l'océan, proposant une délicieuse cuisine inspirée par la mer et les traditions basques, ainsi qu'une restauration «Healthy» (Santé).

**Les sports et loisirs** A proximité: sports nautiques (été), golf, tennis, squash, équitation et parcours de jogging. A visiter dans la région: Biarritz, Bayonne, San Sebastian ou encore Bilbao (musée Guggenheim).

### LOREAMAR THALASSO & SPA



Capacité: 30 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Intégré à l'hôtel, en rez-de-plage, ce centre de thalassothérapie à taille humaine offre une ambiance cocooning, un accueil personnalisé avec accompagnement individuel tout au long de votre séjour et des soins adaptés à vos besoins. Un heureux mariage d'Orient et d'Occident avec soins marins et massages du monde.

A disposition: piscine intérieure d'eau de mer chauffée, sauna, hammam, grotte de sel, espace de repos et relaxation, tisanerie, espace fitness (personal training, coaching, aquagym, aquabike, gym ballon, tonification musculaire, yoga).

A la carte: tous les soins des forfaits, soins de beauté Skinceuticals et soins spécifiques (ostéopathie, acupuncture,...).



Proche de Biarritz, St-Jean-de-Luz, petite ville balnéaire lovée autour d'une baie somptueuse, est un irrésistible mélange d'histoire, de tradition et de relation privilégiée avec l'océan. Directement sur la plage, face à l'océan, le Grand Hôtel Thalasso & Spa, magnifiquement rénové, offre un cadre luxueux, cosy et romantique pour votre séjour thalasso.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification ★★★★
- Hôtel légendaire, véritable havre de luxe et de qualité, admirablement situé
- Restaurant proposant une délicieuse cuisine inspirée par la mer et les traditions basques
- Cures offrant le meilleur de la thalassothérapie et du spa



**L'accès:** Voiture: 996 km (autoroute) de Genève - Train: env. 13h jusqu'à St-Jean-de-Luz - Avion: vol direct Air France (en saison) ou via Paris, toute l'année, sur Biarritz, puis 15 min de transfert. Possibilité de vols directs au départ de Lyon toute l'année. **A savoir:** Golf 18 trous (9 parcours dans un rayon de 60 km). **Notre conseil:** Faites une petite halte à la Maison Adam pour acheter des macarons ou un gâteau basque et partez en balade sur le sentier côtier en direction de Biarritz.

\* Tarifs non connus lors de l'impression du catalogue.



Arcachon et son célèbre bassin, avec son riche patrimoine naturel et son authenticité, est une destination idéale pour un séjour de remise en forme entre dune et océan. C'est à 15 min en voiture de la fameuse dune du Pilat, au cœur de la pinède et à 100m de l'une des plus belles plages, que l'hôtel Les bains d'Arguin a trouvé refuge.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification ★★★★
- Environnement préservé
- Hôtel et Institut rénovés avec goût
- Institut avec expertise Anti-âge
- Très belles piscines d'eau de mer intérieure et extérieure

## HÔTEL LES BAINS D'ARGUIN THALAZUR ★★★★

**L'hébergement** Joliment décoré dans l'esprit authentique du Bassin d'Arcachon, il offre 109 chambres confortables et spacieuses (24 m<sup>2</sup>), 13 suites (35 à 51 m<sup>2</sup>) et 2 suites d'exception avec jacuzzi privatif extérieur, toutes avec balcon ou terrasse. Elles sont équipées de téléphone direct, TV écran plat (satellite/Canal+), WiFi gratuit, minibar, plateau de courtoisie avec boissons chaudes, coffre-fort, sèche-cheveux.

**Les sports et loisirs** Piscine extérieure d'eau de mer chauffée d'avril à octobre et terrasse/solarium avec vue sur la pinède et les jardins. Location de vélos. Nombreuses possibilités de randonnées à pied ou à vélo (150 km de pistes cyclables). A proximité: tennis (à 100m), 3 golfs 18 trous, sports nautiques (en saison). Visites du patrimoine culturel et naturel de la région (la dune du Pilat, le Banc d'Arguin, le Cap Ferret,...).

### INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE THALAZUR



Capacité: 120 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Intégré à l'hôtel, un institut moderne et convivial, baigné de lumière, où règne l'esprit du Bassin d'Arcachon et de ses traditionnels bains de mer. Outre les soins classiques de thalassothérapie (avec des équipements de dernière technologie: lits flottants pour les enveloppements, cabine de cryothérapie,...), l'institut propose également un Espace Spa & Beauté, ainsi qu'un vaste choix de massages du monde (possibilité de massages en Duo) et une expertise en soins Anti-âge pour retarder les effets du vieillissement.

Accès libre à l'Espace Forme avec un vaste parcours marin de 240 m<sup>2</sup> d'eau de mer chauffée à 32°C avec lits et fauteuils massants et marche à contre-courant, 2 salles de hammam, sauna, salle de repos et salle de fitness. Encadrement médical et diététique.

**L'accès:** Voiture: 780 km (autoroute) de Genève - Avion: vol direct easyjet sur Bordeaux, puis env. 45 min en voiture de location. **Notre conseil:** Partez de bonne heure pour découvrir la dune du Pilat... L'ascension par des escaliers est assez astreignante, mais la vue du haut de la dune la plus haute d'Europe en vaut l'effort. C'est simplement magique!

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Classique, demi-pension et 24 soins (du 12.02 au 09.04 et du 31.10 au 17.12.23).







Avec ses 2'600 heures d'ensoleillement par an et le courant chaud du Gulf Stream, l'île de Ré, reliée à La Rochelle par un pont de 3 km, est une destination de charme, hors du temps. A 3 km de Sainte Marie en Ré, le Relais Thalasso île-de-Ré se trouve sur un domaine privé de cinq hectares au milieu des vignes, face à l'océan, avec accès direct à la plage.



#### NOTRE EXCLUSIVITÉ

Accueil VIP & journée de location de vélo offerte aux curistes dès 7 nuits

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★**
- Première Thalasso éco-responsable de France
- Tranquillité et beauté du site, directement en bord de plage
- Restaurant proposant une délicieuse cuisine locale et de saison
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée

## ATALANTE RELAIS THALASSO & SPA ÎLE DE RÉ ★★★★

**L'hébergement** Véritable havre de tranquillité, cet hôtel de charme, rénové avec beaucoup de goût, offre 97 chambres confortables et joliment décorées, avec vue sur les vignes ou sur l'océan. Toutes les chambres sont équipées de téléphone direct, TV écran plat, WiFi gratuit, minibar, plateau de courtoisie, coffre-fort et sèche-cheveux. Terrasse pour les chambres Confort en rez-de-jardin et balcon ou terrasse pour toutes les chambres Premium.

**Les sports et loisirs** Piscines intérieure et extérieure d'eau de mer chauffée. Nombreuses possibilités de randonnées à pied et à vélo. Location de vélos à l'hôtel. A proximité: tennis, centre équestre (à 5 km), golf de 9 trous (à 20 km) et sports nautiques en été. Bus gratuit en direction des villages de l'île.



#### CENTRE RELAIS THALASSO

Capacité: 180 curistes par jour – Fermé le dimanche après-midi (selon saison)

Relié à l'hôtel par une galerie couverte, cet institut offre une ambiance chaleureuse et des soins de qualité. Très lumineux, avec de grandes baies vitrées ouvertes sur l'océan, il dispose également d'une très belle terrasse pour profiter du soleil entre les soins.

Accès libre à l'espace hydromarin avec une piscine extérieure d'eau de mer chauffée à env. 28°C avec couloir de natation, une piscine d'eau de mer intérieure chauffée à 32°C avec jets sous-marins et banquettes bouillonnantes, un hammam, une petite salle de fitness et une salle de repos.

A la carte: shiatsu, ostéopathie, réflexologie, massages ayurvédiques, massage aux pierres chaudes, drainage lymphatique et soins esthétiques. Encadrement médical. Restauration basses calories possible.

**L'accès:** Voiture: 738 km (406 km sur autoroute) de Genève – Avion: de fin juin à fin août, vol direct easyJet sur La Rochelle, puis 20 min de transfert ou, toute l'année, vol direct easyJet sur Nantes ou Bordeaux, puis 2h30 avec une voiture de location (ou avec navette de l'hôtel à certaines dates – nous consulter). **A savoir:** Semaines à thèmes (œnologie, nature, bridge,...); nous vous renseignons volontiers. **Notre conseil:** Découvrez l'île à vélo, c'est magique.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Confort Côté Vignes, demi-pension et 24 soins (du 01.01 au 24.03 et du 22.10 au 12.11.23).







Cet hôtel de charme fait partie de la magnifique collection d'hôtels MGallery, connue pour ses valeurs de singularité, d'élégance et d'exclusivité. Face à l'océan et à la Baie des Sables d'Olonne, il est situé au calme en bordure de pinède, à env. 20 min à pied par le bord de mer du cœur de la station balnéaire des Sables d'Olonne, animée toute l'année avec ses boutiques et ses restaurants.



#### NOTRE EXCLUSIVITÉ

1 soin visage offert aux curistes dès 6 nuits

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification D D D D D
- Etablissement cosy décoré avec goût
- Accueil et prise en charge personnalisés
- Thalasso & Spa de qualité à l'ambiance chaleureuse
- Plage privée avec piscine extérieure chauffée à fond de sable

## CÔTE OUEST HÔTEL THALASSO & SPA \*\*\*\*

**L'hébergement** Cet établissement à taille humaine, offre un accueil personnalisé. Revisité et décoré dans le style paquebot des années 30, il y règne une ambiance cosy et chaleureuse. 97 chambres confortables aux couleurs douces, toutes avec terrasse ou balcon s'ouvrant sur la pinède ou l'océan. Elles sont équipées de téléphone direct, TV écran plat, WiFi gratuit, minibar, plateau de courtoisie avec Machine Nespresso, coffre-fort, sèche-cheveux. Salle de bains avec douche à l'italienne s'ouvrant sur la chambre grâce à ses persiennes.

**Les sports et loisirs** Jolie piscine extérieure d'eau douce sur fond de sable, parcours hydromarin avec piscine d'eau de mer chauffée, jacuzzi 8 places face à la mer, sauna, fontaine à glace, hammam oriental, salon zen de 100m<sup>2</sup>, solarium face à la mer, salle de fitness et de musculation, ainsi que parcours santé dans la pinède. Cinéma privé de 16 places avec programmation mensuelle pour agrémenter vos soirées. Location de vélos. Nombreuses possibilités de randonnées. A proximité: golf, tennis, sports nautiques, casino, éco zoo, aquarium.

#### THALASSO CÔTE OUEST



Capacité: 100 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Intégré à l'hôtel, ce joli centre de 1'500 m<sup>2</sup> entièrement remis en beauté récemment vous invite à retrouver le charme des années 30 aux Sables d'Olonne. L'ambiance y est raffinée et apaisante; la prise en charge personnalisée. Gamme complète de soins de thalasso dispensée dans un environnement calme et lumineux... Idéal pour une parenthèse 100% détente et bien-être!

Accès libre au parcours hydromarin et au Club Fitness & Bien-être avec salon zen et jacuzzi face à la mer. Contre supplément, cours de Pilates, Gym,... Coaching minceur et sportif.

**L'accès:** Voiture: 860 km de Genève - Avion: vol direct easyJet sur Nantes, puis env. 1h20 de transfert en taxi ou en voiture de location (ou avec navette de l'hôtel à certaines dates - nous consulter). **A savoir:** Club Fitness & Bien-être entièrement remis en beauté en 2021 avec un salon Zen de 100 m<sup>2</sup>, jacuzzi 8 places face à la mer, hammam, sauna, salle de sport et piscine intérieure (et extérieure selon la saison)! - Les piscines sont accessibles aux enfants, seules les installations (hammam, sauna, jacuzzi & salle de sport) sont réservés au plus de 16 ans. **Notre conseil:** Partez en balade matinale sur la plage avant de prendre un délicieux petit déjeuner sur la terrasse. C'est vivifiant et très agréable...

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Classic Pinède, demi-pension et 24 soins (du 01.01 au 07.04 et du 05.11 au 15.12.23).







**Fort de ses 30 ans de savoir-faire, Alliance Pornic se situe en Bretagne Sud, dans une crique préservée, dominant l'océan, à 15 min à pied du vieux port de Pornic, de son casino et de ses boutiques. Un lieu privilégié pour une parenthèse bien-être ou une remise en forme sportive.**

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★**
- Situation privilégiée, les pieds dans l'eau et proche du village de Pornic
- Excellent choix de forfaits thalasso
- Espace Forme de 4000 m<sup>2</sup> en accès libre de 9h à 20h
- Salle Capital Santé avec cryothérapie, détox infrarouge, physioscan, oligoscan et miltaled

## ALLIANCE PORNIC HÔTEL THALASSO & SPA ★★★★

**L'hébergement** Un bâtiment harmonieux entourant un ancien casino, heureux mélange d'un décor contemporain et d'inspiration marine. 112 chambres spacieuses avec terrasse ou balcon, 4 suites junior vue océan et 2 suites exclusives. Equipment des chambres: téléphone direct, TV écran plat (TNT et câble), WiFi gratuit, plateau de courtoisie (thé, café, tisane à discrédition dans la chambre), coffre-fort, sèche-cheveux. Literie de qualité.

**Les sports et loisirs** Location de vélo (en saison). A proximité: sports nautiques (été), golf 18 trous à 5 km, tennis, équitation et 34 km de Sentiers des Douaniers longeant la mer.

### ALLIANCE PORNIC THALASSOTHÉRAPIE



Capacité: 220 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Le magnifique Espace Forme, la terrasse vue mer, l'espace Spa à l'atmosphère zen sont résolument une invitation à la détente. Intégrée à l'hôtel, la thalassothérapie dispose de cabines équipées de matériel de dernière génération: Physioscan, Oligoscan, Miltaled... en complément des soins thalasso.

A disposition: Espace Forme ouvert de 9h à 20h, avec parcours aquatique de 350 m<sup>2</sup> chauffé à 33°C et bassin de natation d'eau de mer, sauna, hammam à l'eucalyptus, salle de relaxation, salles de fitness et de musculation. 60 cours collectifs par semaine et marche tonique matinale. Espace Spa avec nombreux soins à la carte: modelages et rituels du monde, massages ayurvédiques, soins beauté visage et beauté corps.... Encadrement médical et diététique. Menus diététiques: détox/minceur et ayurvédique.

**L'accès:** Voiture: 933 km (880 km sur autoroute) de Genève - Avion: vol direct easyJet de Genève à Nantes, puis 40 min de transfert. **A savoir:** Un dépôt de 80 euros (en espèces ou carte de crédit) vous sera demandé pour l'utilisation du peignoir de la thalasso; vous pourrez, bien sûr, récupérer cette somme à la restitution du peignoir en fin de cure. **Notre conseil:** Profitez de vous balader sur les sentiers douaniers qui longent la côte et offrent de magnifiques points de vues.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Patio, demi-pension et 24 soins (du 02.01 au 11.02, 01.10 au 21.10 et du 05.11 au 02.12.23).





## HÔTEL VALDYS THALASSO & SPA LES PINS \*\*\*

**L'hébergement** Entièrement rénové, cet établissement confortable à taille humaine dispose de 47 chambres toutes avec balcon avec vue sur le golf et la pinède ou le centre de thalasso. Les chambres sont équipées de téléphone, radio-réveil, TV écran plat 29 pouces, WiFi gratuit, plateau de courtoisie avec boissons chaudes, mini-frigo, coffre-fort, sèche-cheveux.

**Les sports et loisirs** Jolie piscine extérieure (ouverte en saison), location de vélos classiques et électriques à l'hôtel. Programme d'excursion pour découvrir la région avec un guide proposé par l'hôtel (payant). A proximité: terrain de golf 18 trous classé dans les 10 plus beaux golfs de France (à 50m), randonnées pédestres en forêt, 80 km de pistes cyclables, tennis, base nautique (char à voile, catamaran...), casino, petits commerces, ...

### CENTRE DE THALASSO VALDYS



Capacité 130 curistes par jour - Ouvert 7jours sur 7

Relié à l'hôtel par une galerie couverte, cet institut de thalasso de 3000 m<sup>2</sup> utilise pour ses soins des boues marines naturelles de la baie de Bourgneuf, véritable concentré d'oligo-éléments, aux propriétés antalgiques et curatives, spécialement conseillées pour les personnes très fatiguées, les douleurs musculaires, les maux de dos, tendinites....

En accès libre pour les curistes: très grande piscine d'eau de mer chauffée à 31°C, bain à remous extérieur avec vue sur la pinède, hammam, sauna, une salle de repos avec une tisanerie, solarium et salle de cardio training et musculation. Toutes les semaines, une large palette de cours collectifs payants vous est proposée (Aquafitness, Aquabiking, Bodybalance, Circuit training, Yoga, Bodypump, RPM, Pilates, Bodysculpt, Cuisse-Abdos-Fessiers, Stretching...).



Avec 2'400 heures d'ensoleillement par an, sa grande plage de sable fin et ses 80 km de pistes cyclables, Saint-Jean-de-Monts est une destination à la fois tonique et reposante... L'hôtel Valdys Thalasso & Spa Les Pins se dresse au cœur d'une pinède, face au golf (18 trous) et à 300 m de l'océan. Un établissement convivial offrant une palette complète de cures et de soins à des tarifs très attractifs.

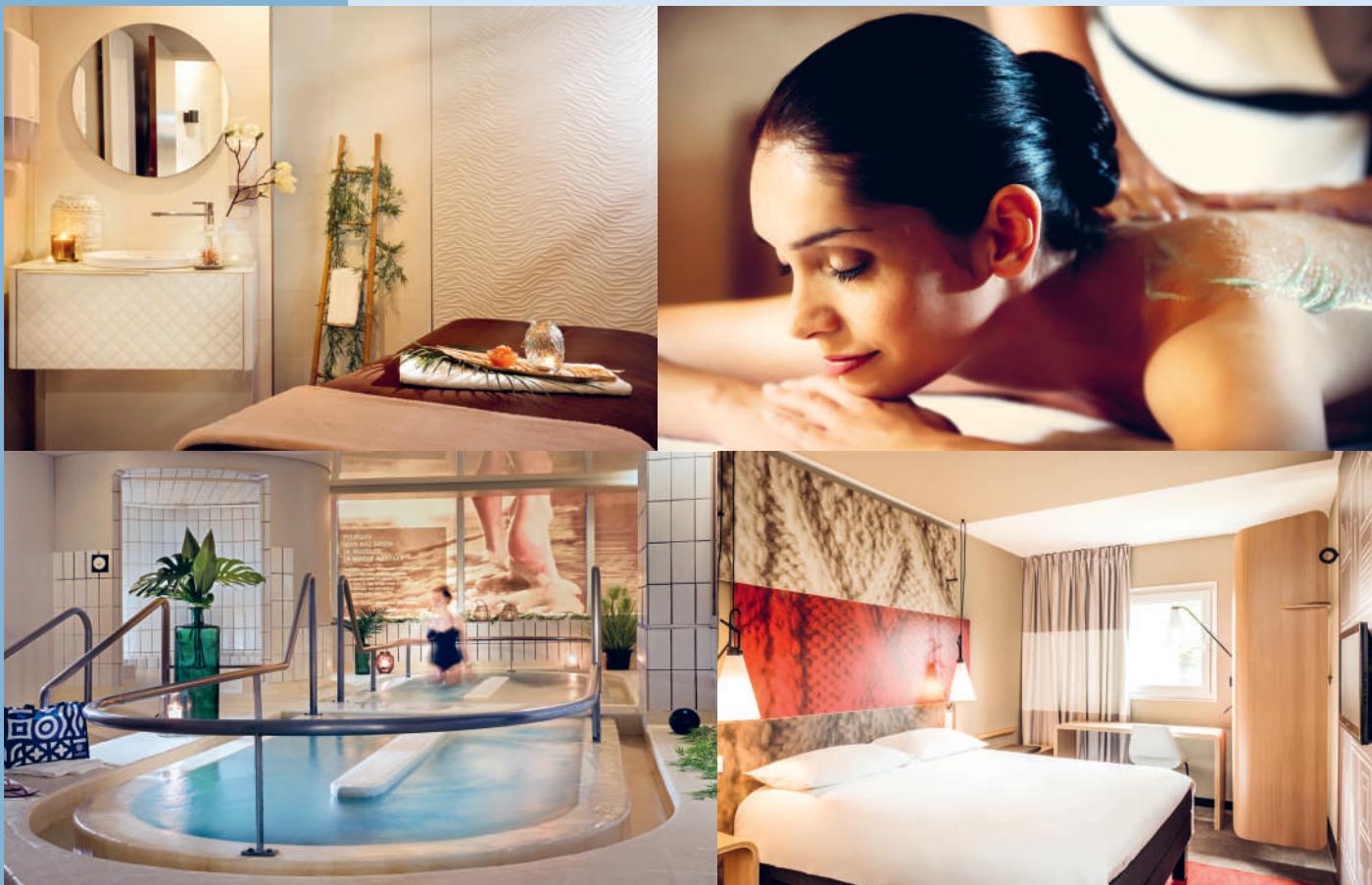
### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **D D D**
- Situation au calme dans la pinède à 300m de la plage
- Très grande piscine d'eau de mer chauffée
- Exclusivité: utilisation de boues marines naturelle de la baie de Bourgneuf pour les soins
- Gamme de cures et de soins ultra complète
- Très bon rapport prix/prestations



**L'accès:** Voiture: 850 km de Genève - Avion: vol direct easyJet sur Nantes, puis env. 1h en voiture de location ou en taxi - Train: jusqu'à Challans. **Notre conseil:** Louer un vélo classique ou électrique à l'hôtel et partez à la découverte de Saint-Jean-de-Monts.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Supérieure, demi-pension et 24 soins (du 13.01 au 04.02 et du 05.11 au 16.12.23).



Sur le mythique Baie de La Baule, à proximité du centre-ville de Pornichet et à seulement 50 m de la plage qui s'étend sur 9 km, cet établissement à la décoration résolument contemporaine, ravira les personnes à la recherche d'une destination bien-être animée à l'année et offrant de nombreuses possibilités de visites et de balades.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★**
- Situation privilégiée à 50 m de la mythique plage de La Baule
- Centre de thalasso offrant un excellent rapport prix/prestations
- Magnifique salle de cardio-training de 170 m<sup>2</sup> avec vue sur mer

## IBIS LA BAULE PORNICHET PLAGE ★★

**L'hébergement** Cet établissement entièrement rénové, garantit un accueil personnalisé grâce à une équipe chaleureuse et motivée. Ses 88 chambres réparties sur 5 étages, sont toutes équipées de téléphone, TV écran plat, WiFi gratuit, sèche-cheveux. Coffre-fort individuel à la réception. Balcon pour la plupart des chambres (sauf au 1<sup>er</sup> et 5<sup>e</sup> étage).

**Les sports et loisirs** A proximité: casino, commerces, golf, sports nautiques, tennis. Balade via le sentier des douaniers ou sur la longue plage de la Baie de La Baule, visites dans les alentours (marché de Pornichet, Guérande, Le Croisic, etc...).

### CENTRE DE THALASSO VALDYS



Capacité 150 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Relié à l'hôtel par un couloir (avec quelques marches), ce très bel institut récemment rénové vous offrira des moments de pure détente. Grâce à une sympathique équipe pluridisciplinaire, vous pourrez combiner les bienfaits de l'océan et l'expertise de soins ciblés.

En accès libre pour les curistes: bassin détente en eau de mer chauffée à 31°C, bain à remous, piscine d'eau de mer entièrement dédiée aux activités Aqua-sport, rivière de marche, sauna, hammam, fontaine à glace, douche expérience, salle de repos vue mer avec tisanerie, solarium vue mer et magnifique salle de cardio-training de 170 m<sup>2</sup> avec équipement dernière génération (accessible de 8h30 à 19h) avec vue sur la baie de La Baule.

**L'accès:** Voiture: 840 km (780 km sur autoroute) de Genève - Avion: vol direct easyJet sur Nantes, puis env. 50 min en voiture de location ou en taxi - Train: jusqu'à Pornichet via Paris

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Standard, demi-pension et 24 soins (du 01.01 au 04.02 et du 05.11 au 16.12.23).







Cet hôtel confortable se situe à quelques mètres de la baie mythique de La Baule, au cœur d'un parc aux arbres centenaires, avec l'océan pour seul vis-à-vis. A seulement 30 m de la plage et à 2 pas du port de Pornichet, il offre un cadre idéal pour une parenthèse bien-être.



#### NOTRE EXCLUSIVITÉ

Accueil VIP & 1 supplément  
Menu Wellness Attitude  
offerts dès 7 nuits

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★**
- Situation privilégiée face à l'océan avec accès direct à la plage
- Tous vos soins dans un même espace privatisé grâce au concept unique de la Suite RelaisThalasso®
- Magnifique buffet de petit déjeuner

## RELAIS THALASSO PORNICHET - BAIE DE LA BAULE ★★★★

**L'hébergement** Entièrement repensé et construit autour d'une bâisse d'époque, cet établissement dispose de 105 chambres au décor raffiné offrant une vue sur le parc ou la mer, réparties entre les ailes modernes et la partie château. Equipement des chambres: téléphone direct, TV satellite, WiFi offert, frigo, machine Nespresso, coffre-fort, air conditionné, salle de bains avec baignoire et douche à l'italienne, sèche-cheveux. La plupart des chambres disposent également d'une terrasse.

**Les sports et loisirs** 2 piscines intérieures d'eau de mer chauffée à env. 30°C dont une de 23 m très agréable avec vue sur les jardins et la mer. Piscine extérieure d'eau douce chauffée en saison, hammam, sauna, salle de cardio-fitness et jacuzzi. Salon de beauté et boutique. A proximité: golf, sports nautiques, tennis. Balade via le sentier des douaniers, visites dans les alentours (marché de Pornichet, Guérande, etc....).

#### CENTRE RELAIS THALASSO



Capacité: 100 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Cet élégant centre de thalassothérapie de 2500 m<sup>2</sup> intégré à l'hôtel, offre des espaces de soins lumineux dans une ambiance très «cocooning». L'atout majeur et novateur du centre est de proposer la Suite RelaisThalasso®, un lieu intime de 40 m<sup>2</sup> où sont pratiqués tous vos soins, sans planning ni horloge et avec une seule personne dédiée à votre bien-être. Lors des jours de soins, la Suite vous est entièrement dédiée pendant 1h/1h30 (seul ou à 2). Elle regroupe l'ensemble des soins de thalassothérapie classique (bain polysensoriel, modelage aux huiles ou sous pluie marine, gamme d'enveloppements dans le hammam, jet marin).

Espace hydromarin comprenant une piscine de 23 m avec couloir de nage, parcours aquatique avec geysers et jets sous-marins, un bassin ludique avec jets et cols de cygne (eau de mer) et jacuzzi, un sauna, un hammam, une petite salle de cardio-fitness et un espace lounge avec tisanerie. Possibilité de profiter librement des animations de la coach sportive (marche tonique matinale,...). Présence d'un médecin le lundi.

**Accès:** Voiture: 840 km (780 km sur autoroute) de Genève - Avion: vol direct easyJet de Genève sur Nantes, puis 50 min de transfert. **Notre conseil:** Ne manquez pas la visite de Guérande, jolie cité médiévale située à env. 15 min. en voiture de Pornichet. **A savoir:** Les enfants de moins de 12 ans ont accès au bassin d'eau de mer de 10h30 à 12h et de 16h à 18h.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Confort Vue parc, demi-pension, 24 soins & activités (du 01.01 au 08.01 et du 08.12 au 16.12.23).







**Entre mer et marais salants, La Baule est répertoriée comme l'une des 30 plus belles baies du monde avec sa splendide plage de 9 km de long. L'élegant Hôtel Barrière Le Royal se dresse face à la mer, à quelques pas du centre-ville. Véritable invitation au bien-être, cet établissement de luxe vous accueille dans un décor inspiré par l'éclat des cristaux de sel de Guérande qui incite à la relaxation.**



#### NOTRE EXCLUSIVITÉ

Transferts aéroport de Nantes/hôtel et retour offerts aux curistes dès 7 nuits les samedis ou dimanches (selon saison)

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Etablissement élégant entièrement rénové avec goût
- Avantages du Pass Evasion Barrière
- Grand choix de programmes de soins spécifiques

## HÔTEL BARRIÈRE LE ROYAL LA BAULE ★★★★

**L'hébergement** Avec ses 87 chambres et suites tout confort, offrant une vue sur les villas bauloises ou sur la mer, cet hôtel possède le charme des palaces d'autrefois. Toutes les chambres sont équipées de téléphone direct, TV satellite, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné, certaines avec terrasse ou balcon.

**Les sports et loisirs** Espace marin comprenant piscines intérieure et extérieure d'eau de mer chauffées, parcours marin, jacuzzi, sauna, hammam et salle de fitness. Avantages «Pass Evasion» au Resort Barrière La Baule: Mise à disposition de vélos, 1 séance initiation de 30 min offerte par personne durant le séjour et -20% sur les green fees 9 et 18 trous au Golf International Barrière La Baule, 1h de location de court de tennis et beach tennis offerte par jour et par chambre, et -10% sur les stages (selon disponibilités) au Tennis Country Club Barrière La Baule, 1 Instant de Peau® Biologique Recherche offert à La Thalasso & Spa Barrière La Baule, 2 coupes de champagne offertes au bar du Casino Barrière La Baule, accès offert au «Studio by Petit VIP» pour les enfants de 4 à 12 ans, selon ouvertures.

À proximité: voile, équitation, karting et quad, parc de loisirs, aventure et mini-golf. Visites et culture: musée Terre de Sel, Océarium du Croisic, musées de Saint-Nazaire.

#### THALASSO & SPA BARRIÈRE LA BAULE



Capacité: 160 curistes par jour - ouvert tous les jours

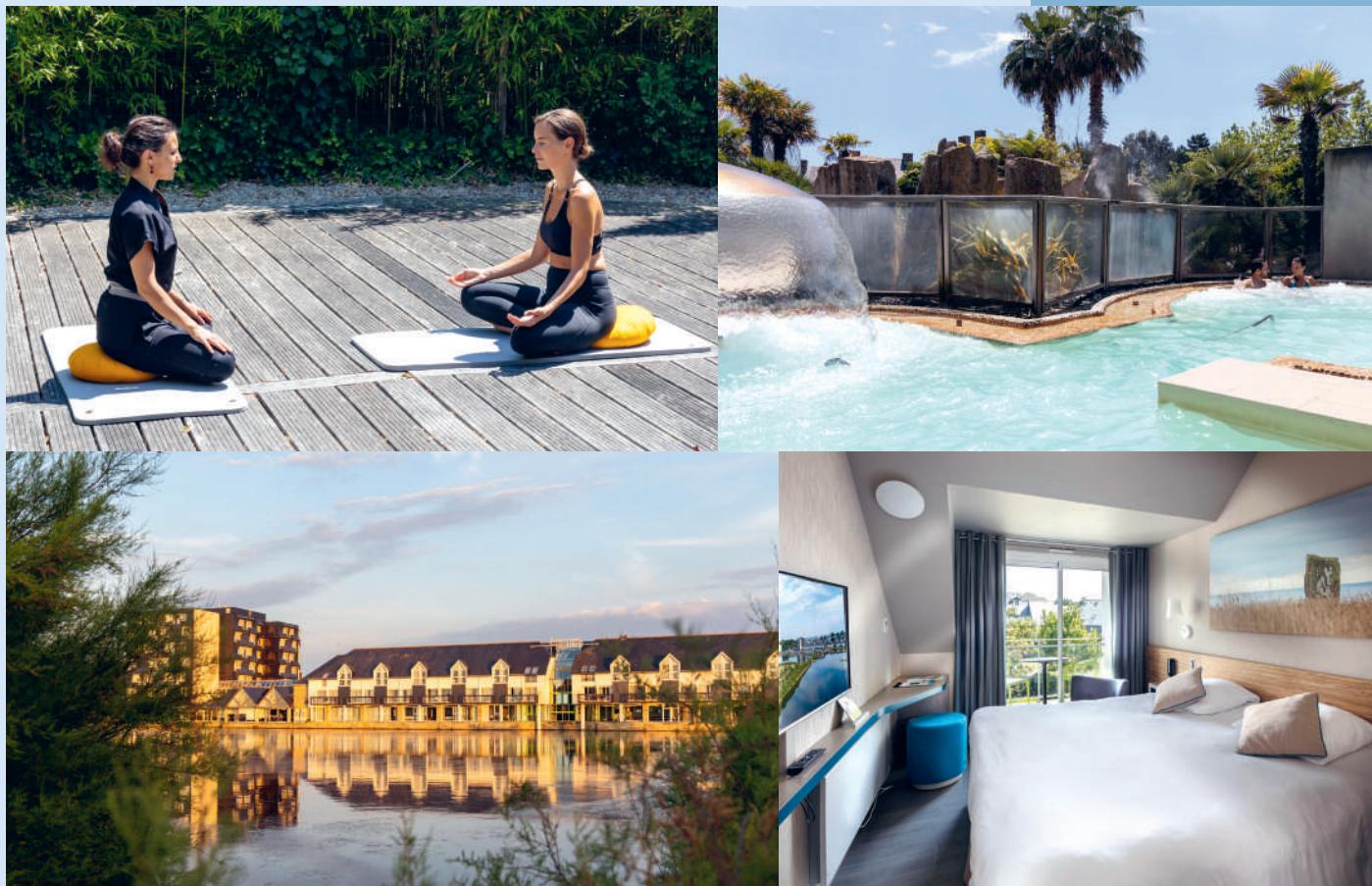
Directement relié à l'hôtel, la Thalasso & Spa Barrière magnifiquement rénovée, vous offre une expérience sensorielle poétique et innovante. Nouveau décor, nouveaux espaces, nouveaux soins, nouvelles activités et nouveaux partenaires. Au milieu des vagues, du sel et de la mer, elle décline, sur 3'000 m<sup>2</sup>, un concept unique où l'innovation et l'imagination sont sans limites.

À la carte: gamme complète de massages, bains reminéralisants, enveloppements réinventés, réflexologie, drainage lymphatique, coaching sportif, yoga et soins esthétiques visage et corps (cryothérapie, ultrasons, oxygénéation, lumière led...). Encadrement médical et diététique. Possibilité de restauration bien-être ou sans gluten.

**L'accès:** Voiture: 949 km (911 km sur autoroute) de Genève - Avion: vol direct easyJet de Genève à Nantes, puis 45 min de transfert. **A savoir:** Dans le cadre de tous les programmes de soins, le club Babiwi (espace réservé et adapté aux tout-petits de 10 semaines à 5 ans) est offert le temps des repas. Dans le cadre des programmes de soins Maman/Bébé et Jeune Maman, le club Babiwi est également offert pendant la durée des soins. **Notre conseil:** Partez en vélo à la découverte de la magnifique Côte Sauvage et régénerez votre capital Bien-être!

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Supérieure Vue Campagne, demi-pension et 24 soins (du 02.01 au 06.04.23).





## HÔTEL CARNAC LES SALINES THALAZUR ★★★★

**L'hébergement** Entre salines et océan, cet établissement confortable met à disposition de ses hôtes 6 types de chambres, allant de 17m<sup>2</sup> à 34 m<sup>2</sup>, ainsi que des duplex, idéal pour les familles. Toutes sont équipées de téléphone direct, TV écran plat HD, WiFi gratuit, minibar, plateau de courtoisie avec boissons chaudes, coffre-fort, sèche-cheveux. Possibilité également de loger en Résidence hôtelière(34 studios et appartements parfaitement équipés) reliée de l'hôtel et à la thalasso.

**Les sports et loisirs** Au sein du Resort: accès libre au Spa marin, parcours de santé sur l'île aux Oiseaux (île privative), tennis, location de vélo. Conférences, soirées musicales, semaines à thèmes. A proximité: sports nautiques (été), golf. Visite du patrimoine culturel et naturel de la région (Carnac et de ses alignements, Vannes,...).

### INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE & SPA THALAZUR



Capacité: 200 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Relié à l'hôtel, un institut de thalassothérapie, spacieux et ouvert à la lumière naturelle, avec un magnifique spa marin de 1500 m<sup>2</sup>. Une équipe de thérapeutes vous accueille dans un espace dédié aux bienfaits de l'eau de mer chauffée et vous propose une gamme complète de soins thalasso bio.

A disposition: spa marin en accès illimité pour le curiste et l'accompagnant (avec bassin de nage, parcours aquatique et jacuzzi à ciel ouvert), sauna, solarium, salle de fitness avec 40 machines et cours de gym. A la carte: massages ayurvédiques, balinais et spa beauté. Encadrement diététique.



Ce resort de renom vous accueille dans un cadre convivial, au cœur d'un environnement naturel vivifiant dans la région des dolmens et des menhirs. Un complexe, construit en bordure d'anciennes salines, à 1 km du village de Carnac et à 150 m du bord de l'océan.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Programmes de soins BIO
- Large palette de soins et de programme de cure
- Inscrivez-vous aux ateliers gratuits (aquagym, Pilates, conférences diététiques, atelier de cuisine...); le planning de la semaine vous sera remis à votre arrivée.
- Très bon encadrement sportif et diététique



**L'accès:** Voiture: 917 km (774 km sur autoroute) de Genève - Avion: vol direct Easyjet sur Nantes, toute l'année, puis env. 1h30 de transfert. **A savoir:** Semaines à thèmes - nous consulter

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Village, demi-pension et 24 soins (du 03.01 au 08.04 et du 05.11 au 16.12.23).



## HÔTEL VALDYS THALASSO & SPA - LA BAIE \*\*\*\*

Situé à la pointe de la Bretagne, à quelques kilomètres de la fameuse pointe du Raz, cet établissement ouvert sur la mer, fait face à la presqu'île de Crozon. Niché au creux de la baie de Douarnenez, directement sur la plage de Sables Blancs, à env. 30 min à pied par le sentier côtier du centre-ville de Douarnenez, il ravira les amoureux de la nature et des espaces préservés. Ici, la pureté de l'air et la douceur du climat surprennent.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification ★★★★
- Hôtel récemment rénové avec accès direct à la plage
- Restaurant avec vue panoramique sur l'océan
- Destination nature et authentique

**L'hébergement** Avec ses 51 chambres confortable et sa vue magnifique sur la baie de Douarnenez, cet hôtel fraîchement rénové dans un style contemporain, offre un cadre apaisant pour votre séjour de thalasso. Toutes les chambres sont équipées de téléphone, TV écran plat, WiFi gratuit, plateau de courtoisie avec boissons chaudes, coffre-fort, sèche-cheveux. Balcon ou terrasse pour les chambres Supérieure, Supérieure Mer et les Suites.

**Les sports et loisirs** Cours d'aqua-sport (payants). Nombreuses possibilités de randonnées sur les sentiers côtiers. A proximité: petits commerces, restaurants, sports nautiques(en saison). Visites du patrimoine naturel de la région: site naturel des Plomarch (4 km), presqu'île de Crozon faisant partie du Parc Naturel Régional d'Armorique ou encore la fameuse pointe du Raz.

### CENTRE DE THALASSO VALDYS



Capacité 130 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Directement relié à l'hôtel, cet institut de thalasso aux installations modernes, se déploie sur 1500 m<sup>2</sup>, avec en toile de fond, une vue sur la baie de Douarnenez à couper le souffle. Outre les soins de thalassothérapie classique, un personnel qualifié et attentionné y dispense une gamme complète de soins Beauté & Spa (gomages, massages du monde, soins visage et corps, innovations LPG, cryothérapie,...). Le centre dispose également de 3 cabines pour des soins en DUO.

En accès libre pour les curistes: un bassin d'eau de mer chauffée à 31°C, avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins, 2 bains à remous, une rivière de marche en eau chaude et froide, un hammam, un sauna, une salle de repos, une tisanerie et salle de cardio training vue sur mer avec équipement Matrix dernière génération.

**L'accès:** Voiture: 1030 km de Genève - Avion: vol AIR FRANCE sur Brest via Paris, puis en 1h20 en voiture; vol direct easyJet sur Rennes, puis env. 2h30 en voiture de location - Train: jusqu'à Quimper, via Paris

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Supérieure, demi-pension et 24 soins (du 13.01 au 04.02 et du 05.11 au 16.12.23).





## HÔTEL VALDYS THALASSO & SPA - BEAU RIVAGE ★★★

**L'hébergement** Bénéficiant d'un environnement calme et apaisant, cet établissement possède 75 chambres, baignées de lumière. Toutes les chambres ont un balcon ou une terrasse (en rez-de-jardin) et sont équipées de téléphone, TV écran plat, WiFi gratuit, plateau de courtoisie avec boissons chaudes, coffre-fort, séche-cheveux.

**Les sports et loisirs** Cours d'aqua-sport (payant), programme d'activités et d'excursions proposé par l'hôtel (en supplément). Nombreuses possibilités de randonnées. A proximité: petits commerces, casino, sports nautiques (en saison), golf de Carantec (à 13 km). Visites du patrimoine culturel et naturel de la région avec une excursion à la Presqu'île de Perharidy (à 4 km), à l'Île de Batz (embarcadère à 2 km de l'hôtel + 15 minutes de traversée) ou encore à Saint-Pol-de-Léon, une cité au patrimoine unique (à 5 km).

### CENTRE DE THALASSO VALDYS



Capacité 180 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Directement relié à l'hôtel, cet institut de thalasso de 3200 m<sup>2</sup> a pour principal atout d'offrir à ses clients une vue imprenable sur la mer, que cela soit depuis l'escalier principal reliant les 3 étages de la thalasso ou depuis l'Espace Spa Marin, de la salle de repos ou encore de la salle de fitness. Une véritable invitation à la détente et au ressourcement.

Côté soins, l'institut dispose de 33 cabines dédiées aux soins classiques de thalassothérapie et d'un Spa Beauté avec 20 cabines pour des instants de pure détente (massages du monde, soins du corps et visage...).

En accès libre pour les curistes: bassin ludique d'eau de mer chauffée à 31°C, 2 bains à remous extérieurs avec une vue exceptionnelle sur l'Île de Batz, piscine de natation d'eau de mer chauffée à 31°C, hammam, sauna, grotte à sel, salle de cardio-training, salle de repos vue mer avec tisanerie et solarium vue mer.



Situé à Roscoff, petite cité de caractère dans le Finistère, à l'emplacement même où le Docteur Louis Bagot créa les fondements de la thalassothérapie il y a plus de 120 ans, cet établissement confortable vous accueille dans un cadre préservé pour une parenthèse douce et iodée. A 5 minutes à pieds des commerces, des restaurants et du port, il est niché sur un rocher et bordé de 2 plages de sable, face à l'adorable île de Batz, avec un magnifique panorama variant au rythme des marées.

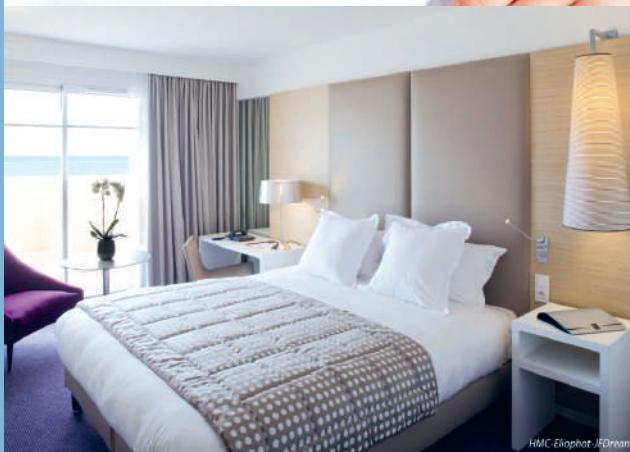
### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification ★★★
- Cadre préservé et sauvage, changeant au gré des marées
- Spa Marin avec une vue imprenable sur la mer
- Accès direct de l'hôtel à la plage de Rockroum
- Programme d'activités hebdomadaire proposés aux curistes (en supplément)
- Berceau de la thalasso créée il y a 120 ans



**L'accès:** Voiture: 1050 km de Genève - Avion: vol AIR FRANCE sur Brest via Paris, puis en 50 min en voiture de location ou taxi; vol direct easyJet sur Rennes, puis env. 2h20 en voiture de location - Train: jusqu'à Morlaix, via Paris. **A savoir:** L'accès à l'espace Spa Marin du centre est en accès libre pour les curistes durant leurs soins, et en supplément pour les accompagnants non curistes ou clients de l'hôtel sans soins. Les enfants sont sous la responsabilité d'un parent.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Supérieure, demi-pension et 24 soins (du 01.01 au 04.02 et du 05.11 au 16.12.23).



**Au cœur de la station du Val André, faisant face à une magnifique plage de sable fin et à une digue promenade de 2,5 km, cet hôtel confortable bénéficie d'une situation privilégiée. Inspiré de l'architecture balnéaire des années 30, il s'intègre harmonieusement dans son environnement naturel.**

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★**
- Destination nature, mais avec des commerces à proximité ouverts toute l'année (hors janvier)
- Thalasso intimiste avec service et accueil très personnalisé
- Etablissement au décor moderne et épuré
- Restaurant avec vue mer proposant une cuisine savoureuse

## SPA MARIN DU VAL ANDRÉ THALASSO RESORT ★★★★

**L'hébergement** Inauguré fin 2011, cet établissement au décor contemporain et épuré, comprend 95 chambres et suites, toutes très lumineuses avec terrasse ou balcon, la majorité avec vue sur la mer. Toutes sont équipées de téléphone direct, TV écran plat (chaînes satellite et Canal+), WiFi gratuit, plateau de courtoisie avec boissons chaudes, coffre-fort, sèche-cheveux. Possibilité également de loger en Résidence hôtelière (54 appartements parfaitement équipés) située à côté de l'hôtel.

**Les sports et loisirs** Nombreuses possibilités de randonnées. A proximité: plage de sable en face de l'hôtel, petite rue commerçante, casino, location de vélos, golf Blue Green du Val André 18 trous classé parmi les plus beaux golfs d'Europe (à 2 km - tarifs préférentiels sur le green-fees), équitation et tennis. Visites du patrimoine culturel et naturel de la région (le Cap Fréhel, Lamballe et le haras national, réserves naturelles de la baie de Saint Brieuc et des 7 îles, la cité médiévale de Dinan, ou encore la ville fortifiée de Saint-Malo).

#### LE SPA MARIN DU VAL ANDRÉ

Capacité: 100 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Intégré à l'hôtel, ce joli centre de thalassothérapie de taille humaine (19 cabines de soins), ravira les clients à la recherche d'une expérience réunissant «bienfaits» et «bien-être». Une rencontre entre l'univers de la Thalasso et celui du Spa pour vivre des séjours alliant remise en forme, expérience sensorielle, plaisirs gustatifs, mise en beauté et relaxation.

Accès libre pour les curistes au parcours marin avec jets hydromassants, aquabeds, bains à remous et un couloir de nage à contre-courant d'eau de mer chauffée, à l'espace hammam, à la salle cardio-fitness high tech, à la salle chaude avec aérosols et aromathérapie et à l'espace tisanerie.

**L'accès:** Voiture: 945km de Genève - Avion: vol direct easyJet de Genève à Rennes, puis transfert ou voiture de location (env. 1h15 de trajet) ou vol direct easyJet de Genève à Nantes, puis voiture de location (env. 2h15 de trajet) - Train: TGV jusqu'à Lamballe, via Paris, puis env. 15 min de transfert en taxi ou TGV jusqu'à Saint-Brieuc, via Paris, puis env. 30 min de transfert. **A savoir:** L'accès au Spa marin est également autorisé aux non curistes de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 20h30 (en dehors des horaires des cours collectifs). Les mineurs ont accès au Spa Marin tous les jours de 17h30 à 20h30 la semaine et de 16h30 à 21h le week-end, sous la surveillance d'un adulte. **Notre conseil:** Profitez de votre séjour de remise en forme pour vous promener... en alternant plages et falaises, les paysages de la région sont une véritable invitation à la randonnée.



\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Standard Jardin, demi-pension et 18 soins (du 26.01 au 31.03.23).



## EMERIA DINARD HÔTEL ★★★★ THALASSO & SPA

**L'hébergement** Cet établissement contemporain résolument ouvert sur la mer, possède 170 chambres modernes et spacieuses (entre 23 m<sup>2</sup> et 59 m<sup>2</sup>). Toutes les chambres sont équipées de téléphone, TV écran plat, WiFi gratuit, mini bar, plateau de courtoisie avec boissons chaudes, coffre-fort, sèche-cheveux. Les chambres rez-de-jardin s'ouvrent sur une terrasse avec des transats à disposition pour profiter du panorama.

**Les sports et loisirs** Espace putting green, pétanque, salle de jeux (billard, baby-foot, ping pong,...). Location de vélo électriques. Nombreuses possibilités de randonnées. A proximité: plage, petits commerces, casino, golf de Dinard (à 10 min. en voiture), sports nautiques (en saison). Visites du patrimoine culturel et naturel de la région avec excursion à Saint-Malo (à 14 km) ou au Mont-Saint-Michel (à 60 km). En été, bateau-navette reliant Dinard à St-Malo.

### EMERIA THALASSO & SPA



Capacité 180 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Directement relié à l'hôtel, ce très bel institut de thalassothérapie est baigné de calme et de lumière du jour. Inspiré des règles de l'art zen, les vastes baies vitrées offrent la mer et ses marées en spectacle permanent. Une équipe de professionnels y dispense une palette complète de soins dans une ambiance conviviale.

En accès libre: grande piscine de natation d'eau de mer chauffée à 29°C, parcours marin d'eau de mer chauffée à 33°C, salle de cardio-training et de musculation, sauna, hammam et magnifique solarium avec vue mer.



Fièrement dressée sur l'estuaire de la Rance, Dinard est une destination appréciée pour sa douceur de vivre et son climat influencé par le Gulf Stream. A une dizaine de minutes à pied du centre-ville via le sentier douanier longeant la mer, l'hôtel Emeria Dinard, construit en espalier pour mieux épouser le relief, est un établissement baigné de lumière offrant une magnifique vue sur les remparts de Saint-Malo et sur les plus grandes marées d'Europe.



### NOTRE EXCLUSIVITÉ

Accueil VIP avec produit d'accueil en chambre + coupe de champagne offerte dès 6 nuits/6 jours de cure

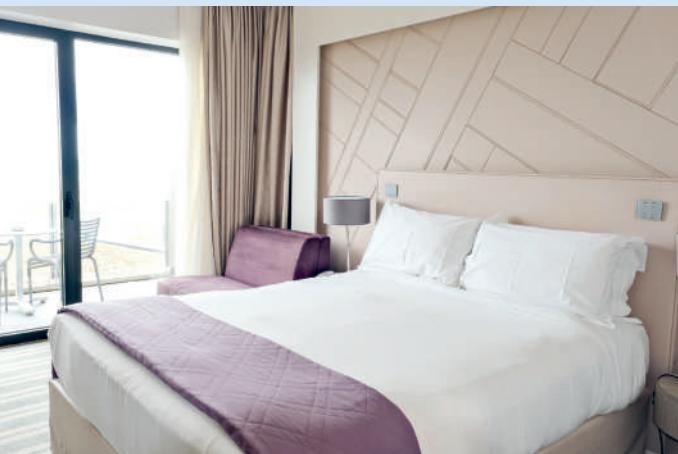
### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Emplacement privilégié: face à la superbe baie de Saint-Malo, non loin du centre-ville de Dinard
- Un hôtel lumineux où chaque espace est tourné vers la mer
- Un havre de paix dans un décor contemporain



**L'accès:** Voiture: 915 km de Genève – Avion: vol direct easyJet sur Rennes, puis env. 60 min en taxi (tarif préférentiel) ou en voiture de location – Train: jusqu'à St-Malo, via Paris.

\*Prix indicatif par personne – Exemple de prix incluant 7 nuits en double Côté Jardin, demi-pension et 24 soins (en basse saison).



Dès CHF 1'880.-\*

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★**
- Situation privilégiée face à la mer avec accès direct à plage
- Magnifique piscine extérieure
- Très bonne table

**L'accès:** Voiture: 750 km (autoroute) de Genève - Avion: vol direct Air France au départ de Lyon sur Caen, puis env. 30 min de transfert, ou vol direct sur Paris, puis env. 2h en voiture de location.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en base double Premium Côté Jardin, demi-pension et 18 soins (du 01.01 au 18.02 et du 12.11 au 16.12.23)

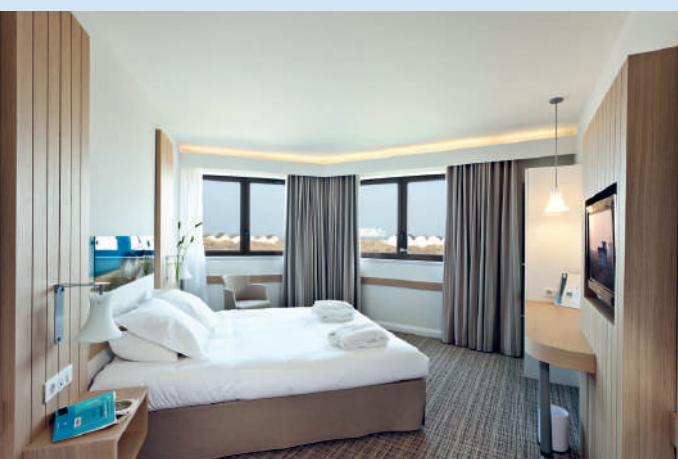
## HÔTEL LES BAINS DE CABOURG THALAZUR ★★★★

Cet établissement au concept architectural zen et contemporain, largement ouvert sur la mer, se dresse dans un parc de 6 hectares, à 15 min à pied du centre-ville de Cabourg en longeant la célèbre promenade Marcel Proust. 165 chambres spacieuses et confortables, toutes avec balcon ou terrasse, offrant une décoration soignée dans des tons sable avec une touche de couleur. Restaurant avec vue panoramique sur la mer. Très belle piscine extérieure d'eau de mer chauffée (disponible de Pâques à septembre) dominant les dunes. Court de tennis, location de vélos.

#### CENTRE DE THALASSOTHÉRAPIE THALAZUR



Intégré à l'hôtel, un institut moderne et lumineux, dont l'architecture sobre vous transporte dans un univers sensoriel, propice à la détente. Le savoir-faire des thérapeutes combiné aux équipements de haute technologie, vous attendent pour parfaire votre expérience de bien-être. Espace Spa & Beauté. Libre accès à l'Espace Forme avec parcours marin, cours d'aquagym, hammam, sauna, salles de repos et de fitness.



Dès CHF 1'690.-\*

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★**
- Situation privilégiée les pieds dans l'eau
- Ambiance conviviale et familiale
- Très bon rapport prix/prestations

**L'accès:** Voiture: 750 km (autoroute) de Genève - Avion: vol direct Air France au départ de Lyon sur Caen, puis env. 10 min de transfert, ou vol direct sur Paris, puis env. 2h15 en voiture de location.

\*Prix indicatif par personne - exemple de prix incluant 7 nuits en base double Côté Ville, demi-pension et 24 soins (du 01.01 au 18.02 et du 12.11 au 16.12.23)

## HÔTEL RIVA-BELLA THALAZUR ★★★★ - OUISTREHAM

Directement sur la plage de Riva-Bella, vaste étendue de sable fin longue de 3 km et face aux dunes sauvages et protégées, vous pourrez profiter de la situation exceptionnelle de cette thalasso parfaitement intégrée au cœur de la station balnéaire de Ouistreham. Un établissement lumineux qui vous séduira par son confort moderne et son atmosphère décontractée. 89 chambres joliment aménagées avec une décoration douce et soignée dans des tons sable. Joli bar & restaurant s'ouvrant sur les dunes de sable et la plage.

#### CENTRE DE THALASSOTHÉRAPIE THALAZUR



Intégré à l'hôtel, un institut à taille humaine, où une équipe de professionnels, soucieuse de votre bien-être, vous accueille dans un univers mêlant détente, sérénité et convivialité. Au cœur de l'institut, deux piscines d'eau de mer chauffée à 31°C avec parcours marin, aquabeds, jets sous-marins et jacuzzi en accès libre. Libre accès également au sauna, au hammam, ainsi qu'aux cours d'aquagym.



## LES BULLES DE MER - HÔTEL SPA SUR LA LAGUNE \*\*\*\*

**L'hébergement** Cet établissement à taille humaine offre 50 chambres allant de 20 à 33m<sup>2</sup>, conçues comme des cocons intimes. Toutes sont dotées de balcon ou terrasse privative allant jusqu'à 16m<sup>2</sup> (chambre Deluxe terrasse ou Bulle Signature) avec vue sur la lagune, les montagnes ou la mer. Toutes sont équipées de téléphone direct, TV écran plat, WiFi gratuit, coffre-fort, air conditionné, plateau de courtoisie avec thé/café et salle de bain avec douche à l'italienne, sèche-cheveux et WC séparés.

**Les sports et loisirs** 1 piscine extérieure chauffée (hors été), accès direct à la plage de sable fin. En supplément: location de vélos, cours de yoga, cours de paddle, salle de fitness ouverte de 7h30 à 22h, sauna individuel Vital Dôme. A proximité: Golf 27 trous avec practice et stages à 5 min de l'hôtel, sports nautiques. A visiter dans la région: Le Canigou, Collioure, Perpignan ou encore Figueras avec son musée Dalí.

### LE SAND SPA LES BULLES DE MER



Capacité: 5 cabines de soins - Ouvert 7jours sur 7(fermé le dimanche après-midi)

Intégré à l'hôtel, ce très joli Spa, lumineux et décoré dans des teintes claires, est un véritable appel au calme et à la sérénité. Une équipe de professionnels vous propose une gamme complète de soins de balnéothérapie, de beauté et de détente, pour un séjour 100% cocooning ou de lâcher-prise.

A disposition: salle de fitness. Nouveauté: sauna individuel Vital Dôme et «Bulle de Flottaison Sensorielle» dans une eau chargée en sel d'Epsom.



A 20 km de Perpignan, aux abords de la petite station balnéaire de Saint-Cyprien, idéalement situé sur une plage de sable fin, cet établissement à l'ambiance bohème chic et décontractée, est un lieu parfaitement intégré à son environnement naturel entre mer et lagune. Il offre un cadre idéal pour se ressourcer, respirer et profiter du temps qui passe, dans un environnement préservé.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Etablissement joliment rénové dans un esprit bohème chic
- Environnement naturel entre mer et lagune, idéal pour lâcher-prise
- Ambiance décontractée
- Joli Spa s'ouvrant sur la mer
- Cours de Yoga avec possibilité de prendre un petit déjeuner yogi (yogi bowl avec graines de chia, laitage végétal et fruits) après le cours



**L'accès:** Voiture: 603 km (575 km sur autoroute) de Genève - Train: 6h jusqu'à Perpignan via Lyon, puis 15 min de transfert - Avion: vol direct easyJet sur Toulouse ou Barcelone, puis location de voiture (env. 2h30 de route). **A savoir:** Hôtel avec ouverture saisonnière, de fin avril à mi-octobre - L'accès Spa, ainsi que les soins sont interdits au moins de 16 ans - Gastronomie: le Chef revisite le végétal, tout en privilégiant les produits locaux, issus de l'agriculture raisonnée ou biologique. Il propose une carte gourmande et saine, juste équilibre de plaisir et de bien-être.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 3 nuits en double Classique Lagune, demi-pension et 9 soins individuels (du 08.05 au 12.05 et du 24.09 au 30.09.23).



A 15 km de la ville de Perpignan, sur son île privée idyllique entourée d'eau et de jardins fleuris et relié à la terre ferme par un pont, ce magnifique boutique-hôtel membre de Relais & Châteaux, vous accueille pour un séjour d'exception sous le signe de la détente exclusive.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★★**
- Situation idyllique sur une île privée dans la lagune
- Excellente table (2 restaurants, dont un gastronomique)
- Cures cocooning et personnalisées dans un petit centre intimiste

## HÔTEL THALASSO SPA ÎLE DE LA LAGUNE ★★★★

**L'hébergement** Décoré avec goût dans un style contemporain et chaleureux, 30 chambres et suites offrant tout le confort d'un établissement haut standing. Toutes les chambres ont une terrasse et un coin salon et sont équipées de téléphone, TV à écran plat, WiFi gratuit, Station iPod-iPhone, minibar, coffre-fort, machine Nespresso, sèche-cheveux, air conditionné.

**Les sports et loisirs** Piscine extérieure d'eau douce chauffée en saison, mise à disposition de vélos. Vélos électriques en location. Petite plage privée sur l'île. Golf 27 trous avec practice et stages à 5 min de l'hôtel (navette gratuite). En été, bateau privé de l'hôtel pour vous emmener à la plage ou au port (service gratuit - sur réservation préalable à la réception). A proximité: sports nautiques. A visiter dans la région: Le Canigou, Collioure, Perpignan ou encore Figueras avec son musée Dalí.

#### THALASSO SPA ÎLE DE LA LAGUNE



Capacité: 20 curistes par jour – Fermé dimanche après-midi

Intégré à l'hôtel, ce charmant centre de thalasso, le plus intime de France, propose uniquement des soins individuels, un modelage quotidien dans chacune des cures et des équipements de dernière technologie avec un sens du détail aussi bien en termes de décoration que de prise en charge des clients. Avec seulement 10 cabines, dont une pour des soins en DUO, c'est un lieu unique pour une clientèle à la recherche d'une cure alliant thalassothérapie et cocooning avec un accompagnement personnalisé.

A disposition: joli espace repos avec tisanerie, hammam oriental et magnifique piscine extérieure d'eau de mer chauffée à 33°C toute l'année, avec une vue panoramique sur la lagune, la mer et les marinas environnantes.

**L'accès:** Voiture: 603 km (575 km sur autoroute) de Genève – Train: 6h jusqu'à Perpignan via Lyon, puis 15 min de transfert – Avion: vol direct easyJet sur Toulouse ou Barcelone, puis location de voiture (env. 2h30 de route). De mars à juin, navette offerte les dimanches pour les arrivées/départs avec easyJet de/à Toulouse (min. 2 personnes - séjour de min 7 nuits/6 jours). **Notre conseil:** Si vous êtes en voiture, partez à la découverte de Collioure, charmant village aux ruelles pavées et aux maisons colorées.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Confort, demi-pension et 24 soins individuels (du 01.01 au 18.02, du 06.03 au 07.04, du 10.04 au 21.04 et du 05.11 au 20.12.23).



Saint-Cyprien





Au pied des Pyrénées et au cœur du pays catalan, à 13 km de Perpignan, cet hôtel confortable est directement situé sur la plage de sable fin. Le centre de la station balnéaire de Canet-Plage se situe à 20 min à pied par la promenade longeant le bord de mer.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★**
- Equipe sympa et très compétente créant une ambiance familiale, accueillante et tonique
- Immense plage de 9 km pour votre jogging matinal située au pied de l'hôtel.
- Cabine DUO pour des moments privilégiés en couple ou entre amis.
- Très bonne table (assiette au guide Michelin en 2021 et Toque Blanche du Roussillon)

## GRAND HÔTEL DES FLAMANTS ROSES ★★★★

**L'hébergement** Etablissement comprenant 60 chambres et 3 suites, avec vue mer ou jardin, rénovées durant l'hiver 2021/2022. Les chambres sont très spacieuses et lumineuses, toutes avec balcon. Toutes sont équipées de téléphone direct, WiFi gratuit, TV à écran plat, minibar, Machine Nespresso, coffre-fort, sèche-cheveux. Salles de bain avec douche entièrement rénovées début 2022. Chambres Prestige avec services additionnels (voir détails dans notre liste de prix). Possibilité d'être hébergé à La Résidence attenante: 25 appartements de 2 à 6 personnes; tarifs sur demande.

**Les sports et loisirs** Piscine extérieure chauffée d'avril à octobre. Location de vélos. Club enfants de 4 à 12 ans (durant les vacances scolaires françaises - offert). A proximité: club de plage et sports nautiques (été), tennis, VTT, parcours santé (Vita), golf international (27 trous), practice et école de golf à 3 km (navette gratuite). Visite de la splendide région: Le Canigou, Collioure, Perpignan et Figueras avec son musée Dalí.

#### THALASSO LES FLAMANTS ROSES



Capacité: 120 curistes par jour - Fermé le dimanche après-midi

Décorée dans des teintes boisées et turquoises, la thalasso s'articule autour de 3 étages modernes et lumineux intégrés à l'hôtel, où sont prodigués des soins de thalassothérapie traditionnels, ainsi que des soins orientés spa & cocooning. Bains, jets, douches, enveloppements d'algues ou de boues, modelages, hydrojet, massothermie, pressothérapie, LPG, aquagym et jets sous-marins. Large gamme de soins beauté Thalgo et de spa: modelages ayurvédique, californien, shiatsu, polynésien, suédois ou shiroshampi, rituels, gommage et soins spa gourmands.

A disposition: piscine intérieure/extérieure d'eau de mer chauffée avec jacuzzis, sauna, hammam oriental, fitness, salle de repos et tisanerie.

**L'accès:** Voiture: 603 km (575 km sur autoroute) de Genève - Train: 6h jusqu'à Perpignan via Lyon, puis 15 min de transfert - Avion: vol direct easyJet sur Toulouse ou Barcelone, puis location de voiture (env. 2h30 de route). De mars à juin, navette offerte les dimanches pour les arrivées/départs avec easyJet de/à Toulouse (min. 2 personnes - séjour de min 7 nuits/6 jours). **A savoir:** Les enfants de moins de 18 ans ont accès à l'espace marin de 12h30 à 14h30 et de 18h à 20h, ainsi que le dimanche après midi de 12h30 à 20h, sous la responsabilité des parents - Golf 27 trous à St-Cyprien (à 3 km - navette gratuite). **Notre conseil:** Partez en balade depuis l'hôtel, dans la réserve naturelle du Canet pour admirer la richesse de la faune et de la flore méditerranéennes. Selon la saison, vous pourrez même y observer des flamants roses!

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double ou single Deluxe Jardin, demi-pension et 24 soins (du 02.01 au 06.04 et du 05.11 au 22.12.23).





## HÔTEL LES CORALLINES THALASSO & SPA \*\*\*\*

**L'hébergement** Etablissement convivial de 39 chambres et suites, au cadre raffiné et contemporain, avec balcon s'ouvrant sur la mer. Toutes les chambres ( $35\text{ m}^2$ ) sont équipées de téléphone direct, TV par satellite avec écran plat, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné.

**Les sports et loisirs** Grande piscine extérieure d'eau douce de  $400\text{ m}^2$  chauffée (selon saison), accès direct à la plage de sable. Nouvel espace forme de  $900\text{ m}^2$  répartis sur 3 niveaux face à la mer comprenant un Spa Cinq Mondes, un Espace Fitness et un parcours d'eau de mer chauffée. Nombreux cours collectifs tels que pilates, yoga, aquagym, aquafitness ou hiit cardio (payants). Nombreuses possibilités de balades, marchés régionaux, visites de la région.

### THALASSO & SPA



Capacité: 120 curistes par jour - Ouvert 7jours sur 7

Intégré à l'hôtel, ce très joli centre faisant face à la mer, offre depuis plus de 30 ans, un univers de volupté entièrement dédié au bien-être. Une équipe de thérapeutes y dispense des soins de thalassothérapie classiques, dans une ambiance conviviale. Sur place également salon de coiffure et salon esthétique, proposant une large palette de soins avec les partenaires beauté La Sultane de Saba, Phytomer, Origine, Cinq Mondes et Thalisens. Possibilité de soins en cabine Duo.

A disposition: magnifique parcours marin d'eau de mer chauffée à  $32^\circ\text{C}$  de  $200\text{ m}^2$  agrémenté notamment d'aquabikes, bancs de massage, parcours phlébologique, couloir de nage à contre-courant. Sauna, hammam et salle de repos. Salle de fitness et, en supplément, nombreux cours collectifs. Encadrement et menus diététiques.



A 20 min de Montpellier, cet hôtel très lumineux, entièrement rénové dans un style contemporain et élégant, se dresse face à la mer, au calme, dans la station balnéaire de la Grande Motte offrant près de 7 km de plage. Aux alentours, la petite Camargue, petit paradis recensant près de 150 espèces d'oiseaux.

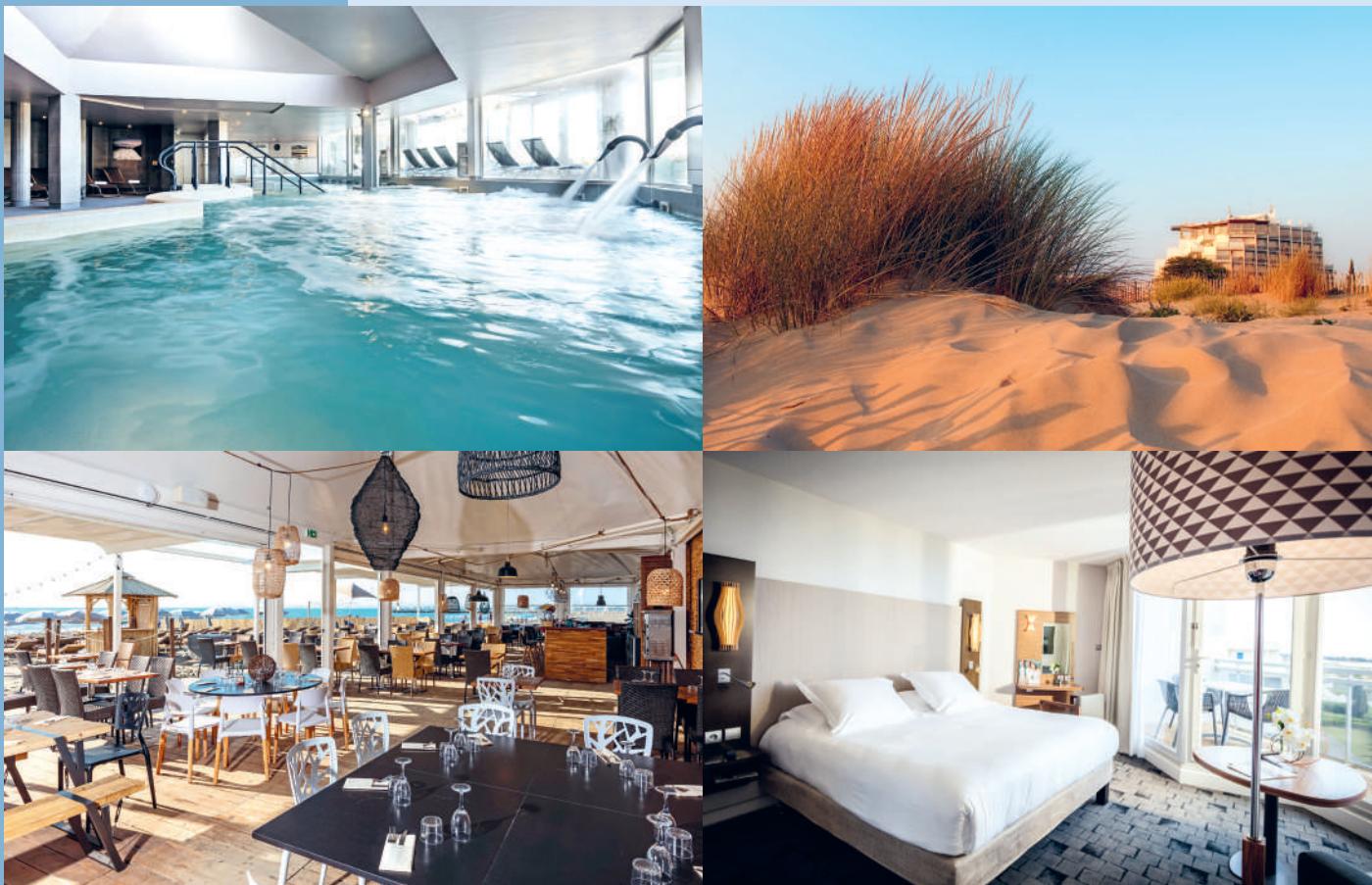
### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Magnifique Spa marin relié directement à l'hôtel et à la thalasso
- Situation privilégiée en bord de mer, à 1 min à pied, par un chemin longeant la mer, de la Grande Motte et de ses commerces
- Etablissement baigné de lumière, entièrement rénové



**L'accès:** Voiture: 429 km (394 km sur autoroute) de Genève - Train: TGV direct de Genève jusqu'à Montpellier (3h50), puis 20 min de transfert. **A savoir:** En saison, les repas peuvent être pris dans un cadre intime face à la mer ou sur la terrasse qui longe la piscine extérieure. **Notre conseil:** Ne manquez pas de visiter la Camargue et les villes aux alentours: Arles, Aigues-Mortes, Avignon ou encore Nîmes.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Classique Vue Mer, petit déjeuner et 24 soins (du 01.01 au 02.02 et du 05.03 au 06.04.23)



Au cœur de la Camargue, posé sur une plage naturelle de sable fin et adossé au plus grand port de plaisance d'Europe, cet établissement se dresse face aux dunes et à la baie d'Aigues-Mortes. Il offre un cadre confortable et convivial pour votre séjour de remise en forme.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★**
- Restaurant avec vue panoramique sur la Méditerranée
- Plage privée aménagée en saison (transats offerts en demi-journée pour les curistes - hors haute saison)
- Institut de thalassothérapie à taille humaine
- Très bon rapport prix/prestations

## HÔTEL LES BAINS DE CAMARGUE THALAZUR ★★★★

**L'hébergement** Hôtel confortable de 87 chambres avec balcon, récemment rénovées et offrant une jolie vue sur la Méditerranée ou les jardins. Toutes sont équipées de téléphone direct, TV satellite, WiFi gratuit, minibar, plateau de courtoisie avec thé/cafè, coffre-fort, sèche-cheveux et air conditionné. Chambres «famille» sur demande. Restaurant situé au 6e étage offrant une vue panoramique sur la baie d'Aigues-Mortes.

**Les sports et loisirs** Piscine extérieure chauffée (d'avril à octobre), plage privée et aménagée en saison au pied de l'hôtel (transats offerts pour les curistes en demi-journée, hors haute saison estivale), location de vélos. A proximité: sports nautiques, tennis, golf (18 et 9 trous), équitation. A faire dans la région: excursions en bateau, visite de la cité médiévale d'Aigues-Mortes, visite du vieux village du Grau-du-Roi et son port de pêche (en saison, bateau navette au pied de l'hôtel pour vous rendre au Grau-du-Roi),...

#### INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE THALAZUR



Capacité: 120 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7.

Intégré à l'hôtel, cet institut de thalassothérapie à taille humaine de 300 m<sup>2</sup> offre des soins de qualité dans un décor chaleureux aux couleurs du Sud.

A disposition: bassin intérieur d'eau de mer chauffée avec cols de cygne, sièges bouillonnants et jets sous-marins, sauna, hammam, jolie salle de repos avec terrasse extérieure orientée vers les dunes, tisanerie et salle de cardio-training. A la carte: divers gommages, modelages du monde (californien, balinais, shitasu, tui na, ayurvédique,...), rituels beauté Spa et soins de beauté visage & corps Thalgo ou Payot.

**L'accès:** Voiture: 570 km de Genève - Train: 5h30 jusqu'à Montpellier, puis env. 30 min de transfert en taxi.  
**A savoir:** Les enfants de moins de 18 ans ont accès à la piscine intérieure de la thalasso de 18h à 19h45 sous surveillance d'un adulte. **Notre conseil:** Ne manquez pas de visiter la Camargue et les villes aux alentours: Aigues-Mortes, Nîmes, Avignon ou encore Montpellier.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Standard Vue Jardin, demi-pension et 18 soins (du 01.01 au 01.04 et du 01.10 au 23.12.23)







Dans un environnement magique en parfaite harmonie avec le décor naturel des calanques, des pins d'Alep et des eaux bleues de la Méditerranée, l'hôtel Ile Rousse jouit d'un emplacement privilégié, les pieds dans l'eau, à 5 min à pied du centre-ville et du charmant port de plaisance de Bandol. Un établissement prestigieux à taille humaine pour un séjour d'exception sous le soleil de la Méditerranée.



#### NOTRE EXCLUSIVITÉ

7<sup>e</sup> nuit en petit déjeuner offerte aux curistes (hors haute saison)

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Etablissement de grand confort décoré avec beaucoup de goût
- Magnifique piscine extérieure avec vue sur la mer
- Excellent table - 1 étoile au Michelin
- Proximité du centre animé de Bandol

## HÔTEL ÎLE ROUSSE THALAZUR \*\*\*\*\*

**L'hébergement** Avec une décoration résolument contemporaine et relaxante, l'hôtel Ile Rousse offre 55 chambres et 12 suites spacieuses et lumineuses, la plupart avec vue mer. Equipment des chambres: téléphone direct, TV avec Chromecast, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné.

**Les sports et loisirs** Magnifique piscine extérieure d'eau de mer chauffée en saison, plage aménagée en saison située au pied de l'hôtel (location du transat entre 35€ et 50€ par jour selon saison). A proximité: sports nautiques (été), tennis, golf 18 trous (à 5 km), randonnées pédestres, en quad ou VTT. A visiter dans la région: Les Calanques de Cassis, les îles de Porquerolles ou les villages préservés de l'arrière-pays où les traditions provençales sont encore très présentes.

### INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE THALAZUR



Capacité: 60 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7.

Intégré à l'hôtel, en rez-de-plage, ce très bel institut de 800 m<sup>2</sup> offre des moments de pure détente. Environnement minéral et apaisant où les pierres de Calade, les pierres sèches grises ou blanches et les ardoises se côtoient avec harmonie pour une thalassothérapie cocooning.

A disposition: parcours marin, piscine intérieure d'eau de mer chauffée, salle de cardio-fitness Technogym, sauna, hammam et tisanerie. Espace Spa proposant des soins de beauté, des rituels, des massages (ayurvédique, hawaïen, californien, asiatique) et des gommages.

**L'accès:** Voiture: 458 km (344 km sur autoroute) de Genève - Train: 4h45 jusqu'à Toulon puis 15 min de transfert. **A savoir:** Les futures mamans n'ont pas accès aux soins de thalasso.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Exclusive Côté Rue, petit déjeuner et 24 soins individuels (du 16.01 au 08.04 et du 08.10 au 16.12.23)





## MERCURE THALASSO & SPA PORT FRÉJUS ★★★★

**L'hébergement** Un hôtel convivial de 117 chambres aux tons chauds, joliment aménagées et orientées côté mer, marina ou ville. Toutes les chambres sont équipées de téléphone, TV satellite, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux et air conditionné.

**Les sports et loisirs** Piscine extérieure d'eau douce non chauffée. A proximité: sports nautiques (été), golf, tennis, équitation et vélo. A faire dans la région: excursions en bateau à Cannes et Saint-Tropez, visite de Grasse et de ses parfumeries, casino de Saint-Raphaël.

### THALASSO & SPA



Capacité: 120 curistes par jour - Ouvert 7jours sur 7

Entièrement rénové durant l'hiver 2019/2020, ce centre de thalasso très lumineux à taille humaine, directement relié à l'hôtel, offre un cadre cocooning pour un séjour de remise en forme face à la Méditerranée. Une équipe de professionnels bienveillants y prodigue une gamme complète de soins marins, mais également des soins de beauté Thalgo et Ella Baché et une palette complète de massage (thaï, californien, du cuir chevelu, aux pierres chaudes, ayurvédique, lomi lomi, balinais). Cabines DUO pour des rituels, des massages ou des bains en couple ou entre amis.

A disposition: espace bien-être avec parcours marin intérieur, hammam, sauna, fontaine à glace, douche à neige, douches sensorielles et très jolie salle de relaxation avec vue sur la mer. Salon détente avec bar à tisane, salle de fitness.



Au cœur de la Côte d'Azur entre Cannes et St-Tropez, cet hôtel convivial se dresse en bordure d'une plage de sable, à 2 pas de la marina de Port-Fréjus. 2 km le sépare du centre-ville de la charmante ville de Fréjus la romaine et 5 km de Saint-Raphaël.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Ambiance conviviale
- Centre de Thalasso & Spa entièrement rénové
- Possibilité de soins en cabine DUO
- Proximité de la plage



**L'accès:** Voiture: 553 km (autoroute) de Genève - Train: 5h30 (TGV) jusqu'à St Raphaël puis 10 min de transfert - Avion: vol direct Swiss ou easyJet (55 min) sur Nice, puis 45 min de transfert. **A savoir:** Hors saison, la station de Port-Fréjus est très calme - Accès à la thalasso y compris parcours marin interdit aux moins de 18 ans - Pour un séjour dès 4 jours de soins, les clients devront présenter un certificat médical récent (moins de 15 jours) d'aptitude à la thalassothérapie.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Fugue Vue Ville, demi-pension et 24 soins (du 01.01 au 23.03 et du 27.10 au 28.12.23).



Niché sur les hauteurs d'Antibes, au calme, cet hôtel confortable, surplombe la Baie des Anges et bénéficie d'une vue imprenable sur les eaux bleues de la mer Méditerranée et le massif des Alpes du Sud.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **D D D I**
- Magnifique vue sur les eaux bleues de la Méditerranée
- 3 piscines extérieures d'eau de mer dominant la Baie des Anges
- Très bon rapport prix/prestations

## HÔTEL BAIE DES ANGES THALAZUR ★★★★

**L'hébergement** 116 chambres spacieuses et baignées de lumière, au décor contemporain avec terrasse privative, ainsi que 46 logements en résidence. Toutes les chambres sont équipées de téléphone direct, TV par satellite, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné.

**Les sports et loisirs** 3 piscines extérieures d'eau de mer, dont une chauffée (selon conditions climatiques), dominant la Baie des Anges. Cours d'aquagym et d'aqua-biking (payants). A proximité: parcours de golf 18 trous, sports nautiques, Grasse et ses parfumeries, Nice, la Croisette de Cannes et de nombreux villages provençaux chargés d'histoire.

### INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE THALAZUR



Capacité: 120 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Institut intégré à l'hôtel et décoré dans des couleurs beige, parme et mauve, offrant un cadre agréable et zen. Des thérapeutes qualifiés y dispensent un large éventail de soins d'hydrothérapie, d'enveloppements, de gommages et de modelages. Au cœur de l'institut de thalassothérapie, le Spa marin Thalazur, espace entièrement dédié au bien-être et à la beauté, offre une palette de soins issus de traditions ancestrales, empreints de qualité, d'authenticité et de cérémonial. Possibilité de faire des soins en Duo dans la Suite Spa (sur réservation).

A disposition: piscine intérieure d'eau de mer chauffée équipée de cols de cygne, sièges bouillonnants et jets sous-marins, jacuzzi, 3 piscines extérieures d'eau de mer, dont une chauffée (selon conditions climatiques), sauna, hammam, salle de cardio-training lumineuse, espace de relaxation et tisanerie.

**L'accès:** Voiture: 464 km (201 km sur autoroute) de Genève - Train: 6h30 de Genève jusqu'à Antibes, via Lyon, puis 15 min de transfert - Avion: vol direct SWISS ou easyJet sur Nice, puis 30 min de transfert **Notre conseil:** Profitez de votre séjour pour découvrir l'arrière-pays avec ses villages pittoresques, ses oliviers et ses grands espaces.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Citadine, demi-pension et 18 soins (du 01.01 au 08.04 et du 01.10 au 23.12.23).





## RÉSIDENCE DE TOURISME AÏGA RESORT \*\*\*\*

**L'hébergement** La résidence de tourisme propose 90 studios et appartements de standing, entièrement équipés pour vous offrir un séjour serein (TV écran plat, WiFi gratuit, cuisine équipée, salle de bain avec produits d'accueil et sèche-cheveux). La plupart dispose d'un balcon ou d'une terrasse offrant une vue dégagée sur la ville historique de Châtel-Guyon ou les contreforts des Combrailles et la forêt. Lits faits à l'arrivée et linges de bain fournis. Ménage de départ inclus (sauf coin cuisine, vaisselle et poubelle à vider).

**Les sports et loisirs** A proximité: nombreuses possibilités de randonnées pédestres et VTT, golf, équitation et toute l'animation de la petite ville de Châtel-Guyon avec ses commerces, son casino, son théâtre, ses cafés et ses restaurants. Châtel-Guyon est également un point de départ idéal pour partir à la découverte des beautés de l'Auvergne. Vulcania (premier parc européen consacré à l'exploration scientifique des volcans et des sciences) à 20 km.

### AÏGA SPA THERMAL



Capacité: 26 cabines de soins - Ouvert 7 jours sur 7

Directement relié à l'hôtel, ce tout nouveau Spa Thermal vous accueille dans un environnement chaleureux inspiré par la beauté des volcans d'Auvergne. Le Aïga spa thermal se veut 100% naturel, grâce à l'alliance subtile des bienfaits de l'eau minérale thermale de Châtel-Guyon et aux actifs végétaux de la gamme de produits cosmétiques Beauty GARDEN 100% bio et locaux.

A disposition des curistes: bassin en eau thermale de 150 m<sup>2</sup> avec cols de cygne, couloir de nage à contre-courant, transats immergés..., bain à remous extérieur, douches expérimentielles, hammam, salle de détente en lumière noire, solarium et tisanerie.



Idéalement située aux pieds des Volcans d'Auvergne, Châtel-Guyon est une ville d'eaux accueillante et vivante où vous aimerez vous ressourcer ! L'Aïga Resort, nouveau complexe thermal de Châtel-Guyon, a été conçu pour réunir et relier entre eux tous les services nécessaires pour un séjour bien-être réussi en proposant une résidence de tourisme 4\*, un spa thermal 100% naturel, un restaurant avec une carte sur le principe de la micro-nutrition et un espace forme proposant des activités sportives et relaxantes...

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Résidence hôtelière moderne inaugurée en juillet 2020
- Situation au cœur de la charmante ville thermale Châtel-Guyon
- Spa-Thermal avec gamme de soins 100% naturel et bio
- Excellent rapport prix/prestations

**L'accès:** Voiture: env. 330 km de Genève. **A savoir:** Les mineurs de moins de 16 ans, même accompagnés, ne sont pas admis au sein du spa. Pour les femmes enceintes, les soins à base d'eau thermale et l'accès au bassin de détente ne sont pas autorisés et seuls les soins du visage et certains massages peuvent être réalisés sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication émis par votre médecin traitant.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Studio «Alou», petit déjeuner et 18 soins (du 31.03 au 07.05 et du 12.11 au 09.12.23)





Vichy, jolie ville thermale de renommée internationale, située en Auvergne à 3h30 de Genève, se trouve au cœur du parc naturel régional des Volcans d'Auvergne. Ce parc, le plus vaste d'Europe, est doté de paysages, faune et flore remarquables.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★★**
- A 3h30 de Genève, destination idéale pour une escapade cocooning
- Espace esthétique de pointe - L'Institut des Laboratoires Vichy
- Pôle Santé les Célestins intégré
- Large palette de soins santé, beauté et bien-être
- Environnement nature, mais aussi culturel et sportif

## VICHY CÉLESTINS SPA HÔTEL ★★★★

**L'hébergement** L'hôtel Vichy Célestins Spa Hôtel se dresse dans le Parc Napoléon III, très verdoyant et plein de sérénité, en bordure du lac d'Allier, à deux pas du centre-ville. Un établissement de grand confort offrant 129 chambres et suites spacieuses et élégantes, toutes sont équipées de téléphone direct, radio, TV avec écran plasma, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné.

**Les sports et loisirs** Piscine à débordement intérieure et extérieure au 7<sup>e</sup> étage de l'hôtel. A proximité: sports nautiques (en été), 2 golfs (18 trous), tennis, VTT et randonnées. Opéra, casino et hippodrome. Musée du costume de scène à Moulins (56 km), Vulcania (premier parc européen consacré à l'exploration scientifique des volcans et des sciences) à 60 km.

### VICHY CÉLESTINS THERMAL SPA



Capacité: 54 cabines de soins - Ouvert 7 jours sur 7

Relié à l'hôtel par une élégante passerelle couverte, un centre de soins lumineux et spacieux de env. 7500 m<sup>2</sup> mettant son expertise au service de la santé, du bien-être et de la beauté. Une équipe de professionnel y dispense une gamme complète de soins: soins «signature» à l'eau thermale, enveloppements de boues végétaux-minérales, la célèbre Douche de Vichy à 4 mains «L'Originale depuis 1896», nombreux modelages (relaxant, énergétique, aux pierres chaudes, ayurvédique,...), Iyashi Dôme ou encore luxopuncture. Espace beauté SkinCeuticals et L'Institut des Laboratoires Vichy, unique au monde. Pôle Santé intégré au Spa avec une équipe médicale pluridisciplinaire pour un encadrement et un suivi durant le séjour.

A disposition: bassin d'eau thermale, saunas, hammam, salle de cardio-fitness, tisanerie. Possibilité de séance de coaching sportif, aquabiking en piscine d'eau thermale, ostéopathie, cure de boisson d'eau thermale de Vichy sur prescription médicale. Encadrement médical et diététique. Boutique et salon de coiffure.

**L'accès:** Voiture: 305 km (autoroute) de Genève - Train: env. 5h jusqu'à Vichy. **A savoir:** A Vichy, les commerces sont également ouverts le dimanche (+ de 300 boutiques).

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Deluxe Vue Spa, petit déjeuner et 20 soins (du 01.01 au 28.01 et du 10.02 au 07.04.23)





## RÉSIDENCE DE CHARME B'O COTTAGE \*\*\*\*

**L'hébergement** Cette résidence de charme, avec son architecture extérieure «Belle Epoque», offre modernité et confort. Les 158 studios et appartements, dotés de surfaces généreuses, entièrement équipés pour vous offrir un séjour agréable (TV écran plat, WiFi gratuit, cuisine équipée, salle de bain avec douche à l'italienne, peignoirs, produits d'accueil, sèche-cheveux). La plupart dispose d'un balcon ou d'un jardin privatif avec salon de plein air pour mieux vivre en osmose avec la nature. Lits faits à l'arrivée et linges de bain fournis. Ménage de départ inclus (sauf coin cuisine, vaisselle et pouvelle à vider).

**Les sports et loisirs** Bassin aqua-ludique s'ouvrant sur un solarium, sur le parc arboré et le verger de pommiers et divers bassins réservés aux enfants aménagés dans une zone spécifique séparée de celle des adultes. Location de vélo. A proximité: nombreuses possibilités de randonnées pédestres et VTT, tennis, visites et circuits guidés, ainsi que toute l'animation de la charmante petite ville de Bagnoles de l'Orne avec ses commerces, son casino et ses restaurants.

### B'O SPA THERMAL



Ouvert 7 jours sur 7 (sauf le dimanche après-midi)

Conjuguez les bienfaits de la nature normande et de l'eau thermale !

Situé au sein du B'O Resort, à 300m de la Résidence B'O Cottage, ce très beau Spa-Thermal de env. 2000 m<sup>2</sup> procure dès le premier instant un sentiment de confort et de sérénité. Loin de la surenchère de l'hyper-luxe et loin des grandes structures, aussi professionnelles soient-elles, le B'O Spa Thermal offre un concept inédit qui trouve sa source dans la modernité, la culture locale et la nature environnante. Dans un espace bien-être ouvert sur la nature et propice à la détente, un personnel expert en soins thermaux vous réserve son attention et son savoir-faire issu du thermalisme. Le B'O spa thermal a choisi sa gamme de produits et de soins naturels avec la marque Poméol.

A disposition des curistes: vaporarium d'eau thermale, sauna, salle de détente, tisanerie, couloir de marche et bassin d'eau thermale.



Nichée au cœur du parc naturel régional Normandie-Maine, dans une région riche d'un immense patrimoine historique et naturel, Bagnoles de l'Orne, charmante petite ville à l'architecture pur style Belle Epoque, est propice à mille et une activités culturelles ou physiques. La résidence B'O Cottage\*\*\*\* se trouve à seulement 10 min à pied du centre-ville et dispose d'un accès pédestre éclairé pour rejoindre les espaces de soins à 300m.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Une destination nature et un resort de charme pour une escapade thermale
- Situation au calme à proximité de la petite ville thermale Bagnoles de l'Orne
- Spa-Thermal avec gamme de soins 100% naturel
- Très bon rapport prix/prestations



**L'accès:** Voiture: env. 800 km de Genève. Avion: vol direct easyJet sur Rennes, puis en 1h45 en voiture de location ou taxi. **A savoir:** Les mineurs de moins de 16 ans, même accompagnés, ne sont pas admis au sein du spa. Un certificat médical de non contre-indication est obligatoire pour tous programme de plus de 3 jours. Un arrêt de la navette de la ville est situé en contre-bas du parking de la résidence. **Notre conseil:** Faites vos premiers pas de marche nordique avec l'un des coachs de B'O Resort, puis lancez-vous: plus de 280 km de sentiers balisés vous attendent !

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Studio «Bouleau», petit déjeuner et 15 soins individuels (du 04.02 au 27.04, du 10.09 au 28.10 et du 03.11 au 11.11.23)



**Situé dans un cadre naturel exceptionnel, au cœur du Parc Naturel des Vosges du Nord classé Réserve de la Biosphère par l'UNESCO, à 2 km du pittoresque village de la Petite-Pierre, cet établissement engagé dans le développement durable, propose une approche d'accueil basée sur le bien-être global. Il offre une atmosphère propice au repos, au ressourcement et à la redécouverte de la nature.**

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Lieu calme et reposant, propice pour se ressourcer
- Restaurant certifié bio
- Soins de qualité et une prise en charge personnalisée
- Programme d'activités autour de la nature et du bien-être

## LA CLAIRIÈRE BIO & SPA HÔTEL \*\*\*\*

**L'hébergement** Niché en lisière de forêt, un bâtiment de 50 chambres toutes équipées de téléphone, TV à écran plat, WiFi gratuit, plateau de courtoisie avec eau énergétisée et tisanes bio, salle de bains avec sèche-cheveux et literie en latex naturel, coton et laine bio pour un sommeil réparateur. La majorité des chambres ont également un balcon.

**Les sports & loisirs** Bibliothèque, billard. Activités proposées par l'hôtel: sorties en forêt pour découvrir la faune et la flore des Vosges du Nord, cours de cuisine, Qi Gong, relaxation, promenades méditatives, séances de yoga. Nombreuses possibilités de randonnées.

#### SPA & BIEN-ÊTRE



Capacité: 10 cabines de soins - Ouvert 7 jours sur 7

Relié à l'hôtel, ce joli Spa de 1000 m<sup>2</sup> à l'ambiance zen, s'ouvre sur la nature au travers de larges baies vitrées. Il offre une approche personnalisée avec un diagnostic de départ pour chaque cure, afin d'élaborer un programme de soins et d'activités adaptés aux objectifs de chacun. Une équipe de praticiens attentifs y dispense un large éventail de prestations: soins Spa, soins de beauté, mais également une gamme complète de thérapies énergétiques telles que massages, soins ayurvédiques ou encore issus de la médecine traditionnelle chinoise.

A disposition des curistes: piscine intérieure chauffée à 28°C, piscine extérieure chauffée à 30°C toute l'année, jacuzzi, caldarium, hammam, saunas, fontaine de glace, salle de fitness, salle de repos et solarium extérieur. Méditation, yoga, Qi Gong, oxygénation en forêt et séances sportives.

**L'accès:** Voiture: 420 km (360 km sur autoroute) de Genève - Train: env. 5h de Genève à Saverne, via Bâle et Strasbourg, puis 30 min de transfert en taxi. **A savoir:** Cuisiné énergétique et gourmande concoctée exclusivement à base de produits issus de l'agriculture biologique ou sauvages - Etablissement engagé dans une démarche de développement durable.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 3 nuits en double Classique, demi-pension bio et 6 soins (du 03.02 au 31.12.23)





## MAS DE FONTEFIGUIERES ★★★★

**L'hébergement** Dans ce cocon qui flirte avec les standards hôteliers 4\*, 15 chambres et suites totalement rénovées à partir de matériaux anciens chinés dans la région, dans une démarche éco-responsable. Equipment des chambres: grande douche à l'italienne, literie de qualité avec couette en soie, coffre-fort, sèche-cheveux, WiFi gratuit (sauf la nuit), balance, mini-frigo. Pour préserver la sérénité du lieu, la TV, avec un écran plat, est en option. Ménage dans la chambre uniquement en début et fin de séjour.

**Les sports et loisirs** Ici vous pourrez prendre soin de votre capital santé en suivant librement 3 activités corporelles douces par jour. Au programme sur la semaine: Réveil Knapp, Do In, Qi Gong, Réveil dynamique, Pranayama, Makko'ho, Gym Taoïste, Marche Afghane, Body modelage, Gym posturale dynamique, Yoga Vinyasa, Pilates, Tai Chi Chuan, Cohérence cérébro-corporelle, Relaxation, Méditation, Vibration sonore, Biadanze, Auto réflexologie, Barre au sol, Voyage olfactif et sonore.

Egalement à disposition sur le site: fitness, parcours de santé, pétanque, ping-pong, piscine (12 mx6 m), tennis, babyfoot, bibliothèque, billard, échiquier, dortoir de plein air, piano, spots de méditation,...

### UNIVERSITÉ DU MIEUX-ÊTRE

Néophyte ou déjà adepte à prendre soin de vous, peu importe. Prendre plaisir est le leitmotiv pour se reconnecter à vos sensations, laisser s'exprimer vos émotions, travailler à vos équilibres, assouplir et tonifier votre corps et partager une autre manière de vous alimenter sainement. Ici on vous propose de faire une pause revitalisante et intelligente, véritable parenthèse dans un quotidien agité. Possibilité de compléter votre séjour par des accompagnements individuels (somato-psychique, posturaux, psycho-émotionnels, énergétiques,...) ou par des massages.



Ce ravissant mas du XVIII<sup>e</sup> au cœur du Luberon, restauré avec élégance et grande conscience environnementale, échappe à tous les concepts hôteliers existants. C'est une véritable université du Mieux-être où l'on prône l'autonomie... Un lieu unique, atypique! Vous y apprendrez à vous ressourcer, à mieux connaître votre corps, gommer stress, addictions ou rondeurs physiques. Un voyage énergétique réservé aux adultes.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Retraite dédiée à votre mieux-être dans un univers réservé aux adultes
- Repas à partir d'aliments sains, bio et locaux (cuisine de l'essentiel, végétarienne, sincère et généreuse)
- Nombreuses activités incluses
- Présence constante et sympathique des propriétaires, Laurence et Philippe Focard de Fontefiguières



**L'accès:** Voiture: 330 km (194 km sur autoroute) de Genève - Train: 3h45 (TGV) jusqu'à Aix-en-Provence, puis env. 50 min de transfert. **A savoir:** Etablissement fermé en hiver (de fin septembre à mi-mai). Uniquement pour les adultes. Les animaux de compagnie, les alcools (en dehors du vin et de la bière issus d'une agriculture bio-dynamique, en soirée), le tabac et les sonneries de téléphones portables ne sont pas les bienvenus.

\*Tarifs non connus lors de l'impression du catalogue.



A moins de 10 min en voiture du centre-ville de la jolie ville d'Annecy, au calme surplombant le lac, cet établissement de charme entièrement rénové, offre le cadre idéal pour une escapade détente entre lac et montagne.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★**
- Etablissement offrant une vue splendide sur le lac d'Annecy
- Lieu calme et reposant où il fait bon vivre
- Très bonne table
- Ambiance chaleureuse et décontractée

## LES TRÉSOMS LAKE & SPA RESORT ★★★★

**L'hébergement** Dans cette bâtie savoyarde aux touches Art Déco, 52 chambres et 2 villas, modernes et joliment décorées (chambres côté lac rénovées en 2022), avec vue sur la forêt ou le lac d'Annecy. Toutes sont équipées de climatisation, téléphone, TV écran plat, Wifi gratuit, minibar, coffre-fort, salle de bain avec douche ou baignoire, sèche-cheveux. Les chambres Deluxe offrent une vue lac; certaines bénéficient d'un balcon ou d'une terrasse.

**Les sports et loisirs** Piscine extérieure non chauffée, espace solarium avec vue sur le lac, location de vélos/ VTT (Nouveauté 2023: parc de 30 vélos à assistance électrique), ping-pong, putting-green, court de tennis, billard. Accès au lac via un sentier pédestre (env. 15 min à pied). A proximité: nombreuses possibilités de randonnées, golf, sports nautiques sur le lac (été) et toute l'animation de la ville d'Annecy avec ses zones piétonnes commerçantes, ses cafés & restaurants, ...

#### LE SPA



Capacité: 8 cabines de soins, dont 2 Duo – Ouvert 7 jours sur 7

Jouxtant l'hôtel (accès via la terrasse), ce très joli Spa s'ouvre sur le lac d'Annecy et vous accueille pour un voyage sensoriel dans un univers de bien-être. Dans le respect de protocoles de soins précis et exigeants, une équipe de thérapeutes, vous propose un panel de gomages, d'enveloppements et de massages utilisant les produits Thalgo ou Douceur du Lac. Possibilité de soins en cabine DUO.

A disposition: bassin d'eau douce chauffée avec jets massant, hammam mauresque, sauna scandinave, espace détente et tisanerie.

**L'accès:** Voiture: 45 km (autoroute) de Genève. **A savoir:** Accès offert au plateau technique du club sportif PureForm de Saint-Jorioz (à 15 min en voiture de l'hôtel) sur demande à la réception - Pour votre confort et une meilleure qualité d'accueil, l'accès à l'espace bien-être du Spa est limité à une heure et sur réservation les samedis et dimanches - Le sauna et le hammam sont interdits aux moins de 18 ans - Les enfants séjournant à l'hôtel ont un accès réglementé au Spa de 9h à 13h du lundi au samedi et de 11h à 15h le dimanche.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 3 nuits en double Supérieure vue forêt, petit déjeuner, 4 soins individuels (du 01.01 au 07.04 et du 01.10 au 18.12.23).





## GOLDEN TULIP AIX-LES-BAINS \*\*\*\*

**L'hébergement** 101 chambres lumineuses et spacieuses au mobilier design, toutes climatisées et insonorisées, et équipées de téléphone direct, TV LCD plat avec réception satellite et Canal+, WiFi gratuit, coffre-fort, plateau de courtoisie, sèche-cheveux. Son nouveau restaurant, L'Alchimiste, s'ouvrant sur une terrasse avec une vue imprenable sur le parc japonais de la ville, vous accueille dans une ambiance chaleureuse et raffinée.

**Les sports et loisirs** Très bel espace aqua-détente. A proximité: casino (attenant à l'hôtel), golf de 18 trous avec practice et putting green, tennis, randonnées, VTT et sports nautiques sur le lac (été). Shopping, cinéma, bowling. Activités neige à 20 min (ski de fond et de piste, raquettes...).

### SPA LA PARENTHÈSE BY SOTHYS



Capacité: 7 cabines de soins - Ouvert 7 jours sur 7

Intégré à l'hôtel, ce joli Spa de 1000 m<sup>2</sup> vous propose une escapade dans un univers de sérénité avec des soins de qualité; une parenthèse détente, loin du tumulte du quotidien.

Très bel espace Aqua-détente avec piscine intérieure chauffée agrémentée de jets, col de cygne et nage à contre-courant, hammam brumeux, 2 jacuzzis, tunnel à expérience, sauna et douche suédoise, ainsi qu'un solarium et une salle de relaxation sensorielle.

Large gamme de soins à la carte: modelages (crânen, relaxant sur-mesure, réflexologie plantaire), soins du corps (gommage et enveloppement) et du visage... Possibilité de soins en cabine Duo.



Au cœur d'un parc arboré très agréable, cet établissement confortable et moderne saura vous séduire par la qualité de ses prestations et sa situation idéale dans le centre-ville d'Aix-les-Bains, à 200 m de la gare.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Proximité de Genève, idéal pour une escapade week-end
- Très beau Spa avec 400m<sup>2</sup> d'Espace Bien-être
- Excellent rapport prix/prestations
- Situation centrale à 2 pas de la zone piétonne

**L'accès:** En voiture: 90 km (autoroute - 40 min) de Genève - En train: env. 1h jusqu'à Aix-les-Bains (train direct). Gare à 200m de l'hôtel. **A savoir:** Actuellement, accès à l'espace Aqua-Détente offert pendant 1h30 par jour et par personne - Pour les enfants, accès à la piscine du Spa uniquement de 18h à 20h.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 1 nuit en double Standard Vue Ville avec petit déjeuner et 2 soins (du 01.01 au 24.01, du 27.01 au 18.04, du 23.04 au 04.07, du 04.07 au 12.07 et du 14.07 au 29.12.23)





**Au cœur de la Savoie, au bord du lac du Bourget, Aix-les-Bains autrefois fréquentée par Napoléon III et l'impératrice Eugénie conserve l'élégance et le charme des villes d'eaux de la grande époque thermale. Le Mercure Domaine de Marlioz et l'Ibis Styles se dressent côte à côte dans un magnifique parc de 10 hectares, entourés d'arbres centenaires, à 1.5 km du centre-ville et à 400m du golf.**

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification Mercure Domaine de Marlioz
- Notre classification Ibis Styles
- Hôtels & Spa entièrement rénovés et repensés en 2020/2021
- Situation dans un magnifique parc de 10 hectares
- Très beau Spa s'ouvrant sur le parc
- Ambiance conviviale et décontractée

## MERCURE DOMAINE DE MARLIOZ \*\*\*\* / IBIS STYLES AIX-LES-BAINS \*\*\*\*

### Mercure Domaine de Marlioz Hôtel & Spa \*\*\*\*

**L'hébergement** Entièrement rénové en 2020 avec pour thématique les 4 éléments, cet établissement confortable propose 60 chambres avec vue parc et montagne. Toutes sont équipées de salle de bain avec douche ou baignoire, téléphone direct, TV satellite, WiFi gratuit, coffre-fort, sèche-cheveux et air conditionné. Spa Nuxe intégré à l'hôtel et Centre Thermal à 100 mètres.

### Ibis Styles Aix-les-Bains \*\*\*\*

**L'hébergement** Convivial entièrement rénové en 2021, propose 100 chambres, toutes équipées de téléphone direct, WiFi gratuit, TV satellite, sèche-cheveux et air conditionné. L'hôtel est situé à 150 mètres du Spa Nuxe et du Centre Thermal.

**Les sports et loisirs** Sur le site : parcours de santé, 1 piscine extérieure chauffée (ouverte en saison). A proximité : golf de 18 trous, practice et putting green (à 400 m), tennis, randonnées, karting, VTT et sports nautiques sur le lac (été). Cinémas, casino, bowling. Activités neige à 30 min.

### SPA NUXE – DOMAINE DE MARLIOZ



Capacité: 17 cabines de soins – Ouvert 7 jours sur 7 (pas de soin le lundi)

Intégré à l'hôtel Mercure et situé à 150 m de l'hôtel Ibis, ce superbe Spa Nuxe, magnifiquement rénové avec une verrière s'ouvrant sur le parc, propose des soins de balnéothérapie, ainsi que des soins cocooning et de beauté pour des instants de pure détente. Possibilité de soins en cabine DUO.

A disposition en accès libre pour les curistes: hammam, piscine intérieure chauffée avec jacuzzi, bassin extérieur de détente chauffé, espace de relaxation avec vue sur le parc et nouvel espace de fitness.

Également sur le site, un centre thermal proposant notamment des soins thermaux pour les voies respiratoires.

**L'accès:** Voiture: 70 km (autoroute – env. 40 min) de Genève – Train: env. 1h jusqu'à Aix-les-Bains (train direct), puis 5 min de transfert en taxi. **A savoir:** Les enfants de moins de 16 ans ne sont pas autorisés dans le Spa Nuxe. **Notre conseil:** Ne manquez pas de faire une visite au Musée Faure qui possède une belle collection de tableaux d'impressionnistes et une très belle salle dédiée aux sculptures de Rodin.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix à l'Ibis Styles incluant 2 nuits en double Standard avec petit déjeuner et 3 soins individuels (du 01.01 au 27.04 et du 02.10 au 31.12.23).





## LE MIRADOR RESORT & SPA ★★★★☆

**L'hébergement** Le Mirador Resort & Spa vous propose un écrin de plaisir et de bien-être incluant, entre autre, 45 suites junior modernes de 50 m<sup>2</sup> avec terrasse privée panoramique. Équipement des suites junior: téléphone, écran TV LCD Full HD, connexion internet, minibar, machine Nespresso, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné, dressing.

**Les sports et loisirs** Piscine intérieure chauffée avec jacuzzi. Courts de tennis situé à 2 pas, circuits pédestres et marche nordique. De nombreuses possibilités d'excursion et de balades dans les vignobles du Lavaux. Dégustations de vin chez les vignerons de la région.

### SPA GIVENCHY & LE MIRADOR HEALTH CENTER



Capacité: 11 cabines de soins - Ouvert 7 jours sur 7

Le Mirador Resort & Spa propose une double approche wellness et médicale.

Intégré à l'hôtel, le Spa Givenchy offre, sur 1750 m<sup>2</sup> avec vue sur le lac Léman, un décor au design tempéré par la douceur des matières et des coloris pour un luxe sans tapage. Il comprend 11 cabines de soin, 1 espace de relaxation, 1 boutique Givenchy, 1 salon de coiffure, ainsi qu'une «Day Spa Suite» privative comprenant un hammam, un sauna, un jacuzzi et 2 tables de massage.

A disposition: piscine intérieure, jacuzzi, sauna, hammam, fitness et cours collectifs. A la carte: grande variété de soins du corps et du visage: esthétiques, amincissants, relaxants et énergisants.

Relié au Spa, le Mirador Health Center propose des cures de vitalisation biomoléculaire pour détoxifier et revitaliser l'organisme, des programmes d'amincissement protéiné et un centre d'esthétique dentaire.



Le Mirador Resort & Spa se dresse sur les hauteurs du Mont-Pèlerin au cœur des magnifiques vignobles du Lavaux, patrimoine mondial de l'UNESCO. Offrant un confort et un service haut de gamme depuis plus d'un siècle, ce lieu embrasse un panorama magique sur le lac Léman et les Alpes.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Situation exceptionnelle avec un panorama unique sur le lac Léman et les Alpes
- Day Spa Suite (80 m<sup>2</sup>), pour disposer d'un espace bien-être privatisé avec hammam, jacuzzi et salle de massage
- L'un des trois Spa Givenchy au monde
- 2 restaurants, l'un proposant une cuisine traditionnelle, l'autre des spécialités japonaises

**L'accès:** Voiture: 84 km (71 km sur autoroute) de Genève - Train: 50 min jusqu'à Vevey, puis 15 min en taxi ou avec le chauffeur de l'hôtel ou montée en funiculaire (arrêt à 10 min à pied de l'hôtel). **A savoir:** Lieu au calme, en dehors des grands centres urbains. Idéal pour déconnecter et faire une pause régénératrice dans un univers fait de beauté, sérénité et qualité.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 1 nuit en double Supérieur, petit déjeuner et 1 massage de 60 min (du 03.01 au 31.05 et du 18.09 au 28.12.23).





A 1'400 m d'altitude dans les Alpes valaisannes, au centre d'un amphithéâtre rocheux, Loèche-les-Bains est l'une des stations suisses les plus réputées pour son caractère typique de montagne, ses sources thermales et ses sports d'hiver et d'été.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★★**
- Charmant établissement au service raffiné
- Hôtel possédant sa propre source thermale
- Très bonne table
- Joli spa avec une équipe très compétente proposant des soins naturels de wellness et beauté

## HÔTEL LES SOURCES DES ALPES ★★★★

**L'hébergement** Au cœur du village, un hôtel résolument chic dans une demeure traditionnelle. 30 chambres, junior suites et suites, toutes claires et spacieuses avec balcon, récemment rénovées. Équipement des chambres: téléphone direct, radio, TV, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux.

**Les sports et loisirs** En toutes saisons: piscine thermale à 36°C intérieure et extérieure de l'hôtel. A proximité: randonnées et excursions à la Gemmi, Adelboden, Torrent et Kandersteg. En hiver, ski alpin et de fond, patinoire et curling. En été: tennis, squash, VTT, murs de grimpe et escalade.

### SPA THERMAL LES SOURCES DES ALPES



Capacité: 6 cabines de soins – Ouvert 7 jours sur 7

Une équipe de professionnels vous accueille dans ce joli Spa thermal de 900 m<sup>2</sup> à l'ambiance conviviale et vous propose des soins de remise en forme et de beauté, à base d'eau thermale riche en minéraux et oligo-éléments pour stimuler et équilibrer les fonctions de l'organisme. Soins préventifs et curatifs: bains revitalisants aux sels de montagne, massages, drainages lymphatiques, stone thérapie, enveloppements aux sels de montagne et fangothérapie. À la carte: massage ayurvédique, soins de beauté visage et corps. Le Spa propose également une petite gamme de soin pour les enfants.

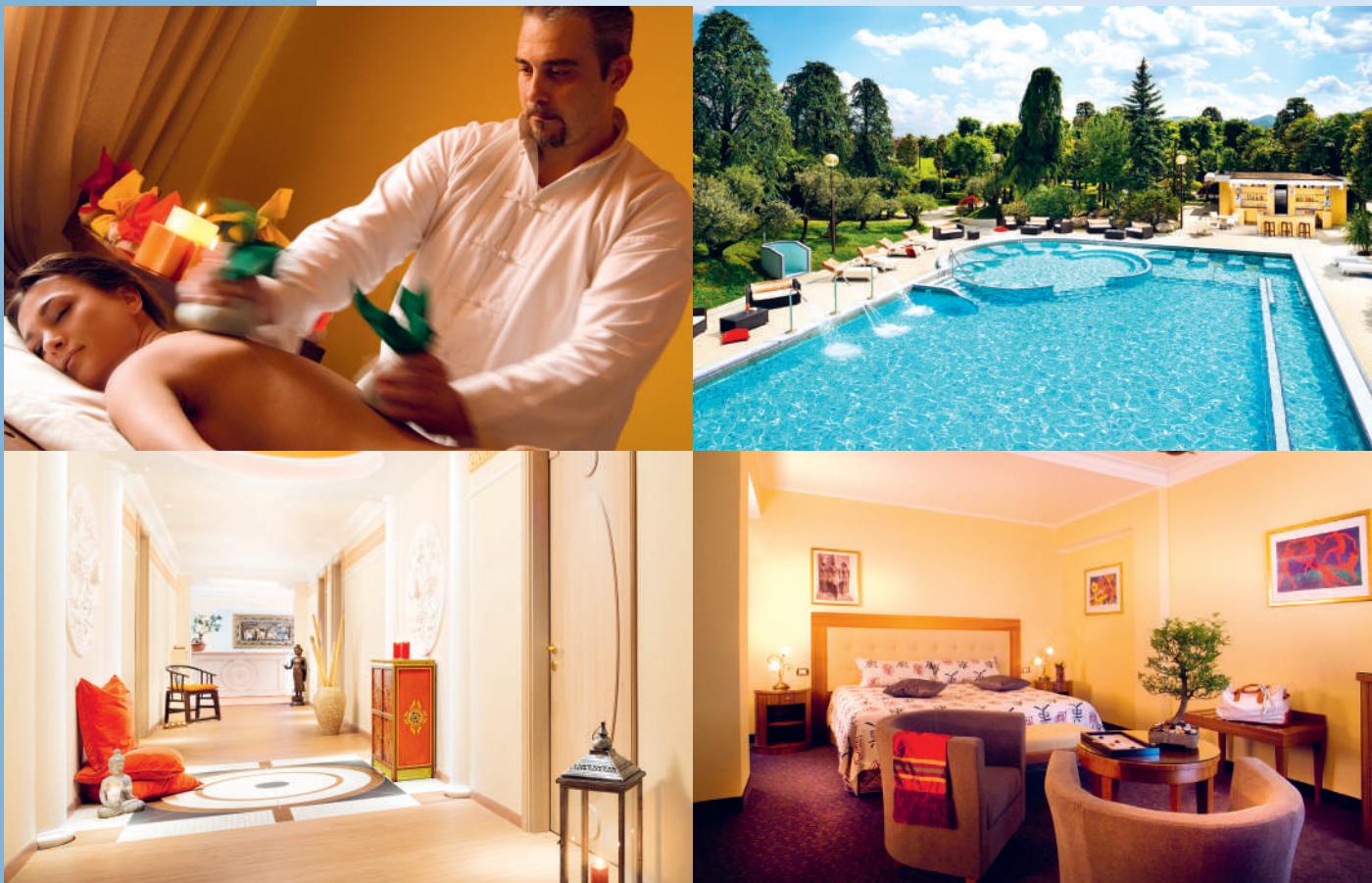
A disposition: piscine thermale interne et externe, sauna, hammam et salle fitness. Consultation médicale sur demande.

**L'accès:** Voiture: 200 km jusqu'à Loèche-les-Bains (autoroute jusqu'à Sierre) de Genève - Train: 2h15 jusqu'à Leuk, puis 20 min en voiture ou bus. **A savoir:** Pour la période des fêtes de fin d'année, séjour minimum de 7 nuits.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 2 nuits en double Supérieure Nord, petit déjeuner et 3 soins (du 08.01 au 02.02, du 05.03 au 13.07 et du 13.08 au 23.12.23).







Etablissement niché au cœur d'un magnifique parc de 33'000m<sup>2</sup>, à proximité du centre-ville d'Abano Terme. L'hôtel Terme Metropole propose des cures traditionnelles de fango, mais est également réputé pour son Spa Ayurvédique et ses cours de Yoga.



#### NOTRE EXCLUSIVITÉ

Bouteille de Prosecco en chambre à l'arrivée + 1 soin «bain Thermal d'Orient», offerts aux curistes dès 7 nuits

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Semaines «Spéciale Yoga»
- Activités en groupe pour la relaxation (Yoga, Méditation) inclus dans certaines cures
- 5 piscines d'eau thermales en libre accès

## HÔTEL TERME METROPOLE ★★★★ SUP

**L'hébergement** 186 chambres confortables, toutes avec balcon et équipées de téléphone, TV satellite, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, climatisation, sèche-cheveux. Un établissement agréable ouvert sur l'extérieur grâce à ses larges baies vitrées et ses îlots de détente aménagés dans l'immense parc-jardin.

**Les sports et loisirs** Dans le parc de l'hôtel, 5 piscines intérieures/extérieures. Nouvel espace thermal avec grotte sudatoire, sauna, hammam, fontaine à glace et douches sensorielles. Semaines spéciales Yoga (pour les dates, veuillez vous référer à notre grille de prix). Cours d'aquagym. Tennis, ping-pong, minigolf, salles de fitness intérieure et en plein air, aire de jeux. Vélos à disposition. Golf à 3 km.

#### ORIENTAL THERMAL SPA



Capacité: 80 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

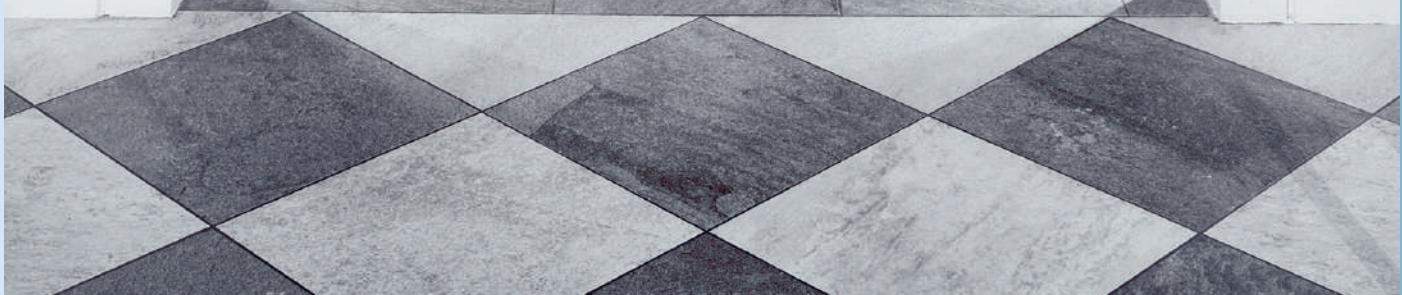
Intégré à l'hôtel, ce joli Thermal-Spa à l'ambiance orientale ravira les amateurs de thérapies naturelles et de traitements ayurvédiques. Le mélange de la fangothérapie et des techniques du monde oriental fait la richesse et la particularité de son offre. Le centre propose aussi des leçons individuelles de yoga, très utile pour compléter les programmes anti-stress, burn out et rééducation posturale.

A disposition: 4 grandes piscines thermales intérieures/ extérieures aux différentes températures, équipées d'un parcours subaquatique, de jets sous-marins, de lits hydromassants et de cols de cygne, pour une immersion complète dans le bien-être. Piscine d'eau douce pour pratiquer la natation. Salle de fitness, sauna et grotte thermale. Grands îlots de détente dispersés dans le parc pour se détendre et pratiquer, en été, le yoga et les massages en plein air.

**L'accès:** Voiture: 547 km (482 km sur autoroute) de Genève - Train: direct sur Padoue de Genève (7h30), Lausanne, Vevey, Montreux, Sion ou Brig puis 15 min de transfert - Avion: vol direct (1h30) sur Venise, puis 60 min de transfert. **Notre conseil:** Abano est à 45 min de Venise, à 15 min de Padoue et à 60 min de Vérone. Profitez de votre cure pour voir ou revoir ces lieux symboliques de l'Italie.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Deluxe, pension complète et 12 soins (du 11.03 au 01.04, du 18.06 au 25.06, du 20.08 au 02.08 et du 05.11 au 22.12.23).







Senior Suite White



**Au cœur des hauts lieux touristiques vénitiens, Abano est renommée pour la qualité de ses eaux thermales et de son argile. Le Grand Hôtel Trieste & Victoria et son nouveau Spa Thermal propose une variété d'applications d'argile bio-thermale et une extraordinaire palette de traitements naturels pour la santé, la beauté, le bien-être et pour combattre le stress.**



#### NOTRE EXCLUSIVITÉ

bouteille de Prosecco en chambre à l'arrivée + 1 soin «Fango Plus», offerts aux curistes dès 7 nuits

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★★**
- Cuisine italienne légère et savoureuse
- Situation exceptionnelle au centre d'Abano sur la zone piétonne
- Cures traditionnelles de fango, mais aussi forfaits Spa & Détente
- Magnifique Espace Spa

## GRAND HÔTEL TRIESTE & VICTORIA ★★★★

**L'hébergement** Situé au cœur de la zone piétonne, immergé dans la sérénité et la verdure d'un grand parc arboré de 25'000 m<sup>2</sup>, cet hôtel historique de la ville comprend 220 chambres et suites. Chambres équipées de téléphone, radio, TV satellite, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné.

**Les sports et loisirs** Dans le splendide parc de l'hôtel, 4 piscines thermales intérieures/extérieures, accessibles toute l'année. En été, l'une des piscines est refroidie pour pratiquer la natation et l'aquabiking. Salle de fitness, cours d'aquagym, coach sportif, vélos à disposition. Nouvel Espace Spa avec hammam thermal, fontaine de glace et douche polysensorielle, parcours Kneipp et sauna.

#### WHITE SPA



Capacité: 200 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Intégré à l'hôtel, cet élégant centre propose un thermalisme moderne avec de nouveaux espaces et de nouveaux protocoles répondant parfaitement aux maux d'aujourd'hui. Une équipe médicale experte en matière de bien-être vous aidera à choisir votre parcours sur mesure avec des traitements personnalisés. Lumière, parfum et musique diffusée dans la cabine choisis en fonction des goûts du clients. En nouveauté à découvrir sans attendre: rituel «5 sens» en 6 étapes pour chouchouter tous vos sens.

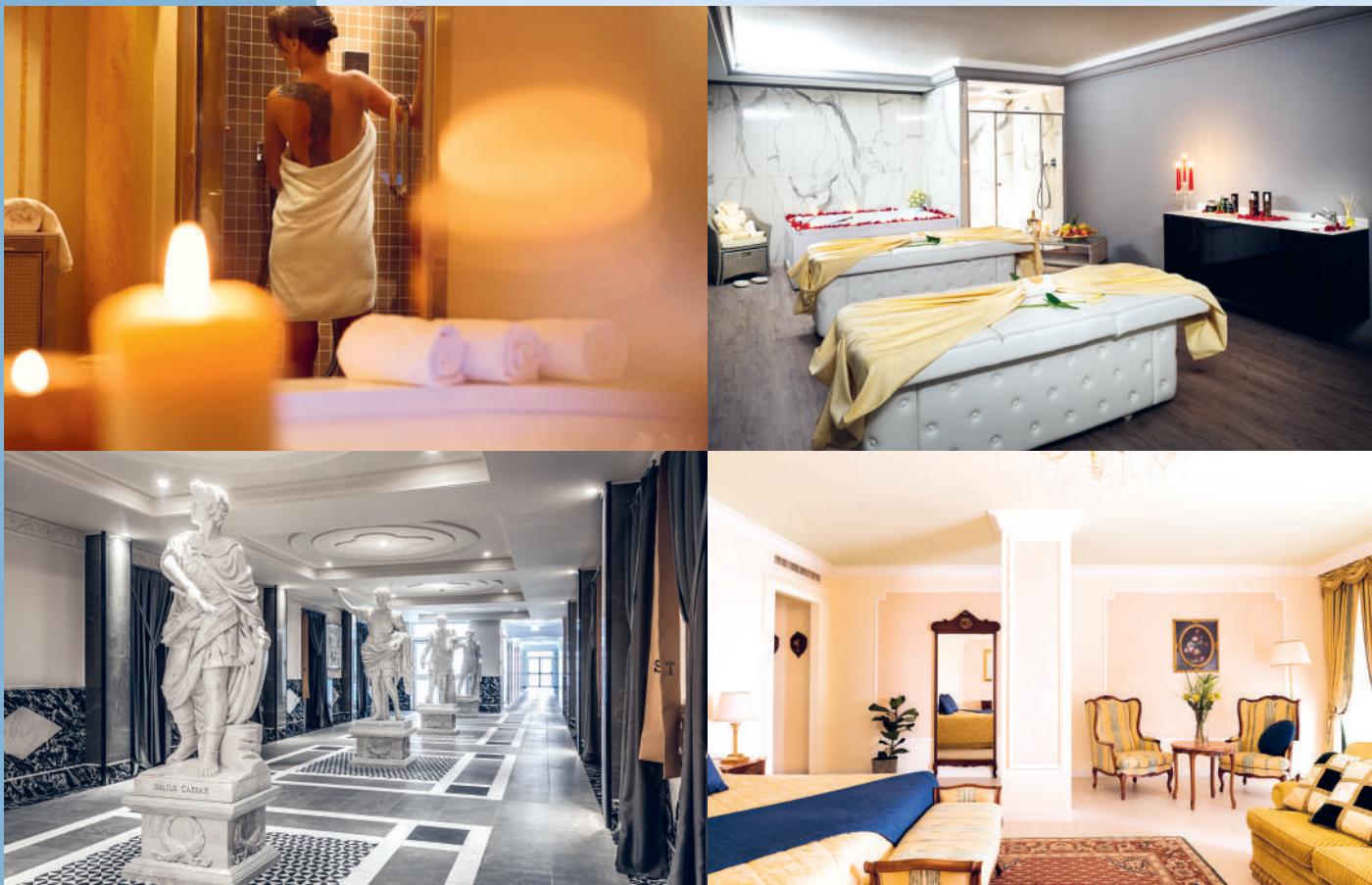
A disposition: 4 piscines thermales intérieures/extérieures aux différentes températures, équipées d'un parcours subaquatique, jets sous-marins, lits hydro-massants, cols de cygne et hydrobikes. Encadrement médical. Menus diététiques.

**L'accès:** Voiture: 547 km (482 km sur autoroute) de Genève - Train: direct sur Padoue de Genève (7h30), Lausanne, Vevey, Montreux, Sion ou Brig puis 15 min de transfert - Avion: vol direct (1h30) sur Venise, puis 60 min de transfert. **Notre conseil:** Offrez-vous un moment de pure détente avec le Rituel «5 sens».

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Deluxe Belle Epoque, pension complète et 12 soins (du 11.03 au 01.04, du 18.06 au 25.06, du 20.08 au 02.09 et du 05.11 au 22.12.23).







Cet établissement haut de gamme se dresse dans un splendide parc arboré de palmiers et d'oliviers, au cœur d'Abano, petite ville renommée pour la qualité de ses eaux thermales et de son argile, deux alliées pour une douce remise en forme anti-âge. La très belle zone piétonne d'Abano, animée toute l'année, se situe à 2 pas.



#### NOTRE EXCLUSIVITÉ

Bouteille de Prosecco en chambre à l'arrivée + 1 soin «Rituel bien-être au Venezia Spa», offerts aux curistes dès 7 nuits

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Très bonne table
- Possibilité d'optez pour une restauration Détox
- Très bel espace détente & 3 grandes piscines d'eau thermale en accès libre

## ABANO GRAND HÔTEL \*\*\*\*\*

**L'hébergement** 189 chambres et suites, spacieuses et confortables, décorées dans un style Louis XV, toutes avec balcon et coin salon. Equipment des chambres: téléphone direct, TV satellite, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux. Grande salle de bains en marbre avec douche et baignoire séparée. Restaurant proposant des menus à la carte avec possibilité de régime «anti-âge».

**Les sports et loisirs** Dans le magnifique parc de l'hôtel, 3 piscines thermales intérieures/extérieures, accessibles toute l'année. Très belle salle de fitness s'ouvrant sur le parc et les piscines, vélos à disposition pour découvrir les merveilleux paysages environnants. Musique live en soirée. Parcours de golf à 3 km.

#### ROMANAE THERMAL SPA



Capacité: 200 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Intégré à l'hôtel, cet élégant centre de thermal-spa allie les bienfaits des eaux thermales et de l'argile thermale à la médecine Anti-âge. Une structure, un équipement et des produits d'avant-garde dans les mains d'une équipe hautement spécialisée pour une cure adaptée à vos besoins.

A disposition: 3 grandes piscines thermales intérieures/extérieures de différentes températures, équipées d'un parcours subaquatique, de nombreux jets sous-marins, de lits hydromassants, de cols de cygne et d'hydrobikes, pour une immersion complète dans le bien-être. Parcours Kneipp, salle de fitness et tout nouvel espace Venezia Spa avec sauna, hammam, espace froid, fontaine de glace, grotte thermale et douche sensorielle. Coach sportif pour séances individuelles de fitness ou d'aquagym. Encadrement médical et diététique.

**L'accès:** Voiture: 547 km (482 km sur autoroute) de Genève - Train: direct sur Padoue de Genève (7h30), Lausanne, Vevey, Montreux, Sion ou Brig puis 15 min de transfert - Avion: vol direct (1h30) sur Venise, puis 60 min de transfert. **Notre conseil:** Abano est à 45 min de Venise, à 15 min de Padoue et à 60 min de Vérone. Profitez de votre cure pour voir ou revoir ces lieux symboliques de l'Italie.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Deluxe Panorama, pension complète et 12 soins (du 15.01 au 01.04, du 18.06 au 25.06, du 28.08 au 02.09 et du 05.11 au 22.12.23).







Tout au Nord de l'Italie, au pied du Parc Naturel « Texelgruppe », cet établissement entièrement dédié au bien-être se dresse sur une pente ensoleillée entre vignobles et arbres fruitiers, et offre un vue panoramique sur la vallée. Le centre-ville de la petite ville de Naturno se situe à 10 min de marche.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Etablissement spécialisé dans les retraites bien-être
- Hôtel réservé aux adultes
- Nouveauté: eau thermale dans la piscine intérieure
- Un établissement 100% axé sur le bien-être avec de nombreuses prestations incluses
- Site offrant une vue panoramique sur la vallée
- Un lieu idéal pour combiner bien-être & randonnées pédestres ou VTT

## PREIDLHOF LUXURY DOLCE VITA RESORT ★★★★

**L'hébergement** 71 chambres et suites au confort moderne et cosy, toutes très spacieuses (min 30 m<sup>2</sup>) avec balcon et vue sur la vallée. Toutes sont équipées de téléphone direct, TV écran plat, WiFi gratuit, minibar, machine à café, coffre-fort, climatisation, sèche-cheveux. Sac à dos, cartes de randonnée et bouteille d'eau dans chaque chambre.

**Les sports et loisirs** 5 piscines extérieures, dont 1 piscine de détente cristal de 440 m<sup>2</sup>, piscine intérieure chauffée d'eau thermale aux propriétés anti-inflammatoire, grotte de cristal bleue avec cascades, pavillon de méditation, pavillon fitness avec appareils de cardio-fitness ultra-modernes, court de tennis, location gratuite de VTT, Vespas et de quad. L'hôtel propose également des cours d'initiation et des tours de Nordic Walking guidés, ainsi que des randonnées guidées, des sorties en VTT et de nombreux cours collectifs tels que aqua-fitness, stretching, gym dorsale, Yoga ou encore Qi Gong.

#### PREIDLHOF SPA



10 cabines de soins dont 1 Spa Suite et 2 cabines extérieures - Ouvert 7 jours sur 7

Situé dans la bâtisse historique du Resort, dans une ambiance calme et feutrée, ce Spa, ayant reçu de nombreux prix, offre une palette complète de soins. Vous pourrez opter pour un programme complet bien-être axé sur la relaxation, le lâchez-prise ou d'ayurveda, ou alors simplement compléter votre séjour par ses soins à la carte. Nouveauté 2022: le Spa propose également une palette de soins à base d'eau thermale.

En accès libre pour tous les clients de l'hôtel à la «Spa Tower», reliée directement au bâtiment principal et incluant 4 saunas différents, 1 hammam, 1 piscine d'eau salée chauffée à 36°C et diverses salles de repos. Construit sur plusieurs étages et offrant une vue panoramique sur la vallée, ce lieu offre est une réelle invitation à la détente et à la relaxation.

Encadrement médical avec une approche holistique et intégrative.

**L'accès:** Voiture: env. 650 km de Genève. **A savoir:** Pour un sommeil plus paisible, la fonction Wi-Fi est désactivée de 23h à 7h. Possibilité de préparer lors du petit déjeuner, votre collation à emporter pour la randonnée.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 5 nuits en double Romantic Suite You & Me, demi-pension et 3 soins «Wellness For Two» (du 27.01 au 25.03.23).





## BORGOBIANCO RESORT & SPA MGALLERY ★★★★

**L'hébergement** 48 chambres et suites, décorées avec goût et au style typique des anciennes «masseries» des Pouilles, toutes avec balcon ou terrasse donnant sur les jardins, la piscine ou horizon mer. Elles sont équipées de climatisation/chauffage à réglage individuel, TV satellite, radio, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, salle de bains, sèche-cheveux.

**Les sports et loisirs** Jolie piscine extérieure avec jacuzzi (ouverte en saison), piscine intérieure chauffée, hammam, sauna et petite salle de fitness. A proximité: possibilité de promenades à pied et à vélo, nombreux sites touristiques à visiter: Polignano A Mare, grottes de Castellana, Alberobello, Bari, Martina Franca, Locorotondo, Ostuni...

### CENTRE BIEN-ÊTRE UNICA



Capacité: 4 cabines de soins - Ouvert 7 jours sur 7

Intégré à l'hôtel, ce très joli Spa à l'ambiance zen offre une atmosphère propice à la détente. Une équipe de professionnels est à votre écoute pour vous proposer une large gamme de soins aux senteurs locales: enveloppement et gommage à l'huile d'olive, massage aromatique «Pugliese»...

A disposition au Spa: piscine intérieure chauffée, sauna, bain turc, bain à remous, salle de fitness, cabine d'esthétique. Possibilité de soins en cabine Duo et cours de Yoga.



Construit comme un ancien domaine agricole fortifié, cet établissement de charme est situé sur les collines surplombant la petite ville de Polignano A Mare et a pour horizon l'azur de l'Adriatique. Le Borgobianco Resort & Spa offre un cadre nature dédié à la sérénité, le luxe et l'élegance.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Cadre nature, au cœur de la campagne, encadré par les oliviers et les vignes
- Très bonne table avec spécialités locales et excellente cave à vins
- Légumes provenant du potager de l'hôtel
- Idéal pour allier détente et découverte des Pouilles



**L'accès:** Avion: vol direct easyJet de Genève à Brindisi, puis env. 50 min de transfert. **A savoir:** Accès à 2 plages (sable et rochers - transats payants) avec la navette de l'hôtel à horaire fixe (gratuit pour la plage en rochers - env. 20 min) - Etablissement non adapté à des personnes à mobilité réduite. **Nos conseils:** Ne manquez pas la visite des fameux trulli d'Alberobello et le site de Matera (habitats troglodytes), classés tous les deux au patrimoine mondial de l'UNESCO - Etablissement au calme, quelque peu isolé; nous vous conseillons de louer une voiture.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Standard, petit déjeuner et 16 soins individuels (du 14.04 au 21.04 et du 01.10 au 31.10.23).



A 60 km de Bari, au cœur de Matera Sassi, site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce nouvel établissement de charme haut de gamme ravira tout ceux souhaitant allier visites culturels et moments de détente au Spa dans un décor original. Une expérience unique et relaxante.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification ★★★★★
- Situation idéale au cœur de Matera Sassi, site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO
- Spa intimiste de 500m<sup>2</sup>
- Service et accueil personnalisé
- Originalité de l'hébergement

## AQUATIO CAVE LUXURY HÔTEL & SPA ★★★★

**L'hébergement** 35 chambres et suites, confortables et luxueuses, dont la structure rappelle les anciennes grottes et maisons d'origine creusées dans le tuffeau appelées «Sassi». Toutes sont équipées de climatisation/chauffage à réglage individuel, télévision à écran plat, coffre-fort, minibar, Wi-Fi gratuit, bouilloire, sèche-cheveux. Machine à café dans les Suites. Le confort de chaque pièce est garanti par un système de surveillance informatisé pour le recyclage de l'air et le contrôle de l'humidité.

**Les sports et loisirs** Visite de Matera. A proximité : randonnées dans le parc naturel della Murgia Materana pourrez y découvrir quelques-unes des 150 églises rupestres actuellement recensées. Nombreux sites touristiques à visiter dans la région: Polignano A Mare, Alberobello, Bari, Ostuni,...

#### AQUATIO SPA



Capacité: 3 cabines de soins – Ouvert 7 jours sur 7

Intégré à l'hôtel, ce magnifique Spa de 500m<sup>2</sup> est un lieu hors du temps, construit sous forme de grotte. Un lieu calme et reposant pour de réels moments de bien-être. Une équipe de professionnels attentionnés y dispense une gamme complète de soins : gommage, massages du monde, rituels beauté du corps et du visage ou encore soins esthétiques.

A disposition au Spa: très belle piscine chauffée avec jets sous-marins, encastrée dans la roche naturelle, sauna, hammam et coin tisanerie. Possibilité de soins en cabine Duo.

**L'accès:** Avion: vol easyJet direct sur Brindisi, puis env. 2h de transfert (voiture de location conseillée). **A savoir:** L'accès au Spa est interdit aux enfants de moins de 16 ans. **Nos conseils:** Ne manquez pas de faire une randonnée dans le parc della Murgia Materana faisant face à Matera, de l'autre côté du ravin, ne serait-ce que pour voir Matera sous un autre angle depuis le belvédère Murgia Timone situé dans le parc. (10 min en voiture ou possibilité de s'y rendre à pied en descendant des escaliers situés Piazza Postergola et en empruntant un pont de singe).

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Deluxe, petit déjeuner et 11 soins individuels (du 08.01 au 31.03 et du 01.11 au 22.12.23).





## CAPOVATICANO RESORT THALASSO & SPA ★★★★

**L'hébergement** Cet établissement moderne offre 123 chambres spacieuses (de 25 à 40 m<sup>2</sup>) au design raffiné, toutes avec terrasse ou balcon. Équipement des chambres: téléphone direct, TV, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, salle de bains avec douche italienne.

**Les sports et loisirs** Plage de sable privé et piscine extérieure d'eau de mer, tennis, terrain multisports, cours de Yoga gratuits, centre e-bike et centre de sports nautiques. Mini-club (de 4 à 11 ans). A proximité: trekking, VTT, plongée sous-marine. Excursion pour les îles éoliennes; visite de Tropea (centre historique, monastère, église Santa Maria, cathédrale normande...).

### INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE

Capacité: 120 curistes par jour – Fermé le lundi matin

Dans un style pur et minimaliste, ce très bel institut de thalassothérapie directement relié à l'hôtel, puise son inspiration dans la richesse naturelle qu'offre la région avec ses agrumes et sa flore méditerranéenne aux parfums envoûtants.

A disposition: 3 parcours d'eau de mer chauffée, parcours phlébologique, hammam, sauna, salle de repos, salle de sport équipée d'appareils modernes et professionnels (possibilité de suivi par un coach personnel). Espace beauté à l'ambiance feutrée proposant un vaste choix de soins à la carte: gommage aux agrumes de Tropea, soins beauté visage et corps, massages/modèles, shiatsu. Certificat médical demandé.



Sur la côte ouest de la Calabre, près du promontoire rocheux de Capo Vaticano, nommé parmi les 10 plus belles plages d'Europe, cet établissement au design moderne et minimaliste, est situé en bord de mer, face aux île Eoliennes et au volcan Stromboli. Tropea, station balnéaire renommée d'intérêt artistique et culturel, se trouve à seulement 10 km.



### NOTRE EXCLUSIVITÉ

Offre SOLO pour les curistes en basse saison

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Etablissement au design moderne et minimaliste
- Situation exceptionnelle en bordure de mer, face aux îles Eoliennes et au volcan Stromboli
- Délicieuse restauration aux saveurs méditerranéennes



**L'accès:** Avion: vol direct easyJet de Genève sur Lamezia Terme, puis transfert en taxi ou en voiture de location (env. 65 km). **A savoir:** Etablissement engagé dans le développement durable.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Classique Côté Jardin, demi-pension et 14 soins (du 01.04 au 26.05 et du 23.09 au 05.11.23).



Logé dans une baie protégée à la pointe sud-est de la Sardaigne, entre un lac salé naturel et une mer aux eaux cristallines, le Pullman Timi Ama Sardegna jouit d'une situation privilégiée, à deux pas du très beau village de Villasimius.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★★**
- Très belle plage privée aménagée
- Cadre exceptionnel où la faune et la flore sont préservées
- Centre de thalasso intime
- Magnifique buffet avec grande variété de plats
- Bonne structure d'accueil pour les enfants

## TIMI AMA SARDEGNA ★★★★

**L'hébergement** 275 chambres confortables avec balcon ou terrasse, réparties sur 3 étages, dont 4 suites et 16 Deluxe. Equipment des chambres: téléphone direct, TV satellite, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné.

**Les sports et loisirs** Plage privée de sable blanc et piscine extérieure, tennis, football, volleyball, beach-volley, tir à l'arc, location de vélos, excursion à cheval, en 4x4, en zodiac ou en voilier dans l'Aire Marine Protégée "Capo Carbonara", excursions archéologiques, trekking à pied ou en VTT, visite de Cagliari. Stages sportifs et activités nautiques. Amphithéâtre avec spectacles en haute saison. Mini-club (4 à 11 ans - contre supplément) et Teen Club (12 à 17 ans). A proximité: golf, équitation.

## THALASSA SEA & SPA



Capacité: 100 curistes par jour - Ouvert 6 jours sur 7 (fermé le dimanche)

Une atmosphère douce et lumineuse pour un institut à taille humaine, intégré à l'hôtel. Des thérapeutes attentionnés y dispensent une thalassothérapie classique: bains hydromassants, douches à jets, douches sous pluie de mer, drainages marins, enveloppements d'algues, modelage détente sous pluie marine.

A disposition: parcours d'eau de mer chauffée, sauna, espace fitness, cours de gymnastique, d'aquagym, stretching, yoga, Pilates. A la carte: soins esthétiques, rituel de beauté sarde, cryothérapie, modelages (thaï, holistique, pierres chaudes, indien...).

**L'accès:** Voiture: Ferry depuis l'Italie arrivant à Cagliari ou Porto Torres ou depuis Marseille ou Toulon arrivant à Porto Torres - Avion: vol (easyJet) direct sur Cagliari (1h30), puis 60 min de transfert. **A savoir:** Golf 18 trous à seulement 700 mètres de l'hôtel. Hôtel mixte vacanciers et curistes; pour une cure de repos éviter juillet-août. Les futures mamans n'ont pas accès aux soins de thalasso.

\* Tarifs non connus lors de l'impression du catalogue.

Descriptif basé sur infos 2022; sous réserve de changements.





## HÔTEL MARINEDDA THALASSO & SPA ★★★★

**L'hébergement** 195 chambres et suites réparties en petites maisonnnettes. Toutes avec large véranda, certaines avec vue mer, aménagée dans un style méditerranéen aux couleurs douces et équipées de téléphone direct, TV, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné. Serviettes de plage et peignoirs pour les adultes. WiFi gratuit dans les chambres et certains espaces communs de l'hôtel.

**Les sports et loisirs** 2 piscines extérieures, dont une en eau de mer avec vue sur le Golfe de l'Asinara. Piano-bar en soirée avec spectacles occasionnels. Tennis, mini-football, mini-basket, tir à l'arc. Mini-club de 3 à 11 ans (6 jours sur 7). Très belle plage à env. 250 m depuis la piscine de l'hôtel (possibilité d'y louer parasols et chaises longues). A proximité (payant): planche à voile, cours de plongée. Diverses possibilités d'excursions et de balades en mer proposées au départ de la marina de Isola Rossa (prestataire externe).

### THALASSO & SPA L'ELICRISO



Très beau centre de thalassothérapie (2500 m<sup>2</sup>) proposant tous les soins classiques (gommages, bains bouillonnants, douches sous-affusion, enveloppements, massages et pressothérapie, aquagym) complété par une large offre spa (massages ayurvédiques, polynésien, shiatsu, soins énergétiques).

Piscines aquamarines extérieures d'eau de mer chauffée avec parcours thalasso et jacuzzi, sauna, hammam, salle de relaxation, salle de cardio-training, tisanerie. À la carte: rituels de beauté (du Maghreb, polynésien) et soins esthétiques. Signature d'une décharge obligatoire.



Sur la côte nord-ouest de l'île, à 80 km de l'aéroport d'Olbia et à 1 km du village de pêcheurs de Isola Rossa, un établissement à l'ambiance conviviale, construit dans un amphithéâtre naturel surplombant la mer. Loin de l'agitation, entouré d'une végétation sauvage, dans un lieu calme et authentique, il ravira les amoureux de la nature et du bien-être.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- En couple ou en famille, un lieu de calme et d'authenticité
- Agréable mélange de soins thalasso et spa
- Magnifique plage de sable blanc sur une côte préservée



**L'accès:** Avion: vol direct SWISS ou easyJet sur Olbia, puis env. 60 min de transfert. **A savoir:** Hôtel construit sur plusieurs niveaux et thalasso non reliée à l'hôtel, les différents endroits se rejoignent en marchant à l'intérieur de la propriété (navettes gratuites «voitures électriques»). 3 restaurants à disposition, dont 1 avec délicieux buffet aux saveurs méditerranéennes et régionales, 1 avec service à table (sur réservation) et 1 pizzeria avec pizzas au feu de bois. Ouverture des restaurants et des services selon saison et taux de remplissage (à la discréction de la direction). **Notre conseil:** Louez une voiture, lors de votre réservation, pour visiter cette île merveilleuse.

\* Tarifs non connus lors de l'impression du catalogue.

Descriptif basé sur infos 2022; sous réserve de changements.



**Sur la côte nord-est de l'île, dans la baie de Cala Capra, à 40 km de l'aéroport d'Olbia, proche de la Côte Smeralda, à 4 km du village de Palau et à proximité de Porto Cervo. L'hôtel noyé dans la verdure est situé entre un terrain de golf et la mer. Une adresse à retenir pour les couples désireux de passer une semaine en amoureux, loin de l'agitation du monde, dans un lieu qui cultive l'élégance à l'italienne.**

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Golf 9 trous Pitch & Putt PAR 3 à l'hôtel
- Hôtel de charme raffiné, romantique et bucolique
- Centre de soins vraiment très intimiste
- Mer turquoise et magnifiques plages de sable doré

## HÔTEL CAPO D'ORSO THALASSO & SPA ★★★★

**L'hébergement** Au milieu des oliviers et des genévriers, 86 chambres confortables, dont 20 junior suites et 20 junior suites Cardinal et Executive situées à quelques mètres du centre de thalasso. Toutes les chambres et suites ont une véranda ou une terrasse et sont équipées de téléphone direct, TV, minibar, coffre, sèche-cheveux, air conditionné. WiFi gratuit dans les chambres et certains espaces communs de l'hôtel. Serviettes de plage et peignoirs pour adultes.

**Les sports et loisirs** Piscine extérieure d'eau de mer, accès direct à 2 plages, dont une aménagée avec des chaises longues, solarium en teck en bordure de mer. Espace cardio-fitness couvert à l'extérieur. Golf 9 trous Pitch & Putt, PAR 3. A proximité (payant): école de voile et de plongée, tennis. Excursions organisées par l'hôtel. Piano-bar en soirée.

#### THALASSO & SPA L'INCANTU



Ce joli petit centre très intimiste, ravira une clientèle à la recherche d'une cure alliant thalassothérapie et cocooning avec un accompagnement personnalisé. Il offre une large gamme de gommages, de massages énergétiques, de massages (californien, anti-cellulite, ayurvédique) et de soins énergétiques (shiatsu et réflexologie plantaire) avec en complément des soins marins (bains bouillonnants et hydromassants, douches à jet, douches sous affusion, enveloppements).

2 piscines thalasso multi-fonctionnelles extérieures d'eau de mer chauffée avec jets sous-marins, jacuzzi, hamman, solarium et espace de relaxation face à la mer. A la carte: rituels de beauté (du Maghreb, polynésien) et soins esthétiques. Signature d'une décharge obligatoire.

**L'accès:** Avion: vol direct SWISS ou easyJet (1h15) sur Olbia, puis 50 min de transfert. **A savoir:** 4 restaurants, dont «Gli Olivastri» proposant une délicieuse cuisine locale sous forme de buffet avec show cooking, «Il Paguro» avec terrasse vue mer proposant une restauration avec la pêche du jour dans une ambiance élégante (restaurant à la carte avec service à table, contre suppl.), «L'Île Flottante» avec les spécialités du Chef (contre suppl.) et la pizzeria «L'Approdo» avec pizzas au feu de bois. Ouverture des restaurants et des services selon saison et taux de remplissage (à la discrétion de la direction). **Notre conseil:** Louez une voiture lors de votre réservation, pour visiter cette île merveilleuse et découvrir les nombreux sites inoubliables.

\* Tarifs non connus lors de l'impression du catalogue.

Descriptif basé sur infos 2022; sous réserve de changements.







A env. 1 heure au nord de Valence, à 5 min à pied de la promenade de bord de mer et de la très belle plage de sable de Benicassim, un hôtel charmant sous gestion familiale, surplombant la Méditerranée, au calme au cœur d'une jolie pinède.



#### NOTRE EXCLUSIVITÉ

Cure spéciale Destinations  
Santé pour un séjour  
100% cocooning

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Toutes les chambres avec vue mer
- Ambiance conviviale
- Service attentionné et personnalisé

## PALASIET THALASSO CLINIC & HÔTEL \*\*\*\*

**L'hébergement** Cet établissement agréable et charmant où il fait bon vivre, compte 74 chambres confortables, récemment rénovées, toutes avec balcon et magnifique vue sur la Méditerranée. Equipment des chambres: téléphone direct, TV par satellite, radio, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné/chauffage, ventilateur. Les chambres supérieures ont un équipement identique, mais sont plus spacieuses avec une vue frontale sur la mer.

**Les sports et loisirs** Très belle piscine d'eau de mer extérieure avec vue sur la mer. Vélos à disposition (piste cyclable au pied de l'hôtel). A proximité: grande plage de sable à 50 m de l'hôtel, sports nautiques, 2 parcours de golf (à 7 et 11 km). Randonnées pédestres. Centre-ville animé de Castellón à 20 min en taxi ou en bus (arrêt à 40m de l'hôtel) avec ses boutiques, ses restaurants et ses nombreuses activités culturelles.

#### INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE EL PALASIET



Capacité: 200 curistes par jour - Ouvert 7jours sur 7

Intégré à l'hôtel, un centre de thalassothérapie convivial et lumineux récemment rénové avec une équipe de professionnels spécialisé dans les programmes de perte de poids, détox, thalasso thérapeutique, anti-stress et remise en forme. En nouveauté pour 2023, le centre propose également des séjours «Yoga».

Ouvert sur les jardins de l'hôtel, il offre une gamme complète de soins, dont des soins de thalassothérapie classiques (bain hydromassant, douche sous affusion, enveloppements d'algues, application de boue marine), des massages d'ici et d'ailleurs, ainsi que des soins de beauté avec les produits des gammes Thalgo et Mesoestetic.

A disposition: piscine extérieure d'eau de mer non chauffée, piscine intérieure d'eau de mer chauffée avec jets sous-marins, jacuzzi et col de cygne, hammam, sauna, très belle salle de fitness. Cours de stretching, relaxation, Yoga et Pilates.

**L'accès:** Avion: vol de Genève sur Valence, puis env. 1h de transfert (89 km) ou vol sur Barcelone, puis env. 2h30 de transfert (250 km). **A savoir:** Restaurant proposant une délicieuse restauration «santé» méditerranéenne et espagnole. **Notre conseil:** Partez en balade, à pied ou à vélo, sur la Voie Verte, ancienne ligne de chemin de fer transformée en sentier surplombant la mer. C'est magnifique!

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 7 nuits en double Standard Vue Mer latérale, demi-pension et 29 soins & activités (du 17.03 au 03.06 et du 24.09 au 15.11.23).





## SHANTI SOM WELLBEING RETREAT ANDALUCIA ★★★★

**L'hébergement** 14 chambres confortables et décorées de manière personnalisée, toutes avec un balcon ou terrasse offrant une vue magnifique sur la campagne. Équipement des chambres: téléphone, TV satellite à écran plat, plateau de courtoisie, coffre-fort, ventilateur, climatisation et très jolie salle de bains en marbre.

**Les sports et loisirs** Très belle piscine extérieure chauffée toute l'année à 24°C avec terrasse aménagée, magnifiques jardins zen avec des cascades et des fontaines, salle de fitness, hammam, sauna, divers espaces pour pratiquer le yoga, bibliothèque. Location de vélos. A proximité: nombreuses possibilité de randonnées, golf 18 trous à 3 km, plages de Marbella à 15 min.

### SPA SHANTI SOM



Inauguration: 2011 – Ouvert 7 jours sur 7

Très joli Spa intégré à l'hôtel, s'appuyant sur les anciennes traditions et les rituels orientaux et utilisant ces enseignements pour contrebalancer le stress de la vie moderne et les signes révélateurs qu'il laisse derrière lui. Un lieu unique en Europe pour retrouver votre énergie et votre équilibre à travers le yoga, la méditation et le soutien personnalisé des thérapeutes.

Outre les différents types de retraites proposées – Yoga, Pilates, Fitness, Détox, Relaxation et Perte de poids – il offre également une large palette de soins de beauté et des massages à la carte.



Cet établissement de charme est niché au calme au cœur de la nature et entouré par le parc naturel et réserve de la biosphère Sierra de las Nieves, à 4 km de la ville de Monda et à seulement 15 minutes de Marbella. Construit dans le respect de l'environnement en intégrant des matériaux locaux et en suivant les règles du Feng-Shui, il offre le cadre idéal pour lâcher prise.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Très bonne cuisine fusion asiatique – repas sains et équilibrés
- Menu durant les retraites spécialement élaborés en fonction des besoins de chacun
- Approche personnalisée
- Cadre idéal pour pratiquer le yoga et se ressourcer



**L'accès:** Avion: vol direct (easyJet) de Genève sur Malaga, puis env. 40 min de transfert. **A savoir:** Etablissement fortement engagé dans le développement durable.

\* Prix indicatif par pers. – Exemple de prix incluant 7 nuits en double Premium, pension complète, cours de yoga, séances de méditation & 1 soin (du 01.01 au 01.04, du 10.04 au 31.05 et du 01.09 au 18.12.23).



Situé à 10 min à pied par le bord de mer du centre animé de Playa Blanca et à 35 km de l'aéroport d'Arrecife, cet établissement haut de gamme, construit dans le style canarien avec des matériaux nobles, est seulement séparé de la plage de sable par le quai-promenade.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Climat doux toute l'année
- Hôtel où tous les âges vont trouver leur bonheur
- 8 restaurants pour un voyage gastronomique autour du monde
- Petit centre de soins convivial et professionnel

## PRINCESA YAIZA SUITE HÔTEL RESORT ★★★★

**L'hébergement** 44 chambres et 341 suites, spacieuses et confortables, avec une grande terrasse (12 m<sup>2</sup>) et toutes équipées de téléphone, TV par satellite, radio, petite kitchnette avec bouilloire, micro-ondes et plateau de courtoisie thé/café, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné. WiFi gratuit dans tout l'hôtel.

**Les sports et loisirs** 2 piscines extérieures, dont 1 d'eau de mer, 2 jacuzzis extérieurs, 1 bassin pour les enfants, plage de sable fin aménagée(transats payants). 2 courts de tennis, ping-pong, terrain de sports polyvalent, pétanque, billard. Clubs Enfants Kikoland sur 10'000 m<sup>2</sup> (3-6 ans, 7-11 ans et 12-16 ans). Baby-Kikoland pour bébés de 4-35 mois (payant). A proximité: sports nautiques et centre de plongée. Nombreuses possibilité d'excursions telles que Le Parc National de Timanfaya.

#### THALASSO PRINCESA YAIZA



Capacité: 50 curistes par jour – Ouvert 7 jours sur 7

Une équipe de professionnels vous accueille dans ce joli institut de 2000 m<sup>2</sup> intégré à l'hôtel. Thalassothérapie classique: gommage corporel, bains bouillonnants, jets, douches, enveloppements d'algues, massages, parcours biomarin.

A disposition: piscine couverte d'eau de mer (200 m<sup>2</sup>), hammam, sauna, aromathérapie, musicothérapie, tisannerie.

A la carte: massage thaï, massage ayurvédique, shiatsu, réflexologie, drainage lymphatique, stone thérapie, massage aux huiles essentielles, rituel Jamululur, bain de Cléopâtre, pressothérapie et soins de beauté. Cabine Duo.

**L'accès:** Avion: vol Iberia de Genève via Madrid, ou vol directs easyJet de Bâle, sur Arrecife, puis env. 30 min de transfert. **A savoir:** Lanzarote, île volcanique, est classée réserve de la Biosphère par l'Unesco et considérée par l'Organisation Mondiale du Tourisme comme un modèle de développement durable. **Notre conseil:** Louez une voiture, lors de votre réservation, pour découvrir cette île aux paysages magiques et lunaires.

\* Prix indicatif par pers. – Exemple de prix incluant 7 nuits en double Supérieure, petit déjeuner, 24 soins individuels (du 03.01 au 31.01 et du 23.04 au 30.04.23).







Situé au nord-ouest de l'île de Ténérife, à proximité de la Réserve Naturelle Intégrale des Roques de Anaga, cet établissement rénové avec goût et spécialisé dans les séjours santé, se dresse au calme, face l'océan Atlantique.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★**
- Etablissement spécialisé dans les séjours santé
- Cuisine saine et équilibrée avec possibilité de menus végétariens ou sans gluten sur demande
- Toutes les chambres avec vue sur l'océan
- Lieu calme, éloigné du tourisme de masse

## OCEANO HEALTH SPA HÔTEL ★★★★

**L'hébergement** 96 chambres spacieuses et décorées dans des teintes douces, la plupart avec un balcon offrant une magnifique vue sur l'océan. Les chambres sont équipées de téléphone direct, TV par satellite, WiFi gratuit, coffre-fort, plateau de courtoisie avec thé, salle de bains avec baignoire ou douche, sèche-cheveux.

**Les sports et loisirs** Grande piscine extérieure d'eau de mer chauffée (env. 26°C). Piscine publique naturelle d'eau de mer et promenade piétonne au pied de l'hôtel. Centre «Health Motion» avec espace fitness moderne, studio de yoga, tennis et mur d'escalade. Programme d'activités hebdomadaire avec yoga, relaxation et aquagym (certains cours contre supplément). A proximité: nombreuses possibilités de randonnées, surfs, golf (18 trous - à 25 min de l'hôtel).

### OCEANO HEALTH SPA



Ouvert 7jours sur 7

L'hôtel Océano propose différents types de séjours bien-être. D'un côté, à l'institut de thalassothérapie intégré à l'hôtel, des séjours remise en forme alliant soins à base d'eau de mer, massages et soins ayurvédiques, pour lâcher-prise et se ressourcer. De l'autre, des séjours Détox selon la méthode F.X. Mayr pour introduire un mode de vie plus sain avec des soins et une diète sur mesure.

A la carte: soins de beauté, enveloppements, massages thérapeutiques, bien-être ou ayurvédiques, soins d'ostéopathie, cours de yoga, Pilates et méditation. Encadrement médical et diététique.

A disposition - intégré à l'hôtel: piscine intérieure d'eau de mer chauffée (env. 34°C), sauna finlandais à 90°C, sauna bio à 50-60°C, cabine de chaleur infrarouge (35-40°C), bain de vapeur et salle de repos. Le centre F.X. Mayr et le centre "de mobilité saine" (salle de fitness, studio de yoga et tennis) sont situés juste à côté de l'hôtel.

**L'accès:** Avion: vol direct easyJet de Genève sur Ténérife Sud, puis env. 1h10 de transfert. **A savoir:** Les saunas sont des zones nudistes. Le personnel parle espagnol et anglais. **Notre conseil:** Louez une voiture et profitez-en pour découvrir le nord de l'île de Ténérife et une nature encore préservée au Parc Naturel d'Anaga.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant transferts, 7 nuits en double Supérieure Vue Mer, demi-pension, programme thalasso de 18 soins & activités (du 03.06 au 07.07 et du 29.07 au 08.09.23).





## BLUE & GREEN VILALARA THALASSA RESORT ★★★★

**L'hébergement** 104 suites junior, 2 suites prestige, 5 suites et 11 appartements dispersés dans le jardin pour créer une impression d'intimité totale. Toutes ont terrasse ou balcon et sont équipées de téléphone direct, radio, TV vidéo à la demande, WiFi gratuit (excepté appartement), minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné.

**Les sports et loisirs** 5 piscines extérieures (dont 1 chauffée en saison), accès direct à la plage de sable aménagée, 4 courts de tennis. Cours de gym, initiation au tai chi et au yoga. Club enfants (de 3 à 12 ans) avec animation en saison (payant) et service de baby-sitting. Possibilité de réserver des activités de loisir comme l'hippisme, la plongée sous-marine et les excursions. A proximité: golf (à 10 km - tarifs préférentiels sur les green-fees).

### VILALARA THALASSO



Capacité: 120 curistes par jour – Fermé le dimanche

Un personnel attentionné et compétent vous accueille dans ce magnifique centre de thalassothérapie spa-cieux et baigné de lumière. Intégré à l'hôtel, ce très beau complexe de 2'600 m<sup>2</sup> avec 42 cabines et 3 piscines d'eau de mer, compte parmi les meilleurs centres de thalassothérapie en Europe et propose, outre des soins de thalassothérapie classiques, une approche spa très diversifiée.

A disposition: piscine d'eau de mer chauffée intérieure, sauna, hammam, tisanerie et salle de fitness. Cours de yoga, stretching ou encore gymnastique. Le centre comprend également un institut de beauté, un coiffeur et un cabinet d'ostéopathie. Encadrement médical. Menus diététiques.



A sud du Portugal, au cœur de l'Algarve, à 30 min à pied par le sentier côtier de la petite station balnéaire de Armação de Pera, ce resort est une véritable oasis de verdure et de calme créée sur une falaise surplombant la mer. Le tout est merveilleusement intégré dans un jardin tropical avec ruisseaux, cascades, cygnes, canards, sentiers exotiques et sérénité.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Spectaculaire plage de sable fin abritée par une falaise rocheuse couleur ocre qui resplendit au soleil
- Véritable jardin d'Eden pour une semaine en amoureux dans le calme et la beauté
- Restauration tendance portugaise, avec menus basses calories
- 12 parcours de golf dans un rayon de 10 à 25 km

**L'accès:** Avion: vol TAP via Lisbonne, ou easyJet direct d'avril à octobre, sur Faro, puis 50 min de transfert.  
**A savoir:** Hôtel construit sur plusieurs niveaux et thalasso non reliée à l'hôtel, il faut beaucoup marcher à l'intérieur de la propriété (sur demande, voitures électriques). **Notre conseil:** Resort au calme, éloigné de toute offre touristique, shopping ou animation. Louez une voiture, lors de votre réservation, pour découvrir la région.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant transferts, 7 nuits en double Suite Junior Vue jardin, petit déjeuner et 24 soins (du 05.11 au 18.11.23).





Au cœur de l'Algarve, surplombant l'océan et la magnifique plage de sable de la Falésia, à 20 min du centre-ville d'Albufeira, ce très beau resort se dresse au calme dans un magnifique parc arboré. Un établissement de prestige, à l'ambiance décontractée, pour un séjour bien-être sous le soleil.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★★**
- Site exceptionnel surplombant l'océan
- Possibilité de retraite Yoga, Minceur ou encore Détox
- Très bonne table
- En saison, possibilité de faire vos massages dans des pavillons extérieurs
- Accès direct à la plage

## EPIC SANA ALGARVE ★★★★☆

**L'hébergement** 229 chambres ou suites, au design chic et moderne, toutes avec balcon ou terrasse donnant sur les jardins, les piscines ou l'océan et équipées de climatisation, téléphone direct, TV satellite, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux.

**Les sports et loisirs** 3 grandes piscines extérieures, 2 piscines extérieures pour les enfants, piscine intérieure chauffée, accès par un escalier à la plage de sable aménagée abritée par une impressionnante falaise rocheuse couleur ocre. Court de tennis. Très joli Kids Club(de 4 à 12 ans; en saison)gratuits. A proximité: nombreuses possibilités de promenades à pied ou à vélo, équitation, golf.

### SAYANNA WELLNESS SPA



Capacité: 9 cabines de soins - Ouvert 7 jours sur 7

Ce magnifique Spa de 1500m<sup>2</sup> baigné par la lumière naturelle, offre une ambiance zen et apaisante. Que vous optiez une escapade Spa ou pour une retraite sportive (Minceur «Reshape»), Anti-stress, Yoga ou encore Détox, vous serez pris en charge par une équipe de professionnels qui prendront soin de vous et seront à votre écoute.

A disposition au Spa: piscine de relaxation intérieure chauffée, sauna, très belle salle de fitness et salle de repos. Programme de cours collectifs gratuits, tels que Pilates, Yoga, Aquagym, Step, Abdo-fessiers, Spinning ou encore Stretching. Cours privés possible contre supplément. Possibilité de soins en cabine Duo.

**L'accès:** Avion: vol TAP via Lisbonne, ou easyJet direct d'avril à octobre, sur Faro, puis 40 min de transfert.

**A savoir:** Accès à la plage par un escalier, non adapté à des personnes à mobilité réduite - Hôtel mixte vacanciers et curistes; pour une cure de repos, évitez les mois de juillet/août. **Notre conseil:** Louez une voiture, lors de votre réservation, pour découvrir la région!

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant transferts, 5 nuits en double Deluxe Vue Resort, demi-pension, 6 cours de yoga et 2 soins (du 08.02 au 31.03.23).





## ROYAL MARE THALASSO & SPA RESORT ★★★★☆

**L'hébergement** Vaste complexe hôtelier, le Royal Mare propose 391 chambres et 43 suites organisées en mai sonnettes de 2 et 3 étages avec vue mer et jardin. Une aile de l'hôtel est directement reliée au centre de thalasso par un couloir couvert. Équipement des chambres: téléphone direct, radio, TV satellite, WiFi gratuit, réfrigérateur(chambre), minibar(suite), plateau de courtoise avec thé et café, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné. Piscine semi-privee dans les chambres VIP.

**Les sports et loisirs** Grandes piscines (intérieure et extérieure). Nombreux sports nautiques (printemps, été), club de tennis (7 courts en terre battue - payant), minigolf. Programme d'animation soft. Diverses boutiques. Très beau Club Enfants (4 à 12 ans) avec air de jeux et pataugeoire. A proximité: balades en bateau. Découverte de la Crète en voiture de location(l'hôtel n'organise pas d'excursion).

### ROYAL MARE THALASSO



Capacité: 200 curistes par jour - Ouvert 6 jours sur 7 (fermé le dimanche)

Directement relié au bâtiment principal de l'hôtel, un centre spacieux et lumineux en style crétois minoen proposant une thalassothérapie classique de qualité. 4000 m<sup>2</sup> dédiés à votre bien-être avec des cabines aux couleurs pastel et un splendide parcours aquamarin. Le personnel de soins y parle plusieurs langues, dont le français.

A disposition: sauna, hammam, cardio-fitness, tisaniérie, cours de slimgym, aérobic et stretching. Vaste gamme de soins à la carte: réflexologie, massages thaï et ayurvédiques, radjamandari, shirogriva, aromathérapie, douche à affusion avec massage à 2 ou 4 mains, drainage lymphatique, massage aux pierres chaudes et soins de beauté. Coiffeur dans le resort. Encadrement médical et diététique. Menus diététiques.



Luxueux village de vacances situé en bord de mer, sur la côte Nord de la Crète, à 2 km du site touristique d'Hersonissos et à 25 km de l'aéroport d'Héraklion. Idéal pour une remise en forme sous le soleil...

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Centre offrant des soins de grande qualité
- Idéal pour une cure en famille où tous les âges peuvent trouver leur bonheur
- Possibilité de Formule All Inclusive



**L'accès:** Avion: vol direct SWISS ou easyJet (3h00) sur Héraklion, puis env. 30 min de transfert. **A savoir:** Resort ouvert d'avril à octobre. Très grand village de vacances mixte, vacanciers et curistes. Pour une cure de repos, évitez les mois d'été. Possibilité de repas sans gluten; à mentionner à la réservation, au minimum 2 semaines avant l'arrivée. Les hommes sont priés de porter des pantalons longs pour le dîner. **Notre conseil:** Louez une voiture, lors de votre réservation, pour visiter cette île merveilleuse et découvrir de nombreux sites inoubliables (l'hôtel n'organise pas d'excursions).

\* Tarifs non connus lors de l'impression du catalogue.  
Descriptif basé sur infos 2022; sous réserve de changements.



A 45 km au sud d'Hurghada, loin du tourisme de masse, ce resort haut de gamme se situe entre montagnes, désert arabe et Mer Rouge. Il se dresse sur le plus haut point de la péninsule de Soma Bay, au milieu de 2 magnifiques terrains de golf, offrant une vue panoramique sur la Mer Rouge. Très belle plage de sable fin, 365 jours de soleil par an, température de la mer: 20 à 30°C... Un cadre idéal pour un séjour bien-être sous le soleil.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification ★★★★★
- Destination idéale pour associer golf et remise en forme
- Thalasso particulièrement spacieuse, lumineuse et professionnelle
- Très bonne table

## THE CASCADES GOLF RESORT, SPA & THALASSO ★★★★★

**L'hébergement** Construit dans un style colonial britannique, cet hôtel, l'une des meilleures adresses de la Mer Rouge, offre 128 chambres et 31 suites lumineuses et vastes, presque toutes avec vue mer ou golf. Équipement des chambres: téléphone direct, TV par satellite, WiFi gratuit, minibar, machine à café expresso, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné et grande salle de bain avec douche et baignoire.

**Les sports et loisirs** Piscine extérieure chauffée. Sports nautiques, plongée sous-marine, snorkeling (avec masque et tuba). Magnifiques terrains de golf (18 et 9 trous), tennis, squash, jogging. Plage de sable aménagée à env. 800m (navette gratuite). Excursions à Hurghada, Louxor et Karnak.

### THE CASCADES SPA & THALASSO



Capacité: 150 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Ce très beau centre de 7500 m<sup>2</sup>, géré en collaboration avec la marque française «Phytomer», propose une thalassothérapie classique ainsi qu'une approche spa. En hydrothérapie: gommages corporels, bains bouillonnants, jets, douches et enveloppements d'algues, mais également de nombreux massages et de séances de physiothérapie.

A disposition: parcours marin aquatonic de 750 m<sup>2</sup>, piscine extérieure chauffée, sauna, hammam, salle de gym. A la carte: drainage lymphatique, massages thaï, balinais, ayurvédique, suédois, aux pierres chaudes et aux huiles essentielles, endermologie, pressothérapie et soins esthétiques spécifiques et anti-âge. Powerplate. Encadrement médical.

**L'accès:** Avion: vol direct ou via Le Caire, de Genève à Hurghada, puis 45 min de transfert. **A savoir:** Resort en pleine nature, pas de shopping ou de sites touristiques à proximité. Le ramadan peut modifier le déroulement de votre séjour; renseignez-vous sur les dates. Un resort inscrit dans la logique du développement durable. Golf et jardins arrosés avec de l'eau de mer désalinisée et recyclée. **Notre conseil:** Complétez votre séjour avec une immersion dans l'univers des pharaons: traversée du désert pour une excursion à Louxor, une journée bien remplie mais inoubliable.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant visa, transferts, 7 nuits en double Standard, demi-pension et 25 soins (du 28.05 au 16.07.23).





## SOFITEL AGADIR THALASSA SEA & SPA ★★★★

**L'hébergement** 173 chambres dont 49 suites, toutes luxueuses et spacieuses (de 25 m<sup>2</sup> à 120 m<sup>2</sup>), à l'atmosphère aussi raffinée que sereine, avec balcon ou terrasse donnant sur le jardin, la piscine ou l'océan. Équipement des chambres: téléphone direct, TV à écran plat, connexion WiFi gratuite, concept literie MyBed, minibar, coffre-fort et air conditionné.

**Les sports et loisirs** Grande piscine extérieure, plage privée aménagée, tennis, salle de fitness avec équipement de pointe. À proximité: sports nautiques en saison (payant), parcours de golf prestigieux, casino, souks, promenade en bateau, équitation.

### THALASSA SEA & SPA

Capacité: 70 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Alliant le savoir-faire français en terme de thalassothérapie et les spécificités traditionnelles marocaines telles que les rituels du hammam, ce nouveau centre de thalassothérapie dernière génération, intégré à l'hôtel, ravira une clientèle exigeante. Véritable cocon dédié au bien-être, il offre aussi bien des soins classiques de thalassothérapie qu'une large gamme de soins Spa.

A disposition: bassin d'eau de mer avec parcours marin, espace de repos et de relaxation face à l'océan, tisanerie, hammam traditionnel et salle de fitness. À la carte: drainage lymphatique, réflexologie plantaire, divers massages et soins de beauté du visage et du corps. Coaching sportif individuel, séances d'activités physiques telles que Pilates, stretching en plein air... Salon de coiffure.



Idéalement situé face à l'océan Atlantique, en bordure d'une très belle plage de sable s'étendant à perte de vue, ce luxueux Resort offre les conditions idéales pour se ressourcer sous le doux soleil d'Agadir. Une longue promenade piétonne en bord de mer le relie à la nouvelle marina.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Etablissement moderne s'ouvrant sur l'océan
- Situation privilégiée en bordure de plage de sable
- Soins de qualité signés Thalassa sea & spa
- Spa suite pour des soins en Duo

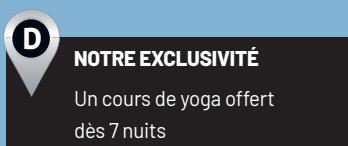


**L'accès:** Avion: vols directs (easyJet) ou via Casablanca (Royal Air Maroc) de Genève à Agadir, puis env. 30 min de transfert. **A savoir:** Après d'importants travaux de réaménagement, une magnifique digue-promenade a été construite sur le front de mer apportant un réel plus à la destination - De juin à août, des brumes matinales envahissent généralement Agadir, se dissipant en milieu de journée.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant, 7 nuits en double Supérieure Côté Jardin, petit déjeuner et 24 soins (du 04.01 au 03.02.23).



A 25 min du centre-ville et à 10 min de Taghazout, au cœur d'une véritable oasis de 3ha faisant face à l'océan Atlantique, les pieds dans l'eau et bordé par une plage longue de 5 km, c'est l'endroit idéal pour un séjour de détente, au sein d'une région au climat doux tout au long de l'année.



#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification ★★★★
- Cadre de rêve, face à l'océan
- Idéal pour allier yoga & détente
- Cuisine saine, fraîche et parfumée, composée en majorité de produits issus de l'agriculture biologique
- Etablissement engagé dans le développement durable et membre «Clef Verte»

## PARADIS PLAGE RESORT ★★★★★

**L'hébergement** Face à la mer, 103 suites (junior, premium et prestige), bungalows et villas tout confort, aménagés de manière chaleureuse dans des tons doux. Equipment des suites junior (env. 62 m<sup>2</sup>): téléphone, TV satellite à écran plat, lecteur de DVD, WiFi gratuit, mini-bar, coffre-fort, séche-cheveux, air conditionné, kitchelette et large terrasse.

**Les sports et loisirs** Jolie piscine extérieure avec terrasse aménagée. Jardin Zen (gratuit - réservé aux adultes) avec baldaquins, espace massage dos/tête et bain à remous. Espace CrossFit, salle de fitness faisant face à la mer. Surf house (env. 100 m<sup>2</sup>) avec coin-bar, restaurant, grande terrasse face à la mer, coin feu de camp, cinéma extérieur et boutique Rip Curl; planches, combinaisons et accessoires à disposition (payant). Canoë-Kayak, paddle, beach-volley, beach soccer, terrain de pétanque, ping-pong, possibilité de balade sur l'océan au départ du Resort, aire de jeux pour les enfants et Kids Club. Baby-sitting sur demande. A proximité (à env. 10 min): parcours de golf.

#### SPA & YOGA



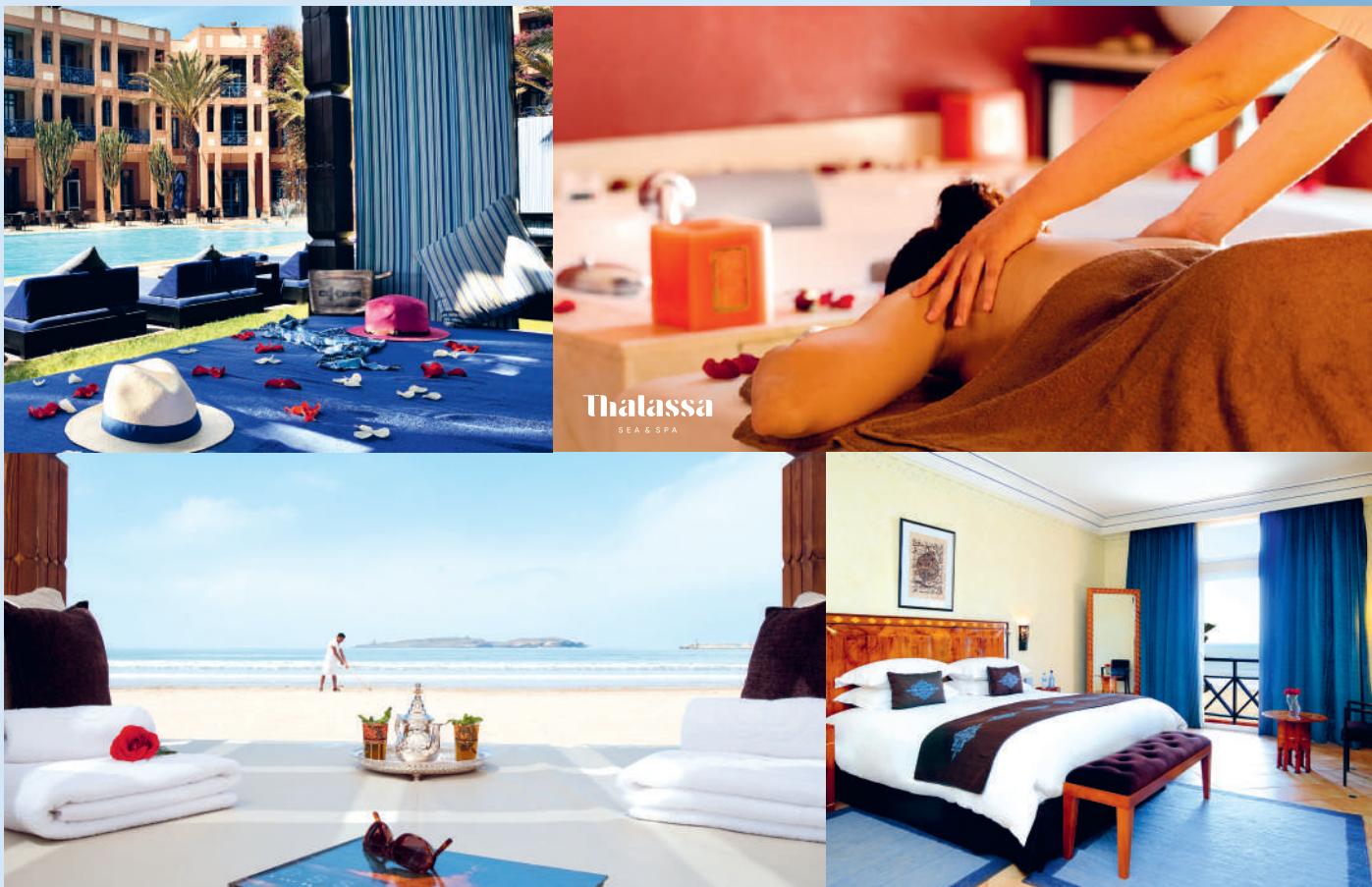
Capacité: 20 curistes par jour – Ouvert 7 jours sur 7

Très joli Spa intégré à l'hôtel, comprenant un hammam traditionnel, pour la pratique des soins ancestraux, un hammam sensoriel contemporain, avec un menu d'arômes diffusés par vapeur sous une voûte de lumières changeantes, diverses cabines de soins, un espace de soins privatisé en duo ou solo, un espace de relaxation avec tisanerie pour se détendre ou méditer, un espace pour la beauté des mains et des pieds, une boutique, un cabinet de coaching personnalisé. Des cours de yoga donnés par un professeur expérimenté ont lieu plusieurs fois par jour dans un très bel espace ouvert sur l'océan.

**L'accès:** Avion: vols directs (easyJet) ou via Casablanca (Royal Air Maroc) de Genève à Agadir, puis env. 50 min de transfert. **A savoir:** Hôtel membre de «La Clef Verte», premier réseau international de structures touristiques écologique respectueuse de l'environnement, soutenu par le programme des nations Unies pour l'Environnement et par l'Organisation Mondiale du Tourisme – Navette gratuite à destination d'Agadir (2x par jour – à réserver 24h à l'avance) – Le ramadan peut modifier le déroulement de votre séjour; renseignez-vous sur les dates.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant, 7 nuits en double Suite Junior, petit déjeuner et 5 soins individuels (du 03.01 au 23.03, du 08.05 au 29.06 et du 27.08 au 13.10.23).





## LE MÉDINA ESSAOUIRA THALASSA SEA & SPA \*\*\*\*\*

**L'hébergement** Inspirées des riads marocains, 117 chambres dont 15 suites, aux couleurs chaudes et bois exotiques. Toutes les chambres sont avec balcon offrant une vue sur la piscine (plus calme), l'océan avec ses magnifiques couchers de soleil ou la vieille ville et sont équipées de téléphone, TV satellite, WiFi gratuit, mini-bar, coffre-fort, sèche-cheveux et air conditionné.

**Les sports et loisirs** Belle piscine extérieure. Une partie de la grande plage située en face de l'hôtel est privatisée et aménagée. A proximité: promenades à cheval, VTT, beach-volley, terrain de golf. Visite de l'ancienne médina, de son patrimoine architectural et du port de pêche. Galeries d'art et nombreuses possibilités d'excursions.

### THALASSA SEA & SPA



Capacité: 80 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Intime et chaleureux, ce petit institut de thalassothérapie, intégré à l'hôtel, est composé d'une zone pour les soins d'hydrothérapie avec un parcours marin et une jolie zone de massage à l'ambiance zen. Une équipe de professionnels y dispense des soins de thalassothérapie classiques ainsi que de nombreux soins à la carte tels que réflexologie plantaire, drainage lymphatique ou visage, massages à 4 mains, relaxant, oriental aux huiles chaudes et ayurvédique, soins de beauté.

A disposition: espace de relaxation, hammam traditionnel, salle de fitness avec coach. Coiffeur. Encadrement médical.



Ancienne Mogador, la petite ville d'Essaouira classée patrimoine mondial de l'UNESCO, est située sur la côte atlantique à 180 km de Marrakech sur une presqu'île balayée par les alizés dont la plage attire de nombreux vétérinaires et surfeurs. L'hôtel se dresse face à l'océan, à 300 m de la médina imprégnée d'histoire.



### NOTRE EXCLUSIVITÉ

Tarif préférentiel sur les transferts pour les curistes

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Destination de charme dont l'authenticité et la beauté ont attiré de nombreux artistes
- Hôtel de taille humaine, ayant su intégrer tradition et artisanat local
- Jolie piscine extérieure chauffée
- Soins de qualité, signés Thalassa Sea & Spa



**L'accès:** Avion: vols directs SWISS ou easyJet sur Marrakech, toute l'année, puis env. 2h30 de transfert.

**A savoir:** L'hôtel se situe à 5 min en voiture du Golf Mogador inauguré en 2009 - Chaque jour, à 17h, profitez de la Joutia, souk aux enchères, marché aux puces; un véritable spectacle - Le ramadan peut modifier le déroulement de votre séjour; renseignez-vous sur les dates. Notre conseil: Profitez de combiner votre séjour avec 1 ou 2 nuits dans la ville impériale de Marrakech. Nous vous renseignons volontiers.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant, 7 nuits en double Standard Vue Medina, petit déjeuner et 24 soins (du 04.01 au 30.04, du 01.05 au 30.06 et du 24.08 au 31.10.23).



Dès CHF 630.-\*

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★★**
- Excellent table «Le Fouquet's Marrakech»
- Très beau Spa intégré à l'hôtel
- Situation idéale aux portes de la médina

**L'accès:** Avion: vol direct SWISS ou easyJet de Genève, puis env. 15 min de transfert.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 3 nuits en base double Supérieure, petit déjeuner et 2 soins cocooning au Spa (du 05.01 au 06.02 et du 01.06 au 08.09.23)

## HÔTEL & RYADS NAOURA BARRIÈRE ★★★★

Le Naoura Barrière vous accueille dans le cadre magnifique d'un jardin, en plein cœur de Marrakech, aux portes de la médina, à quelques mètres de la fameuse place Djemaa el-Fna. Véritable havre de tranquillité et de luxe, il ravira les clients exigeants souhaitant combiner visite de la ville impériale et détente. L'hôtel dispose de 85 chambres et suites, spacieuses et de grand confort, toutes sont agrémentées d'une terrasse ou d'un balcon. Belle piscine chauffée toute l'année, salle de cardio-training et musculation. Club enfant gratuit.

#### SPA DIANE BARRIÈRE MARRAKECH



Ce très beau Spa offre un espace de 1'000 m<sup>2</sup> avec 7 cabines de soins (dont 3 en Duo), hammam traditionnel et parcours aquatique intérieur chauffé. Profitez du savoir-faire Barrière en matière de bien-être et laissez-vous dorloter dans ce cocon de sérénité. Massages, soins du corps, rituels orientaux «Les Sens de Marrakech» ou encore soins de beauté «Carita», une gamme de soins complète pour se détendre et voguer vers le bien-être. Salon de coiffure.



Dès CHF 760.-\*

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★★**
- Hôtel de charme
- Excellent cuisine marocaine et internationale
- Situation idéale au cœur de la médina

**L'accès:** Avion: vols directs SWISS ou easyJet de Genève sur Marrakech, puis 15 min de transfert.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant 4 nuits en base double Supérieure Côté Patio, petit déjeuner et 4 soins au Spa (du 17.06 au 01.09.23).

## LES JARDINS DE LA MEDINA ★★★★

Ancienne résidence princière au XIX<sup>e</sup> siècle, cet hôtel de charme est situé dans le cœur historique de Marrakech, à proximité de la fameuse place Djemaa el-Fna. A l'abri derrière de hauts murs et dissimulé dans un luxuriant jardin, ce riad mêle avec harmonie le raffinement de l'architecture traditionnelle et le confort moderne. Il offre 36 chambres tout confort, toutes décorées différemment dans la plus pure tradition de l'artisanat marocain. Jolie piscine extérieure chauffée en hiver, espace gym. Payant: soins au spa, hammam.

#### SPA JARDINS DE LA MEDINA



Le nouveau Spa des Jardins de la Médina se compose de 2 véritables hammams traditionnels, 4 cabines de soins, d'un barbier traditionnel, d'un salon de détente avec coin tisanerie et d'un joli espace gym situé au cœur du jardin. Une équipe de professionnels attentionnés vous propose des soins traditionnels dans le hammam, des massages, ainsi que des soins de beauté du visage et du corps. Après un massage ou entre deux soins, une infusion ou un thé accompagné de fruits frais vous sera servi sous la pergola.





The Residence Tunis se dresse aux portes de l'antique Carthage, à 30 min du centre de Tunis, entre les eaux scintillantes de la Méditerranée et le magnifique parcours de golf 18 trous dessiné par Robert Trent Jones II. Une référence de luxe raffiné en Méditerranée où l'Orient des «Mille et Une Nuits» déploie toute sa magie, dans un grand parc où palmiers et oliviers poussent jusqu'aux dunes.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification ★★★★★
- The Residence Golf Course, 18 trous, à 2 min de l'hôtel
- Ambiance raffinée
- 3 restaurants gourmands à la carte, dont 1 asiatique et 1 tunisien + 2 snack-grill ouverte en saison estivale
- Centre de thalassothérapie à l'atmosphère intimiste

## THE RESIDENCE TUNIS ★★★★☆

**L'hébergement** Véritable palais arabo-andalou décoré avec inspiration et harmonie, il se compose de 9 suites et 161 chambres luxueusement équipées et décorées de teintes douces. Toutes sont dotées de balcon, la plupart face à la mer, coin sofa traditionnel et très belle salle de bains en marbre. Équipement des chambres: téléphone direct, TV LCD avec lecteur DVD, WiFi gratuit, minibar, plateau de courtoisie avec thé/café, coffre-fort, sèche-cheveux, pèse-personne, air conditionné.

**Les sports et loisirs** Grande piscine extérieure chauffée (en saison), accès direct à la plage privée aménagée en saison. Tennis, salle de fitness et magnifique golf The Residence Golf Course de 18 trous jouxtant l'hôtel. Excursions au musée du Bardo, à Carthage et Sidi Bou Saïd proposées par l'hôtel.

### THE THALASSO & SPA



Capacité: 80 curistes par jour – Ouvert 7 jours sur 7

Ce joli centre de thalassothérapie à l'atmosphère intimiste propose 18 cabines de soins regroupées autour de 2 patios fleuris, un Spa by Clarins de 6 cabines, un hammam traditionnel avec 2 cabines pour le gommage oriental au gant de Kessa et une coupole féérique abritant une piscine intérieure d'eau de mer.

A disposition: piscine marine intérieure, sauna, fitness et tisanerie, cours de relaxation et stretching. Outre les soins de thalassothérapie classique, nombreux soins à la carte: soins ayurvédiques et balinais, shiatsu, massage à 4 mains, réflexologie, ou encore drainage lymphatique; Spa Beauté proposant une large gamme de soins pour le visage et le corps. Coiffeur. Encadrement médical.

**L'accès:** Avion: vol direct sur Tunis (1h50), puis 20 min transfert.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant vols, transferts, 7 nuits en double Supérieure Vue Jardin, petit déjeuner et 19 soins (du 07.01 au 02.04.23).





Bio Azur Thalasso



Royal Azur



Bel Azur



Ces 2 établissements, se dressent côté à côté, face à la mer, en bordure d'une très belle plage de sable fin, au milieu d'un parc à la végétation méditerranéenne luxuriante. La charmante médina de Hammamet se situe à 15 min à pied.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- **Notre classification**  
Royal Azur
- **Notre classification**  
Bel Azur
- **Très belle plage de sable fin**
- **Deux hébergements à choix, dont 1 flambant neuf**
- **Domaine où il fait bon vivre avec ses jardins fleuris et son bord de mer**
- **Magnifique piscine aquamarine s'ouvrant sur la mer**

## ROYAL AZUR THALASSA \*\*\*\*\* / BEL AZUR \*\*\*\*

**Royal Azur Thalassa \*\*\*\*\*:** Etablissement de grand confort, lumineux, disposant de 116 chambres, 79 suites et 12 Bungalows, modernes et spacieux. Tous sont dotés d'un balcon, d'un coin salon et équipées de téléphone direct, TV plasma avec connexion satellite, WiFi haut débit gratuit, minibar, plateau de courtoisie avec thé/cafè, coffre-fort, sèche-cheveux, chauffage/climatisation.

**Les sports et loisirs** 3 piscines extérieures (dont 1 chauffée en hiver, 1 à la décoration balinaise et 1 à débordement s'ouvrant sur la Méditerranée) et 1 piscine intérieure chauffée. Accès direct à la plage de sable fin aménagée en saison, terrain de pétanque, cours d'aérobic, ping-pong, tir à l'arc, mini-golf, tennis. Payant: sports nautiques, cours de Yoga. Golf à 6 km (navette gratuite).

#### BIO AZUR THALASSO

Capacité: 250 curistes par jour - ouvert 7 jours sur 7

Relié aux 2 hôtels par un passage couvert, le véritable atout de ce centre de thalasso est sans hésitation son magnifique parcours marin intérieur et extérieur surplombant la Méditerranée où il fait bon se détendre avant ou après ses soins.

**Bel Azur \*\*\*\*:** Hôtel proposant une formule Ultra All Inclusive. 376 chambres, bungalows et suites, avec balcon, terrasse ou grande baie vitrée s'ouvrant sur la mer. Tous sont équipés de téléphone, TV écran plat, WiFi gratuit, coffre-fort, minibar, sèche-cheveux et air conditionné.

**Les sports et loisirs** 3 piscines d'eau douce, dont une intérieure chauffée, très belle plage de sable aménagée. Animations diurnes et nocturnes, discothèque. Aire de jeux, mini-club pour les enfants de 4 à 12 ans. Sports nautiques en saison (payants), mini-golf, tennis. Golf à 6 km (navette gratuite).



A disposition: magnifique piscine aquamarine, hammam, cours de stretching et d'aérobic, salle de fitness, salle de relaxation et tisanerie. À la carte: massages du monde, réflexologie, drainage lymphatique, soins beauté et coiffeur. Encadrement médical.

**L'accès:** Avion: vol direct TUNISAIR sur Tunis, puis env. 1h de transfert, ou vol direct easyJet sur Enfidha-Hammamet, puis env. 45 min de transfert.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix au Bel Azur incluant vols, transferts, 7 nuits en double Standard Vue Jardin, All Inclusive et 18 soins (du 09.01 au 31.03.23).





## RADISSON BLU RESORT & THALASSO ★★★★☆

**L'hébergement** 274 chambres modernes et confortables, toutes avec balcon ou terrasse offrant une vue sur la mer ou les jardins. Équipement des chambres: téléphone direct, TV par satellite avec écran plasma, WiFi gratuit, minibar, plateau de courtoisie avec thé et café, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné.

**Les sports et loisirs** Magnifique piscine extérieure avec bassin séparé pour les enfants, piscine intérieure d'eau douce chauffée, accès direct à la très belle plage de sable fin aménagée. Tennis, mini-golf, pétanque, terrain de sport polyvalent. Aire de jeux et très grand mini-club (4-12 ans); baby-sitting sur demande. A proximité: sports nautiques (en saison), terrains de golf (à 6 km - navette gratuite).

### RHEA THALASSO & SPA



Capacité: 150 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Intégré à l'hôtel, ce très beau centre de thalassothérapie de 1400 m<sup>2</sup>, offre une ambiance contemporaine chaleureuse. Réparties sur 2 niveaux, 30 cabines de soins et une équipe de thérapeutes attentionnés, pour une cure de thalassothérapie de qualité.

A disposition: piscine intérieure d'eau de mer chauffée, hammam, jacuzzi, salle de relaxation, tisanerie et très beau centre de fitness de 110 m<sup>2</sup>. Outre les soins de thalassothérapie classiques, nombreux soins à la carte, tels que massages d'inspiration orientale, massage aux pierres chaudes et réflexologie. Encadrement médical. Possibilité de restauration allégée sur demande



Récemment rénové, cet établissement de grand confort, au design moderne avec une touche orientale, se dresse en bordure directe d'une très belle plage de sable fin, à env. 15 min à pied du centre-ville et de la charmante médina de Hammamet.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Hôtel de grand confort situé en bordure d'une magnifique plage
- 3 restaurants et 4 bars
- Très beau centre de Thalasso & Spa
- Kids Club de 250 m<sup>2</sup>



**L'accès:** Avion: vol direct TUNISAIR sur Tunis, puis env. 1h de transfert, ou vol direct easyJet sur Enfidha-Hammamet, puis env. 45 min de transfert. **A savoir:** Hôtel mixte vacanciers et curistes; pour une cure de repos, évitez les mois de juillet et août - Le ramadan peut modifier le déroulement de votre séjour; renseignez-vous sur les dates.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant vols, transferts, 7 nuits en double Standard Vue Jardin, demi-pension et 24 soins (du 09.01 au 22.03.23).



Dès CHF 2'125.-\*

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★★**
- Suites junior très spacieuses
- 4 restaurants à la carte à choix
- Soins de thalassothérapie de très bonne qualité

**L'accès:** Avion: vol direct quotidien sur Tunis (1h50), puis env. 1h de transfert.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant vols, transferts, 7 nuits en Suite Junior base double, demi-pension et 24 soins (du 09.01 au 31.03.23)

## HASDRUBAL THALASSA & SPA YASMINE-HAMMAMET ★★★★

Cet établissement de grand confort, où architecture d'avant-garde et style andalou se marient avec splendeur, se situe en bordure directe d'une superbe plage de sable fin de 3 km, au cœur de la station balnéaire de Yasmine Hammamet. Avec ses 196 junior suites de 70 m<sup>2</sup> avec balcon donnant sur la mer et le jardin et son centre de thalassothérapie intégré, il offre un cadre calme et reposant pour une cure de remise en forme de qualité.

#### INSTITUT HASDRUBAL THALASSA & SPA



Intégré à l'hôtel, ce très beau centre à l'atmosphère empreinte d'élegance et d'attention personnalisée, propose des cures de thalassothérapie incluant exclusivement des soins individuels. A disposition: piscine aquamarine intérieure et extérieure, hammam, sauna, fitness, salle de relaxation, tisanerie et programme d'exercices. Outre les soins de thalassothérapie classiques, il offre une palette complète de soins à la carte.



Dès CHF 1'595.-\*

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★**
- Proximité de la marina de Port El Kantaoui
- Accueil attentionné et chaleureux
- Centre de thalasso lumineux avec des soins de très bonne qualité

**L'accès:** Avion: vol direct quotidien sur Tunis (1h50), puis 1h30 de transfert.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant vols, transferts, 7 nuits en Standard Jardin, demi-pension et 24 soins (du 09.01 au 31.03.23)

## HASDRUBAL THALASSA & SPA PORT EL KANTAOUI ★★★

A 5 min à pied de la marina animée de Port El Kantaoui, au milieu d'un beau jardin fleuri face à la mer, cet établissement véritable havre de paix connu pour la qualité de son service, comprend 231 chambres très confortables avec terrasse ou balcon. Piscine extérieure semi-olympique, piscine intérieure d'eau de mer chauffée à 28°C avec jacuzzi, accès direct à la plage aménagée. 3 courts de tennis, practice de golf et parcours santé à l'hôtel.

#### INSTITUT HASDRUBAL THALASSA & SPA



Baignant de lumière, ce très beau centre de 5500 m<sup>2</sup> résolument ouvert sur l'extérieur et directement relié à l'hôtel, offre des soins de thalassothérapie classiques de qualité. Chaque jour, une senteur différente diffusée dans le centre et des fleurs en abondance, pour une sensation de bien-être et de calme. Programmes de cure incluant exclusivement des soins individuels, dispensés par un personnel qualifié et attentionné. A disposition: piscine aquamarine intérieure et extérieure, hammam, sauna, fitness, salle de relaxation et tisanerie.



## MÖVENPICK RESORT & MARINE SPA SOUSSE ★★★★

**L'hébergement** 618 chambres et suites, au décor élégant. Les chambres sont spacieuses (30-34 m<sup>2</sup>) et disposent toutes d'un balcon ou d'une terrasse. Equipment des chambres: téléphone direct, TV par satellite, WiFi gratuit illimité, minibar (payant), coffre-fort, plateau de courtoise avec thé/café, sèche-cheveux et air conditionné (réglage individuel).

**Les sports et loisirs** 3 piscines extérieures, dont une large piscine d'eau douce en forme de lagon, une piscine extérieure d'eau de mer et une piscine dédiée aux enfants. Salle de fitness ouverte de 8h à 21h (accès réservé aux +16 ans), ping-pong. Animations soft en soirée. Club enfants (0-12 ans avec personnel spécialisé pour les nourrissons - accès gratuit de 10h à 22h). Service de baby-sitting payant sur demande. A proximité: terrain de golf de Port El Kantaoui.

### CENTRE DE THALASSO MARINE SPA BY MÖVENPICK



Capacité: 80 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Intégré à l'hôtel, ce magnifique centre de thalassothérapie avec Spa à taille humaine, dans lequel une équipe de professionnels prodigue des soins personnalisés et de grande qualité, ravira une clientèle exigeante. Outre les soins classiques de thalassothérapie, il offre également une vaste gamme complète de soins spécifiques (protocoles de soins Thalgo et Cinq Mondes).

A disposition: piscine d'eau de mer intérieure/extérieure chauffée, parcours aquatonic, hammam (payant), sauna, espace de relaxation, tisanerie. A la carte: gommage au sable saharien, différents types de massages, dont massage aux pierres chaudes et réflexologie plantaire, divers rituels et soins esthétiques. Encadrement médical.



Cet établissement confortable, avec son très beau centre de thalasso intégré, a une situation privilégiée en bordure directe d'une très belle plage de sable et à proximité immédiate de la promenade animée de la ville de Sousse.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Qualité du service
- Situation privilégiée en bord de mer et à 2 pas du centre-ville de Sousse
- Très beau centre de thalassothérapie avec Spa intégré
- Divers points de restauration



**L'accès:** Avion: vol direct easyJet sur Enfidha-Hammamet, puis env. 40 min de transfert ou vol direct Tunisair sur Tunis (1h50) puis env. 2h de transfert. **A savoir:** Possibilité de réserver en formule All Inclusive - Les chambres vue ville peuvent être bruyantes - Restaurant principal sous forme de buffet, ainsi que 3 restaurants à la carte proposant une cuisine internationale (La Villa), espagnole (Le Tapeo) et japonaise (Le Sendai) - Les cures de thalasso ne sont pas autorisées aux personnes de moins de 16 ans et les femmes enceintes - Le ramadan peut modifier le déroulement de votre séjour; renseignez-vous sur les dates. **Notre conseil:** Pour une cure 100% cocooning, optez pour la cure «Marine Spa VIP» incluant chaque jour 1 enveloppement au choix, 1 massage spécifique de 50 min et 2 soins de thalasso.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant vols, transferts, 7 nuits en double Classique vue ville ou jardin, demi-pension et 24 soins individuels (du 09.01 au 31.03.23).



A 10 min en voiture de Houmt Souk la capitale de l'île de Djerba, ce très bel hôtel se dresse au cœur d'un vaste parc s'ouvrant sur une immense plage de sable blanc.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★★**
- Décoration contemporaine avec de grands espaces lumineux
- Très belle piscine d'eau de mer
- Qualité des soins
- Possibilité de formule All Inclusive incluant 1 massage de 25 min offert (min 7 nuits)

## RADISSON BLU PALACE RESORT & THALASSO ★★★★☆

**L'hébergement** Face à la Méditerranée, un majestueux bâtiment de 280 chambres spacieuses (42 m<sup>2</sup>) et confortables avec balcon ou terrasse et 16 suites avec balcon. Toutes les chambres sont équipées de téléphone direct, TV par satellite, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné. Les suites junior panoramiques entièrement rénovées, ont un aménagement identique, mais sont plus spacieuses avec un grand coin-salon.

**Les sports et loisirs** Grande piscine extérieure, piscine intérieure chauffée, jacuzzi, sauna, fitness, accès direct à la plage de sable aménagée. 4 courts de tennis, sports nautiques en saison. Animation modérée à l'hôtel. Très joli mini-club (4-12 ans). A proximité, terrain de golf (à 8 km - navette gratuite), équitation, VTT. A découvrir sur l'île: poteries de Guellala, synagogue de la Ghriba,... Lundi et jeudi, marché à Houmt Souk et vendredi à Midoun. Casino à 3 min.

#### ATHÉNÉE THALASSO & SPA



Capacité: 180 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Très lumineux, ce centre intégré à l'hôtel propose des soins de thalassothérapie classiques de grande qualité dans un décor zen et design: bains bouillonnants, jets, douches, enveloppements d'algues et de boues de la mer Morte, massages, pressothérapie, cryothérapie, chromathérapie, parcours d'oxygénéation et aquagym.

A disposition: magnifique piscine aquamarine intérieure et extérieure, hammam oriental et programme d'exercices. Gamme complète de soins à la carte: Kobido, Tuina Détox, Deep Tissue, massage ayurvédique, shiatsu, réflexologie plantaire ou encore tchong mo (massage aux pierres chaudes). Soins de beauté visage et corps avec produits Thalgo et Cinq Mondes, coiffeur. En nouveauté: rituels tradition et nature aux produits locaux Bio. Encadrement médical.

**L'accès:** Avion: vol direct sur Djerba (2h15), puis 20 min de transfert. **A savoir:** Les chambres Supérieures, Premium et Suites Junior ont été entièrement rénovées avec un nouveau design - Pour les curistes, accès libre toute la journée à la piscine aquamarine intérieure et extérieure - Le ramadan peut modifier le déroulement de votre séjour; renseignez-vous sur les dates.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant vols, transferts, 7 nuits en double Standard Jardin, demi-pension et 24 soins (du 09.01 au 31.03.23).





## HASDRUBAL PRESTIGE THALASSA & SPA DJERBA \*\*\*\*\*

Face à l'une des plus belles plages de l'île, cet établissement prestigieux est composé de 198 suites junior de 100 m<sup>2</sup> toutes avec dressing, magnifique salle de bains et terrasse privée, 19 suites de luxe et 2 suites royales. Un resort qui ressemble à un palais lacustre élégamment construit pour intégrer d'un seul regard, la mer, le ciel, les palmiers et les jeux d'eaux des bassins et ruisseaux. Lagon extérieur de 3'200 m<sup>2</sup> composé de piscines d'eau thermale chaude, d'eau de mer et d'eau douce, piscine intérieure d'eau douce, tennis.

### INSTITUT HASDRUBAL THALASSA & SPA



Intégré à l'hôtel, l'un des plus luxueux centres de Tunisie avec, pour ceux qui le souhaitent, 13 spas privatisés de 130 m<sup>2</sup> pour faire une cure «des Trois Eaux», en solo ou en duo. Association d'eau de mer et d'eau thermale pour des soins spa, de beauté et de santé avec des produits naturels, traditionnels et exclusifs. A disposition: piscine d'eau de mer chauffée intérieure, espace forme et fitness, sauna, hammam et tisanerie. À la carte: massages et thérapies du monde, soins esthétiques et coiffeur.

Dès CHF 2'170.-\*

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification D D D D D
- Superficie des Suites Junior
- Possibilité de cure dans un Spa privatif de 130 m<sup>2</sup> en Solo ou en Duo
- Très bonne table

*L'accès:* Avion: vol direct sur Djerba (2h15), puis 20 min de transfert.

\*Prix indicatif par personnel - Exemple de prix incluant vols, transferts, 7 nuits en Suite Junior base double, demi-pension et 24 soins (du 09.01 au 31.03.23)



## HASDRUBAL THALASSA & SPA DJERBA \*\*\*\*\*

L'hôtel Hasdrubal Thalassa & Spa, l'une des meilleures adresses de Djerba, est situé directement en bordure de mer, face à une superbe plage de sable blanc, au milieu d'un vaste parc fleuri. 210 chambres spacieuses et confortables avec vue mer ou jardin. Piscines extérieures d'eau douce semi-olympique et d'eau thermale, piscine couverte d'eau douce. Mini-golf, 1 court de tennis. Animation douce, diurne et nocturne.

### INSTITUT HASDRUBAL THALASSA & SPA



Intégré à l'hôtel, très beau centre à l'architecture mauresque avec un décor fait de marbre, colonnes et fontaines. Un personnel attentionné et qualifié y dispense des cures de thalassothérapie classiques incluant exclusivement des soins individuels. A disposition: piscine aquamarine intérieure et extérieure, hammam, sauna, fitness, salle de relaxation, tisanerie. Gamme complète de soins à la carte et coiffeur.

Dès CHF 1'670.-\*

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification D D D D D
- Excellent service
- Confort et harmonie dans une ambiance chaleureuse
- Centre de thalasso accueillant et lumineux

*L'accès:* Avion: vol direct sur Djerba (2h15), puis 20 min de transfert.

\*Prix indicatif par personnel - Exemple de prix incluant vols, transferts, 7 nuits en double Standard Vue Jardin, demi-pension et 24 soins (du 09.01 au 31.03.23)



A 18 km de Houmt Souk et à 25 km de l'aéroport, cet établissement confortable, se dresse au cœur d'un magnifique jardin de 14 hectares très bien entretenu, entre la mer et le terrain de golf.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification ★★★★
- Terrain de golf 18 trous en face de l'hôtel
- Centre de thalasso offrant un cadre chaleureux
- Magnifique piscine extérieure
- Hébergement en Formule All Inclusive

## DJERBA PLAZA THALASSO & SPA ★★★★

**L'hébergement** 295 chambres et 4 suites, joliment décorées, toutes avec balcon ou terrasse donnant sur la mer ou le jardin. Equipment des chambres: téléphone, TV par satellite, coffre-fort (payant), minibar, séche-cheveux, air-conditionné, salle de bains avec douche à l'italienne. WiFi gratuit dans les chambres, le hall de la réception, dans le restaurant principal et autour de la piscine.

**Les sports et loisirs** Grande piscine extérieure, piscine couverte chauffée en hiver, plage aménagée (en été) à 300 m accessible à pied à travers les jardins de l'hôtel et les dunes de sable. Cours d'aérobic et d'aquagym, pétanque, ping-pong, volley-ball, aire de jeux pour les enfants. Animation légère en soirée. Payant: 6 courts de tennis en terre battue, squash (balles et raquettes non fournies), salle de fitness. Terrain de golf en face de l'hôtel. A proximité, équitation, base nautique et location de vélos.

### DJERBA PLAZA THALASSO & SPA



Capacité: 100 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Relié à l'hôtel par une galerie couverte, ce joli institut au décor tunisien contemporain offre un cadre chaleureux et apaisant pour votre séjour de remise en forme. Le temps est suspendu dès votre arrivée. Une panoplie de soins à l'eau de mer naturellement riche en minéraux et oligo-éléments, aux innombrables bienfaits connus depuis la nuit des temps, vous permettront de nourrir votre corps, en vous faisant vivre des moments intenses de détente et de bien être...

Le centre propose une gamme complète de soins: massages du monde (Shiatsu, Djerbien, Minceur, réflexologie,...), soins à base d'eau de mer (bains hydromassants, douches à jet ou sous affusion, enveloppements d'algues), soins orientaux (hammam, gommage, enveloppement), soins de beauté et coiffeur. Parcours bio marin, espace de relaxation. Encadrement médical.

**L'accès:** Avion: vol direct sur Djerba (2h15), puis 30 min de transfert. **A savoir:** Hôtel mixte vacanciers et curistes; pour une cure de repos, évitez les mois de juillet et août.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant vols, transferts, 7 nuits en double Deluxe côté jardin, All Inclusive et 20 soins (du 05.02 au 31.03.23).





## ULYSSE DJERBA THALASSO & SPA ★★★★☆

**L'hébergement** Face à la mer, un hôtel récemment rénové avec 259 chambres et suites au confort moderne. Terrasse pour les chambres rez-de-jardin, balcon pour les chambres vue mer. Équipement des chambres: téléphone direct, TV par satellite, WiFi gratuit, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné avec réglage individuel.

**Les sports et loisirs** 2 piscines, dont une intérieure avec eau douce chauffée en hiver, accès direct à la plage aménagée. Sports nautiques en saison, beach-volley, tennis. Hôtel partenaire du Djerba Golf Club, situé à 8 km (navette gratuite). Visite de l'île, sortie en mer, balades en calèche, randonnées pédestres, équitation. Lundi et jeudi, marché à Houmt Souk et vendredi à Midoun. Casino à 3 min.

### ULYSSE THALASSO



Capacité: 200 curistes par jour - Ouvert 7 jours sur 7

Atmosphère chaleureuse propice à la détente pour ce centre à l'architecture arabo-andalouse, intégré à l'hôtel. Les programmes de cure incluent des soins de thalassothérapie classiques, dont un massage quotidien de 40 min.

A disposition: magnifique piscine aquamarine intérieure et extérieure, hammam, sauna, fitness, espace de relaxation, tisanerie, solarium et programme d'exercices. A la carte, thérapies énergétiques: massages ayurvédiques, menu osmose pour deux en cabine double, shiatsu, réflexologie plantaire, tchong mo (massage aux pierres chaudes). Soins esthétiques, coiffeur. Encadrement médical.



A 10 min en voiture de Houmt Souk, la capitale de l'île de Djerba, cet hôtel de grand confort, joliment rénové en 2019, a une situation privilégiée «les pieds dans l'eau».

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Hôtel récemment rénové et redécoré
- Situation privilégiée «les pieds dans l'eau»
- Programme de soins incluant uniquement des soins individuels



**L'accès:** Avion: vol direct sur Djerba (2h15), puis 20 min de transfert. **A savoir:** Pour les curistes, accès libre toute la journée à la piscine aquamarine intérieure et extérieure - Le ramadan peut modifier le déroulement de votre séjour; renseignez-vous sur les dates. **Notre conseil:** Jeudi, c'est jour de marché à Houmt Souk, chef-lieu de l'île de Djerba... Dépaysement garanti!

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant vols, transferts, 7 nuits en double Standard Jardin, All Inclusive et 24 soins (du 09.01 au 31.03.23).



C'est au cœur du Sud Tunisien, aux portes de la palmeraie de Tozeur et faisant face aux dunes du Sahara, que se dresse ce nouveau sanctuaire de luxe et de bien-être. Mélange moderne de l'architecture mauresque et berbère, il offre un cadre unique et reposant pour un séjour loin de l'agitation de la vie quotidienne. C'est également un point de départ idéal pour partir en excursion à la journée et découvrir les oasis de montagne ou encore le Chott El Djerid.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★★**
- Nouvelle adresse de prestige aux portes du Sahara
- Un lieu idéal pour lâcher-prise avec un magnifique Spa
- Les Rituels Spa au hammam
- 4 restaurants à thèmes, dont le «Berber Nights» offrant une expérience mémorable sous les étoiles
- Programme d'excursions proposé par l'hôtel

## ANANTARA SAHARA TOZEUR RESORT & VILLAS ★★★★

**L'hébergement** Cet établissement haut de gamme dispose de 50 suites et 43 villas, dont 20 villas avec piscine privée. Décorées de teintes douces, elles disposent toutes d'une magnifique terrasse privée s'ouvrant sur le jardin ou le désert et d'une très grande salle de bains avec douche et baignoire séparées. Elles sont équipées de téléphone direct, TV plasma avec connexion satellite, Wi-Fi haut débit, minibar, machine à café, coffre-fort, sèche-cheveux, air conditionné/chauffage individuel.

**Les sports et loisirs** 3 piscines extérieures, dont 2 réservées exclusivement aux adultes, tennis (éclairé pour jouer le soir), salle de sport aux installations ultra-modernes, club enfants(jusqu'à 12 ans)et studio de Yoga (cours payants). L'hôtel propose également une palette d'excursion (découverte de Tozeur, visite des oasis de montagne, balade à dos de dromadaire ou à cheval,...).

#### ANANTARA SPA



Capacité: 5 cabines et 1 hammam traditionnel - Ouvert 6 jours sur 7

Embarquez pour un voyage de bien-être sur-mesure, typique du sud Tunisien... Véritable havre de paix, ce très beau Spa intégré à l'hôtel vous offrira des moments de pure béatitude. Vous pourrez y découvrir les rituels du Hammam, la cérémonie de bain Berbère ou encore les soins au parfum de Jasmin... Ici La fraîcheur des parfums et des essences de Tozeur s'associe aux thérapies modernes innovantes et offrent à l'esprit, au corps et à l'âme une expérience d'éveil inoubliable.

**L'accès:** Avion : vols directs sur Djerba (2h15), puis 5h de transfert privé avec possibilité de faire un stop pour déjeuner en route si souhaité. **Notre conseil:** Profitez de combiner votre séjour avec quelques jours en bord de mer à Djerba. Nous vous renseignons volontiers.

\* Prix indicatif par personne – Exemple de prix incluant vols, transferts, 7 nuits en Suite Deluxe Vue jardin occupation double, petit déjeuner et 5 soins individuels (du 09.01 au 31.01.23).





## SIDDHALEPA AYURVEDA RESORT ★★★★

**L'hébergement** Réparties dans plusieurs pavillons au cœur d'un jardin tropical, 50 chambres tout confort avec balcon ou terrasse. Equipement des chambres: téléphone, TV par satellite avec lecteur DVD/CD, air conditionné, ventilateur, coffre-fort, minibar, bouilloire avec thé/café, sèche-cheveux. Les chambres Deluxe, plus spacieuses et dotées d'une splendide salle de bains, sont proches de l'océan.

**Les sports et loisirs** Très belle piscine extérieure d'eau douce avec jacuzzi et petite cascade. Cours de yoga et de méditation. Cours de base sur l'Ayurveda. Balade le long de la plage s'étendant sur plusieurs kilomètres. Diverses possibilités d'excursions.

### CENTRE D'AYURVEDA SIDDHALEPA



Situé dans les jardins de l'hôtel, ce centre ayurvédique réputé, dispose de 30 cabines de soins et respecte une tradition familiale datant de 200 ans. Un personnel très compétant, souriant et attentionné y dispense des soins de qualité et utilise les produits ayurvédiques Siddhalepa fabriqués sur place. Ces produits sont expertisés ISO 9001 et sont connus dans le monde entier.

Remarque: des connaissances en anglais sont vivement conseillées.



Ce resort ayurvédique réputé est construit à l'écart des pôles touristiques, en bordure directe de l'Océan Indien, à env. 30 km au Sud de Colombo. Construit dans un style local, cet îlot de tranquillité s'intègre parfaitement à la végétation tropicale qui l'entoure.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification ★★★★
- Véritable oasis de bien-être et de détente en bord de mer
- Ambiance conviviale et personnel attentionné
- Produits ayurvédiques Siddhalepa expertisés ISO 9001 et connus dans le monde entier.



**L'accès:** Vol de Genève ou Zurich sur Colombo, puis env. 1h45 de transfert. **A savoir:** Les produits ayurvédiques Siddhalepa sont expertisés ISO 9001 et connus dans le monde entier - Etablissement mixte curistes et vacanciers où les enfants sont admis - Cuisine végétarienne et ayurvédique, mais également internationale.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant transferts, 7 nuits en double Supérieure Terrasse, pension complète ayurvédique et cure ayurvédique (du 01.05 au 31.10.23).



A 3h30 au Sud de Goa, entre forêt et océan, loin de l'agitation touristique, niché au cœur d'une vaste cocoteraie surplombant la mer d'Oman, le SwaSwara se définit comme un sanctuaire, à l'écoute de notre nature intérieure. Tout y est pensé pour se détendre et se ressourcer. La promesse d'un séjour relaxant et revigorant à la fois, situé à 15 minutes à pied du village de Gokarna, lieu de pèlerinage hindou.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification ★★★★★
- Lieu idéal pour votre retraite Yoga
- Adresse encore confidentielle
- Prise en charge personnalisée et de qualité
- Excellent rapport prix/prestations

## SWA SWARA ★★★★

**L'hébergement** 24 villas confortables offrant un havre de paix et d'intimité à ses hôtes, avec salle de bain ouverte, terrasse de yoga et petit jardin intérieur. Toutes sont équipées de climatisation, téléphone et bouilloire. Il n'y a pas de télévision dans les chambres.

**Les sports et loisirs** Grande piscine extérieure, dôme de méditation, bibliothèque. Divers cours tels que poterie, peinture, sculpture sur terre glaise et cuisine. Balades en compagnie d'un guide naturaliste pour découvrir la faune et la flore. Accès par un petit sentier à la jolie plage d'Om. Promenade en bateau ou excursions pour découvrir la région.

#### CENTRE D'AYURVEDA



C'est pour être à l'écoute de soi-même que l'on vient ici. Les soins ayurvédiques sont personnalisés, la cuisine, biologique et diététique, s'adapte à chaque convive. Grâce aux programmes de yoga, méditation et ayurveda, votre stress ne sera plus qu'un lointain souvenir. Possibilité de découvrir ou vous perfectionner dans de nombreux types de Yoga, tels que yoga artistique, yoga du rire, yoga Swara, yoga du silence spontané ou encore Japa Yoga.

Au sein de ce sanctuaire, 6 salles de massages ayurvédiques, 1 centre de yoga, 1 dôme de méditation et plusieurs spots en pleine nature réservés au yoga ou à la méditation. Menus ayurvédiques et végétariens.

Pour les programmes ayurvédiques, un programme individuel avec des soins appropriés sera établi par le médecin responsable en fonction de la durée de la cure et du bilan médical d'entrée.

**L'accès:** Vol de Genève ou Zurich sur Goa, puis env. 3h30 de transfert (170 km). **A savoir:** Aucun alcool fort n'est servi cependant vous trouverez une sélection de vins de la région - Les fruits et légumes sont pour la plupart issus de cultures biologiques et les poissons et fruits de mer pêchés du jour.

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant transferts, 7 nuits en Villa occupation double, pension complète ayurvédique et cure Yoga & Ayurveda (du 01.11.22 au 30.04.23).





## KAIRALI - THE AYURVEDIC HEALING VILLAGE ★★★★

**L'hébergement** Au milieu de 600 cocotiers, 200 tecks et 20 manguiers, bordées de petits ruisselets générant calme et sérénité, 30 villas exclusives de style traditionnel, construites selon le concept architectural holistique «vaastu shastra», science ancienne de construction permettant de vivre en harmonie. Equipment des chambres: téléphone, télévision, ventilateurs, air conditionné.

**Les sports et loisirs** Bibliothèque, espace WiFi et internet, échecs, billard, badminton, tennis, piscine, amphithéâtre pour programmes culturels et excursions (parc national de Silent Valley, Meenvallam, le fort Tipppus, Kalpathy et le temple de Shiva).

### CENTRE D'AYURVEDA



Inauguré en 1995, le Kairali Ayurvedic Healing Village, possédant une licence médicale, allie traitements ayurvédiques traditionnels et soins de bien-être contemporains. Situé dans les jardins de l'hôtel, ce très beau centre à la décoration raffinée et authentique, est divisé en 2 parties: l'une réservée aux hommes et l'autre aux femmes. Construit en briques rouges, il se marie harmonieusement avec son environnement. Les cabines sont spacieuses avec de larges ouvertures sur l'extérieur et sont équipées de magnifiques tables de massage en bois exotique.

En fonction de la durée de la cure et du bilan médical d'entrée, le médecin responsable établira un programme individuel avec des soins appropriés. Cours de yoga et méditation. Menus ayurvédiques et végétariens.



A 120 km de Cochin, Palakkad est situé au pied des gigantesques Western Ghats, dans une région où la faune et la flore sont omniprésentes. Un sanctuaire préservé au cœur d'un environnement sauvage, un véritable retour à la nature avec montagnes, forêts, vallées verdoyantes, rivières et torrents. Un lieu loin de l'agitation touristique, idéal pour se ressourcer.

### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification
- Paradis en symbiose avec la nature
- Cure d'ayurveda alliant tradition et modernité pour traiter différents mal-êtres et pathologies
- Conférences sur l'ayurveda et cours de cuisine locale
- Nombreuses possibilités d'excursions



**L'accès:** Vol de Genève ou Zurich sur Cochin, puis environ 2h30 de transfert. **A savoir:** Etablissement mixte curistes et vacanciers où les enfants sont admis - Cuisine ayurvédique ou végétarienne; alcool et tabac non autorisés - De nombreux prix ont été décernés à Kairali dont le Green Leaf Certification (niveau le plus élevé décerné par le Gouvernement pour les centres ayurvédiques).

\* Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant transferts, 7 nuits en double Deluxe Villa, pension complète ayurvédique et cure yoga & méditation (du 01.04 au 30.09.23).



A 21 km de Trivandrum et à 9 km de Kovalam, hôtel situé sur une colline à Chowara Beach et s'étendant harmonieusement sur différentes terrasses. D'étroits sentiers vous conduisent sur une magnifique plage de sable blanc. Une atmosphère unique combinant, ayurveda, yoga, méditation, mer et nature.

#### NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

- Notre classification **★★★★**
- Centre ayurvédique en bord de mer vous permettant de faire de longues promenades sur la plage
- Enseignement et pratique du yoga dirigés par des maîtres
- Centre de beauté utilisant les secrets de beauté ancestraux, où les ingrédients sont exclusivement naturels

## SOMATHEERAM AYURVEDA RESORT ★★★★

**L'hébergement** Site de toute beauté, ayant gardé toute sa luxuriance, intégrant parfaitement 80 chambres standard, cottages et maisons Kerala de style traditionnel, dont la majorité s'ouvre sur un beau jardin avec vue imprenable sur les plages de sable blanc. Ensemble construit avec les techniques ancestrales et avec l'idée admirable de reconstituer les différents styles de vie du siècle dernier. Equipment des chambres: téléphone, ventilateurs. Certaines avec TV et air conditionné.

**Les sports et loisirs** Plage de sable aménagée. Programmes culturels, jeux de société, canotage, promenades à dos d'éléphant, séance de dessin au henné, plage (parasol et serviettes de plage fournis), excursions et cours de cuisine. Pas de piscine, mais possibilité d'utiliser celle du Manaltheeram située à env. 10 min à pied (possibilité de navette gratuite).

#### CENTRE D'AYURVEDA



1 centre ayurvédique en bord de mer, Somatheeram, avec une équipe médicale très expérimentée, prodigue des soins authentiques. Définis par un médecin, les traitements classiques ayurvédiques sont particulièrement indiqués pour lutter contre les maux de notre société (stress, tensions diverses, troubles et déséquilibres du métabolisme). Traitements sans effets secondaires utilisant exclusivement des ingrédients naturels: différentes techniques de massages complets ou partiels à l'huile médicinale, bains de vapeur, bains de plantes médicinales et fleurs, inhalations, shirodhara et panchakarma. Soins esthétiques, yoga et méditation. Remèdes et décoctions préparées quotidiennement sur place. Menus ayurvédiques, végétariens et non végétariens.

Remarque: connaissances en anglais nécessaires. Pas de français parlé au centre, mais possibilité d'avoir un traducteur lors de la visite médicale (à mentionner à la réservation).

**L'accès:** Vol de Genève ou Zurich sur Trivandrum, puis env. 30 min de transfert. **A savoir:** Etablissement mixte curistes et vacanciers où les enfants sont admis - Cuisine végétarienne et ayurvédique mais également internationale - Centre certifié Green Leaf (niveau le plus élevé décerné par le Gouvernement pour les centres ayurvédiques) - Le tailleur de Somatheeram pourra vous confectionner sur mesure une robe indienne ou tout autre vêtement si vous le désirez.

\*Prix indicatif par personne - Exemple de prix incluant transferts, 7 nuits en double Standard, pension complète ayurvédique et cure ayurvédique (du 01.05 au 30.09.23).





# ESPACE SANTÉ

VOTRE SANTÉ, NOTRE PRIORITÉ !



**S'ENTRAÎNER ET SE SOIGNER  
POUR MIEUX VIVRE!**

FITNESS ADERYCKE  
PHYSIOTHÉRAPIE  
OSTÉOPATHIE  
GYMNASTIQUE DU DOS / PILATES  
ACUPUNCTURE  
DRAINAGE LYMPHATIQUE / MASSAGE  
PODOLOGIE / PÉDICURIE / RÉFLEXOLOGIE  
FASCIATHÉRAPIE  
SHIATSU  
DENTISTE  
HYGIÈNE DENTAIRE  
NUTRITION  
LOGOPÉDIE  
ENDERMOLOGIE LPG  
RESTAURANT « LE COUP DE CŒUR »

**HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE**

du lundi au vendredi	7h à 21h30	ouvert les jours fériés	9h à 14h
samedi et dimanche	9h à 14h	secrétariat, lu - ven	8h à 19h

CHEMIN DES LIMITES 1A  
1293 BELLEVUE-CH

T. +41 22 959 70 70  
F. +41 22 774 29 45

[www.esbellevue.ch](http://www.esbellevue.ch)



★★★★★  
**Fitnessguide**   
Full time care  
Zertifiziert FITNESS CLASSIFICATION®



# CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR BIEN VIVRE VOTRE CURE



**Bien choisir son séjour de remise en forme** Renseignez-vous auprès de votre agence de voyages pour connaître les avantages respectifs des différents types et lieux de cures. Il existe une offre très large dans laquelle il est important de faire le bon choix! Considérez vos envies, l'environnement, le climat, votre budget et les indications thérapeutiques. Certains centres ont une orientation remise en forme, d'autres peuvent assurer des traitements médicaux complets. Plusieurs centres proposent des forfaits spécifiques pour les jambes lourdes, le dos, la récupération après l'accouchement ou l'amincissement. Dans les offres de thalassothérapie classique, la cure est l'élément central; l'hôtel est totalement tourné vers les besoins et les attentes du curiste. Avec le développement des offres au soleil, les établissements mixtes, vacanciers et curistes, deviennent de plus en plus nombreux. Ces hôtels sont orientés vacances, ils sont généralement plus animés et le public est plus jeune, mais ils n'encadrent pas le curiste avec la même attention et la même prévenance.

**Les enfants en cure** Les enfants ne sont pas admis dans les centres de cure avant l'âge de 15-16 ans. Dans la majorité des établissements, ils n'ont pas accès aux piscines d'eau de mer et de soins ou à l'Espace Forme. Les centres proposant des cures post-natales sont le plus souvent équipés d'une garde-robe qui s'occupe du bébé pendant les soins de la maman. Certains hôtels à orientation familiale proposent des Clubs Enfants.

**Le voyage** La facilité d'accès peut être un critère important, surtout si vous êtes fatigué. Pour faire de votre séjour forme et santé une réussite, réservez votre forfait à l'avance, d'autant plus si vous prévoyez de partir durant les vacances scolaires ou les jours fériés. Durant les périodes chargées, présentez-vous à l'enregistrement au moins deux heures avant le départ.

**Indications et contre-indications** La thalassothérapie est spécialement recommandée pour traiter ou prévenir «les maux de civilisation» que sont le

stress, le surmenage, les troubles du sommeil ou le manque d'exercices. Certains centres plus spécialisés sont indiqués pour la rééducation fonctionnelle post-opératoire et post-accident, pour le traitement des rhumatismes et arthroses, les douleurs de dos, les jambes lourdes. La cure est utile pour aider à la perte de poids, au sevrage tabagique, mais aussi à passer le cap de la ménopause et d'une manière générale pour rester en bonne forme. La thalassothérapie est déconseillée, notamment dans les cas suivants: maladies infectieuses dans leur période aiguë, plaies ouvertes et infectées, ulcères, affections cardiaques graves, insuffisance rénale, insuffisance respiratoire, syndromes thyroïdiens, rhumatismes inflammatoires en phase aiguë, tous les cas de cancers, hypertension artérielle sévère, maladies mentales et dépressions graves. Si vous avez un problème de santé ou si vous êtes enceinte, consultez votre médecin traitant avant d'entreprendre une cure. Signalez votre état à la réception de la thalasso afin que les soins soient adaptés en conséquence.

**Le début de la cure** Si le centre assure un encadrement médical, la cure commencera par un rendez-vous avec le médecin responsable. La date et l'heure vous seront communiquées sur place par l'hôtel ou le centre de soins. Le peignoir est la tenue du curiste que vous garderez pendant toute la semaine; le plus souvent vous recevez un autre peignoir au centre de soins afin d'en conserver un sec pour vos allées et venues.

Vous trouverez dans votre chambre le peignoir (parfois des sandales et un sac fourre-tout) que vous enfilerez sur votre maillot de bain pour vous rendre au centre de soins, environ 15 min avant l'heure du rendez-vous médical. Laissez vos bijoux et objets de valeur dans le coffre ainsi que votre téléphone portable (pour respecter le repos des curistes, ils sont interdits dans la plupart des centres) et, pour les dames, évitez le maquillage.

**Rendez-vous médical et planning** La première entrevue avec le médecin est obligatoire car elle permet de préciser les indications et les éventuelles contre-indications spécifiques. Si vous avez besoin d'un traitement particulier, prenez votre dossier médical avec vous. Indiquez au médecin tout problème de santé que vous pourriez avoir et tout état particulier comme une grossesse même à son début. N'hésitez pas à le consulter immédiatement si vous avez des symptômes inhabituels.

Suite à la visite médicale, le planning établira votre plan de cure; précisez si vous souhaitez des pauses plus ou moins longues entre vos soins, en principe ceux-ci sont programmés en alternance le matin et l'après-midi. Dans les centres non médicalisés, selon les traitements proposés, vous remplirez un ques-

tionnaire médical; dans tous les cas, signalez systématiquement toute fragilité ou particularité permettant aux thérapeutes d'ajuster les soins à votre état général.

**Les soins** En thalassothérapie et en thermalisme, l'eau est très présente dans les cures, notamment sous forme de bains divers, de jets à forte pression ou de douches. Enveloppements d'algues, de boues marines ou de fango, gym aquatique en piscine, complètent les soins de base dits «humides». Les soins «secs» sont constitués de massages complets et partiels, de gym et exercices en salle, rééducation fonctionnelle lorsque cela s'avère nécessaire et, le cas échéant, thérapies relaxantes et médecines énergétiques (en principe hors forfait) comme la sophrologie, le shiatsu, l'ayurveda, l'aromathérapie ou le drainage lymphatique. Chaque centre a son offre de soins spécifiques dont la gamme peut être très vaste.

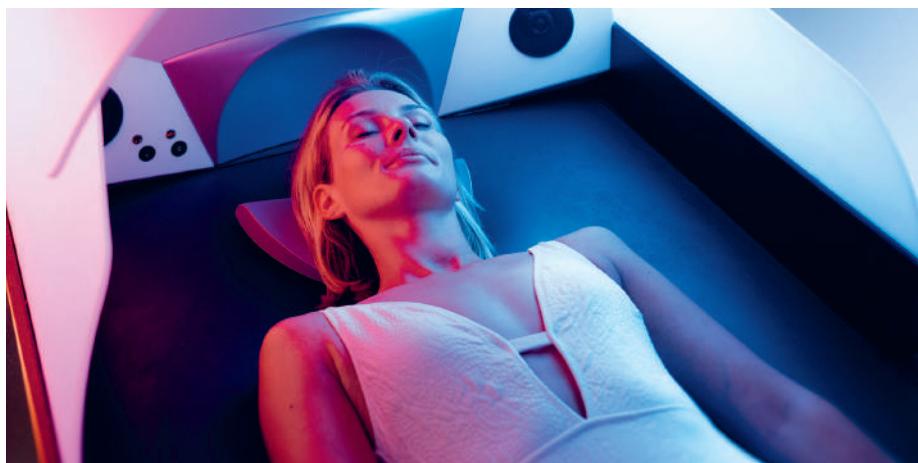
**Fitness et détente** Parallèlement aux soins, vous avez un certain nombre d'installations à disposition, selon les centres: piscine chauffée avec jets de massage, sauna, hammam et salle de musculation. Sont souvent proposées en libre accès: des séances d'exercices ou de relaxation en groupe telles que stretching, aérobic ou yoga. Pratiquement tous les centres proposent des soins esthétiques, un coiffeur et parfois des soins du cheveu.

**Repos et exercice** Durant une cure, il est recommandé de se reposer, de ne pas chercher à réaliser des performances mais plutôt d'être à l'écoute de son organisme et de ses envies. Il est cependant bienfaisant de faire un exercice modéré. Outre les cours de gym en piscine ou à sec, les marches sur la plage, dans la campagne ou la montagne sont spécialement indiquées.

**Déietétique** La diététique ou une alimentation légère et équilibrée facilite la désintoxication de l'organisme et la remise en forme, voire la perte de poids. Même si vous n'optez pas pour le régime diététique, alimentez-vous en évitant les plats gras et lourds, l'alcool et le tabac.

**Tourisme** Finalement, la cure doit être avant tout un temps de plaisir. Vous disposez chaque jour d'au moins une demi-journée «libre» pour faire du tourisme de proximité. La plupart des centres sont situés dans des environnements régénérateurs invitant à marcher, à se balader ou à musarder sans contrainte. Depuis quelques années, le voyage vers la forme entraîne les curistes vers des horizons nouveaux: sous les tropiques, en Afrique du Nord ou au Proche-Orient.

# CURES SPÉCIFIQUES



Depuis quelques années, les forfaits à thèmes fleurissent. Afin de répondre au mieux aux attentes d'une clientèle très diversifiée, les instituts de thalassothérapie ont développé des programmes associant aux soins de base, des soins spécifiques répondant à des besoins précis et rivalisent d'imagination pour trouver des noms originaux à leurs cures. Néanmoins, sous des appellations diverses, elles entrent toutes dans quelques grandes catégories de base.

**Remise en Forme** Cure de base généralement incluse dans les forfaits, c'est la cure de thalassothérapie par excellence, destinée aux personnes soucieuses de conserver ou de retrouver équilibre et tonus. Elle est composée de 3 à 4 soins par jour durant 6 jours. Ce forfait comprend une sélection de soins classiques, tels que bain bouillonnant, douche à jet et à affusion, enveloppement d'algues ou de boues marines, massage (ou modelage) sous-marin et à sec, aquagym et accès libre à un programme d'exercices.

**Ado** Cure allégée avec des soins adaptés pour les jeunes de 16 à 18 ans souhaitant accompagner leurs parents en cure.

**Arthrose/Rhumatismes** Cure pour prévenir et lutter contre les douleurs articulaires, ceci grâce à l'eau de mer chaude, les massages et les applications d'algues et de boues. La rééducation en piscine aide à conserver une bonne mobilité articulaire.

**Anti-Stress** Il s'agit d'une variante du forfait de base avec, en plus, des thérapies relaxantes telles que sophrologie, relaxation musicale en piscine et diverses approches de gestion du stress. Il convient de souligner que les soins marins induisent une bonne fatigue aidant le curiste à dormir et facilitent un repos naturel.

**Spécial Dos** Les douleurs de dos étant fréquentes dans notre civilisation de sédentaires, ces forfaits sont très appréciés. Certains centres proposent

une véritable «école du dos» qui, outre les soins ciblés, propose un «bilan rachimétrique» permettant d'évaluer la mobilité du dos dans les différents gestes de la vie quotidienne, pour proposer ensuite une correction de la colonne vertébrale.

**Jambes** Lourdes Cure ayant pour effet d'atténuer les douleurs, reconstituer la dynamique veineuse et stimuler la circulation avec des soins comme notamment la pressothérapie, le drainage lymphatique et la cryothérapie.

**Jeune Maman** Idéal pour faire une pause après la naissance de bébé, la cure post-natale se pratique de 3 à 8 mois après l'accouchement. Ce forfait comprend, très souvent, une rééducation périnéale et des soins aidant la jeune maman à retrouver son tonus musculaire et sa forme. Certains centres proposent également des soins avec bébé et sont dotés d'une nurserie pour prendre soin du bébé pendant les soins de la maman. Il faut noter que beaucoup de centres exigent que le bébé ait un certificat de bonne santé ou certains vaccins.

**Future Maman** Les soins de thalassothérapie n'étant pas tous adaptés aux femmes enceintes, certains centres proposent des cures pour les futures mamans avec des programmes allégés combinant des soins de thalassothérapie très doux et des soins de beauté. Idéal pour se ressourcer avant la naissance de bébé. Cure à réaliser entre le 4e et le 7e mois de grossesse.

**Sevrage Tabagique** Soins d'hydrothérapie, activités physiques et de relaxation pour réussir le sevrage tabagique et retrouver tonus et vitalité. Une approche similaire au forfait anti-stress est proposée pour l'aide au sevrage tabagique avec, en plus, des aérosols marins, individuels ou collectifs, qui dégagent les voies respiratoires.

**Minceur / Anti-Cellulite** Une sélection de soins favorisant l'élimination de la surcharge pondérale et de la cellulite. Les soins additionnels les plus fré-

quents sont les enveloppements d'algues, les massages locaux, les douches à jet qui activent la circulation sanguine et le Cellu M6. La diététique reste la pierre angulaire de ce type de cure avec un régime adapté, un bilan et un encadrement diététique, ainsi que de nombreux conseils pour conserver les bienfaits de la cure minceur au-delà de votre séjour. La cure d'amincissement comprend également un programme complet d'exercices et parfois des cours de cuisine. Il convient de souligner que la motivation du candidat à la minceur joue un rôle déterminant.

**Thalasso & Spa / Massages du monde** Compte tenu de l'intérêt croissant pour les thérapies traditionnelles et les soins de médecine énergétique, de nombreux centres offrent aujourd'hui des forfaits associant traitements marins et soins issus des traditions orientales, tels qu'ayurveda, shiatsu, tui na, massage balinal, réflexologie, sophrologie. Certains forfaits incluent également un ou deux soins de beauté.

**Détox** De sources de pollutions encombrent le corps de toxines et l'empêchent d'être au mieux de sa forme. Lorsque les systèmes d'adaptation et d'élimination de l'organisme sont débordés, la liste des effets collatéraux est longue: fatigue, manque d'énergie, nervosité, irritabilité, troubles du sommeil, problèmes de digestion, constipation... Les cures Détox ont pour but de purifier l'organisme, notamment à l'aide de soins drainants et parfois d'une cuisine diététique spéciale Détox, pour insuffler une énergie nouvelle au corps et au mental.

**Beauté** Proche de la cure remise en forme, mais avec moins de soins de thalassothérapie et plus de soins de beauté du visage et du corps.

**Spécial Homme** Avec l'augmentation des curistes masculins, plusieurs centres proposent des programmes avec des soins plus toniques, davantage de sport et une approche plus virile de la cure.

**Senior / Anti-âge** Programme de soins adaptés aux seniors prenant en compte le plus grand nombre des déficits responsables du vieillissement. Des soins de beauté anti-âge complètent parfois cette cure.

**Remise en Forme & Sport / Golf** Proche de la cure remise en forme mais avec moins de soins de thalassothérapie au profit de programmes sportifs pour ceux qui désirent faire du sport, se mettre ou se remettre au sport.

**Duo** Cure effectuée en cabine Duo, dédiée aux couples souhaitant s'offrir des moments privilégiés à deux, ou simplement s'offrir des instants de complicité.

# LEXIQUE DES SOINS

**Les soins et les techniques de soins sont identiques en Thalassothérapie, en Spa et en Thermal-Spa. La différence vient uniquement de l'eau et des matières utilisées. Vous trouverez ci-dessous le descriptif des principaux soins que l'on retrouve dans les cures.**

**Acupuncture:** thérapie chinoise traditionnelle consistant à placer des aiguilles ultrafines à des points précis du corps pour soigner, stimuler ou calmer, selon les indications.

**Aquaforme:** appareils de fitness immersés dans l'eau pour une musculation en douceur.

**Aquagym:** gymnastique en piscine pour travailler le corps en douceur, tonifier la musculature et affiner la silhouette.

**Aromathérapie:** utilisation des huiles essentielles en diffusion, en massage ou en bain.

**Bains:** enrichis d'essences naturelles, d'algues ou de fleurs, les bains se pratiquent en baignoire individuelle. Ils sont dits bouillonnants lorsque l'eau est brassée par une émission régulière de bulles d'air qui mène à une réelle détente. Ils sont dits hydromassants lorsque des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux, opèrent un massage décontractant et drainant des pieds à la nuque.

**Boues auto-chauffantes:** application de boue auto-chauffante d'argile sur le dos et/ou certaines articulations pour soulager les douleurs.

**Boues marines:** pétrissage de boues d'algues chaudes soulageant la douleur et redonnant mobilité aux articulations des mains et poignets rhumatisants.

**Cardio-training:** exercice en salle avec différents types d'appareils (rameurs, vélos, tapis...) permettant un travail personnalisé pour muscler le corps, affiner la silhouette et réguler le rythme cardiaque.

**Cellu M6 ou Skin Tonic:** traitement anti-cellulite par palper-rouler mécanique.

**Chromathérapie:** thérapie par la couleur. Le rayonnement de différentes couleurs stimule l'énergie organique déficiente et calme l'énergie en excès.

**Cryothérapie:** exposition dans un caisson, à des températures extrêmes comprises entre -110°C et 140°C pendant 1 à 3 min., libérant les endorphines et soulageant les douleurs.

**Douche à affusion:** rampe de petits jets d'eau fins qui arrose le curiste étendu sur un matelas, d'une pluie de gouttelettes légères; peut être accompagné d'un massage (modelage sous affusion).

**Douche à jet:** puissant jet d'eau avec lequel l'hydrothérapeute masse le curiste de la plante des pieds aux épaules à une distance de env. 3 m.

**Douche sous-marine:** assis dans une baignoire large et profonde, massage par pression réalisé par un hydrothérapeute à l'aide d'un jet.

**Drainage lymphatique:** pressions lentes et douces pour tonifier le circuit lymphatique par drainage et ainsi faciliter l'élimination des toxines.

**Enveloppements d'algues:** application d'algues chaudes finement broyées, riches en oligo-éléments, permettant une rééquilibration de l'organisme en le reminéralisant et en favorisant l'élimination des toxines.

**Fangothérapie:** boues thermales riches en minéraux et oligo-éléments appliquées sur le corps sous forme d'enveloppement, cataplasme ou bain pour calmer les douleurs.

**Fasciathérapie:** relaxation profonde par effacement des traumatismes anciens – physiques et psychologiques – inscrits dans les «fascias», gaines des muscles.

**Frigitthérapie:** application sur les jambes, d'un gel créant une sensation de froid, suivi d'un massage stimulant la circulation; soin destiné à «alléger» les jambes lourdes.

**Gommage:** massage de l'épiderme avec un produit exfoliant destiné à éliminer les cellules mortes et rendre la peau douce.

**Hydrojet:** lit à eau chaude avec dispositif de massage par pression d'eau.

**Jets sous-marins:** soin collectif en piscine. Mouvements effectués sous la conduite d'un hydrothérapeute devant un jet fixe à orientation et puissance variable.

**Manuluve et Pétiluve:** bain de mains et de pieds alternant chaud et froid pour stimuler la circulation.

**Massage:** technique manuelle contribuant à la relaxation, à l'amélioration de la circulation, ainsi qu'au relâchement et à l'élimination des toxines musculaires. En France, un massage sera obligatoirement effectué par un masseur-kinésithérapeute diplômé d'état.

**Massage thérapeutique thaï:** enchaînement précis de plusieurs techniques, principalement pressions, étirements, mobilisations et postures visant à rétablir la circulation énergétique.

**Modelage:** massage de confort effectué par une esthéticienne ou un (une) hydrothérapeute formé à cet effet.

**Ostéopathie:** manipulations portant sur les articulations, les os ou les muscles pour rétablir l'équilibre et le fonctionnement harmonieux de l'organisme, éliminant ainsi douleurs chroniques ou aiguës.

**Pressothérapie:** drainage lymphatique mécanique stimulant la circulation sanguine dans les jambes par un système de pressions intégrée à des bottes gonflables.

**Réflexologie plantaire:** stimulation grâce au massage par pression des points réflexes sous la plante des pieds, correspondant chacun à un organe ou à une partie du corps.

**Reiki:** méthode de relaxation d'origine tibétaine par transmission d'énergie vitale.

**Shiatsu:** technique de massage japonaise par pressions et étirements sur les méridiens du corps afin de rétablir la libre circulation de l'énergie.

**Stretching:** gymnastique douce basée sur l'étirement des muscles et la mise en tension du corps.

**Sophrologie:** exercices de relaxation facilitant la détente et le bien-être physique et psychique.

**Taï Chi et Chi Gong:** gymnastiques chinoises intégrant mouvements et immobilités pour restaurer la circulation d'énergie.

**Thalaxion:** hydromassage des jambes avec alternance de températures dans une baignoire à capot. Idéal pour soulager les jambes lourdes.

**Watsu:** adaptation du shiatsu se pratiquant en piscine chaude.

## LA VALISE DU CURISTE

**Pour réussir votre cure, pensez à toutes ces petites affaires qui vous rendent la vie agréable.**

**Pour les soins:** Maillots de bain: au moins deux afin de pouvoir changer lorsque l'un est mouillé – Sandales en plastique pour les espaces d'eau – Bonnet de bain – Crème hydratante, l'eau de mer peut avoir un effet desséchant – Votre dossier médical si vous avez des problèmes de santé.

**Pour le sport, les loisirs et le soir:** Vêtements & chaussures pour le sport et la relaxation – Livres et journaux – Tenues un peu plus habillées pour le dîner.

**Sont fournis par les établissements:** Peignoirs et linges de bain pour les soins (à rendre en fin de cure). Certains établissements demandent des cautions, restituées en fin de cure, pour la fourniture des peignoirs et linges de bain – Sandales pour les espaces d'eau, sac thalasso et bonnet de bain: mis à disposition gratuitement par certains établissements et payants dans d'autres.

# LE MORBIHAN, SI PROCHE DE VOUS

Destination bien-être



[morbihan.com](http://morbihan.com)

#miamorbihan



© Agence de Bretagne - La Grée des Landes Eco-hotel Spa Yves Rocher - La Gacilly

**MORBIHAN**  
L'ESPRIT SUD DE LA BRETAGNE



MIXTE  
Papier issu de  
sources responsables  
FSC® C068097

Ce produit est composé de matériaux issus de forêts bien gérées certifiées FSC®, de matériaux recyclés et de matériaux issus d'autres sources contrôlées.

Lorsqu'il sera périmé, recyclez-le dans les containers destinés à la récolte des papiers et cartons.

© Photo couverture: Alamy

Informations, réservations et organisation complète de votre séjour bien-être:



DESTINATIONS  
**SANTE**

Votre spécialiste bien-être depuis plus de 30 ans

Chemin des Fontenailles 4 - 1196 Gland

tél: 022 960 95 00

[www.destinations-sante.ch](http://www.destinations-sante.ch) - e-mail: [info@destinations.sante.ch](mailto:info@destinations.sante.ch)