

# Emeria Dinard Hôtel Thalasso & Spa\*\*\*\* - Dinard

Forfait semaine Prix par personne en francs		du 01.01 au 18.04.26 du 04.10 au 13.12.26 <sup>1)</sup>			du 19.04 au 03.10.26 du 25.12 au 31.12.26		
		7n / 6j sans transport	Nuit suppl		7n / 6j sans transport	Nuit suppl	
			avec soins	sans soins		avec soins	sans soins
Cottage Côté jardin (grand lit uniquement)	Double Indiv.	2550.- 3250.-	385.- 485.-	sur demande	2725.- 3590.-	410.- 535.-	sur demande
Supérieure Cottage Côté jardin	Double Indiv.	2655.- 3390.-	400.- 505.-	sur demande	2865.- 3740.-	430.- 555.-	sur demande
Classique Vue Partielle Mer	Double Indiv.	2725.- 3565.-	410.- 530.-	sur demande	2935.- 3985.-	440.- 590.-	sur demande
Deluxe Mer (grand lit uniquement)	Double Indiv.	2995.- 4160.-	450.- 615.-	sur demande	3180.- 4440.-	475.- 655.-	sur demande
Deluxe Mer Rez-de-jardin Avec terrasse (grand lit uniquement)	Double Indiv.	2995.- 4160.-	450.- 615.-	sur demande	3180.- 4440.-	475.- 655.-	sur demande
Supplément pension complète: Traditionnelle Diététique (avec encadrement diététique) <sup>3)</sup>		315.- 420.-	45.- 60.-	- -	315.- 420.-	45.- 60.-	- -
Réduction accompagnant non-curiste en chambre double		870.-	-	-	870.-	-	-

## PRESTATIONS INCLUSES

Le forfait 7 nuits/6 jours comprend:

- 7 nuits en demi-pension traditionnelle ou diététique (à définir à la réservation)<sup>2)</sup>
- 6 jours de cure Ma Parenthèse Marine (24 soins)
- 1 produit cosmétique offerts aux curistes
- Transferts de l'aéroport de Rennes à l'hôtel et retour offerts (lundi et vendredi)

## HEBERGEMENT

- 1) **Fermeture annuelle:** du 13.12 au 24.12.26 inclus
- 2) **La demi-pension diététique** est une option permettant une restauration plus légère que la demi-pension traditionnelle. **A opter dès la réservation, pour toute la durée du séjour.**
- 3) **La pension complète diététique**, inclus un encadrement diététique spécifique fait par la diététicienne (= consultation et suivi) avec un contrôle calorique.

**A noter:** taxe de séjour à régler sur place

## TRANSPORT ET TRANSFERTS

Avion:

- **Vol direct easyJet de Genève à Rennes et retour + transferts offerts.**
- **Vol direct easyJet de Genève à Nantes et retour + voiture de location.**

Prix sur demande.

Train: Suisse/Saint-Malo, via Paris + transfert en taxi (env. 20 min)

Transferts:

- Aéroport de Rennes/hôtel/aéroport:
  - **avec la navette de l'hôtel pour une arrivée/départ par vol easyJet les lundis ou les vendredi, offerts dès 7 nuits avec cure**
- Gare de Saint-Malo/hôtel et retour:
  - Transferts offerts (réservation à effectuer à l'avance)

**Parking:** parking extérieur à 10€/jour Parking souterrain à 15€/jour (sous réserve de modification).

## EXCLUSIVITÉS DESTINATIONS SANTÉ

Transferts de l'aéroport de Rennes à l'hôtel et retour (si arrivée/départ avec easyJet le lundi ou le vendredi)  
+ 1 produit cosmétique offert  
dès 7 nuits/4 jours de cure

## PROGRAMMES THALASSO

**Ma Parenthèse Marine** compris dans le forfait de base

6 jours/24 soins - programme classique de thalassothérapie incluant 4 soins par jour soit 2 enveloppements d'algues, 1 enveloppement à l'hibiscus, 2 drainages marins, 2 douches à jet, 8 soins essentiels thalasso (parmi: bains hydromassants, détente sous pluie marine, hydrojambes, hydrorelax et pressothérapie), 1 massage Zen 25 min, 1 massage du visage 25 min, 1 massage du dos 25 min et 6 séances collectives en bassin d'eau de mer chauffée.

**Ma Parenthèse Zen:** supplément CHF 380.-

6 jours/24 soins individuels - programme 100% détente incluant 4 soins par jour soit 6 massages de 25 min (du dos, zen, sous pluie marine, des jambes, du visage ou kansu), 2 enveloppements d'algues, 1 enveloppement à l'hibiscus, 2 drainages marins, 3 bains de mer aux algues ou à l'hibiscus, 1 bassin de flottaison et 9 soins essentiels thalasso (parmi: détente sous pluie marine, douche à jet, hydrojambes, hydrorelax et pressothérapie).

**Ma Parenthèse Bien-être à la Carte:** supplément CHF 600.-

6 jours/24 soins - A vous de composer votre cure selon vos envies en choisissant vos soins parmi les soins essentielles thalasso, les massages de 25 min, séance de cryothérapie, séances d'activités coachées en piscine ou encore soins de beauté.

**Ma Parenthèse Détente Dos (du lundi au samedi):** supplément CHF 300.-  
6 jours/24 soins - programme pour dénouer les tensions et soulager les douleurs, incluant 3 séances posturales en bassin d'eau de mer chaude, 3 séances de Swiss Ball, 3 massages du dos 25 min, 3 enveloppements d'algues, 3 séances de cryothérapie, 2 bains de mer aux algues ou à l'hibiscus, 2 détentes sous pluie marine, 2 douches à jet, 2 séances d'hydrorelax et 1 bassin de flottaison.

**Ma Parenthèse Souplesse et articulation (du lundi au samedi):** supplément CHF 300.-

6 jours/24 soins - programme pour soulager les douleurs et de retrouver de la mobilité articulaire, incluant 6 activités douces en bassin d'eau de mer chaude, 6 enveloppements d'algues laminaires, 3 séances de cryothérapie, 3 massages de 25 min, 1 séance d'hydrorelax, 2 bains de mer aux algues ou à l'hibiscus, 2 détentes sous pluie marine et 1 hydrojambes,

**Ma Parenthèse au Masculin (du lundi au samedi):** supplément CHF 265.-  
6 jours/24 soins + 1 bilan d'impédancemétrie & 1 rdv avec un éducateur sportif. Au programme 3 enveloppements d'algues, 1 drainage marin, 2 bains de mer aux algues ou à l'hibiscus, 2 douches à jet, 2 détentes sous pluie

marine, 2 séances d'aquabiking, 4 massages de 25 min (zen, du dos, du visage ou sous pluie marine), 1 séance d'hydrorelax, 2 séances de cryothérapie et 5 séances de marche dynamique progressive (rochers, plage, escaliers, sentiers...).

**Ma Parenthèse Lâchez-Prise (du lundi au samedi):** supplément CHF 350.-  
6 jours/23 soins + 1 rendez-vous expert - programme pour se reconnecter avec moi-même incluant 1 séance de relaxation et lâcher-prise de 50 min, 3 séances de micro-sieste, 3 activités douces en bassin d'eau de mer chauffée, 1 bassin de flottaison, 1 massage sous pluie marine, 1 massage du visage, 3 Kansu (massage de la voûte plantaire à l'aide d'un bol), 3 séances d'hydrorelax, 2 enveloppements d'algues, 1 enveloppement à l'hibiscus, 3 bains de mer aux algues ou à l'hibiscus et 2 détentes sous pluie marine.

**Ma Parenthèse Mer du Sommeil (du lundi au samedi):** supplément CHF 350.-  
6 jours/24 soins + 1 rendez-vous expert - programme pour retrouver un sommeil réparateur incluant 3 enveloppements d'algues ou à l'hibiscus, 3 bains de mer aux algues ou à l'hibiscus, 2 détentes sous pluie marine, 1 massage Zen 25 min, 1 massage du visage 25 min, 1 séance d'hydrorelax, 2 séances de micro-sieste, 2 activités douces en bassin d'eau de mer chauffée, 1 bassin de flottaison, 5 séances de sophrologie et 3 Kansu (massage ayurvédique de la voûte plantaire à l'aide d'un bol). Le programme inclut également un entretien personnalisé le jour de votre arrivée avec la sophrologue et 5 séances de luxothérapie en chambre (cure de lumière mise au point avec la recommandation du centre du Sommeil de l'hôtel Dieu à Paris).

**La Parenthèse Seconde Vie (Anti-Age):** supplément CHF 350.-  
6 jours/23 soins + 1 rdv expert avec bilan Oligocheck - programme mieux-être anti-âge incluant 7 soins essentiels thalasso, 3 activités douces en bassin d'eau de mer chauffée, 1 séance d'Moove Fit de 25 min, 1 soin «Seconde Vie» de 50 min, 3 massages de 25 min (du visage, zen ou kansu), 2 séances de cryothérapie, 3 enveloppements aux algues ou à l'hibiscus, 1 massage sous pluie marine et 2 séances de micro-sieste.

**Ma Parenthèse Silhouette (pension complète diététique conseillée - en supplément):** supplément CHF 265.-

6 jours/24 soins + 1 bilan d'impédancemétrie - programme pour affiner la silhouette incluant 1 réflexologie plantaire, 3 douches à jet silhouette, 2 drainages marins silhouette, 1 séance de Waves 21 de 50 min, 3 enveloppements d'algues fucus, 3 bains de mer aux algues ou à l'hibiscus, 2 séances de pressothérapie, 3 séances de watermass et 6 séances collectives dynamiques coachées en bassin d'eau de mer chauffée.

**Ma Parenthèse Cap Minceur (pension complète diététique obligatoire - en supplément):** supplément CHF 460.-

6 jours/24 soins + 1 bilan d'impédancemétrie ainsi qu'1 bilan Oligocheck - programme pour amorcer une perte de poids incluant 3 enveloppements d'algues fucus, 2 bains de mer aux algues ou à l'hibiscus, 1 séance d'hydrorelax, 1 gommage sous pluie marine, 3 douches à jet silhouette, 2 drainages marins silhouette, 2 séances de Waves 21 axe Minceur de 50 min, 2 séances de watermass et 6 séances collectives dynamiques coachées en bassin d'eau de mer chauffée.

**Ma Parenthèse Jeune Maman (du lundi au samedi - conseillé entre le 2ème et le 12ème mois après l'accouchement):** supplément CHF 265.-

6 jours/24 soins + 1 bilan d'impédancemétrie - programme incluant 4 séances de rééducation du périnée-abdos-dos (selon méthode exclusive De Gasquet) en salle ou en bassin, 1 rendez-vous avec l'ostéopathe, 1 massage Zen, 1 massage sous pluie marine, 1 massage du visage, 2 détentes sous pluie marine, 2 bains de mer aux algues ou à l'hibiscus, 2 douches à jet, 2 drainages marins, 2 enveloppements aux algues, 2 séances de pressothérapie, 2 séances piscine dos/abdos et 2 séances d'hydrorelax.

**Ma Parenthèse Bain de Jouvence (du lundi au samedi):** supplément CHF 525.-  
6 jours/20 soins + 1 entretien médical en amont du séjour - cure pour renouer avec le bien-être après un cancer et retrouver vitalité et énergie. Au programme: 1 séance de relaxation et lâcher-prise 50 min, 1 entretien Fleurs de Bach 50 min, 1 séance de Fascia Bien-Être 50 min, 2 enveloppements d'algues laminaires ou à l'hibiscus, 2 bains de mer aux algues ou à l'hibiscus, 1 drainage marin, 2 douches à jet circulatoires, 1 hydrorelax, 1 bassin de flottaison, 3 massages de 25 min (du visage, zen ou des jambes), 1 massage sous pluie marine, 1 Kansu (massage ayurvédique de la voûte plantaire à l'aide d'un bol) et 3 activités douces en bassin d'eau de mer chaude.

**Certificat médical d'aptitude aux soins obligatoire (à présenter à l'arrivée) ou signature d'une décharge sur place si vous êtes en bonne santé.**

**Fournis par la thalasso:** linges, peignoir et sac thalasso. Sandales obligatoire (offertes dès 4 jours de cure).