

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

| Forfait semaine Prix par personne en francs | | du 01.01 au 06.01.24 du 04.02 au 03.08.24 du 25.08 au 28.09.24 du 20.10 au 02.11.24 du 22.12 au 31.12.24 | | | du 07.01 au 03.02.24 du 29.09 au 19.10.24 du 03.11 au 04.12.24 ²⁾ | | | du 04.08 au 24.08.24 | | | |
|--|---------------|---|----------------|---------------------------|--|---------------------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------------------|--|
| | | 7n / 6j sans transport | | Nuit suppl. avec soins | | 7n / 6j sans transport | | Nuit suppl. avec soins | | 7n / 6j sans transport | |
| | | | | sans soins | | | | sans soins | | sans soins | |
| Patio | Double Indiv. | 2125.- 2650.- | 320.- 395.- | sur demande | 1930.- 2385.- | 290.- 355.- | sur demande | 2230.- 2755.- | 335.- 410.- | sur demande | |
| Littoral | Double Indiv. | 2300.- 2895.- | 345.- 430.- | sur demande | 2140.- 2595.- | 320.- 385.- | sur demande | 2395.- 3035.- | 360.- 450.- | sur demande | |
| Océan | Double Indiv. | 2545.- 3245.- | 380.- 480.- | sur demande | 2315.- 2840.- | 345.- 420.- | sur demande | 2650.- 3350.- | 395.- 495.- | sur demande | |
| Grand Large¹⁾ | Double Indiv. | 2825.- 3560.- | 420.- 525.- | sur demande | 2490.- 3155.- | 370.- 465.- | sur demande | 2895.- 3665.- | 430.- 540.- | sur demande | |
| Suite Junior | Double Indiv. | 3245.- 4050.- | 480.- 595.- | sur demande | 2840.- 3470.- | 420.- 510.- | sur demande | 3280.- 4085.- | 485.- 600.- | sur demande | |
| Supplément pension complète traditionnelle, détox ou ayurvédique | | 245.- | 35.- | 35.- | 245.- | 35.- | 35.- | 245.- | 35.- | 35.- | |
| Réduction accompagnant non curiste en chambre double | | 690.- | - | - | 600.- | - | - | 690.- | - | - | |
| Supplément par chambre pour choix de l'orientation ou du numéro | | 50.- | - | - | 50.- | - | - | 50.- | - | - | |
| PROMOTION | Solo | Du 21.01 au 27.01, du 03.03 au 09.03, du 12.05 au 18.05, du 09.06 au 22.06, du 22.09 au 28.09, du 06.10 au 12.10 et du 17.11 au 23.11, supplément single offert (appliquer les tarifs en chambre double - dates sujettes à modification en cours d'année) | | | | | | | | | |

PRESTATIONS INCLUSES

Le forfait 7 nuits/6 jours comprend:

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

HEBERGEMENT

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

Autres catégories de chambres: Suites (prix sur demande)

²⁾ **Fermeture annuelle:** du 04.12 au 21.12.24 inclus

A noter: taxe de séjour à régler sur place

TRANSPORT ET TRANSFERTS

Avion:

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

Transferts:

- Aéroport de Nantes/hôtel/aéroport:
 - avec la navette de l'hôtel pour une arrivée/départ par vol easyJet 1301/1302 le samedi après-midi en janvier à mars et de novembre à décembre, resp. le dimanche après-midi par vol easyJet 1313/1314 de mai à octobre, offerts
 - avec la navette de l'hôtel pour une arrivée à 12h25 et 16h25 et/ou un départ de vol à 13h30 et 17h30: CHF 40.- par personne et par trajet
 - en taxi, prix indicatif: 75€ (semaine), 108€ (nuit, dimanche et jour férié) par trajet
- Gare de Nantes/hôtel/gare:
 - avec la navette de l'hôtel pour une arrivée à Nantes à 12h et 16h et/ou un départ de l'hôtel à 11h15 et 15h15: CHF 40.- par personne et par trajet
 - en taxi, prix indicatif: 85€ (semaine), 120€ (nuit, dimanche et jour férié) par trajet

Location de voiture: prix sur demande

Parking: parking extérieur de l'hôtel gratuit

PROGRAMMES THALASSO

Remise en Forme Détente:

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

Remise en Forme Equilibre:

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

Privilege:

supplément CHF 295.-
6 jours/24 soins individuels - 4 soins par jour soit 6 massages de 20 min aux huiles chaudes, 2 applications d'argile des Moutiers, 12 soins individuels d'hydrothérapie, 2 séances de lit hydromassant ou à vibration Andumédic et 2 séances de pressothérapie ou de Stendo.

Suprême:

supplément CHF 430.-
6 jours/24 soins individuels - 4 soins par jour soit 6 massages de 20 min aux huiles chaudes, 6 applications d'argile des Moutiers, 9 soins individuels d'hydrothérapie, 2 séances de lit hydromassant ou à vibration Andumédic et 1 séance de pressothérapie ou de Stendo.

Harmonie Dos ou Rhumato (du lundi au samedi):

supplément CHF 430.-
6 jours/27 soins - 4 à 5 soins par jour soit 7 soins individuels d'hydrothérapie, 6 applications localisées d'argile des Moutiers, 1 atelier postural avec un kinésithérapeute, 2 séances de kiné aquatique et, selon l'orientation choisie, 6 séances de Shiatsu dos ou massages thérapeutiques spécial dos de 20 min, 3 séances de rééducation du dos en bassin, 2 séances de lit à vibration Andumédic (orientation dos) ou 6 massages Shiatsu ou thérapeutiques spécial rhumato de 20 min, 3 séances de rééducation en bassin et 2 hydromassages aquaroll (orientation rhumato).

Eveil des Sens:

supplément CHF 510.-
6 jours/22 soins - 3 à 4 soins individuels par jour, soit 6 bains hydromassants aux huiles essentielles, 2 jets pression, 3 enveloppements au choix (algues, coton, hibiscus, détox au thé vert, beurre de karité ou spiruline), 1 séance de lit hydromassant, 1 séance de lit à vibration Andumédic¹⁾, 1 hydromassage Aquaroll, 1 massage visage et cuir chevelu (20 min), 1 massage de 50 min au choix (Massai, Maori, Maya, Polynésien, Californien, Réflexologie Chinoise ou Shiatsu), 2 massages aux huiles chaudes (20 min), 1 kansu ou 1 shiatsu dos (20 min) et 3 séances de cryothérapie ou séances de Détox infrarouge.

Thalasso & Secrets du Monde:

supplément CHF 630.-
6 jours/28 soins - 4 à 5 soins par jour soit 12 soins individuels d'hydrothérapie, 1 séance de lit hydromassant ou à vibration Andumédic, 2 séances de détox infrarouge, 1 gommage corps, 1 shiatsu 50 min, 2 massages exclusifs de 50 min (au choix), 1 réflexo-

logie plantaire chinoise (50 min), 2 massages de 20 min (parmi: kansu, shiatsu dos à l'huile de sésame, aromatique aux huiles bio ou jambes légères), 2 massages du visage et cuir chevelu (20 min) et 3 enveloppements au choix (algues, coton, hibiscus, détox au thé vert, beurre de karité ou spiruline).

Ojas Ayurveda (du lundi au samedi):

supplément CHF 895.-
6 jours/19 soins, 2 consultations & 5 ateliers - 3 soins par jour soit 1 soin visage Bio-Kalyaan (1h), 6 bains hydromassants aux algues, 6 soins de thalasso à choix parmi douche sous pluie marine, douche à jet, enveloppement d'argile authentique et jet sous affusion, ainsi que 6 soins ayurvédiques de 1h20 déterminée selon votre constitution (Abhyanga, Kansu, Navrakizhi, Podikizhi, Nasya, Sirodhara ou Udvartana), 5 ateliers (yoga, prise de conscience par le mouvement, méditation, tai chi et introduction sur l'ayurveda) et 2 consultations ayurvédiques. Repas ayurvédiques au restaurant la Terrasse.

Sensation Libre:

supplément CHF 895.-
6 jours - cure Thalasso & Spa sur mesure, incluant chaque jour 2 soins individuels d'hydrothérapie au choix et des soins Spa à choisir librement parmi les soins à la carte (3 possibilités par jour: 1 soin de 1h20, ou 1 soin de 50 min et 1 soin de 20 min ou 3 soins de 20 min).

Immuno-Marine:

supplément CHF 630.-
6 jours/32 soins avec comme objectif la reminéralisation et la régénération - au programme, 4 bols d'air Jacquier, 6 enveloppements d'algues rouge ou d'argile authentique, 13 soins individuels d'hydrothérapie, 1 gommage corps à la coquille d'huître sous pluie marine, 2 massages sous affusion, 5 massages aux huiles chaudes (20 min) et 1 massage exclusif de 50 min (au choix). Egalement inclus dans la cure: 1 séance d'Oligoscan, 1 consultation diététique et 1 visite médicale approfondie.

Anti-Age¹⁾:

supplément CHF 895.-
6 jours/28 soins & activités - 4 à 5 soins par jour soit 12 soins individuels d'hydrothérapie, 3 enveloppements raffermissants, 3 soins intensifs beauté corps anti-âge de 50 min, 3 soins intensifs visage Phytomer, de 1h ou 1h20, 3 séances de lipomodélage-LPG (50 min), 1 séance de coaching personnalisée (60 min), 1 séance de body age (30 min), 1 séance d'impédancemétrie et 1 séance d'Oligoscan.

Silhouette (du lundi au samedi ou du mardi au dimanche)¹⁾:

suppl. CHF 510.-
6 jours - 4 à 5 soins par jour avec 2 orientations à choix: **Minceur/Anti-Cellulite** (29 soins) ou **Détox** (31 soins). Consultation diététique avec Oligoscan incluse. Pension complète détox avec repas au restaurant bio «La Terrasse» vivement conseillée.

Résolution Sport (du lundi au samedi):

supplément CHF 510.-
6 jours/19 soins - 5 matinées sportives: sortie nature en marche rapide avec possibilité de footing léger en alternance, séance de tonification musculaire, suivie d'un cours de stretching en salle ou en bassin. Bilan et conseils personnalisés d'un coach. **6 après-midi détente:** récupération et soins - 2 à 3 soins par jour soit 6 soins individuels d'hydrothérapie, 3 applications d'argile des Moutiers ou séances de cryothérapie ou séances de Détox infrarouge 1 séance de cryo/pressodynamie ou de Stendo, 2 séances de lit Andumédic, 1 hydromassage Aquaroll, 1 massage shiatsu (50 min), 1 massage sous affusion (10 min) 1 massage aux huiles chaudes (20 min), 2 séances

de relaxation méditative (20 min) et 1 massage jambes toniques (20 min). Egalement inclus: 1 séance d'Oligoscan et 1 séance d'impédancemétrie.

Thalasso & Course à Pied (du lundi au samedi):

supplément CHF 510.-
6 jours/23 soins - **Le matin:** jogging journalier du lundi au vendredi, préparation physique en salle et en bassin d'eau de mer, stretching, travail d'appui dans le sable, 1 sortie longue de 1h30, renforcement musculaire et postural en salle. Brunch diététique avec le coach. **L'après-midi:** récupération et soins - 3 à 4 soins par jour soit 6 douches à jet, 2 massages kiné tonifiants (20 min) 1 massage des jambes (20 min), 2 hydromassages Aquaroll, 2 séances de cryogel-pressos ou de Stendo, 3 séances de lit à vibration Andumédic ou hydromassant et 5 séances de cryothérapie. Egalement inclus: 1 séance d'Oligoscan et 1 séance d'impédancemétrie.

Jeune Parent (du lundi au samedi):

supplément CHF 430.-
6 jours/29 soins & ateliers - 4 à 5 soins par jour soit 7 soins individuels d'hydrothérapie, 2 séances de lit hydromassant ou à vibration Andumédic, 3 enveloppements d'algues, 2 séances détox infrarouge, 2 séances de kinésithérapie aquatiques, 2 séances de Stendo ou Pressodynamie, 2 massages amincissants (20 min), 1 gommage du corps ou massage aux huiles chaudes (20 min), 1 soin beauté du regard (20 min) et 1 soin beauté du visage (50 min). Avec bébé, 1 bain hydromassant avec bébé et 2 séances de massage d'éveil (entre 2 et 6 mois) ou 2 bains hydromassants et 1 séance de bébé nageur (dès 6 mois - 2 injections DT Polio obligatoire pour accès à la piscine). La cure comprend également 3 ateliers thématiques (diététique, santé/sécurité, kinésithérapie hypopressive).

Fibromyalgie (du lundi au samedi)¹⁾:

supplément CHF 510.-
6 jours/31 soins & activités - au programme, 6 bains hydromassants, 3 applications d'argile des Moutiers, 3 enveloppements à la spiruline, 2 séances de lit à vibration Andumédic ou de Stendo, 2 massages thérapeutiques (20 min), 1 massage visage et cuir chevelu (20 min), 1 séance individuelle de Feldenkrais ou de somatothérapie (50 min), 1 séance d'hypnose thérapeutique (50 min), 2 séances de relaxation aquatique, 2 ateliers (tai chi ou Méthode Feldenkrais), 3 séances de cryothérapie ou séances de détox infrarouge, 2 séances de rééducation en bassin (haut et bas du corps) ou de kiné aquatique et 1 séance de stretching piscine ou de gym piscine. La cure comprend également 1 visite médicale accompagnée d'une séance de cardcheck (50 min) et 1 consultation diététique avec Oligoscan (1h15).

Anti-Tabac (du lundi au samedi)¹⁾:

supplément CHF 630.-
6 jours/34 soins, séances sportives et ateliers - Détails de la cure sur demande.

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

Visite de santé obligatoire comprise dans le forfait.

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