

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

Forfait semaine Prix par personne en francs		du 01.01 au 30.04.25 du 01.10 au 10.12.25 <sup>1)</sup> du 26.12 au 31.12.25			du 01.05 au 30.09.25		
		7n / 6j sans transport	Nuit suppl avec soins      sans soins		7n / 6j sans transport	Nuit suppl avec soins      sans soins	
Cottage Côté jardin (grand lit uniquement)	Double Indiv.	2520.- 3185.-	380.- 475.-	sur demande	2695.- 3570.-	405.- 530.-	sur demande
Classique Vue Partielle Mer	Double Indiv.	2660.- 3500.-	400.- 520.-	sur demande	2895.- 3955.-	435.- 585.-	sur demande
Deluxe Mer (grand lit uniquement)	Double Indiv.	3010.- 4165.-	450.- 615.-	sur demande	3150.- 4410.-	470.- 650.-	sur demande
Deluxe Mer Rez-de-jardin Avec terrasse (grand lit uniquement)	Double Indiv.	3010.- 4165.-	450.- 615.-	sur demande	3150.- 4410.-	470.- 650.-	sur demande
Supplément pension complète: Traditionnelle Diététique (avec encadrement diététique) <sup>3)</sup>		315.- 350.-	45.- 50.-	- -	315.- 350.-	45.- 50.-	- -
Réduction accompagnant non curiste en chambre double		840.-	-	-	840.-	-	-
PROMOTION		Solo Du 01.01 au 31.12.25, rabais de 10% sur votre séjour curiste en chambre individuelle (à déduire des prix ci-dessous)					

## 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)
- Visite guidée de la ville de Dinard
- Transferts de l'aéroport de Nantes à l'hôtel et retour offerts (si arrivée/départ avec easyJet le samedi après-midi de janvier à mars et de novembre à décembre, resp. le dimanche après-midi d'avril à octobre)

## HEBERGEMENT

<sup>1)</sup> Fermeture annuelle: du 10.12 au 25.12.25 inclus

<sup>2)</sup> 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.**

<sup>3)</sup> 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 Nantes et retour + transferts ou voiture de location. Prix sur demande.

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

**Transferts:**

- Aéroport de Nantes/hôtel/aéroport:
  - avec la navette de l'hôtel pour une arrivée/départ en après-midi par vol easyJet 1301/1302 le samedi de novembre à mars, resp. le lundi par vol easyJet 1313/1314 d'avril à juin et de septembre à octobre et le dimanche par vol easyJet 1313/1314 en juillet et août, offerts
  - pour les autres jours ou autres horaires de vols: tarif préférentiel: CHF 240.- par voiture/trajet (réservation à effectuer à l'avance)
- Gare de Saint-Malo ou Rennes/hôtel ou retour:
  - transferts offerts (réservation à effectuer à l'avance)

**Parking:** parking extérieur 8€/jour. Parking souterrain à 15€/jour (sous réserve de modification).

## EXCLUSIVITÉS DESTINATIONS SANTÉ

Transferts de l'aéroport de Nantes à l'hôtel et retour (si arrivée/départ avec easyJet le samedi après-midi de janvier à mars et de novembre à décembre, resp. le dimanche après-midi d'avril à octobre) + Visite guidée de la ville de Dinard offerts dès 7 nuits/6 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 3 enveloppements d'algues, 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 385.-

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 détendre 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 Cap Femina (du lundi au samedi):** supplément CHF 265.-  
6 jours/24 soins + 1 bilan d'impédancemétrie - programme pour vivre sa ménopause en douceur, se réconcilier avec son corps et retrouver tonicité et vitalité incluant 4 séances en salle ou en bassin d'eau de mer chauffée pour travailler votre périnée et améliorer votre posture selon la méthode De Gasquet®, 2 bains de mer aux algues ou à l'hibiscus, 2 enveloppements (1 aux algues et 1 à l'hibiscus), 1 drainage marin, 2 douches à jet, 2 séances

de pressothérapie, 1 séance d'hydrorelax, 3 activités dynamiques en bassin d'eau de mer chaude, 1 séance de iMoveFit de 25 min, 2 séances de cryothérapie, 1 séance de watermass et 3 massages de 25 min (Zen, des jambes ou du visage).

**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 laminaires, 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/24 soins + 1 rendez-vous expert - programme pour lâcher-prise et se reconnecter avec moi-même incluant 2 séances de relaxation immersive en réalité Virtuelle (vos 3 sens - visuel, sonore, olfactif - seront sollicités pour favoriser un apaisement de votre esprit), 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), 2 séances d'hydrorelax, 3 enveloppements d'algues ou à l'hibiscus, 3 bains de mer 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, 2 détentes sous pluie marine, 1 massage Zen, 1 massage du visage, 1 séance d'hydrorelax, 2 séances de relaxation immersive en réalité Virtuelle (vos 3 sens - visuel, sonore, olfactif - seront sollicités pour favoriser un apaisement de votre esprit), 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 et 5 séances de luxthérapie 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 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 3 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, 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'un 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 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 2<sup>e</sup> et le 12<sup>e</sup> 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, 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.

**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.**

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