



THALASSA DINARD
SÉJOURS THALASSO & SPA 2017

Thalassa
SEA & SPA





NOVOTEL
HOTELS & RESORTS



5 RAISONS DE CHOISIR THALASSA DINARD



1. **Contempler la baie de St Malo**, du haut d'un hôtel baigné de lumière où chaque espace est tourné vers la mer.
2. **Trouver le séjour de ses rêves**, que l'on soit homme ou femme, seul ou accompagné, ado, quinquagénaire ou jeune maman...
3. **Suivre des programmes conçus avec des médecins spécialistes**, et encadrés par une équipe d'experts : diététicienne, ostéopathe, sophrologue...
4. **Se découvrir de nouvelles passions** : festival de jazz ou ateliers relooking, stage de golf ou yoga du rire, il se passe toujours quelque chose au Novotel Dinard.
5. **S'aérer de la Côte d'Émeraude au Mont St Michel** en passant par Dinard l'Élegante, St Malo la Corsaire, Dinan la Médiévale ou Cancale l'Ostréicole.

Ici, la mer est partout. A 180°C, vous ne voyez qu'elle, du matin au soir. Elle vous entoure. Elle vous berce. Elle vous régénère.

Marie-Claire BELIEN

Directrice générale - Novotel Dinard Thalassa sea & spa



NOVOTEL DINARD

PAGE 8

Votre destination se dévoile
Visite guidée

L'HÔTEL

PAGE 8

LE RESTAURANT

PAGE 10

THALASSO & SPA

PAGE 12

Thalassa sea & spa
ou le miracle de la mer

DE LA MER, LA RENAISSANCE

PAGE 6

DÉCOUVREZ LA THALASSO DE DEMAIN...

PAGE 14

UN CONCENTRÉ D'INNOVATIONS

PAGE 15

CHOISISSEZ VOTRE SÉJOUR

PAGE 16

Quel programme
sera le vôtre ?

LES SEMAINES 6 JOURS / 6 NUITS

Bienfaits immédiats, effets durables

PAGE 18

LES ÉCHAPPÉES 4 JOURS / 5 NUITS

Quelques jours pour lâcher prise

PAGE 34

LES ESCALES 1-3 JOURS / 1-3 NUITS

Petits séjours, grands bonheurs

PAGE 36



SPA & À LA CARTE

PAGE 37

Spa, soins thalasso, évasion, sport...
En toute liberté

MES ENVIES DE...  QUELQUES HEURES
PAGE 37

SPA & BEAUTÉ  QUELQUES HEURES
PAGE 38

VOTRE VOYAGE

PAGE 40

Événements, ateliers,
balades et découvertes

LES SEMAINES À THÈMES
PAGE 40

DU CÔTÉ DE DINARD
PAGE 41

Quel
programme
choisir ?

RENDEZ-VOUS PAGE 16

NOUVEAU

Et pour mon ado ?

PAGE 33

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com



DE LA MER,
LA RENAISSANCE



Les origines

L'histoire de Thalassa sea & spa commence à Quiberon en 1964. Sur ce bout de Bretagne, la thérapie devient un plaisir. Entre santé et évasion, relaxation et vitalité, la thalasso moderne est ainsi née. Et de nouvelles adresses ouvrent très vite au Touquet à Ajaccio, Biarritz, Dinard...

Le pouvoir régénérant de la mer

Sur tous les rivages, la mer fait des miracles. Oxygéner, régénérer. Rendre au corps sa mobilité, sa tonicité, son énergie vitale. Le secret ? C'est l'osmose. Dans l'eau de mer chauffée, ce phénomène permet à la peau d'absorber directement tous les minéraux et les oligo-éléments dont le corps a besoin. Thalassa sea & spa perfectionne depuis 53 ans l'art d'apporter tous ces bienfaits au corps humain.

naturellement thalasso

La nature prend soin de moi. Je prends soin de la nature. Nous protégeons la mer, puisque nous lui devons tout. Toutes nos destinations portent la certification internationale de management environnemental ISO 14001.

La santé, la beauté, le bien-être

Thalassa sea & spa invente à nouveau l'avenir de la thalasso. Une thalasso préventive et personnalisée. Une thalasso optimale pour protéger simultanément ma santé, ma beauté et mon bien-être. C'est une renaissance du corps et de l'esprit. C'est la thalasso de demain.

Découvrez la thalasso de demain en page 14 et contactez-nous au +33 (0)2 99 16 78 10.

Mon expérience Thalassa sea & spa

- + **d'évasion** sur les plus beaux rivages, de l'Océan Atlantique au Golfe Persique
- + **d'attentions** douces avec des équipes attentives, généreuses et expertes
- + **de lâcher-prise** avec les dernières techniques du bien-être
- + **de résultats visibles** grâce à des technologies et des protocoles de soin innovants
- + **de bienfaits durables** avec des diagnostics précis



Alle Émeraude côté jardin



Standard côté mer



Supérieure rez-de-jardin côté mer



NOVOTEL DINARD

L'EXPÉRIENCE

Du haut d'une avancée verdoyante, vous contemplez Cézembre et la baie de Saint-Malo, les belles villas de Dinard et l'infini des vagues. **Vous vivez en pleine lumière, bercé par les marées.** Et nous, nous vous entourons de chaleur et d'attentions à chaque instant.

LES CHAMBRES

Côté mer, pour ne pas la quitter des yeux. **Côté jardin**, pour encore plus d'espace. Toutes nos chambres ont **un accès direct à la thalasso**. @wifi offert.



FANTASTIQUES ÉQUINOXES

En mars et en septembre, les grandes marées créent l'événement au pied de votre hôtel.



Terrasse restaurant La Frégate



Restaurant La Frégate



Bar l'Albatros



LE RESTAURANT

LA TABLE

À La Frégate, le menu réunit **équilibre et gourmandise**. Fraîcheur, variété, authenticité, saveurs iodées...

PLAISIR & DIÉTÉTIQUE

Le chef et la diététicienne travaillent ensemble, jour après jour.
Si vous souhaitez mincir, nous vous y aidons... sans frustration.



À LA PROUE DE L'HÔTEL...

La plus belle vue de Dinard vous attend au Bar l'Albatros, le temps d'un déjeuner breton, d'un goûter de crêpes ou mieux encore, à l'heure du couchant.



Hall de l'institut



Espace de repos



Le parcours marin



LA THALASSO & LE SPA

L'ATMOSPHÈRE

L'institut de thalasso & spa est contemporain, baigné de calme et de lumière du jour. Chaque espace et chaque instant vous apaisent.

ENTRE VOS SOINS...

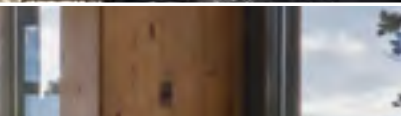
Buller : grande piscine intérieure d'eau de mer chauffée à 29°C. Hammam aux huiles essentielles et sauna.

Bouger : parcours marin de jets ciblés, chauffé à 33°C. Cardio-training en solo, coaching privé ou Pilates en petit groupe ? Fitness Easyline ou musculation marine ? Chaque jour, nos coachs sportifs vous proposent des sessions pour tous les âges et toutes les énergies.

Lâcher prise : séances de Respirologie et de relaxation, consultations Fleurs de Bach.

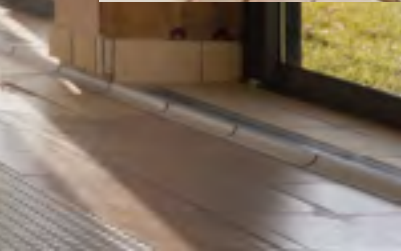
La piscine et les espaces détente sont en accès libre 7J/7.

Tarifs, programme complet des activités... Nous répondons à toutes vos questions au +33 (0)2 99 16 78 10.



L'ART DE LA CONTEMPLATION

Méditation au soleil ou sieste sous le plaid ? Entre deux soins, les chaises longues de la salle de repos et de sa grande terrasse vous attendent, face à la Baie.



Beauté, santé, bien-être

DÉCOUVREZ LA THALASSO DE DEMAIN

Nos expertises au service de la santé,
de la beauté et du bien-être

LES RENDEZ-VOUS BILANS

Pour une prise en charge
et un séjour personnalisés.

LE SUIVI NUTRITIONNEL

Pour un équilibre durable,
nous vous initions à la nutrition santé.

LES SOINS CIBLÉS THALASSO & SPA

Pour atteindre vos objectifs : drainage,
relaxation, techniques pro-âge,
récupération...

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE LÂCHER-PRISE

Pour retrouver une symbiose
du corps & de l'esprit.

DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMME
FORME MARINE AU MASCULIN, P. 27





UN CONCENTRÉ D'INNOVATIONS

Innovations Soins

LA CRYOTHÉRAPIE : soin réalisé dans une cabine individuelle où le corps entier est exposé à un froid sec de -120 à -195 ° pendant 3 minutes. Les effets portent sur la diminution des douleurs et des inflammations, sur la récupération après fractures ou efforts et, sur les troubles du sommeil.

SOIN RÉGÉNÉRANT BY THALASSA SEA & SPA : rituel de lâcher-prise qui permet de réharmoniser votre corps et procure un intense sentiment d'unité.

Innovations Lâcher-prise

AQUA-ÉMOTION : séance de relaxation respiratoire en bassin d'eau de mer chauffée permettant de retrouver calme et confiance en soi.

LES FLEURS DE BACH : méthode simple et naturelle pour vous aider à rééquilibrer vos émotions grâce au pouvoir des essences de fleurs.

SÉANCE MULTI-SENSORIELLE : isolé dans une bulle de bien-être, accompagné par la musicothérapie, vos 5 sens sont sollicités pour lâcher prise et vous recentrer.

Innovations Sommeil

LUXTHÉRAPIE : cure de lumière intense pour réguler votre horloge biologique et retrouver le sommeil.

DODOW : métronome lumineux pour vous réapprendre à vous endormir naturellement.

CHOISISSEZ VOTRE

6 JOURS / 6 NUITS

CAPITAL SANTÉ

MER DU SOMMEIL SIGNATURE

Je veux retrouver des nuits réparatrices.

PAGE 19

ESSENTIEL DOS

Je veux dénouer mes tensions.

PAGE 20

SOUPLESSE & ARTICULATIONS

Je veux retrouver de la mobilité articulaire.

PAGE 21

RELAXATION

MA BULLE MARINE

Je veux un modelage chaque jour.

PAGE 23

REMISE EN FORME

FORME & BIEN-ÊTRE : ZEN OU VITALITÉ

Je veux les bienfaits essentiels de la thalasso.

PAGE 24

BIEN-ÊTRE À LA CARTE

Je veux créer mon propre programme.

PAGE 25

CAPS DE VIE

FORME MARINE AU MASCULIN SIGNATURE

Je veux me reprendre en main.

PAGE 27

JEUNE MAMAN

Je veux être chouchoutée quelques jours.

PAGE 28

CAP MÉNopause

Je veux vivre la transition en douceur.

PAGE 29



PROGRAMME DE SOINS

RÉSOLUTION MINCEUR

D-STOCK

Je veux amorcer une perte de poids.

PAGE 30

SILHOUETTE

Je veux sculpter et redessiner mon corps.

PAGE 31

OBJECTIF SPORT

GOLF PERFORMANCE

Je veux alterner greens et récupération.

PAGE 32

ET LA PERSONNE QUI M'ACCOMPAGNE ?

SEMAINE DÉCOUVERTE OU ADO

Initiez-les aux soins marins avec nos programmes accompagnant.

PAGE 33

4 JOURS / 5 NUITS

REMISE EN FORME

ÉCHAPPÉE MER

Je veux l'essentiel de la thalasso.

PAGE 34

ÉCHAPPÉE À LA CARTE

Je veux composer mon programme.

PAGE 35

CAPITAL SANTÉ

ÉCHAPPER AU BURN-OUT

Je dois réagir et lâcher prise.

PAGE 35

1-3 JOURS / 1-3 NUITS

LES ESCALES

Petits séjours, grands bonheurs

PAGE 36

15 SOINS SUR 4 JOURS

Et pour mon ado ?

SPA ATTITUDE / NOUVEAU

je veux qu'on chouchoute mon ado.

PAGE 33

QUELQUES HEURES

MES ENVIES DE...

PAGE 37

SPA & BEAUTÉ, À LA CARTE...

PAGE 38

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

6 JOURS / 6 NUITS

CAPITAL SANTÉ

Votre corps vous parle. Il est temps de l'écouter.
Tensions musculaires, dos bloqué,
manque de sommeil, articulations douloureuses...
La thalasso vous apporte des réponses efficaces
et durables.



MER DU SOMMEIL

JE VEUX RETROUVER DES NUITS RÉPARATRICES.

6 JOURS / 24 SOINS ET 5 SÉANCES DE LUXTHÉRAPIE / 6 NUITS EN DEMI-PENSION

Surmenage, anxiété, coups durs...
Et s'il était temps de réparer vos nuits ?
Conçu avec les experts d'un centre du sommeil,
ce programme vous aide non seulement
à vous reposer, mais à retrouver, chez vous aussi,
le pouvoir régénérant du sommeil.

*« Suite à de gros soucis familiaux, je ne dormais plus
depuis des mois. Ce programme m'a incroyablement apaisée.
Quel plaisir de passer enfin une nuit complète !
Je suis repartie avec le sentiment que j'allais m'en sortir... »*

Charlotte T., Suisse.

Lâcher prise

- 3 séances individuelles multi-sensorielles
- 5 séances de sophrologie
- 2 séances d'Aqua-Emotion en bassin d'eau de mer chauffée

Se régénérer

- 3 enveloppements revitalisants aux algues
- 3 bains de mer hydromassants
- 2 soins détente sous pluie marine

Se relaxer

- 2 modelages relaxants
- 3 séances de Kansu, massage indien de la voûte plantaire
- 1 massage Hydorelax

Réparer son sommeil

- 5 séances de luxthérapie
- 1 galet lumineux Dodow, dans votre chambre,
pour vous aider à trouver le sommeil

À PARTIR DE
1 512 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE

LEXIQUE DE SOINS
PAGE 45

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com



6 JOURS / 6 NUITS

ESSENTIEL DOS

JE VEUX DÉNOUER MES TENSIONS.

6 JOURS / 24 SOINS / 6 NUITS EN DEMI-PENSION

Soulager vos douleurs dorsales, dénouer vos tensions, éviter les récurrences de lumbago... Les effets antalgiques immédiats de la cryothérapie facilitent l'apprentissage de gestes et postures réalisés en eau de mer.

Dénouer vos tensions

- 3 enveloppements revitalisants aux algues
- 3 massages ciblant les zones douloureuses du dos

Soulager vos douleurs

- 4 séances de cryothérapie pour atténuer efficacement les douleurs

Vous ressourcer et vous détendre

- 9 soins thalasso individuels dont 3 bains de mer (hydromassants ou bulle de mer ou sérénité)

Améliorer votre posture

- 5 séances posturales en bassin d'eau de mer chauffée

À PARTIR DE
1 422 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE



SOUPLESSE & ARTICULATIONS

JE VEUX RETROUVER DE LA MOBILITÉ ARTICULAIRE
ET SOULAGER MES DOULEURS DURABLEMENT.

6 JOURS / 24 SOINS / 6 NUITS EN DEMI-PENSION

Ici le pouvoir de la mer, grâce aux exercices en piscine et aux enveloppements, est associé à celui de la cryothérapie : un cocktail régénérant et détonnant exceptionnel.

« Après un accident de ski, des douleurs et une raideur à la jambe persistaient. J'ai décidé de tester les soins thalasso. Je me suis senti pris en charge et, en fin de semaine, j'ai ressenti une très nette amélioration. Je vais pouvoir refaire du sport. »

Christophe R., Lyon.

Vous ressourcer

- 6 soins thalasso individuels
- 6 enveloppements revitalisants aux algues

Délier et soulager votre corps

- 4 séances de cryothérapie pour atténuer efficacement les douleurs
- 3 massages décontractants
- 5 séances coachées en bassin d'eau de mer chauffée pour améliorer la mobilité articulaire

À PARTIR DE
1 422 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

LEXIQUE DE SOINS
PAGE 45

6 JOURS / 6 NUITS

RELAXATION

Bercé, dorloté, vous vous abandonnez aux délices du cocooning avec des soins individuels et un modelage quotidien.

MA BULLE MARINE

JE VEUX UN MODELAGE CHAQUE JOUR.

6 JOURS / 24 SOINS INDIVIDUELS / 6 NUITS EN DEMI-PENSION

Pour s'accorder une parenthèse à l'abri du temps et du monde. Vous lâchez prise, petit à petit. Ressourcé, relaxé, régénéré : vous êtes bien.



MUSICOTHÉRAPIE

Associez le pouvoir de la musique au miracle de la mer, lors de votre séance multi-sensorielle.

Vous relaxer

- 1 modelage relaxant (25min)
- 5 modelages ciblés dos, jambes ou crâne (25min)

Vous détendre

- 3 bains de mer hydromassants
- 2 drainages marins
- 9 soins de thalasso individuels

Vous ressourcer

- 1 séance multi-sensorielle

Vous régénérer

- 3 enveloppements revitalisants aux algues

À PARTIR DE
1 512 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

LEXIQUE DE SOINS
PAGE 45

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com



6 JOURS / 6 NUITS

REMISE EN FORME

Inspirez. Expirez. L'essence de la thalasso est là.
Laissez la mer prendre soin de vous et découvrez
son incroyable pouvoir de régénération.

FORME & BIEN-ÊTRE

JE VEUX LES BIENFAITS ESSENTIELS DE LA THALASSO.

6 JOURS / 24 SOINS / 6 NUITS EN DEMI-PENSION

Un programme 100 % thalasso pour repartir
durablement régénéré.

ZEN OU VITALITÉ ?

> Vous avez le choix entre 2 objectifs.

PROGRAMME COMMUN

Pour vous régénérer

- 3 enveloppements revitalisants aux algues
- 3 drainages marins
- 6 soins thalasso individuels
- 3 modelages relaxants ou drainants



SOINS VITALITÉ

Pour faire le plein de tonus

- 3 douches à jet toniques
- 6 séances dynamiques
en bassin d'eau de mer chauffée
pour le renforcement cardio
musculaire

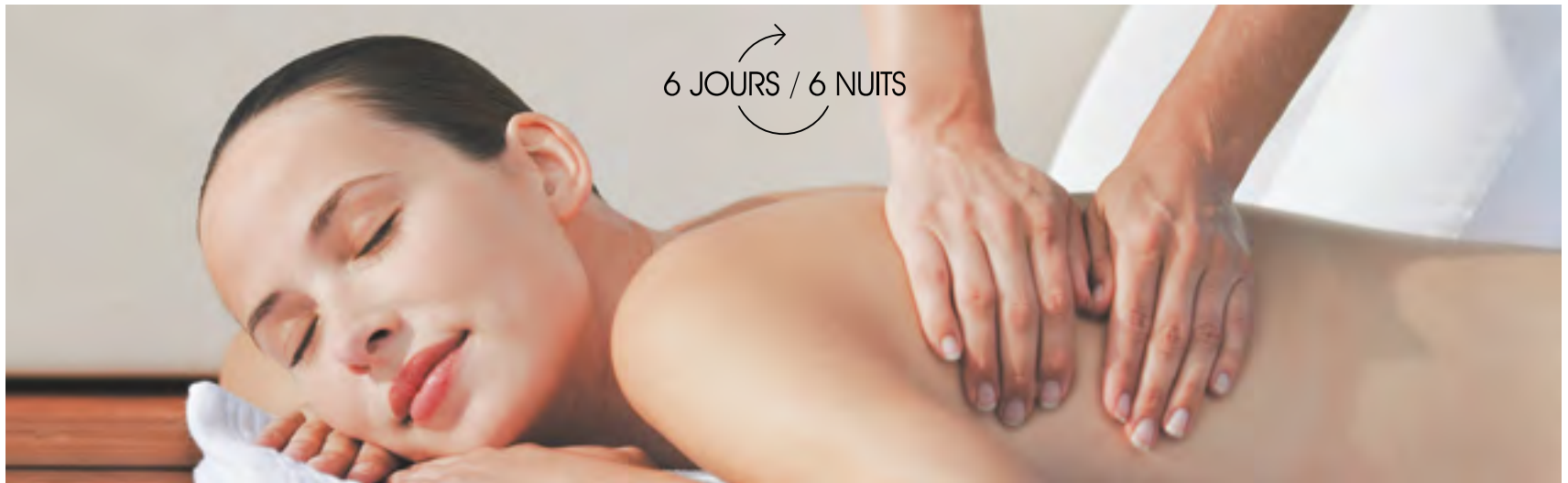
ou

SOINS ZEN

Pour vous relaxer et évacuer la fatigue

- 3 soins détente sous pluie marine
- 6 séances coachées en bassin
d'eau de mer chauffée
pour dénouer les tensions

À PARTIR DE
1 242 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE



BIEN-ÊTRE À LA CARTE

JE VEUX CRÉER MON PROPRE PROGRAMME.

6 JOURS / 24 SOINS / 6 NUITS EN DEMI-PENSION

Choisissez la totalité de vos soins et organisez vous-même vos journées, selon vos désirs et vos besoins.

6 JOURS / 6 NUITS

Préparer la peau

- gommages corporels

Vous régénérer

- soins thalasso individuels
- enveloppements revitalisants aux algues

Vous relaxer

- modelages relaxants, minceur ou ciblés (25 min)

Révéler votre beauté

- soin du visage Souffle de Fraîcheur ou d'Eternité Aquascience

Retrouver votre vitalité

- séances coachées en bassin d'eau de mer chauffée ou en salle

À PARTIR DE
1 692 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

LEXIQUE DE SOINS
PAGE 45

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com



6 JOURS / 6 NUITS

CAPS DE VIE

Certaines étapes de la vie bouleversent le corps et l'esprit.
Pour retrouver la sérénité et la confiance, il suffit pourtant
de s'accorder du temps et de prendre soin de soi.

FORME MARINE AU MASCULIN

JE VEUX ME REPRENDRE EN MAIN.

6 JOURS / 24 SOINS + 2 RENDEZ-VOUS EXPERT / 6 NUITS EN DEMI-PENSION

Vous avez le pouvoir de préserver votre jeunesse. Nous avons créé ce programme avec un cardiologue pour vous aider à lutter contre le stress, les tensions et les risques cardio-vasculaires. Il ne s'agit pas seulement de vous relaxer, mais d'apprendre enfin à vous écouter, pour reprendre en main votre corps et votre mental.

« Habitué des programmes thalasso, celui-ci m'a permis de me reprendre en main. Son contenu pour « cadres dynamiques en surpression » m'a placé dans une bulle marine revigorante. À faire et à refaire en parfait égoïste ! »

Michel D., Paris.

Faire un bilan

- 1 bilan nutritionnel avec notre diététicienne
- 1 consultation-bilan avec notre coach sportif

Vous régénérer

- 3 enveloppements revitalisants aux algues
- 1 drainage marin
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 douches à jet tonique
- 2 soins détente sous pluie marine

Récupérer et dénouer vos tensions

- 2 séances de cryothérapie
- 1 séance de Respiræologie Terre mer pour retrouver ses appuis
- 3 modelages du dos
- 2 séances de pressothérapie

Prendre soin de vous

- 1 soin du visage Souffle de Fraîcheur Aquascience

Respirer et vous tonifier

- 5 marches dynamiques progressives associées à la Respiræologie

À PARTIR DE
1 422 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE

LEXIQUE DE SOINS
PAGE 45

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

6 JOURS / 6 NUITS



JEUNE MAMAN

JE VEUX ÊTRE CHOUCOUTÉE QUELQUES JOURS.

6 JOURS / 24 SOINS + 1 RENDEZ-VOUS EXPERT
6 NUITS EN DEMI-PENSION

Thalassa sea & spa collabore pour ce programme en exclusivité avec le Dr de Gasquet, dont la méthode de renforcement abdominal est unanimement reconnue par les obstétriciens et les sages-femmes.

Entre 3 et 12 mois après votre accouchement, il est temps de prendre soin de vous. Renforcement du dos et du périnée, techniques de respiration, travail de la posture... Vous repartirez sereine et régénérée vers votre nouvelle vie de maman.

Faire le point

- 1 bilan nutritionnel avec notre diététicienne

Drainer et tonifier

- 2 douches à jet circulatoire
- 2 séances de pressothérapie
- 2 drainages marins
- 2 soins détente sous pluie marine
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 enveloppements minceur aux algues fucus
- 2 séances d'Aquabiking

Vous relaxer et prendre soin de votre peau

- 1 soin visage Souffle de Fraîcheur Aquascience
- 2 modelages jambes et dos (25 min)

Récupérer, renforcer et rééquilibrer

- 6 séances de rééducation du périnée (1 en salle et 5 en piscine) selon la méthode du Dr de Gasquet
- 1 séance d'ostéopathie avec « mise en cocon », pour le rééquilibrage du bassin

À PARTIR DE
1 422 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE



CADEAU DE NAISSANCE...

Nous vous offrons une séance d'ergonomie pour apprendre de nouveaux gestes et postures avec votre bébé.

6 JOURS / 6 NUITS



CAP MÉNOPAUSE

JE VEUX VIVRE LA TRANSITION EN DOUCEUR.

6 JOURS / 24 SOINS + 1 RENDEZ-VOUS EXPERT
6 NUITS EN DEMI-PENSION

Troubles circulatoires, douleurs diffuses, insomnies, prise de poids, incontinence d'effort...

Et si vous preniez un peu de temps pour vous réconcilier avec votre corps ?

Pour aller plus loin, vous pouvez opter pour la pension diététique complète.

« Je n'osais pas parler de ce moment de ma vie autour de moi. J'ai rencontré ici des personnes qui m'ont écoutée et m'ont redonné confiance. Les conseils et les exercices dispensés tout au long de la semaine m'ont aidée à me reprendre en main. »

Véronique B., Rouen.

Faire le point sur vos habitudes

- 1 bilan nutritionnel avec notre diététicienne

Drainer et éliminer

- 2 bains de mer hydromassants
- 3 enveloppements revitalisants aux algues
- 2 drainages marins
- 2 douches à jet
- 2 séances de pressothérapie

Préserver son corps et se renforcer

- 2 séances de cryothérapie
- 2 séances d'Aquabiking

Se réapproprier son corps

- 6 séances de rééducation abdominale (1 en salle et 5 en bassin), selon la méthode du Dr de Gasquet
- 3 modelages relaxants et drainants (25min)

À PARTIR DE
1 242 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

LEXIQUE DE SOINS
PAGE 45

6 JOURS / 6 NUITS

RÉSOLUTION MINCEUR

Amorcer une perte de poids. Réapprendre les bons réflexes. Renouer avec votre jean fétiche. Votre programme s'adapte à vous et à votre projet minceur.

D-STOCK

JE VEUX AMORCER UNE PERTE DE POIDS.

6 JOURS / 24 SOINS + 2 RENDEZ-VOUS EXPERT
6 NUITS EN PENSION COMPLÈTE DIÉTÉTIQUE

Au masculin comme au féminin, une combinaison de soins idéale pour déstocker, désinfiltrer et prendre confiance pour perdre les premiers kilos.

Adopter les bonnes pratiques

- 2 bilans nutritionnels avec notre diététicienne

Préparer la peau

- 1 gommage corporel

Drainer et désinfiltrer

- 6 enveloppements minceur aux algues fucus
- 3 drainages marins silhouette
- 3 séances de pressothérapie
- 4 soins thalasso individuels

Remodeler

- 2 modelages minceur
- 5 séances coachées en bassin d'eau de mer chauffée

À PARTIR DE
1 704 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE



SILHOUETTE

JE VEUX SCULPTER ET REDESSINER MON CORPS.

6 JOURS / 24 SOINS + 1 RENDEZ-VOUS EXPERT
6 NUITS EN DEMI-PENSION

La minceur, ce n'est pas qu'une question de poids.
C'est aussi une peau lisse, des muscles fuselés,
une taille dessinée...



TACTIQUE DIÉTÉTIQUE

Incluse avec D-Stock, optionnelle avec Silhouette, la pension complète diététique vous met à l'abri de la tentation.

6 JOURS / 6 NUITS

Faire le point sur vos habitudes

- 1 bilan nutritionnel avec notre diététicienne

Préparer la peau

- 1 gommage corporel

Drainer et remodeler

- 3 enveloppements minceur aux algues fucus
- 2 séances de Watermass
- 2 modelages minceur
- 10 soins thalasso individuels

Tonifier et renforcer

- 6 séances toniques coachées en bassin d'eau de mer chauffée : Aquagym, Aquabiking...

À PARTIR DE
1 422 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

LEXIQUE DE SOINS
PAGE 45



6 JOURS / 6 NUITS

OBJECTIF SPORT

L'air marin vous donne des ailes. Nos coaches vous motivent et vous guident. Nos thérapeutes vous aident à récupérer. Bien dans votre corps, l'esprit libéré, vous retrouvez le goût de bouger et d'explorer vos limites.

GOLF PERFORMANCE

JE VEUX ALTERNER GREENS ET RÉCUPÉRATION.

6 JOURS / 18 SOINS + 4 GREEN FEES OU 1 STAGE DE GOLF
6 NUITS EN DEMI-PENSION

En Bretagne, on joue au golf toute l'année ! Vivez votre passion sur des parcours mythiques, comme le Dinard Golf, ou ceux de Saint Cast Pen Guen, Pléneuf Val André, Les Ormes, Trémérec... Vous pouvez aussi choisir un stage, quel que soit votre niveau.

NOUVEAU

PRACTICE DE GOLF, FACE À LA MER,
ATELIERS D'ENTRAÎNEMENT : BUNKER,
GREEN D'ENTRAÎNEMENT SUR PLACE 7 TROUS, SHIPPING.

CÔTÉ THALASSO

Drainer

- 2 séances de pressothérapie
- 2 drainages marins
- 2 bains de mer hydromassants

Soulager et récupérer

- 3 modelages du dos
- 4 séances de cryothérapie

Préserver votre tonicité

- 2 séances de musculation aquatique
- 3 séances d'Aquabiking

CÔTÉ GOLF

Swinguer

- 4 greens fees sur les parcours de votre choix ou 1 stage de 8h au golf de Trémérec (initiation, perfectionnement ou carte verte)

À PARTIR DE
1 512 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com



ET POUR LA PERSONNE QUI M'ACCOMPAGNE ?

ADOS 14-18 ANS

SPA ATTITUDE | NOUVEAU

JE VEUX QU'ON CHOUCROUTE
MON ADO.

15 SOINS SUR 4 JOURS

Conçu spécialement pour les ados, filles et garçons, ce programme est un vrai moment de fun et de cocooning, pour rééquilibrer sa peau, chouchouter son corps et se vider la tête.

SE DÉTENDRE

11 soins thalasso individuels dont :

- 4 bains de mer hydromassants
- 3 soins détente sous pluie marine
- 4 massages Hydrorelax

SE FAIRE CHOUCROUTER DE LA TÊTE AUX PIEDS

3 soins spa et beauté (25 min) parmi :

- modelage des pieds, modelage du dos, modelage du cuir chevelu, du visage et de la nuque, soin Souffle de fraîcheur, soin Joli dos

PRENDRE LES BONS RÉFLEXES

- 1 bilan personnalisé avec notre diététicienne

À PARTIR DE
450 €*

SEMAINE DÉCOUVERTE

9 SOINS SUR 6 JOURS

Parce que l'occasion est trop belle de découvrir les bienfaits des soins marins...

RÉGÉNÉRER

7 soins thalasso individuels dont :

- 1 enveloppement revitalisant aux algues
- 2 bains de mer hydromassants
- 1 soin détente sous pluie marine
- 1 douche à jet
- 2 massages Hydrorelax

FAIRE LE PLEIN DE TONUS

- 1 séance de jets sous-marins
- 1 séance coachée de musculation aquatique

À PARTIR DE
225 €*

*TARIF RÉSERVÉ À L'ACCOMPAGNANT D'UN CURISTE,
HORS HÉBERGEMENT ET RESTAURATION (DÉTAILS, NOUS CONSULTER)

4 JOURS / 5 NUITS

LES ÉCHAPPÉES

Pour tous ceux qui veulent s'accorder
un peu plus qu'un week-end,

Thalassa sea & spa a créé l'Échappée.

5 nuits en tête-à-tête avec la mer.

4 jours de soins ciblés et de bienfaits marins.

Des programmes juste assez longs,
juste assez courts.



ÉCHAPPÉE MER

JE VEUX L'ESSENTIEL DE LA THALASSO.

4 JOURS / 16 SOINS / 5 NUITS EN DEMI-PENSION

Ressourcé, régénéré, vous découvrez
le meilleur de la thalasso en quelques
jours. Enfin une grande respiration
pour votre corps comme votre esprit !

Régénérer

- 8 soins thalasso individuels
- 2 enveloppements
revitalisants aux algues

Vous relaxer

- 2 modelages relaxants

Retrouver son énergie

- 4 séances en bassin d'eau
de mer chauffée

À PARTIR DE
920 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE

ÉCHAPPÉE À LA CARTE

JE VEUX COMPOSER MON PROGRAMME.

4 JOURS / 16 SOINS AU CHOIX / 5 NUITS EN DEMI-PENSION

Choisissez la totalité de vos soins

et organisez vous-même vos journées, selon vos désirs et vos besoins.

ÉCHAPPER AU BURN-OUT

JE DOIS RÉAGIR ET LÂCHER PRISE.

4 JOURS / 16 SOINS / 5 NUITS EN DEMI-PENSION

Pressions professionnelles, fatigue physique et émotionnelle, rythmes déséquilibrés... En quatre jours de soins, nous pouvons vous aider à reprendre le contrôle. Ce programme innovant réunit les bienfaits de la thalasso, de la musicothérapie et de la stimulation sensorielle inspirée de la méthode Snoezelen.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

Préparer la peau

- 1 gommage corporel au choix

Vous régénérer

- soins thalasso individuels
- enveloppements revitalisants aux algues

Vous relaxer

- modelages relaxants (25 min)

Révéler votre beauté

- soin du visage Souffle de Fraîcheur ou Souffle d'Éternité Aquascience

Retrouver votre vitalité

- séances coachées en bassin d'eau de mer chauffée ou en salle

Recharger l'organisme

- 2 enveloppements revitalisants aux algues
- 2 bains de mer hydromassants

Dénouer les tensions

- 2 modelages du dos
- 2 soins détente sous pluie marine
- 2 séances de Kansu, massage indien de la voûte plantaire

Lâcher prise et vous recentrer

- 2 séances Aqua-Emotion
- 4 séances individuelles multi-sensorielles

À PARTIR DE
1 220 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE

À PARTIR DE
1 080 €
PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE

LEXIQUE DE SOINS
PAGE 45

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

1-3 JOURS / 1-3 NUITS

ET SI JE N'AI QUE QUELQUES JOURS ?

Soins marins, spa & beauté, relaxation... En 1 à 3 jours, nos Escales s'adaptent à votre vie et à votre rythme, le temps d'une journée, d'un week-end ou d'une brève évasion.

Et pour varier les plaisirs ?

Vous pouvez composer votre séjour en choisissant une Escale différente chaque jour.

ESCALE VITALITÉ

POUR UN AVANT-GOÛT DE THALASSO...

à partir de 158 € par personne et par jour, pour 3 soins et 1 nuit avec petit-déjeuner.

ESCALE ZEN

POUR CONCILIER MODELAGES ET SOINS MARINS.

à partir de 193 € par personne et par jour, pour 3 soins individuels et 1 nuit avec petit-déjeuner.

ESCALE BREAK ENTRE FILLES

POUR VIVRE UN MOMENT DE RÊVE ENTRE SPA, SPORT ET THALASSO.

à partir de 213 € par personne et par jour, pour 2 soins + 1 séance d'Aquabiking et 1 nuit avec petit-déjeuner.

ESCALE MOMENTS DE COMPLICITÉ

POUR PARTAGER DES MOMENTS DOUX EN DUO.
TOUS VOS SOINS SONT PROGRAMMÉS AU MÊME MOMENT.

à partir de 213 € par personne et par jour, pour 2 soins + 1 séance d'Aquabiking et 1 nuit avec petit-déjeuner en chambre double.

ESCALE SORTIE AUX GRANDES MARÉES

POUR VIVRE AU RYTHME DES PLUS GRANDES MARÉES D'EUROPE.
DISPONIBLE AVEC 2 OU 4 SOINS THALASSO, CE PROGRAMME PRÉVOIT UNE SORTIE DÉCOUVERTE ET RESPIROLOGIE DANS L'ESTRAN, À MARÉE TRÈS BASSE.

à partir de 158 € par personne et par jour, pour 2 soins + 1 sortie découverte, et 1 nuit avec petit-déjeuner en chambre double (213 € pour 4 soins).

TOUTES NOS ESCALES SONT PRÉSENTÉES EN DÉTAIL
SUR WWW.THALASSA.COM.

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

QUELQUES HEURES

MES ENVIES DE...

Quelques heures...
pour compléter votre programme de soins,
pour découvrir la thalasso, un modelage
du bout du monde ou un rituel de beauté.



MES ENVIES DE DÉCOUVERTE MARINE

POUR M'INITIER À LA THALASSO

120 €

3 soins thalasso

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 massage Hydrorelax
- 1 séance coachée en bassin
d'eau de mer chauffée

MES ENVIES DE DÉTENTE MARINE

POUR FAIRE LE PLEIN D'OLIGO-ÉLÉMENTS

152 €

4 soins individuels

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 massage Hydrorelax
- 1 douche à jet ou 1 soin détente sous pluie marine
- 1 enveloppement d'algues

MES ENVIES D'ESCAPADE MARINE

POUR GOÛTER AU BONHEUR DES SOINS MARINS

130 €

4 soins thalasso

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 massage Hydrorelax
- 1 douche à jet ou 1 soin détente sous pluie marine
- 1 séance coachée en bassin
d'eau de mer chauffée

MES ENVIES DE PAUSE SEA & SPA

POUR ÊTRE BIEN DE LA TÊTE AUX PIEDS

230 €

5 soins individuels, soit 3h de soins

- 1 gommage du corps au sel marin
- 1 bain de mer hydromassant
- 1 soin détente sous pluie marine
- 1 modelage relaxant (50 min)
- 1 soin du visage Souffle de Fraîcheur
Aquascience

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

QUELQUES HEURES

SPA & BEAUTÉ

À deux pas de vos rendez-vous thalasso, l'ambiance zen des cabines du spa vous attend.

Modelages du monde entier, techniques de pointe, protocoles minceur, soins de la peau, expertise pro-âge... Les esthéticiennes prennent soin de vous.

Chaque instant de soin vous détend.

Tous les soins spa & beauté sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre séjour.

NOS MARQUES BEAUTÉ :



des soins signatures élaborés
exclusivement pour Thalassa sea & spa
alliant gestuelles performantes et
cosmétiques riches en actifs marins.



une gamme de soins
et de produits professionnels
de pointe issus de
la recherche scientifique.



SALIN de BIOSEL

propose des soins de beauté
et des soins minceur
performants, inspirés
des légendes bretonnes.

NOS CARTES DE SOINS parlent à tous vos désirs...

L'ÉNERGIE & LA SÉRÉNITÉ

| Modelages du monde
| Rituel délassant en duo

L'ÉQUILIBRE

| Relooking et conseil en image
| Entretien Fleurs de Bach, relaxation, lâcher-prise

LA JEUNESSE & LA BEAUTÉ

| Soins ciblés du visage signés Salin de Biosel,
Aquascience ou SkinCeuticals
| Séances d'électroporation par Matriporplus

LA SILHOUETTE

| Watermass
| Rituels minceur signés Salin de Biosel ou Aquascience

（ DÉCOUVRIR, CHOISIR, RÉVER...
POUR VOS RENDEZ-VOUS SPA & BEAUTÉ,
DÉCOUVREZ LA CARTE DE SOINS.
ET N'OUBLIEZ PAS DE RÉSERVER À L'AVANCE.

PLUS D'INFOS
ET RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

QUELQUES HEURES

LES SEMAINES À THÈMES

Semaines à thèmes, ateliers, activités, festivals, temps forts... Il se passe toujours quelque chose au Novotel Dinard.

Appelez-nous pour choisir les dates de votre séjour en fonction du calendrier des événements.

Vous pourrez peut-être marier thalasso et harpe celtique, modelages et yoga du rire...



SEMAINES ÉMOTION & BIEN-ÊTRE : LES CLÉS POUR SE RELAXER

La musique, le yoga et des techniques pour canaliser son stress et retrouver l'harmonie.

- Tai Chi Chuan
- Gestion du stress
- Musicothérapie
- Bien-être et relaxation
- Yoga
- Qi Gong
- Atelier voix
- Yoga du rire
- Atelier Mandalas
- La confiance en soi

Pour plus de détails, nous consulter.

SEMAINES NATURE & RESPIRATION : SORTIR DES SENTIERS BATTUS

S'oxygéner et se faire plaisir.

- Randonnée sur les sentiers douaniers

Pour plus de détails, nous consulter.

LES STAGES DE GOLF : UNE PAUSE RESSOURÇANTE SUR DES PARCOURS DE RÉNOM

- À Dinard ou à Trémérec :
en cours individuel ou en cours collectif,
soit pour débiter ou se perfectionner.
Stages du lundi au vendredi.

Pour plus de détails, nous consulter.

PLANNING ET TARIFS :
NOUS CONSULTER.

SEMAINES ATELIERS ET DÉCOUVERTES : CONNAÎTRE SON CORPS ET LIBÉRER SON ÂME D'ARTISTE

- Feng Shui
- Peinture et art thérapie
- Mémoire
- Fleurs de Bach
- Nutrition et bien-être
- Atelier mosaïque
- Relooking
- Atelier savoir communiquer
- Atelier méditation
- Atelier photographique

Pour plus de détails, nous consulter.

LES FESTIVALS & TEMPS FORTS : À LA DÉCOUVERTE DES INSTRUMENTS ANCIENS, DES RACINES DU JAZZ ET DU MEILLEUR DU PETIT ÉCRAN

- Harpe celtique
- Printemps du jazz
- Contes et musique de Bretagne
- Festival de jazz en thalasso
- Festival du film TV

Pour plus de détails, nous consulter.

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 99 16 78 10
www.ithalassa.com

DU CÔTÉ DE DINARD

Une station balnéaire élégante et vivante.

Une région de vikings et de druides, d'écrivains et de voyageurs. À pied ou à vélo, en voiture ou en bateau, les belles balades ne manquent pas.



La station a gardé tout le charme qui attirait, au XIX^{ème} siècle, les amoureux anglais du petit Brighton breton. Avec ses plages aux cabines rayées, ses 400 villas classées, ses boutiques, ses galeries, son marché incontournable et ses palmiers improbables...

Le long de la côte d'Émeraude, vous découvrez des sentiers côtiers et des criques sauvages, des villes chargées d'Histoire et des forêts riches de légendes. Balade en bateau vers Saint-Malo ou vers les îles anglo-normandes, vertige médiéval au Mont Saint-Michel ou escapade gourmande à Cancale.

Golf ou char à voile, windsurf, kayak ou tennis, Dinard sait parler aux sportifs.

Il s'y passe toujours quelque chose

En mars et en septembre, les grandes marées d'équinoxe créent l'événement au pied de votre hôtel. Et le reste de l'année ? Mode, cinéma, photographie, spectacles, musique...

LE CALENDRIER DE DINARD

Printemps	Comedy Festival
Eté	Concours de Jumping International Festival international de musique de Dinard
Automne	Festival du Film Britannique de Dinard
Hiver	Spectacles et sports à Dinard



LE CLUB ACCOR HOTELS

PROGRAMME DE FIDÉLITÉ GRATUIT

Feel Welcome



Accès en avant-première
AUX VENTES PRIVÉES



ONLINE CHECK-IN
des contraintes en moins, du temps en plus



SURCLASSEMENT
Dès le statut Gold, selon disponibilité à l'arrivée



NUIT OFFERTE
Quand vous voulez*, dès 2000 points rewards**
*Offre soumise à conditions ** Les conditions générales du programme s'appliquent

SOFITEL  pullman GRAND MERCURE THE SEBEL NOVOTEL Mercure MAMA SHELTER adagio ibis ibis STYLES adagio access Thalassa SEA & SPA

*Sous réserve de disponibilité dans les hôtels participant au programme de fidélité Le Club AccorHotels.

**Offre valable pour une nuit d'un montant inférieur ou égal à 40€ dans les hôtels participant au programme de fidélité Le Club AccorHotels. Pour toute nuit d'un montant supérieur à 40€, possibilité de bénéficier d'une réduction d'un montant de 40€ en échange de 2 000 points Rewards. L'utilisation des points Rewards s'effectue par tranche de 2 000 points. Les réductions d'un montant de 40€ sont cumulables dans la limite d'1 000 000 de points Rewards par réservation.



Invitez
la mer
chez vous >

la marque cosmétique de Thalassa sea & spa.

aquaSCIENCE allie, de façon unique, les vertus de **l'Eau de source marine** aux bénéfices reconnus des algues et oligo-éléments marins pour apporter fermeté, hydratation et vitalité à votre peau.

La marque aquaSCIENCE est élaborée à base d'actifs marins **100% naturels et sans paraben.**



POUR ACHETER VOS PRODUITS aquaSCIENCE

- Dans **les boutiques** de nos hôtels ainsi que dans les instituts et les espaces beauté Thalassa sea & spa
- Sur internet : **boutique-thalassa.com**
- Par téléphone : **N° vert 0 805 630 298** (appel gratuit depuis un poste fixe)
ou au +33 (0)1 41 51 54 22 (du lundi au vendredi de 8h à 20h)

Thalassa
SEA & SPA

L'ESSENTIEL DE LA THALASSO

ACTIVITÉS FORME / détente et tonicité

Aquabiking, Aquagym, musculation aquatique. Nous vous proposons une série d'activités pour travailler votre souplesse, votre force musculaire ou votre souffle. Grâce à la portance de l'eau de mer, vous bougez sans risque pour vos muscles et vos articulations.

BAIN DE MER / ultime décontraction

Plusieurs variantes à découvrir : bulle de mer, sérénité, relaxant ou hydromassant. Votre corps est plongé dans l'eau de mer chaude et massé par des jets ciblés. Vos muscles se détendent et votre esprit s'évade au rythme de la chromothérapie.

DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE / apaisement des sens

Vous êtes allongé sur le ventre et une fine pluie d'eau de mer balaie votre corps. Cette bruine iodée a une action apaisante sur vos terminaisons nerveuses. Soin recommandé en cas de grande fatigue.

DOUCHE À JET / efficacité sur-mesure

L'hydrothérapeute modèle votre corps avec un jet d'eau de mer. La température et la pression sont réglées selon l'effet recherché car ce soin précis décontracte, stimule la circulation et sculpte la silhouette.

DRAINAGE MARIN / modelage dans l'eau de mer

Dans un bain d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute draine votre corps à l'aide d'un jet. Elle insiste sur vos articulations et vos muscles pour les décontracter. Ou bien, cible les zones de stockage pour un effet drainant et une action anti-cellulite.

ENVELOPPEMENT D'ALGUES / cocktail d'actifs et de minéraux

Algues laminaires pour reminéraliser et fucus pour amincir. Dans un cocon de crème d'algues, votre peau et votre organisme font le plein d'actifs, de minéraux et d'oligo-éléments.

JETS SOUS-MARINS / exercices marins

Sous la direction d'un coach, vous réalisez des mouvements simples face à des jets. Tonique ou relaxante, suivant l'effet recherché, cette séance agit sur la mobilité articulaire, sur la circulation sanguine et la silhouette.

PRESSOTHÉRAPIE / bottes anti-gravité

Vos jambes sont enveloppées de bottes, alternant compression et décompression pour stimuler le retour veineux, combattre la cellulite et l'effet peau d'orange en favorisant l'élimination des toxines.

WATERMASS / palper-rouler à l'eau de mer

L'esthéticienne masse votre corps à l'aide d'une tête aspirante, qui travaille les tissus tout en les imprégnant d'eau de mer chauffée. Selon l'intensité choisie, ce soin peut avoir un effet relaxant ou une action drainante anti-cellulite. Il peut également agir sur la souplesse de vos articulations.

HOTEL LA FALAISE DINARD SAS au capital de 1 750 000 b - RCS St Malo B377 969 860 - siret 377 969 860 00024 code NAF 5510Z, entreprise indépendante membre d'un réseau de franchise.
Crédits photos : Photothèque Accor DR, BVC, Jacques-Yves Guica, John Luke/Go Stock/GraphicObsession, Tommy Picone, Ocean/Corbis, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Walter Zerla/Cultura/Corbis, 237/Ocean/Corbis, Mastertile, Randy Farris/Corbis/GraphicObsession, Goodluz/GraphicObsession, Fabrice Lerouge/Onoky/GraphicObsession, Frédéric Cirou/PhotoAlto/GraphicObsession, Robert Daly/Ojo Images/GraphicObsession, Eric Cuveillier, Tom Merton/Ojo Images/GraphicObsession, GO Stock/GraphicObsession, Fabrice Poincelet/Onoky/GraphicObsession, Vetta/Gettyimages, Chris Ryan/237/Ocean/Corbis, John Smith/Fancy/GraphicObsession, Goodshoot, Karen Siriaco Casero, Radius Images/Corbis, Fotosearch/Getty images, Office du Tourisme de Dinard - Photos non contractuelles - Création et Réalisation : DH.C - Impression : Format Raisin



LEXIQUE DES SOINS

LES SOINS PHARES DE DINARD

SÉANCE MULTI-SENSORIELLE / invitation à la détente

Vous êtes dans une bulle de bien-être. Vos 5 sens sont sollicités simultanément pour une expérience intense vous permettant de lâcher prise. La musicothérapie vous accompagne dans un voyage intérieur, qui vous aide à vous recentrer.

AQUA-ÉMOTION / lâcher prise en eau de mer

Séance d'exercices de relaxation dans une piscine d'eau de mer. Le contrôle respiratoire en pleine conscience enrichit l'image de soi, renforce la confiance en soi et la détente.

MASSAGE HYDRORELAX / matelas massant

Dans un espace cocon et apaisant, allongé sur un matelas d'eau, votre dos est massé et relaxé par deux jets synchronisés.

CRYOTHÉRAPIE / froid bienfaisant - **Nouveau**

Soin réalisé dans une cabine individuelle où le corps entier est exposé à un froid sec de -120 à -195 ° pendant 3 min. Les effets portent sur la diminution des douleurs et des inflammations, sur la récupération après fractures ou efforts, et sur les troubles du sommeil.

Thalassa

SEA & SPA



LE MEILLEUR DE LA MER S'OFFRE À VOUS

Bon Cadeau

Thalasso

Journées thalasso, **rituels Spa ou soins à la carte**
Offrez des instants privilégiés à ceux que vous aimez,
au Novotel Dinard Thalassa sea & spa.

Commander directement sur www.bon-cadeau.thalassa.com.





LA MARQUE
DE THALASSO & SPA
DU GROUPE ACCORHOTELS

*14 destinations en France
et à l'international*

LE TOUQUET PARIS-PLAGE

TROUVILLE-SUR-MER

DINARD

QUIBERON

ILE D'OLÉRON

BIARRITZ

HYÈRES

FRÉJUS

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA (MAROC)

AGADIR (MAROC)

TIMI AMA (SARDAIGNE)

CAPOVATICANO (ITALIE DU SUD)

ZALLAQ (BAHREÏN)

Suivez notre actualité



thalassa.com

NOVOTEL DINARD THALASSA SEA & SPA
1 Avenue du Château Hébert
35800 Dinard

*plus d'infos
et réservation*

+ 33 (0)2 99 16 78 10
H1114@accor.com