

La Thalasso PSYCHOLOGIES à Pornic

**CURES THALASSO AYURVÉDA
ET LÂCHER-PRISE**

**Réservé
à nos lecteurs**



Nous sommes ravis de vous présenter nos **nouveaux programmes de thalasso** conçus pour les lecteurs de Psychologies, le tout dans un nouveau lieu, l'**Alliance Pornic**. Nous vous proposons **une cure Thalasso et Ayurvéda** et **une cure Lâcher-prise** afin d'emprunter **le chemin du mieux-être**. Au fil des jours, les soins, les massages, les pratiques réduiront les douleurs et les gênes du quotidien, pour vous apporter **sérénité et joie de vivre**. Durant votre séjour, profitez de soins de thalassothérapie, de modelages, d'ateliers et de séances pratiques.

**N'attendez plus pour vous ressourcer
dans ce lieu d'exception !**





Votre programme : Cure Thalasso & Ayurvéd

Le nombre de
places est limité
à **12** !

Vos soins thalassos

3 bains hydromassants aux algues (20 minutes)

Une multitude de bulles d'air et de jets d'eau de mer chauffée massent votre corps pour une action décontractante, relaxante et revitalisante.



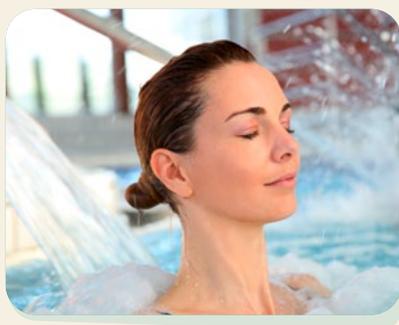
1 douche apaisante à affusion (10 minutes)

Douce pluie d'eau de mer chauffée sur tout le corps, diffusée en multiples jets fins. Agit comme un massage sédatif et relaxant.

Il y en a 2 pour la cure Lâcher-prise.

1 jet pression (10 minutes)

La douche au jet est un soin très tonique qui agit sur les tensions musculaires et surcharges localisées.



ALLIANCE PORNIC, votre havre de paix



Découvrez l'Alliance Pornic Hôtel 4* Thalasso & Spa et profitez de tous les atouts du climat marin et de ses vertus curatives pour une efficacité avérée sur votre capital santé et votre relaxation.



Les chambres de l'hôtel sont lumineuses et spacieuses avec vue sur la mer. Elles sont équipées d'une TV écran plat, Wi-fi gratuit, mini-bar, coffre-fort... Hôtel non climatisé.



Les restaurants,

offrent au gré de vos envies de déjeuner ou dîner dans l'un des 4 univers aux saveurs uniques. Le Chef et son équipe élaborent une cuisine authentique avec des produits du Pays de Retz, territoire situé au sud-ouest de la Loire-Atlantique.

4 MODELAGES :

• 1 massage aux huiles chaudes

(20 minutes)

• 1 massage Abhyanga

Ce massage traditionnel réactive en profondeur la circulation du « Prana », énergie vitale, grâce à des huiles naturelles. (1 heure)

• 1 marmas corps

Pressions fermes et profondes des points marmas et le long des nadis (canaux énergétiques subtils) au moyen de mouvements glissés, allant de la tête aux pieds. Procure une sensation de revitalisation et d'unification du corps. (50 minutes)

• 1 kansu

Très doux, ce massage de la plante des pieds s'effectue à l'aide du ghee (beurre clarifié) et d'un petit bol, le kansu. Ce soin s'adresse aux insomniaques, aux personnes sujettes à l'anxiété et agit sur les points réflexes des pieds en stabilisant les énergies. (20 minutes)



3 SÉANCES PRATIQUES & ATELIER :

• 1 séance de yoga

Les postures de yoga permettent de s'étirer et de « se recentrer ». Le rythme cardiaque s'apaise, l'énergie circule, vers une harmonisation physique et psychique. (1 heure)



• 1 séance de prise de conscience par le mouvement

Cette méthode douce, basée sur le mouvement, permet de prendre conscience des interdépendances entre l'esprit et le corps, pour lever vos blocages et vos tensions.

(1 heure)

• 1 Atelier Introduction à l'Ayurvéd

(1 heure)



Votre programme : Cure Lâcher-prise

en commun :



1 application d'argile des Moutiers (20 minutes)

Très riche en minéraux et en oligo-éléments, ce soin soulage les douleurs inflammatoires, articulaires et post-traumatiques.

1 séance de lit hydromassant ou à vibrations Andumédic (20 minutes)

- Le lit hydromassant est un massage mécanique sur un matelas souple et chaud où deux jets d'eau sous pression mobilisent vos muscles et vos articulations, pour vous procurer une relaxation intense.
- Le lit à vibrations Andumédic est un soin santé et relaxant qui utilise la méthode d'andulation, une combinaison de vibrations mécaniques et d'infrarouge.

Il y en a 2 pour la cure Lâcher-prise.



3 MODELAGES :

- 2 massages aux huiles chaudes (20 minutes)

- 1 massage californien

Des effleurages fluides et enveloppants sur l'ensemble du corps effectué avec des huiles aromatiques Bio. (50 minutes)

6 SÉANCES PRATIQUES & CONFÉRENCE :

- 2 soins collectifs : gym piscine ou stretching piscine (20 minutes)

- 1 séance de détox infrarouge – Soin Capital Santé

Action conjuguée d'un rayonnement infrarouge basse température et d'une chaleur tempérée, permettant d'éliminer toxines et polluants. Ce soin procure une relaxation profonde par la stimulation de la circulation sanguine. (30 minutes)

- 1 séance de relaxation méditative

Relaxation profonde sur un coussin d'air spécialement conçu pour offrir un soutien optimal. Propice au laisser-aller et à la déconnexion, la séance est animée par un thérapeute afin de plonger dans un état de tranquillité et de bien-être. (20 minutes)

- 1 séance de marche tonique (30 minutes)



- 1 Conférence : Bienfaits de la thalassothérapie (30 minutes) suivie d'une séance de Do-In (30 minutes)

Méthode d'automassage chinoise qui utilise des techniques de digitopression pour favoriser la circulation de l'énergie. Vous apprendrez les gestes à reproduire quotidiennement.



L'ESPACE FORME



Il se compose d'un parcours aquatique en eau de mer chauffée à 33°C, une piscine de natation, un hammam, un sauna, une salle de musculation et une salle de fitness.



Comment réserver ?

1 JE CHOISIS MON PROGRAMME ET LA DATE :

Prix Spécial Psychologies (par personne en chambre double)	Chambre Littoral	Chambre Océan
Cure Thalasso & Ayurvéda Du 13 au 19 octobre 2024 Ou Du 17 au 23 novembre 2024	1759 €	1909 €
Cure Lâcher-prise Du 1er au 7 décembre 2024	1649 €	1799 €

Supplément « chambre individuelle » : +300 €, quelle que soit la catégorie choisie. Accompagnant non curiste : nous consulter pour les tarifs.

Conditions générales de vente :

Toute réservation est conditionnée par le versement d'arrhes : 30% au moment de la réservation. Toute annulation intervenant plus de 15 jours avant l'arrivée donne lieu à remboursement des arrhes diminuées des frais de dossier correspondant à 20 % du montant versé. Dans le cas d'une annulation intervenant moins de 15 jours avant l'arrivée du CLIENT, la totalité des arrhes est conservées et ne donne pas droit à un avoir.

CE QUI EST COMPRIS :

- 6 nuits en chambre double
- 6 petits déjeuners buffet au Restaurant La Source
- cocktail de bienvenue sur table le dimanche soir au dîner
- 12 repas - Menu 3 plats dont la soirée de Fruits de mer le jeudi soir

Programme de soins "Thalasso et Ayurvéda"

- 7 soins de thalassothérapie
- 4 massages
- 2 séances pratiques & 1 atelier Introduction à l'Ayurvéda

Programme de soins "Lâcher-prise"

- 9 soins de thalassothérapie
- 3 massages
- 6 séances pratiques & 1 conférence : Bienfaits de la thalassothérapie suivi d'une séance de Do-In

Accès libre à l'Espace Forme de 9h à 20h

- bassin d'eau de mer chauffée à 33°C
- piscine de natation d'eau de mer
- sauna
- hammam à l'eucalyptus
- salle de musculation climatisée
- salle de fitness
- salle de relaxation et cours collectifs

CE QUI N'EST PAS COMPRIS :

- le trajet aller/retour pour Pornic
- les boissons pendant les repas
- les soins en dehors du programme « Psychologies »

2 COMMENT S'Y RENDRE ?

- **En voiture** : 4h25 depuis Paris.
- **En train** : 2 heures en TGV depuis Paris à Nantes ; 4h20 depuis Lille ou Lyon. Transfert en gare SNCF de Pornic ou en gare SNCF de Nantes sur réservation.
- **En avion** : Paris-Nantes 1h05, Lyon-Nantes 1h09. Transfert à l'aéroport de Nantes Atlantique sur réservation.

3 INFORMATION & RÉSERVATION



02 40 82 91 73

Du lundi au vendredi de 9h à 18h
et le samedi de 9h à 17h



Alliance Pornic Hôtel

Thalasso & Spa
Plage de la Source
44210 Pornic



voyages@reworldmedia.com

ou

info.resa@thalassopornic.com

2. PRIX DE VOTRE VOYAGE

DATES 2024	PRIX/ PERS. CHAMBRE LITTORAL	PRIX/ PERS. CHAMBRE OCÉAN	NB DE PERS.		TOTAL À RÉGLER EN EUROS
Cure Thalasso & Ayurvéda					
<input type="checkbox"/> Du 13 au 19 octobre	1 759 €	1 909 €	x	=	€
<input type="checkbox"/> Du 17 au 23 novembre					
Supplément chambre individuelle	+ 300 €		x	=	€
Cure Lâcher-prise					
<input type="checkbox"/> Du 1er au 7 décembre	1 649 €	1 799 €	x	=	€
Supplément chambre individuelle	+ 300 €		x	=	€
			TOTAL		€

3. MODE DE RÈGLEMENT

Afin de pouvoir confirmer et enregistrer votre réservation, nous vous demandons :

- de nous retourner ce document signé et complété,
- de verser des arrhes à la réservation de 30 % du montant total,
Soit des arrhes de € chèque carte bancaire

Règlement du solde :

- Le solde sera à régler sur place à votre départ.

Moyens de paiement :

- **Par chèque :** Tout règlement par chèque (à l'ordre de Alliance Pornic) devra être accompagné d'une photocopie de la carte d'identité du signataire du chèque et retourner à l'adresse suivante : Alliance Pornic Hôtel Thalasso & Spa - Plage de la Source, 44210 Pornic.
- **Par carte bancaire :** contactez nous au 02 40 82 91 73 ou par mail à info.resa@thalassopornic afin que nous vous adressions un lien sécurisé.

Les conditions générales de vente sont disponibles sur demande et téléchargeables sur le site : <https://www.thalassopornic.com/fr/conditions-generales-de-ventes>

Pour confirmer la réservation, il est impératif de bien faire figurer toutes les informations pour effectuer le règlement et le débit de carte bancaire.

Toute annulation intervenant plus de 15 jours avant l'arrivée donne lieu à remboursement des arrhes diminuées des frais de dossier correspondant à 20% du montant versé. Dans le cas d'une annulation intervenant moins de 15 jours avant l'arrivée du CLIENT, la totalité des arrhes est conservées et ne donne pas droit à un avoir.

Nous collectons ces données afin de gérer votre commande. Nous utilisons également votre adresse électronique pour vous adresser des publicités concernant des produits analogues à ceux que vous commandez. Si vous ne souhaitez pas recevoir de telles sollicitations, cochez la case ci-dessous :
 Je m'oppose à ce que la société Alliance Pornic propose par courriel des produits analogues à ceux que j'ai déjà commandés

Je déclare en outre accepter les conditions générales de vente Alliance Pornic (conditions générales de transport, conditions d'assurance) et les conditions du voyage et les informations figurant sur notre site internet <https://www.thalassopornic.com/fr/conditions-generales-de-ventes> dont j'ai dûment pris connaissance et que j'ai porté à la connaissance des autres personnes inscrites, qui les ont également acceptés.

Votre signature

(précédée de la mention «Bon pour accord») :

Pour toute question complémentaire, vous pouvez contacter l'équipe Alliance Pornic de votre magazine à : voyages@reworldmedia.com

A RETOURNER

Par courrier : Alliance Pornic Hôtel Thalasso & Spa- Cure Thalasso & Ayurvéda ou Cure Lâcher-prise - Plage de la Source, 44210 Pornic

Ou par mail : voyages@reworldmedia.com