



Dinard

DESTINATION AUTHENTIQUE



THALASSOTHÉRAPIE & SPA 2011





DES ATOUS DE CHARME

- > Un hôtel et un institut rénovés, ouvert sur l'extérieur.
- > Un panorama splendide à deux pas du centre ville de Dinard et de Saint-Malo.
- > Situé dans une station réputée aux maisons classées Belle Époque.
- > La proximité du Mont Saint-Michel, à moins d'une heure par la route.

NOS PROGRAMMES DE SOINS

NOS SEMAINES

HARMONIE		p 6
REMISE EN FORME		p 8
CAP FÉMINA	NOUVEAUTÉ	p 10
SANTÉ		p 11
MINCEUR		p 12
MER DU SOMMEIL		p 13

NOS INSTANTS	NOUVEAUTÉ	p 14
--------------	-----------	------

NOTRE MINI-SEMAINE		p 16
--------------------	--	------

NOS COURTS SÉJOURS

ESCALE DÉCOUVERTE		p 17
ESCALES TEMPSDENSES		p 17



> Hôtel et Institut de Thalasso rénovés, réouverture février 2011



DINARD, LA PERLE DE LA CÔTE D'ÉMERAUDE

Fièremment dressée sur l'estuaire de la Rance, naturellement abritée des tempêtes du large, Dinard est une destination appréciée depuis le 19^e siècle pour sa douceur de vivre et son climat influencé par le Gulf Stream. Dinard est aujourd'hui une élégante station balnéaire au charme "Belle Epoque", dont les splendides villas aristocratiques témoignent de son prestigieux passé. Le Novotel Thalassa et son Institut de thalassothérapie, rénovés cette année pour vous offrir plus de confort, de design et de lumière, bénéficient d'un superbe panorama et d'un air iodé vivifiant. L'espace d'une semaine ou le temps d'un week-end, choisissez entre les programmes de soins de l'Institut et les pauses bien-être à la carte, dans un cadre idéal pour un séjour placé sous le signe de la détente et du repos.

SOMMAIRE

Séjours de thalassothérapie	p 4
Soins phares de thalassothérapie	p 15
Beauté & Forme	p 18
Culture & Découverte	p 23
Restaurant	p 25
Hôtel Novotel Thalassa	p 27
Utile & Agréable	p 29

LE "SAVOIR PRENDRE SOIN" THALASSA SEA & SPA

Notre engagement est de vous faire vivre une expérience unique de bien-être :

- > Nous vous accueillons au sein de sites exceptionnels.
- > Nos équipes de professionnels sont régulièrement formées pour vous offrir le meilleur de la thalassothérapie et du spa.
- > Nous veillons chaque instant à votre confort.
- > Nous sommes à votre écoute et respectons votre rythme.
- > Nous vous apprenons à prendre soin de votre corps et à mieux le comprendre.
- > Nous vous aidons à vous ressourcer et à profiter des bienfaits durables de la thalassothérapie.

Détendez-vous, laissez-vous guider et savourez cette parenthèse de bien-être.

PROTÉGER LA NATURE

Site certifié ISO 14001 (norme internationale pour la protection de l'environnement).

Par exemple, la taille des cuves de stockage d'eau de mer a été réduite afin d'éviter de gaspiller de l'énergie en chauffant et en maintenant à température les importantes quantités d'eau utilisées.

SÉJOURS DE THALASSOTHÉRAPIE

> LE MEILLEUR DE LA THALASSOTHÉRAPIE

renové en 2011

L'INSTITUT DE DINARD, AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ETRE

Confortablement installés en front de mer, l'Institut et sa terrasse panoramique vous offrent en spectacle permanent la mer et ses marées. Dans une nouvelle décoration design, l'Institut offre des espaces zen inondé de lumière naturelle, des cabines de soins polyvalentes à l'ergonomie repensée et une nouvelle tisanderie avec terrasse. Un encadrement d'experts attentionnés composé de médecins, de kinésithérapeutes, d'hydrothérapeutes, d'esthéticiennes vous apporte tout le professionnalisme nécessaire à un séjour réussi pour des sensations profondes de bien-être et de vitalité.

Les programmes de soins sont établis avec nos experts de thalassothérapie selon vos besoins et sont sous réserve de disponibilité.

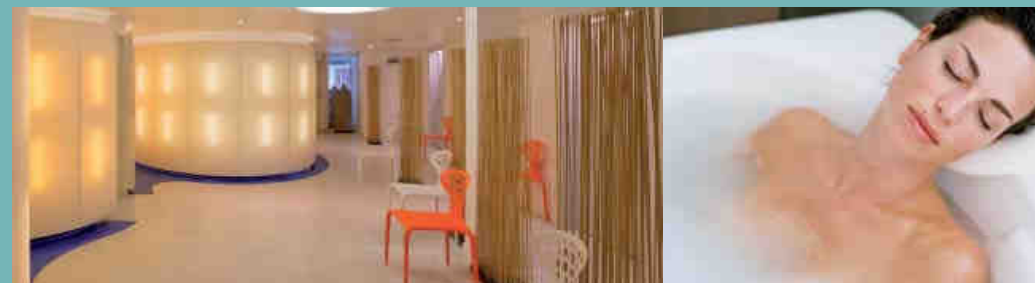
LES ACTIFS MARINS

L'air marin, vivifiant et tonifiant, est réputé pour son action anti-stress et revitalisante.

L'eau de mer offre une triple action bénéfique pour la santé. Elle contient près d'une centaine de sels minéraux (Magnésium, Calcium, Potassium...) et d'oligo-éléments (Zinc, Fer, Fluor, Iode...), indispensables à l'organisme. La portance de l'eau de mer facilite le mouvement et soulage les articulations. Enfin, l'eau de mer chauffée permet de réguler la circulation sanguine et procure des effets relaxants.

Les algues sont de véritables concentrés de minéraux et d'oligo-éléments. Appliqués sur le corps, les enveloppements chauds à base d'algues offrent de purs moments de détente.





LA DURÉE DES SOINS

LES SEMAINES

Six jours de soins est la durée minimum idéale pour ressentir les bienfaits durables de la thalassothérapie pendant environ quatre à six mois après votre séjour. Durant votre semaine, vous bénéficiez de soins adaptés et complémentaires. Après l'évacuation du stress et des toxines les premiers jours, votre corps est prêt à absorber les principes actifs marins qui développent le tonus global, physique et mental. Nos différents programmes de soins sont spécialement conçus pour répondre à tous vos besoins et à toutes vos envies. A vous de choisir...

LES COURTS SÉJOURS

Echappez-vous le temps d'une, deux ou trois journées. Découvrez ou redécouvrez le plaisir de la thalassothérapie et du spa au cœur d'une magnifique région. Ces formules allient le professionnalisme de nos experts au meilleur des soins. Un pur concentré de bien-être !

LES SOINS À LA CARTE

Pour compléter votre semaine de soins ou pour agrémenter votre séjour, l'Institut et l'Espace Beauté vous proposent une carte de soins riche et variée, adaptée à vos besoins. Modelages pour vous détendre, soins marins pour revitaliser votre corps, soins esthétiques pour sublimer votre peau... Ressentez pleinement tout le sens du mot bien-être.

harmonie



- > LIBERTÉ
- > SOINS INDIVIDUELS
- > MODELAGE QUOTIDIEN



>UNE SEMAINE POUR RETROUVER ÉQUILIBRE & HARMONIE

Ce programme privilégié vous offre la liberté de choisir parmi toute une palette de soins pour personnaliser votre programme. Chaque jour, bénéficiez d'un modelage pour une détente absolue et profitez de soins exclusivement individuels. Vivez des moments inoubliables de détente et de plaisir.

>Une relaxation intense

>L'esprit et le corps ressourcés et apaisés pour un bien-être durable

>Une régénération de l'organisme

>NOTRE CONSEIL

Prolongez la détente pendant et après votre séjour avec le Bain du soir relaxant moussant de notre ligne cosmétique marine, Aquascience. Aux extraits d'algues et de plantes, il apporte relaxation et délasserment.



30 SOINS INDIVIDUELS*

5 soins par jour, 6 jours

Vivez des moments de détente absolue

- 6 modelages relaxants
- 3 douches sous-marines, véritables modelages à l'eau de mer, idéal pour se détendre

Ressourcez votre corps et votre esprit

- 3 enveloppements d'algues revitalisants
- 17 soins d'hydrothérapie individuels, parmi : bain hydromassant, hydrojet, douche à affusion, douche à jet, hydrojambe, pressothérapie...

Prenez soin de votre peau

- 1 gommage corporel en début de séjour pour redonner douceur à la peau et favoriser le passage des actifs marins

* En demi-journées alternées : matin / après-midi. Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

remise en forme



- > VITALITÉ
- > DÉTENTE
- > BIEN-ÊTRE



>UNE SEMAINE POUR RETROUVER VOTRE VITALITÉ




Spécialement élaboré pour votre bien-être et votre équilibre, le programme Remise en Forme permet de vous relaxer et de vous tonifier durablement grâce aux soins les plus emblématiques de la thalassothérapie. Apaisé et relâché, votre organisme fait le plein de vitalité et de tonus pour les six prochains mois.

>Le corps et l'esprit détendus et ressourcés

>La vitalité et le tonus retrouvés

>La fatigue évacuée durablement après le séjour

>NOTRE CONSEIL

Pour compléter votre séjour, vivez l'un de nos Instants  au gré de vos attentes et de vos envies ! Choisissez l'Instant Beau  pour donner un coup d'éclat à votre peau ou l'Instant Complici  pour des moments uniques de bien-être à partager à deux. Rendez-vous page 14.



24 SOINS*

4 soins par jour, 6 jours

Revitalisez et ressourcez votre corps

- 9 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : bain hydromassant, douche à affusion, douche à jet, hydrojet, hydrojambe, pressothérapie...
- 3 enveloppements d'algues revitalisants pour régénérer l'organisme

Vivez des moments de détente et de bien-être

- 3 modelages relaxants
- 3 douches sous-marines, véritable modelage à l'eau de mer pour vous décontracter et vous détendre

Dynamisez et tonifiez votre corps

- 6 séances de remise en forme en piscine, parmi : jet sous-marin, aquagym, musculation aquatique

* En demi-journées alternées : matin / après-midi. Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

cap fémina

NOUVEAUTÉ 2011

>UNE SEMAINE POUR RETROUVER VOTRE ÉQUILIBRE ET VOTRE SÉRÉNITÉ

Ce programme a été conçu pour faciliter la période de transition physiologique des femmes et atténuer leurs désagréments (fatigue, prise de poids...). Profitez de soins relaxants pour vous détendre, de soins drainants pour diminuer la rétention d'eau et d'activités physiques adaptées pour vous aider à vous réapproprier votre corps. Grâce à un accompagnement personnalisé, nos experts diététicienne et coach sportif vous aident à conserver votre capital santé.

>Un équilibre alimentaire et physique retrouvé

>Se réapproprier son corps

>Un accompagnement personnalisé

>NOTRE CONSEIL

Profitez de l'Instant Relooking pour révéler votre personnalité, en bénéficiant de conseils en image, d'un soin du visage et d'un gommage corporel. Pour plus de détails, rendez-vous page 14.



>ÉQUILIBRE
>DÉTENTE
>SÉRÉNITÉ



24 SOINS*, 2 RENDEZ-VOUS ÉQUILIBRE

4 soins par jour, 6 jours

Retrouvez l'équilibre et la forme

- **1 consultation avec la diététicienne :**
1 consultation avec la diététicienne : bilan nutritionnel, mesure de composition corporelle et conseils personnalisés pour préserver votre capital osseux et diminuer la rétention d'eau
- **1 bilan forme** avec le coach sportif pour faire le point sur votre condition physique et adapter votre programme à vos besoins
- **5 séances d'activité physique** douce encadrées et personnalisées avec nos experts, parmi : la marche dynamique pour préserver la masse osseuse, la musculation douce Easy line et la méthode Pilates pour renforcer le capital musculaire...

Drainez et allégez votre silhouette

- **3 enveloppements** d'algues détoxifiants et drainants
- **4 soins drainants** individuels d'hydrothérapie, parmi : douche à jet silhouette, douche sous-marine silhouette, pressothérapie...
- **2 séances** de jets sous-marins silhouette

Lâchez-prise et savourez des moments de détente

- **4 modelages**, dont : 2 modelages relaxants et 2 modelages drainants
- **6 soins relaxants** d'hydrothérapie, parmi : bain hydromassant, hydrojet, douche à affusion...

* En demi-journées alternées : matin / après-midi.

Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

>UNE SEMAINE POUR OPTIMISER DURABLEMENT VOTRE CAPITAL SANTÉ

Découvrez un programme de soins associant hydrothérapie et kinésithérapie, spécialement conçu pour combattre et soulager vos problèmes articulaires ou musculaires. Vous bénéficiez d'une prise en charge personnalisée adaptée à vos besoins et de deux soins quotidiens avec l'un de nos masseurs-kinésithérapeutes.

- > Vos douleurs soulagées et votre souplesse retrouvée
- > Un apprentissage de mouvements et de postures pour préserver votre capital santé

>NOTRE CONSEIL

Profitez de votre séjour pour bénéficier de séances de musculation aquatique dirigées sur des appareils immergés dans l'eau de mer. Idéal pour une remise en forme efficace tout en douceur.



>DOS & ARTICULATIONS
>PERSONNALISATION
>MASSEURS-
KINÉSITHÉRAPEUTES



24 SOINS*

4 soins par jour, 6 jours

Optimisez votre capital santé avec nos masseurs-kinésithérapeutes

- 6 massages thérapeutiques dispensés par un masseur-kinésithérapeute
- 6 séances de kinésithérapie : rééducation ou exercices en piscine ou en salle

Revitalisez votre corps

- 12 soins individuels d'hydrothérapie et d'algotherapie programmés selon vos besoins spécifiques, dont :
 - 3 douches sous-marines
 - 3 enveloppements d'algues ou de boues marines
 - 6 autres soins, parmi : bain hydromassant, douche à affusion, hydromassage allongé, douche à jet, hydrojet, hydrojambe, pressothérapie, bain bouillonnant

Ce programme est également réalisable en 18 soins.
Renseignements auprès de l'Institut.

* En demi-journée alternées : matin / après-midi.
Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

minceur

NOUVEAUTÉ 2011

>UNE SEMAINE POUR AFFINER VOTRE SILHOUETTE

Savourez un cocktail de soins drainants et remodelants, d'activités physiques et une prise en charge personnalisée par nos experts diététicienne et coach sportif. Vous apprenez les réflexes d'une bonne hygiène de vie pour des résultats durables.

- >Une silhouette affinée et redessinée
- >Un équilibre alimentaire et physique retrouvé
- >La forme et le tonus renforcés

>NOTRE CONSEIL

Profitez de l'Instant Relooking pour révéler votre personnalité, en bénéficiant de conseils en image, d'un soin du visage et d'un gommage corporel. Pour plus de détails, rendez-vous page 14.



- >SILHOUETTE
- >ÉQUILIBRE
- >NUTRITION



30 SOINS*, 3 RENDEZ-VOUS ÉQUILIBRE

5 soins par jour, 6 jours
Pension complète diététique

Retrouvez l'équilibre alimentaire

- 2 consultations avec la diététicienne : bilan nutritionnel avec impédancemétrie, accompagnement pendant le séjour, recommandations personnalisées pour pérenniser vos résultats après le séjour
- 1 conférence ou atelier sur l'équilibre alimentaire. Pension complète diététique

Drainez et éliminez les toxines

- 5 enveloppements programmés selon vos besoins, parmi : algues détoxifiant, algues amincissant, jambes légères
- 6 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : bain hydromassant, hydrojet, hydrojambe, pressothérapie...

Raffermissiez et remodelez votre corps

- 8 soins minceur remodelants et drainants pour redessiner la silhouette, parmi : modelage minceur, modelage palper-rouler manuel, douche à jet silhouette, douche sous-marine silhouette...

Améliorez votre condition physique et tonifiez votre corps

- 6 séances de piscine tonique, parmi : jets sous-marins silhouette, aquagym...
- 3 séances de sport adaptées selon vos besoins et encadrées par un coach, parmi : renforcement musculaire, fitness, marche dynamique, Pilates...

Prenez soin de vous

- 1 gommage corporel pour redonner douceur à la peau et favoriser le passage des actifs marins
- 1 modelage relaxant pour lâcher prise

* En demi-journées alternées : matin / après-midi.
Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

mer du sommeil

>UNE SEMAINE POUR RETROUVER QUIÉTUDE ET SOMMEIL RÉPARATEUR

Programme validé par le Docteur Damien Léger du Centre du Sommeil de l'Hôtel Dieu à Paris. Programme spécialement conçu pour vous aider à vous relaxer, à mieux dormir et à retrouver votre équilibre, en associant : modelage quotidien, séances de relaxation et de sophrologie, bienfaits des soins de thalassothérapie.

1 module au choix, pour répondre au mieux à vos attentes :

- l'amélioration du sommeil pour ceux qui connaissent des perturbations de sommeil
- le lâcher prise pour une détente optimale pour ceux qui ont besoin d'évacuer leur stress, mais sans troubles de sommeil caractérisés

- >Un sommeil réparateur retrouvé
- >Le stress et les angoisses évacués durablement
- >Le corps détendu et ressourcé
- >Les phénomènes de dépression saisonnière atténués

>NOTRE CONSEIL

Profitez de l'Instant Zen pour prolonger votre semaine.



- >SOMMEIL
- >ANTI-STRESS
- >SÉRÉNITÉ



30 SOINS* 6 jours de soins

Ressourcez et revitalisez votre corps

- 3 douches sous-marines
- 3 enveloppements d'algues revitalisants
- 5 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : bain hydromassant, douche sous affusion

Vivez des moments de détente et de répit pour le corps

- 3 modelages relaxants
- 3 massages effectués par l'un de nos masseurs-kinésithérapeutes, à visée apaisante et calmante pour créer une meilleure harmonie entre le corps et l'esprit

Libérez-vous l'esprit

- 3 séances de relaxation en bassin équipé de musique sous-marine
- 5 séances de sophrologie, pour apprendre à libérer les tensions physiques et mentales, à évacuer le stress et à gérer les émotions

Retrouvez quiétude et sérénité avec 1 module au choix

- "L'amélioration du sommeil" pour remédier à vos troubles de sommeil, avec 5 séances de luxthérapie**
- "Le lâcher prise", pour vous détendre et évacuer votre stress, avec 5 soins d'hydrothérapie relaxants supplémentaires. Soins parmi : bain hydromassant, douche sous affusion, hydrojet et douche à jet circulaire

* En demi-journées alternées : matin / après-midi. Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

** Séances de Luxthérapie : pratiquées devant une lampe à fort rayonnement lumineux, ces séances matinales vont réduire le rythme biologique du sommeil en stimulant la fabrication de mélatonine, hormone régulatrice de l'horloge biologique. Ces séances permettent ainsi de récupérer de l'énergie et un sommeil de meilleure qualité.

NOUVEAUTÉ 2011

NOS INSTANTS

Pour compléter et personnaliser votre programme de soins, nous avons imaginé Les Instants qui prolongent les bienfaits de votre séjour. Ces formules, à programmer selon vos envies au cours de votre semaine⁽¹⁾, sont conçues pour prendre soin de vous, vous apporter plaisir, vitalité, équilibre et beauté.

Pensez à réserver à l'avance votre Instant, il sera ainsi intégré au planning de votre programme de soins.

⁽¹⁾Sous réserve de disponibilité à l'Institut.
Les temps de soin indiqués sont des temps planning et comprennent l'accueil, l'installation en cabine et le soin.



INSTANT BEAU

Soigner, nourrir, embellir... L'Instant Beau redonne éclat à votre peau pour vous sentir divinement bien avec 3 soins complets pour le visage "L'essentiel" by La Prairie.

- Gommage corporel (30 min)
- Soins du visage, à déterminer selon les besoins de votre peau (45 min)
- Modelage relaxant aux huiles essentielles (60 min)



INSTANT ZEN

- Entretien fleurs de bach (60 min)
- Séance de relaxation dirigée (60 min)
- Massage indien kansu des pieds (60 min)



INSTANT TONIC

Retrouvez le plaisir de faire du sport et renouer avec votre tonus et votre vitalité grâce à un coaching sportif personnalisé et professionnel.

- Bilan forme avec le coach sportif (30 min)
- 5 séances d'activité physique* en petit groupe encadrées par le coach sportif. Vos 5 cours : Musculation aquatique, Musculation dirigée Easy line, Pilates, Aquagym, Aquajogging

*Durée de séances sportives : 30 minutes, sauf Pilates (45 min)



INSTANT RELOOKING

- 2 rendez-vous avec notre conseiller en image : conseils personnalisés en couleurs (colorimétrie) et en maquillage (60 min par séance)
- 1 soin du visage, à déterminer selon les besoins de votre peau (45 min)
- 1 gommage corporel

LES SOINS PHARES DE THALASSOTHÉRAPIE

Pour vous aider à comprendre votre programme de soins, découvrez d'ores et déjà les mots qui font du bien avec l'essentiel des soins de thalassothérapie.

BAIN HYDROMASSANT

Hydromassage de l'ensemble du corps réalisé par des jets multiples en baignoire. Des algues aux propriétés relaxantes ou circulatoires peuvent être ajoutées. La chromothérapie (alternance de couleurs) accentue l'effet de détente selon les propriétés des couleurs.

> Idéal pour se ressourcer, décontracter les muscles et se relaxer.

DOUCHE À AFFUSION

En position allongée, votre corps reçoit une fine pluie d'eau de mer associée à un doux balayage. Ce soin entraîne une relaxation physique et mentale, car il agit sur les terminaisons nerveuses de la peau et ressource par l'absorption des oligo-éléments.

> Idéal pour une action apaisante en cas de surmenage ou de grande fatigue.

DOUCHE À JET

L'hydrothérapeute effectue un modelage avec un jet d'eau de mer sur chaque partie du corps. Selon les effets recherchés, la température de l'eau, la puissance et le rythme du jet varient.

> Idéal pour tonifier, sculpter, améliorer la circulation et décontracter.

DOUCHE SOUS-MARINE

Dans une baignoire remplie d'eau de mer, l'hydrothérapeute effectue un modelage sur l'ensemble du corps à l'aide d'un jet en insistant sur chaque zone. Modelage sous-marin décontractant, sculptant et drainant.

> Idéal pour les raideurs musculaires et articulaires, les jambes lourdes et la cellulite.

ENVELOPPEMENT D'ALGUES

Après l'application d'une crème d'algues chaude sur l'ensemble du corps, vous êtes enveloppé et recouvert d'une couverture, comme dans un cocon, pour faciliter la sudation et l'absorption des sels minéraux et des oligo-éléments.

> Les algues laminaires ressourcent fabuleusement l'organisme, soulagent les douleurs et les articulations.

HYDROJET

Allongé sur un matelas d'eau, le corps est massé par des jets en mouvement qui évoluent des pieds à la tête.

> Idéal pour détendre les muscles en profondeur, évacuer le stress et combattre la fatigue.

JET SOUS-MARIN

Ce soin en piscine associe des mouvements simples à des massages face à un jet. Il permet de travailler chaque muscle en profondeur et d'assurer une détente immédiate et générale.

> Idéal pour drainer, sculpter la silhouette, récupérer une mobilité articulaire et musculaire.

MODELAGE SOUS AFFUSION*

Expérience multi-sensorielle : modelage manuel relaxant réalisé avec un baume aux huiles essentielles sous une pluie de fines gouttelettes d'eau de mer qui reproduit l'effet des embruns marins.

> Idéal pour relâcher les zones contractées, assouplir la peau et se détendre..

PRESSOTHÉRAPIE

Des bottes gonflables réalisent un drainage par de légères compressions des pieds jusqu'aux cuisses, pour stimuler le retour veineux.

> Effet spectaculaire et immédiat sur les jambes lourdes. Idéal pour drainer et éliminer les toxines.



courts séjours

MINI-SEMAINE

Pour découvrir le meilleur de la thalassothérapie en un minimum de temps, Thalassa Le Touquet vous propose une formule Mini-Semaine concentrant tout son savoir-faire en Remise en Forme.

16 SOINS* SUR 4 JOURS
(forfait 6 jours / 5 nuits / 4 jours de soins)

- 8 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : douche sous-marine, bain hydromassant, douche à affusion, douche à jet, hydrojet, pressothérapie
- 2 enveloppements d'algues revitalisants
- 2 modelages relaxants ou sous affusion
- 4 séances de remise en forme en piscine, parmi : jet sous-marin, aquagym

* En demi-journées alternées : matin / après-midi. Ces programmes de soins sont donnés à titre indicatif suivant les équipements de l'Institut.
Programmes non contractuels et susceptibles d'évoluer au cours de l'année.
Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité à l'accueil de l'Institut.



ESCALES THALASSO & SPA

Des formules spécialement pensées pour vous apporter l'essence même de la thalassothérapie et les plaisirs du spa en vous laissant le loisir de découvrir les beautés de la région. Profitez des Escales Découverte et TempsDenses et laissez-vous chouchouter le temps d'un moment inoubliable ! Ces escapades peuvent débuter n'importe quel jour de la semaine.

ESCALE DÉCOUVERTE

6 SOINS* SUR 2 JOURS (forfait 3 jours / 2 nuits / 2 jours de soins)
ou 9 SOINS* SUR 3 JOURS (forfait 4 jours / 3 nuits / 3 jours de soins)
 en formule chambre et demi-pension.

Un avant-goût d'un séjour de Remise en Forme en Thalassothérapie.

Les 6 soins de votre forfait 2 jours :

- 1 bain hydromassant, 1 enveloppement d'algues revitalisant, 1 séance d'hydrojet, 2 soins en bassin et 1 soin, parmi : douche sous affusion, pressothérapie, douche à jet, hydrojambe

Les 3 soins de votre 3^{ème} jour :

- 1 bain hydromassant, 1 soin en bassin et 1 soin parmi : douche sous affusion, pressothérapie, douche à jet, hydrojambe



ESCALE TEMPSDENSES

6 SOINS* SUR 2 JOURS (forfait 3 jours / 2 nuits / 2 jours de soins)
ou 9 SOINS* SUR 3 JOURS (forfait 4 jours / 3 nuits / 3 jours de soins)
 en formule chambre et demi-pension.



TEMPSDENSES ZEN

Pour se plonger dans une détente immédiate et évacuer le stress dès les premières heures du séjour.

Les 6 soins de votre forfait 2 jours :

- 1 modelage détente
- 1 enveloppement d'algues relaxant
- 4 soins individuels d'hydrothérapie apaisants et relaxants : 2 bains hydromassants, 1 hydrojet, 1 douche sous affusion

Les soins de votre 3^{ème} jour :

- 1 modelage détente
- 1 enveloppement d'algues relaxant
- 1 séance d'hydrojet

TEMPSDENSES BEAUTÉ

Pour prendre soin de votre corps, donner un coup d'éclat à votre peau et effacer les marques de fatigue.

Les 6 soins de votre forfait 2 jours :

- 2 soins de beauté : 1 gommage corporel, 1 enveloppement hydratant
- 1 modelage détente
- 3 soins individuels d'hydrothérapie relaxants : 2 bains hydromassants, 1 séance d'hydrojet

Les soins de votre 3^{ème} jour :

- 1 modelage détente
- 1 séance d'hydrojet
- 1 enveloppement

Pour prolonger le plaisir

L'ESPACE BEAUTÉ

En prolongement de vos soins de thalassothérapie, ou pour agrémenter votre séjour, l'Espace Beauté vous propose de nombreux soins à la carte*, conçus pour vous apporter plaisir, minceur, détente et beauté. Fermez les yeux, abandonnez-vous à des mains expertes et laissez-vous porter dans une atmosphère de détente et de douceur qui réveille vos sens...

DES SOINS EXPERTS

Nos professionnels ont sélectionné pour vous des produits d'excellence de marques reconnues, adaptés à vos besoins et selon votre type de peau :

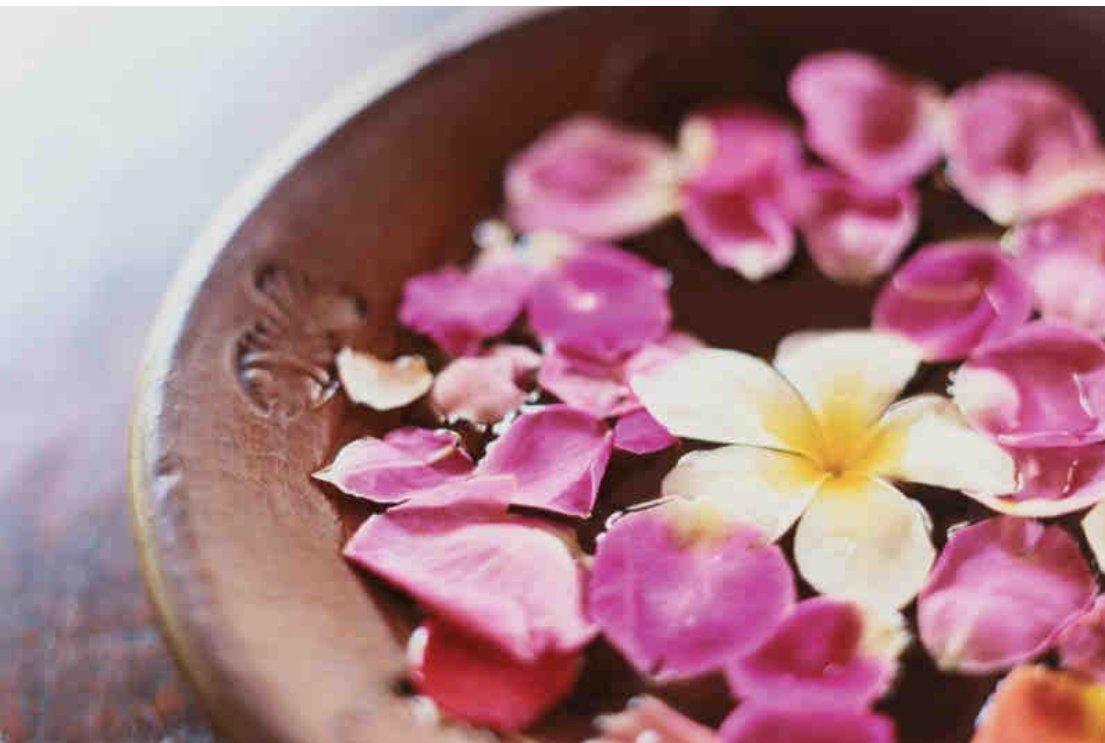
- **CARITA**, depuis plus de 60 ans, révèle la beauté unique de chaque femme à travers des produits de haute performance pour le visage.
- **DECLÉOR**, spécialiste de l'aromathérapie, vous offre un savoir-faire exclusif lié à la parfaite maîtrise des huiles essentielles.

NOUVEAUTÉ

- **AQUASCIENCE**, la nouvelle marque cosmétique des Instituts Thalassa sea & spa, allie de façon unique les vertus de l'Eau de source marine, issue des profondeurs de la mer, aux bénéfiques reconnus des algues et oligo-éléments.
- **SALIN DE BIOSEL**, propose des soins personnalisés sur-mesure, grâce à des principes actifs de très haute qualité, et compose des recettes cosmétiques uniques, exclusivement réalisées pour votre peau.

* Nous vous conseillons de réserver ces soins avant votre arrivée, que vous réalisiez un programme de soins ou que vous soyez accompagnant !





LE MEILLEUR DES SOINS À LA CARTE

Pour sublimer votre beauté, plusieurs formules esthétiques vous sont proposées : à la carte ou en rituel, aussi bien au masculin qu'au féminin.

- **SÉANCE DE CONSEIL EN IMAGE** : apprenez à donner la meilleure image de vous en définissant les couleurs, le maquillage, la coiffure, les vêtements et les accessoires qui vous mettent en valeur.
- **MATRIPORPLUS** : technique novatrice qui offre la possibilité de faire pénétrer des principes actifs, tel l'acide hyaluronique, dans la peau pour sublimer la jeunesse du visage, du cou, du décolleté et des mains. Elle est également efficace pour la réduction des adiposités localisées et pour le remodelage de la silhouette.
- **MODELAGE AYURVÉDIQUE** : vivez un Abhyanga, massage traditionnel indien de l'ensemble du corps avec les huiles ayurvédiques tiédies, il renforce la vitalité. Choisissez l'huile aux propriétés spécifiques : Enthousiasme, Vitalité, Soulagement, Quiétude, selon vos préférences.

* Pour le détail de nos rituels, consultez notre carte de soins.

LES RITUELS

- **LE RITUEL DE LA GOULE AUX FÉES**. Retrouvez dans ce rituel tout notre savoir-faire. A vivre à deux, pour une véritable détente profonde dans un bain complice de Beltane, prolongez le bien-être avec un modelage aromatique relaxant.

Pour retrouver vitalité et tonus

L'ESPACE FORME

Votre séjour est l'occasion de profiter de notre Espace Forme* où tout est fait pour retrouver vitalité et tonus. Cet espace est en accès libre tous les jours.

LA SALLE DE FITNESS

Découvrez une salle toute équipée d'appareils de cardio-training et de fitness de dernière génération dont la plateforme "POWER PLATE**", appareil de vibrations tridimensionnelles. Coach sportif sur demande** pour un programme d'entraînement adapté à vos besoins et à vos objectifs personnels.

LE SAUNA

Ce bain de chaleur sèche de 80° C est idéal pour relâcher et soulager les muscles après le sport.



L'Espace Forme est libre d'accès en journée pour les clients de l'Institut et les clients hébergés au Novotel.

*Assurez-vous d'abord auprès de votre médecin que l'activité choisie ne vous est pas contre-indiquée.

**Certaines activités sont proposées en supplément. Pour plus de détails, nous consulter.



LE HAMMAM

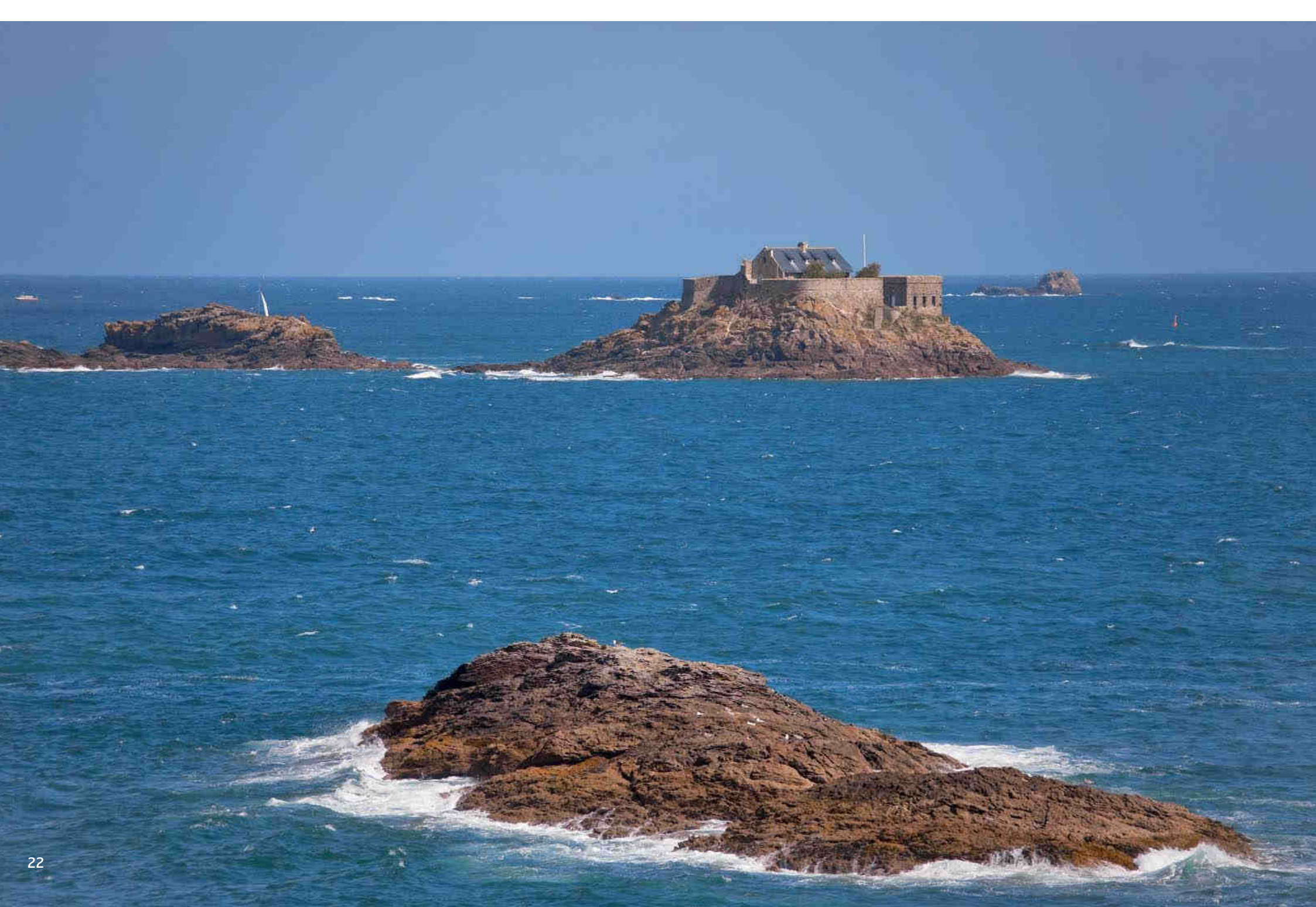
Décorés par des mosaïques aux couleurs de l'Orient avec ses deux salles, l'une tiède et l'autre chaude, il vous offre une relaxation intense. Dans un bain de vapeur parfumée à l'eucalyptus, purifiez votre peau en profondeur.

LA PISCINE D'EAU DE MER CHAUFFÉE

Nagez confortablement dans la grande piscine d'eau de mer chauffée à 29°C avec sa vue sur la baie de St-Malo et profitez de l'air pur et iodé de sa grande terrasse. Seul ou encadré par un éducateur sportif, entre-prenez votre forme et votre silhouette par des exercices soutenus sans risque et sans douleur dans l'espace de musculation aquatique** (six appareils immergés : vélo, rameur, stepper...).

LES SALLES DE REPOS ET LA TISANERIE

Les salles de repos s'ouvrent sur une grande terrasse et offrent des paysages maritimes apaisants parfaitement adaptés aux pauses. L'ambiance lounge de la tisanerie est le parfait trait d'union de convivialité entre toutes les activités de soins.



Révéler sa curiosité

CULTURE & DÉCOUVERTE



Dinard, le "petit Brighton breton", vous révèle un patrimoine préservé (407 villas classées, casino, golf, yachting) et déroule un magnifique front de mer avec ses plages immenses aux cabines de bains rayées blanches et bleues, criques et sentiers côtiers.

Surprenante en curiosités culturelles et naturelles, la région se parcourt avec passion...

Cultures régionales

Dinard a tout pour vous séduire et sa vie culturelle très animée enchaîne les festivals tout au long de l'année : festival du Film Britannique, festival International des Jeunes Créateurs de Mode, etc.

Au thalassa Dinard, chaque semaine est différente et rend votre séjour unique : les semaines Festival, les semaines Atelier, les semaines Emotion, les semaines Nature... (Demandez le calendrier).

Evasions dans la Bretagne authentique

- > A la découverte des îles : mettez le cap sur **Jersey**, **Guernesey** ou **Sark** pour un shopping à l'anglaise.
- > **Le Mont Saint-Michel** : un détour s'impose pour voir ou revoir "la Merveille".
- > Les villes bretonnes typiques : faites une halte à **Cancale** pour découvrir ses parc à huitres, flânez sur les remparts de **Saint-Malo**, poursuivez vers Dinan la médiévale et **Bécherel**, la ville des livres...
- > En bateau, filez à la découverte des **bords de la Rance**, étourdissez-vous de couleurs avec tous les jardins des malouinières (vaste demeure de plaisance construite par des armateurs de Saint-Malo aux XVII^e siècle et XVIII^e siècle).

Naturellement sport

Les sports nautiques (voile, windsurf, kitesurf, kayak...) sont à l'honneur sur la côte.

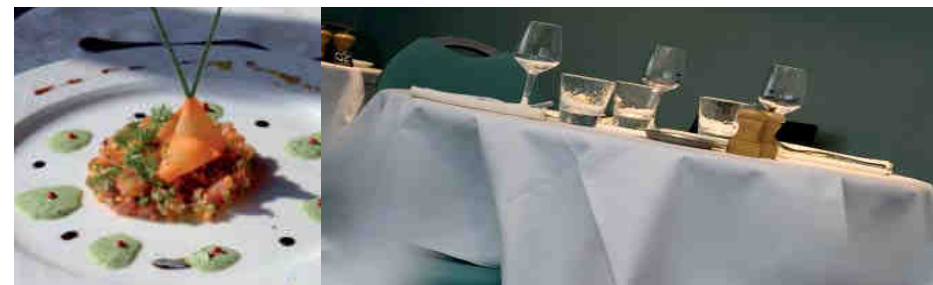
Sur place ou à proximité, découvrez le tennis, le VTT, le char à voile, l'équitation et l'authentique "Dinard Golf" tracé dans les dunes en 1887 par la colonie anglaise !

Sentiers et chemins des douaniers sillonnent le long du littoral, respirez, vivez, soufflez... vous êtes en Bretagne !



Saveurs marines

RESTAURANTS LA FRÉGATE ET LA GOÉLETTE



Traditionnelle ou allégée,
la cuisine inventive
et les spécialités renouvelées
de ces restaurants vous
invitent à découvrir des rivages
de saveurs inconnues.
La plus grande diversité de
formules vous y est proposée
pour répondre à vos attentes
et optimiser votre liberté
de choix.

Les restaurants de la mer

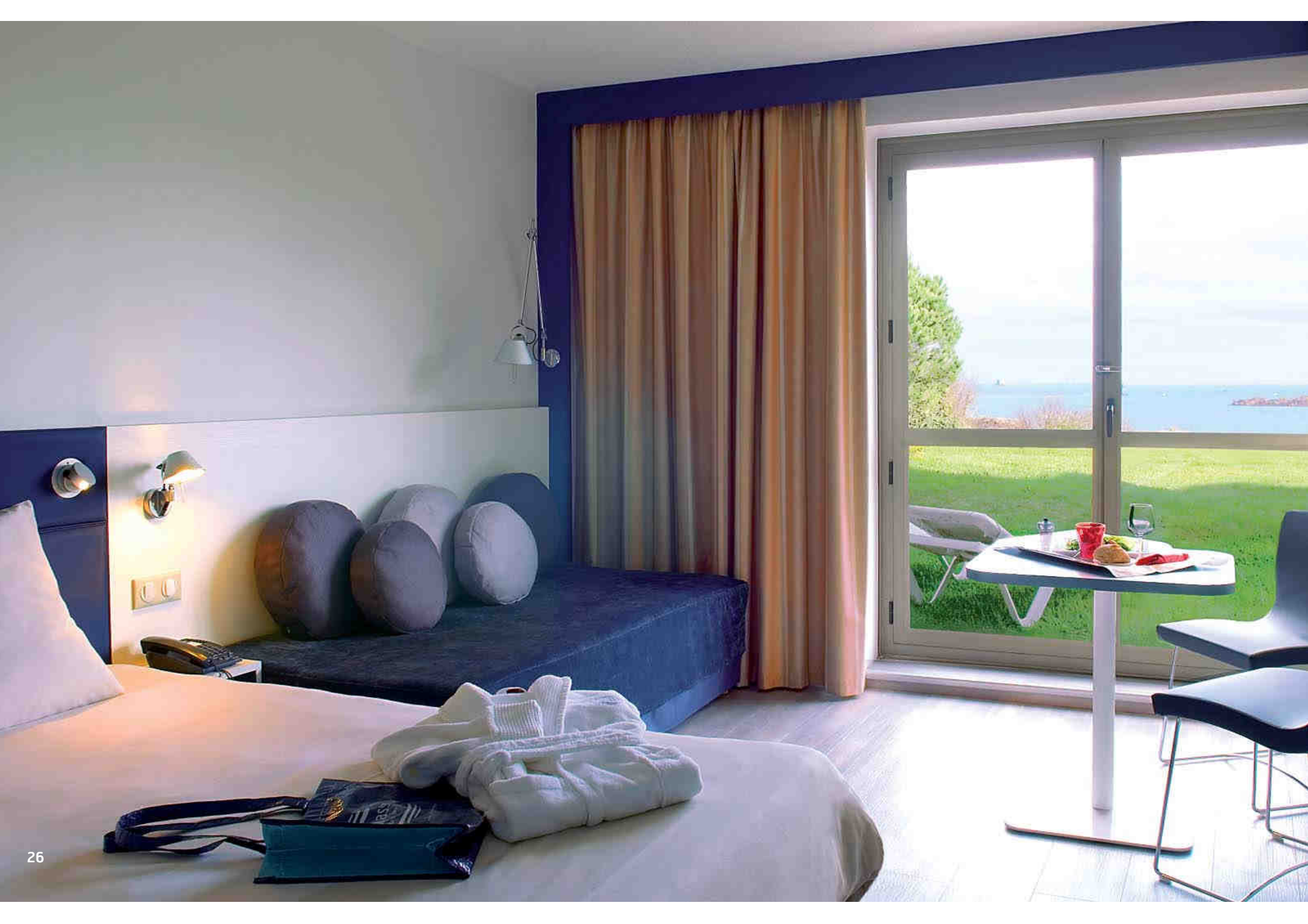
Profitez de la magnifique terrasse de La Frégate et de son exposition privilégiée face à la mer. Venez déguster une cuisine traditionnelle élaborée par notre chef de cuisine qui trouve son inspiration dans les produits de la mer et de la région.

La carte vous révèle un choix magnifique de fruits de mer et se décline également en menus équilibrés. Faites une pause légèreté au restaurant diététique La Goélette dont les recettes équilibrées sont préparées avec le plus grand soin sur les conseils de la diététicienne. Une consultation avec celle-ci vous permet d'équilibrer vos menus dès le début de votre semaine de soins. Le restaurant s'ouvre sur un jardin de senteurs et fait face à la mer.

Le bar **renové en 2011**

Dans un décor très original en forme de proue de navire, l'Albatros vous fait bénéficier de son emplacement privilégié face à la mer. Lieu idéal et chaleureux pour se retrouver et prolonger les moments d'amitié, le bar vous accueille toute la journée et vous donne rendez-vous chaque soir avec des couchers de soleil qui embrasent les remparts de Saint-Malo.





Confort et services de l'hôtellerie

NOVOTEL THALASSA



Le Novotel Thalassa Dinard, construit en espalier pour mieux épouser le relief, vous offre de magnifiques perspectives sur les rochers de la pointe de Saint-Enogat, la Côte d'Émeraude, les remparts de Saint-Malo et l'île de Cézembre au large.

Les chambres **rénovées en 2011**

Le Novotel Thalassa Dinard vous accueille dans le décor grandiose du site de Saint-Enogat. Appréciez le spectacle journalier et saisissant des plus hautes marées d'Europe depuis votre chambre **vue mer**. 106 chambres au confort contemporain, dont 45 équipées de transats privés et accès direct sur le chemin des douaniers.

Découvrez l'**Aile Émeraude** dont l'architecture rappelle les villas des "années folles" ! 67 chambres spacieuses à la décoration chaleureuse et lumineuse, une alliance de bois et de couleur sable, orientées soleil levant vue sur le jardin, ou soleil couchant vue sur le château Hébert.

Pour vous

Dans votre chambre : coffre-fort, sèche-cheveux, toilettes séparées.
 Dans votre hôtel : service de blanchisserie et de pressing, bagagerie.
 5 chambres sont adaptées aux personnes à mobilité réduite (toilettes dans la salle de bain).

Pour vos enfants

Lits de bébé, kits bébé, baignoire, matelas à langer, chauffe biberon, sièges enfants dans le restaurant. Les adolescents ne sont pas oubliés avec des soins spécialement prévus pour les 16-18 ans.

Garage souterrain sécurisé (payant).

Les points clés

- Hôtel situé à quelques mètres de la plage.
- Pour votre confort, accès direct à l'Institut de thalassothérapie.
- Nouvelle décoration design et espaces propices à la détente, ouverts sur l'extérieur.





Accès Dinard

Par route

> 3h30 depuis Paris :

- Nord de Paris : Autoroute A14 (La Défense) Rouen / Caen A13 - puis direction Rennes / Mont St-Michel / St-Malo par N176.
- Sud de Paris : Autoroute A11 Chartres / Le Mans - Rennes ; à Rennes direction St-Malo / Dinard.

Par train

- > TGV direct jusqu'à Saint-Malo depuis Paris Montparnasse : 2h55 de trajet. Taxi entre Saint-Malo et l'hôtel : tarifs, nous consulter. Navette de l'hôtel (gratuite) depuis la gare de Saint-Malo (horaires sur demande).

Par avion

- > 1h d'avion Paris/Rennes. À 45 min de l'aéroport international de Rennes.
- > 50 min d'avion Londres/Dinard. A 5km de l'aéroport international de Dinard-Pleurtuit.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Point presse, location de voiture (payant). Accès Internet, à la borne dédiée et accès Wifi.

Moyens de paiement acceptés : Visa, Mastercard, American Express, Eurocard.

Animaux acceptés uniquement dans la chambre de l'hôtel Novotel : supplément nous consulter.

Chambre disponible à partir de 15h à votre arrivée, elle doit être restituée pour midi le jour de votre départ.

Votre confort : un peignoir est mis à votre disposition pour la durée de votre séjour. De plus, une paire de sandales vous sera offerte pour tout séjour d'une semaine et plus.

Institut : tous nos programmes de soins sont non contractuels et susceptibles d'évoluer au cours de l'année.

Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité à l'accueil de l'Institut. Conditions générales de ventes disponibles dans notre document tarifaire.

Pour connaître les dates de fermeture de l'hôtel Novotel Thalassa et de l'Institut de thalassothérapie, n'hésitez pas à nous contacter.

Retrouvez plus d'informations
et toutes nos promotions sur
notre site internet www.thalassa.com

Certificat médical : pour les programmes de soins de 4 jours et plus, un certificat médical de non contre-indication aux soins de thalassothérapie, hammam et sauna, datant de moins de 15 jours est obligatoire. Un entretien avec le médecin sur place est fortement recommandé, en début de séjour et plus particulièrement pour les personnes présentant des contre-indications ou des antécédents médicaux. Votre programme sera adapté en conséquence.

Pour les prestations de moins de 4 jours, il vous sera demandé de signer une décharge avant de débiter vos soins.

Nos soins de thalassothérapie sont destinés à des personnes de 18 ans et plus. Pour les femmes enceintes le certificat médical du médecin traitant est obligatoire. En outre, une sélection de soins esthétiques peut être proposée.

Dès confirmation de votre réservation d'un séjour d'une semaine, vous recevrez le "Guide de votre Thalassothérapie". Il vous apportera plus de détails sur ce qu'il faut prévoir et sur le déroulement de votre séjour.