

Thermes Marins de St Jean-de-Monts

Pays de la Loire

St Jean-de-Monts

St Jean-de Monts, entre dunes et pinède

Sur la côte de Lumière, à proximité de l'île d'Yeu et du Puy du Fou, St Jean-de-Monts est une station balnéaire dotée d'une des plus belles plages de France. A 60 km au sud-ouest de Nantes, les Thermes Marins de St Jean-de-Monts, qui jouissent d'un ensoleillement exceptionnel, offrent le cadre idéal pour un séjour de remise en forme réussi.

La thalasso de St Jean-de-Monts

Le long d'une plage de sable fin de 15 km, bordée de dunes, se nichent les Thermes Marins de St Jean-de-Monts. Au cœur de cet environnement exceptionnel, cette thalasso présente un site idéal d'entraînement aussi bien pour les amateurs que les sportifs de haut niveau.

Les Thermes Marins de Saint-Jean-de-Monts bénéficient de la haute qualité des boues marines fraîches (naturelles et non recyclées) de la baie de Bourgneuf, qui font en particulier merveille en rhumatologie, l'une des spécialités maison.

Sa piscine de 300 m², chauffée à 34°, est un terrain d'expérimentation de choix pour toutes sortes de techniques de relaxation musicale dans l'eau (y compris watsu et shiatsu aquatique), grâce à la sonorisation sophistiquée des lieux. Réputée : l' Ecole du Périnée du centre. Ici, la cure "Post Natale", proposée entre le 2^{ème} et le 9^{ème} mois après l'accouchement, fait partie des programmes qui ont fait la réputation du centre. Quatre activités bébé avec papa sont proposées dont deux séances d'éveil dans l'eau et deux séances d'apprentissage du modelage corporel du bébé.



Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Hôtel Best Western Atlantic Thalasso 3***

Entre pinède et golf, à 300 m de la plage, l'hôtel Best Western Atlantic Thalasso *** est directement relié au centre par une galerie. Les 44 chambres avec terrasse et mini-bar offrent une vue agréable sur le golf ou la thalasso. La carte du restaurant "Le Sloï", ouvert sur la pinède, navigue entre produits de la mer et du terroir.

Un golf 18 trous classé parmi les cinq plus beaux de France est accessible à proximité. D'autres activités sportives comme le tennis, le char à voile, et l'équitation sont proposées. Balades à vélo au départ de l'hôtel et diverses excursions vers l'île d'Yeu ou Noirmoutier font partie des sorties les plus prisées.

Résidence Atlantic Golf

L'Atlantic Golf Résidence est une résidence de tourisme offrant un accueil chaleureux. Situé à proximité du golf (18 trous) et à 300m de l'océan, elle est reliée directement au centre de thalassothérapie des Thermes Marins. Attenant également à l'hôtel BEST WESTERN Atlantic Thalasso, elle bénéficiera par conséquent de toutes les prestations hôtelières.

Carnet de Route

- Par route : autoroutes A10 et A11 jusqu'à Nantes puis D177 jusqu'à Machecoul et D32 jusqu'à Challans et N160.
- Par train : TGV Nantes puis ligne TER Challans (correspondances par car en été).
- Par avion : aéroport de Nantes (70km de l'institut). Navette Thermes Marins gares / aéroport sur réservation.



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Cures

Remise en Forme - valable en 2011

Accès illimité à l'espace forme et à la piscine sur toute la journée

- 3 soins individuels parmi :
 - modelage corporel à sec ou sous affusion
 - soin d'eau de mer : bain hydromassant, douche à jet,
 - soin d'algotherapie : enveloppement d'algues
 - 1 exfoliation sous affusion pour toute cure de 5 jours minimum
- 1 soin collectif avec accès illimité à l'Espace Détente Marine, à la piscine et à la tisanerie

Thalasso Bien Etre - valable en 2011

Accès illimité à l'espace forme et à la piscine sur toute la journée

4 soins par jour parmi :

- Un modelage corporel de 30mn différent chaque jour :
 - modelage californien
 - modelage ayurvédique
 - modelage balinais
 - modelage hawaïen Lomi Lomi
 - réflexologie plantaire)
- enveloppement d'algues
- bain hydromassant
- douche à jet
- 1 exfoliation sous affusion pour toute cure de 5 jours minimum
- 1 soin collectif quotidien avec accès illimité à l'Espace Détente Marine, à la piscine et à la tisanerie

Atlantique - valable en 2011

Accès illimité à l'espace forme et à la piscine sur toute la journée

5 soins par jour :

- 4 soins individuels parmi :
 - modelage corporel à sec (un jour sur deux)
 - modelage sous affusion (tous les jours)
 - enveloppement d'algues
 - bain hydromassant
 - douche à jet
 - 1 exfoliation sous affusion pour toute cure de 5 jours minimum
 - En alternance enveloppement de boues marines fraîches, d'argiles fruitées et



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

- épiciées et d'algues
- pressothérapie
- 1 soin collectif quotidien avec accès illimité à l'Espace Détente Marine, à la piscine et à la tisanerie

Dos et Rhumatologie - valable en 2011

Accès illimité à l'espace forme et à la piscine sur toute la journée 5 soins par jour :

- 3 soins individuels parmi :
 - enveloppement boues marines naturelles de 20 min quotidienne
 - modelage corporel
 - modelage sous affusion
 - bain hydro-relaxant
 - pressothérapie
 - électrothérapie
 - 1 exfoliation sous affusion pour toute cure de 5 jours minimum
- 1 soin collectif encadré par un kinésithérapeute :
 - 2 séances de gymnastique spéciales dos
 - 4 séances d'aquagym spéciales dos
- 1 soin collectif quotidien avec accès illimité à l'Espace Détente Marine, à la piscine et à la tisanerie



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Beauté Marine - valable en 2011

Accès illimité à l'espace forme et à la piscine sur toute la journée.

4 soins par jour :

- 2 soins individuels parmi :
 - modelage sous affusion
 - enveloppement d'algues
 - bain hydromassant
 - douche à jet
- 1 soin esthétique par jour :
 - jour 1 : gommage au sels marins de 30 min
 - jour 2 : soin visage anti-âge ou confort d'1h
 - jour 3 : soins corps : enveloppement ou modelage : Détente « modelage californien » de 50 min ou Minceur « osmo-thermie » de 50 min ou Entretien « aroma-enveloppement » de 50 min
 - jour 4 : soin du monde d'1h : enveloppement au rassoul à la fleur d'oranger avec onction à l'huile d'argan ou délice corporel au chocolat ou modelage indien à l'huile de sésame
 - jour 5 : soin d'esthétique d'1h de votre choix
 - jour 6 : détente du cuir chevelu avec brushing et shampooing
- 1 soin collectif quotidien avec accès illimité à l'Espace Détente Marine, à la piscine et à la tisanerie

Minceur et Equilibre - valable en 2011

Accès illimité à l'espace forme et à la piscine sur toute la journée.

4 soins par jour :

- enveloppement de boues minceurs en alternance avec enveloppement d'algues au fucus
- séance de stimulo-lipolyse de 30 min,
- Cellu M6 de 30 min ou STRAVAC 30mn
- soin d'hydrothérapie (bain hydromassant, douche à jet, modelage sous affusion)
- 1 soin esthétique : la cryo-minceur raffermissante de 30 min
- 1 rendez-vous diététique individuel avec bilan personnalisé de 45 min
- 1 visite d'un supermarché local avec la diététicienne afin de découvrir certains leurs commerciaux et industriels de 2 h
- 1 atelier « suggestion et explication des recettes diététiques » de 45 min
- Tous les mardi soirs : conférence diététique incluse d'1h45
- 1 soin collectif quotidien avec accès illimité à l'Espace Détente Marine, à la piscine et à la tisanerie
- Suivi gratuit et personnalisé après votre cure sur Internet par la diététicienne



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Post-Natale valable - valable en 2011

Durée conseillée de 6 jours

Pour se faire plaisir et se ressourcer avec bébé et papa.

Idéale entre 2 et 9 mois après l'accouchement, cette cure spécialement conçue pour maman, bébé et papa, vous aide à retrouver votre énergie et votre ligne en douceur et à lutter contre le baby-blues... Une semaine cocooning bien méritée vous attend, sans oublier papa convié aux ateliers bébé...

4 soins par jour :

- 3 soins individuels parmi :
 - modelage corporel à sec ou sous affusion
 - enveloppement d'algues
 - bain hydromassant
 - douche à jet
 - stimulo-lipolyse (soin minceur)
 - pressothérapie abdominale
 - 1 exfoliation sous affusion pour toute cure de 5 jours minimum
- dans votre semaine :
 - 1 soin shampoing détente massage du cuir chevelu de 30 min
 - 1 rendez-vous diététique personnalisé avec la diététicienne de 45 min
 - 2 séances d'apprentissage du modelage corporel du bébé avec maman et papa
 - 2 séances d'éveil dans l'eau de mer avec bébé, maman et papa
 - 1 réunion sur l'alimentation du nourrisson avec maman et papa d'1h
- 1 soin collectif quotidien avec accès illimité à l'Espace Détente Marine, à la piscine et à la tisanerie



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Jambes Légères - valable en 2011

Durée conseillée de 6 jours

Dites stop à la sensation de jambes lourdes !

Une cure spécifique pour reconstituer la dynamique veineuse, assouplir les jambes.

Des soins adaptés qui permettront de réduire vos douleurs et oedèmes (contre-indication : état variqueux important)

4 soins par jour :

- 3 soins individuels parmi :
 - drainage par pressothérapie tous les jours
 - pédiluve en eau de mer tous les jours
 - application d'algues froides camphrées en alternance avec modelage corporel
 - bain hydro-circulatoire
 - douche à jet
 - 1 exfoliation sous affusion pour toute cure de 5 jours minimum
- 1 soin collectif quotidien avec accès illimité à l'Espace Détente Marine, à la piscine et à la tisanerie

Week-end Remise en Forme+ - valable en 2011

4 soins individuels :

- Modelage
- Enveloppement d'algues
- Bain hydromassant/ Douche à jet
- Douche sous-affusion
- 1 soin collectif : Aquagym

Cures 2012

Cure remise en forme - valable en 2012

Détente et évasion, votre bien-être est notre priorité.

- Visite médicale d'entrée facultative
- 2 modelages sous affusion,
- 3 modelages détente
- 1 gommage sous affusion au Sel de Noirmoutier
- 3 enveloppements d'algues laminaires,
- 3 enveloppements d'argile fruitée et épicée
- 5 bains hydromassants aux cristaux de mer (circulatoire ou relaxant),
- 1 douche à jet (tonique, douce ou circulatoire)

6 soins collectifs : gym en salle ou initiation aux Pilates, aquagym + Accès libre à l'espace Aqua
Détente sur tout le séjour



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Cure Bien-être du Monde - valable en 2012

24 soins sur 6 jours (dont 1 modelage quotidien de 30mn)

Découvrez les modelages venus d'ailleurs, de nouvelles sensations inoubliables alliant senteurs, détente et eau de mer...6 jours... 6 modelages...6 sensations...6 senteurs...Profitez du Bien-être absolu !

La visite médicale facultative

- 1 modelage Hawaïen Lomi-Lomi à l'huile de coco
- 1 modelage Balinais à l'huile de Frangipanier (fleur blanche de Bali)
- 1 modelage Californien à l'huile végétale et lavande
- 1 modelage Ayurvédique à l'huile de sésame
- 1 réflexologie plantaire à la crème d'algues
- Le 6ème jour : choisissez votre modelage préféré parmi ceux effectués dans la semaine
- 3 enveloppements d'algues laminaires,
- 3 enveloppements d'argile fruitée et épicée
- 4 bains hydromassants aux cristaux de la mer,
- 1 douche à jet
- 1 gommage sous affusion au Sel de Noirmoutier

6 soins collectifs : gym en salle ou initiation aux Pilates, aquagym
+ Accès libre à l'Espace Aqua Détente sur tout le séjour

Cure Jambes Légères - valable en 2012

24 soins sur 6 jours

Votre séjour pour éliminer la sensation de jambes lourdes !

La visite médicale facultative

- 3 enveloppements d'algues « fraîcheur » pour les jambes
- 3 enveloppements d'algues laminaires chaudes sur le corps
- 2 phlébotones en eau de mer,
- 2 drainages par pressothérapie,
- 2 séances d'électro-stimulation veineuse
- 2 modelages sous affusion,
- 3 modelages Détente
- 1 gommage sous-affusion au Sel de Noirmoutier

6 soins collectifs : gym en salle ou initiation aux Pilates, aquagym
+ Accès libre à l'Espace Aqua Détente sur tout le séjour

Cure Atlantique - valable en 2012

24 soins individuels sur 6 jours

Votre séjour pour une détente optimale et bénéficier de tous les bienfaits de l'océan...

Uniquement des soins individuels !



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Visite médicale d'entrée facultative

- 2 modelages détente
- 2 modelages sous affusion
- 1 gommage sous affusion au Sel de Noirmoutier
- 1 soin esthétique « éclat du visage » de 30mn
- 2 enveloppements d'algues laminaires,
- 2 enveloppements d'argile fruitée et épicée,
- 2 enveloppements de boue marine fraîche
- 6 bains hydromassants aux cristaux de mer,
- 3 douches à jet,
- 3 hydrojets

+ Accès libre à l'Espace Aqua Détente sur tout le séjour

Cure Dos & Rhumatologie - valable en 2012

24 soins sur 6 jours (dont 9 avec notre kinésithérapeute)

Votre séjour pour apprendre à utiliser correctement votre dos et retrouver une souplesse.

Visite médicale d'entrée conseillée

- 6 enveloppements de boue marine fraîche naturelle
- 3 massages spécifiques par notre kinésithérapeute
- 2 modelages sous-affusion
- 1 gommage sous affusion au Sel de Noirmoutier
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer (circulatoire ou relaxant),
- 2 hydrojets,
- 1 douche au jet

6 séances collectives de gymnastique médicale encadrées par notre kinésithérapeute : 3 en salle et 3 en piscine

+ Accès libre à l'Espace Aqua Détente sur tout le séjour



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Cure Beauté « eau » naturel - valable en 2012

24 soins sur 6 jours dont 6 soins esthétiques

Votre séjour pour retrouver l'éclat, le confort de votre peau en alliant les soins d'eau de mer et soins esthétiques. Découvrez nos soins anti-âge ou soin détente.

Visite médicale d'entrée facultative

- 1 gommage aux sels marins (30 min),
- 1 soin visage liftant ou confort (1h),
- 1 soin corps (1h) (enveloppement et modelage),
- 1 soin du monde (1h),
- 1 soin esthétique de votre choix (1h),
- 1 massage shampooing du cuir chevelu et brushing (30 min)
- 2 modelages sous-affusion
- 3 enveloppements d'algues laminaires,
- 3 enveloppements d'argile fruitée et épicée
- 2 bains hydromassants aux cristaux de mer (circulatoire ou relaxant),
- 2 douches à jet (tonique, douce ou circulatoire)

6 soins collectifs : gym en salle ou initiation aux Pilates, aquagym

+ Accès libre à l'Espace Aqua Détente sur tout le séjour

Cure Post-natale - valable en 2012

30 soins sur 6 jours dont 3 soins avec bébé & papa et 2 rendez-vous diététiques

Votre séjour pour re-tonifier votre corps de Jeune maman, vous revitaliser.

Entre le 2^{ème} et 9^{ème} mois après l'accouchement. Nous avons spécialement conçu ce séjour « cocooning » pour maman, bébé, sans oublier papa convié aux activités avec bébé.

Les grands frères et sœurs peuvent participer gratuitement aux Jardins d'eau le mardi et vendredi soir (5 ans maximum)

Rappel : nurserie offerte pendant les soins de la maman !

Visite médicale d'entrée facultative

Les rendez-vous diététiques :

- 1 bilan diététique personnalisé (1h),
- 1 atelier sur l'alimentation du bébé avec maman et papa (1h)
- Les soins avec Bébé & Papa
- 2 séances d'apprentissage du modelage corporel du bébé,
- 1 séance d'éveil du bébé dans l'eau de mer

Les soins de Maman :

- 2 enveloppements corps de boues minceurs,
- 2 séances de stimulo-lypolise,
- 2 séances de pressothérapie
- 3 modelages détente
- 2 modelages sous affusion



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

- 1 gommage sous-affusion au sel de Noirmoutier
- 2 enveloppements d'algues laminaires,
- 2 enveloppements d'argile fruitée et épicée
- 2 bains hydromassants aux cristaux de mer (circulatoire ou relaxant)
- 1 soin coiffure : détente du cuir chevelu et brushing (30 min)

6 soins collectifs : gym en salle ou initiation au « Pilates », aquagym

Cure Minceur & Equilibre - valable en 2012

28 soins sur 6 jours

Dont 4 rendez-vous « minceur & équilibre » et 2 soins corps esthétiques

Votre séjour pour affiner la silhouette, lutter contre la cellulite et restaurer le tonus cutané.

Nous avons élaboré un savoureux programme de soins minceurs ciblés allié avec 5h30

d'éducation nutritionnelle ludique. Véritable coaching diététique !

Visite médicale d'entrée conseillée

Les 4 rendez- vous « minceur & équilibre » :

- Bilan diététique personnalisé (50 min)
- Conférence diététique (1h45)
- Visite du Supermarché local avec notre diététicienne afin de découvrir certains leurres commerciaux et apprendre à détecter les bons produits (2h)
- Atelier sur les « Techniques de cuisson et recettes allégées » (45min)

Le programme de soins :

- 3 enveloppements corps de boue minceur,
- 3 enveloppements d'algues aux fucus,
- 4 séances de stimulo-lypolise (30 min),
- 3 séances de Cellu M6 ou Starvac (30 min)
- 2 soins corps esthétiques personnalisés (30 min chaque soin)
- 1 gommage sous-affusion au Sel de Noirmoutier
- 1 bain hydromassant aux cristaux de mer (circulatoire ou relaxant),
- 1 douche à jet (tonique, douce ou circulatoire)
- 6 soins collectifs : gym en salle ou initiation aux Pilates, aquagym

+ Impédancemétrie calculée (indice de masse grasse et musculaire) inclus dans le rdv avec notre diététicienne

+ en sus, déjeuner diététique en table d'hôte le jeudi (inclus en ½ pension ou pension complète)

Notre diététicienne vous propose après votre séjour un suivi gratuit et personnalisé par mail

Cure Spéciale Diabétique - valable en 2012

27 soins sur 6 jours dont 3 rendez-vous « diabète & diététique »



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Votre séjour pour avoir les clés pour mieux vivre avec votre diabète, retrouver un équilibre et endiguer les complications qui y sont liées.

« Mieux vivre son diabète »

Visite médicale d'entrée conseillée

Les 3 rendez- vous « diabète & diététique » :

- Bilan diététique personnalisé (50 min)
- Atelier sur « l'apprentissage de l'index glycémique des aliments » (1h)
- Visite du Supermarché local avec notre diététicienne pour repérer où sont les sucres cachés des aliments (2h)
- 2 phlébotomes,
- 2 séances de stimulation veineuse
- 1 soin du pied à l'institut de beauté (45 min)
- 3 modelages détente
- 1 modelage sous affusion
- 1 gommage sous-affusion au sel de Noirmoutier
- 1 hydrojet
- 3 enveloppements corps d'algues laminaires,
- 3 enveloppements de boue marine fraîche
- 1 bain hydro- circulatoire aux cristaux de mer
- 6 soins collectifs : gym en salle ou initiation aux Pilates, aquagym

+ Accès libre à l'Espace Aqua Détente sur tout le séjour

Notre diététicienne vous propose après votre séjour un suivi gratuit et personnalisé par mail

Les courts séjours escapades

Cure Forme

1 jour

1 modelage sous affusion
1 enveloppement d'algues laminaires
1 bain hydromassant

2 jours

1 modelage sous affusion
1 enveloppement d'algues laminaires
1 enveloppement d'argile fruitée et épicée
2 bains hydromassants
1 douche sous affusion



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

3 jours

2 modelages sous affusion
2 enveloppements d'algues laminaires
1 enveloppement d'argile fruitée et épicée
3 bains hydromassants
1 douche à jet

4 jours

2 modelages sous affusion
2 enveloppements d'algues laminaires
2 enveloppements d'argile fruitée et épicée
4 bains hydromassants
1 douche sous affusion
1 douche à jet

Cure Beauté

1 jour

1 gommage corps
1 enveloppement d'argile fruitée et épicée
1 bain hydromassant

2 jours

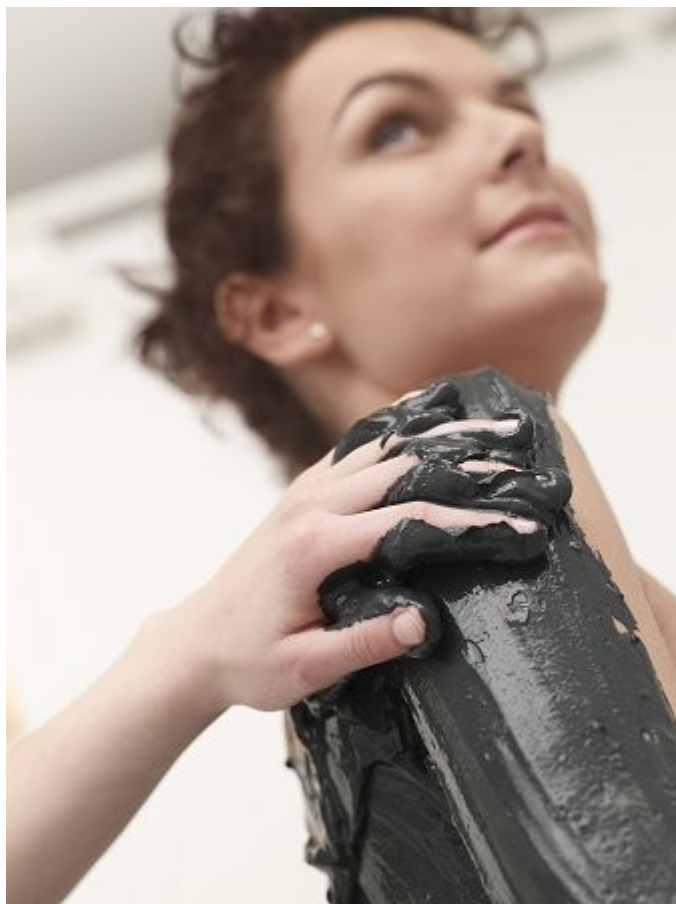
1 gommage corps
1 soin visage éclat
1 enveloppement d'argile fruitée et épicée
2 bains hydromassants
1 douche sous affusion

3 jours

1 gommage corps
1 soin visage éclat 1 modelage détente
1 enveloppement d'argile fruitée et épicée
1 enveloppement à la cire hydratante
3 bains hydromassants
1 douche sous affusion

4 jours

1 gommage corps
1 soin visage éclat
1 modelage détente 2 enveloppements d'argile fruitée et épicée
2 enveloppements à la cire hydratante



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

4 bains hydromassants
1 douche sous affusion

Cure Zen

1 jour

1 modelage détente à l'huile de frangipanier
1 enveloppement d'algues laminaires
1 bain hydromassant

2 jour

1 modelage détente à l'huile de frangipanier
1 modelage sous affusion
1 enveloppement d'algues laminaires
1 enveloppement d'algues au fucus
2 bains hydromassants

3 jour

2 modelages détente à l'huile de frangipanier
1 modelage sous affusion
2 enveloppements d'algues laminaires
1 enveloppement d'algues au fucus
3 bains hydromassants

4 jours

2 modelages détente à l'huile de frangipanier
2 modelages sous affusion
2 enveloppements d'algues laminaires
2 enveloppements d'algues au fucus
4 bains hydromassants



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com