

Thalasso Alliance Pornic

Pays de la Loire

Pornic

En Loire-Atlantique, face à l'île de Noirmoutier, la station balnéaire de Pornic, capitale de la côte de Jade, est un lieu privilégié apprécié pour son climat très doux et sa tranquillité. Escale de bien-être, le centre de thalasso Alliance Pornic offre un large choix de cures de 6 jours, mais aussi des formules "court-séjour" et "week-end" destinées à redonner à chacun forme et vitalité. Intégrée à l'hôtel Alliance Pornic 3*, la thalasso de Pornic est un centre très moderne qui invite sur 4000 m² à une remise en forme profonde et durable. Situé à 40 km de l'aéroport



de Nantes-Atlantique et à quelques minutes de la gare de Pornic, ce centre de thalasso est accessible facilement grâce à des transferts en navette organisés tout au long de la journée.

Pornic, station balnéaire très touristique

Face à l'océan Atlantique, Pornic est une station balnéaire très prisée qui a su préserver le charme de son authenticité. Point de chute idéal en Loire-Atlantique pour une cure de thalassothérapie, elle séduit chaque année de nombreux curistes en quête de bien-être.



Allô Thalasso Voyages

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

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

La thalasso à Pornic

Fort des richesses naturelles de son environnement, le centre de thalasso Alliance Pornic offre le meilleur de l'océan à travers une large gamme de cures et de soins, dont certaines uniques en France. Avec un encadrement de professionnels très qualifiés (médecins, masseurs kinésithérapeutes, masseurs fasciathérapeutes, sophrologues, diététicienne, hydrothérapeutes, éducateurs sportifs...), ce centre de thalasso offre à chacun de parfaire sa condition physique avec un programme adapté à son profil. Ici, les cures "Harmonie Dos", "Silhouette Amincissement" ou encore "Jeune Maman" sont réputées pour leur efficacité.



Parcours aquatique de 350 m², piscine d'eau de mer chauffée à 30°, hammam, sauna avec chromothérapie, salle de musculation et fitness composent entre autres l'équipement du centre qui offre par ailleurs un large choix de cures et des massages spa très dépayés, des rituels hérités de cultures lointaines comme le "Matin Maya", le "Matin Polynésien" ou le "Matin Maori", (nouveautés 2008).

A l'Espace Forme, l'équipe des sports propose chaque jour un programme complet et varié avec gymnastique en salle ou sur la plage, stretching, marche tonique matinale sur les sentiers de randonnée...Enfin, divers "Ateliers" (nouveau 2008) à la fois instructifs et ludiques comme "l'Atelier Diététique", offrent des clés pour prolonger et renforcer les bénéfices de sa cure.

Hôtel Alliance Pornic 3***

Au cœur d'un très beau parc et face à l'océan Atlantique, l'hôtel Alliance Pornic comprend 112 chambres, 2 suites supérieures et 6 suites junior avec vue sur l'océan, le jardin ou le patio. D'une superficie de 25 m², les chambres offrent tantôt une ambiance marine, tantôt une ambiance zen et épurée. Le restaurant gastronomique "La Source", qui offre une vue panoramique, invite à savourer une cuisine généreuse, alliant tradition et originalité.



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

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

Restaurant tendance bio, "La Terrasse" propose de combattre la calorie sans perdre une miette de plaisir, et le restaurant "Le Ponton", en plein air, offre de déguster grillades et brochettes de poissons, crustacés et viandes, dans le chuchotement du ressac. Enfin, le bar lounge "Le Phare" propose de découvrir une cuisine inventive autour d'assiettes saveurs du monde, du Japon à l'Espagne, en passant par l'Inde et le Maroc.



Côté loisirs, tennis, planche à voile, golf, équitation, location de bateau et de VTT sont proposés sur place ou à proximité de l'hôtel qui constitue également le point de départ idéal pour découvrir les beautés des environs comme la presqu'île de Guérande, les Marais de la Brière ou l'île de Noirmoutier.

Carnet de route

Voiture : A11 Paris-Nantes, puis direction Noirmoutier par la D751 jusqu'à Pornic.

Train : Gare de Nantes par TGV Atlantique.

Avion : Aéroport de Nantes-Atlantique à 40 km.

Cures :

REMISE EN FORME

6 jours

Besoin de souffler, de se ré-energiser, d'anticiper une baisse de régime? Ou simplement de préserver un capital santé trop souvent fragilisé. Offrez-vous quelques jours pour lâcher prise, vous gorger des forces de l'océan. Une réponse au besoin de se ressourcer.

CURE 6 JOURS

4 soins par jour répartis sur 2h30, en alternance le matin ou l'après-midi.



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

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

- * 3 bains hydromassants aux algues
- * 3 bains hydromassants aux huiles essentielles
- * 1 application d'algues
- * 1 application de boue auto-chauffante ou d'argile des Moutiers
- * 1 séance de massothérapie
- * 2 modelages aromatique

Soins spécifiques à :

L'ORIENTATION DÉTENTE

- * 2 douches apaisantes à affusion
- * 2 jets pression
- * 1 séance de pressothérapie
- * 2 séances de lit hydromassant
- * 6 cours de stretching en piscine (ou relaxation créative ou gym piscine)

L'ORIENTATION ÉQUILIBRE

- * 2 douches apaisantes à affusion
- * 1 jet sous affusion
- * 1 séance de pressothérapie
- * 2 séances de lit hydromassant
- * 1 massage kiné spéciale jambes
- * 3 à 6 séances de kinésithérapie aquatique
- * ou 3 à 6 séances de relaxation créative

L'ORIENTATION TONIQUE

- * 1 douche apaisante à affusion
- * 3 jets pression
- * 1 séance de pressothérapie
- * 1 séance de Thalaxion
- * 1 séance de cryotonic



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

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

- * 6 séances en piscine (aquatraining ou gym piscine)

L'ORIENTATION PRIVILÈGE

- * 2 douches apaisantes à affusion
- * 3 jets pression
- * 2 séances de pressothérapie
- * 2 séances de lit hydromassant
- * 4 modelages aromatiques



HARMONIE DOS OU RHUMATO

6 jours

Pour tous ceux ou celles qui ont besoin de se réconcilier avec leur dos, pour cause de mauvaises postures, excès de travail ou de stress, lombalgie... D'atténuer leurs douleurs de genoux, hanches, ou d'épaules. Ou encore d'améliorer la souplesse de leurs articulations. La cure Harmonie vous veut du bien.

CURE 6 JOURS

Cette cure débute de préférence un lundi.

- * Soins répartis sur 6 jours, en alternance le matin et l'après-midi.
- * Soins communs aux 2 orientations
- * 1 atelier postural avec un masseur kinésithérapeute
- * 6 applications localisées d'argile des Moutiers
- * 3 bains hydromassants aux algues
- * 3 bains hydromassants aux huiles essentielles



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

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

- * 1 séance de jet sous affusion

ORIENTATION DOS

Avec un kinésithérapeute : 6 massages « spécial dos » et 3 séances de rééducation du dos en bassin et 2 séances de lit hydromassant.

ORIENTATION RHUMATO

Avec un kinésithérapeute : 6 massages « spécial rhumato » et 3 séances de rééducation en bassin (haut et bas du corps) et 2 hydro massages Aquaroll.

SILHOUETTE

Raffermer son corps et ses motivations... avec gourmandise, c'est compatible. Au choix une cure amincissement ou anti-cellulite, coachée par une diététicienne.

Une révolution douce.

6 jours

CAP MINCEUR

SOINS THALASSO

- * 3 bains hydromassants
- * aux huiles essentielles
- * 3 bains hydromassants aux algues
- * 2 séances de Thalaxion
- * 2 jets amincissants
- * 3 séances de gym piscine silhouette
- * 3 séances de cardiotraining

SOINS SPÉCIFIQUES

- * 3 séances de lipomodelage-Cellu M6
- * 2 séances de Cellulopress
- * 2 modelages amincissants
- * 6 enveloppements d'algues complets
- * 1 douche sous-marine amincissante



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

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

ANTI-CELLULITE

SOINS THALASSO

- * 3 bains hydromassants
- * aux huiles essentielles
- * 3 bains hydromassants aux algues
- * 2 séances de Thalaxion
- * 2 jets cellulite
- * 3 séances de gym piscine silhouette
- * 3 séances de cardiotraining

SOINS SPÉCIFIQUES

- * 3 séances de lipomodelage-Cellu M6
- * 2 séances de Cellulopress
- * 4 applications de masque cellulissant
- * suivies de 4 applications de gel cellulite
- * 1 douche sous-marine cellulite



Allô Thalasso Voyages

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

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

JEUNE MAMAN

6 jours

Votre bébé a entre 2 et 10 mois, et vous rêvez d'une parenthèse privilégiée, avec ou sans bébé, qui vous aidera à retrouver tonus et vitalité, et redécouvrir votre corps après la grossesse.

Deux orientations au choix vous sont proposées : Amincissement ou Beauté.

CURE 6 JOURS

Soins répartis sur 6 jours en alternance le matin et l'après-midi : du lundi au samedi inclus.

Soins communs aux 2 orientations :

- * 2 séances de kinésithérapie aquatique avec une tonification globale
- * 2 séances de lit hydromassant ou de massothérapie
- * 3 bains hydromassants aux huiles essentielles
- * 3 bains hydromassants aux algues
- * 3 jets pression
- * 3 séances de pressothérapie

Et aussi 3 ateliers thématiques animées par les professionnels du centre : atelier diététique, atelier conseil médicaux, atelier kinésithérapie hypopressive.

EN COMPLÉMENT

La pension complète est conseillée afin d'équilibrer votre alimentation, en particulier pour les mamans qui poursuivent l'allaitement.

ORIENTATION AMINCISSEMENT

4 enveloppements d'algues et 1 séance de Thalaxion et 2 modelages amincissants.

ORIENTATION BEAUTÉ

1 peeling corps au choix (Bar à peelings), 1 soin contour des yeux, 1 modelage visage et cuir chevelu et 1 modelage aux huiles aromatiques.

Si bébé accompagne sa maman :

- Entre 3 et 6 mois, 2 séances de massage d'éveil «Shantala» ou « massage indien », offrent les plaisirs reposant sur l'échange par le toucher, le regard, la parole à partager avec bébé. La maman effectue des étirements à son enfant pour libérer ses articulations, développer sa force et sa souplesse. Ce massage à l'huile nourrit et assouplit la peau, améliore le sommeil de bébé et de sa maman.

- À partir de 6 mois : l'enfant et la maman sont accompagnés en piscine pour 2 séances de



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

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

découvertes ludiques en milieu aquatique.

Dans les deux cas, le papa est le bienvenu aux séances.

BIO-THALASSO & SECRETS DU MONDE

6 jours

Double jeu: les effets thérapeutiques de l'eau de mer, mêlés à l'exploration sensorielle de différentes techniques de massages, héritées de cultures lointaines.

Vous repartirez ressourcé(e) physiquement et psychiquement par ce voyage en sensations venues d'ailleurs, chaque jour renouvelées.

CURE 6 JOURS

SOINS THALASSO

- * 3 séances de lit hydromassant
- * 1 douche sous-marine, 3 jets pression
- * 6 bains hydromassants
- * 3 douches apaisantes à affusion

SOINS SPA

- * 1 modelage chaque jour :
- * 1 shiatsu
- * 1 modelage exclusif
- * 1 réflexologie chinoise
- * 1 modelage aromatique sur présentation d'un Bar à huiles bio
- * 4 enveloppements choisis dans notre Bar à enveloppements bio
- * 2 modelages du visage et du cuir chevelu et 1 peeling corps au choix dans notre Bar à peelings bio.

BIO-SENSORIELLE MER

6 jours

Thalasso et spa, un voyage au coeur de votre vitalité, en 2 temps : Une détoxification pour éliminer les pollutions physiques ou émotionnelles, suivie d'une régénération en profondeur.

Un retour aux sources, fondamental et voluptueux.

CURE 6 JOURS

Des soins répartis sur 6 jours en alternance le matin et l'après-midi. 3 bains Atlantique



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

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

hydromassants (au nectar de raisin, de pomme ou de salicorne)

- * 1 jet pression
- * 1 séance de jet sous affusion et une douche à affusion
- * 3 enveloppements onctueux (à la lavande de mer, à la pomme ou à la fraise)
- * 1 gommage corps Perle d'huître
- * 3 modelages harmonisants au miel de lavande de mer ou au miel de caramel
- * 2 modelages Sensoriel Énergétique, créés par Galya Ortega
- * 1 modelage sous affusion
- * 1 modelage Jambes toniques, d'inspiration thaïe
- * 1 soin Beauté visage oxygénant, avec masque reminéralisant au géranium
- * 2 hydro massages Aquarol
- * 2 séances de relaxation créative, dirigées par un kinésithérapeute
- * 2 ateliers d'auto-massage en piscine d'eau de mer, coachés par une hydrothérapeute

BIO-DÉTOX

6 jours

CURE 6 JOURS

Des soins répartis sur 6 jours en alternance le matin et l'après-midi.

- * 2 séances détox
- * 1 séance de drainage
- * 6 bains hydromassants reminéralisants
- * 2 jets pression
- * 2 séances de jet sous affusion
- * 6 oxygénations biocatalytiques (bol d'air Jacquier)
- * 2 séances de lit hydromassant ou 2 séances de massothérapie
- * 3 modelages aux huiles bio (Bar à Huiles bio)
- * 2 enveloppements bio-détox
- * 1 soin Beauté visage bio
- * 1 peeling bio (Bar à peelings bio)
- * 1 consultation individuelle avec notre 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 : pornic@allo-thalasso.com

THALASSO & COURSE À PIED

Parce que l'eau adoucit l'effort, une cure adaptée aux coureurs à pied s'entraînant régulièrement, 2 à 3 fois par semaine. Course à pied le long de l'océan, massages avec kinésithérapeute et soins marins. Parce qu'il y a une vie après l'endorphine...

CURE 6 JOURS OU 4 JOURS

Disponible du lundi au vendredi.

Une équipe de professionnels qualifiés - médecin du sport, kinésithérapeutes, diététicienne - est constamment présente pour accompagner les sportifs et harmoniser leur programme en fonction de leurs besoins et de leurs performances.

Un Body test est réalisé pour évaluer l'âge physiologique du coureur. Le matin : jogging journalier, musculation, stretching, aquatraining, test VO2 max, analyse des troubles de la statique et d'éventuels risques cardiaques.

L'après-midi est consacré à la récupération et aux soins.

Cure 6 Jours :

- * 3 massages kiné tonifiants
- * 3 séances de lit hydromassant
- * 6 douches au jet
- * 1 bain hydromassant aux huiles essentielles
- * 1 bain hydromassant aux algues
- * 2 séances de cryo-presso
- * 2 séances de Thalaxion
- * 2 hydro massages Aquaroll

Cure 4 Jours :

- * 2 massages kiné tonifiants
- * 2 séances de lit hydromassant
- * 2 douches au jet
- * 1 bain hydromassant aux huiles essentielles
- * 1 bain hydromassant aux algues
- * 2 séances de cryo-presso
- * 1 séance de Thalaxion
- * 1 hydro massage Aquaroll



Allô Thalasso Voyages

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

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

Pour chacune de ces cures, entretien avec la diététicienne avec test d'impédancemétrie.

Les Juniors 15-18

Un programme pensé pour les adolescents de 15 à 18 ans : sport, bains hydromassant, soins du visage... Sans oublier qu'une provision d'oligo-éléments et d'air iodé permet de résister serein aux rythmes scolaires.

CURE 4 JOURS

4 JOURS, tendance sport ou branchés beauté.

Soins communs aux 2 orientations :

- * 2 séances de lit hydromassant
- * 2 bains hydromassants aux huiles essentielles
- * 1 bain hydromassant aux algues
- * 2 douches sous-marines
- * 2 douches apaisantes à affusion
- * 1 massage kinésithérapeute

Pour Elle : ORIENTATION BEAUTÉ

- * 1 soin beauté du visage
- * 1 soin beauté des mains
- * 3 séances d'aquatraining

Pour Lui : ORIENTATION SPORT

Adaptée aux adolescents pratiquant régulièrement un sport.

Sport le matin : natation avec perfectionnement d'une nage au choix (1/2 heure), musculation, cardio-training (s'il le souhaite à partir de 10h30 en salle de musculation).

L'après-midi est consacré aux soins avec en plus 1 massage kiné.

ECHAPPEE BELLE 1N 2J

- * 2 soins individuels*
- * 1 soin collectif



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

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

ECHAPPEE FANTASTIQUE 2N 3J

- * 4 soins individuels*
- * 1 soin collectif
- * 1 lit hydromassant

ECHAPPEE DE REVE 3N 4J

9 soins individuels* incluant :

- * un lit hydromassant
- * 1 soin collectif
- * Soins individuels parmi :
 - * Bain hydromassant
 - * Douche au jet
 - * Séance de Thalaxion
 - * Douche balayante à affusion
 - * Jet Pomme
 - * Application d'algues
 - * Application d'argile des Moutiers
 - * Pressothérapie



Allô Thalasso Voyages

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

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