

# PSYCHOLOGIES

## SÉJOURS

# La Thalasso **Bien dormir** à Pornic

**UN NOUVEAU PROGRAMME EXCLUSIF**

**Réservé à nos lecteurs**

Psychologies Magazine en partenariat avec Alliance Pornic a conçu un tout nouveau programme de thalasso réservé à nos lecteurs. Grâce à cette offre de soins, vous éliminerez les tensions et repartirez avec les clés pour renouer avec un sommeil réparateur. Profitez d'un séjour de 5 nuits dans un cadre idyllique grâce au centre Alliance Pornic en pension complète à l'hôtel 4\*. Vous bénéficiez d'un accès libre et gratuit et à l'Espace Forme et à l'espace fitness. Le nombre de places est limité à 20 par date !

Renseignez-vous dès maintenant !



# Votre hôtel 4\*\*\*\* Alliance Pornic

## Votre havre de paix

### Découvrez l'Alliance Pornic Hôtel 4\* Thalasso & Spa

et profitez du cadre maritime pour vous ressourcer grâce aux vertus curatives de votre environnement.



**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.



## 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.



# Votre programme Bien dormir

## 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.

- **2 jets pression (10 min)**

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

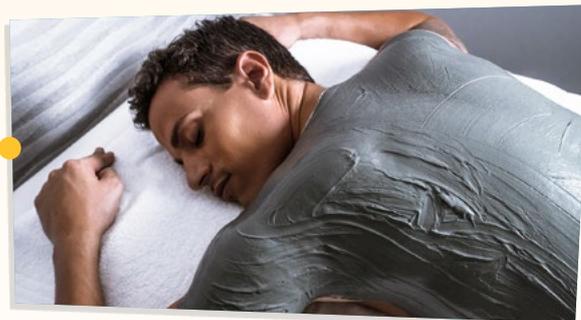
- **1 application d'argile des Moutiers (20 min)**

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

- **1 enveloppement authentique**

- **1 séance de lit hydromassant**

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.

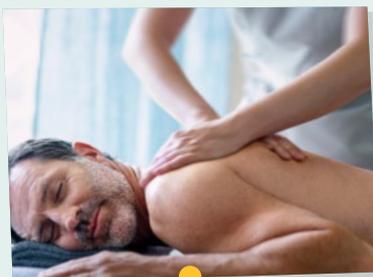


## VOS MASSAGES :



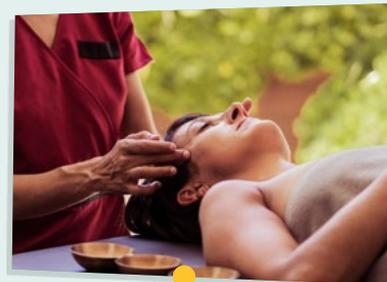
- **1 massage du ventre (20 minutes)**

Ce massage a été conçu pour favoriser la digestion, libérer les tensions ou simplement pour retrouver un ventre plat, moins ballonné.



- **1 massage à la bougie (50 minutes)**

Ce massage est reconnu pour ses effets relaxants grâce à des pressions et des lissages plus ou moins profonds sur tout le corps.



- **1 Marmas Visage et Cuir Chevelu (20 minutes)**

Les points marmas, situés au croisement de divers tissus, sont massés avec des huiles adaptées pour apaiser, améliorer le sommeil et soulager les sinus.

## VOS SÉANCES PRATIQUES & CONFÉRENCE :



- **1 séance de Miltaled (40 minutes)**

Le Miltaled est un appareil à émission magnéto-infrarouge de faible intensité. C'est une thérapie lumineuse, indolore, sans effet secondaire qui possède une action antalgique, anti-inflammatoire et cicatrisante grâce à la stimulation du processus de régénération cellulaire.

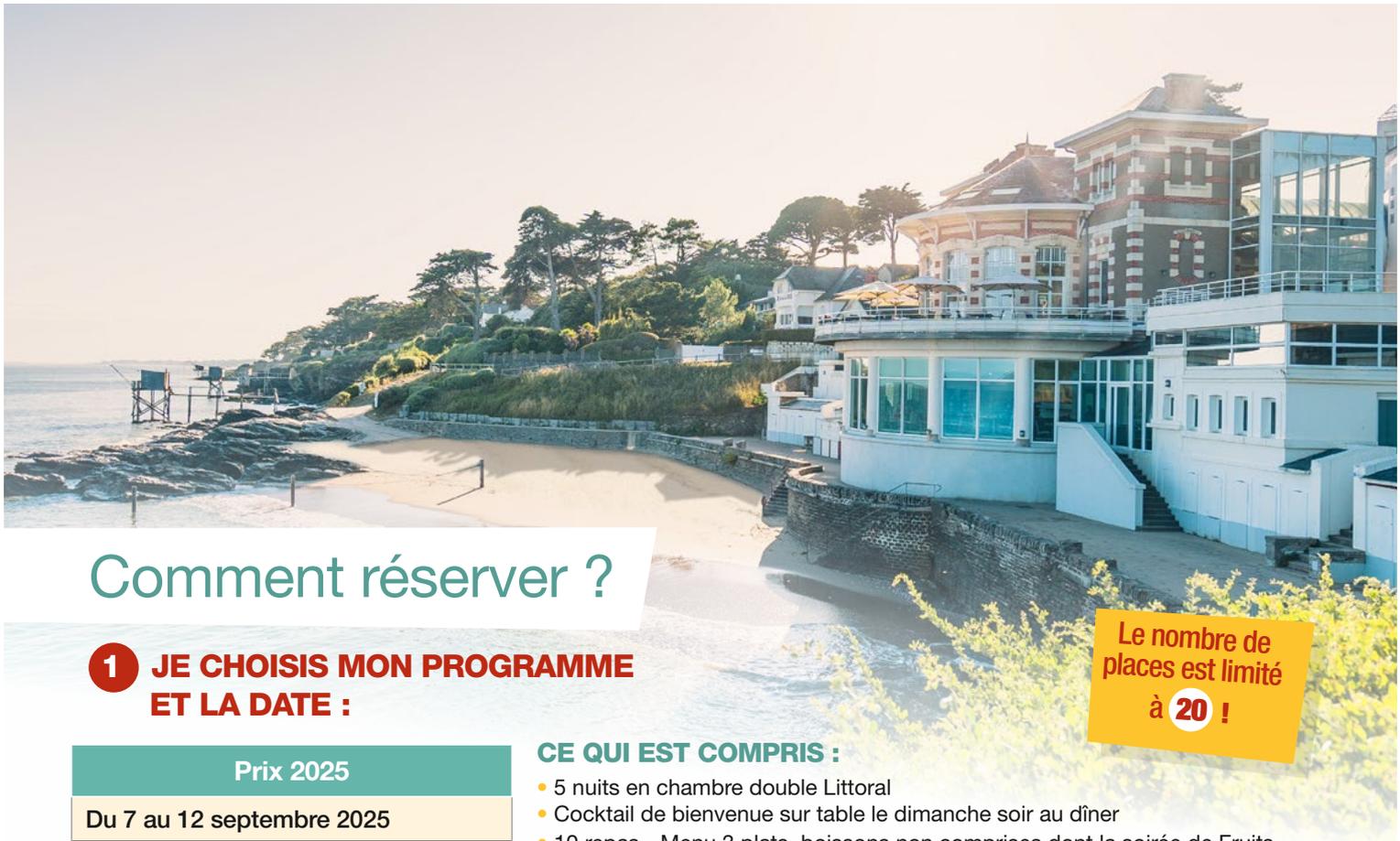
- **1 séance d'Aquazen (40 minutes)**



- **1 atelier éveil corporel by Arnaud (50 minutes)**

- **1 conférence (60 minutes)**

Thème de la conférence :  
"le sommeil et le microbiote."



## Comment réserver ?

### 1 JE CHOISIS MON PROGRAMME ET LA DATE :

Le nombre de places est limité à **20** !

Prix 2025
Du 7 au 12 septembre 2025
Du 30 novembre au 5 décembre 2025
Du 4 au 9 janvier 2026

#### CE QUI EST COMPRIS :

- 5 nuits en chambre double Littoral
- Cocktail de bienvenue sur table le dimanche soir au dîner
- 10 repas - Menu 3 plats, boissons non comprises dont la soirée de Fruits de mer le jeudi soir
- Le programme de soins « Spéciale Bien Dormir » avec Psychologies
- L'accès libre à l'Espace Forme

#### 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

Prix Spécial Psychologies (par personne en chambre double)	<b>1 535 €</b>
Supplément single	<b>250 €</b>
Supplément chambre Océan	<b>125 €</b>

#### CE QUI N'EST PAS COMPRIS :

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

#### 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.

### 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



**01 41 33 57 20**  
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**



Ce séjour est organisé par Alliance Pornic SASU LA SOURCE Société par actions simplifiée au capital de 5 266 500 Euros Siège social : Plage de La Source 44210 PORNIC.

Votre magazine est une publication du groupe Reworld Media Magazines. Siège Social : 40 Avenue Aristide Briand - 92220 Bagneux. Crédits photos : @Shutterstock @2PIXELSPHOTOS

