

PSYCHOLOGIES

SÉJOURS

# La Thalasso

## Ventre léger, esprit apaisé à Pornic

UN NOUVEAU PROGRAMME EXCLUSIF

Réservé à nos lecteurs

*Psychologies Magazine* en partenariat avec l'Alliance Pornic sont ravis de vous dévoiler leur nouveau programme pour s'apaiser, dénouer son ventre et en faire son meilleur allié. À travers un programme de 12 soins, cette thalasso vous conduira vers une reconnexion à votre deuxième cerveau pour retrouver vitalité, sérénité et bien-être.

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

**Renseignez-vous vite !**



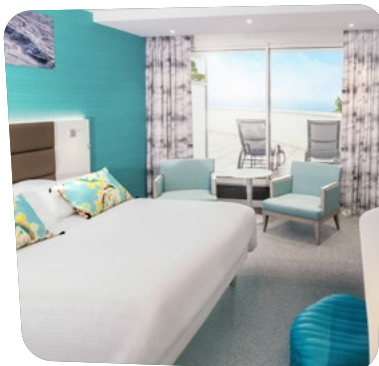
# Votre hôtel 4\*\*\*\*

## 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. 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 sur la Côte de Jade.



### 🌀 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 Cure “Vente léger, esprit apaisé ”

## 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**. Il peut être additionné d'algues laminaires ou algues rouge & hibiscus ou spiruline.

- **2 séances de pressodynamie abdominale (20 minutes)**

Ce soin expert de **pressothérapie stimule en douceur** la zone abdominale grâce à des pressions douces et rythmées, favorisant **une sensation de légèreté et un meilleur équilibre digestif**.

- **1 séance de détox infrarouge (30 minutes)**

La chaleur douce des infrarouges pénètre en profondeur pour stimuler **l'élimination des toxines**, soulager les tensions musculaires et favoriser **une détente globale du corps de l'intérieur**.

- **1 jet pression (10 minutes)**

Véritable boost tonique, ce soin dynamique tonifie les tissus, **active la microcirculation** et procure une **sensation immédiate de légèreté et de vitalité retrouvée**.



## Vos massages :



- **2 massages “Bien être du ventre” (20 minutes)**

Ce massage favorise la digestion, libère les tensions et permet de retrouver un ventre moins ballonné. Il est basé sur les techniques du Chi Nei Tsang, du Shiatsu et de l'Ayurvèda.



- **1 massage de la Côte de Jade (50 minutes)**

Massage aux coquillages chauds et à l'huile de salicornes, il dissout les tensions musculaires et permet une relaxation profonde du corps de l'esprit.

## Vos séances pratiques & conférence :



- **1 atelier “Automassage du ventre” (20 minutes)**

Apprenez des gestes simples et efficaces à pratiquer au quotidien pour stimuler votre digestion, soulager les tensions et entretenir votre bien-être intestinal

- **1 atelier diététique “Microbiote & Introduction à la cure” (50 minutes)**

Un temps d'échange privilégié pour mieux comprendre le rôle essentiel du microbiote. Découvrez les aliments alliés de votre flore, les bases d'une alimentation anti-inflammatoire et les clés d'une cure réussie.



- **1 conférence “La cohérence cardiaque, mieux respirer pour mieux digérer” (50 minutes)**

Découvrez comment la respiration influence votre bien-être global et repartez avec des clés concrètes pour réduire le stress, réguler le transit et retrouver un équilibre intérieur durable.



## Comment réserver ?

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

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

<b>3 dates au choix</b>
Du 11 au 16 octobre 2026
Du 15 au 20 novembre 2026
Du 10 au 15 janvier 2027

#### CE QUI EST COMPRIS :

- 5 nuits en chambre double Littoral
- Pension complète (10 repas, Menu 3 plats) du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 6
- Le cocktail de bienvenue sur table le dimanche soir au dîner
- La soirée de Fruits de mer le jeudi soir
- La Cure « Ventre léger, esprit apaisé » (12 soins/ateliers/conférence)

#### 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

<b>Prix Spécial Psychologies</b> (par pers.) en chambre double Littoral	<b>1499 €</b>
<b>Supplément single</b>	<b>265 €</b>
<b>Supplément (par pers.) en chambre Océan</b>	<b>135 €</b>

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

- Les boissons (y compris pendant les repas - hors cartes spéciales si applicable).
- Les acheminements/trajets.
- Les dépenses personnelles.
- L'assurance annulation/bagages et la taxe de séjour.

#### 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 86**

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 ©istock

