



# Comment réserver ?

## 1 JE CHOISIS LA DATE :

Prix 2026	
Du 25 au 30 janvier 2026	
Du 8 au 13 mars 2026	
Du 5 au 12 avril 2026	
Du 12 au 17 avril 2026	

Prix (par pers.) en chambre double Cottage	1612€
Prix en chambre individuelle Cottage	2100€
Supplément (par chambre) côté mer	250 €

### CE QUI EST COMPRIS :

- 5 nuits en chambre double cottage
- Pension complète au Restaurant Osens (5 petits-déjeuners, 5 déjeuners, 5 dîners) du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 6.
- Le cocktail de bienvenue
- La cure "Bien vivre sa ménopause en douceur"

### Accès libre à l'Espace Forme de 8h à 20h

- Espace aquatique avec un parcours marin intérieur et extérieur et bassin d'activités
- Espace Sensoriel avec sauna, hammam et bassin d'eau froide
- Studio Sport

### 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.

### Modalités de réservation :

Réservation faite individuellement par les clients auprès du service réservation. 30% d'arrhes demandés au moment de la réservation Solde + extras+ taxe de séjour + parking au moment du départ.

### Conditions annulations :

+21 jours avant l'arrivée : facturation des frais de dossier à hauteur de 50 €/pers.

De J-21 à J-8 avant l'arrivée : facturation de 50% du montant total TTC des prestations réservées.

De J-7 à J-3 avant l'arrivée : facturation de 75% du montant total TTC des prestations réservées.

De J-2 à J avant l'arrivée : facturation du séjour à 100%

Le nombre de places est limité à 12 !

## 2 COMMENT S'Y RENDRE ?

- **En voiture** : 4h30 depuis Paris.
- **En train** : Paris jusqu'à Saint-Malo ou Rennes en TGV.
- **En avion** : Paris-Rennes 1h15

Les transferts en taxi (Gare ou Aéroports) sont payants et sur réservation.

## 3 INFORMATION & RÉSERVATION

**01 46 48 47 33**  
Du lundi au vendredi de 9h à 19h, du samedi de 9h à 18h30, dimanche de 9h à 17h30

**Hôtel Emeria Dinard**  
1 Avenue du Château Hébert  
35800 Dinard

**voyages@reworldmedia.com**  
ou  
**partenaires@emeriadinard.com**



Ce séjour est organisé par HOTEL LA FALAISE DINARD, S.A.S.U. au capital de 1.750.000 €  
1 Avenue du Château Hébert – 35800 DINARD.  
Votre magazine est une publication du groupe Reworld Media Magazines. Siège Social : 40 Avenue Aristide Briand - 92220 Bagneux. Crédits photos : @Shutterstock, @2PIXELSPHOTOS, Adrien OZOUF



PSYCHOLOGIES

SÉJOURS

# Thalasso à Dinard

# Vivre sa ménopause en douceur

UN PROGRAMME EXCLUSIF DANS UN NOUVEAU LIEU D'EXCEPTION !

Réservé à nos lecteurs

Psychologies Magazine, en partenariat avec l'Hôtel EMERIA Dinard, est heureux de vous présenter un programme sur mesure spécialement conçu pour accompagner les femmes dans l'une des périodes les plus importantes de leur vie : la ménopause. Le tout dans un cadre idyllique à Dinard. Composé de soins de thalasso, de modelages, d'une conférence et d'ateliers, prenez le temps de vous réconcilier avec votre corps et retrouvez tonicité et vitalité !

Renseignez-vous vite !

En partenariat avec

EMERIA

# Votre hôtel 4\*\*\*\* Emeria à Dinard

## Votre havre de paix

Découvrez l'Emeria DINARD, Hôtel 4\* Thalasso & Spa, un lieu de vie en mouvement, qui vous plonge dans l'art de vivre marin et solaire dans la région. Situé face à l'île de Cézembre aux portes de Saint Malo, Emeria Dinard vous offre un cadre exceptionnel, une expérience authentique et immersive où confort et élégance se rencontrent.



Chambre côté mer

**Les chambres** de l'hôtel sont lumineuses et spacieuses. Elles sont équipées d'une TV écran plat, Wi-fi gratuit, mini-bar, coffre-fort...

### La restauration.

Le restaurant Osens offre une vue imprenable sur la mer. Le bien-être a du goût ! Le menu et la carte réunissent équilibre et gourmandise, fraîcheur, variété, authenticité, saveurs iodées.



## L'espace forme



## Votre programme “Vivre sa ménopause en douceur”

### VOS SOINS THALASSOS :

- **2 bains hydromassants aux algues (17 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 lamineuses ou algues rouge & hibiscus ou spiruline.
- **2 douches à jet (10 minutes)**  
Jet à pression variable qui stimule la circulation. La douche au jet est un soin très **tonique** qui agit sur les **tensions musculaires et surcharges localisées**, il a une **action décontractante et relaxante**.
- **1 Hydrorelax collagène (15 minutes)**  
Hydrorelax combiné à l'utilisation de la Beauty light, une lumière rose permettant de stimuler la production de collagène.
- **1 séance de pressodynamie (20 minutes)**  
Massage mécanique des membres inférieurs et du ventre permettant la **dynamisation des flux lymphatiques et veineux** pour une relance naturelle et fonctionnelle du métabolisme.
- **2 enveloppements d'algues bleues et fucus (20 minutes)**  
Appliqué sur l'ensemble du corps et combiné à l'action de la couverture chauffante, avec l'effet de vasodilatation, cela favorise la pénétration des actifs. **Reconnue pour ses propriétés tonifiantes, l'algue bleue améliore la qualité de votre peau.**



### VOS MODELAGES :



#### • 1 Kansu (23 minutes)

Modelage de la voûte plantaire à l'aide d'un bol composé d'un alliage de cinq métaux et de

Ghee (beurre clarifié). En éliminant l'élément feu en excès dans le corps, qui consomme notre vitalité, ce modelage traite les insomnies, les états de stress et l'anxiété.

#### • 1 modelage visage (23 minutes)

Massage délicat du visage associant bien-être et relaxation.



#### • 1 modelage jambes drainant (23 minutes)

Modelage drainant de l'arrière et de l'avant des jambes.

### VOS SÉANCES PRATIQUES & CONFÉRENCE :



#### • 1 séance de Imoove (25 minutes)

Séance sur une plateforme active de mobilisation corporelle tridimensionnelle permettant d'agir sur tout le corps.

#### • 1 atelier Méthode de Gasquet © (25 minutes)

La méthode de Gasquet ©, combine posture et respiration pour le renforcement la bonne santé du dos, la protection du périnée, et le bon alignement du corps. Elle a été développée par le **Dr. Bernadette de Gasquet**, médecin et professeure de yoga française.

#### • 2 séances piscine Méthode de Gasquet © (25 minutes)

Séances d'exercices doux basées sur la Méthode de Gasquet © appréhendés lors de l'atelier.

#### • 1 conférence “La nutrition autour de la période de la ménopause (45 minutes)