



prévithal  
[ thalasso ]  
[ spa ]  
marin ]  
Granville

Authentique source  
*de bien-être*

---

Séjours & cures thalasso | 2022



*... à 3 heures de Paris en train !*

# Bienvenue chez Prévithal

Hérité de sa filiation avec Le Normandy, centre de rééducation et de réadaptation en milieu marin, Prévithal jouit d'un savoir-faire qui légitime son cœur de métier historique et son expertise : une parfaite maîtrise des bienfaits de l'eau de mer.

Cures Thalasso et soins Spa, l'offre Prévithal magnifie les ressources d'un patrimoine maritime unique - pureté de l'eau, richesse des oligo-éléments, bienfaits des boues marines - et s'imprègne de la force vitale et de l'énergie des éléments marins : puissance des vagues, fraîcheur des embruns, douceur des lumières, parfums iodés... et ce pour votre seul bien-être !

Résolument Normande, Prévithal vous offre les avantages d'une situation géographique d'exception ; aux portes de Granville, à quelques encablures du Mont-Saint-Michel, elle offre également une vue imprenable sur les Îles Chausey !

Thalassothérapie, Spa marin mais aussi hôtellerie et restauration, Prévithal propose une offre complète où qualité du service, écoute et professionnalisme riment avec plaisirs, sérénité et plénitude... Pour faire de cette parenthèse une expérience unique, un moment pour soi, où votre corps et votre esprit sont au cœur de toutes les attentions qu'ils méritent.

## ACCÈS

### *En voiture :*

- à 3h30 de Paris (A13, A84).
- 1 heure de Caen et Rennes

### *En train :*

- à 3h au départ de Paris Montparnasse, gare de Granville à 2km.

### *En avion :*

- aéroports Caen et Rennes





# Sommaire

---

Les bienfaits de la thalassothérapie .....	p. 05
Ressourcez-vous ! .....	p. 06
Hôtel de la Baie **** .....	p. 08
Restaurant Le Sound & bar Les Huguenans .....	p. 10
<b>Les cures 6 jours</b> .....	p. 12
<b>Les cures 3 &amp; 4 jours</b> .....	p. 20
<b>Les cures 1 &amp; 2 jours</b> .....	p. 26
Lexique des soins phares .....	p. 29
Découvrez Granville et ses alentours .....	p. 31
Les incontournables .....	p. 32
Quelques dates à retenir .....	p. 34
Préparer son séjour .....	p. 35

# Les bienfaits de la thalassothérapie

La thalassothérapie consiste à prodiguer des soins en utilisant 3 éléments naturels : **l'eau de mer, la boue et les algues, l'air marin**. Elle procure un bon équilibre biologique et c'est tout naturellement que le corps se recharge. Les soins, associés à une bonne hygiène alimentaire et à une activité physique régulière, agissent sur la santé, le sommeil et le stress pour un bien-être durable. Nos kinésithérapeutes et hydrothérapeutes sauront vous prodiguer des soins réparateurs ou tout simplement relaxants, dans une quête de bien-être global.

**L'eau de mer chauffée** permet à la peau d'absorber les minéraux et oligo-éléments dont le corps a besoin. Elle libère les toxines, assouplit et renforce les muscles, améliore et soulage les articulations.

**Les algues et la boue** sont très riches en matières organiques et minérales, en sels minéraux et vitamines. Appliquées en enveloppements, elles reminéralisent la peau, éliminent les toxines et soulagent les articulations.

**L'air marin et les bienfaits des vents vivifiants de la Manche**. Riche en oligo-éléments, l'air marin favorise la dilatation des capillaires et accélère les échanges entre le corps humain et le milieu marin. A son contact, un organisme fatigué se recharge naturellement en ions négatifs et fait sa provision de sels minéraux. Dès les premiers jours, le stress disparaît et le corps retrouve un maximum de tonus.

Les marées de la baie du Mont-Saint-Michel, les plus fortes d'Europe, créent des courants violents qui assurent le renouvellement de l'eau de mer, son oxygénation et sa richesse en micro éléments. Elles font de Granville un site idéal pour jouir des vertus de la thalassothérapie.

Une cure Prévithal est une expérience santé et bien-être unique et l'opportunité de profiter du climat marin, de son littoral et du spectacle qu'elle offre à nos regards, seul, en couple ou en famille.



## La boue marine

*La boue issue des fonds marins est filtrée et micronisée. Elle est particulièrement riche en oligo-éléments. En application chaude ou froide, elle reminéralise l'organisme, traite les rhumatismes, draine les œdèmes et favorise les retours veineux.*



# Ressourcez-vous !

## Notre Thalasso & Spa Marin

La thalasso Prévithal est un centre à taille humaine qui dispose de 24 cabines de soins à l'ambiance intimiste et relaxante.

Le personnel bienveillant et professionnel n'a qu'un seul but : vous offrir une parenthèse de bien-être.

Le centre dispose d'une salle de repos, d'un Espace d'hydrothérapie dédié aux soins de thalasso (bain d'algues, enveloppement, douche à jet...) et d'un Espace Spa dédié aux soins esthétiques (massages, soins corps et visages) associés aux produits cosmétiques Thalgo®.

À la tisanerie, vous pourrez consommer des tisanes bio Thalgo® pour vous hydrater.

## Notre Espace Forme & Fitness

Animé par une équipe d'éducateurs sportifs l'Espace Forme & Fitness se veut convivial.

Optimisez les bienfaits de votre cure et profitez de notre salle de cardio-training en libre accès : rameur, vélo, tapis de course, elliptique, appareil de musculation.

En complément, des cours de fitness, des cours d'aquagym\*, des marches oxygénantes, nordique\* et du longe côte en mer\* sont proposés chaque semaine. Pour un travail personnalisé, nos éducateurs sportifs vous proposent des séances de coaching\* : bilan forme, cours privés, suivi et conseils.

\* En supplément, renseignements et inscription auprès de l'accueil thalasso et spa marin.

## Notre Espace Marin

### 10 ATELIERS AQUATIQUES POUR UN MOMENT D'INTENSE RELÂCHEMENT.

Face à la mer, et baigné de lumière naturelle, notre parcours aquatique en eau de mer chauffée à 32°C, masse, détend, tonifie, soulage les articulations, et améliore la circulation sanguine.

Un sauna et hammam complètent cet espace de détente.

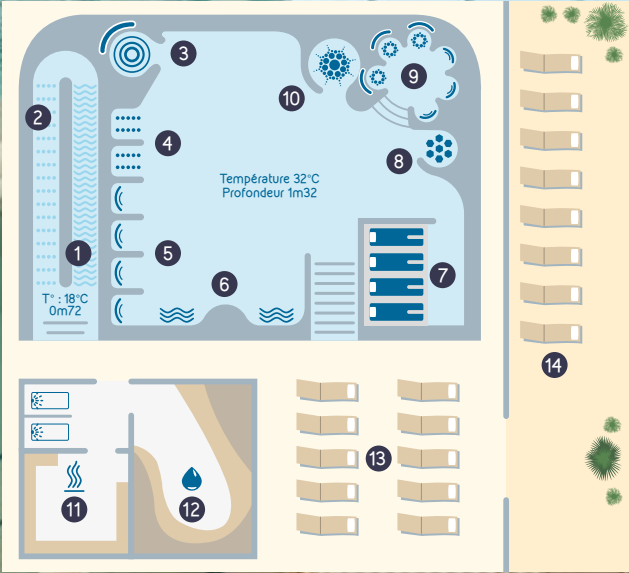
**Accessible tous les jours, de 9h30 à 21h30 pour les clients hébergés à l'hôtel.**

*Le short de bain est interdit. Le bonnet de bain et les claquettes sont obligatoires. Les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents (BCG obligatoire et couche aquatique obligatoire jusqu'à 3 ans).*

*L'accès au sauna et au hammam est interdit au moins de 16 ans et déconseillé aux femmes enceintes. La piscine n'est pas accessible pendant les cours d'aquagym.*

### Présentation du bassin

- |  |   |
|--|---|
| 1 - Rivière de marche en eau froide 18°C | 9 - Bains bouillonnants, sièges massants lombaires et pieds |
| 2 - Pédi-jets                            | 10 - Plaque bouillonnante                                   |
| 3 - Lame cobra                           | 11 - Sauna  |
| 4 - Pédi-jets doubles                    | 12 - Hammam   |
| 5 - Jets séquentiels                     | 13 - Espace détente intérieur                               |
| 6 - Nage à contre courant                | 14 - Espace détente extérieur                               |
| 7 - Lits bouillonnants                   |   |
| 8 - Geyser                               |   |



# Hôtel de la Baie ★★★★★

Au cœur de la baie du Mont Saint-Michel, face à la plage et aux îles Chausey, l'Hôtel de la Baie★★★★ vous plonge dans un espace naturel unique au monde et vous invite à vivre une expérience inoubliable.

Situé à proximité de Granville, surnommée la Monaco du Nord, c'est le point de départ idéal pour de belles promenades le long des remparts et pour profiter pleinement des vertus vivifiantes de l'air marin.

Intégré à notre centre de thalassothérapie, l'hôtel offre des chambres aux décors d'inspiration marine où bois et teintes naturelles s'harmonisent tout en douceur et s'accordent pleinement avec l'environnement naturel du littoral.

Nos 76 chambres sont réparties sur deux étages, en 5 catégories : Classique, Classique terrasse, Partielle mer, Front de mer et Suite vue mer avec terrasse privative. De même, sur demande, il vous est possible de bénéficier d'une chambre familiale, de chambres communicantes ou d'une chambre pour personne à mobilité réduite.

Nos chambres sont équipées d'une douche à l'italienne (certaines avec baignoire), d'une TV écran plat et chaînes TNT, d'un coffre-fort, d'un téléphone et d'un accès wifi gratuit. De même, un peignoir, des tongs, un sèche-cheveux et un plateau de courtoisie sont à votre disposition. Une machine à café Nespresso et un mini frigo équipent l'ensemble de nos Suites.

*Notre hôtel est labellisé Normandie Qualité Tourisme.*







## Les Plus de l'hôtel

- accueil 24h/24h
- un restaurant vue mer avec terrasse
- room service
- lounge bar
- petit déjeuner en chambre (10€/pers/ jour)
- produits d'accueil fabriqués en France, certifiés BIO, 98% d'ingrédients naturels
- accueil de vos animaux (20€/nuît)
- parking privé gratuit
- borne de recharge électrique
- accès Wifi gratuit
- boutique Thalgo
- accès direct à la plage
- à 2,5 km de la gare de Granville



## Vos privilèges

- accès libre à l'Espace Marin, sauna & hammam
- accès libre à la salle de cardio-training et musculation
- cours de gym en salle, activité gratuite sur réservation
- marches oxygénantes, activité gratuite sur réservation



## Vos enfants

- lit parapluie ou lit d'appoint mis à disposition gratuitement dans la chambre des parents
- kit de coloriages offert
- jusqu'à 12 ans le petit déjeuner est offert
- menu enfant : 10€ jusqu'à 10 ans
- possibilité de profiter de nos installations aquatiques sous la surveillance des parents
- couche aquatique obligatoire pour les moins de 3 ans.



# Restaurant Le Sound



Face à la mer, dans un environnement propice à la détente, laissez-vous tenter par les délices du Sound. Notre restaurant Maître Restaurateur est une ode au terroir et à la mer qui l'entoure. Il est nommé le Sound, en référence au courant marin qui traverse l'archipel des Îles Chausey.

Le Chef, Aurélien Leclerc, vous propose une carte composée de plats gastronomiques et traditionnels. Il puise son inspiration dans les richesses des produits frais et du terroir normand. Cela lui permet de vous offrir des mets d'une qualité de premier choix, sélectionnés avec ses fournisseurs locaux, dans le respect des savoir-faire et de l'environnement.

La carte change au gré des saisons, les plats sont accompagnés de légumes frais et variés, expertement revisités chaque jour, pour vous proposer sans cesse qualité et renouvelé.

Sur demande, le restaurant propose ses plateaux de fruits de mer composés de produits de nos côtes, bulots de Granville label IGP, homards de Chausey, praires, huîtres...

Dans le cadre de votre demi-pension, votre repas peut être pris le midi ou le soir selon vos envies.

Rien de plus agréable que de commencer la journée par un généreux petit déjeuner face à la mer et aux îles Chausey ! Ce petit déjeuner gourmand, complet et équilibré offre des produits régionaux et de saison. Pour encore plus de détente savourez le dans votre chambre (supplément 10€/pers.).

## *Carte* Équilibre & Diététique

*Une carte « Équilibre & Diététique » pensée par le Chef et notre diététicienne, vous propose une subtile association entre plaisir du palais et équilibre alimentaire.*

*Afin de garder et de reproduire de bons comportements alimentaires, des ateliers et des démonstrations culinaires vous sont proposés pour apprendre à associer équilibre et plaisir de la table.*

*Échangez et partagez les secrets du chef et de la diététicienne autour d'une recette pleine de saveurs que vous dégusterez chez vous ou le soir au restaurant ; tous les mercredis de 15h à 17h, sur réservation.*

*45€/pers. Sans supplément pour la cure silhouette (maximum 4 personnes).*

# Bar Les Huguenans

---

Délasssez-vous au Lounge ou en terrasse face à la mer, pour des instants de convivialité et de détente autour d'un cocktail aux parfums exotiques ou d'un verre de vin... et pour y faire une pause gourmande entre deux soins avec un large choix de thés ou de tisanes accompagnés de gourmandises.





# LES CURES 6 JOURS

---

Pour assimiler durablement  
*les bienfaits de la thalasso*

### SE RESSOURCER, RETROUVER SA VITALITÉ

Idéal pour découvrir la thalassothérapie et ses bienfaits.  
Ce programme allie détente, soins tonifiants, reminéralisants et beauté.



*6 jours | 18 soins*

► **PRÉPARER SA PEAU**

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres

► **SE REMINERALISER**

- 2 bains hydromassants revitalisants aux infusions d'algues
- 2 bains d'algues
- 1 pluie marine
- 2 douches à jet

► **RESPIRER, SE TONIFIER**

- 2 marches oxygénantes **ou** nordiques
- 2 aquagyms

► **SE RELAXER**

- 2 massages relaxants **ou** sous pluie marine 20 mn
- 3 lits hydro-sensoriel

► **S'EMBEILLIR**

- 1 soin visage fondamental lumière



Cures 6 jours

## REMISE EN FORME



Se ressourcer, retrouver son énergie.

Offrez à votre organisme le plein de vitalité et profitez pleinement des bienfaits du milieu marin. Parfait équilibre entre soins de thalassothérapie et marches oxygénantes.



vitalité

6 jours | 24 soins

### ► PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps aquatique

### ► SE REMINÉRALISER

- 1 enveloppement d'algues
- 2 bains d'algues
- 2 pluie marine
- 1 hydromassage marin
- 2 bains hydromassants
- 1 application de boue marine
- 2 douches à jet

### ► RESPIRER, SE TONIFIER

- 3 aquagyms
- 1 séance zen attitude
- 2 marches oxygénantes  
ou nordiques

### ► SE RELAXER

- 3 massages relaxants  
ou sous pluie marine
- 3 lits hydro-sensoriel

## BIEN-ÊTRE



Se ressourcer, être bien dans sa peau.

Laissez le stress et la fatigue de côté. Nos soins de thalasso et nos massages journaliers, vous apporteront relâchement et détente, pour une reprise tout en énergie.



bien-être

6 jours | 24 soins

### ► PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage îles Pacifiques

### ► SE REMINÉRALISER ET S'HYDRATER

- 2 enveloppements d'algues
- 1 application de boue marine
- 2 bains d'algues
- 1 enveloppement coton et aloé véra
- 1 pluie marine

- 2 hydromassages marins
- 2 douches à jet
- 3 bains hydromassants

### ► SE RELAXER

- 5 massages relaxants  
ou sous pluie marine
- 1 massage visage  
digito-pressions
- 3 lits hydro-sensoriel

## VOYAGE DES SENS



### S'évader, besoin de détente.

Offrez à votre corps et à votre esprit, une expérience unique au gré des senteurs paradisiaques en y associant les soins de thalassothérapie et l'univers zen du Spa. Vous reviendrez de ces voyages (Bali, Inde, Polynésie, Japon...) apaisé et ressourcé.



6 jours | 24 soins

#### ► PRÉPARER SA PEAU ET S'EMBEILLIR

- 1 gommage corps mer des Indes
- 1 soin visage fondamental de la mer

#### ► SE RELAXER

- 1 massage relaxant **ou** sous pluie marine
- 1 massage à la bougie
- 1 massage californien
- 3 lits hydro-sensoriel

#### ► SE RÉÉQUILIBRER

- 1 massage ayurvédique
- 1 massage balinais
- 1 réflexologie plantaire

#### ► SE REMINÉRALISER ET S'HYDRATER

- 1 douche à jet
- 2 applications de boue marine
- 1 enveloppement d'algues
- 1 enveloppement aux 3 thés
- 2 bains hydromassants revitalisants aux infusions d'algues
- 1 hydromassage marin
- 1 pluie marine
- 1 bain d'algues
- 1 enveloppement coton et aloé véra

#### ► RESPIRER, SE TONIFIER

- 1 séance zen attitude
- 1 marche oxygénante **ou** nordique



Fatigue, stress, anxiété... les émotions se traduisent au niveau de notre corps et notre esprit.

Cette cure vous permet un véritable lâcher-prise, vous ressource, vous libère de toutes tensions afin de retrouver votre équilibre intérieur.



vitalité



bien-être

*6 jours | 24 soins*

## ► PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps aux flocons de sels

## ► SE REMINÉRALISER :

- 2 bains hydromassants
- 2 bains d'algues
- 1 hydromassage marin
- 2 douches à jet
- 2 pluie marine
- 2 enveloppements de boue marine

## ► RESPIRER, SE TONIFIER

- 2 marches oxygénantes **ou** nordiques
- 3 aquagyms
- 1 séance zen attitude

## ► SE RÉÉQUILIBRER ET SE RELAXER :

- 2 lits hydro-sensoriel
- 1 massage indien rééquilibrant
- 1 massage aux pierres chaudes
- 1 massage visage japonais
- 1 détente crânienne



## SILHOUETTE MARINE



Mincir, se sentir bien dans son corps.

Vous souhaitez retrouver une silhouette harmonieuse ? Nos équipes de professionnels mettent au service de votre corps leurs expertises en vous proposant des soins raffermissants et remodelants par des techniques manuelles et des soins adaptés. Votre corps retrouvera un bien être intérieur et extérieur. Notre diététicienne vous permettra de repartir avec des conseils alimentaires pour retrouver un équilibre et le plaisir de bien manger.



bien-être



beauté

*6 jours | 27 soins*  
*+ 2 consultations diététiques*  
*+ 1 Atelier culinaire*

### ► PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres

### ► SOINS AMINCISSANTS ET CIRCULATOIRES

- 1 drainage lymphatique kiné
- 2 séances IPulse
- 3 séances de Body Palp

### ► RESPIRER, SE TONIFIER

- 1 séance zen attitude
- 2 marches oxygénantes **OU** nordiques
- 3 aquagyms

### ► SE RELAXER

- 1 massage ayurvédique
- 1 lit hydro-sensoriel

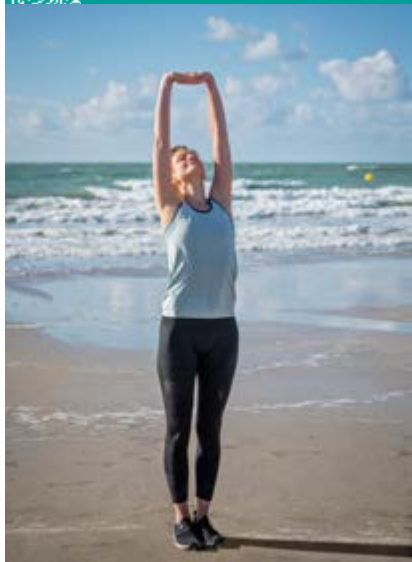
### ► SE REMINÉRALISER

- 5 douches à jet
- 2 enveloppements d'algues
- 2 enveloppements aux 3 thés
- 2 bains hydromassants
- 1 hydromassage marin

### ► NUTRITION

- consultation et bilan diététique

## ÉCOLE DU DOS®



**Prévenir et soulager les douleurs durablement, préserver son dos.**  
Apprendre les bons réflexes, prendre soin de son dos et prévenir les dorsalgies. Après un bilan d'évaluation musculaire, notre kinésithérapeute vous indique les gestes et postures à adopter au quotidien. Notre diététicienne et un coach vous conseillent toute la semaine. Module de 6 pers. max.



santé

6 jours | 24 soins

### ► PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres

### ► SPÉCIFIQUES DOS

- 3 massages kiné **OU** sous pluie marine\*
- 6 ateliers École du dos®\*

### ► SE REMINÉRALISER ET S'HYDRATER

- 1 enveloppement d'algues
- 2 enveloppements de boue marine
- 2 bains d'algues
- 1 bain hydromassant
- 1 pluie marine
- 1 hydromassage marin
- 1 douche à jet

### ► SE RELAXER

- 1 lit hydro-sensoriel

### ► NUTRITION

- 1 consultation diététique
- OU**
- 1 coaching personnalisé

## RÉÉDUCATION



**Renforcement musculaire, équilibre, souplesse, vitalité.**  
Besoin de renforcement musculaire, d'améliorer l'amplitude de vos gestes... Les soins d'hydrothérapie et d'algotherapie, vous leveront les blocages musculaires et vous permettront de retrouver progressivement toute l'amplitude de vos mouvements en toute décontraction.



santé

6 jours | 24 soins

### ► PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres

### ► SOINS SPÉCIFIQUES

- 3 massages kiné **OU** sous pluie marine\*
- 6 séances de rééducation piscine kiné\*

### ► SE RELAXER

- 2 lits hydro-sensoriel

### ► SE REMINÉRALISER ET S'HYDRATER

- 3 enveloppements d'algues
- 3 enveloppements de boue marine
- 2 bains hydromassants
- 1 pluie marine
- 1 hydromassage marin
- 2 douches à jet

## MON IDÉAL



bien-être



beauté

Cette cure vous donne la liberté de choisir tous vos soins selon vos envies pour votre plaisir et votre plus grand bien-être.

6 jours | 20 soins

### ► CHOISISSEZ 3 SOINS INCONTOURNABLES

#### Gommages 20 mn

- coquilles d'huîtres
- îles Pacifique
- savon noir

#### Massages 20 mn

- massage sous pluie marine
- massage corps relaxant
- massage visage digito pressions

### ► CHOISISSEZ 2 ACTIVITÉS FORME

- aquagym
  - zen attitude
  - marche oxygénante
- ou** marche nordique

### ► CHOISISSEZ 11 SOINS THALASSO

- bain hydromassant
- bain d'algues
- douche à jet
- lit hydro-sensoriel
- pressothérapie
- hydromassage marin
- enveloppement cryogène
- enveloppement aux 3 thés
- application de boue marine
- enveloppement d'algues dorées
- enveloppement coton & aloé véra
- enveloppement d'algues
- pluie marine

### ► CHOISISSEZ 4 SOINS PRESTIGES

#### Massages 50 mn

- californien
- pierres chaudes
- balinaï
- à la bougie

#### Soin du visage

- fondamental de la mer 60 mn
  - soin homme océan 50 mn
  - soin hyaluprocollagène 60 mn
- ou** silicium 75 mn

#### Soin énergétique

- détente crânienne 20 mn
- réflexologie plantaire 45 mn

*Nous vous recommandons de faire le choix de vos soins au minimum 1 mois avant votre arrivée pour vous garantir un planning adapté à vos attentes. Possibilité de réserver plusieurs fois le même soin.*



# LES CURES 3 & 4 JOURS

---

S'offrir la plus belle  
*des parenthèses bien-être*

## REMISE EN FORME

Idéale pour retrouver toute sa vitalité, bonne harmonie entre soins de thalassothérapie et séances d'aquagym dynamisantes.



vitalité

4 jours | 16 soins

- 1 gommage corps aquatique
- 1 massage relaxant
- 2 lits hydro-sensoriel
- 1 enveloppement d'algues
- 1 application de boue marine
- 1 pluie marine
- 2 bains hydromassants
- 2 aquagyms
- 1 marche oxygénante **OU** nordique
- 1 séance zen attitude
- 1 douche à jet
- 2 bains d'algues

## BIEN-ÊTRE

Reminéraliser, décontracter, et délasser sont les mots clés de cette escapade. Association de soins de thalassothérapie et soins relaxants journaliers, parfait pour un relâchement complet du corps.



bien-être

4 jours | 16 soins

- 1 gommage corps aquatique
- 2 bains d'algues
- 4 massages relaxants **OU** sous pluie marine
- 2 douches à jet
- 2 enveloppements d'algues
- 1 hydromassage marin
- 1 bain hydromassant
- 3 lits hydro-sensoriel

## BOOST & ÉCLAT MARIN

Le stress du quotidien impacte notre corps et notre esprit et la peau perd de son éclat. Cette cure alterne soins énergisants, revitalisants et rebooste votre énergie.



beauté

4 jours | 16 soins

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres
- 2 enveloppements d'algues dorées
- 1 massage ayurvédique
- 2 lits hydro-sensoriel
- 2 massages relaxants **OU** sous pluie marine
- 1 hydromassage marin
- 1 soin visage Spiruline boost
- 2 bains d'algues
- 2 bains hydromassants
- 1 douche à jet
- 1 pluie marine

## REMISE EN FORME



santé

3 jours | 9 soins

- 2 massages relaxants **ou** sous pluie marine
- 1 lit hydro-sensoriel
- 1 enveloppement de boue marine
- 1 bain hydromassant
- 1 pluie marine
- 1 douche à jet
- 1 aquagym
- 1 marche oxygénante **ou** marche nordique

## BIEN-ÊTRE



bien-être

3 jours | 9 soins

- 1 massage relaxant **ou** sous pluie marine
- 1 massage californien 50 mn
- 1 massage visage digito pression 20 mn
- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain d'algues
- 1 lit hydro-sensoriel
- 1 bain hydromassant
- 1 pluie marine
- 1 douche à jet

## VOYAGE DES SENS



Laissez-vous transporter, au choix, par un voyage énergétique ou relaxant selon votre envie du moment.



bien-être

3 jours | 9 soins

### ► ESCAPADE ÉNERGÉTIQUE

- 1 massage balinais 50 mn
- 1 réflexologie plantaire 45 mn
- 1 massage relaxant
- **OU** sous pluie marine
- 2 douches à jet
- 1 lit hydro-sensoriel
- 2 enveloppements d'algues
- 1 aquagym

ou

### ► ESCAPADE RELAXANTE

- 1 massage californien 50 mn
- 1 massage à la bougie 20 mn
- 1 soin visage fondamental lumière 40 mn
- 1 pluie marine
- 2 bains hydromassants
- 1 lit hydro-sensoriel
- 2 enveloppements coton et aloé vera

## FUTURE MAMAN



À partir du 3<sup>ème</sup> mois de grossesse et jusqu'à l'accouchement. Vivre des instants de détente et retrouver un bien-être en attendant bébé. Cette cure est aussi un partage entre les futurs parents par l'apprentissage de l'atelier massage bébé et un soin visage pour le futur papa.



bien-être

3 jours | 9 soins

- 2 applications de boue marine
- 1 pressothérapie
- 1 atelier massage bébé
- 1 coaching postural personnalisé
- 1 massage future maman
- 1 soin visage naturel SkinHaptics
- 1 stretching piscine avec kiné
- 1 consultation diététique

+ 1 soin visage "Homme Océan" pour le papa

+ un livre "Massage Bébé" pour revoir à la maison





## MON IDÉAL



bien-être



beauté

Cette cure vous donne la liberté de choisir tous vos soins selon vos envies pour votre plaisir et votre plus grand bien-être.

3 jours | 9 soins

### ► CHOISISSEZ 2 SOINS INCONTOURNABLES

#### Gommages 20 mn

- coquilles d'huîtres
- îles Pacifique
- savon noir

#### Massages 20 mn

- massage sous pluie marine
- massage corps relaxant

### ► CHOISISSEZ 4 SOINS THALASSO

- bain hydromassant
- bain d'algues
- douche à jet
- lit hydro-sensoriel
- pressothérapie
- application de boue marine
- enveloppement cryogène
- enveloppement d'algues dorées
- enveloppement coton et aloé véra
- enveloppement d'algues
- enveloppement aux 3 thés
- pluie marine

### ► CHOISISSEZ 3 SOINS PRESTIGES

#### Massages 50 mn

- californien
- pierres chaudes
- balinais
- à la bougie

#### Soin du visage

- fondamental de la mer 60 mn
- soin homme océan 50 mn
- soin hyalurocollagène 60 mn  
ou silicium 75 mn

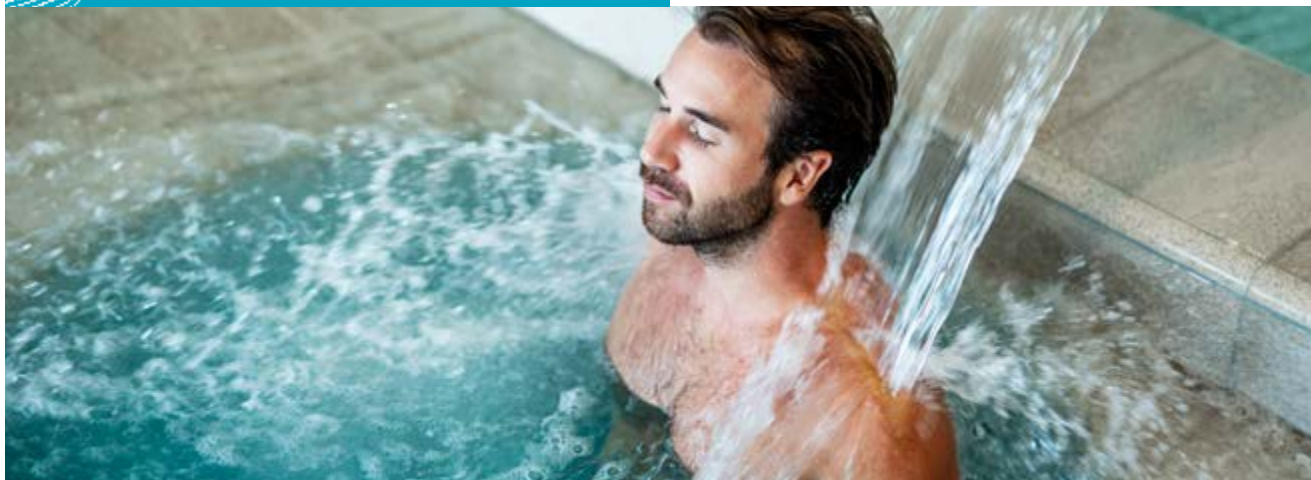
#### Soin énergétique

- détente crânienne 20 mn
- réflexologie plantaire 45 mn

*Nous vous recommandons de faire le choix de vos soins au minimum 1 mois avant votre arrivée pour vous garantir un planning adapté à vos attentes. Possibilité de réserver plusieurs fois le même soin.*



## CURE HOMME



L'association des effets de l'eau de mer aux différentes techniques de massages, vous procurera un réel lâcher-prise. **Vous vous sentirez détendu et ressourcé.**

*3 jours | 9 soins*

- 1 gommage corps aquatique
- 1 massage relaxant
- **OU** sous pluie marine
- 1 bain hydromassant
- 2 douches à jet
- 1 lit hydro-sensoriel
- 1 massage balinais 50 mn
- 1 application de boue marine
- 1 soin visage homme océan

### *Marche nordique*

Permet de sculpter, tonifier et amincir tout le corps (45 mn.). Grâce aux bâtons la posture est redressée, l'oxygénation est favorisée, les fonctions de production énergétique sont améliorées.

### *Longe côte en mer*

Équipé d'une combinaison et de chaussons, partez en randonnée en mer (45 mn.). Cette marche sollicite tous les groupes musculaires, tout en préservant votre dos et vos articulations grâce à l'apesanteur. Le corps est reminéralisé grâce aux embruns absorbés, riches en ions négatifs et en iode essentiels pour le métabolisme. Activités à réserver auprès de l'accueil thalasso (en supplément).



A couple is walking away from the camera on a sandy beach. The man is on the left, wearing a light-colored sweater and white trousers. The woman is on the right, wearing a blue jumpsuit and carrying a white bag. They are walking towards the ocean, where waves are breaking. The sky is a clear, pale blue. The overall mood is peaceful and romantic.

# LES CURES 1 & 2 JOURS

Profiter des bienfaits

*d'une escapade complice*

## EVASION MARINE



vitalité

2 jours | 6 soins

- 1 bain hydromassant
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain d'algues
- 2 aquagyms

## ADO (13 / 17 ANS)



bien-être

2 jours | 8 soins

- 1 massage visage digito pression 20 mn
- 1 soin visage naturel SkinHaptics
- 2 lits hydro-sensoriel
- 1 enveloppement coton et aloé véra
- 1 pluie marine
- 2 bains hydromassant

## BIEN-ÊTRE



bien-être

2 jours | 8 soins

- 2 massages relaxants **OU** sous pluie marine 20 mn
- 1 bain hydromassant
- 1 douche à jet
- 1 bain d'algues
- 1 enveloppement d'algues
- 2 lits hydro-sensoriel

## BEAUTÉ



beauté

2 jours | 8 soins

- 1 gommage corps îles Pacifique
- 1 enveloppement aux 3 thés
- 1 soin fondamental de la mer
- 2 lits hydro-sensoriel
- 1 massage relaxant
- 1 massage visage digito pressions
- 1 douche à jet



Cures 2 jours



## ÉVASION MARINE



vitalité

1 jour | 3 soins

- 1 bain hydromassant aux infusions d'algues
- 1 lit hydro-sensoriel
- 1 aquagym

## ADO (13 / 17 ANS)



bien-être

1 jour | 3 soins

- 1 soin visage naturel SkinHaptics 50 mn
- 1 lit hydro-sensoriel
- 1 bain hydromassant

## BIEN-ÊTRE



bien-être

1 jour | 4 soins

- 1 massage relaxant **ou** sous pluie marine 20 mn
- 1 bain hydromassant
- 1 bain d'algues **ou** 1 application de boue marine
- 1 lit hydro-sensoriel

## BEAUTÉ



beauté

1 jour | 4 soins

- 1 gommage corps îles Pacifique
- 1 enveloppement aux 3 thés
- 1 soin visage fondamental de la mer
- 1 lit hydro-sensoriel

# Lexique des soins phares

## HYDROTHÉRAPIE

### Bain hydromassant / 15 mn 58€

Dans une baignoire d'eau de mer chauffée à 35°C, un massage intégral et séquentiel est effectué par des jets sous-marins cycliques qui partent des pieds jusqu'à la nuque.

### Pluie marine / 15 mn 58€

Installé sous une fine pluie d'eau de mer chaude, diffusée en multiples jets fins. Ce soin recharge en minéraux et oligo-éléments. Le corps se détend tout en douceur.

### Douche à jet / 10 mn 58€

*Un savoir-faire propre à Prévithal.*

L'hydrothérapeute proche du curiste effectue un massage à l'aide d'un jet à pression variable qui peut-être doux ou tonique selon votre souhait. Effet circulatoire et décontractant.

### Hydromassage marin / 15 mn 60€

Massage profond et circulatoire effectué à l'aide d'un jet à pression modulable dans une baignoire d'eau de mer chauffée.

## ALGOTHÉRAPIE

### Bain d'algues / 20 mn 58€

Ce bain d'algues en eau de mer chauffée reminéralise, purifie, décontracte. Soin anti-inflammatoire.

### Application de boue marine / 20 mn 58€

Application de boue issue des sédiments marins sur les muscles et articulations à traiter. Ce soin a une action antalgique.

### Enveloppement d'algues / 20 mn 65€

Valorisées pour leurs propriétés beauté, bien-être et source d'actifs, les algues sont reconnues pour leur vertus détoxifiantes, amincissantes et reminéralisantes. Enveloppement complet du corps.

## SOINS SECS

### Pressothérapie / 20 mn 45€

Allongé, les jambes surélevées, vous serez équipé de bottes gonflables en vinyle souple. Un compresseur assure des pressions totalement indolores sur vos membres : l'impression de bien-être est immédiate et la sensation de jambes lourdes s'estompe aussitôt.

## MASSAGES

### Massage aux pierres chaudes / 50 mn 95€

Une tradition ancestrale et naturelle. La chaleur des pierres relaxe les muscles en profondeur et lutte contre le stress et la fatigue.

### Massage sous pluie marine / 20 mn 65€

Massage manuel réalisé par un(e) hydrothérapeute et pratiqué sous une pluie fine d'eau de mer. Cette association a une action sédatrice sur les récepteurs nerveux de la peau et accentue leurs effets relaxants.

### Digito pressions / 20 mn 55€

Stimulation par pressions sur le visage et le cuir chevelu, issues de techniques chinoises. Massage des épaules et de la nuque.

### Massage Relaxant / 20 mn 60€

Massage effectué sur l'arrière du corps par des manœuvres lentes, douces et enveloppantes aux vertus relaxantes.

### Massage Polynésien / 50 mn 95€

Massage lent et puissant aux senteurs de Tiaré accompagné de ballotins de sable chaud qui relaxent les muscles en profondeur.

## SOINS COLLECTIFS

### Aquagym / 30 mn 15€

Gymnastique en piscine d'eau de mer chauffée pour un travail en douceur sur les muscles et les articulations.

### Marche oxygénante 15€

Pratiquée en extérieur, cette marche active et commentée est adaptée par le moniteur en fonction de votre rythme. Prévoir une tenue adaptée.

### Marche nordique 15€

Marche active avec bâtons sur la plage et ses environs. Travaille sur la coordination, la posture et favorise le développement des capacités cardio-vasculaires. Prévoir une tenue adaptée.

### L'École du Dos® / 60 mn

Soin exclusif cure École du dos : traitement et prévention du mal de dos. Prise de conscience des dysfonctionnements, modification de votre comportement dans les gestes de la vie quotidienne, prévention des douleurs, diminution des contraintes articulaires, reprise de la gymnastique.

## SOINS DE KINÉSITHÉRAPIE

### Massage kiné / 20 mn 70€

Massage thérapeutique en fonction de votre état de santé (option massage sportif, circulatoire ou anti-stress).

### Drainage lymphatique / 40 mn 95€

Pressions glissées, stimulation des ganglions lymphatiques (supérieurs, inférieurs, visage). Diminution de l'œdème.

## SOINS ESTHÉTIQUES

### Gommage îles Pacifique Thalgo / 20 mn 50€

Sable blanc, sel marin, extrait de coco, huiles de vanille et de monoï.

### Soin visage naturel SkinHaptics / 50 mn 65€

Aux actifs d'origines naturelles, ce soin redonne à votre peau confort et hydratation, grâce à l'huile de coton et de prune bio, enrichie en vitamine E et provitamine B5.

### Soin Body Sculpt / 45 mn 60€

Remodeler visiblement votre silhouette, lisser les capitons, raffermir et tonifier votre peau.





# Découvrez Granville

## Terre & Mer

---

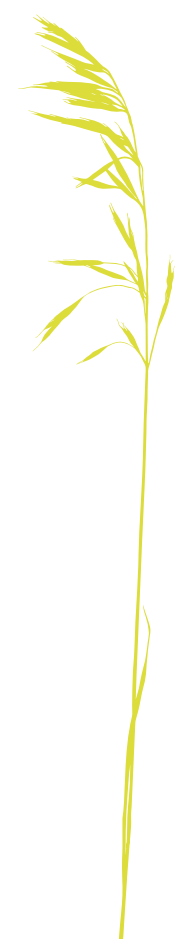
Granville vécut pendant plus de quatre siècles au rythme des campagnes de pêche vers les Bancs de Terre-Neuve et de Saint-Pierre-et-Miquelon. Résolument tournée vers la mer, elle fut également une cité corsaire dont les marins comptèrent parmi les plus valeureux de leur époque.

A la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les bains de mer attirent une clientèle nombreuse, la ville étant reliée à Paris par le chemin de fer depuis 1870. De nombreuses villas de style Belle époque furent alors érigées le long de la côte et marquent une nouvelle facette de la personnalité de Granville : une cité balnéaire de caractère.

### LA HAUTE-VILLE

#### *Le quartier historique*

Visitez le quartier historique de Granville en prenant le chemin des remparts : la Pointe du Roc et le phare, les bunkers, le théâtre de la Haute-Ville, la Grand'porte et son double pont-levis, la maison du Guet, les anciennes casernes, l'église Notre-Dame du Cap Lihou, la Place de l'Isthme.



# Les incontournables

---

## LES ÎLES CHAUSEY

*Quartier insulaire  
de Granville*

Ce joyau maritime est aussi le plus grand archipel d'Europe. Il compte 52 îlots à marée haute et 365 à marée basse.

Eau pure, spectacle permanent, sites paradisiaques, nature préservée et sauvage font de ces îles une destination incontournable.

Les lumières automnales et printanières renforcent la beauté de ce lieu.

## LE MONT-SAINT-MICHEL

*Surnommé la 8<sup>ème</sup> merveille  
du monde*

À 45 km de Granville.

Cet îlot rocher normand est un véritable trésor architectural. C'est d'ailleurs le deuxième monument le plus visité de France après la Tour Eiffel.

Laissez-vous surprendre par sa beauté. Lieu sauvage et mystérieux propice à d'inoubliables balades.

## MUSÉE ET JARDIN

### CHRISTIAN DIOR

*La villa « Les Rhumbs »*

À 20 minutes de marche de Prévithal, par le chemin des douaniers, découvrez la maison d'enfance de Christian Dior.

La villa « Les Rhumbs » est située dans un remarquable jardin, perchée sur la falaise dominant la mer.

Chaque été, se tient une exposition temporaire dont la thématique est liée à ses créations.





## LE HAVRE DE LA VANLÉE

*Un site naturel et sauvage*

Appelé aussi Le Bout du Monde, il est situé au nord de Granville, dans un site naturel et sauvage où sont élevés en toute liberté les moutons de prés-salés.

Lors de grandes marées la mer recouvre entièrement les herbues, et la route devient alors submersible. Cet espace maritime naturel refermé permettait aux bateaux de s'abriter du vent.

C'est le lieu idéal pour une balade iodée.

## LA VALLÉE DU LUDE À CAROLLES

*Une grande richesse naturelle*

Entre deux falaises, la Vallée du Lude est un site sauvage d'une grande richesse naturelle.

Au fil du GR 223, vous pourrez vous arrêter un instant près de la cabane Vauban, petite vigie en pierre posée en bord de falaise, pour profiter de la vue sur la baie du Mont-Saint-Michel et son îlot rocheux.

Laissez-vous surprendre par la beauté de cet environnement.

## Les activités

Granville offre toute l'année de multiples animations : expositions, musées, concerts, festivals, rencontres sportives, carnaval...

Profitez également d'expériences de territoire en plein air, nautiques ou terrestres : balades en mer sur un vieux gréement, kitesurf, kayak, char à voile, plongée, pêche, golf, équitation, tennis...

## Golf de Granville

Un links unique en France, d'une authenticité et d'un caractère semblables aux parcours séculaires d'Irlande ou d'Ecosse (créé en 1972 par Harry Colt). 18 trous Par 72 et 9 trous Par 33.



# Quelques dates à retenir

- **25 février au 01 mars : 148<sup>ème</sup> carnaval de Granville**  
L'un des plus vieux Carnavals de France (inscrit au patrimoine de l'UNESCO).
- **30 juin au 3 juillet : Festival des sorties de bain**  
Durant 4 jours, les arts de la rue investissent la ville. Représentations gratuites de théâtre professionnel : cirque, danse, mime, conte.
- **13 juillet : Feu d'artifice de St-Pair-sur-Mer**  
Un des plus beaux des côtes de la Manche.
- **23 juillet au 31 août : 13<sup>ème</sup> édition du festival Grandes Marées**  
Entre nouveaux talents et têtes d'affiche, vous serez séduit par cette nouvelle programmation.
- **18 au 21 août : Festival des voiles de travail**  
Le caractère original de cette manifestation marie activités en mer, animations dans le port et manifestations à terre. Elle donne une vision complète de ce que furent les voiliers de travail.
- **Les 24 et 25 septembre : Festival toute la mer sur un plateau**  
À l'occasion du lancement de l'ouverture de la pêche de la coquille Saint-Jacques, ce festival met en vedette la production de fruits de mers. Dégustations, ateliers culinaires, découverte des métiers de la pêche...

## Les grandes marées

Du 1<sup>er</sup> février au 4 février : coeff. 103 - Du 3 mars au 5 mars : coeff. 104 - Du 17 avril au 19 avril : coeff. 105 - Du 16 mai au 18 mai : coeff. 102 - Du 13 août au 14 août : coeff. 103 - Du 10 septembre au 13 septembre : coeff. 105 - Du 9 octobre au 11 octobre : coeff. 101.



# Préparer son séjour

## Vos bagages

Afin de rendre votre séjour le plus agréable possible nous vous conseillons :

- Une tenue de sport pour les activités physiques, et pour l'utilisation de la salle de fitness.
- Deux maillots de bain. Pour des questions d'hygiène le short de bain est interdit. Nous vous recommandons d'éviter d'utiliser des maillots neufs pour les soins.
- Le bonnet de bain est obligatoire pour accéder à la piscine. Mesdames n'hésitez pas à prévoir une charlotte pour éviter de mouiller vos cheveux lors de vos soins.
- De la lecture. Oubliez tablette, ordinateur et téléphone pour une déconnection totale !
- Coté pratique, un certificat médical de non contre-indication pour les séjours à partir de 4 jours.

Sac, peignoir et tongs fournis.

## Votre arrivée

Votre chambre est disponible dès 16h et devra être libérée pour 12h le jour de votre départ. Au-delà une nuit supplémentaire vous sera facturée.

## Conseils et réservation

Nous sommes à votre écoute afin de répondre à vos questions au 02 33 09 31 10.

L'espace marin est ouvert tous les jours de 9h30 à 21h30 pour les clients hébergés à l'hôtel. Le centre de thalasso-thérapie et l'espace esthétique sont ouverts du lundi au samedi de 9h à 19h et le dimanche de 9h à 13h.

Horaires susceptibles d'être modifiés sans préavis

Toutefois si vos soins s'achèvent entre 12h et 13h, veuillez vous rapprocher de la réception.

Votre enfant est hébergé gratuitement dans votre chambre jusqu'à 12 ans. Le petit déjeuner lui est offert. Un menu enfant est proposé au restaurant. Du matériel pour bébé est prêté sur demande (lit parapluie, chaise haute...).

L'établissement est accessible aux personnes à mobilité réduite. La demi-pension comprend un petit-déjeuner et un repas, midi ou soir selon votre envie.

L'établissement est non-fumeur. Les animaux de compagnie (chien, chat) sont acceptés : 20 € par nuit.

## Votre cure et vos soins

Les cures à partir de 2 jours sont programmées en demi-journées alternées (matin/après-midi) à partir du lendemain de votre arrivée.

Pensez à réserver au minimum 3 semaines avant votre arrivée vos soins à la carte (soins visages, massages, minceur...) pour un maximum de disponibilités.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins,

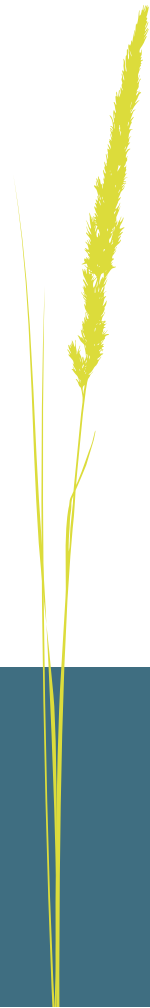
auxquelles il faut rajouter votre temps d'accueil et d'installation.

## Changements des soins dans les cures

Les cours d'aquagym ou les marches peuvent être remplacés sur demande par un soin essentiel thalasso moyennant un supplément de 24 € par changement ou par des massages relaxants (20 mn.) ou massages sous pluie marine (20 mn.) moyennant un supplément de 45 € par changement.

Les soins sont accessibles à partir de 16 ans (excepté pour l'Escale Ado proposé à partir de 13 ans). Le sauna et le hammam sont accessibles à partir de 16 ans. Les mineurs sont sous la responsabilité de leurs parents.

Certains soins ne sont pas adaptés aux femmes enceintes. Il est donc conseillé de consulter un médecin pour prévenir de toute contre-indication. Un certificat de suivi de grossesse et de non contre-indication est obligatoire. Pour toute contre-indication, prévenir l'accueil thalasso avant votre venue.



prévithal  
[ thalaso  
spa  
marin ]  
Granville

Rue de l'Ermitage - 50350 Donville-les-Bains  
02 33 90 31 10 - reservation@previthal.com

www.previthal.com  

Coordonnées GPS :  
Latitude : 48°8533 N / Longitude : 1°5806 O

