

prévithal
[thala(so
pa
marin)]
Granville

Séjours & cures thalasso | 2026

Authentique source de bien-être



Sommaire

"Quelle cure est faite
pour moi ?"
Laissez-vous guider
dans votre choix
en p.8

<i>Bienvenue chez Prévithal</i>	<i>p.5</i>
<i>Les bienfaits de la thalasso</i>	<i>p.6</i>
<i>Quelle cure est faite pour moi ?</i>	<i>p.8</i>
● <i>Cures Santé</i>	<i>p.10</i>
● <i>Cures Vitalité</i>	<i>p.14</i>
● <i>Cures Bien-être</i>	<i>p.18</i>
● <i>Cures Beauté</i>	<i>p.22</i>
● <i>Cure Silhouette</i>	<i>p.24</i>
● <i>Escapades de 1 à 2 jours</i>	<i>p.26</i>
● <i>Espace marin</i>	<i>p.28</i>
<i>Hôtel et restaurant</i>	<i>p.30</i>
<i>Découvrez Granville et ses incontournables</i>	<i>p.34</i>
<i>Détails des soins</i>	<i>p.38</i>
<i>Engagements durables</i>	<i>p.40</i>
<i>Bien préparer son séjour</i>	<i>p.41</i>
<i>Vos avantages</i>	<i>p.42</i>
<i>Idées cadeaux</i>	<i>p.42</i>



[Bienvenue]

L'expertise santé Prévithal au service de votre bien-être

Parce que votre corps et votre esprit méritent toutes les attentions, chez Prévithal, nous avons à cœur de mettre toute notre expertise du bien-être et de la prévention santé pour vous accompagner dans une expérience unique et intégrale de sérénité.

À travers ses cures Thalasso et ses soins Spa, l'offre Prévithal magnifie les ressources d'un patrimoine maritime unique localisé entre Granville et les îles Chausey : pureté de l'eau, richesse des oligo-éléments et bienfaits des boues marines. Elle 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 !

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.



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

1988

*Le concept Prévithal est né au Normandy,
centre de rééducation et de réadaptation en
milieu marin, situé à Granville.*

*En 1988, un groupe de médecins spécialisés en soins marins
a décidé d'ouvrir au plus grand nombre l'accès
à la thalassothérapie pour soulager et prévenir
les divers troubles de la santé.*

*Aujourd'hui, nous perpétons cet héritage
et ce savoir-faire unique.*



[Bienfaits]

Quelques jours de relaxation pour plusieurs mois de bien-être

Une cure de thalassothérapie repose sur 3 familles d'éléments naturels marins : l'eau de mer chauffée, la boue marine et les algues, ainsi que l'air marin, chacun apportant des bienfaits spécifiques.

L'eau de mer chauffée

À partir de 32°C, il est prouvé que l'eau de mer permet à la peau de décupler l'absorption des minéraux et oligo-éléments. Elle libère les toxines, assouplit et renforce les muscles, améliore et soulage les articulations.

La boue marine et les algues

Très riches en matières organiques, sels minéraux et vitamines, les algues et la boue marine reminéralisent la peau et soulagent les articulations. Les algues sont reconnues pour leurs vertus détoxifiantes, amincissantes et anti-âge. La boue marine a des vertus antalgiques et anti-inflammatoires.

L'air marin

Les vents vivifiants de la Manche, riches en oligo-éléments, favorisent la dilatation des capillaires. À son contact, un organisme fatigué se recharge naturellement en ions négatifs et se réapprovisionne en sels minéraux. Il favorise l'évacuation du stress et les bénéfices d'un sommeil réparateur.

Le **PLUS+**
PRÉVITHAL

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

Les grandes marées 2026 :

Du 19/03 au 21/03 : coeff. 104

Du 17/04 au 19/04 : coeff. 105

Du 13/08 au 14/08 : coeff. 102

Du 11/09 au 12/09 : coeff. 101

Le 27/10 : coeff. 100

Les 10 bienfaits de la thalasso

La thalasso concentre un grand nombre de vertus :

- ✓ *Évacue le stress et les tensions nerveuses*
- ✓ *Aide à retrouver un sommeil réparateur*
- ✓ *Redonne du tonus et de la vitalité*
- ✓ *Procure de la détente et du bien-être*
- ✓ *Soulage les muscles et les articulations*
- ✓ *Favorise la circulation du sang et des énergies*
- ✓ *Élimine les toxines*
- ✓ *Remodèle la silhouette*
- ✓ *Illumine la peau et le visage*
- ✓ *Donne les clés d'une nutrition saine et gourmande*



Le bon équilibre entre activités et relaxation

La clé d'une cure réussie réside dans le bon équilibre entre soins actifs et soins de confort. En résumé, il est nécessaire d'alterner des activités toniques (marche, gym, vélo...) avec des sessions de massages ou de soins relaxants. C'est la condition essentielle pour se réapproprier son corps et retrouver un équilibre durable.

[Quelle cure est faite pour moi?]



Plus qu'un simple séjour en Normandie, une cure thalasso chez Prévithal vous permet de trouver la sérénité et l'apaisement en répondant à vos objectifs santé.

Vous souhaitez évacuer votre stress, soulager certaines douleurs, retrouver l'équilibre, vous redonner de l'éclat... Nos experts ont préparé une variété de programmes pour vous donner les clés du bien-être pendant et après votre séjour.



Soulager les maux qui impactent mon quotidien

Par son expertise historique en lien avec le milieu médical, l'équipe Prévithal vous permet de vivre une expérience thalasso avec un réel bénéfice santé sur le long terme.

Cures Santé

- Ecole du Dos..... p. 10
- Confort articulaire..... p. 11
- Post-cancer..... p. 12
- Plaisir de dormir..... p. 13

Chercher à me sentir en forme, à retrouver du tonus

Quand les réserves d'énergie s'amenuisent et qu'un coup de boost serait le bienvenu, ces cures vous permettent de retrouver du tonus tout en profitant de moments relaxants pour le corps et l'esprit.

Cures Vitalité

- Vitalité océane..... p. 14
- Remise en forme..... p. 15
- Cure homme..... p. 16
- Essentielle thalasso..... p. 17

NOUVEAUTÉ

Besoin d'évacuer mon stress et retrouver l'équilibre intérieur

Grâce à des programmes de soins très complémentaires misant sur l'éveil des sens, vous évacuerez fatigue, stress et tensions musculaires.

Cures Bien-être

- Bien-être..... p. 18
- Au fil des saisons..... p. 19
- Voyage des sens..... p. 20
- Future maman - Maman bébé..... p. 21

NOUVEAUTÉ

Me redonner de l'éclat tout en m'apaisant

La fatigue et le stress tirent les traits du visage et la peau peut subir les agressions de l'environnement. Les cures Beauté vous permettent de retrouver de l'éclat grâce à des soins relaxants. Ils associent l'univers du spa et les bénéfices des éléments marins.

Cures Beauté

- Beauté marine..... p. 22
- Mon idéal..... p. 23

Trouver les clés pour redessiner ma silhouette

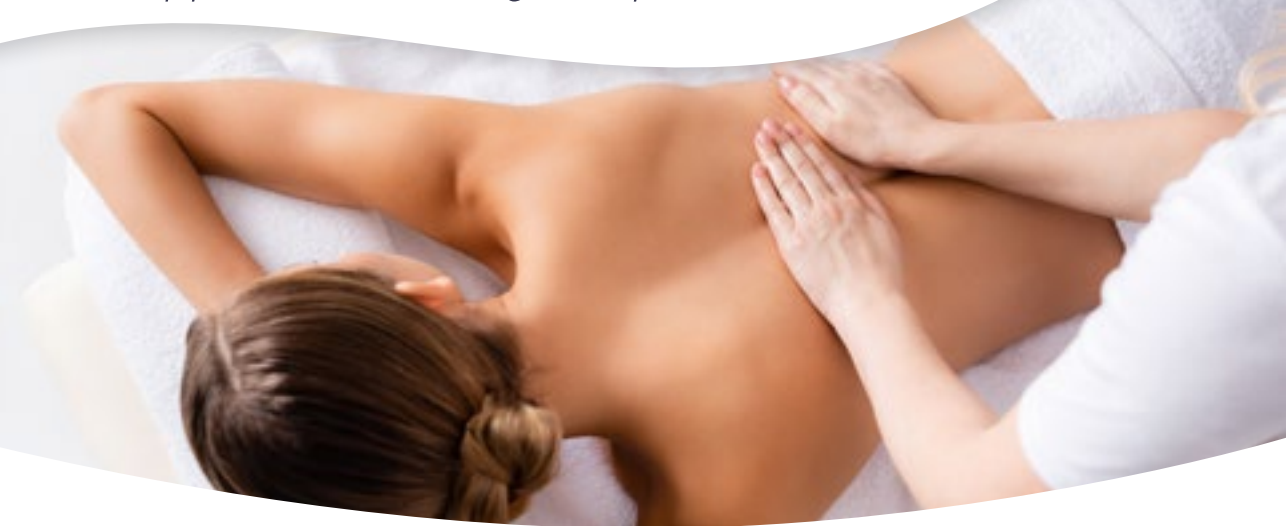
Ce programme se concentre sur les objectifs de perte de poids, de raffermissement de la peau et de remodelage corporel. Grâce à notre diététicienne, chaque curiste repart avec les clés nécessaires pour une efficacité à long terme.

Cure Silhouette

- Silhouette marine..... p. 24

École du Dos

Apprendre à soulager et préserver son dos



6 JOURS

25 SOINS

À partir de 2 180 €*

Ne laissez pas de prise au mal de dos, préservez votre capital santé, pour un bien-être de tous les jours.

Apprenez en quelques jours les bons réflexes pour prendre soin de votre dos et prévenir les dorsalgies, tel est le principe de l'École du Dos proposée à Prévithal.

Le **PLUS+**
PRÉVITHAL

Après un bilan d'évaluation musculaire, notre kinésithérapeute vous guide dans les gestes et les postures à adopter au quotidien.

Notre diététicienne ainsi qu'un coach vous conseillent tout au long de la semaine.

Le fait d'être en petit groupe permet au kinésithérapeute d'avoir une écoute personnalisée et d'adapter les soins à chacun.

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres

SPÉCIFIQUES DOS

- 3 séances de rééducation piscine kiné**
- 3 massages kiné **ou** sous pluie marine 20 mn**
- 6 ateliers École du dos***

SE REMINÉRALISER ET S'HYDRATER

- 1 enveloppement d'algues
- 2 enveloppements de boue marine
- 2 bains de mer hydromassants au choix (énergisant, reminéralisant ou relaxant)
- 1 pluie marine
- 1 hydromassage marin
- 1 douche à jet

SE RELAXER

- 1 séance de sophrologie **ou** aqua-sophrologie
- 1 lit hydromassant

NUTRITION & SPORT

- 1 consultation diététique
- 1 coaching personnalisé

* Arrivée le dimanche. Prix par personne en chambre double classique et demi-pension.
Offre spéciale, voir page 42.

** Les soins de kinésithérapie sont programmés l'après-midi du lundi au vendredi et en matinée le samedi.

Confort Articulaire

Soulager les douleurs articulaires, gagner en souplesse

6 JOURS

25 SOINS

À partir de 2 180 €*

Un(e) Français(e) sur deux est concerné(e) par les douleurs articulaires. Si c'est votre cas, nous vous donnons l'occasion de soulager celles-ci grâce à l'hydrothérapie et l'algothérapie.

Apprenez également les gestes à reproduire chez vous pour gagner en qualité de vie.

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres

SOINS SPÉCIFIQUES

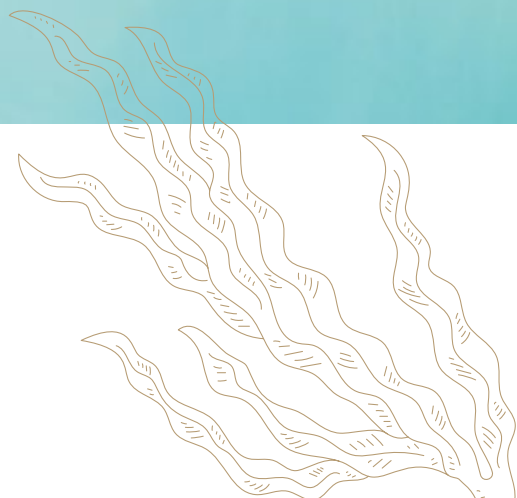
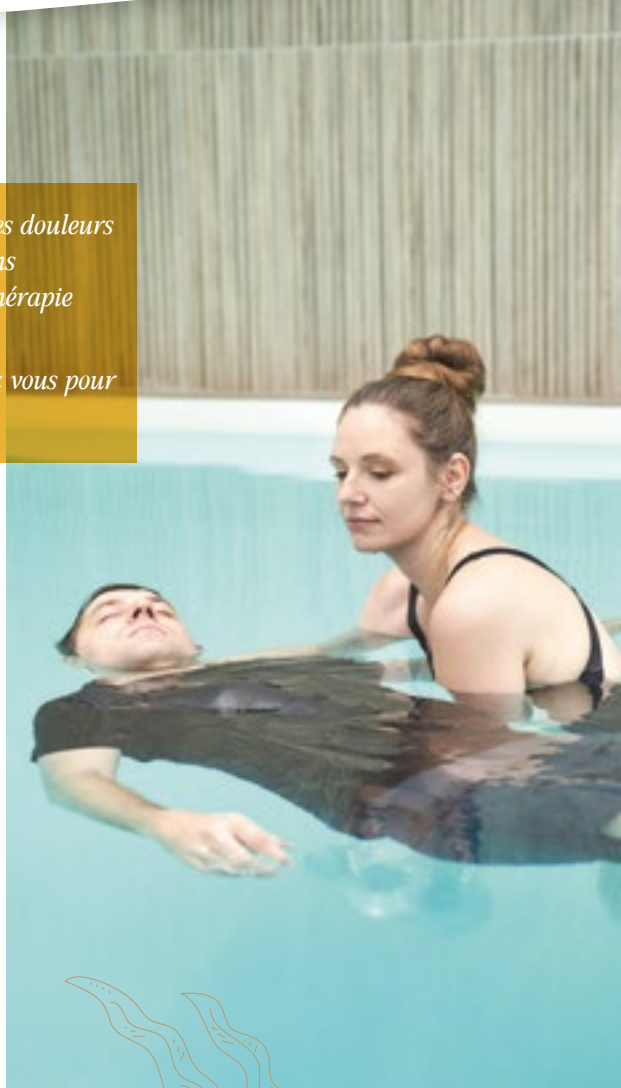
- 3 massages kiné **ou** sous pluie marine 20 mn**
- 6 séances de rééducation piscine kiné**

SE REMINÉRALISER ET S'HYDRATER

- 3 enveloppements d'algues
- 3 enveloppements de boue marine
- 1 hydromassage marin
- 2 bains de mer hydromassants au choix
- (énergisant, reminéralisant ou relaxant)
- 1 pluie marine
- 2 douches à jet

SE RELAXER

- 2 lits hydromassants
- 1 séance de sophrologie **ou** aqua-sophrologie



* Arrivée le dimanche. Prix par personne en chambre double classique et demi-pension.
Offre spéciale, voir page 42.

** Les soins de kinésithérapie sont programmés l'après-midi du lundi au vendredi et en matinée le samedi.

Post-cancer

*Se régénérer, se réapproprier son corps
et stimuler les défenses naturelles*



6 JOURS

24 SOINS

À partir de 2 188 €*

Dès que les signaux sont au vert, il est temps de se réapproprier son corps. Après des traitements éprouvants, stimuler ses défenses naturelles grâce à l'eau de mer et des soins relaxants est essentiel. La cure post-cancer aide à se régénérer et à retrouver confiance en soi. La peau, fragilisée, profite de soins doux et réparateurs pour favoriser sa régénération et son confort. Une pause bienveillante pour retrouver équilibre et sérénité.

Obligatoire : en cas de rémission de cancer de moins de 6 mois, un certificat de l'oncologue validant les soins est requis (avec la liste des soins de la cure). Si la rémission est de plus de 6 mois, un certificat médical suffit.

* Arrivée le dimanche. Prix par personne en chambre double classique et demi-pension. Offre spéciale, voir page 42.

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage au beurre de karité et huile de noix de coco bio

SE REMINERALISER

- 2 enveloppements de boue marine
- 2 enveloppement beurre de karité cire d'abeille et miel
- 2 pluies marines

SE RELAXER

- 1 soin du visage bio actif hydratant 50 mn
- 1 massage californien à l'huile plénitude bio 50 mn
- 1 séance de sophrologie
- 1 séance d'aqua-sophrologie
- 3 lits hydromassants
- 1 massage relaxant à la bougie 20 mn
- 1 massage visage japonais 45 mn

SE TONIFIER PROGRESSIVEMENT

- 1 séance d'aquagym
- 1 marche oxygénante **ou** nordique (longe-côte proposé en été)
- 1 séance de Qi-Gong

NUTRITION

- 1 bilan diététique conseil

INSTANT DOUCEUR

- 1 détente crânienne

Plaisir de Dormir

Libérez-vous de vos insomnies

6 JOURS

24 SOINS

À partir de 2 218 €*

Chassez les troubles du sommeil et l'épuisement. Grâce à une approche combinant soins thalasso, séances de relaxation, sophrologie et diététique, vous retrouverez un équilibre intérieur et le plaisir d'un sommeil de qualité sur le long terme.

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage au beurre de karité et huile de noix de coco bio

SE REMINERALISER

- 3 bains de mer hydromassants à la mélisse
- 1 enveloppement aux 3 thés
- 1 enveloppement beurre de karité cire d'abeille et miel
- 2 pluies marines
- 1 hydromassage marin
- 1 douche à jet

SE RELAXER

- 1 séance de sophrologie
- 1 séance d'aqua-sophrologie
- 1 séance de relaxation en salle avec le kiné basée sur la méthode Jacobson**
- 1 séance de cohérence cardiaque avec le kiné
- 3 lits hydromassants
- 1 détente crânienne
- 1 massage sous pluie marine
- 1 réflexologie plantaire
- 1 massage harmonie bio 50 mn

SE TONIFIER

- 1 marche oxygénante **ou** nordique (longe-côte proposé en été)
- 1 séance de Qi-Gong

NUTRITION

- 1 bilan conseil alimentaire



Le **PLUS+**
PRÉVITHAL

Une brume d'oreiller délicatement parfumée accompagnera vos nuits pendant votre séjour.

Des audios de méditation seront disponibles pour vous aider à vous apaiser.

Vous repartirez avec de nombreux conseils ainsi qu'un ouvrage dédié aux troubles du sommeil que vous pourrez relire tranquillement à la maison pour prolonger les bienfaits de votre cure.

* Arrivée le dimanche. Prix par personne en chambre double classique et demi-pension.
Offre spéciale, voir page 42.

** Les soins de kinésithérapie sont programmés l'après-midi du lundi au vendredi et en matinée le samedi.

Vitalité Océane

Se relaxer, retrouver sa vitalité



6 JOURS

18 SOINS

À partir de 1 584 €*

*Idéal pour une découverte de la
thalassothérapie et de ses bienfaits.*

*Ce programme varié allie détente, soin
tonifiant, reminéralisant et beauté.*

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres

SE RELAXER

- 1 massage relaxant **ou** sous pluie marine 20 mn
- 1 massage visage digito-pressions
- 2 lits hydromassants

S'EMBEILLIR

- 1 soin visage fondamental lumière 40 mn

SE REMINÉRALISER

- 3 bains de mer hydromassants au choix
(énergisant, reminéralisant ou relaxant)
- 2 pluies marines
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement d'algues
- 1 application de boue marine

RESPIRER, SE TONIFIER

- 2 marches oxygénantes **ou** nordiques
(longe-côte proposé en été)
- 2 séances d'aquagym

Se décline en :
5 jours / 15 soins

** Arrivée possible tous les jours. Prix par personne en
chambre double classique et demi-pension.
Offre spéciale, voir page 42.*

Remise en Forme

Faire le plein d'énergie

6 JOURS

24 SOINS

À partir de 1 728 €*

Offrez à votre organisme le plein d'énergie et profitez pleinement des bienfaits du milieu marin.

Parfait équilibre entre soins de thalassothérapie et activités de remise en forme.

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres

SE RELAXER

- 1 séance de sophrologie **ou** aqua-sophrologie
- 2 massages relaxants **ou** sous pluie marine
- 1 massage visage digito-pressions
- 3 lits hydromassants

SE REMINÉRALISER

- 1 enveloppement d'algues
- 1 hydromassage marin
- 3 pluies marines
- 3 bains de mer hydromassants au choix (énergisant, reminéralisant ou relaxant)
- 1 application de boue marine
- 2 douches à jet

RESPIRER, SE TONIFIER

- 2 séances d'aquagym
- 1 séance de gym douce
- 1 séance de Qi-Gong
- 1 marche oxygénante **ou** nordique (longe-côte proposé en été)

Se décline en :
5 jours / 20 soins
4 jours / 16 soins

Le **PLUS⁺**
PRÉVITHAL

La sophrologie, une détente garantie.

Un atout clé dans votre programme de remise en forme.

Ce soin améliore le sommeil, lutte contre l'anxiété et évacue les tensions ou le stress.

Albane Legris, sophrologue expérimentée, vous accueille lors d'ateliers collectifs basés sur la respiration et le relâchement musculaire.

Cette séance vous aide à prendre conscience de votre corps, vivre l'instant présent, relâcher le mental et écouter pleinement vos sens.

* Arrivée possible tous les jours. Prix par personne en chambre double classique et demi-pension. Offre spéciale, voir page 42.

Cure Homme

*Lâcher prise grâce
aux bienfaits de la mer*



3 JOURS

9 SOINS

À partir de 981 €*

*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.

* Arrivée possible tous les jours. Prix par personne pour
une arrivée du dimanche au mardi en chambre double
classique et demi-pension. Offre spéciale, voir page 42.

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps marin revitalisant

S'EMBEILLIR

- 1 soin visage homme océan 50 mn

SE RELAXER

- 1 massage relaxant **ou** sous pluie marine 20 mn
- 1 massage balinais 50 mn
- 1 lit hydromassant

SE REMINÉRALISER

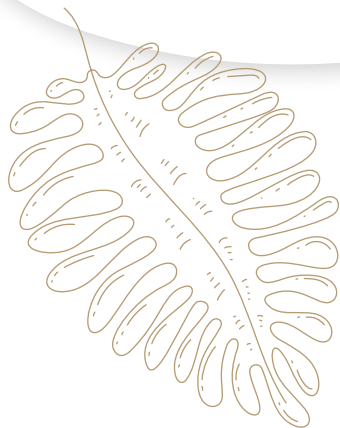
- 1 bain de mer hydromassant au choix
(énergisant, reminéralisant ou relaxant)
- 2 douches à jet
- 1 application de boue marine



Essentielle thalasso

NOUVEAUTÉ

Un programme 100% thalasso



3 JOURS

9 SOINS

À partir de 1 121 €*

PROGRAMME

- 3 bains de mer hydromassants au choix (énergisant, reminéralisant ou relaxant)
- 1 application de boue marine
- 1 enveloppement d'algues
- 2 lits hydromassants
- 1 pluie marine
- 1 douche à jet

Un programme 100% thalasso conçu à la fois pour les puristes et pour les néophytes

Cette cure puise tous ses bienfaits dans les richesses marines. Une expérience revitalisante qui conjugue bien-être, énergie et harmonie avec l'océan.

* Arrivée possible tous les jours. Prix par personne pour une arrivée du dimanche au lundi en chambre double classique et demi-pension. Offre spéciale, voir page 42.

Bien-Être

Se ressourcer, être bien dans sa peau

6 JOURS

24 SOINS

À partir de 1 933 €*

Laissez le stress et la fatigue de côté.

Nos soins de thalasso et nos massages quotidiens vous apporteront relâchement et détente pour une reprise toute en énergie.

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps îles Pacifique

SE RELAXER

- 4 massages relaxants **ou** sous pluie marine
- 1 massage visage digito-pressions
- 1 détente crânienne
- 3 lits hydromassants

SE REMINÉRALISER

- 1 enveloppement au beurre de karité, cire d'abeille et miel
- 2 applications de boue marine
- 1 enveloppement coton et aloé vera
- 3 pluies marines
- 2 hydromassages marins
- 2 douches à jet
- 3 bains de mer hydromassants au choix (énergisant, reminéralisant ou relaxant)

Se décline en :
5 jours / 20 soins
4 jours / 16 soins
3 jours / 9 soins



** Arrivée possible tous les jours. Prix par personne en chambre double classique et demi-pension. Offre spéciale, voir page 42.*

Au fil des saisons

NOUVEAUTÉ

Harmonisez votre corps à la saison

6 JOURS

24 SOINS

À partir de 2 051 €*

Chaque saison influence notre énergie et notre bien-être. Cette cure associe des soins d'hydrothérapie, des activités sportives, des séances de relaxation et 7 soins spécifiques en fonction de la saison.

MA CURE ÉVOLUE AU FIL DES SAISONS

PRINTEMPS : DÉTOX & VITALITÉ

- 1 gommage corps îles Pacifique
- 1 massage relaxant plénitude bio 20 mn
- 1 massage corps Polynésien 50 mn
- 1 soin visage marin aux 3 algues
- 2 enveloppements coton et aloé véra
- 1 enveloppement d'algues

ÉTÉ : APAISEMENT & SÉRÉNITÉ

- 1 gommage corps Escale à Cuba
- 1 massage relaxant plénitude bio 20 mn
- 1 massage corps French Riviera 50 mn
- 1 soin visage fondamental de la mer
- 2 enveloppements coton et aloé véra
- 1 enveloppement aux 3 thés

AUTOMNE : HARMONIE ÉMOTIONNELLE & VITALITÉ

- 1 gommage corps au beurre de karité et huile de coco bio
- 1 massage relaxant à la bougie 20 mn
- 1 massage corps Harmonie bio 50 mn
- 1 soin visage spiruline boost
- 2 enveloppements à l'argile blanche et eau florale de bleuet bio
- 1 enveloppement de boue marine

HIVER : RECENTRAGE & RESSOURCEMENT

- 1 gommage corps Mer des Indes
- 1 massage relaxant à la bougie 20 mn
- 1 massage corps aux pierres chaudes 50 mn
- 1 soin visage bio actif
- 2 enveloppements au beurre de karité, miel et cire d'abeille
- 1 enveloppement de boue marine

SE REMINÉRALISER TOUTE L'ANNÉE

- 1 hydromassage marin
- 2 douches à jet
- 2 pluies marines
- 3 bains de mer hydromassants au choix (énergisant, reminéralisant ou relaxant)

SE RELAXER ET SE RÉÉQUILIBRER TOUTE L'ANNÉE

- 1 détente crânienne
- 1 séance de sophrologie **ou** aqua-sophrologie
- 1 séance de Qi-Gong
- 3 lits hydromassants
- 1 réflexologie plantaire

RESPIRER, SE TONIFIER TOUTE L'ANNÉE

- 1 aquagym
- 1 marche oxygénante **ou** nordique (longe-côte proposé en été)

* Arrivée possible tous les jours. Prix par personne en chambre double classique et demi-pension. Offre spéciale, voir page 42.



Voyage des Sens

S'évader, besoin de détente



6 JOURS

24 SOINS

À partir de 2 180 €*

Se décline en :
3 jours / 9 soins

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.

PRÉPARER SA PEAU ET S'EMBEILLIR

- 1 gommage corps au sucre « Escalade à Cuba »
- 1 soin visage fondamental de la mer 60 mn

SE RELAXER

- 1 massage du visage japonais 45 mn
- 1 massage californien 50 mn
- 3 lits hydromassants

SE RÉÉQUILIBRER

- 1 massage Harmonie bio 50 mn
- 1 massage polynésien 50 mn
- 1 réflexologie plantaire 45 mn

SE REMINÉRALISER ET S'HYDRATER

- 1 douche à jet
- 1 application de boue marine
- 1 enveloppement aux 3 thés
- 3 bains de mer hydromassants au choix (énergisant, reminéralisant ou relaxant)
- 1 hydromassage marin
- 2 pluies marines
- 1 enveloppement coton et Aloé vera

RESPIRER, SE TONIFIER

- 1 séance gym en salle
- 1 marche oxygénante **ou** nordique (longe-côte proposé en été)
- 1 séance de Qi-Gong
- 1 séance de sophrologie ou aqua-sophrologie

Le **PLUS+**
PRÉVITHAL

Le Qi-Gong

Art énergétique ancestral chinois, le Qi-Gong repose sur des mouvements lents, une respiration profonde et une concentration apaisée. Notre intervenante initie les participants à cette discipline qui stimule la circulation de l'énergie vitale, améliore la souplesse et renforce l'équilibre intérieur. Accessible à tous, le Qi-Gong procure un sentiment durable d'harmonie entre corps et esprit

* Arrivée possible tous les jours. Prix par personne en chambre double classique et demi-pension. Offre spéciale, voir page 42.

Future maman & Maman bébé

*Prendre soin de soi
en communion avec bébé*



3 JOURS

9 SOINS

À partir de 981 €*

SE RELAXER

- 1 massage future maman 50 mn (cure Future maman)
- 1 massage visage japonais 45 mn (cure Maman bébé)
- 1 détente crânienne
- 1 stretching piscine avec kiné
- 1 séance de sophrologie **ou** aqua-sophrologie
- 1 atelier massage bébé

SE REMINERALISER

- 2 applications de boue marine

S'EMBEILLIR

- 1 soin visage bio actif hydratant 50 mn

SE TONIFIER

- 1 coaching
 - + 1 soin du visage pour l'accompagnant
 - + un livre massage bébé offert pour reproduire les gestes à la maison



* Arrivée possible tous les jours. Prix par personne pour une arrivée du dimanche au mardi en chambre double classique et demi-pension. Offre spéciale, voir page 42.

CURE FUTURE MAMAN

À partir du 3^{ème} mois de grossesse et jusqu'à l'accouchement.

Vivre des instants de détente et retrouver un bien-être en attendant bébé. Cette cure offre également un moment de partage aux futurs parents, qui apprennent ensemble les gestes du massage pour bébé et un soin visage pour l'accompagnant.

CURE MAMAN BÉBÉ

À partir du 3^{ème} mois après l'accouchement, jusqu'à 10 mois.

Cette cure permet de prendre soin de soi et de partager des moments privilégiés avec bébé. Le point fort de cette cure est l'atelier massage bébé pour un joli moment de communion en famille.

Le **PLUS+**
PRÉVITHAL

Les soins sont réalisés avec les produits de la marque Estime & Sens.

Cette marque française éthique et engagée conçoit des cosmétiques Bio parfaitement adaptés aux femmes enceintes et au futur bébé.

Beauté Marine

Un instant pour soi et pour retrouver l'éclat

4 JOURS

16 SOINS

À partir de 1 492 €*

Voyagez au gré des senteurs paradisiaques des soins.

Découvrez les effets bénéfiques de l'eau de mer, associés au soin zen du spa. Vous repartirez ressourcé(e) physiquement et psychiquement par ce voyage de sensations venues d'ailleurs.

Cette cure beauté est idéale pour vous faire chouchouter et vous faire masser.

S'EMBEILLIR

- 1 soin visage fondamental de la mer 60 mn

SE RELAXER

- 1 massage Polynésien 50 mn
- 2 massages relaxants **ou** sous pluie marine 20 mn
- 1 détente crânienne 20 mn
- 1 massage du visage japonais 20 mn
- 2 lits hydromassants

SE REMINÉRALISER ET S'HYDRATER

- 1 enveloppement beurre de karité et huile de coco bio
- 1 enveloppement coton et aloé véra
- 2 douches à jet
- 3 bains de mer hydromassants au choix (énergisant, reminéralisant ou relaxant)
- 1 pluie marine



** Arrivée possible tous les jours. Prix par personne pour une arrivée du dimanche au lundi en chambre double classique et demi-pension. Offre spéciale, voir page 42.*

Mon Idéal

Composez votre programme selon vos envies

6 JOURS

20 SOINS

À partir de 2 103 €*


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

CHOISISSEZ 3 SOINS INCONTOURNABLES

• Gommages 20 mn

- ☐ coquilles d'huîtres
- ☐ îles Pacifique
- ☐ au sucre, menthe et citron vert

• Massages 20 mn

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

CHOISISSEZ 2 ACTIVITÉS FORME

- ☐ séance d'aquagym
- ☐ gym en salle
- ☐ marche oxygénante **ou** marche nordique
- ☐ Sophrologie
- ☐ Aqua-sophrologie

CHOISISSEZ 11 SOINS THALASSO

- ☐ bain de mer hydromassant au choix (énergisant, reminéralisant ou relaxant)
- ☐ douche à jet
- ☐ lit hydromassant
- ☐ hydromassage marin
- ☐ enveloppement argile blanche et eau florale de bleuet
- ☐ enveloppement aux 3 thés
- ☐ application de boue marine
- ☐ enveloppement au beurre de karité, cire d'abeille et miel
- ☐ enveloppement coton et aloé véra
- ☐ enveloppement d'algues
- ☐ pluie marine

CHOISISSEZ 4 SOINS PRESTIGE

• Massages 50 mn

- ☐ californien
- ☐ pierres chaudes
- ☐ balinaï
- ☐ à la bougie

• Soins du visage

- ☐ fondamental de la mer 60 mn
- ☐ Thalgo men 50 mn
- ☐ bio-actif 50 mn
- ☐ soin hyaluprocollagène 60 mn
- ☐ **ou** silicium lift fermé 75 mn

• Soins énergétiques

- ☐ détente crânienne 20 mn
- ☐ réflexologie plantaire 45 mn

Se décline en :
3 jours / 9 soins

* Arrivée possible tous les jours. Prix par personne en chambre double classique et demi-pension.
Offre spéciale, voir page 42.

Silhouette Marine

*Mincir, se sentir bien dans son corps,
retrouver une silhouette harmonieuse*

« Notre cure
Silhouette Marine

*se concentre sur les objectifs de perte
de poids, de raffermissement de la peau
et de remodelage corporel. Cette cure se veut
particulièrement pédagogique pour que chaque
curiste reparte avec les clés nécessaires à une
efficacité à long terme. »*

Isabelle - Nutritionniste diététicienne

6 JOURS

25 SOINS

À partir de 2 355 €*

Vous souhaitez retrouver une silhouette harmonieuse et un moral ensoleillé ? Nos équipes de professionnels mettent leurs expertises au service de votre corps 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 donnera des conseils alimentaires personnalisés pour retrouver un équilibre et le plaisir de bien manger.

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

SE TONIFIER

- 1 séance gym douce
- 2 marches oxygénantes **ou** nordiques (longe-côte proposé en été)
- 3 séances d'aquagym

SE RELAXER

- 2 lits hydromassants

SE REMINÉRALISER

- 3 douches à jet
- 2 enveloppements d'algues
- 1 enveloppement aux 3 thés
- 2 bains de mer hydromassants au choix (énergisant, reminéralisant ou relaxant)
- 1 pluie marine
- 1 hydromassage marin

NUTRITION

- 1 consultation et 1 bilan diététique
- 1 atelier culinaire
- + 1 tablier offert

Le **PLUS+**
PRÉVITHAL

Activ Détox de Thalgo® est un soin en ampoules nutricosmétiques détoxifiantes pour amorcer une perte de poids.

Grâce à ses actifs 100% d'origine naturelle (l'algue brune *Fucus vesiculosus* et le complexe de plantes Bio), ce complément alimentaire vous aidera à retrouver bien-être et légèreté.

Une ampoule est offerte chaque jour aux curistes Silhouette Marine.

** Arrivée le dimanche. Prix par personne en chambre double classique et demi-pension.
Offre spéciale, voir page 42.*

Escapades de 1 à 2 jours

Une petite parenthèse pour une grande relaxation

Profiter des bienfaits d'une escapade complice et de vous déconnecter du quotidien pour mieux vous reconnecter à l'essentiel.

En solo ou en duo, le temps d'un séjour d'une à deux nuits, venez respirer l'air marin, profiter de soins relaxants et retrouver un sommeil réparateur dans la quiétude du bord de mer normand.

ÉVASION MARINE

2 JOURS

6 SOINS

À partir de 479 €*

SE REMINÉRALISER

- 2 bains de mer hydromassants au choix (énergisant, reminéralisant ou relaxant)
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement d'algues

SE TONIFIER

- 2 séances d'aquagym

PLÉNITUDE BIO

2 JOURS

6 SOINS

À partir de 611 €*

S'EMBEILLIR

- 1 soin visage Bio-actif hydratant 50 mn


SE RELAXER

- 1 massage relaxant **ou** sous pluie marine 20 mn
- 1 massage et gommage du dos 30 mn
- 1 lit hydromassant

SE REMINÉRALISER, S'HYDRATER

- 1 enveloppement à l'argile blanche et eau florale de bleuet Bio
- 1 bain de mer hydromassant (énergisant, reminéralisant ou relaxant)

** Arrivée possible tous les jours. Prix par personne en chambre double classique et petit déjeuner. Offre spéciale, voir page 42.*



Retrouvez toutes nos escapades
1 ou 2 jour(s) sur www.previthal.com

Ado, Voyage en Orient, Éveil des sens,
French riviera, Cold cream, Mer des indes,
Îles Pacifique, Prodige des océans

BIEN-ÊTRE

2 JOURS

8 SOINS

À partir de 661 €*

SE RELAXER

- 1 massage relaxant **ou** sous pluie marine 20 mn
- 1 massage visage digito-pressions
- 2 lits hydromassants

SE REMINÉRALISER

- 2 bains de mer hydromassants au choix (énergisant, reminéralisant ou relaxant)
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement d'algues

BEAUTÉ MARINE

2 JOURS

8 SOINS

À partir de 611 €*

PRÉPARER SA PEAU

- 1 gommage corps coquilles d'huîtres

SE RELAXER

- 1 massage corps relaxant 20 mn
- 1 massage visage digito-pression 20 mn
- 2 lits hydromassants

S'EMBEILLIR

- 1 soin visage fondamental de la mer 60 mn

SE REMINÉRALISER, S'HYDRATER

- 1 enveloppement coton et aloé vera
- 1 douche à jet

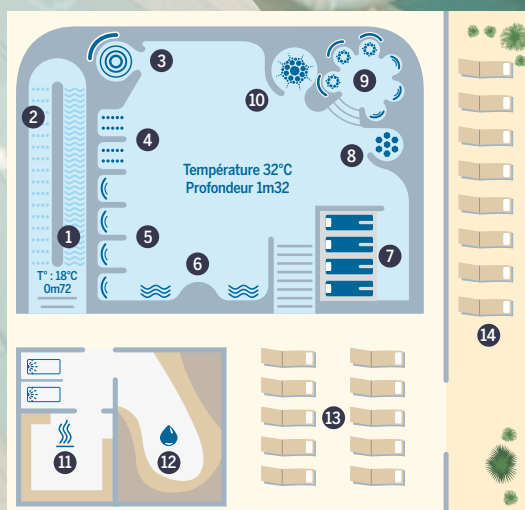
* Arrivée possible tous les jours. Prix par personne en chambre double classique et petit déjeuner.
Offre spéciale, voir page 42.

[Espace Marin]

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 un hammam complètent cet espace de détente.

ACCÈS À L'ESPACE MARIN	38 €
CARTE 10 ACCÈS PLAISIR MARIN	290 €

Peignoir et serviette fournis.
Sandales/tongs et bonnet de bain obligatoires.
Short de bain interdit.



10 ATELIERS AQUATIQUES POUR UN MOMENT DE DÉTENTE COMPLÈTE :

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1 - Rivière de marche en eau froide | 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 contrecourant | 14 - Espace détente extérieur |
| 7 - Lits bouillonnants | |
| 8 - Geyser | |

L'espace forme et l'espace marin sont accessibles tous les jours de 9h30 à 21h30 pour les clients hébergés à l'hôtel.

10
ATELIERS
AQUATIQUES

32°

JETS



Hôtel★★★★

*Calme et sérénité
à deux pas de la plage*

*Notre hôtel est labellisé
Normandie Qualité Tourisme,
Hôtel & Préférence et Clef Verte*



Au cœur de la baie du Mont Saint-Michel, face à la plage et aux îles Chausey, l'hôtel vous plonge dans un espace naturel préservé et vous invite à vivre une expérience apaisante. Aux portes de Granville, le long du sentier du littoral, l'établissement est bercé par l'air marin et le doux son des vagues. Intégré au centre de thalasso, il apporte un confort idéal pour profiter pleinement de votre cure.

Les 76 chambres, réparties sur 2 étages, s'harmonisent avec l'environnement proche dans des teintes naturelles et lumineuses. Pour votre confort, elles sont toutes équipées de : douche à l'italienne, télévision, mini-frigo, etc. Peignoir et tongs sont également mis à disposition à votre arrivée.

- Chambre Classique avec ou sans terrasse
- Chambre Vue Partielle mer
- Chambre Front de Mer avec terrasse
- Suite Front de Mer avec terrasse

Une chambre familiale, des chambres communicantes et des chambres adaptées PMR sont également disponibles.



Les **PLUS⁺**
DE L'HÔTEL

Accueil 24/24, accès direct à l'espace thalasso et à la plage, room service, accueil des animaux (20€/nuit), parking privé gratuit, borne de recharge, etc.

Vos privilèges :

- ✓ Accès libre à l'Espace Marin, sauna et hammam de 9h30 à 21h30
- ✓ Accès libre à la salle de cardio-training et musculation de 9h30 à 21h30
- ✓ Cours de gym en salle gratuits (sur réservation)

Enfants bienvenus

- ✓ Petit-déjeuner offert jusqu'à 12 ans
- ✓ Lit d'appoint offert jusqu'à 12 ans
- ✓ Espace Marin accessible
- ✓ Kit de coloriage offert à l'arrivée



Restaurant Le Sound

ASSOCIATION
FRANÇAISE
DES MAÎTRES
RESTAURATEURS

Le bien-être est aussi dans votre assiette

NOUVELLE AMBIANCE COSY



Bien manger en toute légèreté

Afin de trouver l'équilibre, se sentir léger et favoriser un sommeil réparateur, les chefs et la diététicienne recommandent dans chaque nouvelle carte les meilleurs plats pour se faire plaisir tout en restant léger.



Petits déjeuners

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 propose de nombreux produits régionaux.



Lors d'un séjour chez Prévithal, votre objectif est de vous sentir bien, détendu et d'être en harmonie avec ce qui vous entoure. C'est en ce sens que l'équipe du Restaurant Le Sound œuvre chaque jour : chaque repas doit être une expérience à la fois savoureuse, équilibrée et humaine, tout en profitant de la vue sur la mer.

Aurélien Leclerc et Damien Kindel, Chefs Maîtres Restaurateurs, vous proposent une carte composée de plats gastronomiques et traditionnels. Ils puisent leurs inspirations dans les richesses des produits frais et du terroir normand. Cela leur permet de vous offrir des mets d'une qualité de premier choix, sélectionnés avec leurs fournisseurs locaux, dans le respect des savoir-faire et de l'environnement.

La carte change au gré des saisons et les plats sont accompagnés de légumes frais et variés.

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

Bar et terrasse face à la mer

Délasssez-vous au salon 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... Offrez-vous également des pauses douces et gourmandes entre deux soins pour compléter votre détente.

[Destination Granville]



Découvrez Granville et sa région

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

À la fin du XIX^e 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, notamment celle où grandit Christian Dior. Elles marquent une nouvelle facette de la personnalité de Granville : une cité balnéaire de caractère.

À ne pas manquer : La Haute-Ville, quartier historique

Le tour des remparts de la Haute-Ville de Granville est un voyage à travers plusieurs siècles d'histoire. Tout en profitant d'une vue imprenable sur la mer, vous observerez les bâtisses granitiques témoignant du passé corsaire et terre-neuvas de la cité.



Les incontournables



Le Mont Saint-Michel

L'incontournable de la Normandie

Cet îlot rocheux 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.

À 45 km de Granville.



Musée et jardin Christian Dior

L'inspiration du célèbre couturier

Depuis le centre 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. Une exposition temporaire liée à ses créations est proposée à chaque nouvelle saison.

À 20 mn à pied de la thalasso.



Les îles Chaumey

Un archipel authentique et préservé

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.

Navettes depuis le port de Granville.



De nombreux loisirs sont accessibles à proximité de l'hôtel

Nautisme, balades en mer, équitation, golf, tennis, randonnées, vélo, musées...

GOLF DE GRANVILLE

Un links unique en France, créé par l'emblématique Harry Colt en 1912, d'une authenticité et d'un caractère semblables aux parcours séculaires d'Irlande et d'Écosse. 18 trous Par 72 et 9 trous Par 33.

Le Havre de la Vanlée

À la découverte des prés salés

Appelé aussi Le Bout du Monde, il est situé au nord de Granville, dans un site naturel et sauvage où sont élevés les moutons de prés-salés en semi-liberté. C'est également le paradis de nombreux oiseaux migrateurs.

Lors de grandes marées, la mer recouvre entièrement les herbues, ainsi que la route traversant le havre. C'est le lieu idéal pour une balade iodée.

À 10 km au nord de Granville.



Les falaises de Carolles

Panorama sur la Baie du Mont-Saint-Michel

Au fil du GR 223, plus connu sous le nom de sentier des Douaniers, 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. Cette balade est le coup de cœur des habitants de la région.

À 15 km au sud de Granville.



[Lexique]

Application de boue marine 20 mn

La boue est issue des sédiments marins. Elle est antalgique, reminéralisante, décontractante, et anti-inflammatoire. Soin localisé sur le dos, les épaules, les bras et les mains.

Bain de mer hydromassant 15 mn

Bain d'eau de mer chauffée. Profitez d'un massage circulaire et d'une action sédative grâce à ses jets sous-marins.

Douche à jet 10 mn

Un savoir-faire propre à Prévithal.

L'hydrothérapeute proche du curiste effectue un massage sur les jambes et le dos à l'aide d'un jet à pression variable qui peut être doux ou tonique selon votre souhait. Effet circulaire et décontractant.

Drainage lymphatique corps manuel 40 mn

Technique de massage doux destinée à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire.

Enveloppement d'algues 20 mn

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

Enveloppement de boue marine 20 mn

Connue pour être riche en oligo-éléments, la boue reminéralisante sera l'alliée idéale pour traiter les douleurs articulaires et musculaires.

Hydromassage marin 15 mn

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

Ipulse 5.1 40 mn

Technologie Thalgo® d'amincissement.

Combinaison simultanée de 5 technologies d'amincissement. Réduit la cellulite, galbe les muscles, tonifie la peau, redessine votre silhouette. Résultats visibles dès la première séance.

Lit hydromassant 15 mn

Ce soin anti-stress procure un véritable lâcher-prise. Allongé sur un matelas d'eau chaude, le corps en flottaison est massé de la tête aux pieds par un programme de jets à pression variable.

Massage balinaise 50 mn

Rencontre entre l'Inde et l'Asie en combinant l'Ayurveda et le massage Chinois. Rituel associant des pressions lentes et profondes pour un relâchement complet.

Massage harmonie bio 50 mn

Massage au bol kansu inspiré de l'ayurveda pour relancer la circulation de l'énergie et reconnecter le corps et l'esprit

Massage indien rééquilibrant Thalgo® 50 mn

Ce massage énergétique issu d'une technique indienne, la Marmathérapie, rééquilibre l'énergie intérieure. Des gestes doux, enveloppantes et des mouvements plus toniques permettent de débloquer les énergies. Le corps et l'esprit retrouvent leur vitalité essentielle.



Massage polynésien Thalgo® 50 mn

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

Massage sous pluie marine 20 mn

Massage doux et relaxant effectué par un(e) hydrothérapeute sur l'arrière du corps sous une fine pluie d'eau de mer chaude, pour une détente optimale.

Massage visage digito-pressions 20 mn

Issues de techniques chinoises : stimulation par pressions sur le visage et le cuir chevelu associé à un massage des épaules et de la nuque.

Massage visage japonais 45 mn

Massage du visage aux techniques japonaises. Un travail sur l'harmonisation des différents méridiens qui traversent le visage. Stimule la circulation sanguine, lymphatique et énergétique, prévient l'apparition des rides.

Pluie marine 15 mn

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.

Qi-Gong 60 mn

Art énergétique ancestral chinois, le Qi-Gong repose sur des mouvements lents, une respiration profonde et une concentration apaisée. Stimule la circulation de l'énergie vitale, améliore la souplesse et renforce l'équilibre intérieur.

Soin visage Bio-actif hydratant 50 mn

Booster d'hydratation et d'éclat par excellence pour toutes les peaux. Ce soin visage apporte tout le confort dont votre peau a besoin. Celle-ci est réoxygénée et votre teint plus éclatant. Convient aux femmes adeptes du naturel et du bio, aux adolescents et aux femmes enceintes.

Soin visage fondamental de la mer 60 mn

Soin hydratant, nourrissant ou purifiant selon votre type de peau. Ce soin est sur mesure en fonction de l'état général de votre peau pour une sensation immédiate et un confort retrouvé.

Soin visage hyaluprocollagène 60 mn

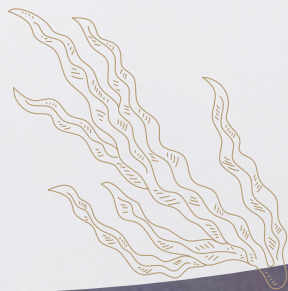
Grâce à l'association de 3 acides hyaluroniques et du pro collagène marin, ce soin comble toutes les rides, même installées. Le massage rides à rides avec le trio rollers boosters permet un massage intensif au cœur de la ride pour rendre votre peau plus lisse.

Soin visage silicium lift fermeté lhl5

Soin du visage lissant inspiré du face fitness, lifte le visage, comble les rides et rafraîchit le teint. Votre visage paraît plus jeune, plus ferme et votre ovale est redessiné.

Sophrologie ou aqua-sophrologie 45 mn

Favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. Elle aide à mieux gérer son stress, et aide au lâcher-prise grâce aux méditations corporelles basées sur la relaxation et la respiration. Soin collectif proposé le mardi matin et le vendredi matin.



Engagements durables

En vivant et travaillant dans cet environnement vertueux, les membres de l'équipe Prévithal développent une connexion avec lui.

S'engager dans une démarche durable, pour l'humain comme pour la planète, devient alors naturel. Nous explorons chaque piste, chaque possibilité, pour apporter notre contribution et nous vous proposons de nous suivre dans cet engagement.

Ecocert Établissement Bien-être Durable



Prévithal est le 1^{er} centre de thalassothérapie reconnu par ce label en France. Celui-ci atteste de notre engagement concret pour le respect de l'humain, de l'environnement et des territoires.

Label Clef Verte



Le label Clef Verte certifie notre respect de la nature et des personnes à travers plusieurs engagements concrets : la maîtrise de nos consommations d'eau et d'énergie, une gestion environnementale des déchets, la proposition de loisirs non nuisibles à l'environnement, ainsi qu'une valorisation des acteurs et des atouts naturels du territoire.

Marques partenaires

Pour prendre soin de vous et de l'environnement, nos équipes ont rigoureusement sélectionné ces marques partenaires pour leurs engagements en faveur du développement durable.



Préparez 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.
- De la lecture. Oubliez tablette, ordinateur et téléphone pour une déconnexion totale !
- Côté 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. 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 1 mois 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 ajouter 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 30 € par changement ou par des massages relaxants (20 mn.) ou massages sous pluie marine (20 mn.) moyennant un supplément de 50 € 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 (ex. : femmes enceintes, cancer...). Il est donc conseillé de consulter un médecin pour s'assurer de l'absence 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.

CONSEILS ET RÉSERVATION

Nous sommes à votre écoute afin de répondre à vos questions au 02 33 90 31 10.



[Les offres spéciales]

Réservez à l'avance !

JUSQU'À -20% SUR VOTRE SÉJOUR pour toute réservation faite au minimum 60 jours avant votre date de séjour.

Paiement total à la réservation, non annulable, non modifiable et non remboursable. Offres non cumulables entre elles ni avec toute autre offre en cours. Sous réserve de disponibilité.

Offre Solo

SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE OFFERT pour toute réservation d'une cure 6 jours / 6 nuits en demi-pension ou pension complète

- Janvier du 11/01 au 17/01/26
- Février du 01/02 au 07/02/26
- Mars du 08/03 au 14/03/26
- Mai du 17/05 au 23/05/26
- Juin du 07/06 au 13/06/26
- Septembre du 06/09 au 12/09/26
- Octobre du 04/10 au 10/10/26
- Novembre du 15/11 au 21/11/26
- Décembre du 06/12 au 12/12/26

Meilleur prix garanti

NOUS VOUS GARANTISSONS LE MEILLEUR PRIX EN RÉSERVANT EN DIRECT.

Nos conseillers sont à votre écoute afin de répondre à vos demandes et élaborer avec vous le séjour qui vous convient, en semaine de 9h à 19h, le samedi de 9h à 17h.

*Conseils, devis et réservation
au 02 33 90 31 10
ou sur www.previthal.com*

Idées cadeaux



*À Noël, pour la Saint-Valentin, la fête des mères, un anniversaire,
ou tout simplement pour faire plaisir !*

Coffret-cadeau / Carte cadeau / Chèque cadeau

*Un soin thalasso, un massage, une nuit à l'hôtel, un déjeuner au restaurant...
Seul ou à deux, vous lui laissez le choix de l'expérience à vivre !*



*Commandez,
imprimez et offrez
www.previthal.com*

Valable 1 an à compter de la date d'achat.





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

www.previthal.com



Conception Agence Bellecour. © Crédits photos : IKO-studio, Elena Shchukina, Prévithal, Thalgo Pro, 2 Pixels Photos / Cécile Langlois, Pierre-Yves Le Meur, EpicStockMedia, PeopleImages, Eduardo Baena, Angelina Cecchetto, Michele Ursi, Karelnoppe, Shifaaz-Shamoon, Ignacio Campo, Philippe-Fauvel, T Jouanneau - Office de Tourisme Granville Terre et Mer, Sacha Chabot, Stephane Lesauvage, Dimitri Lefrancois, Alexandre Lamoureux, Shomixer, Adobestock, Istock, Freepik.