

LOREAMAR THALASSO & SPA



GRAND HÔTEL
THALASSO & SPA

Saint-Jean-de-Luz

LOREAMAR THALASSO & SPA

Confidentielle & Unique

Posée sur la plage avec pour seule vue l'Océan Atlantique, Loreamar Thalasso & Spa offre une décoration des plus raffinées, mêlant la lumière du jour aux bois exotiques, coquillages, fontaines de galets et voilages bleu irisé.

La piscine intérieure d'eau de mer semble répondre aux vagues de l'Océan et confère à l'ensemble une atmosphère rare.

Les programmes de cures sont médicalisés et ont été élaborés par nos équipes de spécialistes.



ESPRIT
D'OcéAN



Notre Thalasso SPA MÉDICALISÉ

EN 10 POINTS CLÉS

1· Localisation & Accès.....	p.6
2· Grand Hôtel Thalasso & Spa.....	p.8
3· Installations & Compétences.....	p.9
4· Garantie Scientifique & Médicale.....	p.10
5· Cures 5 jours	
- Silhouette Minceur.....	p.14
- Détox Régénération Santé (Exclusivité)	p.16
- Anti-stress Sérénité.....	p.18
- Marine Bien-Être.....	p.20
6· Cures 3 jours	
- 1.2.3 Dé-stress.....	p.23
- 1.2.3 Ventre Plat.....	p.24
- Beauté by VALMONT.....	p.25
7· Forfaits Découverte	p.26
8· Rituels Hammam & Spa.....	p.28
9· Soins Bébé, Enfants & Ados.....	p.32
10· Soins à la carte	
- Soins Beauté	p.35
- Massages.....	p.38
- Soins Silhouette.....	p.42
- Soins de l'Océan.....	p.43
- Coaching & Forme.....	p.44
Votre séjour pratique.....	p.46



1 LOCALISATION & ACCÈS

- Aéroport de Biarritz
20 min en taxi
- Voiture
Pau = 1 h - Bordeaux = 2h - Toulouse = 3h
- Train
TGV direct Paris / St Jean-de-Luz = 5h30



AU CŒUR DU PAYS BASQUE

« Magnifique région du Sud Ouest entre montagne et océan »

Situé entre Biarritz (15 min) et San Sebastian côté espagnol (25 min), **Saint-Jean-de-Luz**, est au cœur de la tradition, avec son authentique port de pêche, sa dimension humaine parfaite pour les balades, son passé historique qui accueille les noces de Louis XIV, ses ruelles typiques, ses boutiques de luxe et enfin sa longue plage de sable fin protégée des vents et marées.



2

LE GRAND HÔTEL THALASSO & SPA

Perle d'une fascinante Côte basque, le Grand Hôtel **** est un lieu de légende. Construit en 1909, posé sur la plage, face à la fameuse baie de Saint-Jean-de-Luz, il a su conserver tout le charme de la Belle Époque. Ses chambres à l'atmosphère unique et délicieusement cosy offrent une vue exceptionnelle et un panorama paradisiaque.

En rez-de-plage, **Loreamar**, somptueux espace thalasso spa élu parmi les plus beaux spas d'Europe, vous accueille dans un havre de bien-être et de sérénité.

Cuisine de l'Océan ou Cuisine Détox

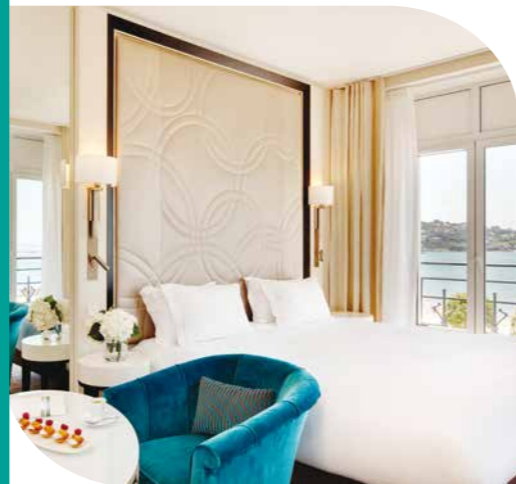
Dans sa salle en rotonde surplombant une magnifique terrasse en teck, tournée vers l'Océan, le restaurant «l'Océan» vous invite à déguster grâce aux talents de son chef, une cuisine inspirée du terroir basque et des produits de l'Océan.

La Cuisine «Détox» fondée sur l'expertise de notre médecin nutritionniste et sur le savoir-faire de notre chef vous fera découvrir toutes les saveurs d'une alimentation saine, facilement assimilable et régénérante.

Une cuisine équilibrée qui vous aidera à retrouver dès les premiers jours, un meilleur sommeil, un véritable bien-être et une perte de poids significative.

« Dans le cadre mythique du Grand Hôtel ****, Christophe Grosjean n'a pas tardé à prendre ses marques. Pour lui, le parti-pris diététique - en phase avec la vocation de l'hôtel - n'est pas un frein à la gourmandise : sa cuisine, tout en contrastes et en finesse, est aussi gourmande et savoureuse ! Splendide terrasse sur... l'océan ».

Les inspecteurs du Guide MICHELIN



3

INSTALLATIONS & COMPÉTENCES MISES À DISPOSITION

Riches d'une superficie de 1000 m², Le Loreamar Thalasso & Spa est accessible depuis les chambres et offre un accès direct à la plage.

Les installations

- 20 cabines de soins à la lumière du jour
- Une piscine d'eau de mer chauffée avec multijets et musique subaquatique
- Un hammam, un sauna et une douche multisensorielle
- Un espace de repos et sa tisanerie sous de magnifiques voûtes
- Une salle de fitness incluant une salle privée de coaching
- Un institut de beauté
- Un salon soin des cheveux
- Un salon d'activité physique

Ici tout est fait pour répondre à vos attentes

- Un accompagnement individuel tout au long de votre séjour
- Des bilans génériques et spécifiques en entrée et sortie de cures
- Des soins et massages personnalisés et adaptés à vos besoins
- Des boissons et tisanes élaborées par notre herboriste (relaxantes, drainantes, détoxifiantes)
- Des produits et protocoles reconnus
- Des compléments alimentaires de haute performance

Une équipe de professionnels pluridisciplinaires et hautement expérimentés

Médecin Nutritionniste / Ostéopathe / Acupuncteur
Coachs Sportifs / Naturopathe / Esthéticiennes / Masseurs
Hydrothérapeutes.

Rencontre d'information et d'échange

Cette rencontre conviviale est un moment d'échange et de prise d'information dont l'objectif principal est de prendre soin de sa santé et de la préserver. Exemples : bien s'alimenter tout au long de la journée, comment optimiser son vieillissement, apprendre à mieux dormir, etc.





4

LA GARANTIE SCIENTIFIQUE & MÉDICALE

Les cures sont conçues avec l'aide :

· Du docteur Blanchemaison, médecin vasculaire, chargé de cours à la Faculté de médecine Paris V, spécialisé dans la conception de spas médicalisés et auteur de livres sur la cellulite et l'amaigrissement.

· De Marc Couget, professionnel émérite en nutrition et spécialiste des thérapies permettant l'élimination des toxines. Après 8 années passées chez Henri Chenot à Merano en Italie, en tant que responsable des bilans nutritionnels et énergétiques, Marc Couget est aujourd'hui expert en nutrition, phytothérapie et médecine chinoise.

Grâce à des protocoles bien précis Le Grand Hôtel Loreamar Thalasso & Spa a mis en place des soins DÉTOX efficaces qui permettent de 'DÉTOXIFIER' et 'DÉTOXINER' le corps en profondeur, en toute sécurité et avec plaisir.

Les soins « Thalasso » et « Spa » sont confiés à des professionnels formés aux techniques les plus pointues. Les protocoles et produits sont sélectionnés pour leurs caractères innovants et reconnus.

VALMONT

Le spécialiste Suisse de la cosmétique cellulaire anti-âge VALMONT vous ouvre ses portes à LOREAMAR, dans un nouvel univers de soins.

Depuis plus de 25 ans, VALMONT puise dans les incroyables ressources naturelles de sa terre natale et dans les dernières avancées de la cosmétique cellulaire pour élaborer des soins anti-âge performants à l'efficacité visible et durable. VALMONT s'est entouré des meilleurs experts pour composer à Loreamar une gamme extraordinaire de soins alliant raffinement et efficacité... Pour sublimer la beauté des femmes et des hommes.





5 LES CURES
5 Jours



CURE SILHOUETTE MINCEUR

⇒ **Combattre la cellulite et raffermir son corps**

La **Cure Silhouette Minceur** selon la méthode **R-FAT™** du **Dr Blanchemaison** (R = Rétention d'eau, F = Fibrose, A = Adipose, T = Tissus) est une méthode d'amincissement personnalisée en fonction du type de cellulite qui repose sur 4 étapes :

- Évaluer le type de cellulite (Fibreuse, Adipeuse ou Rétention d'eau) grâce au questionnaire Liposcore™,
- Mobiliser les graisses dans les zones ciblées,
- Les brûler,
- Équilibrer son alimentation afin de ne pas manger au-delà de ses besoins.

Objectifs :

- Silhouette affinée,
- Corps raffermi,
- Peau plus lisse,
- Alimentation équilibrée,
- Activités et exercices physiques.

Programme

JOUR 1

- Bilan général et nutritionnel par notre médecin (45 min)
- Gommage corporel (20 min)
- Séance Lipomassage™ LPG® (Cellu-M6®) (20 min)
- Massage selon diagnostic silhouette & cellulite (45 min)

JOUR 2

- Activité physique collective (50 min)
- Douche à jet (10 min)
- Séance Lipomassage™ LPG® (Cellu-M6®) (20 min)
- Séance de Mostleds haute puissance (25 min)
- Massage selon diagnostic silhouette & cellulite (45 min)

JOUR 3

- Activité physique collective (50 min)
- Douche sous-marine drainante (15 min)
- Séance Lipomassage™ LPG® (Cellu-M6®) (20 min)
- Séance de Mostleds haute puissance (25 min)
- Massage selon diagnostic silhouette & cellulite (45 min)

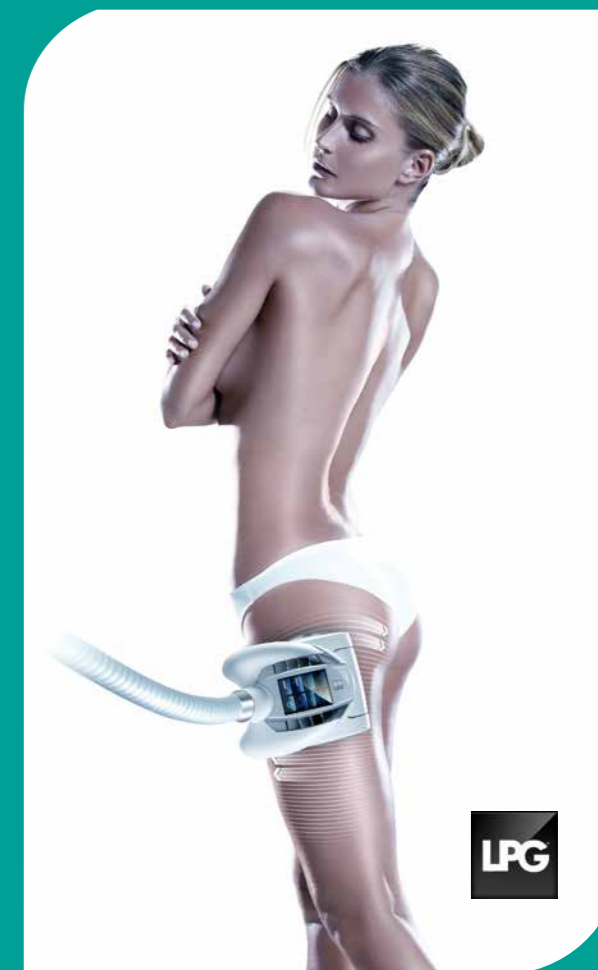
JOUR 4

- Activité physique collective (50 min)
- Enveloppement minceur (20 min)
- Séance de Lipomassage™ LPG® (Cellu-M6®) (20 min)
- Séance de Mostleds haute puissance (25 min)
- Massage selon diagnostic silhouette & cellulite (45 min)

JOUR 5

- Activité physique collective (50 min)
- Douche à jet (10 min)
- Séance de Lipomassage™ LPG® (Cellu-M6®) (20 min)
- Massage selon diagnostic silhouette & cellulite (45 min)
- Bilan fin de cure et conseils pour un effet durable par notre médecin

- Boisson « drainante » proposée à chaque fin de soin
- Séance d'activité physique collective matin ou soir
- Rencontre d'information et d'échanges
- Cuisine « Détox » en pension complète recommandée pour un effet optimal
- Compléments alimentaires conseillés en supplément



Journée supplémentaire sur demande.

Loreamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.

EXCLUSIVITÉ

CURE DÉTOX RÉGÉNÉRATION SANTÉ

⇒ Éliminer les toxines pour mieux vieillir et mieux vivre

Nos vies modernes nous poussent à stocker toujours plus de toxines au sein de notre organisme : l'alimentation trop riche et/ou déséquilibrée, stress personnel, professionnel ou environnemental, prise de certains médicaments, alcool, tabac, sommeil de mauvaise qualité et non récupérateur, etc.

Un excès de toxines peut entraîner des symptômes aussi variés que personnels : problèmes digestifs, articulaires, circulatoires, de sommeil, de mémoire, de qualité de peau, du système nerveux... et des maladies plus sérieuses à plus long terme.

Maintenir cet équilibre interne que l'on appelle Homéostasie, est synonyme de santé et de vieillissement harmonieux.

La cure médicalisée **DÉTOX Régénération Santé** permettra à votre organisme de se décharger de ces molécules potentiellement dangereuses. Elle soulagera vos filtres naturels comme la peau, les poumons, le foie, les reins et les intestins afin de rééquilibrer votre métabolisme, le nettoyer et le booster en profondeur.

Cette cure commence par 3 bilans : 1 Bilan Biologique, 1 Bilan Biométrique et 1 Bilan Mode de Vie qui définiront précisément vos carences et faiblesses et la spécificité des soins qui vous seront effectués lors de votre séjour.

Objectifs :

- Régénérer votre organisme
- Détoxifier les organes, filtres naturels du corps
- Rééquilibrer le métabolisme, le nettoyer et le booster
- Réduire le stress, perdre du poids et améliorer le sommeil

Programme

JOUR 1

- Bilan Global DÉTOX Régénération Santé (sanguin, biométrique et mode de vie) avec le médecin (50 min)
- Massage digito-détox (50 min)
- Gommage (20 min)
- Bain hydro-détox (20 min)

JOUR 2

- Activité physique collective (50 min)
- Massage digito-détox (50 min)
- Douche à jet viscérale (20 min)
- Massage du ventre et du crâne (45 min)

JOUR 3

- Activité physique collective (50 min)
- Massage digito-détox (50 min)
- Hydrothérapie aux huiles essentielles (20 min)
- Massage drainant lymphatique (50 min)

JOUR 4

- Activité physique collective (50 min)
- Bain hydro-détox (20 min)
- Massage digito-détox (50 min)
- Massage de ventre et du crâne (45 min)

JOUR 5

- Massage digito-détox (50 min)
- Massage énergie (50 min)
- Bilan et recommandation de fin de cure avec le médecin (50 min)

- 1 séance d'Ostéopathie (50 min) incluse durant le séjour
- Séance d'activité physique collective matin ou soir
- Boisson « drainante » proposée à chaque fin de soin
- Rencontre d'information et d'échanges
- Compléments alimentaires conseillés en supplément
- Cuisine Détox en pension complète obligatoire pour un effet optimal



Journée supplémentaire sur demande.
Loreamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.



CURE ANTI-STRESS SÉRÉNITÉ

⇒ Prenez du temps pour vous

Pour tous ceux qui vivent à mille à l'heure et qui se sentent fatigués, la **cure Anti-stress Sérénité** optimisera votre récupération physique et psychique pour mieux relancer votre énergie vitale.

Objectifs :

- Identifier ses sources de stress, et savoir mieux y résister
- Retrouver un sommeil de qualité
- Se détendre

Programme

JOUR 1

- Bilan général, évaluation stress et qualité sommeil avec le médecin (50 min)
- Gommage « Réconfort du Mayen » VALMONT (20 min)
- Massage Abhyanga (50 min)

JOUR 2

- Acupuncture (50 min)
- Enveloppement à la poudre de coton (20 min)
- Massage « Pluie de mer » à l'huile d'abricot (25 min)
- Massage de l'abdomen et du cuir chevelu (45 min)

JOUR 3

- Activité physique collective (50 min)
- Bain de mer aux huiles essentielles d'orange et lavandin (20 min)
- Enveloppement aux 3 thés (20 min)
- Massage « Bien-être » à l'huile biologique (50 min)
- Massage du cuir chevelu (25 min)

JOUR 4

- Activité physique collective (50 min)
- Bain de mer aux épices précieuses (20 min)
- Massage « Vitalité du corps » VALMONT (50 min)
- Soins visage « Rituel d'hydratation » VALMONT (50 min)

JOUR 5

- Activité physique collective (50 min)
- Enveloppement à la pulpe de coco (20 min)
- Massage « Pluie de mer » à l'huile d'abricot (25 min)
- Massage Balinais (50 min)
- Bilan fin de cure et conseils avec le médecin pour un effet durable (50 min)

- Boisson « relaxante » proposée à chaque fin de soin
- Séance d'activité physique collective matin ou soir
- Rencontre d'information et d'échanges
- Compléments alimentaires conseillés en supplément
- Cure detox en pension complète recommandée pour un effet optimal



Journée supplémentaire sur demande.
 Loreamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.

CURE MARINE BIEN-ÊTRE

⇒ Retrouvez vitalité et dynamisme

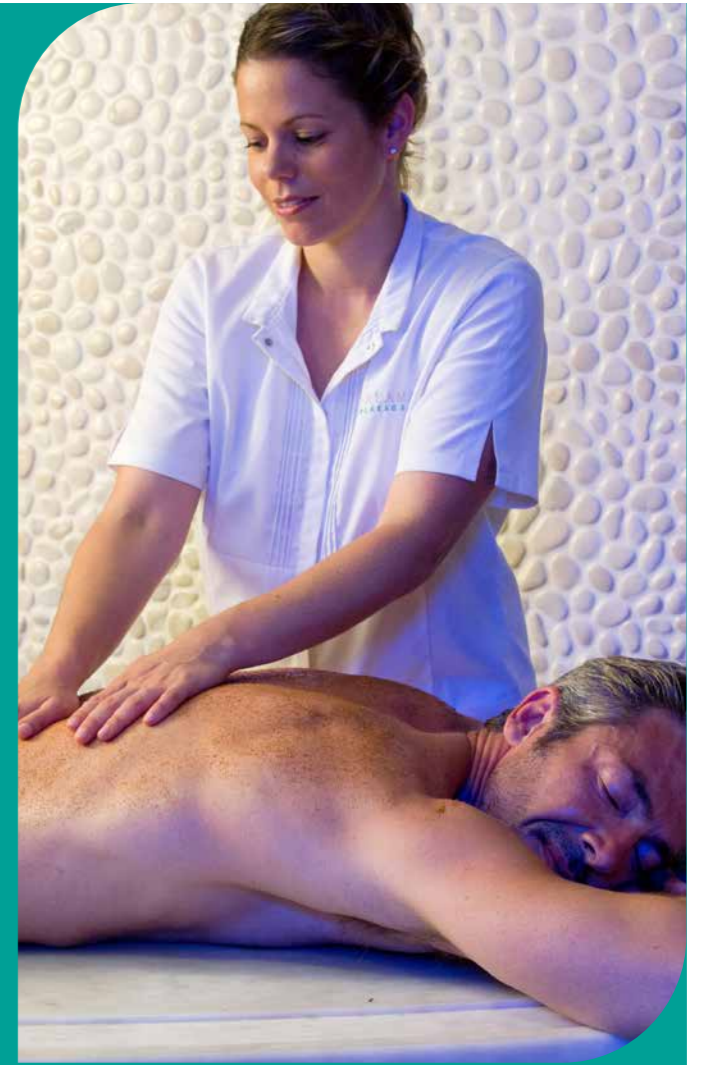
La cure Marine Bien-être est un cocktail naturel antifatigue où eau de mer et algues, riches en minéraux, oligoéléments marins et vitamines, stimulent le métabolisme. Elle offre un véritable concentré de forme et de bien-être.



Programme sur 5 jours

22 soins dont :

- Accueil personnalisé à Loreamar
 - 1 Gommage corporel à la fleur d'Oligomer® (25 min)
 - 2 Douches à jet (10 min)
 - 2 Douches sous-marines (15 min)
 - 3 Bains d'eau de mer (chromothérapie, détoxinant aux algues, aux huiles essentielles) (20 min)
 - 4 Enveloppements (aux algues, gel cryogène, reminéralisant, laminaire) (20 min)
 - 1 Massage Oligomer® Spa (50 min)
 - 2 Massages « Pluie de mer » à l'huile d'abricot (25 min)
 - 1 Massage réflexologie plantaire (25 min)
 - 1 Massage « Bien-être » à l'huile de pépins de raisin, sésame et noix du Brésil (50 min)
 - 1 Massage du cuir chevelu (25 min)
 - 1 Soins visage « Éclat des Neiges » VALMONT (30 min)
 - 1 Massage « Énergie » à l'huile d'argan (50 min)
-
- Boisson « relaxante » proposée à chaque fin de soin
 - Rencontre d'information et d'échanges
 - Possibilité de consulter un médecin nutritionniste pendant votre cure (sur demande)



| Journée supplémentaire sur demande.

A photograph of three people in a hydrotherapy pool. A woman in a white halter-neck swimsuit is in the center, smiling. To her right, a man is using a water jet. To her left, another man is also using a water jet. The pool is surrounded by dark tiles and has several large, glowing spherical lights in the background.

6

LES CURES

3 Jours

CURE 1.2.3 DÉ-STRESS

La Cure 1.2.3 Dé-stress permet de se ressourcer, de se détendre et de faire une pause.

Objectifs :

- Relaxation profonde,
- Récupération psychologique et physique.

Programme

JOUR 1

- Bain de mer aux huiles essentielles d'orange et lavandin (20 min)
- Gommage aux agrumes (20 min)
- Massage « Bien-être » (50 min)

JOUR 2

- Activité physique collective (50 min)
- Enveloppement aux 3 thés (20 min)
- Massage « Pluie de mer » (25 min)
- Massage de l'abdomen et du cuir chevelu (45 min)
- Soins visage « Rituel d'hydratation » VALMONT (50 min)

JOUR 3

- Séance d'activité physique collective (50 min)
- Bain de mer aux épices (20 min)
- Enveloppement à la pulpe de coco (20 min)
- Massage Balinais (50 min)

Possibilité de consulter un médecin nutritionniste pendant votre séjour (sur demande)

Activité physique collective matin ou soir.

Journée supplémentaire sur demande.

Loeamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.

CURE 1.2.3 VENTRE PLAT

Pour retrouver la ligne, rien ne vaut un programme flash qui tonifie le ventre en douceur mais en profondeur et vous permet de reconquérir progressivement un corps de rêve.

Objectifs :

- Renforcer les muscles profonds du ventre,
- Rééquilibrer le diaphragme,
- Éliminer les sensations de ventre gonflé grâce à une alimentation équilibrée.

Programme

JOUR 1

- Évaluation de vos besoins (15 min)
- Activité physique collective (50 min)
- Tonification Abdo-Périnée (30 min)
- LPG Cellu M6 Ventre (15 min)
- Palper Rouler manuel ventre (15 min)
- Massage abdomen et cuir chevelu (45 min)

JOUR 2

- Activité physique collective (50 min)
- Tonification Abdo-Périnée (30 min)
- Douche sous-marine (30 min)
- LPG Cellu M6 Ventre (15 min)
- Palper Rouler manuel ventre (15 min)
- Massage abdomen et cuir chevelu (45 min)

JOUR 3

- Activité physique collective (50 min)
- Tonification Abdo-Périnée (30 min)
- LPG Cellu M6 Ventre (15 min)
- Palper Rouler manuel ventre (15 min)
- Massage abdomen et cuir chevelu (45 min)
- Bilan de fin de cure (15 min)

Journée supplémentaire sur demande.
Loreamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.

CURE BEAUTÉ BY VALMONT

Au cours d'un entretien beauté, intime et discret, votre thérapeute dresse votre Global Skin Ageing Profile, pour vous proposer un programme sur mesure...

Programme

JOUR 1 : Objectif Préparation

- Diagnostic de peau / Bilan personnalisé (15 min)
- Gommage corps « Pureté des Bisses » (20 min)
- Soins hydratants intensifs « Source des Bisses » (70 min)

JOUR 2 : Objectif Soins ciblés des zones marquées

- Bain de mer hydromassant (20 min)
- Soins minceur « Sommets de la minceur » (50 min)
- Soins des yeux « Reflets sur un lac glacé » (45 min)
- Soins des mains « Réconfort du Mayen » (45 min)

JOUR 3 : Objectif Jeunesse visible

- Douche sous-marine (15 min)
- Soins anti-âge « Vitalité du Corps » (50 min)
- Soins anti-rides intensifs « Sommets du lifting » (70 min)

Journée supplémentaire sur demande.
Loreamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.




VALMONT

7 LES FORFAITS DÉCOUVERTE



BIEN-ÊTRE

Harmonie et sérénité grâce à des soins équilibrants.

- Douche « Sous-marine » (15 min)
- Enveloppement gel cryogène (20 min)
- Massage « Bien-être » à l'huile biologique (50 min)

ÉNERGIE

Vitalité et tonus grâce à des soins dynamisants.

- Douche à jet (10 min)
- Enveloppement minéralisant aux algues (20 min)
- Massage « Énergie » à l'huile d'argan (50 min)

RELAX

Détente et répit pour le corps par des soins relaxants.

- Gommage corporel au sel (20 min)
- Massage « Pluie de mer » à l'huile d'abricot (25 min)
- Massage Cire Atlantique (50 min)

ACCÈS LOREAMAR À LA JOURNÉE*

Piscine, Hammam, Sauna, Douche expérience, Fitness.

- * Pour les résidents ne réservant pas de soins.
Pour les non-résidents sous condition de réservation d'un soin.





8 RITUELS
Hammam & SPA

Un voyage à travers les secrets de beauté du monde entier. Le temps d'un soin, découvrez de nouvelles sensations et de nouveaux plaisirs.

Laissez-vous emporter par les odeurs exquises des îles, envelopper dans des textures soyeuses, et retrouvez harmonie et équilibre entre l'esprit et le corps.

4 voyages au bout du monde à offrir...
ou pour se faire plaisir.

RITUELS

Hamмам & SPA

Rêve des Îles

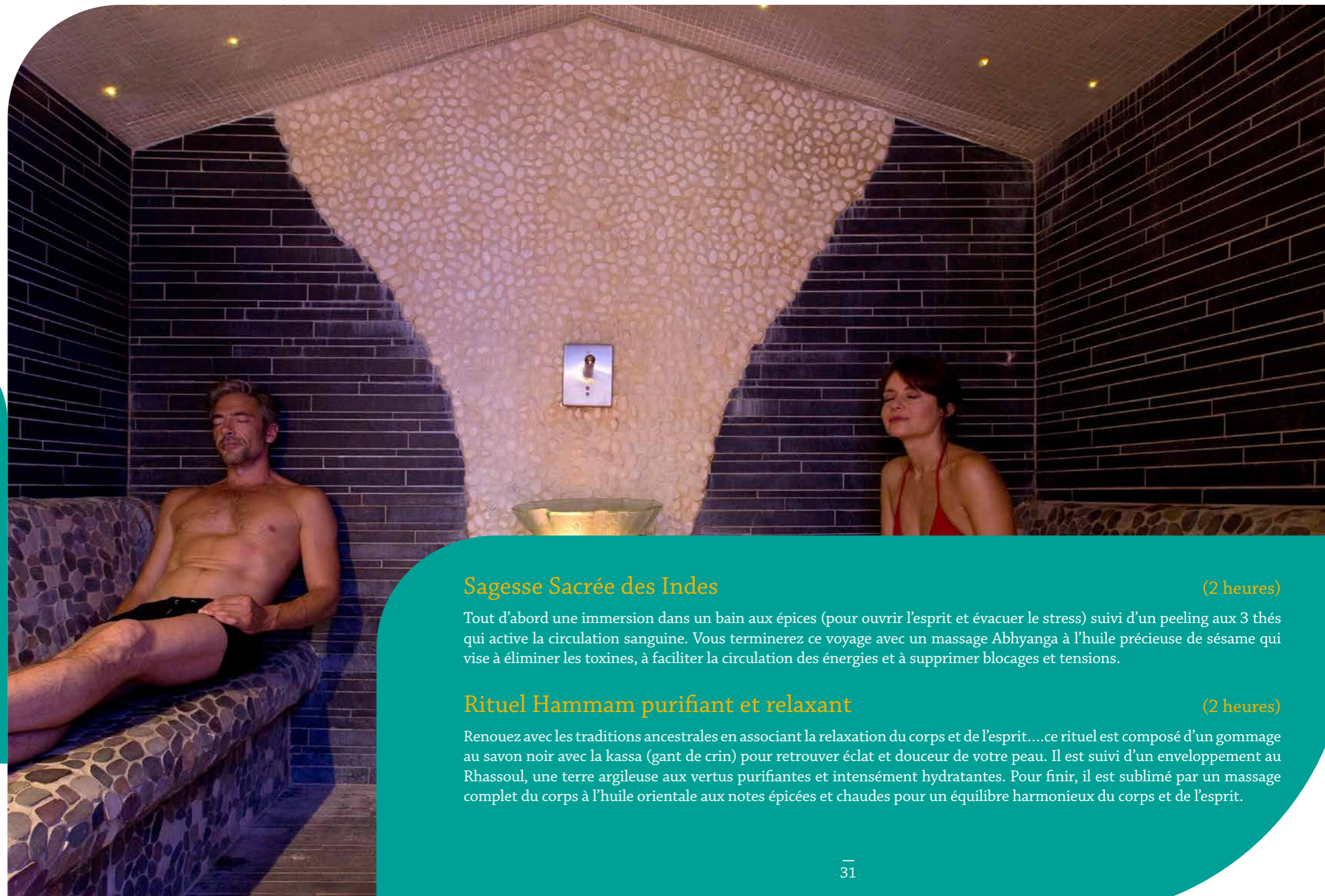
(2 heures)

Le gommage au sable blanc de Bora Bora et la pulpe de noix de coco aux senteurs gourmandes offre à la peau une douceur remarquable. Il est suivi d'un enveloppement à la pulpe de noix de coco. En touche finale, le vrai « Lomi-Lomi », massage ancestral polynésien à l'huile de Monoï de Tahiti et Tiaré, pour un voyage ultime de relaxation et de bien-être.

Offrande Balinaise

(2 heures)

Après un soin exfoliant aux agrumes, votre corps glisse dans un bain aux effluves exotiques et florales d'huiles essentielles d'Ylang-Ylang, reconnues pour ses propriétés revitalisantes. Enfin, un massage balinaise, pratiqué à l'huile tiédie de noix de coco, véritable fruit nourricier et au cœur des offrandes dans la religion hindoue.



Sagesse Sacrée des Indes

(2 heures)

Tout d'abord une immersion dans un bain aux épices (pour ouvrir l'esprit et évacuer le stress) suivi d'un peeling aux 3 thés qui active la circulation sanguine. Vous terminerez ce voyage avec un massage Abhyanga à l'huile précieuse de sésame qui vise à éliminer les toxines, à faciliter la circulation des énergies et à supprimer blocages et tensions.

Rituel Hammam purifiant et relaxant

(2 heures)

Renouez avec les traditions ancestrales en associant la relaxation du corps et de l'esprit... ce rituel est composé d'un gommage au savon noir avec la kassa (gant de crin) pour retrouver éclat et douceur de votre peau. Il est suivi d'un enveloppement au Rhassoul, une terre argileuse aux vertus purifiantes et intensément hydratantes. Pour finir, il est sublimé par un massage complet du corps à l'huile orientale aux notes épicées et chaudes pour un équilibre harmonieux du corps et de l'esprit.

9 Les Soins Bébé

Enfants & Ados

Bain maman-bébé (30 min)

(réservé aux bébés de 3 à 10 mois)

Découverte au rythme de bébé du milieu aquatique avec sa maman pour un développement plus harmonieux de l'enfant.

Massage bien-être enfant (30 min)

(réservé aux enfants de 6 à 12 ans)

Massage qui permet aux enfants une détente profonde et une meilleure appréhension du corps afin d'exploiter au mieux leurs capacités motrices avec un baume parfumé pour les filles et les garçons

Massage du cuir chevelu (20 min)

(réservé aux enfants de 6 à 16 ans)

Massage qui stimule la circulation du cuir chevelu et améliore l'irrigation du crâne pour un bien être total.

Beauté des mains ou pieds (30 min)

(réservé aux enfants de 6 à 16 ans)

Soin des mains ou des pieds avec pose de vernis « fluo » ou « paillettes »

Rituel Ado (50 min)

(réservé aux enfants de 13 à 16 ans)

Pour Elle : un soin du visage (30 min), un bain d'eau de mer (20 min)

Pour Lui : un bain d'eau de mer (20 min) + massage du cuir chevelu (30 min)

* Pour les enfants de 6 à 12 ans présence d'un parent indispensable durant les soins.



10 Les Soins

À LA CARTE

SOINS BEAUTÉ - MASSAGES - SILHOUETTE - SOINS DE L'OcéAN -
COACHING & FORME

SOINS BEAUTÉ

Endermolift™ LPG* (20 min)

Ce soin anti-âge haute performance pour le visage, le cou et le décolleté, gomme les imperfections, atténue les ridules et redonne au visage sa jeunesse. Il permet la fabrication du collagène par étirement des cellules.

Mostleds Haute Puissance Visage (25 min)

Une séance permet de stimuler les cellules qui fabriquent du collagène et de l'acide hyaluronique. Elle relance la microcirculation du visage, ravive l'éclat du teint et lutte contre le vieillissement vasculaire.

Beauté des mains (45 min)

De jolies mains de rêve... soignées et hydratées, des ongles brillants et bien dessinés et pour une touche plus féminine

Pose de vernis (45 min)

- Pose de vernis
- Pose de vernis semi-permanent

Beauté des pieds (45 min)

Les pieds, même s'ils passent la majeure partie du temps cachés, ne doivent pas être laissés à l'abandon. Une mise en beauté parfaite des pieds avec un bain relaxant, un gommage ainsi qu'un massage... et pour la touche finale une pose de vernis ! Soyez fièr(e) de montrer vos pieds !

Beauté des cheveux (30 min)

Mise en beauté des cheveux : séchage et coiffage

SOINS ESTHÉTIQUES VALMONT

Pour préserver votre jeunesse, les rituels de soins exclusifs VALMONT luttent efficacement contre les facteurs majeurs du vieillissement cutané. Que votre peau manque d'eau, d'énergie, d'éclat ou que les rides et relâchements apparaissent, VALMONT vous propose des réponses performantes pour flatter votre peau et révéler le meilleur de sa santé.

LES RITUELS VISAGE

Hydratation (30 ou 60 min)

« Source des Bisses »

Grâce à un modelage hydratant et à l'application d'un masque hautement réhydratant, les ridules de déshydratation sont durablement lissées, le visage retrouve souplesse, confort et éclat.

Énergie (30 ou 60 min)

« Vitalité des Glaciers »

Ce soin hautement technique et emblématique donne à votre peau la vigueur et l'énergie nécessaire à sa beauté. Inspiré de la force des neiges éternelles, votre visage est rafraîchi, lissé et oxygéné.

Éclat (30 ou 60 min)

« Éclat des Glaces »

Retrouvez l'éclat originel de votre peau comme après une bonne nuit de sommeil. La meilleure solution pour réveiller la luminosité et l'uniformité du teint tout en douceur.

Anti-âge & Raffermissant (2h30)

« Elixir des Glaciers » (visage & corps)

Quand la quintessence d'une formule rencontre un voluptueux protocole, naît un soin complet anti-âge, raffermissant et sublimateur visage et corps, dédié aux femmes les plus raffinées. Un traitement luxueux et de haute performance de 2h30 pour effacer toutes traces de stress et de tensions musculaires.

Anti-âge & Fermeté (60 min)

« Hauts sommets du lifting »

Ciblant spécifiquement les zones sujettes au vieillissement prématuré, ce soin vous permettra de retrouver une peau plus ferme et plus lisse.

Anti-âge & Matité (60 min)

« Pureté des Cimes »

Pour les peaux mixtes à grasses qui demandent une attention toute particulière, l'accent est mis sur un nettoyage renforcé et un modelage avec le Renewing Pack pour éliminer toute brillance et imperfection. Votre peau regagnera en harmonie, laissant apparaître un teint frais, mat et éclatant.

Peaux Sensibles (60 min)

« Bienfaits des sources thérapeutiques »

Ce soin compense les manques des peaux hyper réactives. Pas d'exfoliation pour limiter les risques d'irritations mais un protocole délicat SOS pour compenser la barrière cutanée avec les produits Dermo enrichis en eau de Loèche-les-Bains. Un soin délicat qui vous réconcilie avec la cosmétique.

ZONES SPÉCIFIQUES

Soin Jeunesse du Regard (45 min)

Un soin unique parfaitement adapté à cette zone délicate. Les produits appliqués par une gestuelle liftante et drainante stimulent les nouvelles fibres de collagène. Le regard retrouve éclat et jeunesse.

Soin divin pour les Mains (45 min)

Ce traitement anti-tâche et adoucissant pour les mains et les ongles comprend une exfoliation douce et un bain au calendula. Un massage calmant avec le soin Valmont qui nourrit et répare, tandis qu'un masque au collagène repulpe la peau.

Soin du cheveu (30 ou 60 min)

« Anti-âge cheveux & cuir chevelu »

L'expertise Anti-âge Valmont transfère son expertise au soin des cheveux. Il combine, une action sur le cuir chevelu en ciblant le follicule et le derme pour favoriser la pousse d'un cheveu plus fort et une action sur les cheveux en ciblant la fibre capillaire pour reconstituer la kératine avec un résultat immédiat sur la nutrition et la brillance.

SOINS DU CORPS

Gommage (20 min)

« Pureté des Bisses »

Pour faire peau neuve et retrouver la douceur d'une peau de bébé, ce soin exfoliant intégral du corps associe la douceur de l'huile d'argousier à la vitalité du sel de Bex et du noyau d'abricot.

Massage Minceur (50 min)

« Sommets de la Minceur »

Véritable soin remodelant, ce traitement professionnel et sur-mesure cible l'épiderme, le derme et le tissu cutané pour offrir des résultats visibles et ressentis dès la première séance.

Massage (50 min)

« Vitalité du corps »

Véritable soin énergisant qui associe gestuelle relaxante et revigorante, pour retrouver tonus, sérénité... dans un peau douce à souhait.





MASSAGES

« Bien-être » (50 min)

Massage détente à l'huile biologique favorisant la relaxation musculaire, libérant le stress par des techniques de pressions glissées profondes.

« Énergie » (50 min)

Massage traditionnel à l'huile orientale, qui renforce le tonus musculaire et stimule la circulation veineuse.

« Trigger Points » (50 min)

Massage à digi pression appuyé sur les chaînes musculaires avec des mobilisations et étirements.

SOINS REMISE EN FORME

Ostéopathie (45 min)

Soin destiné à libérer le corps de toutes douleurs, tensions et stress. Notre spécialiste certifié, utilise les techniques d'ostéopathie structurelle, digestive et crânienne afin de procurer un véritable mieux être.

Ostéopathie aquatique (40 min)

L'ostéopathie aquatique est une adaptation des principes thérapeutiques de l'ostéopathie au milieu aquatique. L'eau chaude permet un meilleur relâchement des tissus ce qui rend cette pratique très efficace dans le traitement des douleurs chroniques. Un milieu maternant, sécurisant et enveloppant qui traite avec succès beaucoup de trouble émotionnels ou psychosomatiques aussi bien chez l'adulte que chez l'enfant.

Réflexologie plantaire (25 ou 45 min)

Pressions sur les zones réflexes correspondant aux organes à stimuler. Ce massage libère du stress, améliore la circulation sanguine, favorise l'élimination des toxines.

Acupuncture (50 min)

L'acupuncture est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise, basée sur l'implantation et la manipulation de fines aiguilles en divers points du corps à des fins thérapeutiques. Cette discipline vous aidera à soulager de nombreuses douleurs.

Massage digito-détox Lymphodraineur (50 min)

Massage détox manuel avec ventouses créant une meilleure vascularisation des tissus selon les points énergétiques chinois. Il permet de drainer, réactiver la circulation lymphatique et sanguine, stimuler l'oxygénation de la peau et tonifier les tissus pour un mieux-être immédiat et un regain d'énergie conséquent.

Massage de l'abdomen & du cuir chevelu (45 min)

Ce massage profond améliore la digestion, les douleurs de dos, le sommeil et la circulation. Suivi par un massage du cuir chevelu, il stimule la circulation et améliore l'irrigation du crâne.

Drainage Lymphatique Manuel (DLM) (50 min)

Utile pour tous ceux qui se sentent fatigués et qui ont besoin de stimuler leur système immunitaire ; utile aussi pour les personnes présentant des œdèmes lymphatiques ou la sensation de « jambes lourdes ».



MASSAGES DU MONDE

Abhyanga à l'huile de sésame (50 min)

Massage doux à l'huile de sésame chauffée, qui vise à purifier le corps, éliminer les toxines, faciliter la circulation des énergies et supprimer les blocages et les tensions. Il aide à rééquilibrer et harmoniser le corps et l'esprit.

Balinais à l'huile de noix de coco (50 min)

Massage complet, à la fois doux et tonique, relaxant et énergétique, qui permet non seulement de gérer utilement le stress, mais également d'éliminer les contractures musculaires.

Suédois

(50 min)

Le massage suédois est un enchaînement de manoeuvres appliquées sur la masse musculaire ou les articulations et sert à remettre en état des muscles fatigués. Il améliore la circulation sanguine, car il favorise le retour du sang vers le coeur.

Thaï

(50 min)

Pratiqué au sol, en vêtements souples, ce soin agit contre le stress et apporte une détente psychique et physique profonde. Ce vigoureux massage allie les techniques thaïlandaises de l'acupression et du stretching au massage traditionnel.

Shiatsu

(75 min)

Thérapie officiellement reconnue au Japon, pratiquée sur un tapis de sol. À travers les vêtements, ce massage par pression des doigts le long des méridiens d'acupuncture débloque les zones corporelles contractées, mais aussi le mental en redonnant de l'énergie.





SILHOUETTE

Massage « Sommets de la Minceur » Valmont (50 min)

Véritable soin remodelant, ce traitement professionnel et sur-mesure cible l'épiderme, le derme et le tissu cutané pour offrir des résultats visibles et ressentis dès la première séance.

Lipomassage™ LPG* (20 min)

Massage mécanisé permettant le drainage de la rétention d'eau et l'assouplissement de la fibrose qui entoure la cellulite.

Mostleds Haute puissance corps (25 min)

L'outil le plus évolué de la photothérapie moderne. L'onde vibratoire de la lumière aide à améliorer l'évacuation de la graisse, stimule la circulation sanguine et lymphatique et se combine parfaitement avec un massage « Palper-Rouler ».

Palper-Rouler (45 min)

Technique de massage efficace pour mobiliser la graisse sous-cutanée et éliminer les toxines du corps.
LE soin anti-cellulite !

SOINS DE L'OcéAN

Bains de mer hydromassants (20 min)

Une immersion en eau de mer chaude accompagnée d'un hydromassage de la plante des pieds à la nuque, favorise la pénétration des oligo-éléments et sels minéraux.

- Aux algues (détoxinant)
- Détox aux huiles essentielles (romarin, menthe poivrée, citron, géranium)
- Aux épices (dynamisant)

Massage « Pluie de Mer » à l'huile d'abricot (25 min)

Massage relaxant du corps sous une fine pluie de mer tempérée qui laisse une peau de velours.

Douche « Sous-marine » (15 min)

Jet profond, circulatoire et drainant des jambes. Décontracte les raideurs musculaires et articulaires.

Douche à jet (10 min)

Jet à forte pression, tonifiant, permet un drainage en profondeur des tissus et active la circulation.

Enveloppements (20 min)

Application d'algues, de boues marines ou d'argiles sur l'ensemble du corps :

- Aux algues laminaires et fucus : amincissant et reminéralisant
- Aux boues marines auto-chauffantes : détoxinant, reminéralisant et décongestionnant
- « Minceur » : amincissant et drainant
- Au « Gel cryogène » : tonifiant
- À la poudre de coton : hydratant
- À la pulpe de coco : nourrissant & hydratant
- Aux 3 thés : antioxydant & reminéralisant





COACHING & FORME

Tous les jours des activités physiques collectives de **50 minutes**, personnalisées et adaptées sont proposées dans notre salon d'activité physique ou dans notre piscine.

Chacunes d'entre elles sont animées par un professionnel formé à cette pratique et attentif à l'individualisation des conseils prodigués.

Les Soins À LA CARTE

Kinesis (50 min)

Cet appareil est la solution pour un entraînement unique et personnalisé et le plus complet qui soit pour le renforcement musculaire : force, souplesse, résistance, coordination, contrôle de la posture et de la respiration.

Marche nordique (50 min)

Marche avec mouvements amples des jambes et des bras associée à une respiration profonde permettant d'augmenter la dépense calorique et l'oxygénation des tissus.

Tonification Musculaire (50 min)

Renforcement des muscles profonds à l'aide de techniques respiratoires et de postures.

Gym ballon (50 min)

Gymnastique pratiquée à l'aide d'un ballon afin de raffermir le corps en douceur et sans traumatisme.

Stretching (50 min)

Gymnastique basée sur des exercices d'étirements passifs afin de retrouver souplesse et harmonie.

Yoga :

Ashtanga / Nidra / Hatha / Hypopressif
(50 min)

Cette discipline procure une sensation de bien-être immédiate à long terme et contribue à un développement harmonieux du corps et de l'esprit.

Aquagym (50 min)

Gymnastique pratiquée dans une piscine d'eau de mer à température de confort. Seul(e) ou en couple, cette activité sportive est un moyen de détente, de réduction des tensions et de lutte contre le stress.

Aquabike (50 min)

La séance combine les bienfaits de l'aquagym et du vélo et vous apporte bien-être et légèreté ! Associé à une musique dynamique, l'aquabike permet de remodeler et d'affiner sa silhouette, tout en renforçant le tonus musculaire et en agissant efficacement contre les jambes lourdes.

Check-up & Personal training (25 & 50 min)

Bien-être, perte de poids, problèmes de dos... notre coach élabore avec vous un programme d'entraînement personnalisé.



Loreamar

VOTRE SÉJOUR PRATIQUE

ÉQUIPEMENTS

- Nous vous remettons un peignoir, un drap de bain, des mules et un sac pour vos effets personnels.
- Dans un souci de confort, les clients de l'hôtel sont priés de se rendre au Spa en peignoir.
- Le port des mules fournies par le Centre est obligatoire pour l'accès à la piscine et aux espaces de soins.
- Prévoir une tenue de gymnastique pour l'accès à l'espace fitness.
- Nous vous conseillons par ailleurs, de vous munir de deux maillots de bain en lycra ou synthétique.
- Pour les soins, des sous-vêtements jetables sont à votre disposition.

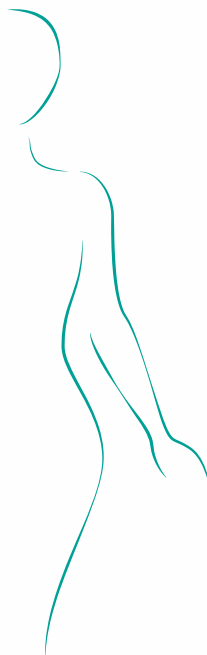
ORGANISATION

- Les massages pratiqués sont des massages de bien-être.
- Notre équipe étant composée de personnel masculin et féminin, nous ne pouvons définir à l'avance l'identité de vos thérapeutes.
- Pour le respect des plannings, il est recommandé d'arriver 10 min avant le début de vos soins.
- Les soins sont dispensés en alternance le matin ou l'après-midi et peuvent être sujets à modifications.
- Loreamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.

RÈGLEMENT

LES ENFANTS DE - 16 ANS :

- Accès autorisé avec un adulte de 13h à 14h30 et de 18h à 20h du lundi au samedi et de 13h à 20h le dimanche
- Accès autorisé en dehors de ces horaires avec un adulte sur présentation d'un programme de soins spécifiques
- Un certificat médical d'aptitude à la thalassothérapie établi par un médecin doit être présenté à votre arrivée pour toute réservation de cure.
- Pour des raisons de sécurité l'accès au sauna et au hammam est réservé aux plus de 16 ans.
- Afin de préserver la tranquillité et l'harmonie dans le Spa, nous vous demandons de bien vouloir éteindre vos téléphones portables et autres appareils électroniques.
- Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration d'objets personnels.
- Nous vous recommandons de conserver vos objets de valeur soit dans les casiers à clef situés dans les vestiaires, soit dans le coffre-fort de votre chambre (si vous résidez à l'hôtel).



LOREAMAR
THALASSO & SPA

Saint-Jean-de-Luz