



CARTE DES SOINS  
THALASSO & SPA

ÉDITION 2026

HOTEL THALASSO & SPA  
• DINARD •

EMERIA

BY FORSTYLE HOTELS COLLECTION



A photograph of a modern lounge area. In the foreground, a small white table with a rounded top and two curved legs sits on a light-colored tiled pool deck. Behind it, a dark-framed sofa with a light-colored seat and backrest is positioned against a wall with a textured, scale-like pattern. The sofa is adorned with several cushions, including a dark blue patterned one and several neutral-toned ones. The background shows a swimming pool with a tiled edge.

# SOMMAIRE

4 L'ART DU SOIN PAR EMERIA DINARD

6 MAISON EVOLUSKIN

8 SUITES DUO

10 PAUSES DÉTENTE

12 SOINS VISAGE SUR-MESURE

By Phytomer  
By Vie Collection

14 SOINS CORPS

15 MASSAGES

Massages bien-être  
Massages ayurvédiques

17 SOINS ENFANTS & ADOS

18 NOS EXPERTISES

Experts santé  
Bilans experts

20 JOURNÉES THALASSO

22 ESPACE FORME

Abonnements

24 ACTIVITÉS

Activités aquatiques  
Coachings

26 PROGRAMMES THALASSO

27 INFORMATIONS PRATIQUES



# L'ART DU SOIN

## PAR EMERIA DINARD

Né d'une rencontre entre l'émeraude, le vent, les vagues et le rêve, l'Hôtel Thalasso EMERIA perpétue un long savoir-faire pour perdurer comme un lieu iconique en France. Depuis plus de 35 ans, la Thalasso, en harmonie avec le rythme des marées, illumine vos journées et sublime les séjours iodés et tonifiants.

Pétillant et élégant à l'image de la Côte d'Émeraude, EMERIA Dinard Hôtel Thalasso & Spa\*\*\*\* est un lieu de vie en mouvement, qui vous plonge dans l'art de vivre marin et solaire de la région.

Quelques jours au printemps, un week-end d'automne ou encore un après-midi d'hiver, que ce soit la première fois ou en tant que grand habitué, venir à EMERIA c'est la garantie d'une expérience palpitante au cœur de la Côte d'Émeraude.

Retrouvez dans cette carte, nos prestations by Phytomer et Vie Collection, nos marques partenaires, ainsi que nos soins experts, regroupant des savoir-faire exclusifs.

*Laissez-vous embarquer par une vague de bien-être ...*



*maison*  
**EVOLUSKIN**  
BY EMERIA

• SOINS ESTHÉTIQUES & CENTRE LASER •

Découvrez Maison EVOLUSKIN, l'adresse beauté où expertise, technicité et sens du détail se rencontrent pour sublimer chaque peau. Ici, les soins esthétiques, du glow immédiat à l'anti-âge ciblé, et le laser, s'appuient sur le meilleur de la technologie (JetPeel, Hydrafacial...) et sur le savoir-faire expert de nos Ambassadrices, pour des résultats visibles et une expérience profondément personnalisée.

Pensée comme un cocon moderne et intimiste, Maison EVOLUSKIN dispose de quatre cabines individuelles dédiées aux soins visage et corps les plus pointus, avec une approche résolument sur-mesure : chaque protocole s'adapte à votre peau, votre rythme et vos objectifs.

Pour une parenthèse d'exception, nos deux Suites de soins vous invitent à vivre un moment unique en duo, face à la mer : massages exclusifs, rituels signatures, sauna privé et baignoire balnéo double... une expérience rare, que vous pouvez prolonger en privatisant l'espace.

À Maison EVOLUSKIN, chaque visite est pensée comme un rendez-vous précieux avec votre beauté durable, lumineuse et profondément respectée.

Parmi les soins Maison EVOLUSKIN, découvrez nos technologies corps & visage\*, pour des résultats instantanés :

- 🌀 **Corps** : Waves 21, Easy 21
- 🌀 **Visage** : Diagnostic de peau IA Check, Hydrafacial, JetPeel
- 🌀 **Laser Visage & Corps** : Épilation

\*Pour connaître le détail des soins, veuillez consulter notre carte des soins Maison EVOLUSKIN.



Laser



Hydrafacial

# SUITES DUO



La privatisation de la Suite inclut, avant le soin, l'accès à un sauna et une baignoire balnéo duo, ainsi qu'un moment gourmand avec amuse-bouches et une coupe de champagne par personne avant votre départ, pour un moment à deux hors du temps.

*En cas de privatisation de la suite, les temps d'habillage et de déshabillage sont pris en compte pour vous assurer un moment de détente sans contrainte.*

## SOINS EN DUO

Partagez un délicieux moment de relaxation à deux, en choisissant parmi nos massages et rituels exclusifs et bénéficiez de la possibilité de prolonger l'instant en privatisant cet espace.

*Les Suites ne sont proposées qu'en duo, vous pouvez choisir d'effectuer le même soin ou bien 2 soins différents parmi la liste suivante.*

### MASSAGE VISAGE SIGNATURE

Alliant expertise manuelle et utilisation d'accessoires raffinés, ce massage anti-âge combine habilement les bienfaits du Ridoki et des pierres de Gua Sha vertes, inspirées par la couleur de notre Côte d'Émeraude. Ce massage liftant stimule les fibres musculaires, favorise la circulation sanguine et la régénération cellulaire. La peau retrouve fermeté et éclat, offrant une sensation de jeunesse et de vitalité retrouvée.

SOIN | 55 MIN | 145€/PERSONNE

SOIN & PRIVATISATION DE LA SUITE | 2H30 🌊 SEMAINE | 220€/PERSONNE 🌊 WEEK-END\* | 245€/PERSONNE

### MASSAGE CORPS SIGNATURE

L'essence d'EMERIA et l'inspiration de sa localisation se rencontrent dans un massage profond et captivant. Conçu au rythme des vagues et des éléments naturels tels que les galets et le bois, ce soin offre une expérience unique, une chorégraphie où l'expertise manuelle s'unit harmonieusement à des accessoires, pour une détente exceptionnelle.

SOIN | 55 MIN | 155€/PERSONNE

SOIN & PRIVATISATION DE LA SUITE | 2H30 🌊 SEMAINE | 230€/PERSONNE 🌊 WEEK-END\* | 255€/PERSONNE

### RITUEL TRÉSOR DES MERS

Cette expérience unique allie le massage corporel et le soin visage pour une détente profonde. Inspiré de la gestuelle ayurvédique, ce massage enveloppant du corps favorise un lâcher-prise global. Combiné aux effets régénérants des produits Phytomer, ce soin offre une sensation de détente et d'énergie. De délicates fragrances de vanille, de fleurs blanches et de coco agrémentent ce moment, pour un voyage sensoriel inoubliable autour du corps et du visage.

SOIN | 1H20 | 180€/PERSONNE

SOIN & PRIVATISATION DE LA SUITE | 3H00 🌊 SEMAINE | 255€/PERSONNE 🌊 WEEK-END\* | 280€/PERSONNE

### DUO DES ÎLES BY PHYTOCÉANE NOUVEAUTÉ FÉV. 2026

Ce soin inspiré du rituel Lomi Lomi hawaïen vous transporte vers les eaux cristallines de lagons lointains... Son massage à l'huile vierge de coco, enveloppant et harmonisant, offre une évasion instantanée et un profond lâcher prise.

SOIN | 55 MIN | 155€/PERSONNE

SOIN & PRIVATISATION DE LA SUITE | 2H30 🌊 SEMAINE | 230€/PERSONNE 🌊 WEEK-END\* | 255€/PERSONNE

\*Nos tarifs Week-End s'appliquent également les jours fériés et ponts 2026.

**Les durées indiquées correspondent au temps de soin, hors installation en cabine.**



# SPA ÉVASION

# PAUSES DÉTENTE

## BY PHYTOMER

### Ma Pause Hawaïenne NOUVEAUTÉ FÉV. 2026 1H10 | 185€

*Massage du corps by Phytocéane (55 min) et massage du visage (15 min)*

Ce soin, inspiré du rituel Lomi Lomi hawaïen by Phytocéane, vous transporte vers les eaux cristallines de lagons lointains. Allié à un massage du visage, il offre une harmonie complète du corps et de l'esprit. Son massage à l'huile vierge de coco, enveloppant et apaisant, procure une évasion instantanée et un profond lâcher-prise.

### Ma Pause Oligotherapy NOUVEAUTÉ FÉV. 2026 2H15 | 320€ Corps et Visage by Phytomer

*Soin corps drainant reminéralisant & soin visage anti-pollution citadine*

Ce soin complet associe un massage drainant, qui libère les tensions et favorise l'élimination des toxines, à un enveloppement frais reminéralisant, riche en magnésium et oligo-éléments. Associé à un soin visage anti-pollution, ce rituel efface la fatigue du visage, la peau respire à nouveau et le corps retrouve sa vitalité.

### Ma Pause Sérénité 1H30 | 220€ Corps et Visage

*Massage du corps (40 min) et soin visage (50 min)*

Ce rituel allie un massage du corps et un soin Phytomer, sublimé par un massage relaxant du visage. Cette pause personnalisée libère les tensions accumulées et révèle l'éclat de la peau, offrant un moment unique de détente profonde.

### Ma Pause Sérénité 1H10 | 170€ Dos et Visage

*Massage du dos (20 min) et soin visage (50 min)*

Ce soin associe un massage décontractant du dos à un soin visage Phytomer, sublimé par un massage relaxant du visage. Ce duo harmonieux est conçu pour soulager les tensions accumulées dans le dos tout en revitalisant la peau, pour un état de sérénité totale.

### Ma Pause Énergie 1H15 | 200€

*Soin anti-stress dos, ventre et Kansu*

Ce soin holistique agit sur le ventre, appelé le « deuxième cerveau », véritable siège de nos émotions, pour un rééquilibrage profond. Combinant un massage ciblé du dos et du ventre, il aide à libérer les tensions et à apaiser le stress accumulé. Il est enrichi d'un kansu, massage de la plante des pieds réalisé avec un bol en 5 alliages, pour un apaisement mental et un profond lâcher-prise.

### Ma Pause Cocooning 1H10 | 165€

*Hydratation corps et massage visage*

Cet enveloppement hydratant Phytomer aux senteurs délicates est une véritable parenthèse de douceur. Ce soin comprend un massage relaxant du cuir chevelu ou des pieds, au choix. Le rituel se conclut par une hydratation du corps accompagnée d'un massage du visage, pour une détente absolue et un bien-être complet.

### Ma Pause Éclat 50 MIN | 120€

*Massage profond du décolleté, des trapèzes et Soin visage Coup d'Éclat*

Ce soin débute par un massage du décolleté, des trapèzes et des cervicales afin d'éliminer les tensions accumulées. Le soin visage, associé à une cosmétique marine et à un massage expert, complète cette pause pour apporter au teint un véritable coup d'éclat.

### Ma Pause Relax 40 MIN | 110€

*Soin décontractant jambes, bras et massage visage*

Ce soin avec des massages spécifiques sur les jambes et les bras permet un profond relâchement musculaire. Il est également combiné à un massage visage pour apporter une détente profonde.

**\*Les durées indiquées correspondent au temps de soin, hors installation en cabine.**

# SOINS VISAGE

## SUR-MESURE

### BY PHYTOMER

Une marque 100% made in Saint-Malo en Bretagne, proposant des soins et produits aux textures innovantes, où efficacité et sensorialité se conjuguent pour révéler la beauté des hommes et des femmes.

#### Soin Pionnier Anti-Âge Global 1H20 | 170€

*Soin signature Phytomer - Visage, lèvres et décolleté*

Ce soin anti-âge global d'exception redonne à la peau toute sa jeunesse, sa douceur et sa luminosité. Le massage expert du visage, associé à des produits concentrés en actifs marins, offre des résultats instantanés. Le module dédié à la bouche repulpe les lèvres et défroisse les contours. L'application de la boue auto-chauffante le long de la colonne vertébrale offre une qualité de détente exceptionnelle et recharge le corps en énergie.

#### Soin Visage Personnalisé 50 MIN | 115€

Ce soin conjugue performance et détente intense en associant des produits aux textures ultra-sensorielles, une étape détoxifiante et un massage relaxant. Il se personnalise grâce aux conseils professionnels de la spa praticienne qui propose le soin dans sa version hydratante enrichie aux algues Bio, anti-âge avec ses produits spécifiques et apaisante grâce à ses textures cocooning. Il permet de retrouver une peau lumineuse.

#### Soin Visage Personnalisé au Masculin 50 MIN | 115€

Dédié aux hommes, ce soin visage personnalisé utilise des produits adaptés aux spécificités de l'épiderme masculin.

#### Soin Visage Purifiant 50 MIN | 110€

Ce soin désincrustant et matifiant, à l'efficacité prouvée contre les imperfections, permet de retrouver une peau visiblement plus saine et plus nette.

#### Soin BIO Cyfolia 50 MIN | 115€

*Visage et contour des yeux*

Un joli coup d'éclat et une peau bien hydratée grâce à un soin plaisir qui allie un massage défatigant de 30 minutes à des produits Bio d'une efficacité remarquable. La peau est baignée de confort et de nutrition avec un concentré de modelage sur-mesure aux huiles Bio. L'esprit est apaisé par le rythme lent et doux du massage manuel réconfortant. Dès le 1er soin, le regard est défatigué, la peau est lumineuse et repulpée.

#### Soin Visage Accept Cica 45 MIN | 90€

*Soin Réparateur Haute Tolérance sans parfum*

Spécialement conçu pour les peaux sensibles atypiques, ce soin haute tolérance, sans gommage ni parfum, est formulé à 99 % d'origine naturelle. Il hydrate, régénère et renforce la barrière cutanée tout en respectant l'équilibre des peaux les plus délicates. Ce rituel réconfortant se termine par un massage apaisant réalisé à l'aide de roll-on en métal, pour un effet décongestionnant et une sensation de confort absolu.

#### Soin Visage Éclat 35 MIN | 85€

Ce soin oxygène et illumine la peau. Associé à une cosmétique marine et à un massage expert, le teint retrouve un véritable coup d'éclat en quelques minutes.



Soin Pionnier  
Anti-Âge Global

## BY VIE COLLECTION

Une ligne dermo-cosmétique anti-âge de pointe pour lutter contre le vieillissement cutané.

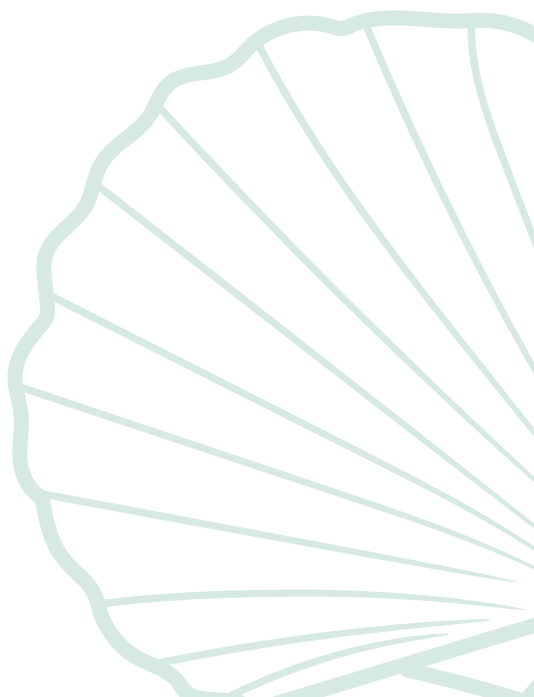
**Soin Expert Anti-Âge Redensifiant** 1H20 | 175€

*Notre soin Signature*

*Visage, contour des yeux et décolleté*

Un diagnostic des rides et ridules est établi par la spa praticienne afin de personnaliser le soin. Inspiré des techniques médi-esthétiques, ce protocole lisse et repulpe une à une les rides. Cette parenthèse anti-âge associe des actifs hautement concentrés et un massage expert pour un résultat instantané. C'est le soin complémentaire ou alternatif aux injections de botox et d'acide hyaluronique.

**\*Les durées indiquées correspondent au temps de soin, hors installation en cabine.**



# SOINS CORPS

## Soin Oligotherapy NOUVEAUTÉ FÉV. 2026

Massage drainant avant du corps et enveloppement corps entier 55 MIN | 140€

Massage drainant et enveloppement corps entier 1H25 | 210€

Ce soin complet associe un massage drainant, qui libère les tensions et favorise l'élimination des toxines, à un enveloppement frais reminéralisant, riche en magnésium et oligo-éléments. Les tissus sont réoxygénés, le corps retrouve légèreté, vitalité et équilibre.

## Soin Bulles des Mers - by Phytomer 45 MIN | 120€

Ce soin complet du dos associe un massage décontractant et l'application d'une boue auto-chauffante Pour éliminer les tensions accumulées. Pendant le temps de pose, un massage du cuir chevelu ou des pieds est proposé pour profiter d'un moment de détente absolue.

## Gommage Corps 40 MIN | 90€

Gamme Forstyle Hôtels Collection

Adapté à tous les types de peau, ce gommage aux sels exfolie la peau, tandis que ses huiles nourrissantes l'hydratent en profondeur et ravivent son éclat naturel.

## Soin des pieds Feetcalm 25 MIN | 75€

Ce traitement complet pour les pieds inclut un gommage et l'utilisation de produits adaptés. Une hydratation est proposée en fin de soin pour repartir du bon pied.

## Soin Minceur P5 - by Phytomer 1H15 | 170€

Ce soin minceur associe un massage tonique et un enveloppement pour affiner les rondeurs, remodeler et tonifier la silhouette. La spa praticienne réalise un diagnostic personnalisé et adapte la technique et l'enveloppement pour un résultat optimum.

### LE FORFAIT SOIN MINCEUR P5 :

- Forfait 4 séances - 630€

## MASSAGES BIEN-ÊTRE

**Massage Hawaïen** NOUVEAUTÉ FÉV. 2026 55 MIN | 150€

- by *Phytocéane*

Ce soin inspiré du rituel Lomi Lomi hawaïen vous transporte vers les eaux cristallines de lagons lointains... Son massage à l'huile vierge de coco, enveloppant et harmonisant, offre une évasion instantanée et un profond lâcher prise.

**Réflexologie Plantaire** 50 MIN | 125€

C'est une technique manuelle utilisée depuis l'Antiquité. Elle permet de détendre et d'harmoniser le corps dans sa globalité. En stimulant les différentes zones réflexes de la voûte plantaire, l'organisme est redynamisé, les toxines éliminées, procurant alors une profonde relaxation.

**Ma Bulle de Détente Prénatale** NOUVEAUTÉ FÉV. 2026 20 MIN | 75€

*Massage léger trapèzes, épaules et visage*

Un massage doux et léger qui relâche vos trapèzes, épaules et visage des tensions accumulées. Véritable moment de lâcher-prise, le visage s'apaise, les traits se détendent pour une sensation de légèreté et de bien-être absolu.

**Massage Femme Enceinte** 45 MIN | 130€

*Peut être pratiqué du 4<sup>e</sup> au 8<sup>e</sup> mois de grossesse*

Ce massage prénatal vise à soulager les membres inférieurs et les tensions musculaires du dos. Conçu avec l'aide d'un ostéopathe, il répond directement aux besoins spécifiques des femmes enceintes. Le soin commence par une séance de respiration pour favoriser la détente et profiter pleinement du massage.



**Massage du Corps** 55 MIN | 150€

Véritable moment de détente, ce massage personnalisé apporte un lâcher-prise complet. La spa praticienne adapte la technique et la pression en fonction des besoins pour une décontraction profonde afin de redynamiser le corps.

**Massage Signature Kiné** 25 MIN | 80€

Un massage sur mesure, axé sur la détente, le confort et le bien-être global, adapté à vos besoins du moment. Ce soin s'inscrit dans une approche de relaxation et de bien-être, sans visée thérapeutique.

**Massage Crânien** 20 MIN | 75€

Ce soin permet une décontraction profonde du cuir chevelu et des trapèzes.

**Massage Facial Relaxant** 20 MIN | 75€

Ce soin permet une décontraction du visage et des trapèzes. Les manœuvres enveloppantes profondes apportent une détente au niveau du décolleté, des trapèzes, et le visage est défatigué.

**\*Les durées indiquées correspondent au temps de soin, hors installation en cabine.**



## MASSAGES AYURVÉDIQUES

**Ma Pause Ayurveda** NOUVEAUTÉ FÉV. 2026 1H25 | 230€

*Abhyanga et Kansu*

Ce massage ayurvédique combiné à l'huile tiède de sésame apporte à l'ensemble du corps énergie et détoxination afin d'éliminer les tensions. Il est suivi d'un kansu, un massage de la voute plantaire avec un bol fabriqué à base d'un alliage de 5 métaux (cuivre, zinc, étain, argent et or), pour un profond apaisement du mental et une amélioration de la qualité du sommeil.

**Massage Ayurveda** NOUVEAUTÉ FÉV. 2026 55 MIN | 165€

Ce massage ayurvédique combiné à l'huile tiède de sésame apporte à l'ensemble du corps énergie et détoxination afin d'éliminer les tensions. Un soin réconfortant qui enveloppe le corps d'un bien-être profond.

**Kansu** 50 MIN | 130€

Ce massage de la plante des pieds avec un bol fabriqué à base d'un alliage de cinq métaux (cuivre, zinc, étain, argent et or), apporte un profond apaisement du mental et une amélioration de la qualité du sommeil, avec en début de soin un massage détente du contour des yeux.



## DÉTENTE

**Trio Détente LPG** 1H10 | 190€

*Association du LPG et de soins manuels - dos et visage*

Ce soin débute par un massage en profondeur du dos et des fessiers avec le LPG, technique de palper rouler afin de lever les différentes tensions accumulées. Pour prolonger cette détente profonde, un massage manuel à l'huile chaude est proposé ainsi qu'une application de boue auto-chauffante. Pour terminer ce soin complet du haut du dos, un massage du visage des cervicales et trapèzes apporte une détente profonde.

*Ce soin nécessite le port du collant Endermowear®, qui vous est offert.*

# SOINS ENFANTS & ADOS

## SOINS ENFANTS

6 à 11 ans

### Douce Frimousse et Max Relax

Ce soin aux textures douces et aux senteurs fruitées permet une détente globale du corps et du visage. La spa praticienne explique à votre enfant, d'une façon ludique, les bons gestes d'apprentissage d'hygiène au quotidien et l'importance de prendre soin de soi dès son plus jeune âge. Votre enfant sera donc acteur de son soin grâce aux différents parfums qu'il tentera de découvrir.

Visage et corps

50 MIN | 95€

Visage

25 MIN | 65€



Les enfants doivent obligatoirement être accompagnés d'un parent en cabine de soins.

## SOINS ADOLESCENTS

12 à 17 ans

### Soin Visage Peau Jeune - Produits BIO

50 MIN | 105€

Un soin du visage oxygénant pour une peau visiblement plus saine, plus nette et un teint qui retrouve toute sa fraîcheur.

### Mon Instant Détente Ado

45 MIN | 105€

Ce rituel associe un massage apaisant du dos, idéal pour libérer les tensions accumulées dans le haut du dos, à un massage du visage qui favorise une relaxation profonde. Une parenthèse de douceur pour se déconnecter et retrouver une sensation de sérénité absolue.

### Massage Relaxant Facial

20 MIN | 75€

Ce soin permet une décontraction du visage et des trapèzes. Les manœuvres enveloppantes profondes apportent une détente au niveau du décolleté, des trapèzes, et le visage est défatigué.

### Kansu

25 MIN | 75€

Un massage de la plante des pieds avec un bol fabriqué à base d'un alliage de cinq métaux (cuivre, zinc, étain, argent et or), pour un profond apaisement mental et une amélioration de la qualité du sommeil.

\*Les durées indiquées correspondent au temps de soin, hors installation en cabine.

i

Pour toute prestation de soins Enfants & Adolescents :

Il sera demandé à l'adulte accompagnant de signer une décharge de non contre-indications.

L'accès à nos bassins est inclus, à condition d'être accompagné d'un adulte qui, s'il n'effectue aucun soin, devra régler une entrée au tarif de 49€.

# NOS EXPERTISES

## EXPERTS SANTÉ

### Séance d'Ostéopathie 45 MIN | 85€

Cette séance avec un ostéopathe diplômé permet d'agir sur les douleurs, tensions ou blocages articulaires.

*Soin réservé aux clients hébergés à l'hôtel.*

### Séance d'Ostéopathie Aquatique 45 MIN | 95€

Cette séance en bassin d'eau de mer chauffée à 32 degrés, avec un ostéopathe diplômé, est optimale pour manipuler le corps en douceur et dénouer les tensions. L'eau procure une sensation d'apesanteur qui permet de se décontracter entièrement.

### Cryothérapie 15 MIN | 55€

*Temps de soin 3 minutes froid*

La cryothérapie corps entier est un traitement par le froid sec et intense (-156 à -196 degrés) dans une cabine individuelle. Elle a pour effet de diminuer les douleurs rapidement, de faire régresser l'inflammation et d'apporter une véritable sensation de détente. La séance par le froid dure maximum 3 minutes et est encadrée par un personnel qualifié et titulaire d'un diplôme d'Etat.

#### LES FORFAITS CRYOTHÉRAPIE :

- Forfait 5 séances - 250€
- Forfait 10 séances - 450€



## BILANS EXPERTS

### ENTRETIENS

#### Entretien Fleurs de Bach

50 MIN | 75€

Au cours d'un entretien individuel, notre conseillère agréée par le centre Bach (GB) vous aide à rééquilibrer vos émotions. Vous repartez ensuite avec votre composition personnalisée d'elixirs floraux, de 1 à 7 fleurs.

#### Colorimétrie

50 MIN | 75€

La séance de colorimétrie permet de découvrir les couleurs qui vous valorisent le mieux. Elles sont déterminées en fonction de votre teint, de vos traits de visage et de votre personnalité. Vous repartez ensuite avec votre porte-clé personnalisé aux couleurs qui vous correspondent.

### NUTRITION

#### Bilan Oligocheck

25 MIN | 70€

Le bilan Oligocheck est une mesure tissulaire, rapide et indolore, permettant d'obtenir une évaluation des oligo-éléments, minéraux, métaux lourds et vitamines, présents dans le corps. Les résultats sont interprétés par notre diététicienne qui vous conseille au mieux afin de rétablir votre équilibre.

*Il est nécessaire de connaître son groupe sanguin pour effectuer ce bilan.*

#### Bilan d'Impédancemétrie

25 MIN | 70€

L'impédancemétrie permet de mesurer la composition corporelle en masses grasseuse, musculaire et hydrique, l'indice de graisse viscérale et le métabolisme de base. Ce sont de précieux éléments, reflets de l'alimentation, du niveau d'activité physique et de l'hygiène de vie. Les résultats permettent à notre diététicienne de vous orienter sur votre alimentation et ainsi de travailler efficacement et durablement sur l'équilibre de votre poids.

FORFAIT 2 BILANS OLIGOCHECK & IMPÉDANCÉMÉTRIE :

50 MIN | 130€

\*Les durées indiquées correspondent au temps de soin, hors installation en cabine.





# THALASSO & VITALITÉ

# JOURNÉES THALASSO

## JOURNÉES 100% THALASSO

**Ma Journée Marine** 153€

**4 soins de thalasso :**

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 hydrorelax
- 1 douche à jet tonique ou 1 pluie marine
- 1 séance coachée en bassin d'eau de mer chaude

**Ma Journée Détente** 178€

**4 soins individuels de thalasso :**

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 hydrorelax
- 1 enveloppement d'algues
- 1 douche à jet tonique ou 1 pluie marine

**Ma Journée Détox** 188€

**4 soins drainants de thalasso :**

- 1 douche à jet silhouette
- 1 drainage marin silhouette
- 1 enveloppement aux algues fucus
- 1 séance dynamique coachée en bassin d'eau de mer chaude

## JOURNÉES AVEC DÉJEUNER

**Ma Journée Pleine Mer**  
comprenant 2 soins individuels et un déjeuner\*

• **Pleine Mer « Évasion »** 118€

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 hydrorelax
- 1 déjeuner (hors boisson) au bar l'Horizon

• **Pleine Mer « Thalasso »** 129€

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 enveloppement d'algues
- 1 déjeuner (hors boisson) au bar l'Horizon

• **Pleine Mer « Relax »** 139€

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 modelage du dos
- 1 déjeuner (hors boisson) au bar l'Horizon

**\*Détail déjeuner :**

*Plat du jour (hors dimanche), salade ou tartine + café ou thé gourmand*

*Sous réserve de disponibilité*

## LE DÉJEUNER

### Bar l'Horizon

Au gré de vos envies ...  
Salades, tartines ou plats du jour, craquez pour une pause saine et gourmande.



# ESPACE FORME

## SPORT & DÉTENTE

Baigné de lumière naturelle, notre Espace Forme vous accueille dans un cadre exceptionnel, avec des équipements dernière génération. L'Espace Aquatique délivre ses bienfaits par une eau puisée dans la Manche, continuellement renouvelée et chauffée.

### Espace Aquatique

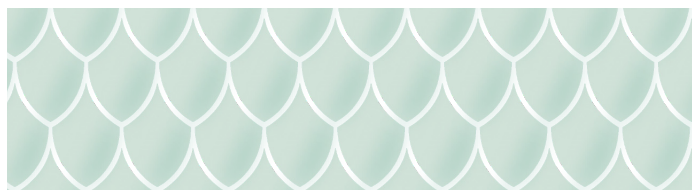
Parcours marin intérieur comprenant jets massants, sièges à bulles, aquabeds, cols de cygnes, geysers, couloir de marche à contre-courant et deux lignes de nage, nouveau parcours marin extérieur et bassin d'activités (accessible en dehors des cours).

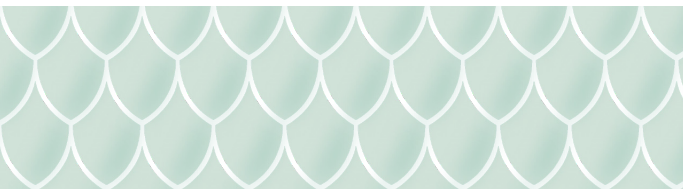
### Espace Sensoriel

Sauna, hammam et bassin d'eau froide

### Studio Sport

Salle de cardio training équipée des appareils Matrix Fitness (tapis de marche, rameurs, functional trainer (multi station sport), vélos assis, couchés ..)





# ABONNEMENTS

## LE CLUB

Nos abonnements incluent l'accès à l'Espace Forme tous les jours, de 9h00 à 19h00, ainsi qu'à la tisanderie.

### TARIFS

Abonnement 1 mois	275€
Abonnement 3 mois	465€
Abonnement 6 mois	720€
Abonnement 9 mois	945€
Abonnement annuel*	1070€

#### Pack de bienvenue



Selon la durée de votre abonnement, nous vous offrons un pack de bienvenue\*.



\*Nos abonnements sont valables à compter du 1er janvier 2026, jusqu'à notre fermeture annuelle en décembre 2026.

\*Renseignements auprès de l'accueil de l'institut.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## COURS COLLECTIFS

*Réservés aux abonnés et aux clients hébergés à l'hôtel*

### **Aqua Gym** 25 MIN

Exercices de renforcement musculaire et de coordination (réalisés avec ou sans matériel).

### **Aqua Bike** 25 MIN

Exercices cardio-respiratoires stimulant la circulation des jambes, sur un vélo.

### **Aqua Jump** 25 MIN

Exercices de sauts sur un trampoline permettant d'affiner et tonifier la silhouette, et améliorer l'équilibre.

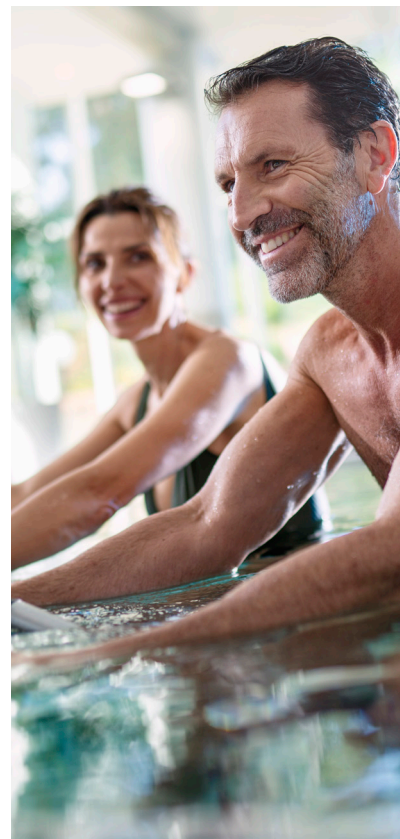
### **Aqua Training** 25 MIN

Exercices combinés d'Aqua Gym, Aqua Bike et Aqua Jump, sous forme de circuit.

#### TARIFS

Clients hébergés à l'hôtel 15€

Abonnés à l'Espace Forme 10€



## COURS INDIVIDUELS

*Réservés aux abonnés et aux clients hébergés à l'hôtel*

### **Cours de natation - à partir de 6 ans** 25 MIN

*Tous niveaux - aquaphobe au perfectionnement*

1 séance 30€

5 séances 120€



# COACHINGS

## EN SALLE OU EN EXTÉRIEUR

### COACHINGS COLLECTIFS

#### Swiss Ball 50 MIN | 30€

Cette activité permet de corriger et améliorer sa posture grâce à un ballon d'exercice. Elle travaille le corps dans sa globalité et renforce les muscles profonds, travaille le maintien, l'étirement, l'équilibre et la stabilité.

#### Stretching 25 MIN | 15€

Cette séance est axée sur l'assouplissement musculaire et l'amélioration de la mobilité articulaire. Les étirements réalisés permettent de réduire les tensions, d'améliorer la posture et de favoriser la relaxation globale.

### COACHINGS INDIVIDUELS

#### Coaching personnalisé 50 MIN | 50€

Élaboré suite à un échange, cet entraînement individualisé est conçu pour répondre aux besoins, aux capacités et aux objectifs exprimés. Le coach adapte la séance à la condition physique, aux préférences sportives et aux contraintes spécifiques, telles que le rythme de vie ou d'éventuelles blessures. C'est une approche sur-mesure pour optimiser les résultats souhaités.

#### iMoove Fit® 25 MIN | 45€ 50 MIN | 60€

La technologie iMoove Fit® intègre le mouvement Elisphérique 3D, breveté et unique au monde. Avec une rotation excentrique en spirale, il génère une stimulation multiple adaptée aux objectifs souhaités et un entraînement à la fois global et dynamique, pour retrouver tonicité, équilibre et souplesse.

#### LES FORFAITS IMOOVE FIT® :

*Toutes les séances durent 25'et sont coachées.*

- Forfait 8 séances - 280€
- Forfait 12 séances - 360€
- Forfait 16 séances - 400€





# PROGRAMMES THALASSO

## HORS HÉBERGEMENT

MA PARENTHÈSE	4 jours 16 soins	5 jours 20 soins	6 jours 18 soins	6 jours 24 soins
Marine	556€	695€		832€
Silhouette	724€	905€		1083€
Zen	796€	995€		1193€
Bien-Être à la carte	936€	1170€		1401€
Au Masculin				1083€
Golf			912€	
Souplesse Articulaire				1120€
Détente Dos				1120€

### Les Programmes Experts

Bain de Jouvence		1112€		
Beauté Essentielle			1345€	
Jeune Maman De Gasquet®				1083€
Mer du Sommeil				1164€

	5 jours 18 soins	5 jours 21 soins	6 jours 21 soins	6 jours 23 soins
Seconde Vie				1163€
Coeur de Femme			1128€	
Sportive by Vivalto Sport	969€			
Lâcher-Prise				1163€
Longévité		1225€		

Pour connaître le détail des programmes, veuillez consulter notre brochure générale « Le bien-être a une adresse ».

# INFORMATIONS PRATIQUES

**Pour tout achat de soins\*, l'accès à l'Espace Forme vous est offert sur la journée.**

L'accès à l'Espace Forme comprend : parcours marins intérieur & extérieur, bassin d'activités, sauna, hammam, bassin d'eau froide et Studio Sport.

## RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE

Notre équipe de conseillers est à votre disposition au **02 99 16 78 10**, du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00, le samedi de 9h00 à 18h30 et le dimanche de 9h00 à 17h30.

## ÉQUIPEMENT

Sandales en plastique obligatoires (offertes pour les programmes à partir de 4 jours de soins ; en vente dans notre boutique), maillot de bain, tenue et chaussures de sport pour le Studio Sport. Pour les hommes, seuls les shorts de bain ou les slips de bain sont acceptés. La liste des maillots autorisés dans l'établissement est affichée à l'entrée des espaces aquatiques. Serviettes de bain et peignoirs sont mis à votre disposition dans votre chambre ou aux vestiaires si vous ne séjournez pas dans notre hôtel\*\*.

*Nous vous recommandons de ne pas apporter d'objets de valeur, afin d'éviter tout risque de perte ou de vol, pour lesquels l'établissement ne saurait être tenu responsable.*

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

L'Espace Forme est ouvert tous les jours de 8h00 à 20h00 (clients hébergés) et de 9h00 à 19h00 (clients externes).

L'accueil Thalasso & Spa est ouvert 7 jours / 7, jours fériés inclus, de 8h30 à 19h00.

Notre établissement est non-fumeur.

## ACCÈS PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Notre établissement et nos chambres sont conçus pour permettre l'accès à toute personne présentant un handicap moteur. Cependant, les soins ne sont pas tous adaptés. Afin de vous prodiguer les meilleurs conseils, nous vous remercions de nous informer de votre état de santé.



Retrouvez nos soins conseillés pour femmes enceintes et personnes présentant un handicap grâce à ces symboles. L'accès à ces soins dépendra néanmoins de la mobilité du client et des éventuelles contre-indications médicales.

\*Hors séance d'iMoove 25 et 50 min. Accès autorisé pour les abonnements iMoove.

\*\*Hors détenteurs du pack de bienvenue abonnés.



[www.emeriadinard.com](http://www.emeriadinard.com)

by Forstyle Hôtels Collection

[www.forstyle-hotels.com](http://www.forstyle-hotels.com)

Renseignements et réservations

Tél. 02 99 16 78 10

[contact@emeriadinard.com](mailto:contact@emeriadinard.com)

EMERIA

1 Avenue du Château Hébert

35 800 Dinard

