



Séjours & cures thalasso | 2025

CSE - SÉMINAIRE - GROUPE



Authentique source de bien-être

[Bienvenue]

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

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.

Cures Thalasso et 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.



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 ce savoir-faire.



[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 fait sa provision de 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 2025 :

Du 28/02 au 03/03 : coeff. 111

Du 29/03 au 01/04 : coeff. 114

Du 27/04 au 30/04 : coeff. 110

Du 08/09 au 11/09 : coeff. 107

Du 07/10 au 10/10 : coeff. 112

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. Cela permet de mieux se réapproprier son corps et retrouver l'équilibre.

[Espace Marin]

L'équipe de thérapeutes et d'esthéticiennes n'a qu'un seul but : vous offrir une vraie parenthèse de bien-être. Notre centre à taille humaine à l'ambiance intimiste et relaxante propose :

- 1 espace d'hydrothérapie dédié aux soins thalasso : bain d'algues, enveloppements, douche à jet, hydromassage, pluie marine...
- 1 espace spa dédié aux soins esthétiques : massages, soins corps et visages, gommages...
- 1 salle de repos
- 1 tisanerie 100% ingrédients naturels

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 hammam complètent cet espace de détente.

Espace Forme et Fitness

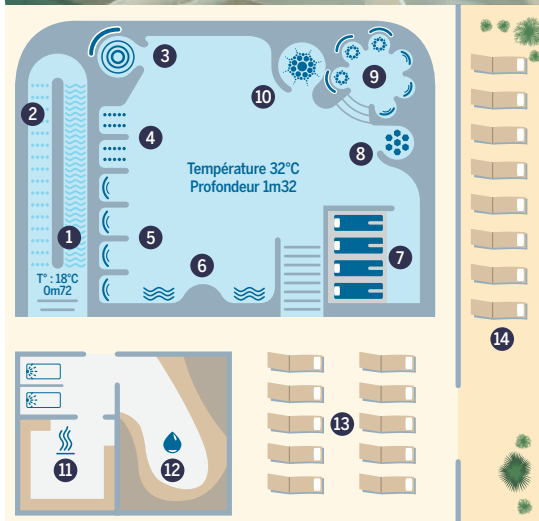
Profitez pleinement des bienfaits de votre cure grâce à notre salle de cardio-training, accessible librement ou sous les conseils avisés de nos coachs.

Ils vous guident également lors d'activités collectives en intérieur et en extérieur : cours de fitness, séances d'aquagym, marches oxygénantes, marches nordiques et sorties longe-côte (selon la saison).

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 contre-courant | 14 - Espace détente extérieur |
| 7 - Lits bouillonnants | |
| 8 - Geyser | |

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





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. Elles disposent 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.

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

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.

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.

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.

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.

Séminaires

*Dans un cadre naturel exceptionnel,
propice au travail, à la réflexion
et au bien-être*

Nos Engagements

- ✓ Écoute, proximité et réactivité
- ✓ Interlocuteur dédié
- ✓ Offre personnalisée
- ✓ Bien-être

Ville balnéaire, animée toute l'année, Granville bénéficie d'une situation géographique exceptionnelle à proximité immédiate de Paris. Elle se positionne comme la destination idéale pour vos séminaires !

*Réunion de travail, formation, séminaire, incentive ou teambuilding, en formule résidentielle ou non, l'Hôtel de la Baie ****, implanté en front de mer face aux îles Chausey et intégré à la thalassothérapie Prévithal, vous offre un cadre idéal et des infrastructures adaptées, propices à la concentration, à la réflexion et à l'échange.*

Un accompagnement personnalisé et sur mesure

Nos équipes professionnelles mettent tout en œuvre pour vous accompagner et vous conseiller dans l'organisation de votre projet.

*Choisir l'hôtel de la Baie **** Thalasso & Spa Marin pour vos séminaires, c'est la garantie de trouver une offre adaptée à vos attentes et à votre budget.*

C'est aussi bénéficier d'un suivi personnalisé tout au long du séminaire et garantir la réussite de celui-ci.



Nos Plus Prévithal

- Complexe face à la mer
- Restaurant labellisé Maître Restaurateur
- 3 salles climatisées entièrement équipées, à la lumière du jour et modulables
- Espace dédié
- Wifi, vidéoprojecteur
- Parking gratuit, borne de recharge électrique.
- Accès libre à l'espace marin, salle cardio-fitness, sauna et hammam (pour les clients hébergés à l'hôtel).

Nos activités et animations

THALASSO & SPA

- Massage corps relaxant
- Soins Thalasso
- Espace Marin

ACTIVITÉS PERSONNALISÉES

- Balade en mer à bord d'un vieux gréement
- Visite des îles Chausey
- Sortie en semi-rigide
- Char à voile, kayak de mer
- Traversée de la baie du Mont-Saint-Michel
- Golf
- Atelier culinaire
- Chasse au trésor
- Rallye évasion
- Escape game, aventure criminelle
- Découverte de l'abbaye du Mont-Saint-Michel
- Visite du musée Christian Dior
- Découverte du patrimoine de la cité corsaire et de son cœur historique
- ...

3 SALLES DE SÉMINAIRES	SUPERFICIE	EN U 	ÉCOLE 	THÉÂTRE 	EN ÎLOTS 
Pen Duick	34 m ²	15 personnes	16 personnes	20 personnes	8 personnes
Shamrock	32 m ²	15 personnes	16 personnes	20 personnes	8 personnes
Calypso	131 m ²	30 personnes	71 personnes	110 personnes	48 personnes
Pen Duick & Shamrock	66 m ²	30 personnes	32 personnes	60 personnes	16 personnes

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

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

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 Chausey

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.



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 herbus, ainsi que la route traversant le havre. C'est le lieu idéal pour une balade iodée.

À 10 km au nord de Granville.

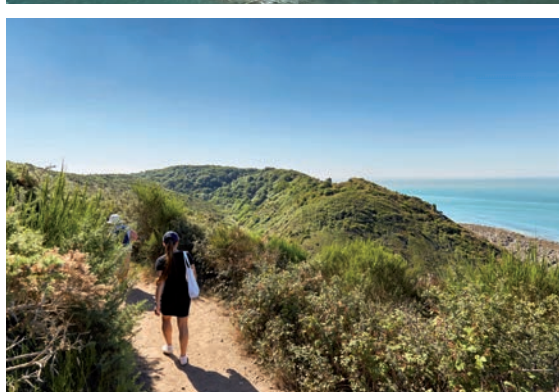


Les falaises de Carolles

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.



prévithal
[thala so
pa
marin]
Granville

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, Shifaa-Shamoon, Ignacio Campo, Philippe-Fauvel, T Jouanneau - Office de Tourisme Granville Terre et Mer, Sacha Chabot, Stéphane Lesauvage, Dimitri Lefrançois, Alexandre Lamoureux, Adobestock, Istock, Freepik.