

BARRIERE COLLECTION

ORA

LONGEVITY RETREATS & MARINE SPA

DEPUIS PLUS D'UN SIÈCLE,
LA BAULE INCARNE UN ART DE VIVRE
OÙ LA MER ET LE SOIN SE CONFONDENT.

1896

Né en 1896 avec l'Institut Verneuil, conçu pour révéler les vertus régénérantes de l'air iodé et des ressources marines, La Baule a toujours été pionnier dans l'alliance entre nature et santé. Quelques décennies plus tard, le Dr Yves Tréguer, cardiologue visionnaire, initié aux côtés de Lucien Barrière le premier Spa Marin de la côte d'Amour. Son expertise franchit bientôt les frontières lorsque le Prince Rainier et la Princesse Caroline de Monaco l'invitent à imaginer les Thermes Marins de Monte-Carlo.

À travers les générations, cet esprit s'est incarné dans des figures emblématiques : Marta Barrière dont l'énergie et la vitalité remarquables témoignent d'un art de vivre joyeux et durable ; et sa fille Diane, incarnation d'une beauté élégante et intemporelle, qui a fait du soin une véritable signature de style.

Aujourd'hui, cet héritage se métamorphose avec Longevity Barrière La Baule et dévoile une exclusivité en France : une destination où l'expertise scientifique la plus pointue rencontre l'art de vivre à la française.

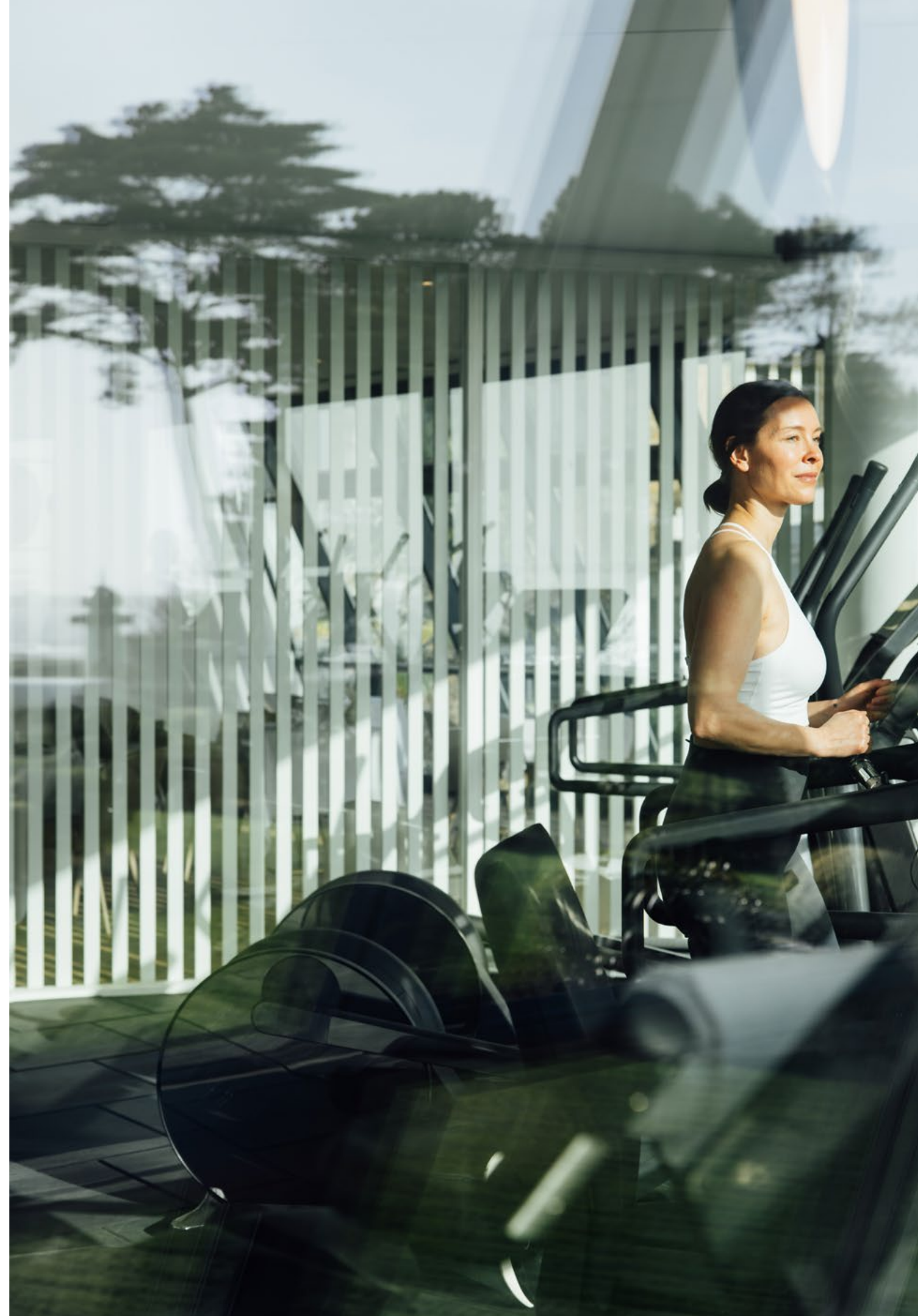
Les bilans Longevity, conçus avec des laboratoires de référence et interprétés par nos médecins, offrent une lecture précise des grands équilibres de l'organisme. Composition corporelle, vitalité cellulaire, santé cardiovasculaire, densité osseuse, microbiote intestinal, fonction respiratoire et qualité cutanée : autant de données qui permettent d'anticiper les déséquilibres et de personnaliser chaque parcours.

Plus qu'un simple check-up, ils transforment chaque séjour en une expérience rare, conjuguant innovation préventive, personnalisation et raffinement hôtelier. Ici, soins marins, rituels esthétiques d'excellence, gastronomie équilibrée et activités inspirantes s'inscrivent dans le cadre unique de la baie légendaire de La Baule favorisant la reconnexion à l'environnement naturel. Un lieu où l'art de vivre à la française épouse le chic de la Riviera Atlantique.

Les séjours Longevity ouvrent une nouvelle ère du bien-être, tandis que les programmes iconiques de Remise en forme, Minceur, Performance sportive ou Beauté, accompagnent les hôtes, enrichis d'options préventives pour aller plus loin.

À La Baule, la longévité devient un art de vivre.

Entre héritage marin, innovation scientifique, exclusivité française et élégance Barrière, nous ouvrons un nouveau chapitre du bien-être : unique, inspirant et profondément humain.



Page 6

LA MÉTHODE **L**ONGEVITY BARRIÈRE LA BAULE

Page 14

NOS PROGRAMMES SIGNATURE LONGEVITY

Page 12

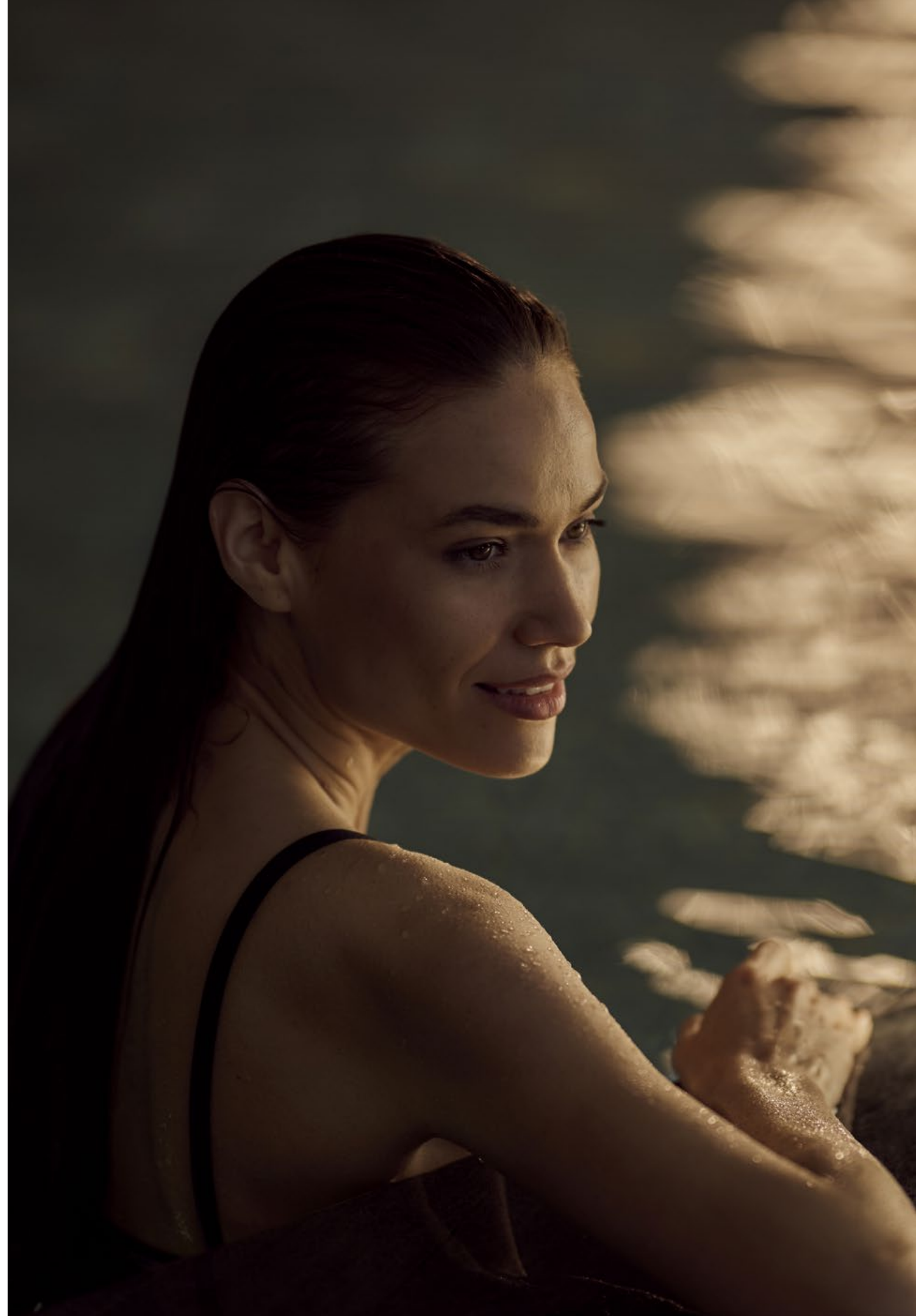
NOS PROGRAMMES MARINS **I**CONIQUES

NOS EXPÉRIENCES LONGEVITY À LA CARTE

Page 16

NOTRE RESORT BARRIÈRE LA BAULE

Page 32



LA MÉTHODE LONGEVITY BARRIÈRE LA BAULE

De la donnée à l'expérience personnalisée

Nos experts bâtissent un programme sur mesure, combinant soins marins, protocoles esthétiques, technologies de régénération, nutrition adaptée et activités physiques et méditatives afin de créer une synergie entre santé préventive, bien-être et art de vivre à la française.

Les 6 piliers d'expertise

- **MÉDICAL ET PRÉVENTIF**
 - Bilans et interprétation médicale
- **ÉNERGIE ET VITALITÉ**
 - Soins marins, massages, thérapies énergétiques
- **NUTRITION ET MICRONUTRITION**
 - Gastronomie équilibrée et conseils individualisés
- **ESTHÉTIQUE ET RÉGÉNÉRATION**
 - Protocoles visage, corps et capillaires, innovations non invasives
- **MOBILITÉ ET PERFORMANCE**
 - Activité physique, technologies sportives, kinésithérapie
- **ESPRIT ET COGNITION**
 - Méditation, sophrologie, stimulation cognitive, PSiO

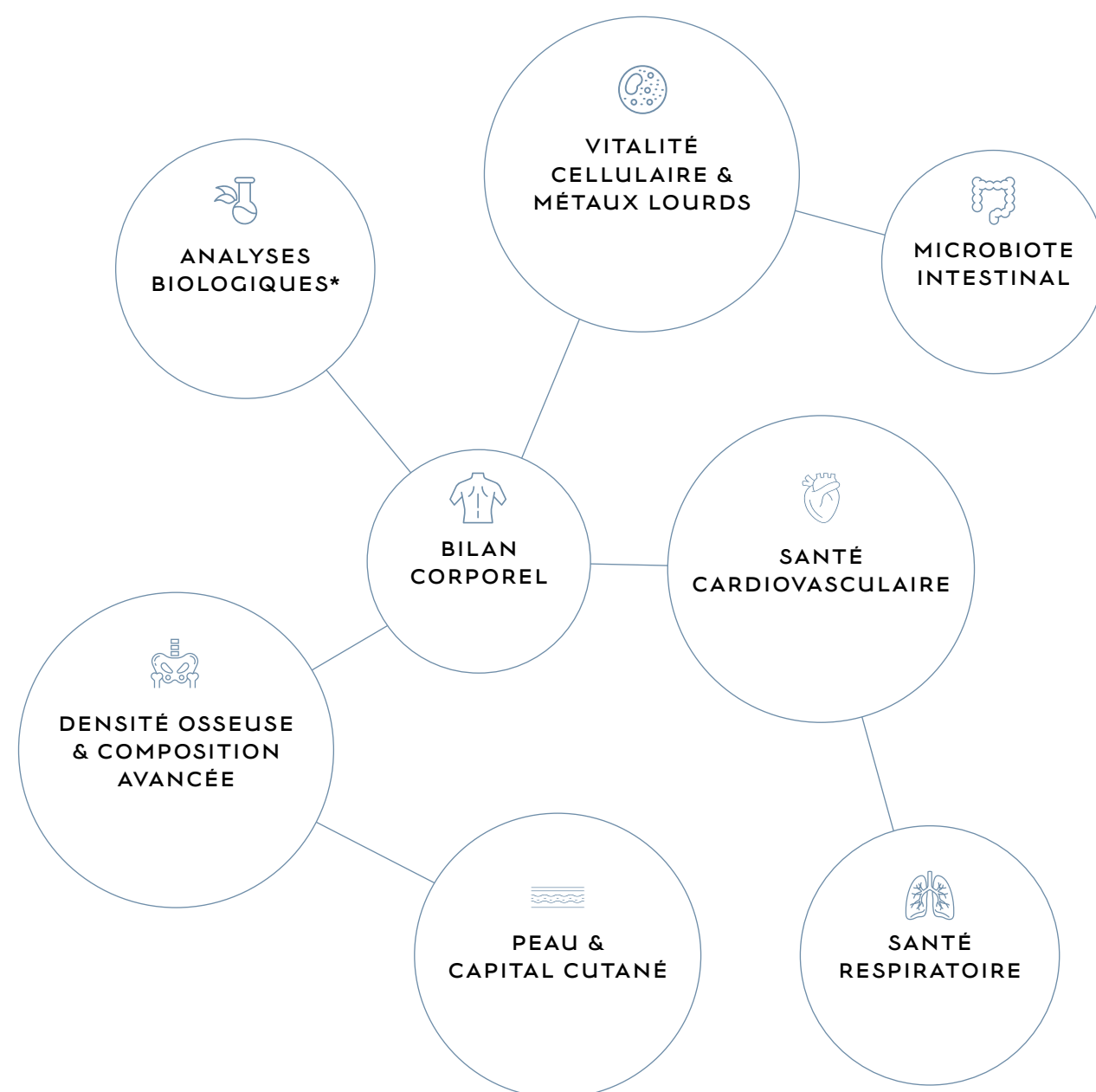


LA MÉTHODE LONGEVITY BARRIÈRE LA BAULE

La Méthode Longevity Barrière La Baule repose sur une conviction simple : bien vieillir, c'est avant tout mieux connaître son corps. Nos séjours débudent ainsi par des bilans exclusifs qui permettent d'analyser les grands équilibres de l'organisme et de définir un parcours totalement personnalisé.

Les Bilans Longevity : une signature unique en France

Réalisés avec des dispositifs de pointe et interprétés par nos médecins, les bilans Longevity offrent une vision complète et concrète de votre état de vitalité :



ANALYSES BIOLOGIQUES*

Biologie nutritionnelle et fonctionnelle en association avec le Laboratoire Bioavenir, pionnier depuis plus de quarante ans en médecine préventive. Ils couvrent 19 bilans biologiques et plus de 220 marqueurs clés : risque cardiovasculaire, métabolisme glucidique, stress oxydatif, équilibre hormonal, analyse du microbiote intestinal, de la perméabilité intestinale, des marqueurs de l'inflammation.

VITALITÉ CELLULAIRE & MÉTAUX LOURDS

Évaluation instantanée par spectrophotométrie tissulaire des minéraux et oligo-éléments, de la présence éventuelle de métaux lourds, du bilan vitaminique via OligoScan.

DENSITÉ OSSEUSE & COMPOSITION AVANCÉE

Imagerie Lunar iDXA pour analyse radiologique de la composition corporelle globale et estimation de la densité minérale osseuse afin de prévenir les risques de fragilité.

BILAN CORPOREL

Analyse de la composition corporelle (masses osseuse, musculaire et grasse, eau intra et extracellulaire) grâce à la technologie multifréquences InBody 570.

SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Amélioration de la qualité de la circulation sanguine grâce au dispositif CardiCheck et mesure de la présence tissulaire de biomarqueurs impliqués dans le vieillissement grâce à l'outil AGE's Reader.

PEAU & CAPITAL CUTANÉ

Évaluation de haute précision avec le Skin Instant Lab pour définir l'état d'hydratation cutanée, la qualité de la barrière hydrolipidique, l'existence de rides et taches pigmentaires afin d'orienter vers des protocoles esthétiques ciblés.

MICROBIOTE INTESTINAL

Analyse détaillée du microbiote intestinal et de son influence sur la vitalité, la qualité de la digestion et le pouvoir immunitaire qu'il confère à son hôte.

SANTÉ RESPIRATOIRE

Exploration des volumes pulmonaires et de la capacité ventilatoire grâce au Spirolab.

Chaque profil ainsi établi est interprété avec rigueur et bienveillance, non à visée diagnostique, mais analytique préventive et holistique par nos médecins afin d'optimiser vos fonctions vitales et anticiper tout éventuel déséquilibre.

* **Analyses Biologiques** : idéalement réalisées et coordonnées avant votre arrivée. Lorsque les prélèvements sont effectués durant votre séjour, la restitution des résultats vous est proposée ultérieurement en téléconsultation avec l'un de nos médecins, afin d'intégrer ces données à votre parcours de suivi personnalisé.

Les bilans et analyses mentionnés, interprétés par nos experts santé, sont réalisés à visée exclusivement préventive et de bien-être. Ils ne constituent ni un acte de diagnostic médical, ni un traitement curatif, et ne sauraient se substituer à un suivi médical conventionnel.

PARTENAIRES D'EXCELLENCE & INNOVATIONS LONGEVITY

La science qui nous guide

● GENERAL ELECTRIC HEALTHCARE

Leader mondial de l'imagerie

Accompagne notre exigence de précision avec Lunar iDXA pour l'analyse corporelle avancée et Vscan Air, échographe portable premium offrant une visualisation rapide et fiable.

● LABORATOIRE BIOAVENIR

Pionnier de la biologie nutritionnelle et fonctionnelle

Propose plus de 220 biomarqueurs pour une lecture fine des équilibres métaboliques et micronutritionnels.

● WITHINGS

Référence de la santé connectée et du suivi biométrique

Écosystème d'appareils validés cliniquement pour un suivi continu des indicateurs clés de santé, de la variabilité cardiaque à la composition corporelle.

● PHYSIOQUANTA

Démarche innovante en bien-être et micronutrition

Avec Oligscan, propose une analyse non invasive des oligo-éléments et métaux lourds, et une exploration circulatoire avec Cardicheck.

● INBODY

Référence internationale de l'analyse corporelle avancée

L'InBody 570 permet une évaluation segmentaire précise des masses corporelles et de l'hydratation tissulaire, essentielle au suivi physiologique.

● TECHNOGYM

Référence mondiale du fitness et de la performance

Marque iconique choisie par les plus grands centres, Technogym équipe notre plateau cardio-renforcement avec des technologies alliant design, confort et précision.

● OXYREVO

Spécialiste des solutions hyperbares de nouvelle génération

Avec la chambre Quest36, OxyRevo offre une technologie robuste et précise : pression contrôlée, oxygénation concentrée purifiée et conception durable.

● CRYOJET SYSTEM

Acteur français de référence en cryothérapie avancée

Signe notre technologie de Cryothérapie Corps Entier et nos dispositifs Cryoskin, pour un froid contrôlé, précis et sécurisé.

● VITAL TECH

Référence française des technologies infrarouges de nouvelle génération

Avec ses Vital Domes, propose des cabines individuelles haute performance favorisant détente musculaire, détoxification douce et récupération ciblée.

● LPG

Leader mondial de la stimulation tissulaire et fonctionnelle

Avec Alliance et Mobilift pour la stimulation mécanique, et Huber 360 pour la posture, la mobilité et le renforcement neuromusculaire.

● MIHA BODYTEC

Référence internationale de l'électrostimulation musculaire

Pionnier de l'EMS haut de gamme, miha bodytec optimise renforcement, posture et tonicité grâce à une activation musculaire globale et encadrée.

PARTENAIRES D'EXCEPTION



CONCIERGERIE SANTÉ MAGELLAN

En exclusivité pour les clients de nos programmes Signature, certains peuvent choisir d'être accompagnés par Magellan, une conciergerie santé indépendante qui éclaire les trajectoires, facilite la rencontre avec les spécialistes les plus adaptés et coordonne, en toute confidentialité, les bilans complémentaires ou examens conventionnés qui s'avèreraient nécessaires.

Opéré sous la responsabilité de Magellan, ce service prolonge l'expérience Longevity Barrière La Baule.

● BIOLOGIQUE RECHERCHE

Biotechnologie cutanée de pointe, formules hautement concentrées et protocoles sur-mesure pour des soins visage et corps d'une précision exceptionnelle.

● PHYTOMER

Science marine française, actifs naturels issus de la biotechnologie bleue et rituels sensoriels conçus pour rééquilibrer, régénérer et revitaliser la peau.

NOS PROGRAMMES SIGNATURE LONGEVITY

SÉJOUR Check-up

3 JOURS 4 NUITS

Un premier séjour riche en bilans pour mieux vous connaître de manière intrinsèque tout en profitant des bienfaits d'un site balnéaire exceptionnel.

Consultations avec experts, soins marins, activités de centrage, ancrage et massages personnalisés encadrent avec délice ces quelques jours dédiés au repos, au mieux-être et à la santé préventive. Idéal pour un reset rapide, repartir avec des repères concrets et des recommandations préventives.

SÉJOUR Longévité

6 JOURS 7 NUITS

Signature

Une semaine complète idéale pour les personnes en quête d'un séjour d'exception dédié au renforcement de la vitalité, la gestion du stress, l'identification de ses faiblesses nutritionnelles et l'amélioration des performances physiques et cognitives.

Les analyses biologiques très complètes intègrent en plus l'analyse du métabolisme du surpoids, du stress oxydatif, des métaux lourds et du syndrome d'hyperperméabilité intestinale.

Ces bilans complètent un parcours individualisé combinant soins marins, protocoles régénératifs de dernière génération, activités de centrage, coaching personnalisé et offre restauration personnalisée.

Une prise en charge holistique préventive conjuguant rigueur scientifique, plaisir et élégance de l'hôtellerie Barrière.

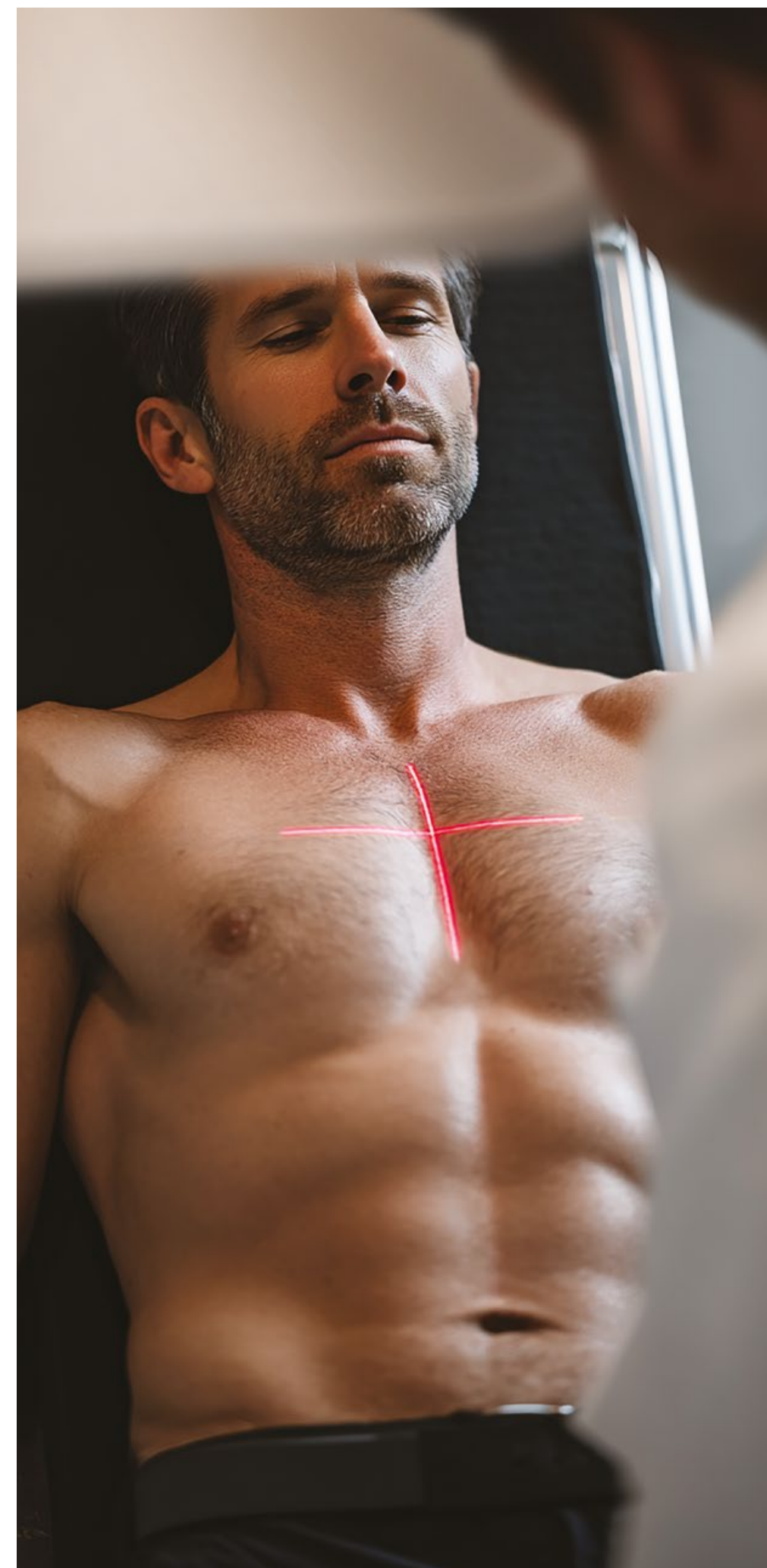
SÉJOUR Suivi

2 JOURS 2 NUITS

Exclusivement réservé aux hôtes ayant déjà réalisé un programme Longévité.

Un séjour de courte durée pour refaire le point, actualiser les bilans et bénéficier d'un suivi personnalisé afin de prolonger les bénéfices de votre séjour.

Retrouvez l'ensemble des programmes dans notre cahier détaillé des contenus



NOS PROGRAMMES MARINS ICONIQUES

SÉJOUR

Detox Minceur

..... À PARTIR DE 6 JOURS 6 NUITS

Un programme expert qui associe bilans nutritionnels, accompagnement diététique et soins ciblés minceur. Une approche globale pour initier une perte de poids et repartir avec des réflexes durables.

SÉJOUR

Vitalité

..... À PARTIR DE 4 JOURS 4 NUITS

Un classique revisité : soins marins, enveloppements et massages pour libérer les tensions, recharger le corps en minéraux et retrouver une énergie durable. Option kinésithérapie possible pour un accompagnement ciblé.

SÉJOUR

Eclat & Harmonie

..... À PARTIR DE 4 JOURS 4 NUITS

Une parenthèse de détente et d'éclat. Massages signatures, rituels esthétiques et soins marins s'enchaînent pour révéler l'harmonie du corps et la beauté de la peau.

SÉJOUR

Performance

..... À PARTIR DE 4 JOURS 4 NUITS

Un programme dédié au mouvement et à la récupération. Idéal pour sportifs amateurs ou confirmés, il associe bilans forme, soins marins régénérants et séances personnalisées (coaching, cryothérapie, récupération active).



OPTION Bilans Longevity

Pour chacun de ces programmes, il est possible d'ajouter une option Bilans Longevity comprenant une sélection de nos bilans préventifs exclusifs. L'opportunité d'intégrer une dimension scientifique et personnalisée à votre séjour Iconique, et d'enrichir votre expérience bien-être d'une lecture unique de vos équilibres.

Retrouvez l'ensemble des programmes dans notre cahier détaillé des contenus



NOS EXPÉRIENCES LONGEVITY À LA CARTE

Parce que chaque besoin est unique, nos soins et bilans à la carte prolongent l'expérience Longevity par une approche libre et personnalisée.

Consultations médicales, diagnostics de pointe, soins marins, protocoles esthétiques ou technologies régénératives : chaque prestation peut être choisie individuellement ou intégrée à votre programme pour renforcer un objectif précis : vitalité, beauté, performance ou équilibre intérieur.

Prolonger l'expérience, à votre rythme

Entre deux séjours ou pour une parenthèse d'une journée, nos formules Day Spa permettent de vivre l'esprit Longevity autrement : une immersion d'une demi-journée ou d'une journée complète combinant soins signatures, espaces marins et rituels de relaxation dans un cadre exceptionnel.

1 NOS BILANS ET CONSULTATIONS LONGEVITY*

Des bilans préventifs et consultations personnalisées pour mieux comprendre vos équilibres biologiques et définir un plan d'action sur mesure, sous la supervision de nos médecins et praticiens experts.

3 NOS MASSAGES

Des protocoles signatures mêlant techniques énergétiques, gestuelles manuelles et inspirations marines pour relâcher les tensions, réharmoniser les flux et restaurer la fluidité corporelle.

5 NOS TECHNOLOGIES LONGEVITY

Une synergie d'innovations exclusives – oxygénation hyperbare, cryothérapie corps entier, neuro-relaxation PSiO – conçue pour stimuler la performance cellulaire, la récupération et l'équilibre cognitif.

7 NOS FORMULES DAY SPA

Des expériences d'une journée ou d'une demi-journée, pensées comme une immersion instantanée dans l'univers Longevity : soins marins, massages, rituels esthétiques et accès privilégié au Spa Marin pour un moment de déconnexion.

2 NOS SOINS MARINS

L'héritage fondateur de La Baule : enveloppements signature, bains et douches reminéralisantes, puisés dans les ressources marines locales, véritables sources de régénération et de vitalité.

4 NOS SOINS ESTHÉTIQUES

Alliant l'expertise scientifique de Biologique Recherche et la naturalité marine de Phytomer, nos soins visage et corps conjuguent biotechnologie, haute cosmétique française et gestuelle experte. Chaque protocole agit en profondeur pour révéler une peau rééquilibrée, éclatante et durablement revitalisée.

6 NOTRE CLUB "FITNESS & LONGEVITY"

Entièrement repensé face à la mer, le nouvel espace Fitness & Longevity associe Technogym, référence mondiale de l'entraînement haut de gamme, à des programmes personnalisés de renforcement, de cardio et de coaching individuel. Une expérience immersive, connectée et inspirante, où la performance se conjugue au plaisir du mouvement.

* Les bilans et analyses mentionnés, interprétés par nos experts santé, sont réalisés à visée exclusivement préventive et de bien-être. Ils ne constituent ni un acte de diagnostic médical, ni un traitement curatif, et ne sauraient se substituer à un suivi médical conventionnel.

1 NOS BILANS ET CONSULTATIONS LONGEVITY

Parce que mieux vieillir commence par mieux se connaître, nos bilans et consultations Longevity offrent une lecture complète des grands équilibres du corps.

ANALYSES biologiques

Réalisées en partenariat avec le Laboratoire Bioavenir, pionnier depuis plus de quarante ans de la biologie nutritionnelle et fonctionnelle, ces analyses explorent plus de 220 marqueurs liés à la vitalité et à la prévention : métabolisme énergétique, stress oxydatif, inflammation silencieuse, équilibre hormonal, métaux lourds, microbiote intestinal et santé cardiovasculaire.

Elles constituent le socle scientifique de la Méthode Longevity, permettant une interprétation personnalisée et la définition d'un plan d'action ciblé.



BILANS in situ

Complémentaires aux analyses biologiques, les bilans in situ offrent une lecture instantanée du corps à l'aide de dispositifs de haute précision :

- **OLIGOSCAN**
Spectrophotométrie tissulaire évaluant vitalité cellulaire, oligo-éléments et métaux lourds.
- **INBODY 570**
Impédancemétrie multifréquence pour analyser la composition corporelle (masses musculaire, grasse, hydrique).
- **CARDICHECK & AGES READER**
Analyse du retentissement du stress sur la qualité de la circulation sanguine et mesure des biomarqueurs de la vieillesse pour prévenir le risque cardio-métabolique.
- **LUNAR IDXA BY GE HEALTHCARE**
Référence mondiale pour l'évaluation radiologique de la densité osseuse et de la composition corporelle globale.
- **SKIN INSTANT LAB**
Diagnostic cutané de précision évaluant hydratation, élasticité et barrière hydrolipidique.
- **SPIROMÉTRIE**
Analyse de la fonction respiratoire et de la capacité ventilatoire.

CONSULTATIONS & accompagnement

Autour des médecins et diététiciennes Longevity, une équipe pluridisciplinaire de kinésithérapeutes, sophrologues et coachs fitness accompagne chaque hôte avant, pendant et après son séjour.

Ces expertises, disponibles à la carte, peuvent être choisies individuellement ou intégrées à votre programme Longevity pour un suivi global et sur mesure.

Découvrez la liste complète de nos bilans et consultations dans le Répertoire des Soins, disponible en insert.



2 NOS SOINS MARINS LONGEVITY

Berceau historique du soin marin, La Baule fut dès 1896 un laboratoire d'avant-garde où la mer devint source de santé.

À l'Institut Verneuil, puis sous l'impulsion du Dr Yves Tréguer, cardiologue précurseur, les bienfaits physiologiques de l'eau de mer chauffée furent mis en lumière : richesse minérale, équilibre osmotique, action circulatoire et récupération cellulaire.

Aujourd'hui, la Méthode Longevity perpétue cet héritage avec une approche scientifique de la régénération marine.

Chauffée à température corporelle, l'eau de mer favorise les échanges osmotiques : les minéraux et oligo-éléments qu'elle contient (magnésium, calcium, iode, potassium) pénètrent par voie cutanée, tandis que la chaleur douce favorise la détente musculaire et l'élimination des toxines. Cette "osmose naturelle" restaure l'équilibre ionique, stimule la microcirculation, et soutient la régulation neurovégétative.

Les bains reminéralisants, douches à jets séquentiels, hydromassages et massages sous-marins agissent en synergie pour libérer les tensions, réactiver le métabolisme et rétablir la fluidité des échanges internes. Chaque geste, chaque pression d'eau, devient un stimulus physiologique favorisant la régénération des tissus, la récupération musculaire et la relance énergétique.

Les enveloppements marins prolongent ces effets : riches en algues et boues aux propriétés reminéralisantes, ils potentialisent les effets des soins par l'apport d'oligo-éléments et d'antioxydants naturels.

FOCUS Enveloppement Signature Vital'Mer

Signature de Longevity Barrière La Baule, le rituel Vital'Mer associe la pureté des Eaux Mères des Marais Salants de Guérande à l'action douce et profonde de l'infrathérapie Vital Dôme.

Réalisé sous chaleur infrarouge, cet enveloppement favorise la détoxification naturelle et la régénération cellulaire.

Riche en magnésium et en sels minéraux, il restaure les réserves énergétiques, améliore la qualité du sommeil et enveloppe le corps d'une chaleur apaisante et réparatrice.



Découvrez la liste complète de nos bilans et consultations dans le Répertoire des Soins, disponible en insert.



3 NOS MASSAGES LONGEVITY

Au cœur de la Méthode Longevity, le massage devient un langage : celui de la reconnexion entre le corps, le souffle et l'esprit.

Nos praticiens mobilisent les savoirs du toucher - énergétiques, neuromusculaires et sensoriels - pour rétablir la circulation, délier les tensions et stimuler les capacités naturelles de régénération.

Les massages Longevity agissent en profondeur sur les trois systèmes essentiels de l'équilibre corporel :

LE SYSTÈME NERVEUX

Apaisé par des manœuvres lentes et enveloppantes.

LE SYSTÈME CIRCULATOIRE ET LYMPHATIQUE

Relancé pour favoriser la détoxification et la récupération.

LE SYSTÈME ÉNERGÉTIQUE

Harmonisé par des gestes inspirés des médecines traditionnelles

Du massage sur mesure profondément relaxant aux protocoles récupération musculaire et drainage lymphatique, chaque rituel s'adapte à votre état du moment pour restaurer vitalité et clarté intérieure.

Les massages énergétiques, tels que le Shiatsu, le Saundarya ou la Réflexologie plantaire, complètent cette approche holistique en rééquilibrant les flux internes et en apaisant les émotions corporelles.

MASSAGES & thérapies manuelles

Parce que le mouvement est un pilier de la longévité, nos kinésithérapeutes et experts associent la précision scientifique à l'écoute du corps.

Leurs gestes ciblent la mobilité articulaire, la libération myofasciale et la prévention des déséquilibres posturaux.

Qu'il s'agisse d'un travail manuel en cabine, d'un massage thérapeutique personnalisé ou d'une séance en bassin, ces soins contribuent à restaurer la symétrie, améliorer la posture et optimiser la récupération musculaire. Une approche globale du corps, où chaque mouvement retrouve sa liberté et son souffle naturel.



4 LES SOINS ESTHÉTIQUES BY BIOLOGIQUE RECHERCHE & PHYTOMER

Deux Maisons françaises d'excellence réunies pour offrir une expérience beauté complète.

La rigueur scientifique et la précision sur-mesure de *Biologique Recherche*, alliées à la naturalité marine et à la sensorialité innovante de *Phytomer*. Ensemble, elles incarnent l'équilibre parfait entre haute technologie cutanée et énergie de la mer.

BIOLOGIQUE
RECHERCHE
PARIS

PHYTOMER

VISAGE

La précision du sur-mesure.

Chaque soin est conçu comme une lecture personnalisée de la peau : hydratation, éclat, apaisement ou fermeté. Nos Skin Experts sélectionnent à l'issue de votre diagnostic de peau, les protocoles les plus adaptés pour restaurer l'équilibre cutané et révéler la lumière du teint, en associant gestuelles expertes et actifs biomimétiques.

CORPS

Remodeler, revitaliser, sublimer.

Entre gommages aux cristaux marins, manoeuvres drainantes et remodelantes, et protocoles raffermissants de haute performance, les soins corps conjuguent efficacité visible et détente profonde. Ils sculptent, réénergisent et redonnent au corps sa tonicité naturelle.

TECHNOLOGIES ESTHÉTIQUES AVANCÉES

En complément, nos technologies de pointe.

Remodeling Face, Micropuncture, LED, LPG visage et corps - intensifient l'action des soins pour des résultats renforcés : peau lissée, contours redessinés, éclat durable.



5 NOS TECHNOLOGIES LONGEVITY RÉGÉNÉRATION, RÉCUPÉRATION, CLARTÉ MENTALE

L'innovation fait partie intégrante de la Méthode Longevity.

Nos technologies de pointe prolongent les bénéfices des soins et des bilans en stimulant les mécanismes naturels de régénération du corps et de l'esprit.

● CAISSON HYPERBARE OXYHEALTH

Utilisé dans les environnements médicaux et sportifs les plus exigeants, le caisson hyperbare favorise une oxygénation cellulaire profonde. Sous pression contrôlée, la concentration en oxygène dans le sang augmente, accélérant la réparation des tissus, la récupération musculaire, améliorant la clarté mentale et la sensation de fatigue chronique.

● CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER

Exposée à une température extrême pendant quelques minutes, l'organisme produit un signal de stimulation intense. Avec ses résultats démontrés dans la littérature scientifique, la cryothérapie corps entier diminue les douleurs tendineuses et musculaires, déclenche la libération d'endorphines, améliorant ainsi la qualité du sommeil, l'immunité et l'humeur.

● PSIO – LUMIÈRE & AUDIO RELAXATION

Alliance innovante de luminothérapie et de relaxation audio-guidée, la technologie PSiO agit sur le rythme cérébral pour induire détente, récupération mentale et équilibre émotionnel. Elle aide à réguler le stress, les troubles du sommeil et la fatigue cognitive.

Ces technologies Longevity s'intègrent au cœur de nos programmes ou se pratiquent à la carte pour optimiser la régénération cellulaire, soutenir la récupération musculaire et apaiser durablement le système nerveux.



6 NOTRE CLUB "FITNESS & LONGEVITY"

Face à l'océan, le nouveau Club Fitness & Longevity repense entièrement l'expérience du mouvement.

Conçu avec Technogym, référence mondiale de l'entraînement haut de gamme, il associe design, lumière naturelle et équipements de dernière génération dédiés au renforcement musculaire, au cardio et à la performance fonctionnelle. Espace signature du concept Longevity Barrière La Baule, il invite à renouer avec la vitalité, la conscience du geste et la longévité du mouvement.

COACHING PERSONNALISÉ Indoor & outdoor

Nos Personal Trainers diplômés accompagnent chaque membre selon ses objectifs : remise en forme, préparation sportive, perte de masse grasse ou maintien de la mobilité.

Les séances se déroulent au choix dans la salle panoramique face mer ou en extérieur, sur la plage ou le front de mer de La Baule, pour une connexion directe avec les éléments.

Le programme s'enrichit d'équipements exclusifs :

MIHA BODYTEC Pour l'entraînement par électrostimulation (EMS),

HUBER 360 Fiir pour le renforcement postural,

KINESIS BY TECHNOGYM Pour une approche fonctionnelle et fluide du mouvement.

Chaque séance est adaptée à votre profil biologique et postural, en synergie avec les bilans Longevity pour un entraînement précis, mesuré et durable.



7 L'ABONNEMENT FITNESS & LONGEVITY

Pensé comme une expérience globale de bien-être préventif, l'abonnement annuel intègre :

**ACCÈS ILLIMITÉ
À LA SALLE DE FITNESS**
7j/7 (7h-21h)
et au planning
de cours collectifs.

**BILANS
LONGEVITY COMPLETS**
(biologie et bilans in situ),
pour suivre l'évolution
des équilibres du corps.

**UN BILAN SPORTIF
PERSONNALISÉ
ET UN SUIVI TRIMESTRIEL
PAR NOS EXPERTS :**
médecins, diététiciennes,
coachs et kinés.

**ACCÈS OFFERT À
L'ESPACE MARIN DE
L'HÔTEL ROYAL** (piscine,
parcours aquatique,
sauna et hammam).

**DES AVANTAGES
EXCLUSIFS
DANS TOUT LE RESORT
BARRIÈRE LA BAULE :**
-10 % sur les soins à
la carte, la boutique, les
restaurants et activités
sportives.

**DES SERVICES
PREMIUM :**
tenue de fitness,
voiturier, et invitation
à nos événements
Longevity
(conférences,
masterclasses, dîners
exclusifs).



Renseignements et conditions auprès de conseillers

UNE COMMUNAUTÉ d'initiés

Rejoindre le Club Fitness & Longevity, c'est intégrer une communauté d'hôtes et de membres unis par la même philosophie : entretenir sa vitalité, prévenir les déséquilibres et cultiver un rapport durable à la santé.

Chaque membre bénéficie d'un suivi individualisé, mais aussi d'un accès privilégié à nos programmes de séjours, à nos bilans médicaux, et à l'écosystème complet de la Méthode Longevity.

Un lieu d'énergie et d'équilibre, où la technologie, la science et l'art du mouvement s'unissent pour prolonger le bien-être dans le temps.



7 NOS FORMULES DAY SPA

Une journée pour réinitialiser le corps et l'esprit.

Parce que chaque journée peut devenir un nouveau départ, nos formules Day Spa Longevity offrent une immersion instantanée dans la Méthode Longevity. En quelques heures, elles réactivent l'énergie, apaisent le mental et reconnectent le corps à ses rythmes naturels.

Chaque expérience combine soins marins, rituels esthétiques et accès privilégié offert à l'Espace Marin de l'hôtel Le Royal, véritable lieu de régénération.

JOURNÉE Signature

Une expérience complète mêlant détente, beauté et saveurs iodées.

- 1 ENVELOPPEMENT SIGNATURE VITAL'MER
- 1 SOIN BULLE DE FLOTTAISON ou BAIN RÉMINÉRALISANT
- 1 MASSAGE SOUS-MARIN
- 1 SOIN VISAGE SUR-MESURE PHYTOMER (55 min)
- 1 DÉJEUNER AU RESTAURANT DE PLAGE LE PONTON (entrée + plat ou plat + dessert du jour, eau et café inclus)

JOURNÉE Vitalité

Retrouver son énergie naturelle et ressentir les bienfaits de la mer à travers un parcours de soins ressourçant et dynamisant.

- 2 SOINS MARINS REVITALISANTS
- 1 ENVELOPPEMENT SIGNATURE VITAL'MER

JOURNÉE Éclat Marin

Une expérience sensorielle qui réveille l'éclat de la peau et la légèreté de l'esprit.

- 1 SOIN MARIN RELAXANT
- 1 ENVELOPPEMENT SIGNATURE VITAL'MER
- 1 MASSAGE DÉTENTE ou SOIN VISAGE FLASH ÉCLAT (20 min)

JOURNÉE Cocoon

S'offrir une parenthèse de douceur et de lâcher-prise.

- 1 GOMMAGE AUX CRISTAUX DE SEL DE GUÉRANDE
- 1 MASSAGE RELAXANT (20 min)
- 1 SOIN VISAGE SUR-MESURE PHYTOMER (55 min)

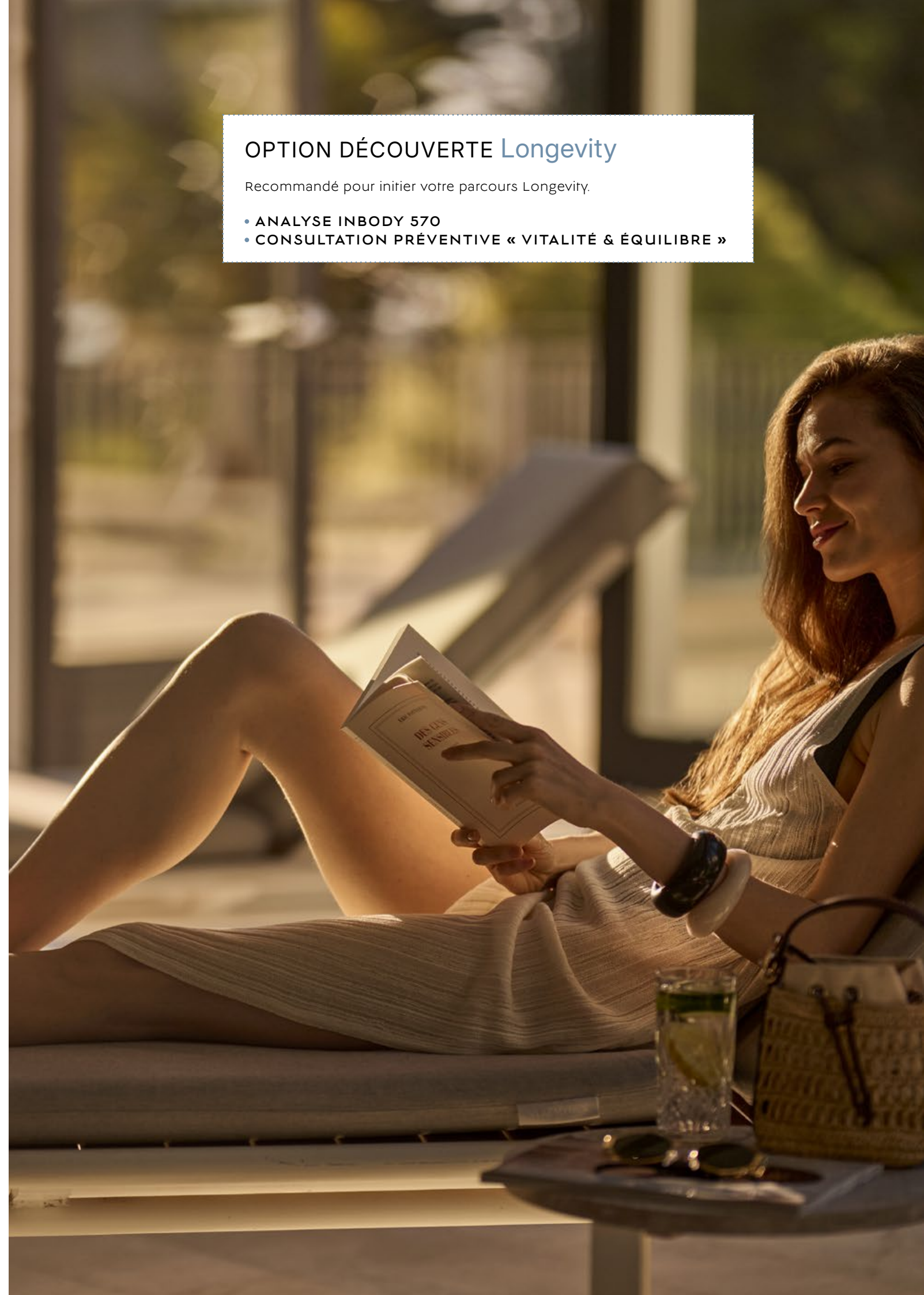
+
OPTION
Prolongez votre massage ou votre soin visage de 30 min.

OPTION DÉCOUVERTE Longevity

Recommandé pour initier votre parcours Longevity.

- ANALYSE INBODY 570
- CONSULTATION PRÉVENTIVE « VITALITÉ & ÉQUILIBRE »

Les soins de votre journée sont planifiés sur une demi-journée à une journée et l'accès à l'Espace Marin (Piscine, Parcours Marin, Salle de Fitness, Sauna, Hammam) de l'hôtel Royal vous est offert. Pour prolonger l'expérience, découvrez nos programmes séjours Longevity et Iconiques à partir de 4 nuits.



NOTRE RESORT BARRIÈRE LA BAULE

La Riviera Atlantique retrouvée

À la croisée de l'océan, des marais salants et des pins, le Resort Barrière La Baule se déploie comme une Riviera Atlantique contemporaine : un territoire d'équilibre où la lumière marine, la vitalité du mouvement et l'élégance française s'unissent.

Nos hôtels Le Royal, L'Hermitage et le Castel Marie-Louise, unis par une même philosophie, invitent à vivre le bien-être selon la Méthode Longevity : régénération, plaisir, et art de vivre.

LE ROYAL Cœur marin et signature Longevity

Face à l'océan, l'Hôtel Barrière Le Royal incarne l'esprit fondateur du Resort. Ses 87 chambres et suites lumineuses marient matières naturelles et tonalités salines. L'établissement est directement relié au centre Longevity Barrière La Baule,



offrant un accès exclusif à l'univers des bilans, soins et programmes de longévité.

Son restaurant principal, dans l'esprit d'une brasserie bistronomique contemporaine, célèbre la cuisine française de la mer et des saisons : élégante, gourmande, mais toujours équilibrée.

À ses côtés, le Yachting devient le nouveau restaurant Longevity, un lieu confidentiel où l'on déjeune en peignoir après un soin ou en tenue de sport après un entraînement, et où les dîners se savourent à l'écart des tentations, dans une atmosphère apaisée sur les jardins de l'hôtel et sa terrasse extérieure confidentielle.

Menus personnalisés, nutrition cellulaire, accords sans

alcool et créations végétales y traduisent la philosophie de la maison : concilier plaisir, vitalité et justesse.

La terrasse face mer, le bar du Royal et ses soirées musicales prolongent l'expérience du bien-être dans une atmosphère joyeuse, sereine et feutrée.



L'HERMITAGE Elégance balnéaire et excellence internationale

Face à la baie, l'Hermitage Barrière incarne le charme intemporel de la Riviera Atlantique. Son architecture néo-normande, ses 200 chambres baignées de lumière et ses vastes terrasses ouvertes sur l'océan en font l'un des joyaux de la côte.

En 2025, l'hôtel a rejoint la prestigieuse collection The Leading Hotels of the World, consacrant ainsi son excellence dans l'hôtellerie de luxe internationale.



Côté restauration, l'Hermitage réunit trois univers complémentaires :

Le Ciro's La Baule, institution mythique des bords de mer, revisite avec élégance l'esprit yacht club ; une table signée Friedmann & Versace, mêlant bois laqué, tonalités marines et saveurs iodées.

Le Pavillon, lové dans un jardin aux pins séculaires, célèbre la cuisine française et grillée dans une atmosphère bucolique et familiale.

Le Bar de l'Hermitage, intime et chaleureux, propose une sélection raffinée de cocktails et de grands crus, dans un décor feutré souligné d'une bibliothèque en bois et de jeux de miroirs.

Entre raffinement historique et vitalité contemporaine, l'Hermitage est une escale d'élégance et de ressourcement : un lieu où l'art de recevoir à la française s'accorde naturellement avec la philosophie Longevity.



LE CASTEL MARIE-LOUISE Maison d'exception et art de vivre français



Écrin Belle Époque niché dans un parc aux pins centenaires, Le Castel Marie-Louise offre une expérience rare de raffinement et d'intimité. Sa table gastronomique, La Table du Castel, met à l'honneur les produits de la région : herbes des marais, poissons de l'Atlantique, légumes de la presqu'île. Ici, chaque détail évoque le charme d'une maison familiale où la sérénité et la discrétion invitent à la déconnexion.

NOTRE RESORT BARRIÈRE LA BAULE

LOISIRS & ÉVASION

L'énergie de la Riviera Atlantique où chaque activité prolonge l'esprit Longevity : mouvement, joie, respiration.

Le Resort Barrière La Baule, c'est aussi un terrain de jeu grandeur nature :

- Golf International Barrière La Baule, 45 trous au cœur d'un parc boisé classé, idéal pour le lâcher-prise et la concentration.
- Country Club Barrière, ses 32 terrains de tennis, cours de padel, et coaching sur-mesure.
- Équitation, yoga, paddle, vélo, randonnées, ou séances d'entraînement Longevity Outdoor guidées par nos coachs face à l'océan.
- Casino Barrière La Baule, pour prolonger la soirée dans une ambiance feutrée et festive.

L'ESPRIT LONGEVITY À L'ÉCHELLE DU RESORT

Au-delà des soins, le Resort Barrière La Baule est une expérience de vie : respiration, mouvement, plaisir et lumière.

Sous la bannière de la Riviera Atlantique, l'océan devient un partenaire de vitalité. Le sel, la lumière et l'air iodé nourrissent la peau et l'esprit ; les gestes, les saveurs et les sourires composent une symphonie d'équilibre.

Une destination singulière où l'hospitalité française se réinvente, et où chaque séjour devient une promesse de longévité.



INFORMATIONS PRATIQUES

Avant votre arrivée

Peignoirs, serviettes et sandales vous sont fournis tout au long de votre séjour. Le vestiaire est équipé de sèche-cheveux, de pèse-personnes et de casiers sécurisés. Un coffre-fort est également disponible au vestiaire et à l'hôtel pour vos objets de valeur. Prévoyez une tenue de sport pour l'accès à l'espace fitness, ainsi que deux maillots de bain pour votre confort.

Contre-indications

Certaines situations médicales peuvent constituer une contre-indication à la pratique des soins et activités. En cas de doute, notre équipe médicale est à votre disposition pour vous orienter.

Les contre-indications absolues incluent notamment : insuffisance cardiaque ou respiratoire non stabilisée, pathologie infectieuse ou contagieuse, cancer évolutif, chirurgie récente de moins de 3 mois, dermatoses suintantes, plaies non cicatrisées ou troubles psychiatriques sévères. Les contre-indications relatives concernent certaines affections neurologiques, troubles veineux ou cardiovasculaires, ainsi que la grossesse (sur avis médical obligatoire).

Avis médical

Pour tout séjour à partir de 4 jours n'incluant pas de consultation médicale, un certificat de non contre-indication de moins d'un mois est demandé avant le début des soins. Pour les séjours de moins de 4 jours, une décharge médicale vous sera proposée à votre arrivée. Si nécessaire, une consultation (payante) en amont du séjour par téléconsultation ou sur place pourra être réalisée avec l'un de nos médecins.

Nos conseils

Afin de profiter pleinement de votre programme, nous vous recommandons de réserver environ un mois à l'avance. Nos conseillers clientèle sont à votre écoute avant et pendant votre séjour pour vous accompagner dans le choix et la planification de vos soins, activités physiques ou rituels esthétiques. Les soins sont répartis sur des demi-journées alternées, ou sur des journées complètes selon le programme choisi. Tout rendez-vous annulé moins de 24h à l'avance sera facturé. En cas de non-présentation, les soins réservés seront également dus. Nos installations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

INFORMATIONS PRATIQUES

Réservations et conditions de séjour

Nos conseillers sont à votre disposition pour toute demande :
+33 (0)970 824 344 (appel non surtaxé)
wellness-labaule@groupebarriere.com

Les conditions de réservation varient selon la durée et la formule choisie :

PROGRAMMES LONGEVITY :

Acompte de 30% à la réservation, annulable sans frais jusqu'à 14 jours avant la date d'arrivée.

PROGRAMMES ICONIQUES :

Acompte de 30% à la réservation, annulable sans frais, jusqu'à 7 jours avant la date d'arrivée.

FORMULES DAY SPA ET PRESTATIONS À LA CARTE :

Prépaiement à la réservation, annulable ou modifiable sans frais jusqu'à 24 heures avant les prestations.

Mentions légales et cadre réglementaire

Les bilans de santé et analyses Longevity mentionnés, interprétés par nos experts santé, sont réalisés à visée exclusivement préventive et de bien-être. Ils ne constituent ni un acte de diagnostic médical, ni un traitement curatif, et ne sauraient en aucun cas se substituer à un suivi médical conventionnel ou à une prise en charge thérapeutique.

Conformément aux dispositions des articles L. 322-7, D. 322-12 et D. 322-13 du Code du Sport, l'établissement ne propose pas d'accès payant à ses installations aquatiques et ne dispense aucun enseignement aquatique relevant d'une surveillance réglementée par des titulaires de qualifications reconnues (MNS, BNSSA).

ORA

Avenue Marie-Louise | 44500 La Baule

+33 (0)970 824 344
wellness-labaule@groupebarriere.com

