

“  
**SE FAIRE DU BIEN  
AUJOURD’HUI  
POUR ÊTRE MIEUX  
DEMAIN**

DÉCOUVREZ TOUTES **NOS OFFRES** SUR  
[iledere.relaisthalasso.com](http://iledere.relaisthalasso.com)

RÉSERVEZ EN LIGNE



RELAIS THALASSO  
ÎLE DE RÉ  
HÔTEL ATALANTE\*\*\*\*  
PORT NOTRE DAME  
17740 SAINTE-MARIE-DE-RÉ  
05 46 30 50 80  
[iledere@relaisthalasso.com](mailto:iledere@relaisthalasso.com)



Ne pas jeter sur la voie publique.



Credits Photos : D. DUCHON, L. CALHAY, O. REBARRIERE, B. PRESCHESNICKY, DOT 17 C. BATHIERE, A. BOISSARD, F. GIRAUDON, DOT 28 (V. DERENNES, A. LAMOURIEUX, T. POEEL), DOT 44 (A. LAMOURIEUX), DOT 64 (S. CLAUDON, J.M. DECOMPTÉ, F. PERROT), ANNEBISSEK

**LA MER  
PREND SOIN  
DE VOUS**

“  
**LA PREMIÈRE  
THALASSO  
ÉCORESPONSABLE  
DE FRANCE**



# NOTRE ADN LA SANTÉ PAR LA MER

## SOMMAIRE

- P.4 **MER'SEA, NOTRE ENGAGEMENT**
- P.6 **LA RÉNOVATION**
- P.8 **SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO**
- P.12 **SEA-WELLNESS**
- P.14 **L'ÎLE DE RÉ | TERRE DE LIBERTÉ**
- P.16 **HÔTEL ATALANTE\*\*\*\***
- P.20 **RESTAURANTS**
- P.22 **WELLNESS ACCESS LE SPA MARIN**
- CURES ÉVASIONS IODÉES**
- P.24 **DE 4 À 6 JOURS**
- P.36 **CURES PREMIUM SANTÉ THALAVIE**
- P.42 **TRANSATS DE 1 À 3 JOURS**
- P.47 **DEMI-JOURNÉES BULLES**
- P.48 **DESCRIPTIFS DES SOINS**
- P.52 **LE SPA BEAUTÉ**
- P.53 **COSMÉTIQUE MARINE**
- P.54 **PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR**
- P.55 **NOS AUTRES DESTINATIONS**



LA FAMILLE PHÉLIPPEAU  
1 FAMILLE | 4 GÉNÉRATIONS

### Notre histoire, le soin marin en héritage

Fascinée depuis plus de trente ans par les propriétés du milieu marin, notre famille a imaginé pour vous une autre façon de vivre votre séjour en thalassothérapie.

Quintessence de notre réflexion, le concept unique de nos SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO® vous propose une immersion totale, sans contrainte, dans un environnement sur-mesure où tout est pensé pour vous faire profiter pleinement des vertus millénaires de l'eau de mer et du savoir-faire de nos hydrothérapeutes.

Pour perpétuer notre tradition familiale et réinventer le soin marin, nous nous entourons de scientifiques et de thérapeutes qualifiés pour répondre à l'évolution permanente des besoins en matière de bien-être et de santé. Nos programmes de cures PREMIUM SANTÉ THALAVIE en sont l'expression parfaite.

Bonnes habitudes, bonnes pratiques, votre santé est un tout. C'est pourquoi au-delà de notre expertise reconnue des soins marins, notre philosophie SEA-WELLNESS vous accompagne tout au long de votre séjour pour vous faire bénéficier d'une approche globale du mieux-être.

Sensible à la fragilité écologique, nous avons engagé avec l'ensemble de nos équipes le projet MER'SEA, une démarche d'entreprise responsable avec pour ambition de vous proposer les premiers centres de thalassothérapie écoresponsables.



JEAN-PASCAL  
PHÉLIPPEAU  
Président Directeur Général  
des RELAIS THALASSO

ANNE  
PHÉLIPPEAU-KORB  
Vice-Présidente  
des RELAIS THALASSO

# RELAIS THALASSO UN PETIT PARADIS

## ÎLE DE RÉ *Île de Ré*

L'île de Ré est un rendez-vous merveilleux avec la mer et la nature, avec un climat tempéré et des espaces sur lesquels souffle un doux vent de liberté. La douceur de son climat est propice à la balade et à l'activité physique.

Entièrement tourné vers la mer et entouré de vignes, niché sur son ruban de sable fin, le RELAIS THALASSO Île de Ré et son hôtel 4\* Atalante offrent une parenthèse régénérante dans votre quotidien.

### L'humain, la mer et la nature comme signature

Tout commence par un coup de cœur, celui de Daniel Phélippeau le père de Anne et de Jean-Pascal, qui tombe sous le charme de cet endroit magique loin du monde et hors du temps : un site naturel de cinq hectares, les pieds dans l'eau, entre vignes et océan. Passion et persévérance lui permettent en 2000 d'aller au bout de son rêve, il reprend l'établissement créé en 1975. Au fil du temps le site s'agrandit et se modernise, une liaison est créée entre le centre de thalassothérapie et l'hôtel.

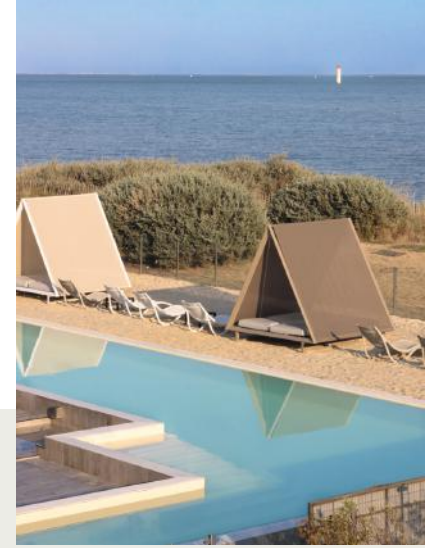
Le RELAIS THALASSO Île de Ré est un établissement résolument ancré sur son territoire. Il n'y a pas si longtemps, c'est dans la piscine de la thalasso, seul bassin artificiel de l'île, qu'une génération de rétais a appris à nager. Il est de notre responsabilité de faire perdurer cette histoire, ce lien indéfectible avec la population insulaire qui a toujours eu à cœur de préserver son environnement exceptionnel.

C'est dans cet esprit qu'en 2020 un grand projet de rénovation guidé par la transition écologique, a été engagé pour en faire, plus qu'une thalassothérapie moderne, mais bien un véritable lieu de bien-être, de partage et de déconnexion où la nature et le respect de l'environnement seront présents tout au long de votre séjour.

2024 verra l'aboutissement de cette vision d'une thalassothérapie écoresponsable avec l'achèvement de la dernière phase de la rénovation et la déclinaison des suites de soins RELAIS THALASSO®, un concept unique dans l'esprit «slow thalasso» qui vous fait profiter des soins comme nulle part ailleurs.

La mer et les vertus de la mer sont les valeurs qui nous animent pour faire de ce site préservé un lieu où la reconnexion à soi et à la nature prennent toute leur dimension.

SYLVAIN MORIN  
Directeur du RELAIS THALASSO Île de Ré



# CAP VERS UNE THALASSO ÉCORESPONSABLE

Depuis 3 ans, le RELAIS THALASSO Ile de Ré s'est donné pour mission de devenir la première thalasso écoresponsable de France autour d'une ambition écologique forte.

## UNE DIMENSION ÉCOLOGIQUE EN RESPECTANT L'AUTHENTICITÉ DU SITE

Non seulement le lieu s'y prêtait, mais il le réclamait : entre mer et vignes, en plein cœur d'une nature sauvage, le RELAIS THALASSO Ile de Ré était la terre d'élection évidente d'un projet au service d'une nouvelle génération de thalassos, plus vertueuses. A chaque phase de travaux conduite chaque année, l'établissement s'est engagé de plus en plus dans cette démarche sociétale. 2024 verra l'aboutissement de cette rénovation écoresponsable qui nous permet de révéler le meilleur de la destination et des bienfaits de la thalassothérapie, tout en intégrant une dimension écologique et éthique dans l'ensemble de nos actions et installations.



## UN SITE DE 5 HECTARES ENTRE MER ET VIGNES



## UN ENGAGEMENT RÉCOMPENSÉ PAR DE NOMBREUSES LABELLISATIONS

Octobre 2021 : réalisation du bilan carbone – 1<sup>ère</sup> entreprise touristique de la région à réaliser cette démarche

Printemps 2022 : obtention du label Refuge LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux).

Mai 2022 : obtention du label Ocean Friendly Restaurant de SurfRider au restaurant Loofa bar du centre de thalassothérapie

Juin 2022 : obtention du label Accueil Vélo délivré par la marque nationale Accueil Vélo afin de réserver le meilleur accueil aux cyclistes en itinérance partout en France.

Juillet 2022 : obtention du Label GreenFood, label reconnu par les chefs étoilés qui vient officialiser la démarche engagée du restaurant Atalante

Juin 2023 : obtention de l'Ecolabel reconnu par l'Union Européenne qui vise à concevoir et promouvoir l'ensemble des produits respectueux de l'environnement et de la santé.



Refuge LPO



SCANNEZ CE QR CODE POUR DÉCOUVRIR NOTRE CHARTE D'ENGAGEMENTS RSE

## MER'SEA

*Au Cœur de la Mer*

### MER'SEA : NOTRE DÉMARCHE RSE, FORTE ET AMBITIEUSE

La mer est une mine de bienfaits, gorgée d'algues, de minéraux et d'oligoéléments puissamment régénérateurs pour nos organismes. Elle nous donne tout ! À notre tour de lui dire merci en prenant soin d'elle autant qu'elle prend soin de nous.

Notre engagement RSE est porté par le projet MER'SEA organisé autour de 4 pôles essentiels : l'environnement, les soins, l'assiette et bien sûr l'humain.



#### Au cœur de notre environnement

Accompagnés par l'ADEME, nous contribuons à la protection de notre territoire unique en adoptant des pratiques durables et écoresponsables tout en menant à bien des actions destinées à préserver la biodiversité du littoral.



#### Au cœur de nos soins

Nous avons créé la cosmétique marine : une gamme de soins à base d'algues cultivées durablement en mer d'Iroise, composée à 91% d'ingrédients naturels et contenus dans des packagings respectueux de l'environnement.



#### Au cœur de notre assiette

Nous nous engageons à vous offrir une cuisine locale, fraîche et de saison, avec la Mer pour signature, tout en luttant contre le gaspillage alimentaire et en favorisant une démarche zéro déchet.



#### Au cœur de l'humain

En 2023, nous avons intensifié notre engagement environnemental en signant un plan d'action ambitieux pour le management environnemental et en sensibilisant nos salariés aux enjeux écologiques, tout en offrant des avantages exceptionnels à notre personnel.

# UNE NOUVELLE THALASSO EN 2024

La troisième phase de travaux du RELAIS THALASSO Ile de Ré vient de s'achever. Le point d'orgue de cette magnifique rénovation éco-engagée est le centre de thalassothérapie entièrement repensé autour du concept unique sur le marché : LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO®.

Le petit paradis vous ouvre les portes d'un monde où les contraintes n'existent plus, où tout est pensé pour que le bien-être soit absolu et le plaisir au service de votre santé.

## UNE THALASSOTHÉRAPIE ENGAGÉE, ÉCORESPONSABLE ET ENTIÈREMENT RÉNOVÉE

Le centre de thalassothérapie de l'Île de Ré a été entièrement repensé autour de 3 axes :

- Confort et fluidité du parcours pour les clients – avec les SUITES DE SOINS
- Luminosité et nature au cœur de tous les espaces – décoration bois et couleur lin
- Optimisation de la consommation et de la réutilisation des énergies



## BIENVENUE DANS NOTRE NOUVELLE THALASSO OÙ VOUS ATTENDENT :

- 6 suites de soins RELAIS THALASSO®
- 10 cabines de soins esthétiques
- 1 suite de soins esthétiques duo avec balnéo
- 1 sauna face mer

### OBTENTION DE L'ÉCOLABEL EN JUIN 2023

Pour RELAIS THALASSO ÎLE DE RÉ, la LABELLISATION ÉCOLABEL est plus qu'une récompense à son engagement pour préserver l'environnement, c'est une approche visionnaire indispensable, du tourisme et du bien-être : un travail de chaque instant qui implique tous les salariés mais aussi les clients dans une démarche toujours plus responsable.



C'est aussi entrer dans une nouvelle ère afin de vivre de nouvelles expériences écotouristiques au cœur d'un site naturel d'exception. L'établissement situé dans les dunes de Sainte-Marie-de-Ré, entre mer et vignes, en plein cœur d'une nature sauvage, a été entièrement repensé en 2020 pour renforcer l'engagement écoresponsable historique jusqu'à obtenir aujourd'hui le très exigeant ÉCOLABEL EUROPÉEN.



Accueil centre de thalassothérapie

## UN RENDEZ-VOUS AU PETIT PARADIS dans un esprit bois & nature



Salle de repos – patio

Plongez dans un véritable cocon de douceur dans nos cabines de soins inspirées du bord de mer : tonalités de blanc, sable, cordages et bois clair... et laissez-vous embarquer pour un moment d'exception...



Suite duo avec balnéo et une vue plongeante sur l'océan

# UN CONCEPT UNIQUE, LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO®

UNE AUTRE FAÇON  
DE VIVRE  
VOTRE SÉJOUR EN  
THALASSOTHÉRAPIE



## L'ORIGINE DU PROJET

Fin 2010, toujours soucieux d'optimiser l'expérience client et les bénéfices des soins marins, Jean-Pascal PHÉLIPPEAU et sa sœur Anne veulent faire évoluer en profondeur l'approche de la thalassothérapie.

Ils lancent un défi à des étudiants de l'École de Design de Nantes et ce qui en ressort est édifiant. Les jeunes apprécient les soins et la piscine d'eau de mer, mais beaucoup moins les ruptures de temps et de lieu liées à la thalassothérapie traditionnelle.

**De ce constat est née l'idée de la SUITE DE SOINS RELAIS THALASSO®, une innovation qui va véritablement changer le parcours client en thalassothérapie.**

## FINI LES CONTRAINTES HABITUELLES

Finis les petites feuilles de plannings faciles à égarer.

Finis les périodes d'attente entre deux soins les yeux rivés sur l'horloge.

Finis le premier soin dès l'ouverture du centre et le dernier peu avant la pause déjeuner.

Si vous êtes à deux, finis les décalages d'horaires de soins parfois difficiles à accorder.

Finis les errances dans des dédales de couloirs, souvent impersonnels, à la recherche du numéro de votre cabine de soin.

Finis tous les désagréments qui nuisent à votre détente et vous empêchent de profiter sereinement de vos soins.

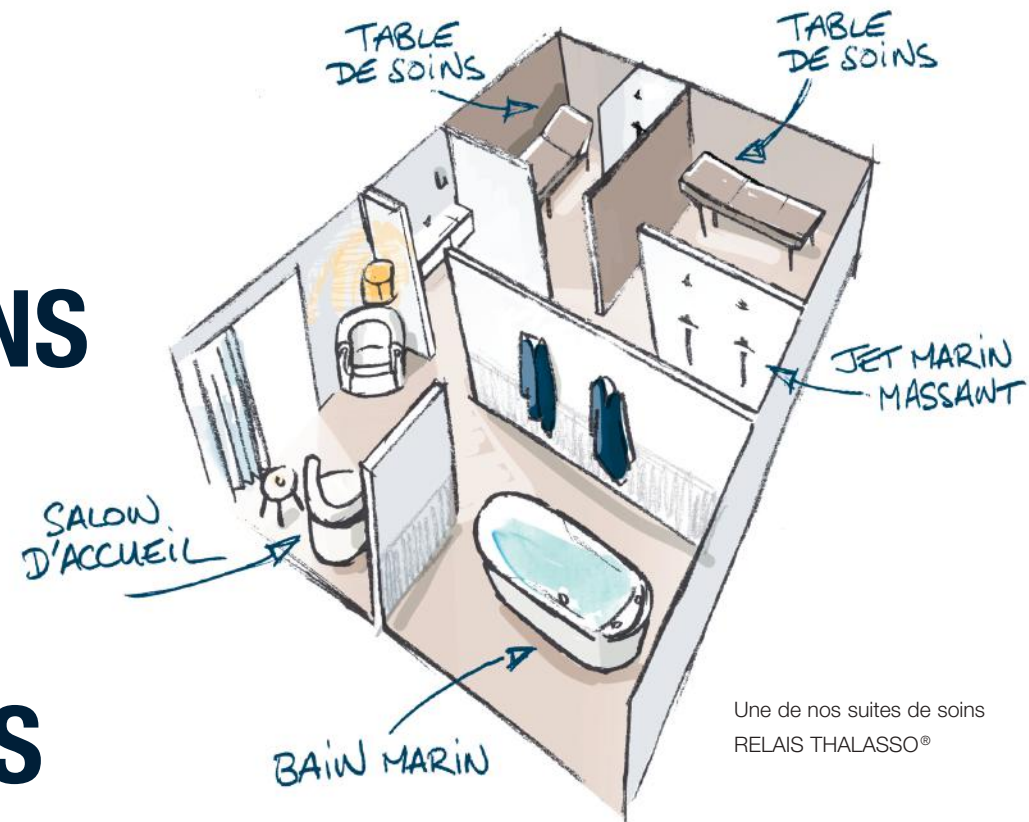
Chez RELAIS THALASSO, tout se passe désormais dans de véritables SUITES DE SOINS où fauteuils accueillants, baignoire, tables d'enveloppement et de massage, jet marin et lit hydromassant sont réunis dans des espaces intimes et personnels.



SCANNEZ CE QR CODE  
POUR DÉCOUVRIR  
LE CONCEPT DES SUITES DE SOINS  
RELAIS THALASSO®

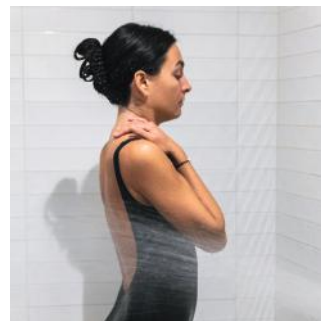
## LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO®

# VIVEZ VOS SOINS COMME NULLE PART AILLEURS



Une de nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

Tous vos soins de thalassothérapie sont réalisés dans l'une de nos suites. Plusieurs configurations ont été imaginées pour vous permettre chaque jour de varier vos soins. En fonction du programme de votre séjour, vous alternez des combinaisons de deux soins sur 45 minutes ou de trois soins sur une heure.



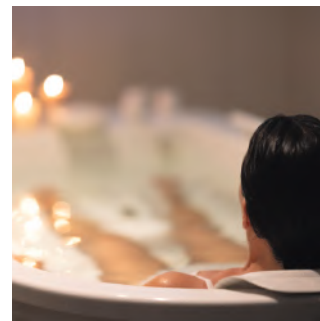
### LE JET MARIN MASSANT

permet de dynamiser la circulation sanguine et de modeler votre silhouette.



### LA TABLE DE SOINS

sur laquelle on savoure ses enveloppements d'algues.



### LE BAIN MARIN REMINÉRALISANT

pour des vertus relaxantes s'apprécie dans une ambiance lumineuse propice à la détente en fonction du programme choisi.



### LE SALON D'ACCUEIL

pour faire une pause entre vos soins ou pour savourer une tisane bienfaisante.

# UN PRINCIPE SIMPLE L'UNICITÉ

“

## AU CŒUR DE CES ESPACES PRIVÉS

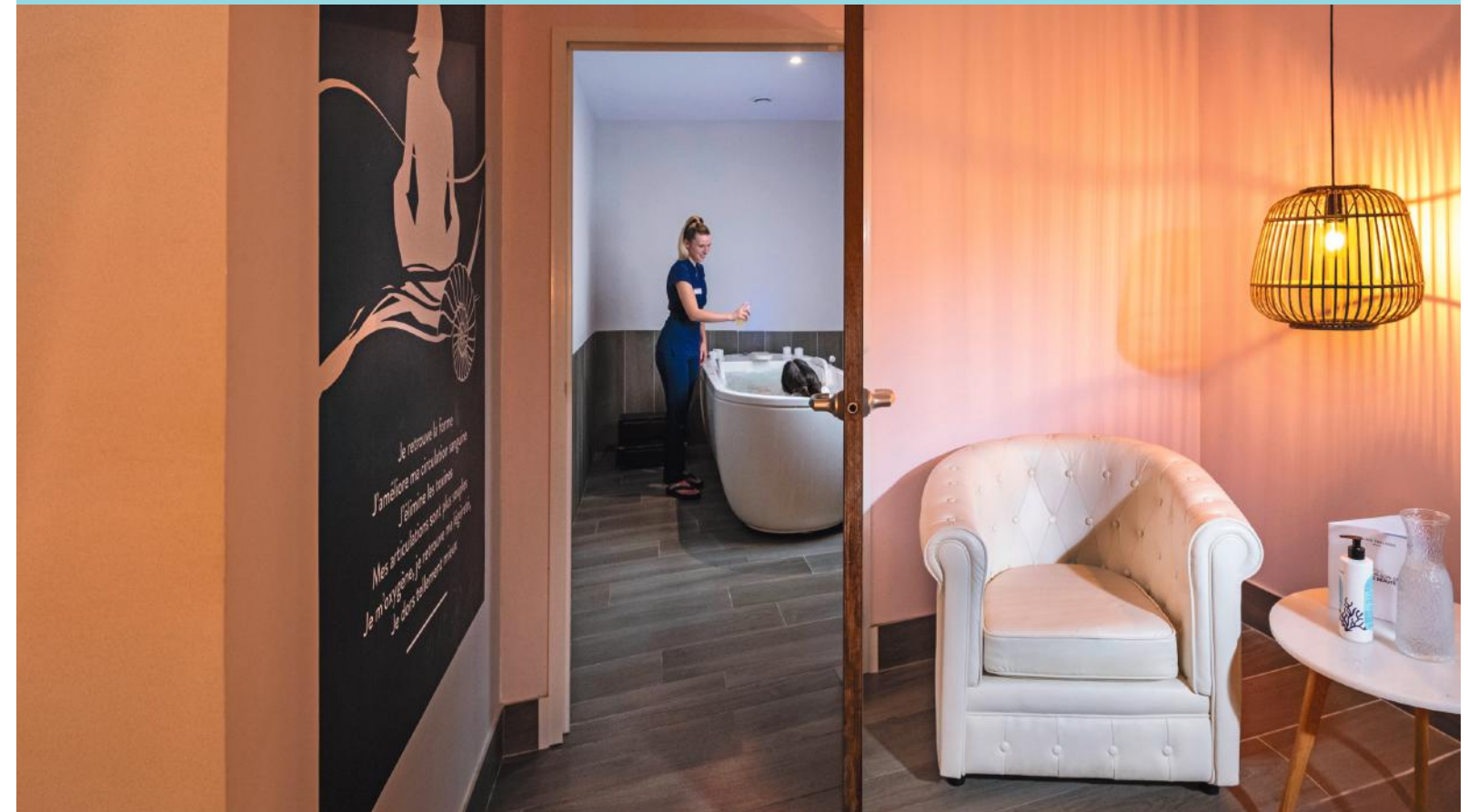
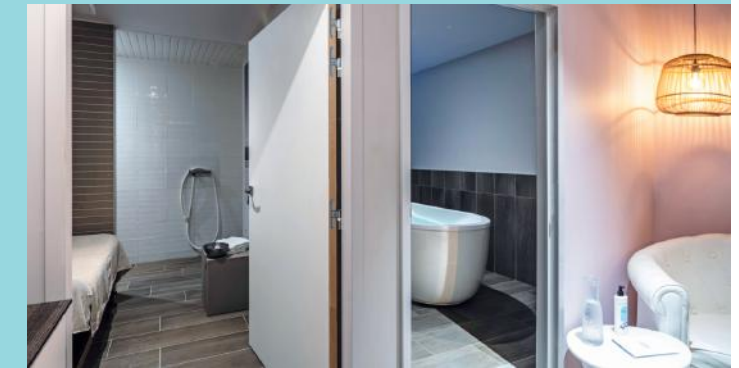
IL Y A UNE VÉRITABLE UNICITÉ DE TEMPS,  
DE LIEU ET AUSSI DE THÉRAPEUTE.

**Unicité de temps :** les soins se déroulent dans un enchaînement fluide, sans temps d'attente puisque la même thérapeute les pratique.

**Unicité de lieu :** nul besoin de se déplacer de cabine en cabine, les soins viennent à vous, pour votre plus grand bonheur.

**Unicité de personne :** une thérapeute vous est dédiée pendant toute la durée des soins.

Non seulement on bénéficie d'une grande sensation d'intimité et de confort mais s'ajoute à cela, la possibilité de personnaliser ses soins grâce à cette approche unique.



Mieux Bouger  
Mieux Manger  
Mieux Dormir  
Mieux Être

# W COMME WELLNESS

Bien plus que des mots, le SEA-WELLNESS est un véritable état d'esprit : LA SIGNATURE D'UN BIEN-ÊTRE TOTAL.

Issu des recherches et des connaissances acquises avec nos cures de prévention santé THALAVIE, il incarne le principe global du bien-être associé aux bienfaits de la mer.

Une signature unique en thalassothérapie pour une expérience enrichie autour de l'activité physique, l'équilibre alimentaire et le bien-être mental qui permet une reprogrammation totale du corps et de l'esprit.

## LE SEA-WELLNESS



### SANS PLAISIR, RIEN NE PEUT S'INSCRIRE DANS LA DURÉE

Avez-vous déjà ressenti le désir de changer votre mode de vie, d'adopter des habitudes plus saines, ou de vous sentir enfin bien dans votre corps ? Si la réponse est oui, nous vous aidons à prendre du plaisir à adopter les principes simples du SEA-WELLNESS.



### MIEUX BOUGER : DES ACTIVITÉS ADAPTÉES OÙ LE PLAISIR L'EMPORTE SUR L'EFFORT

L'activité physique participe pleinement à votre bien-être. Quel que soit votre niveau ou votre âge, nous vous proposons des activités qui prennent en compte vos attentes et votre condition physique.

Vous souhaitez apprendre à doser votre effort, renouer avec des mouvements que vous n'arrivez plus à faire, être soutenu et encouragé, nos coachs vous accompagnent dans votre démarche. Ils vous guident et vous conseillent tout au long de votre séjour en s'appuyant sur les bienfaits de l'eau de mer qui offre une incomparable flottabilité naturelle, réduisant ainsi le stress articulaire et musculaire.

Pour vous aider à retrouver souplesse et rééquilibrage énergétique, nous vous proposons chaque jour au RELAIS THALASSO Île de Ré une activité encadrée en libre accès (voir page 23).

En prolongeant après votre séjour, le travail mis en place avec nos coachs, vous vous donnez toutes les chances d'atteindre vos objectifs et de les maintenir sur le long terme.



### MIEUX MANGER : UNE CUISINE SAINTE ET ÉQUILIBRÉE OÙ LE PLAISIR L'EMPORTE SUR LA FRUSTRATION

La cuisine SEA-WELLNESS est à l'opposé des régimes contraignants souvent synonymes de privation et de faim. Notre diététicienne et notre chef ont imaginé pour vous une cuisine gourmande, saine et équilibrée où tout rime avec plaisir.

Plaisir de choisir, une alimentation variée qui au gré de vos envies vous propose poissons, crustacés, viandes, légumes, féculents... sans oublier les desserts pour terminer sur une note de douceur.

Plaisir des sens, avec une gastronomie créative aux assiettes hautes en couleur où saveurs et textures se mêlent avec bonheur.

Plaisir de déguster une cuisine faite maison qui respecte le rythme des saisons et met en avant les produits ultra-frais de nos producteurs locaux.

Plaisir de se sentir bien en sortant de table, d'avoir comblé vos papilles et suffisamment mangé sans sentiment de culpabilité, de terminer le repas avec le sourire pour repartir du bon pied ou profiter simplement d'une bonne nuit de sommeil.

### MIEUX DORMIR : LE PLAISIR DE RETROUVER UN SOMMEIL RÉPARATEUR.

Pourquoi dormez-vous mal ? Douleurs articulaires, stress, problèmes digestifs...

Favorisée naturellement par la détente que procure les soins de thalassothérapie, la qualité de votre sommeil s'appuie également sur les deux autres piliers du SEA-WELLNESS : une alimentation raisonnée et une activité physique adaptée. Le sommeil est l'illustration parfaite que votre santé est un tout.

À l'hôtel Atalante, nos chambres cosy ont été pensées et équipées pour vous aider à améliorer votre sommeil : couleurs délicates, lumière apaisante, température idéale, literie haut de gamme avec deux types d'oreillers, coffret à tisanes...

Sur l'île de Ré, dans ce berceau de naturalité et d'air pur, nous mettons tout en œuvre pour que le ressac des vagues berce votre sommeil jusqu'au bout de la nuit.

# L'ÎLE DE RÉ

## TERRE DE LIBERTÉ



L'Île de Ré, située sur la côte atlantique, est une perle de la Charente-Maritime et une destination touristique incontournable. Cette île en forme de croissant, reliée au continent par un pont, offre une expérience idyllique pour les voyageurs en quête de charme, de nature et de culture.

L'un des trésors de l'île de Ré est sans aucun doute ses plages de sable fin. Le littoral rétais, long de plus de 100 kilomètres, est parsemé de plages magnifiques, idéales pour la baignade, les sports nautiques et les pique-niques. Parmi les plages les plus populaires, on trouve celles des Conches, des Gollandières et de Rivedoux-Plage, chacune avec son propre charme.



“

### COMMENT VENIR À L'ÎLE DE RÉ ?

**En voiture :** 4h30 de Paris, 2h de Bordeaux et 1h45 de Nantes

**En train :** TGV par la ligne Paris-Montparnasse / La Rochelle (2h45)  
Gare à 20 minutes  
Possibilité d'organisation de transfert à partir de la gare, sur réservation



**Les amoureux de la nature** apprécieront les balades à vélo sur les pistes cyclables qui traversent l'île et le spectacle fascinant des marais salants, avec leurs cabanes colorées. Vous pourrez également observer de nombreuses espèces d'oiseaux dans **la réserve naturelle de Lilleau des Niges**.

**Le patrimoine culturel** de l'île de Ré est riche, avec des villages pittoresques tels que **Saint-Martin-de-Ré** ou **Ars-en-Ré**. Vous pourrez flâner dans les ruelles de ces villages, découvrir des galeries d'art et y déguster des glaces artisanales. À **Saint-Clément-des-Baleines**, visitez le phare des Baleines et découvrez du haut de ses 60 mètres un superbe panorama.

**Les marchés de l'île de Ré** sont également un incontournable pour découvrir les produits du terroir : les huîtres ; la fameuse fleur de sel ; la salicorne, l'or vert de l'île ; les pommes de terre si savoureuses ; les vins de l'Île de Ré, riche de plus de 600 hectares de vignobles ; le pineau des Charentes...

**Pour les amateurs de sports nautiques**, l'île de Ré offre une multitude d'activités, de la voile au surf en passant par le kitesurf. Le port de Saint-Martin-de-Ré est un point de départ idéal pour les excursions en mer.

Les environs de l'Île de Ré sont également dignes d'exploration. La ville historique de **La Rochelle**, avec son vieux port et son aquarium. La proximité des **marais poitevins**, surnommés « la Venise verte », offre des possibilités de balades en barque inoubliables.



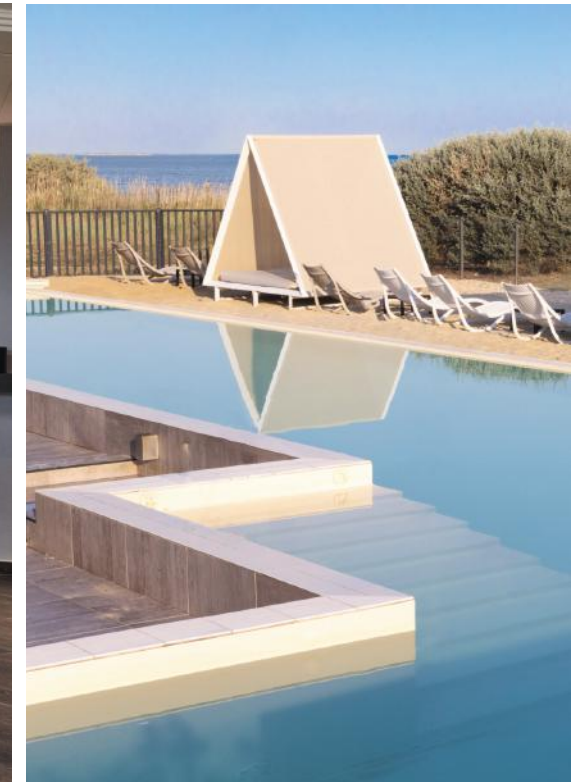


# HÔTEL & SPA INTÉGRÉS ATALANTE\*\*\*\*

## UN ÉCRIN DE VERDURE FACE À L'OCÉAN

Plus qu'un simple lieu, l'Atalante\*\*\*\* vous propose de vivre un moment unique dans un site exceptionnel, au cœur d'une île préservée. Ses 97 chambres et ses hectares de verdure exposés plein sud forment un paradis dans le paradis... Vue sur l'océan ou sur les vignes, décoration soignée, literie haut de gamme, terrasses, tout est fait pour que vous vous sentiez intensément bien. Sans oublier la piscine extérieure d'eau de mer chauffée, le rooftop surplombant l'océan, le bar et le salon-bibliothèque.

Le reste n'est que nature et félicité...



### DES PRESTATIONS HÔTELIÈRES À LA HAUTEUR DE VOS ATTENTES

#### Les 97 chambres de l'hôtel sont pensées pour que votre sommeil soit réparateur et voluptueux.

Spacieuses à la décoration épurée et relaxante, elles sont baignées par la lumière si particulière du bord de l'océan, faisant de vos instants passés ici des pauses terriblement apaisantes. De votre chambre vous accédez directement en peignoir au centre de thalassothérapie.

#### Les alentours sont un véritable havre de paix.

Entre vignes et océan, l'hôtel se déploie sur un site privé protégé et s'entoure d'un cadre naturel magnifique et généreux. Un gage de calme, à seulement dix minutes en vélo par une piste cyclable bordée par l'océan des ruelles typiques du village de Sainte-Marie-de-Ré.

### ÉQUIPEMENTS

- Accès aménagé pour les personnes à mobilité réduite
- Climatisation
- Chambres non-fumeur
- Grand lit double ou deux lits séparés
- Literie haut de gamme avec 2 types d'oreillers « confort » et « moelleux »
- Salles de bain équipées d'une douche à l'italienne ou d'une baignoire
- Sol en parquet
- Wi-Fi gratuit et illimité
- Télévision
- Plateau de courtoisie avec set à café, thés et tisanes
- Coffre-fort
- Mini bar avec 2 bouteilles d'eau minérale offertes
- Équipement pour bébé sur demande

### SERVICES

- Réception & conciergerie 24/7
- Parking privé gratuit
- 5 bornes de recharge pour véhicules électriques
- Service en chambre

### LES PLUS

- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée en saison avec ses transats
- Accès au spa marin
- Salle de fitness à votre disposition 24/7
- Labélisé Accueil vélo, location de vélos électriques ou musculaires sur place
- Des activités encadrées parmi : yoga, Pilates, réveil musculaire, bain de mer, circuit training, randonnée pédestre ou à vélo...
- Hébergement gratuit pour 1 enfant de moins de 10 ans dans la chambre parentale
- Animaux friendly

# HÔTEL & SPA INTÉGRÉS ATALANTE\*\*\*\*

- 1 Chambres confort côté mer et vue océan
- 2 Chambres premium côté mer et vue océan
- 3 Chambres confort côté vignes
- 4 Chambres latérales mer
- 5 Restaurant Atalante
- 6 Loofa bar et son rooftop
- 7 Spa marin et solarium
- 8 Thalassothérapie



Chambre premium côté vignes

## LES CHAMBRES ET SUITES DE L'HÔTEL

Réparties en 9 catégories, nous vous proposons 97 chambres dont des chambres familiales et PMR vous offrant toutes de beaux volumes pour profiter pleinement de votre séjour. Possibilité de chambres communicantes selon disponibilités.

### Chambres confort vue océan

- 23 m<sup>2</sup> situées au 1<sup>er</sup> étage sans balcon
- pleine vue sur l'océan

### Chambres confort côté mer

- 23 m<sup>2</sup> situées au rez-de-chaussée avec terrasse privative équipée et accès direct à l'océan

### Chambres confort côté vignes

- 23 m<sup>2</sup> situées au rez-de-chaussée avec terrasse privative équipée ou au 1<sup>er</sup> étage sans balcon

### Chambres premium vue océan

- 28 m<sup>2</sup> situées au 1<sup>er</sup> étage avec balcon
- pleine vue sur l'océan

### Chambres premium côté mer

- 28 m<sup>2</sup> situées au rez-de-chaussée avec terrasse privative équipée et accès direct à l'océan

### Chambres premium côté vignes

- 28 m<sup>2</sup> situées au rez-de-chaussée avec terrasse privative équipée ou au 1<sup>er</sup> étage avec balcon

### Suite premium vue océan

- 56 m<sup>2</sup> située au 1<sup>er</sup> étage avec balcon
- pleine vue sur l'océan
- chambre + salon

### Suite premium côté mer

- 46 m<sup>2</sup> située au rez-de-chaussée avec une grande terrasse privative équipée et accès direct à l'océan
- vue mer
- chambre + salon

### Suite confort vue océan

- 35 m<sup>2</sup> située au 1<sup>er</sup> étage sans balcon
- pleine vue sur l'océan
- chambre + salon



Suite premium vue océan



Chambre premium côté mer



Chambre confort vue océan

# LE RESTAURANT L'ATALANTE & LE LOOFA BAR

## LA MER POUR INSPIRATION

Le tournant vert engagé par le RELAIS THALASSO Île de Ré se cristallise également sur ses tables. À l'Atalante et au Loofa Bar, la révolution gustative passe par l'affirmation d'une gastronomie plus responsable !

Le chef propose une cuisine apaisée, saine et équilibrée. Il puise son inspiration de la mer et

cuisine à l'instinct s'amusant à marier les produits iodés aux légumes de saison. Il aime par exemple associer le poulpe ou l'huître à une autre spécialité locale : la pomme de terre primeur de l'île de Ré. Une option végétarienne, qui séduit de nombreux convives, est inscrite à la carte chaque jour.



Restaurant Atalante



Rooftop du Loofa Bar

### LE RESTAURANT ATALANTE, UN LIEU UNIQUE

Le soir, au restaurant l'Atalante, tout le monde profite de la vue sur l'océan, que ce soit dans la salle ou dans la véranda. Les tables se nappent pour dévoiler une carte généreusement étoffée de plats plus personnels de notre chef. C'est dans ce cadre d'exception que nous vous accueillons avec sourire et bienveillance.

### À L'ATALANTE, LE PETIT DÉJEUNER EST LE POINT DE DÉPART D'UNE BELLE JOURNÉE

Au petit déjeuner, les yaourts sont maison, tout comme le lait d'amande, le caramel et la pâte à tartiner. Le miel provient bien sûr des cinq ruches de l'établissement. Sucré ou salé, mais le plaisir avant tout : gourmandises locales, céréales bio et sans gluten, fruits de saison, assortiment de fromages, œufs bio brouillés, jambon... En boissons : jus de fruits frais, boisson detox de saison et boissons chaudes plus classiques.

### AU-DELÀ DE LA CARTE

Pour les clients présents plusieurs jours, le chef vous propose des menus demi-pension variés et renouvelés quotidiennement avec toujours une proposition végétarienne.

Dimanche midi : un brunch devenu légendaire sur l'île par sa générosité et sa variété de produits locaux proposés.

### LA GUINGUETTE DE L'ATALANTE

En saison, la terrasse du restaurant se mue en guinguette avec un mobilier 100% recyclé éco-responsable. C'est l'endroit idéal pour déguster notre carte snacking ou boire un verre lors des belles soirées d'été. Des animations concerts, jeux géants en bois, découverte des étoiles sont proposées.



### UNE CUISINE LOCAVORE, RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

- Sublimer les goûts et la couleur de nos plats, en mettant à l'honneur **la qualité et la diversité des produits locaux**. Des circuits courts qui garantissent des produits ultra-frais, qui limitent notre empreinte carbone et valorisent le savoir-faire de producteurs engagés sur le territoire.
- **Se reconnecter aux rythmes de la nature en respectant les saisons**, pour vous proposer tout au long de l'année des produits frais qui sont la base d'une alimentation saine et variée.
- Grâce à ses différentes initiatives (revalorisation des déchets organiques, utilisation de produits bio pour le nettoyage, baisse des dépenses énergétiques...), le restaurant a obtenu **le prestigieux «Green Label Food»**, que tous les chefs étoilés s'attachent.



### LE LOOFA BAR & SON ROOFTOP

Au déjeuner, la terrasse du Loofa Bar s'ouvre pour une pause face à la mer avec une carte fraîche et légère.

Sa terrasse lounge s'apprécie tout autant pour un apéritif au bord de l'eau, avec cocktails et DJ. Ses soirées estivales «After beach» sont un must et donnent à ce petit paradis un goût divin.

Perché au-dessus de notre Loofa bar, le rooftop offre une vue à couper le souffle, comme une plongée dans l'océan. Un lieu unique, qui s'apprécie à chaque moment de la journée et à toutes les saisons, pour se retrouver entre amis, fêter une occasion ou simplement admirer la beauté d'un coucher de soleil rétais....

# PLONGEZ AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE

# WELLNESS ACCESS LE SPA MARIN

Un océan de bien-être vous attend 7 jours / 7 dans notre espace forme et détente.

Profitez des nombreuses activités qui s'offrent à vous et des bienfaits d'une eau de mer idéalement chauffée. Vivez une expérience où corps et esprit retrouvent leur complémentarité et se mettent à l'unisson.



**W** DURANT VOTRE SÉJOUR À L'HÔTEL ATALANTE, PROFITEZ D'UN ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN, À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS ET À UNE ACTIVITÉ ENCADRÉE PAR JOUR.

## SPA MARIN

- Piscine intérieure d'eau de mer chauffée à plus de 30°, équipée de jets massants, de banquettes et transats bouillonnants?
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée à plus de 28°
- Hammam
- Parcours sensoriel et sa fine pluie d'été

## AQUA-ACTIVITÉS

Différentes aqua-activités vous sont proposées pour travailler votre énergie, votre souplesse ou votre cardio :

- Aqua training
- Aqua stretching
- Aqua cuisses-abdos-fessiers

## DEUX ESPACES FORMES

### Côté hôtel : salle de cardio-fitness ouverte 24/7

- Tapis de course
- Vélos de cardio-training
- Rameur

### Côté thalasso : espace coaching privatif sur réservation

## TESTEZ LES ACTIVITÉS COACHÉES\*

- Marche nature
- Coaching sportif



## LE PLUS

### UNE ACTIVITÉ PAR JOUR EN LIBRE ACCÈS PARI MI :

- Yoga
- Pilates
- Réveil musculaire
- Course à pied
- Bain de mer
- Circuit training
- Randonnée pédestre
- Randonnée à vélo...



# THALASSOTHÉRAPIE CURES DE 4 À 6 JOURS

## ÉVASIONS IODÉES

### LE BIENFAIT BOOSTER D'UN LONG SÉJOUR

Accordez-vous du temps pour une intense recharge minérale qui inscrit ses effets sur la durée. 4 à 6 jours de soins, c'est le délai idéal pour laisser la mer prendre soin de vous.

Objectifs : se défaire des mauvais réflexes, mettre en place une nouvelle routine, dynamiser son corps et lâcher prise, apprendre les bonnes pratiques du sport, retrouver de bonnes habitudes alimentaires en demi-pension, booster son immunité...



REMISE EN FORME



BEAUTÉ & SPA



HARMONIE  
CORPS & ESPRIT



MINCEUR



REMISE EN FORME

ÉVASIONS  
IODÉES

### CURE LIBERTÉ

EXCLUSIVITÉ RELAIS THALASSO

6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS  
12 soins individuels et 6 activités Wellness\*  
Débute le jour de votre choix

### BIEN-ÊTRE OU LOISIR, POURQUOI CHOISIR ?

Ce séjour est idéal pour s'initier aux bienfaits de la thalassothérapie sans renoncer aux temps de loisir.

Grâce à un programme de deux soins en eau de mer par jour et d'une activité de remise en forme, vous profitez de soins vivifiants mais gardez du temps pour découvrir la région ou simplement vous reposer. Avec l'action reminéralisante des soins de thalassothérapie, **vous sentez l'énergie revenir et la détente s'installer.**



### 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (20')
- 10 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant, pressothérapie.

### 6 AQUA-ACTIVITÉ WELLNESS PARI

- aqua training
- aqua stretching
- aqua cuisses-abdos-fessiers

À PARTIR DE 1053 € AU LIEU DE 1404 €\*\*

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 459 € AU LIEU DE 612 €\*\*

Prix par personne.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le gommage prépare la peau à recevoir dans les meilleures conditions tous les bienfaits de la thalassothérapie. Libéré de ses cellules mortes, débarrassé de ses impuretés, l'épiderme est en situation optimale pour absorber minéraux et oligoéléments.



**W** WELLNESS ACCESS ILLIMITÉ INCLUS (voir p. 22)

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 54.



## CURE ESSENTIELLE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS

18 soins individuels et 6 activités Wellness\*

Début le jour de votre choix

### 100% THALASSO, 100% REMISE EN FORME

C'est dans les propriétés vivifiantes de la mer que ce programme constitué à 100% de soins de thalassothérapie puise toute son efficacité. Nos soins marins experts : enveloppements d'algues ou de boues marines, jets marins ou bains d'eau de mer vous assurent une reminéralisation et une décontraction musculaire absolue... Les activités Wellness vous permettent de vous mettre (ou remettre) en mouvement à votre rythme. C'est un fantastique bain de jouvence pour votre métabolisme. **Votre organisme puise dans l'eau de mer et l'air iodé tous les minéraux dont il manque.**



#### 18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (20')
- 16 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant, pressothérapie.

#### 6 AQUA-ACTIVITÉ WELLNESS PARMIS

- aqua training
- aqua stretching
- aqua cuisses-abdos-fessiers
- marche nature coachée

EN OPTION RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL (voir page 44)

**W** WELLNESS ACCESS ILLIMITÉ INCLUS (voir p. 22)

À PARTIR DE **1 188 €** AU LIEU DE **1 584 €**\*\*

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **608 €** AU LIEU DE **810 €**\*\*

Prix par personne.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

En 20 minutes, un **bain marin reminéralisant** apporte à votre organisme l'équivalent en oligoéléments qu'une immersion de 8 heures dans l'océan. Immersée dans une eau chauffée à température corporelle, la peau devient très perméable aux ions marins ce qui lui permet d'en tirer tous les bénéfices.

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 54.



## CURE PLÉNITUDE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS\*

Début le jour de votre choix

### LA REMISE EN FORME 100% INDIVIDUELLE

Issue de notre expertise en thalassothérapie depuis plus de trente ans, cette cure «Signature» est un programme premium complet qui allie 20 soins de thalassothérapie à un temps de cocooning avec 4 soins spa découverte. Ces 24 soins individuels vous conduisent vers un bien-être durable et intense.

**Vous repartez rechargé en énergie et en sérénité après 6 jours consacrés à votre équilibre et votre bien-être.**



#### 20 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (20')
- 18 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant, pressothérapie.

#### 4 SOINS SPA

- 1 massage réflexe détente des pieds (20')
- 1 massage relaxant (20')
- 1 massage visage relaxant et drainant (20')
- 1 massage crânien toumokalé (20')

EN OPTION RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL (voir page 44)

**W** WELLNESS ACCESS ILLIMITÉ INCLUS (voir p. 22)

À PARTIR DE **1 323 €** AU LIEU DE **1 764 €**\*\*

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **806 €** AU LIEU DE **1 074 €**\*\*

Prix par personne.

#### UN SOIN PHARE DE LA THALASSOTHÉRAPIE

**Le jet marin massant** : reminéralisant, circulatoire, drainant, détoxifiant, décontractant, ce soin pratiqué par une thérapeute avec un jet d'eau de mer chauffée à 38°, est une véritable pépite. En fonction de la zone où il va être pratiqué, de sa trajectoire et de sa force, il a de multiples vertus thérapeutiques.

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 54.



## CURE MASSAGES DU MONDE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS\*  
Débute le jour de votre choix

### DÉTENTE ET ÉVASION

Envie d'ailleurs et de zenitude. Au programme de cette évasion salutaire et éminemment relaxante, 18 soins de thalassothérapie ciblés détente et 1 long massage par jour. Explorez les nombreuses techniques bien-être du monde et voyagez sans limite grâce à nos soins spa inspirés des différents continents.

**Chaque jour est une évasion, une détente absolue.**



### 18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (20')
- 16 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant, pressothérapie.

### 6 MASSAGES DU MONDE DE 50 MINUTES

- 1 massage Californien
- 1 massage Ré Équilibre
- 1 massage Océanie
- 1 massage visage Kobido
- 1 massage crânien Toumokalé
- 1 massage Ayurvédique

EN OPTION RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL (voir page 44)

**W** WELLNESS ACCESS ILLIMITÉ INCLUS (voir p. 22)

À PARTIR DE 1652 € AU LIEU DE 2202 €\*\*

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1116 € AU LIEU DE 1468 €\*\*

Prix par personne.

### NOTRE COUP DE CŒUR ÉVASION

#### LE MASSAGE OCÉANIE (50')

Ce massage décuple son effet relaxant grâce aux céramiques chaudes. Inspiré des techniques de soins ancestrales mises au point par les aborigènes d'Australie, ce soin expert évacue les tensions musculaires, le stress et plonge le corps dans une véritable bulle de bien-être.

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 54.



## CURE ANTI-ÂGE

6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS INDIVIDUELS\*  
Débute le jour de votre choix

### UN EFFET RAJEUNI NATURELLEMENT

Offrez-vous une cure jeunesse avec un vrai effet coup de jeune dès la fin de votre séjour. Nos soins anti-âge activent le renouvellement cellulaire et s'appuient sur des techniques de pointe pour réveiller chaque jour un peu plus, votre beauté... Ce programme allie soins de thalassothérapie et soins anti-âge pour des résultats visibles immédiatement et durablement. L'ovale de votre visage est raffermi, votre peau rebondie et repulpée, votre regard rajeuni, la peau de votre corps plus tonique. **Vous vous sentez plus jeune et constatez un véritable effet liftant.**



### 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (20')
- 10 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant, pressothérapie.

### 6 SOINS SPA CIBLÉS ANTI-ÂGE

- 1 soin du visage Experts anti-âge (50') parmi : Sea nutri, Sea lift, Sea repulpe
- 1 soin visage Signature Sea jeunesse extrême (50')
- 1 massage visage Kobido (50')
- 1 Shiatsu lumière visage (50')
- 1 séance CELLU M6 LPG visage (35')
- 1 séance CELLU M6 LPG corps (35')

EN OPTION RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL (voir page 44)

**W** WELLNESS ACCESS ILLIMITÉ INCLUS (voir p. 22)

À PARTIR DE 1517 € AU LIEU DE 2022 €\*\*

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 968 € AU LIEU DE 1290 €\*\*

Prix par personne.

### NOTRE EXPERTISE ANTI-ÂGE

#### LE SOIN VISAGE SEA JEUNESSE EXTRÊME (50')

Ce soin est une exclusivité RELAIS THALASSO, il combine le meilleur des techniques anti-âge sur le visage et le cou afin d'assurer un résultat visible.

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 54.

## CURE AU MASCULIN

NOUVEAUTÉ 2024

6 JOURS | 6 NUITS | 20 SOINS

18 soins individuels et 2 activités Wellness\*

Début le jour de votre choix

### UNE IMMERSION DANS LE MONDE DU BIEN-ÊTRE

La cure *Au masculin* propose aux hommes une plongée dans l'univers global du bien-être et de la prévention santé. Elle combine soins marins décontractants et reminéralisants, activités sportives, massages relaxants ou experts et soin du visage. Tous ces soins judicieusement mixés pour répondre aux besoins des hommes apportent une relaxation très profonde. **Une cure idéale qui rebooste l'énergie du corps et le tonus musculaire pour se reconnecter à soi.**



#### 13 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (20')
- 11 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant, pressothérapie.

#### 5 SOINS SPA & BEAUTÉ

- 1 massage Ré-Harmonie (50')
- 1 massage réflexe détente des pieds (20')
- 1 massage relaxant (20')
- 1 massage musculaire profond (20')
- 1 soin visage Essentiel (50') au choix parmi : Hydratant marin, Éclatant marin ou Purifiant marin

#### 2 ACTIVITÉS WELLNESS

- aqua training et coaching sportif

EN OPTION RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL (voir page 44)

À PARTIR DE 1512 € AU LIEU DE 2016 €\*\*

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 963 € AU LIEU DE 1264 €\*\*

Prix par personne.

#### NOTRE COUP DE CŒUR BIEN-ÊTRE

##### LE MASSAGE RÉ-HARMONIE

Ce massage Signature du RELAIS THALASSO Île de Ré vous apporte une détente absolue et aide votre esprit à s'évader grâce à des temps de respiration, des mobilisations douces et des lissages.

**W WELLNESS ACCESS INCLUS** (voir p. 22)

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 54.

## CURE AU MASCULIN

NOUVEAUTÉ 2024

4 JOURS | 4 NUITS | 14 SOINS

12 soins individuels et 2 activités Wellness\*

Début le jour de votre choix

### BIENVENUE DANS LE MONDE DU LÂCHER-PRISE

Véritable initiation à la thalassothérapie et au bien-être, ce programme permet aux hommes de découvrir toutes les facettes de la prévention santé et de la décontraction.

**Objectif : libération des tensions musculaires et détente profonde** grâce à nos soins marins experts intensément relaxants.



#### 9 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (20')
- 7 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant, pressothérapie.

#### 3 SOINS SPA & BEAUTÉ

- 1 escale Détente du dos (50')
- 1 massage détente des pieds (20')
- 1 soin visage Essentiel (50') au choix parmi : Hydratant marin, Éclatant marin ou Purifiant marin

#### 2 ACTIVITÉS WELLNESS

- aqua training et coaching sportif

EN OPTION RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL (voir page 44)

**W WELLNESS ACCESS ILLIMITÉ INCLUS** (voir p. 22)

À PARTIR DE 1008 € AU LIEU DE 1344 €\*\*

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 642 € AU LIEU DE 856 €\*\*

Prix par personne.

#### NOTRE COUP DE CŒUR BIEN-ÊTRE

##### L'ESCALE DÉTENTE DU DOS

Rituel délassant du dos, cette escale allie une exfoliation intense et un massage du dos adapté aux besoins de chacun. La boue marine auto-chauffante décontracte les muscles et apaise les tensions. En fin de soin, le lait Caresse Marine enveloppe la peau de sa texture légère et hydratante.

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 54.





## CURE CARTE BLANCHE

6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS INDIVIDUELS AU CHOIX\*  
Débute le jour de votre choix

### THALASSO, SPA OU BEAUTÉ ? C'EST VOUS QUI DÉCIDEZ

Avec ce séjour à la carte, dès votre arrivée vous pouvez établir sur-mesure votre programme de soins de thalassothérapie et de soins spa corps ou visage au jour le jour. Soins doux ou plus toniques, régénérants ou reminéralisants, vous choisissez en fonction de vos envies. Ce programme se destine aux initiés du bien-être, **pour un plaisir renforcé et une énergie retrouvée.**



#### 13 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE AU CHOIX

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (20')
- 11 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant, pressothérapie.

#### 5 SOINS SPA & BEAUTÉ DE 50 MINUTES AU CHOIX

- Soins jambes légères
- Soins Silhouette océane
- Massage Synergie marine
- Massage crânien Toumokalé
- Massage Ré-Harmonie
- Massage réflexe des pieds
- Escalade Détende du dos
- Soins visage Essentiel ou Expert anti-âge au choix parmi : Hydratant marin, Éclatant marin, Purifiant marin, Sea nutri, Sea lift, Sea repulpe, Sea Jeunesse Extrême

EN OPTION RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL (voir page 44)

À PARTIR DE 1517 € AU LIEU DE 2022 €\*\*

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 968 € AU LIEU DE 1290 €\*\*

Prix par personne.

**W WELLNESS ACCESS INCLUS** (voir p. 22)

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 54.



## CURE PAUSE CORPS ET ÂME

4 JOURS | 4 NUITS | 16 SOINS INDIVIDUELS\*  
Débute le jour de votre choix

### C'EST LE MOMENT DE SOUFFLER

Pour tous ceux qui sentent que le ras-le-bol est proche, la fatigue chronique et le corps en manque d'énergie, cette cure est idéale pour s'accorder une pause et reconnecter son corps et son esprit. En quatre jours vous vivez des moments de décompression intense et retrouvez un équilibre physique et mental. Alternant soins de thalassothérapie reminéralisants et soins de détente profonde, ce séjour vous permet de prendre une vraie respiration dans votre quotidien pour retrouver le chemin de l'essentiel et votre rythme biologique. **Vous regagnez par cette parenthèse force mentale et énergie.**



#### 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (20')
- 10 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant, pressothérapie.

#### 4 SOINS EXPERTS DE DÉTENTE PROFONDE

- 2 séances de yoga
- 1 séance de sophrologie (50')
- 1 maqam (20')

**W WELLNESS ACCESS ILLIMITÉ INCLUS** (voir p. 22)

À PARTIR DE 1056 € AU LIEU DE 1408 €\*\*

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 693 € AU LIEU DE 924 €\*\*

Prix par personne.

#### NOTRE COUP DE CŒUR BIEN-ÊTRE

LE MAQAM

Pratiqué en eau de mer chauffée à plus de 30°, le corps est détendu en profondeur grâce à des mouvements d'accélération et de décélération, sur des sonorités mélodieuses. La flottaison apaise l'esprit, la composition de la mer, riche de quatre-vingt-seize oligo-éléments et minéraux, vient booster notre système immunitaire.

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 54.



## CURE SLIM

NOUVEAUTÉ 2024

6 JOURS | 6 NUITS | 23 SOINS INDIVIDUELS  
+ 2 RENDEZ-VOUS EXPERTS\*

Début de la cure le lundi conseillé

### OBJECTIF MINCEUR

Alliance équilibrée de soins de thalassothérapie et de soins corps ciblés minceur, ce programme de 6 jours efficace et complet vous aide à resculpter votre corps. Retrouvez votre silhouette avec des résultats visibles sur l'aspect de votre peau, vos contours et votre fermeté. Un rendez-vous avec notre médecin et un avec notre diététicienne vous permettent d'établir un programme d'action personnalisé.

**Vous mettez ainsi en place une solution efficace pour un amincissement visible et maîtrisé.**



### 17 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE CIBLÉS MINCEUR

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 16 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues fucus, enveloppement thermosudation, jet marin massant ciblé silhouette, pressothérapie.

### 6 SOINS EXPERTS CIBLÉS MINCEUR

- 1 soin Silhouette océane (50')
- 1 soin Jambes légères (50')
- 2 séances CELLU M6 LPG corps (35')
- 1 massage abdominal (20')
- 1 drainage des membres inférieurs (20')

### 2 RENDEZ-VOUS EXPERTS

- Bilan nutrition santé
- Rendez-vous conseil micronutrition

À PARTIR DE 1593 € AU LIEU DE 2124 €\*\*

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1053 € AU LIEU DE 1404 €\*\*

Prix par personne.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les algues fucus, également connues sous le nom de varech, ont la particularité de déclencher une sudation importante au contact de la peau, ce qui favorise l'élimination des graisses et de l'eau stockées. Riche en iode, cette algue est reconnue pour ses vertus amincissantes.

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 54.



## CURE CHRONO SLIM

NOUVEAUTÉ 2024

4 JOURS | 4 NUITS | 15 SOINS INDIVIDUELS  
+ 1 RENDEZ-VOUS EXPERT\*

Débute le jour de votre choix

### UN CONDENSÉ D'EFFICACITÉ

Ce programme est le détonateur idéal pour reprendre le chemin de la minceur et enclencher le processus d'amincissement. En 4 jours, vous retrouvez un sentiment de légèreté grâce aux soins circulatoires de thalassothérapie et aux soins corps spécifiques. **L'aspect de votre peau est visiblement amélioré et déjà l'inclinaison de la balance s'oriente du bon côté.** Votre rendez-vous avec notre diététicienne-nutritionniste vous permet d'identifier les bonnes pratiques à faire évoluer au quotidien pour poursuivre votre processus d'amincissement à la maison.



### 10 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE CIBLÉS MINCEUR

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 9 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues fucus, enveloppement thermosudation, jet marin massant ciblé silhouette, pressothérapie.

### 5 SOINS EXPERTS CIBLÉS MINCEUR

- 1 soin Silhouette océane (50')
- 1 soin Jambes légères (50')
- 2 séances CELLU M6 LPG corps (35')
- 1 drainage des membres inférieurs (20')

### 1 RENDEZ-VOUS EXPERT

- Bilan nutrition santé avec la diététicienne-nutritionniste.

À PARTIR DE 1062 € AU LIEU DE 1416 €\*\*

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 702 € AU LIEU DE 936 €\*\*

Prix par personne.

### NOTRE EXPERTISE MINCEUR

#### LE DRAINAGE DES MEMBRES INFÉRIEURS

Cette technique de massage vise à éliminer les déchets et les toxines, pour des jambes plus légères et moins douloureuses.

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 54.

# VOS CURES DE THALASSOTHÉRAPIE PREMIUM SANTÉ THALAVIE

Nos CURES DE PRÉVENTION SANTÉ THALAVIE redonnent son sens originel au mot thalassothérapie qui vient de *thalassa* «la mer» et de *therapeia* «le soin». Avec nos équipes d'experts santé nous avons imaginé pour vous des programmes de soins personnalisés et performants.



## THALAVIE, UNE THALASSOTHÉRAPIE PERSONNALISÉE EN

# 5 ÉTAPES

## POUR LA PROMESSE D'UN BIEN-ÊTRE DURABLE



1. **CIBLER VOS BESOINS** POUR DÉTERMINER VOTRE PROFIL THALAVIE
2. **DÉFINIR DES OBJECTIFS** AVEC NOS EXPERTS THALAVIE
3. **METTRE EN PLACE UN PROGRAMME PERSONNALISÉ** POUR LES ATTEINDRE
4. **VOUS ACCOMPAGNER** TOUT AU LONG DE VOTRE SÉJOUR
5. **ÉVALUER LES BÉNÉFICES** DE VOTRE CURE PREMIUM SANTÉ THALAVIE

LE SAVIEZ-VOUS ?

**85%** DES MOTIFS DE CONSULTATIONS EN MÉDECINE GÉNÉRALE FONT PARTIE DES «ÉTATS INTERMÉDIAIRES» DE SANTÉ

Parmi ceux-ci la fatigue, les troubles de l'humeur et du sommeil, les problèmes fonctionnels digestifs, les douleurs musculo-squelettiques...

“

VOUS SOUHAITEZ  
OPTIMISER VOTRE SANTÉ  
POUR AUJOURD'HUI  
ET POUR DEMAIN ?  
LE PROGRAMME SANTÉ  
THALAVIE VA VOUS AIDER

# VOS CURES DE THALASSOTHÉRAPIE PREMIUM SANTÉ THALAVIE



## UN PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ SUR-MESURE OÙ VOTRE BIEN-ÊTRE RESTE UNE PRIORITÉ

Bienfaits de l'eau de mer, soins thérapeutiques, alimentation raisonnée et activités physiques se conjuguent pour apporter des réponses efficaces à vos troubles fonctionnels, physiques et psychiques.

### 1. AVANT VOTRE SÉJOUR, UNE PREMIÈRE ÉTAPE QUI FAIT DÉJÀ DE VOUS UN ACTEUR DE VOTRE SANTÉ !

La première étape de votre programme THALAVIE a pour but de mieux vous connaître. Dès la réservation de votre séjour, nous vous transmettons **un questionnaire à réaliser en ligne qui nous permettra de savoir quelles sont vos attentes**, mais aussi quels sont les véritables besoins de votre organisme. Ces informations vont être très précieuses pour définir votre profil et déterminer ainsi le choix des soins de votre cure. Le questionnaire va également faire le point sur vos habitudes alimentaires, votre activité physique et votre stress perçu.

**Avant votre arrivée notre médecin prendra contact avec vous afin de définir le profil THALAVIE qui vous correspond.**

### Les 5 profils qui guident le médecin dans la prescription de votre programme THALAVIE :

- **Vitalité générale**  
Vous avez du mal à récupérer ; vous vous sentez de plus en plus fatigué(e) après un effort ; vous ressentez qu'il vous manque quelque chose ; êtes-vous en déficit ?
- **Stress & sommeil**  
Votre sommeil est perturbé ; vous vous sentez irritable ? Peut-être êtes vous trop stressé(e) ?
- **Confort digestif**  
Votre digestion est difficile ; vous ne supportez pas les graisses, vous ressentez de l'inconfort au niveau abdominal ; votre intestin est peut-être en colère ?
- **Dos & articulations**  
Vous avez du mal à vous remettre en mouvement chaque matin ? Votre dos est fragile, vos articulations sont douloureuses, vous êtes dans ce profil.
- **Silhouette & minceur**  
Vous avez des kilos à perdre, mais ce n'est pas facile ; quand vous faites un régime vous reprenez tout ? C'est peut-être l'insuline qui se met en résistance ?

### 2. AU DÉBUT DE VOTRE SÉJOUR, DES RENDEZ-VOUS AVEC NOS EXPERTS POUR DÉFINIR DES OBJECTIFS

Le bilan de votre questionnaire vous sera commenté par notre médecin et notre diététicienne. Les différents soins proposés pour votre profil et un programme alimentaire personnalisé vous seront expliqués. Des objectifs seront définis.

### 3. PENDANT VOTRE SÉJOUR, UN PROGRAMME ADAPTÉ À VOTRE PROFIL ET À VOS ATTENTES AVEC UN MOT D'ORDRE : LE PLAISIR

En adéquation totale avec vos besoins, la cure Premium Santé THALAVIE va vous faire bénéficier de tous les bienfaits des soins de thalassothérapie tout en mettant en place les trois piliers d'une véritable prévention santé.

- **MIEUX BOUGER, le PLAISIR de retrouver une activité physique sans effort**  
Quels que soient votre niveau, votre âge ou votre état physique, une remise en condition douce et efficace encadrée par notre coach sportif.
- **MIEUX MANGER, le PLAISIR d'une alimentation saine et équilibrée sans frustration ni culpabilité**  
Une consultation individuelle avec notre diététicienne (calcul de l'impédancemétrie et remise d'une carte nutritionnelle personnalisée) qui répond à la fois à une vision globale de votre santé et à vos objectifs individuels.

- **MIEUX DORMIR, le PLAISIR de comprendre pourquoi vous dormez mal et comment y remédier**  
Que vaudrait une semaine santé sans une attention particulière portée à votre sommeil. Conseils et attentions, tout est réuni pour des conditions favorables à un sommeil reposant. À votre arrivée nous vous remettons un guide pour tout savoir sur un bon sommeil réparateur.

### 4. UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ, LA PROMESSE D'UN BIEN-ÊTRE DURABLE

Durant tout votre séjour, pour vous aider à atteindre les objectifs fixés, vous êtes accompagné par nos experts santé THALAVIE. Ils vous aident à corriger les mauvaises habitudes et vous guident vers un changement durable et applicable dans votre quotidien.

### 5. BILAN POST SÉJOUR

Vous bénéficiez d'un suivi par notre diététicienne dans les semaines suivant la fin de votre programme pour évaluer les bénéfices de votre séjour à long terme.

# 5 PROFILS PRÉVENTION SANTÉ,

# 5 OBJECTIFS POUR UN RÉSULTAT DURABLE

# 100% DE SOINS ET ACTIVITÉS DÉFINIS SUIVANT VOTRE PROFIL

## NOUS VOUS CONSEILLONS UN SÉJOUR EN PENSION COMPLÈTE

durant lequel notre chef, très impliqué dans la démarche diététique et culinaire, vous proposera une restauration haut de gamme où le plaisir et le bon goût seront chaque jour au rendez-vous !

### PROFIL VITALITÉ GÉNÉRALE

Vous évacuez les tensions et retrouvez tonus et vitalité. Vous faites le plein d'oligoéléments et de minéraux. Votre corps retrouve ses défenses immunitaires.

### PROFIL STRESS & SOMMEIL

Vous lâchez prise et retrouvez le calme. Grâce au pouvoir de l'eau de mer, de l'air marin et des conseils de nos experts, vous partez à la reconquête d'un sommeil réparateur pour être mieux au quotidien.

### PROFIL CONFORT DIGESTIF

Vous renouez avec un confort abdominal au quotidien en améliorant le fonctionnement de votre système digestif et en détoxifiant votre organisme. Vous retrouvez une sensation de légèreté depuis longtemps oubliée.

### PROFIL DOS & ARTICULATIONS

Vous renforcez vos muscles du dos et soulagez vos douleurs articulaires. Vous améliorez durablement votre mobilité et votre souplesse pour retrouver énergie et forme.

### PROFIL SILHOUETTE & MINCEUR

Vous retrouvez une silhouette ferme et tonique en augmentant votre métabolisme sans vous priver. Grâce à un guide personnalisé, vous pourrez poursuivre le programme chez vous, au quotidien.

## CURES PREMIUM SANTÉ THALAVIE

6 JOURS | 6 NUITS | 23 SOINS  
+ 4 RENDEZ-VOUS EXPERTS\*  
Arrivée le dimanche soir conseillée

### 13 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE CIBLÉS\* dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

Tout en respectant les fondamentaux de la thalassothérapie, les soins THALAVIE sont personnalisés en fonction de vos besoins. Algues, huiles essentielles, zones de massage et de jets marins reminéralisants sont sélectionnées selon votre profil.

#### Soins définis selon votre profil THALAVIE parmi :

- Un gommage en début de séjour pour préparer votre corps aux soins de thalassothérapie et personnalisé selon votre type de peau
- Enveloppement d'algues laminaires BOOST ou d'algues fucus
- Applications de boues marines
- Bains marins reminéralisants (toniques, relaxants ou circulatoires) enrichis aux huiles essentielles spécifiques
- Jets marins massants ciblés en fonction de votre profil
- Lits hydromassants
- Pressothérapie

### 4 RENDEZ-VOUS EXPERTS THALAVIE

Un accompagnement permanent pour atteindre vos objectifs

- 1 rendez-vous «prévention santé» avec notre médecin
- 2 consultations avec la diététicienne-nutritionniste
- 1 rendez-vous avec l'ostéopathe

### 6 ACTIVITÉS WELLNESS CIBLÉES

Bouger, mincir, se tonifier, se relaxer... un programme sur-mesure, dans le plaisir et la convivialité, pour concilier une remise en mouvement efficace avec un apprentissage à la gestion du stress.

#### Activités définies selon votre profil THALAVIE parmi :

- Aqua-activités
- Marche nature coachée
- Sophrologie
- Yoga

**W WELLNESS ACCESS INCLUS** (voir p. 22)

\* Voir descriptif des soins page 48



### 4 SOINS EXPERTS THALAVIE SUR-MESURE

#### 4 SOINS PROFIL VITALITÉ GÉNÉRALE

- 1 massage Ré-Harmonie (50')
- 1 massage réflexe détente des pieds (50')
- 1 massage ayurvédique (50')
- 1 massage crânien Toumokalé (50')

#### 4 SOINS PROFIL STRESS & SOMMEIL

- 1 massage crânien Toumokalé (50')
- 1 massage Ré-Équilibre (50')
- 1 Maqam (20')
- 1 massage Synergie marine (50')

#### 4 SOINS PROFIL CONFORT DIGESTIF

- 2 massages «abdominal» (20')
- 1 drainage lymphatique pour élimination des toxines (50')
- 1 massage réflexe détente des pieds (50')

#### 4 SOINS PROFIL DOS & ARTICULATIONS

- 1 massage musculaire profond avec l'ostéopathe (20')
- 1 escale Détende du dos (50')
- 1 séance aqua ostéo (20')
- 1 massage Océanie (50')

#### 4 SOINS PROFIL SILHOUETTE & MINCEUR

- 1 séance CELLU M6 LPG corps (35')
- 1 soin Silhouette océane (50')
- 1 drainage lymphatique (50')
- 1 soin Jambes légères (50')

À PARTIR DE 2 052 € / par personne,  
en chambre double confort côté vignes et demi-pension.  
PENSION COMPLÈTE CONSEILLÉE

# THALASSOTHÉRAPIE SÉJOURS DE 1 À 3 JOURS

## TRANSATS

### LE BIENFAIT REMINÉRALISANT D'UN COURT SÉJOUR

Accordez-vous une pause océanique de quelques jours, pour enfin respirer. Lâchez prise et profitez de ce moment suspendu où enfin, on ne pense qu'à soi et à l'environnement qui nous entoure. Des algues, de l'eau, des boues marines, l'air marin, des massages, un cadre d'exception : cap sur la transat qui vous correspond.

Objectif : un premier pas dans le bien-être qui vous emmènera vers un mieux-être durable.



REMISE EN FORME



BEAUTÉ & SPA



REMISE EN FORME

TRANSATS

## TRANSAT LIBERTÉ

EXCLUSIVITÉ RELAIS THALASSO

### À LA DÉCOUVERTE DE LA THALASSOTHÉRAPIE

Le séjour idéal pour s'initier aux bienfaits des soins d'eau de mer. Grâce à un programme équilibré alliant détente et soins vivifiants, profitez du meilleur de la thalassothérapie à votre rythme, sans contrainte et selon vos désirs.



**W WELLNESS ACCESS INCLUS**  
(voir page 22)

1 JOUR | 1 NUIT  
2 SOINS INDIVIDUELS

**2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
dans nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

- 1 massage sous pluie marine (20')
- 1 bain marin reminéralisant

À PARTIR DE **510 €** / par personne,  
en chambre double confort côté vignes  
avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **374 €**  
Prix par personne pour un séjour en duo.

À PARTIR DE **166 €** AU LIEU DE **195 €\*\***  
Prix par personne, en chambre double  
confort côté vignes avec petit déjeuner.

DISPONIBLE UNIQUEMENT  
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS  
4 SOINS INDIVIDUELS

**4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
dans nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

- 1 massage sous pluie marine (20')
- 1 enveloppement d'algues  
laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 jet marin massant

À PARTIR DE **332 €** AU LIEU DE **390 €\*\***  
Prix par personne, en chambre double  
confort côté vignes avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **194 €** AU LIEU DE **228 €\*\***  
Prix par personne.

3 JOURS | 3 NUITS  
6 SOINS INDIVIDUELS

**6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
dans nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé  
selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (20')
- 1 massage relaxant  
avec ou sans pluie marine (20')
- 1 enveloppement d'algues  
laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 jet marin massant

À PARTIR DE **497 €** AU LIEU DE **595 €\*\***  
Prix par personne, en chambre double  
confort côté vignes avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **291 €** AU LIEU DE **342 €\*\***  
Prix par personne.

\* Voir descriptif des soins page 48. / \*\* Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 54



## TRANSAT ESSENTIELLE

### L'ESSENTIEL DE LA THALASSOTHÉRAPIE

Dans ce court séjour, nous avons réuni le meilleur de notre savoir-faire pour vous faire profiter pleinement de tous les bienfaits de la thalassothérapie. Un véritable concentré de bien-être marin.



#### W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir page 22)

1 JOUR | 1 NUIT  
3 SOINS INDIVIDUELS

#### 3 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 massage sous pluie marine (20')
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST

2 JOURS | 2 NUITS  
6 SOINS INDIVIDUELS

#### 6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 massage sous pluie marine (20')
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 jet marin massant
- 1 lit hydromassant
- 1 pressothérapie

3 JOURS | 3 NUITS  
9 SOINS INDIVIDUELS

#### 9 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (20')
- 1 massage relaxant avec ou sans pluie marine (20')
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 2 jets marins massants
- 1 lit hydromassant
- 1 pressothérapie

À PARTIR DE **203 €** AU LIEU DE **239 €\*\***

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes avec petit déjeuner.

DISPONIBLE UNIQUEMENT  
AVEC HÉBERGEMENT

À PARTIR DE **406 €** AU LIEU DE **478 €\*\***

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **284 €** AU LIEU DE **334 €\*\***  
Prix par personne.

À PARTIR DE **609 €** AU LIEU DE **717 €\*\***

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **426 €** AU LIEU DE **501 €\*\***  
Prix par personne.



## TRANSAT BEAUTÉ

NOUVEAUTÉ 2024

### QUAND THALASSO & BEAUTÉ SE RENCONTRENT

La formule idéale pour prendre soin de soi et de sa beauté tout en se relaxant. Un pur moment de détente placé sous le signe des actifs marins.



#### W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir page 22)

1 JOUR | 1 NUIT  
3 SOINS INDIVIDUELS

#### 2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 massage sous pluie marine (20')
- 1 lit hydromassant

#### 1 SOIN VISAGE DE 50 MINUTES

- 1 soin visage Éclatant marin

À PARTIR DE **255 €** AU LIEU DE **300 €\*\***

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes avec petit déjeuner.

DISPONIBLE UNIQUEMENT  
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS  
6 SOINS INDIVIDUELS

#### 4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 massage sous pluie marine (20')
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 lit hydromassant

#### 2 SOINS VISAGE DE 50 MINUTES

- 1 soin visage Signature RELAIS THALASSO Sea jeunesse extrême
- 1 soin visage Éclatant marin

À PARTIR DE **510 €** AU LIEU DE **600 €\*\***

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **374 €** AU LIEU DE **440 €\*\***  
Prix par personne.

3 JOURS | 3 NUITS  
9 SOINS INDIVIDUELS

#### 6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 massage sous pluie marine (20')
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 2 bains marins reminéralisants
- 1 jet marin massant
- 1 lit hydromassant

#### 3 SOINS VISAGE DE 50 MINUTES

- 1 soin visage Signature RELAIS THALASSO Sea jeunesse extrême
- 1 soin visage Éclatant marin
- 1 massage visage Kobido

À PARTIR DE **765 €** AU LIEU DE **900 €\*\***

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **561 €** AU LIEU DE **660 €\*\***  
Prix par personne.

## TRANSAT MASSAGES DU MONDE

### SE RESSOURCER PROFONDÉMENT

Explorez sans limite les nombreuses techniques bien-être du monde entier et voyagez grâce à notre sélection de soins spa inspirés des différents continents. Chaque jour sera une évasion, une détente absolue grâce à de longs massages.



#### W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir page 22)

1 JOUR | 1 NUIT  
3 SOINS INDIVIDUELS

#### 2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 massage relaxant avec ou sans pluie marine (20')
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST

#### 1 SOIN SPA & BEAUTÉ

- 1 massage crânien Toumokalé (20')

2 JOURS | 2 NUITS  
6 SOINS INDIVIDUELS

#### 4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 jet marin massant
- 1 lit hydromassant

#### 2 SOINS SPA & BEAUTÉ

- 1 massage crânien Toumokalé (20')
- 1 massage Californien (50')

À PARTIR DE **527 €** AU LIEU DE **620 €\*\***

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **393 €** AU LIEU DE **462 €\*\***  
Prix par personne.

3 JOURS | 3 NUITS  
9 SOINS INDIVIDUELS

#### 6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 1 massage sous pluie marine (20')
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 jet marin massant
- 1 lit hydromassant

#### 3 SOINS SPA & BEAUTÉ

- 1 massage crânien Toumokalé (20')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage Ré-Équilibre (50')

À PARTIR DE **791 €** AU LIEU DE **930 €\*\***

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **589 €** AU LIEU DE **693 €\*\***  
Prix par personne.

# LES DEMI-JOURNÉES BULLES

## L'ART DE BULLER EN THALASSO

Si vous n'avez pas souhaité plusieurs jours de soins, nous vous proposons le temps d'une demi-journée de vous ressourcer en découvrant les bienfaits de la thalassothérapie et du spa.



#### W WELLNESS ACCESS INCLUS

Accès au spa marin et à l'espace cardio fitness inclus sur la demi-journée de vos soins (voir page 22)

### BULLE ÉVASION

2 soins de thalassothérapie dans une suite de soins RELAIS THALASSO®

- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant ou jet marin massant

SEMAINE : **89 €** PAR PERSONNE

WEEK-END : **99 €** PAR PERSONNE

### BULLE ÉMOTION

3 soins de thalassothérapie dans une suite de soins RELAIS THALASSO®

- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant ou jet marin massant
- 1 jet marin massant

SEMAINE : **134 €** PAR PERSONNE

WEEK-END : **149 €** PAR PERSONNE

### BULLE EN RÉ

- 1 gommage au sel de l'île de Ré (20')
- 1 massage Ré-Équilibre (50')

SEMAINE : **152 €** PAR PERSONNE

WEEK-END : **169 €** PAR PERSONNE

### BULLE ZEN

- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 massage Californien (50')

SEMAINE : **188 €** PAR PERSONNE

WEEK-END : **209 €** PAR PERSONNE

À PARTIR DE **264 €** AU LIEU DE **310 €\*\***

Prix par personne, en chambre double confort côté vignes avec petit déjeuner.

DISPONIBLE UNIQUEMENT  
AVEC HÉBERGEMENT



## LES SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

Tous vos soins de thalassothérapie sont réalisés dans nos SUITES RELAIS THALASSO®.

Chaque jour, en fonction du programme de votre séjour, vous alternez des combinaisons de 2 soins (45') ou de 3 soins (60').

Dans ce lieu unique une hydrothérapeute dédiée à votre SUITE DE SOINS sera à votre écoute pour que vous viviez pleinement ces instants de détente.

### RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL (en option / 35 €)

Notre médecin est à votre écoute le lundi sur rendez-vous (consultation non prise en charge)

### GOMMAGE CORPOREL (20')

Souvent le premier soin de votre séjour pour en optimiser l'efficacité. Il prépare la peau à recevoir dans les meilleures conditions tous les bienfaits de la thalassothérapie, indispensable pour libérer l'épiderme des cellules mortes et faciliter la régénération cellulaire. RELAIS THALASSO Cosmétique Marine a imaginé pour vous une palette de gommages uniques, fruités ou gourmands, intenses ou doux, choisissez en fonction de vos envies :

- **EXFO SATIN SEL & 3 THÉS** – FORCE 1  
Cristaux de sel délicats et 3 thés d'orient.  
Le plus doux, parfait pour les épidermes sensibles.
- **EXFO ZEST' & SEL** – FORCE 2  
Extraits de pépins de pamplemousse, huile essentielle de mandarine et cristaux de sel de Guérande. Parfait pour les indécis, hésitant entre exfoliation douce ou intense.
- **ABSOLU GOMMAGE DES ÎLES** – FORCE 3  
Riche en huiles de noix de coco, de pépins de raisin et de sargasse, qui permet aux grains de sels de gommer sans dureté. Mon intensité medium réveille la peau et les sens.
- **SUPRÊME GOMMAGE OCÉAN** – FORCE 4  
Tonique et mythique en thalassothérapie, un mélange aux 3 sels qui exfolie vigoureusement et reminéralise intensément.

### MASSAGE SOUS PLUIE MARINE (20')

Rituel phare des soins de thalassothérapie. Massage de l'arrière du corps aux manœuvres glissées et circulaires réalisé sous une douce pluie d'eau de mer chaude à l'aide d'un baume parfumé aux huiles essentielles et enrichi en algues laminaires. Recharge l'organisme en minéraux et oligoéléments, active la circulation sanguine et lymphatique et procure une grande relaxation musculaire.

### ENVELOPPEMENT D'ALGUES

L'un des soins les plus reminéralisants de la thalassothérapie. Appliqués à 38° il apporte à l'organisme tous les micronutriments dont il a besoin. Chez RELAIS THALASSO nous n'employons pas une crème d'algues basique utilisant des conservateurs, mais une poudre naturelle d'algues enrichie de nos actifs marins qui une fois réhydratée, juste avant le soin, retrouve une douce texture crémeuse à l'odeur iodée et mentholée très agréable. RELAIS THALASSO Cosmétique Marine a développé pour vous trois principes actifs sur-mesure mêlant la mer et la nature.

- **REVITALISANT**, enveloppement BOOST  
« SIGNATURE RELAIS THALASSO »  
à l'algue laminaire / orange, carotte et citron
- **APAISANT ET HYDRATANT**, enveloppement COTON  
à l'algue rouge chondrus crispus & aloe vera
- **DETOXIFIANT ET AMINCISSANT**, enveloppement FUCUS  
à base d'algues fucus et lithothamne

### APPLICATION DE BOUES MARINES

Mélange de sédiments marins naturels (faune et flore) enrichis en algues brunes, les boues marines riches en sels minéraux et oligoéléments sont un véritable concentré des bienfaits marins. Elles sont appliquées localement sur le dos et les articulations, puis enveloppées dans un film bio et exposées à une douce chaleur infrarouge afin d'optimiser leur action sédative et régénérante. Par son fort pouvoir antalgique ce soin apaise les tensions et les douleurs articulaires pour un bien-être immédiat et durable dans le temps.

### BAIN MARIN REMINÉRALISANT

L'alliance des bienfaits d'un bain chaud et d'un massage en font un grand classique des soins d'eau de mer. Confortablement installé(e) dans une baignoire individuelle d'eau de mer chauffée entre 32° et 34°, bulles d'air et jets marins vous massent de la voute plantaire à la nuque en passant par les lombaires. Des senteurs d'huiles essentielles complètent ce soin pour une relaxation polysensorielle profonde. Reminéralisant et décontracturant, ce soin stimule également la circulation sanguine. En 20 minutes, il apporte à votre organisme l'équivalent en oligoéléments de 8 heures d'immersion dans l'océan.

### JET MARIN MASSANT

Un soin incontournable de la thalassothérapie. Massage général du corps en position debout réalisé à l'aide d'une douche horizontale d'eau de mer chauffée, à pression et température personnalisée. En suivant des tracés bien définis des zones réflexes, le protocole de soin s'adapte à vos besoins :

- effet TONIFIANT (action sur les tensions musculaires)
- effet DRAINANT (action sur la surcharge pondérale)
- effet CIRCULATOIRE (action sur les jambes lourdes).

### LIT HYDROMASSANT

Allongé sur un matelas d'eau chaude, le corps en apesanteur se relâche sous les mouvements ondulatoires produits par des jets à pression modulable. Le lit hydromassant est personnalisable : relaxant, tonique ou spécial dos pour un effet délassant optimal.

### PRESSOTHÉRAPIE (20')

Cette technique de massage veino-lymphatique est réalisée par un appareil qui va effectuer des pressions différentes sur les parties du corps. La pressothérapie permet une élimination des toxines et favorise le retour veineux et lymphatique.

## LES SOINS MINCEUR

### SOIN SILHOUETTE OCÉANE (50')

Ce soin ciblé ventre-fesses-cuisses redessine la silhouette et réduit l'aspect peau d'orange. Son exfoliation effectuée à l'éponge marine stimule la microcirculation et son enveloppement amincissant lisse le grain de la peau. Son massage tonique conclut le soin et procure une vraie sensation de légèreté.

### SOIN JAMBES LÉGÈRES (50')

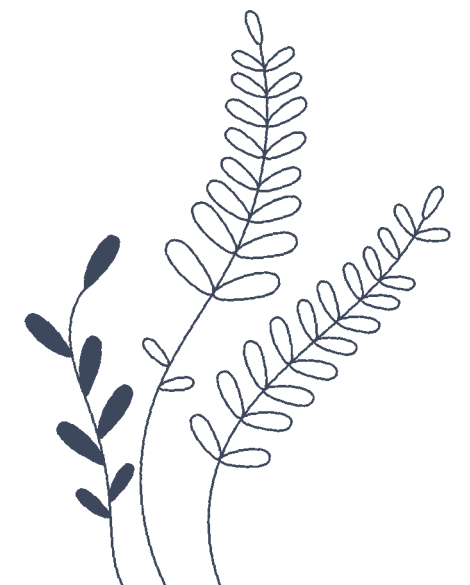
Ce soin confort des jambes lourdes débute par un massage spécifique qui active la microcirculation pour une profonde sensation de légèreté. Son enveloppement frais et bienfaisant décongestionne les jambes fatiguées.

### SÉANCE CELLU M6 LPG INTÉGRAL CORPS (35')

Cette technique minceur brevetée permet de réactiver le déstockage des graisses pour effacer les surcharges et les imperfections localisées. À visée anticellulite, cette version mécanique du palper-rouler favorise l'activité cellulaire et redonne à la peau sa fermeté originelle par des techniques naturelles et non agressives. Dès les premières séances les résultats sont visibles, la peau est raffermie et l'effet peau d'orange réduit.

### DRAINAGE MEMBRES INFÉRIEURS (??')

Cette technique de massage vise à éliminer les déchets et les toxines, pour des jambes plus légères et moins douloureuses.



## LES MASSAGES

### MASSAGE SYNERGIE MARINE (50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO

Ce massage signature incontournable des RELAIS THALASSO, a été inspiré par le rythme changeant de l'océan. Réalisé de la tête aux pieds avec des mouvements lents et toniques, doux et profonds, il permet un réel lâcher-prise.

### MASSAGE RÉ-HARMONIE (50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO ÎLE DE RÉ

Quintessence du savoir-faire des équipes rhétaises, ce massage né à l'Île de Ré travaille sur les tensions en profondeur. Il apporte une détente absolue et aide l'esprit à s'évader grâce au rythme de ses lissages appuyés et de ses pétrissages. Les tensions se dénouent grâce au travail sur les articulations et les muscles.

### MASSAGE RÉ-ÉQUILIBRE (50')

Inspiré de la médecine ayurvédique et chinoise : ce massage manuel du corps et du visage apporte un rééquilibrage énergétique et un réconfort immédiat. Son action drainante est renforcée par l'utilisation d'accessoires naturels en bois de santal. Ils permettent par leur précision d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique, de dénouer les points de tension et de détendre les muscles en profondeur.

### MASSAGE AYUVÉDIQUE (50')

Ce massage du corps de tradition indienne est pratiqué avec de l'huile chaude. Il élimine les toxines qui s'accumulent dans les tissus, par une série de mouvements circulaires ou de frictions. Des étirements sont également réalisés pour apaiser les douleurs articulaires et musculaires. Intensément ressourçant, il détend profondément et libère les tensions.

### MASSAGE OCÉANIE (50')

Ce massage décuple son effet relaxant grâce aux céramiques chaudes. Il s'est inspiré des techniques de soin ancestrales mises au point par les aborigènes d'Australie qui utilisent la chaleur des pierres pour se soigner. Ce soin évacue les tensions musculaires et le stress pour plonger le corps dans une bulle de bien-être.

### MASSAGE CALIFORNIEN (50')

Ce massage relaxant de tout le corps permet une détente complète et apporte confort et réconfort. Il offre un vrai moment d'abandon et de lâcher-prise.

### MASSAGE CRÂNIEN TOUMOKALÉ (50' ou 20')

Ce massage du haut du corps aux vertus exceptionnellement relaxantes, stimule également les circuits énergétiques du crâne, des cervicales et du visage pour une sérénité retrouvée et une mine radieuse.

### MASSAGE RÉFLEXE DÉTENTE DES PIEDS (50' ou 20')

Ce massage offre aux pieds une détente optimale. Les tensions des membres inférieurs disparaissent. Ce soin permet de retrouver un bien-être général et une véritable sensation de légèreté.

### MASSAGE MUSCULAIRE PROFOND (20')

Ce massage permet d'agir en prévention et traite les contractures musculaires cervicales (cervicalgies), dorsales (dorsalgies), lombo-pelviennes (lombalgies), épaules, hanches. Idéal pour retrouver détente et mobilité.

### MASSAGE ABDOMINAL (20')

Ce massage manuel doux vise à détendre la sphère digestive et a en améliorer le confort. Il est conseillé aux personnes ayant un transit irrégulier et une sphère abdominale sensible.

### MASSAGE RELAXANT (20')

Ce massage manuel décontractant de tout l'arrière du corps, permet de relâcher les tensions souvent accumulées au niveau du dos. Grâce à lui, le corps retrouve détente et vitalité.

### MASSAGE VISAGE RELAXANT ET DRAINANT (20')

Ce massage travaille les tissus des muscles du visage en profondeur. Soin de détente absolu, les traits sont reposés et détendus.

## LES SOINS SANTÉ EXPERTS

### ESCALE DÉTENTE DU DOS (50')

Rituel délassant du dos, cette escale allie une exfoliation intense et un massage du dos adapté aux besoins de chacun. La boue marine auto-chauffante décontracte les muscles et apaise les tensions. En fin de soin, le lait Caresse Marine enveloppe la peau de sa texture légère et hydratante.

### DRAINAGE LYMPHATIQUE (50')

Technique de massage visant à stimuler la circulation de la lymphe. Des mouvements lents et doux avec des variations de pressions permettent d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique.

### MAQUAM (20')

Pratiqué en eau de mer chauffée à plus de 30°, le corps est détendu en profondeur grâce à des mouvements d'accélération et de décélération, sur des sonorités mélodieuses. La flottaison apaise l'esprit, la composition de la mer, riche de quatre-vingt-seize oligo-éléments et minéraux, vient booster notre système immunitaire.

### SOPHROLOGIE (50')

Basée sur la respiration, la détente musculaire, la visualisation d'images positives, la sophrologie est une méthode complète de relaxation qui agit à la fois sur le mental et le corps. La sophrologie aide à gérer le stress, retrouver calme et sérénité au quotidien et permet d'améliorer significativement le sommeil.

## LES SOINS VISAGE

### ESSENTIELS

#### HYDRATANT MARIN (50')

Ce soin d'hydratation intense offre à la peau souplesse et rebond. Son masque à la fibre de coco enrichie d'actifs marins et d'acide hyaluronique améliore visiblement l'hydratation. La peau est douce et sublimée.

#### ÉCLATANT MARIN (50')

Véritable coup d'éclat, ce soin assure fraîcheur et vitalité à la peau avec un masque gorgé en eau de source marine et en algue rouge. Son effet bonne mine est immédiat.

#### PURIFIANT MARIN (50')

Adieu les imperfections, bonjour le teint de pêche grâce à ce soin trio : gommage – massage – masque. Il débute par un gommage pour libérer la peau de ses impuretés, puis s'ensuit un massage relaxant du visage. Enfin, ce soin intensément délassant est finalisé par l'application d'un masque au limon marin et à l'aloé vera qui rééquilibre la peau et l'unifie.

### EXPERTS ANTI-ÂGE

#### SEA JEUNESSE EXTRÊME (50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO

Ce soin est une exclusivité RELAIS THALASSO, il combine le meilleur des techniques anti-âge sur le visage et le cou afin d'assurer un résultat visible.

#### SEA NUTRI (50')

Ce soin répare le temps qui passe avec des gestes experts à la fois relaxants et tonifiants. Son super duo de masques «généreux» liftant et nourrissant, procure réconfort à la peau.

#### SEA LIFT (50')

Véritable bol d'air cellulaire, ce masque «empreinte alginate» enrichi en caviar tenseur, raffermi les contours du visage et régénère l'épiderme. Ce massage liftant et délassant se conjugue aux pouvoirs régénérants et tenseurs des actifs marins.

#### SEA REPULPE (50')

Ce soin repulpant est la promesse d'une peau lissée et rebondie avec un masque seconde peau concentré en collagène marin. Ses mouvements dynamisants garantissent une peau plus tonique et plus jeune.

#### MASSAGE VISAGE KOBIDO (50')

Ce soin à base de massages dits «profonds» car ils agissent au niveau des muscles, est issu de la tradition japonaise. Pendant le soin, les doigts, les poignets, les avant-bras, les épaules sont sollicités, dans un enchaînement de gestes synchrones. Véritable lifting naturel du visage, le Kobido réveille les teints les plus ternes et lisse la surface de la peau pour lui donner une deuxième jeunesse.

#### SHIATSU LUMIÈRE VISAGE (50')

Ce soin permet de retrouver l'énergie, la clarté et la fraîcheur du visage... Élimination des toxines et apaisement des tensions musculaires à l'aide de pierres semi-précieuses.

#### SÉANCE CELLU M6 LPG ALLIANCE VISAGE (50')

Technique mécanique et une alternative anti-âge 100% naturelle. Grâce à ses clapets motorisés, ce soin réveille l'activité cellulaire endormie au cœur de la peau pour combattre toutes les manifestations inesthétiques (rides, teint terne, peau et ovale relâchés, double menton...). Les résultats sont visibles dès la première séance.



# LE SPA, BEAUTÉ

**GOMMAGE, MASSAGES,  
SOINS CORPS, SOINS VISAGE,  
SOINS MINCEUR...**

Pour compléter à merveille votre séjour,  
retrouvez une large palette de soins  
à la couleur de vos envies dans notre  
brochure soins à la carte.

**PENSEZ À RÉSERVER VOS SOINS SPA  
& BEAUTÉ AVANT VOTRE ARRIVÉE.**



# LA HOME THALASSO

**NOTRE GAMME COSMÉTIQUE,  
LE PROLONGEMENT NATUREL  
DE NOS SOINS PROFESSIONNELS**

Retrouvez chez vous tous les bienfaits de notre  
expertise de soins RELAIS THALASSO pour  
améliorer votre santé, vous détendre, vous fortifier  
et toujours joyeusement.

## SINGULARITÉ

Les produits RELAIS THALASSO COSMÉTIQUE sont nés à la  
demande de nos clients convaincus et conquis par l'efficacité  
de leur cure ! Chaque curiste peut désormais repartir avec  
tous les bienfaits de leurs soins et commander à distance  
pour les entretenir. C'est le début de la HOME THALASSO.

## AUTHENTICITÉ

Stefany Phélippeau a rejoint cette belle histoire familiale depuis  
plus de vingt ans, ancrant son univers authentique avec  
passion dans chacun de nos produits. Passionnés de la mer,  
nous fabriquons et conditionnons nos produits en Bretagne  
pour une production responsable et locale, avec une cueillette  
des algues raisonnée, durable et renouvelable.



## GÉNÉROSITÉ

Nos grands contenants sont parfaits pour une vraie cure HOME  
THALASSO PRO efficace et réussie. Les actifs marins de nos  
soins présentent une incroyable concentration en oligoéléments  
et minéraux essentiels au bon fonctionnement de nos cellules.

## NATURALITÉ

Sans paraben, nos formules contiennent en moyenne 91%  
d'ingrédients d'origine naturelle. Adieu le surpackaging, nous  
privilégions les contenants recyclables. Au revoir les notices  
polyglottes, l'essentiel est écrit sur le produit.

En choisissant nos produits, nos soins, partagez une vision  
qui place **LA NATURE & LA MER AU CŒUR DE NOTRE  
AVENIR ET DE VOTRE BEAUTÉ.**

*Le Visage*

*Le Corps*

*Le Bain*



# PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

## VOTRE SÉJOUR APPROCHE

15 jours avant de venir chez nous, nous vous conseillons : de marcher régulièrement afin de préparer votre corps à la cure, de limiter les aliments sucrés et gras au cours des repas du soir afin de drainer votre foie, de faire une cure de vitamine C, de commencer une semi-détox digitale... de nous prévenir pour toute contrainte médicale ou soins à éviter afin que nous puissions adapter votre cure.

## VOUS ÊTES ARRIVÉS

Oubliez au maximum votre portable, tablette. Il est important de déconnecter. Pensez à vous présenter 15 minutes avant chaque début de soin à l'accueil thalasso. Dès le premier soir, prévenez les équipes du restaurant pour toute intolérance alimentaire ou régime spécifique. Consultez votre planning de soins et si besoin rapprochez-vous des équipes de l'accueil thalasso.

## VOUS PRÉPAREZ VOS BAGAGES

Afin de rendre votre séjour le plus agréable possible, nous vous conseillons : de prévoir une tenue de sport pour profiter des activités proposées par notre coach ou dans la salle de fitness. Vous trouverez dans votre chambre des tongs mais vous pouvez naturellement apporter les vôtres si vous le préférez. Le bonnet de bain, n'est pas obligatoire pour accéder aux piscines. Pensez à apporter le vôtre si vous le désirez. Mesdames, lors des soins, vos cheveux peuvent être mouillés. N'hésitez pas à prévoir une charlotte si vous en ressentez le besoin et d'apporter de la lecture plaisir ou des travaux manuels pour vous détendre entre les soins.

## PENSEZ À VOUS INSCRIRE

aux aqua-activités ou aux activités proposées par notre coach. N'hésitez pas à solliciter la réception sur les visites à faire dans la région, nos équipes sont là pour vous conseiller. Et le plus important, profitez pleinement de votre séjour à l'Île de Ré.

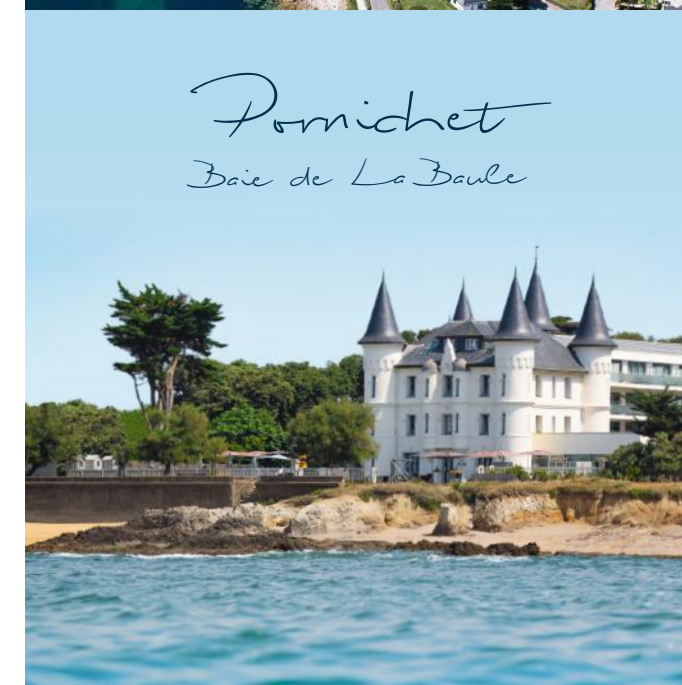
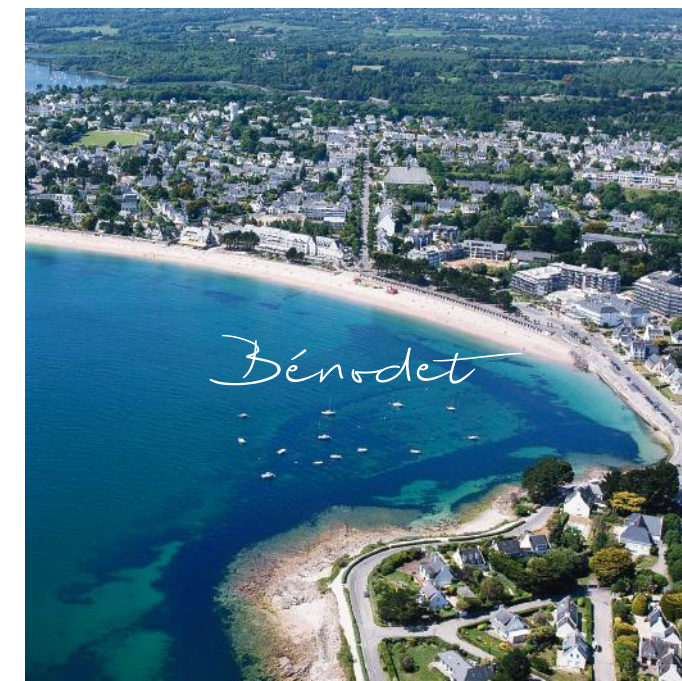
# NOS AUTRES DESTINATIONS

## DES EMPLACEMENTS D'EXCEPTION

Nos établissements sont situés face à la mer pour profiter de la vue sur des plages magnifiques. Quel que soit le RELAIS THALASSO, la famille PHÉLIPPEAU a voulu proposer à ses clients une expérience unique dans un cadre remarquable.

Un art de recevoir entre simplicité et raffinement.

## HÔTEL KASTEL\*\*\*



HÔTEL & SPA INTÉGRÉS CHÂTEAU DES TOURELLES\*\*\*\*

HÔTEL & SPA INTÉGRÉS SERGE BLANCO\*\*\*\*  
RÉSIDENTE IBAÏA\*\*\*\*

**PROFITEZ DE NOS OFFRES  
EXCLUSIVES PENDANT**

**LES SEMAINES  
MERVEILLEUSES**

**-25% SUR  
NOS ÉVASIONS IODÉES\***  
**-15% SUR NOS TRANSATS\*\***

**VOUS ÊTES ORGANISÉ ?**

**BÉNÉFICIEZ DE NOTRE OFFRE  
EARLY BOOKING**

**-20% SUR  
NOS ÉVASIONS IODÉES\***  
**-15% SUR NOS TRANSATS\*\***  
**POUR UNE RÉSERVATION  
À PLUS DE 60 JOURS**

**RETROUVEZ NOS OFFRES & CALENDRIER DES SEMAINES MERVEILLEUSES  
AU MEILLEUR PRIX GARANTI ET RÉSERVEZ DIRECTEMENT EN LIGNE SUR  
[relaisthalasso.com](http://relaisthalasso.com)**

\* Offre valable sur toutes nos Évasions iodées avec ou sans hébergement (hors ponts, jours fériés et mois d'août).

\*\* Offre valable sur toutes nos Transats avec ou sans hébergement (du dimanche au jeudi soir). Non cumulable avec d'autres offres en cours.