

THALASSO & SPA BARRIÈRE LA BAULE  
**Attendez-vous à l'inattendu.**



ODYSSÉES & ESCALES THALASSO 2023



Boutique  
des Plages

Spakshi







## ATTENDEZ-VOUS À L'INATTENDU.



Imaginez une Thalasso classique. Maintenant, oubliez tout ce que vous venez d'imaginer. La Thalasso & Spa Barrière La Baule se réinvente et donne vie à une expérience nouvelle en mettant l'innovation au service du plaisir. Cette Thalasso & Spa entièrement repensée rappelle que la nouveauté n'a de sens que si elle vous est utile et qu'elle sert votre bien-être. Nous avons réinventé les méthodes classiques pour bouleverser vos sens et vous promettre une expérience unique au cœur d'un resort loisirs. La Thalasso & Spa Barrière La Baule est un détonnant mélange entre relaxation et énergie dans une ambiance qui s'adapte selon vos envies. Découvrez une Thalasso qui n'a rien à voir avec une Thalasso.



## BE THALASSO

**La mer, source de mieux-être**

Retrouver forme et vitalité grâce aux oligo-éléments et minéraux contenus dans l'eau de mer.



## BE BEAUTIFUL

**La mer, source de beauté**

Prendre soin de soi, révéler la beauté naturelle de sa peau et de son corps.



## BE ZEN

**La mer, source d'évasion**

Lâcher prise au gré des massages sensoriels ou apprendre à gérer son stress avec notre sophrologue.



## BE HEALTHY

**La mer, source de vie**

Améliorer son capital santé avec notre équipe d'experts (médecin, kinésithérapeute, ostéopathe, diététicienne et sophrologue).



## BE FIT

**La mer, source d'énergie**

Se lancer des défis sportifs et/ou amorcer une perte de poids durable.



# SOMMAIRE

| LES PROGRAMMES DE SOINS         | BE THALASSO                        | BE BEAUTIFUL                                                     | BE ZEN            | BE HEALTHY                                          | BE FIT          |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|
|                                 | <b>MON ODYSSEE SUR-MESURE P.08</b> |                                                                  |                   |                                                     |                 |
| <b>MON ODYSSEE 4 JOURS ET +</b> | Thalasso<br>P.12                   | Beauté<br>P.16                                                   | Spa<br>P.24       | Santé à la carte<br>P.30                            | Fitness<br>P.36 |
|                                 | Sénior<br>P.13                     | Med Spa<br>P.18<br>Méta-morphose<br>P.20                         | Avec bébé<br>P.26 | Ostéo-Kiné<br>P.31<br>Réinitia-<br>lisation<br>P.32 | Minceur<br>P.38 |
| <b>MON ESCALE 1 JOUR ET +</b>   | Thalasso<br>P.42                   | Beauté<br>P.42<br>Clinique des Champs<br>P.44<br>Med Spa<br>P.45 | Spa<br>P.43       |                                                     | Fitness<br>P.43 |

L'innovation au service du plaisir

P. 06

Lexique des soins

P. 52

Resort Barrière La Baule

P. 46

Conditions de séjour

P. 53

L'Hôtel Barrière Le Royal

P. 48

Informations pratiques

P. 54

Les restaurants

P. 50

Nos Coffrets Cadeaux

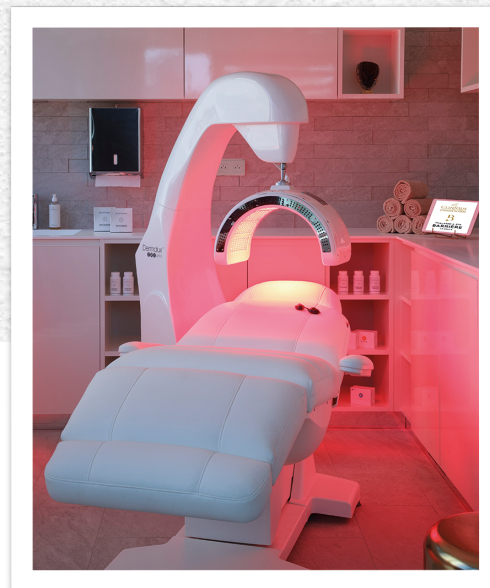
P. 55

# L'INNOVATION AU SERVICE DU PLAISIR

## LE MEDICAL SPA BY LA CLINIQUE DES CHAMPS-ELYSÉES

La Clinique des Champs-Élysées, adresse parisienne réputée, s'invite pour la première fois en thalasso. Les protocoles esthétiques pointus et non invasifs, pratiqués par un médecin, viennent compléter l'offre de bien-être. Sublimez votre grain de peau avec Hydrafacial, redessinez votre silhouette avec Coolsculpting, Accent Prime ou EMSculpt.

*Retrouvez les Odysées p.18 à 21 ou demandez la collection de soins Medical Spa.*



## LE VITAL'MER, L'ENVELOPPEMENT D'ALGUES RÉINVENTÉ

Elaboré exclusivement pour la Thalasso & Spa Barrière, le Vital'Mer vous transporte dans une parenthèse de détente inédite et hors du temps. Terminé l'enveloppement classique dans une couverture chauffante ! Les infra-rouges du sauna Japonais Vital Dôme décuplent les bienfaits de l'application d'algues enrichie aux eaux-mères de Guérande.

## LE BEAUTY CORNER... TEMPLE DE LA BEAUTÉ

100 m<sup>2</sup> dédiés à l'élégance et à la beauté, le Beauty Corner est composé d'une boutique animée par une Ambassadrice Beauté ainsi que de quatre espaces de soins : coiffeur, barber, ongles et make-up.



### DES EXPÉRIENCES ÉMOTIONNELLES INÉDITES

Pour un voyage hypnotique et hors du temps, optez pour la sophrologie face à un **aquarium de méduses**, qui transporte le corps et l'esprit dans un état de relâchement absolu.

Notre **cocon de stimulation sensorielle** agit comme un excitateur de sens et d'énergies. Ressourçant, calmant ou euphorisant, choisissez votre voyage émotionnel !

Laisser l'esprit explorer son imaginaire et sa créativité dans notre **bulle d'isolation sensorielle**. Votre corps s'étend et se détend en flottaison, dans une solution d'eau saturée en sel de magnésium où la gravité est réduite de 80%.



### LE SPORT NOUVELLE GÉNÉRATION

Place à l'innovation avec la salle Sport'Connect. Enchaînez les mouvements au rythme de la musique et des lumières avec nos circuits interactifs by Prama. Voyagez avec The Trip by Les Mills à travers des univers virtuels s'inspirant de la course cycliste. Muscliez-vous lors des séances de Mihabodytec pour un renforcement par électrostimulation. Initiez-vous aux trampolines connectés Springfree. Pour finir, le Club Sport vous propose une multitude d'activités aquatiques. Et si vous testiez l'AquaPole Dance ?

✦ LES ODYSSÉES 4 JOURS ET +

# MON ODYSSÉE SUR-MESURE

## OBJECTIF

Votre bien-être sur-mesure !  
Un programme personnalisé créé pour vous  
avec nos experts selon vos envies.

## LE PLUS

En amont de votre séjour, nos conseillers vous aident à identifier vos attentes et vos envies pour prendre rendez-vous avec nos experts et composer le programme qui vous ressemble.

À PARTIR DE

**1 640€** avec hébergement\*  
*4 nuits au Royal, 1/2 pension*

À PARTIR DE

**980€** sans hébergement\*  
*les 4 jours*

\*Voir conditions page 53

## CONTENU DU PROGRAMME

### Chaque jour :

- + 2 heures<sup>(1)</sup> de soins à choisir parmi notre carte des soins autour des 5 clés du bien-être durable



### Be Thalasso :

Retrouver forme et vitalité grâce aux oligo-éléments et minéraux contenus dans l'eau de mer



### Be Beautiful :

Prendre soin de soi, révéler la beauté naturelle de sa peau et de son corps



### Be Zen :

Lâcher prise au gré des massages sensoriels ou apprendre à gérer son stress avec notre relaxologue



### Be Healthy :

Améliorer son capital santé avec notre équipe d'experts (médecin, kinésithérapeute, ostéopathe, diététicienne et sophrologue)



### Be Fit :

Se lancer des défis sportifs et/ou amorcer une perte de poids durable

(1) Ce temps inclus votre temps d'accueil et d'installation en cabine.









A close-up photograph of a person's hand touching the surface of a swimming pool. The water is clear and blue, with ripples emanating from the point of contact. In the background, a blurred interior space with a window and a pillar is visible.

# Be thalasso

SE RESSOURCER, AUTREMENT.

✦ LES ODYSSEES 4 JOURS ET +

# MON ODYSSEE THALASSO

## OBJECTIF

Forme et vitalité grâce aux bienfaits de l'eau de mer.

## CONTENU DU PROGRAMME

### Chaque jour :

- + 2 soins fondamentaux de thalasso
- + 1 massage thalasso **(25mn)**
- + 1 coaching collectif aquatique ou en salle Sport'Connect

## PAROLE D'EXPERT

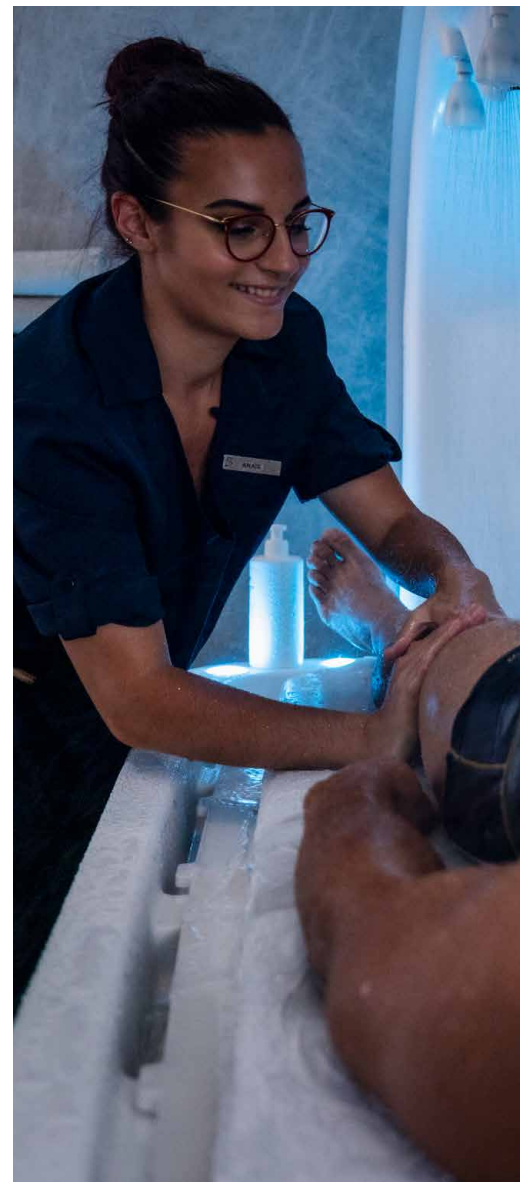
La mer est au cœur de notre expertise. Source de vie et véritable booster d'énergie par une concentration d'oligo-éléments, de minéraux jusqu'à 10 000 fois supérieure aux plantes terrestres.

À PARTIR DE

**1 280€** avec hébergement\*  
*4 nuits au Royal, 1/2 pension*

**620€** sans hébergement\*

\*Voir conditions page 53





✦ LES ODYSSEES 4 JOURS ET +

# MON ODYSSEE SENIOR

## OBJECTIF

Des soins fondamentaux thalasso pour préserver son capital santé en douceur.

## CONTENU DU PROGRAMME

### Chaque jour :

- ✦ 2 soins fondamentaux de thalasso
- ✦ 1 massage thalasso **(25mn)**
- ✦ 1 pause gourmande au Health'Sea Bar incluant une boisson et un encas sucré

## LE PLUS

Possibilité de prolonger le massage de 25 mn avec supplément

À PARTIR DE

**1280€** avec hébergement\*  
*4 nuits au Royal, 1/2 pension*

**620€** sans hébergement\*

\*Voir conditions page 53





A woman in a white robe is shown from the chest up on the left side of the frame. She is in a spa or beauty salon setting, with a large glass dome in the center and several blue and gold beauty bottles on a counter in the foreground. The background is softly blurred, showing a window and a television screen. The overall lighting is warm and soft.

# Be beautiful

RÉVÉLER SA BEAUTÉ, DIFFÉREMMENT.

✦ LES ODYSSEES 4 JOURS ET +

# MON ODYSSEE BEAUTE

## OBJECTIF

Des soins experts pour révéler la beauté naturelle de sa peau et stopper les effets du temps.

## CONTENU DU PROGRAMME

### Chaque jour :

- + 2 soins fondamentaux de thalasso
- + 1 coaching collectif aquatique  
ou en salle Sport'Connect
- + **Les soins spécifiques au choix :**  
Visage 🧐 ou Corps 🧘

À PARTIR DE

**1 500€** avec hébergement\*

**4 nuits au Royal, 1/2 pension**

**840€** sans hébergement\*

**les 4 jours**

\*Voir conditions page 53







## VISAGE

### *Pendant votre séjour :*

- + 1 diagnostic Instant de Peau by Biologique Recherche avec notre experte beauté
- + 1 soin visage Sur-Mesure by Biologique Recherche **(55mn)**
- + 1 soin visage Arctique by Cryoskin **(25mn)**
- + 1 soin visage Alliance Sur-Mesure by LPG **(20mn)**
- + 1 soin express et pose de vernis classique **(55mn)**
- + 1 massage Saundaya **(50mn)**

## CORPS

### *Pendant votre séjour :*

- + 2 soins booster minceur by Biologique Recherche **(55mn)**
- + 2 soins corps Alliance Sur-Mesure by LPG **(20mn)**
- + 1 coaching Huber 360 Evolution **(20mn)**

## INTENSIFIER L'EXPÉRIENCE

1 bilan nutritionnel complet Be O'check avec notre diététicienne, avec supplément

🏠 ODYSSÉE 4 JOURS ET +

# MON ODYSSÉE MED SPA

## OBJECTIF

Un programme expert né de l'alliance de la Clinique des Champs-Élysées et de la Thalasso & Spa Barrière La Baule a été conçu pour révéler votre beauté naturelle et stopper les effets du temps.



## CONTENU DU PROGRAMME

### *Avant votre séjour*

- + 1 téléconsultation avec notre médecin pour identifier vos besoins et anticiper votre programme

### *Pendant votre séjour*

- + 1 bilan micro-nutritionnel Be O'Check complet
- + 1 impédancemétrie
- + 3 soins fondamentaux de thalasso ou massages **(25 mn)**
- + **9 soins** (voir détails ci-contre)
- + **Les soins spécifiques au choix :**

Be fit  ou Be zen  (voir détails ci-contre)





#### 6 SOINS DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE SUR-MESURE BY LA CLINIQUE DES CHAMPS-ÉLYSÉES

- ✦ 2 séances EMSculpt
- ✦ 1 séance Accent Prime visage entier
- ✦ 1 pose de masque d'Or ou d'Argent by Mimi Luzon
- ✦ 1 séance Accent Prime corps 1 zone <sup>(1)</sup>
- ✦ 1 séance Ultraformer III corps 1 zone <sup>(1)</sup>

#### 3 SOINS EXPERTS BEAUTÉ BY BIOLOGIQUE RECHERCHE

- ✦ 1 soin Booster Minceur
- ✦ 1 soin Lift Corps
- ✦ 1 soin Seconde Peau



#### BE FIT

- ✦ 1 bilan forme Huber 360
- ✦ 1 séance de personal training Huber 360
- ✦ 2 séances de cryothérapie corps entier  
ou 1 massage de récupération sportive **(55mn)**



#### BE ZEN

- ✦ 1 séance de sophrologie Abyssale individuelle
- ✦ 1 bulle des salines
- ✦ 1 séance Bodybalance by les Mills ou Pilates

#### À PARTIR DE

**4 240€** avec hébergement\*  
*4 nuits au Royal, 1/2 pension*

**3 580€** sans hébergement\*  
*les 4 jours*

\*Voir conditions page 53

(1) Hors Ventre entier et Cuisses entières.



✦ ODYSSEE SIGNATURE 10 JOURS

# MON ODYSSEE MÉTAMORPHOSE

## OBJECTIF

Ce programme exclusif en France allie l'expertise des soins "Medical Spa by La Clinique des Champs-Élysées" à ceux de la Thalasso pour révéler votre beauté.



## CONTENU DU PROGRAMME

### *Avant votre séjour*

- ✦ 1 téléconsultation avec notre médecin pour identifier vos besoins et anticiper votre programme de soins
- ✦ 1 téléconsultation avec notre diététicienne pour identifier vos besoins et anticiper votre formule de restauration

### *Pendant votre séjour*

- ✦ 1 consultation Medical Spa avec notre médecin
- ✦ 1 bilan d'évaluation Card'iCheck
- ✦ 1 bilan micro-nutritionnel Be O'Check complet
- ✦ 1 analyse par séquençage ADN du microbiote intestinal GniomCheck
- ✦ 1 diagnostic Instant de Peau by Biologique Recherche
- ✦ 1 bilan sportif Huber 360
- ✦ **29 soins et activités** (voir détails ci-contre)
- ✦ **Les soins spécifiques au choix :**  
Visage 🧐 ou Corps 🧴 (voir détails ci-contre)



## 15 SOINS THALASSO & FITNESS

- + 4 massages **(25 mn)**
- + 6 soins fondamentaux de thalasso (3 soins d'hydrothérapie et 3 enveloppements)
- + 5 séances de personal training en solo ou en duo **(55 mn)** dont une séance sur Huber 360

## 7 SOINS DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE SUR-MESURE BY LA CLINIQUE DES CHAMPS-ÉLYSÉES

- + 4 séances EMSculpt
- + 1 soin HydraFacial corps
- + 1 soin HydraFacial cuir chevelu
- + 1 pose de masque d'Or ou d'Argent by Mimi Luzon

## 2 SOINS EXPERTS BEAUTÉ

- + 1 manucure et pose de vernis
- + 1 soin Lift Corps by Biologique Recherche

## 5 ACTIVITÉS & ATELIERS

- + 1 séance d'hypnose «Stop Addict» avec notre diététicienne hypnothérapeute
- + 1 séance de sophrologie Abyssale individuelle
- + 1 séance privée Health'Sea Food avec notre Chef et notre diététicienne
- + 1 séance privée SkinCare Make-Up by Jane Iredale
- + 1 séance privée relooking et personal shopping avec notre conseillère en image

## VISAGE

### 3 SOINS DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE SUR-MESURE BY LA CLINIQUE DES CHAMPS-ÉLYSÉES

- + 1 séance Ultraformer III visage entier
- + 1 séance Ultraformer III cou ou décolleté
- + 1 soin visage HydraFacial Signature

### 5 SOINS EXPERTS VISAGE

- + 1 soin Expert sur-mesure et masque co-facteur by Biologique Recherche
- + 1 soin Seconde Peau by Biologique Recherche
- + 2 soins Arctique by Cryoskin
- + 1 soin Alliance sur-mesure by LPG

## CORPS

### 3 SOINS DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE SUR-MESURE BY LA CLINIQUE DES CHAMPS-ÉLYSÉES

- + 1 séance CoolSculpting 2 applicateurs
- + 1 séance Ultraformer III corps 1 zone<sup>(1)</sup>
- + 1 séance Accent Prime corps 1 zone<sup>(1)</sup>

### 2 SOINS EXPERTS CORPS

- + 1 soin Booster Minceur by Biologique Recherche
- + 1 soin Alliance sur-mesure by LPG

## À PARTIR DE

**9 100€** avec hébergement\*  
*10 nuits au Royal, 1/2 pension*

**7 450€** sans hébergement\*  
*les 10 jours*

\*Voir conditions page 53

(1) Hors Ventre entier et Cuisses entières.







# Be zen

S'ÉVADER, INTENSÉMENT.

■ LES ODYSSEES 4 JOURS ET +

# MON ODYSSEE SPA

## OBJECTIF

Relaxation ultime à travers un voyage sensoriel pour Elle ou pour Lui !

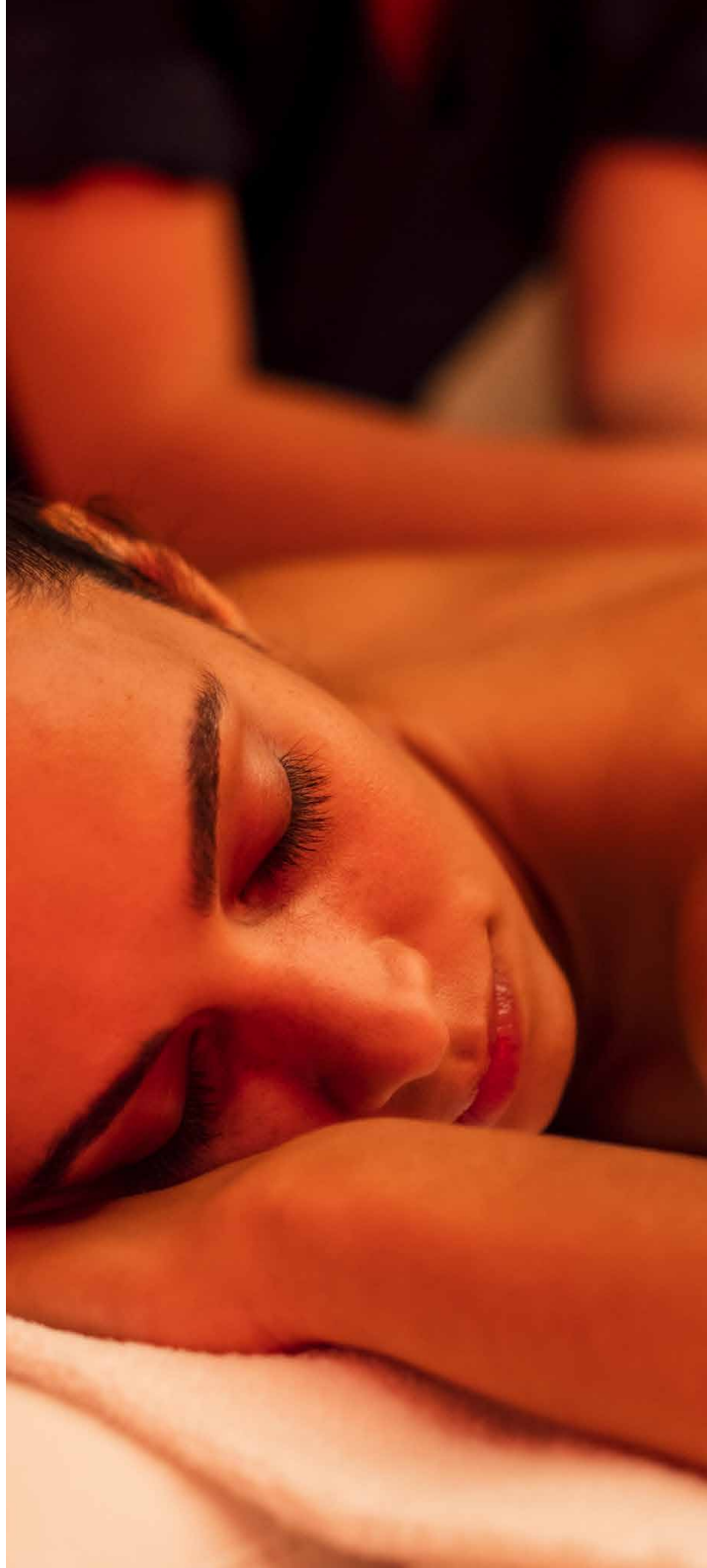
## CONTENU DU PROGRAMME

*Pendant votre séjour :*

- + 1 soin de thalasso nouvelle génération
- + **Les soins spécifiques au choix :**  
pour Elle 🧖‍♀️ ou pour Lui 🧖‍♂️

*Chaque jour :*

- + 2 soins fondamentaux de thalasso
- + 1 massage Spa **(50 mn)**



 POUR ELLE
*Pendant votre séjour :*

- + 1 soin visage Jardin Marin Sur-Mesure  
by Algologie **(55mn)**
- + 1 gommage aux cristaux de sel de Guérande  
by Algologie **(20mn)**

 POUR LUI
*Pendant votre séjour :*

- + 1 gommage aux cristaux de sel de Guérande  
by Algologie **(20mn)**
- + 1 Soin Flash Eclat For Men by Louie 21 **(25mn)**
- + 1 séance de cryothérapie corps entier ou Soin  
Arctique By Cryoskin® **(25mn)**

 **INTENSIFIER L'EXPERIENCE**

Sublimez votre grain de peau avec les soins Hydrafacial ou Oxygénéo by La Clinique des Champs-Élysées avec supplément.

## À PARTIR DE

**1 500€** avec hébergement\*  
*4 nuits au Royal, 1/2 pension*

**840€** sans hébergement\*  
*les 4 jours*

\*Voir conditions page 53



✦ LES ODYSSÉES 4 JOURS ET +

## MON ODYSSÉE AVEC BÉBÉ

### OBJECTIF

Bien-être, relaxation et conseils pour les parents et bébé pour des moments de complicité et de douceur.

### CONTENU DU PROGRAMME

#### *Pendant votre séjour :*

- ✦ 1 consultation pré ou post-natale avec notre médecin
- ✦ 1 bilan nutritionnel Be O'check avec notre diététicienne
- ✦ 1 atelier «Apprendre à cuisiner pour maman et pour bébé»
- ✦ **Les soins spécifiques au choix :**  
Future Maman 🤰 ou Bébé & Moi 🤱

#### *Chaque jour :*

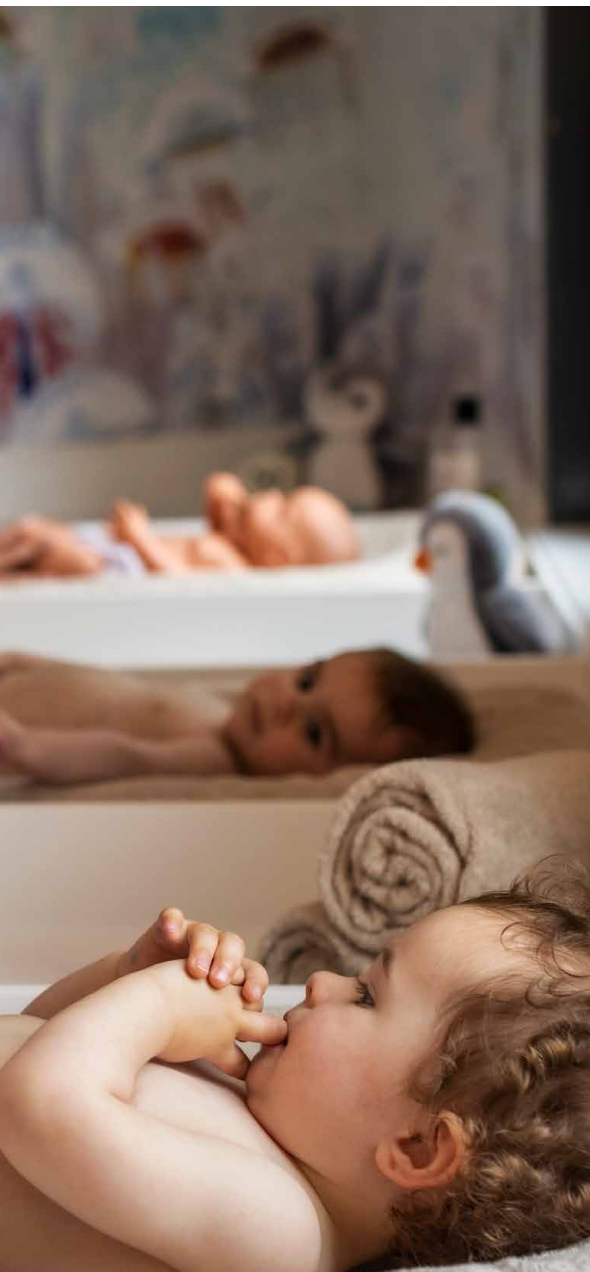
- ✦ 2 soins fondamentaux de thalasso adaptés à votre instant de grossesse ou de maternité

### LE PLUS

L'accueil de bébé au club Babiwi offert pendant la durée des soins ou le temps du déjeuner à l'une de nos tables Barrière<sup>(1)</sup>.

(1) Suivant jours et heures d'ouverture. En dehors de l'ouverture du club Babiwi, notre concierge vous recommandera si besoin une liste de baby sitter de confiance.





## FUTURE MAMAN

DE 4 À 8 MOIS DE GROSSESSE

*Pendant votre séjour :*

- + 1 soin visage Jardin Marin sur-mesure by Algologie **(55mn)**
- + 1 séance découverte à l'haptonomie pré-natale  
ou 1 séance de sophrologie individuelle
- + 1 séance d'ostéopathie pré-natale **(50mn)**
- + 1 massage relaxant future maman **(50mn)**
- + 1 drainage lymphatique **(50mn)**



## BÉBÉ & MOI

POUR MAMAN OU PAPA

*Pendant votre séjour :*

- + 1 soin visage Flash Éclat by Algologie  
ou For Men by Louie 21 **(25mn)**
- + 1 massage relaxant **(50mn)**
- + 1 drainage lymphatique **(50mn)**

POUR BÉBÉ, À PARTIR DE 4 MOIS

*Pendant votre séjour :*

- + 1 séance Thalasso Bain Bébé
- + 1 séance d'initiation au massage bébé
- + 1 séance bébé-nageur

À PARTIR DE

**1 500€** avec hébergement\*  
*4 nuits au Royal, 1/2 pension*

**840€** sans hébergement\*  
*les 4 jours*

\*Voir conditions page 53





A photograph of a balcony with a dark blue metal railing. In the background, a large, multi-story resort building with stone walls and white balconies is visible. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day. The text 'Be healthy' is overlaid in a white, sans-serif font. The word 'Be' is on the top line, and 'healthy' is on the bottom line, both centered horizontally. The railing and the building are slightly out of focus, creating a sense of depth.

# Be healthy

VEILLER SUR SA SANTÉ, ACTIVEMENT.

▣ LES ODYSSEES 4 JOURS ET +

# MON ODYSSEE SANTÉ À LA CARTE

## OBJECTIF

Un programme complet, personnalisable et sur-mesure construit sur prescription de notre médecin\* en fonction de vos besoins dans nos différents piliers experts : problèmes posturaux, dorsaux, articulaires, poids, stress, sommeil, tabac...

## CONTENU DU PROGRAMME

### *Avant votre séjour :*

- + 1 téléconsultation avec notre médecin pour identifier vos besoins et anticiper votre programme
- + 1 téléconsultation avec l'un de nos experts en fonction de votre programme (diététicienne, kinésithérapeute, coach sportif...)

### *Pendant votre séjour :*

- + 1 consultation avec notre médecin
- + 1 bilan nutritionnel Be O'check avec notre diététicienne
- + 1 programme de soins complet construit sur prescription de notre médecin\*

### *Après votre séjour (pendant 3 mois) :*

- + 2 téléconsultations trimestrielles avec notre médecin pour suivre vos progrès
- + 1 téléconsultation mensuelle avec l'un de nos experts en fonction de votre programme (diététicienne, kinésithérapeute, coach sportif...)



À PARTIR DE  
**1 820€** avec hébergement\*  
4 nuits au Royal, 1/2 pension

À PARTIR DE  
**1 160€** sans hébergement\*  
4 jours

\*Voir conditions page 53



✦ LES ODYSSEES 4 JOURS ET +

# MON ODYSSEE OSTEO-KINE

## OBJECTIF

Encadré par une équipe de spécialistes, ce programme s'attache à prévenir et à lutter contre la douleur grâce à l'eau de mer chaude, les massages, les enveloppements d'algues et l'éducation thérapeutique.

## CONTENU DU PROGRAMME

*Chaque jour :*

- ✦ 2 soins fondamentaux de thalasso
- ✦ 1 massage ostéo-kiné personnalisé **(25mn)**
- ✦ 1 séance d'exercices ostéo-kiné en petit groupe en bassin **(25mn)**

### LE PLUS

Renforcez les bénéfices de votre programme en découvrant le Huber 360 !

À PARTIR DE

**1 380€** avec hébergement\*  
*4 nuits au Royal, 1/2 pension*

**720€** sans hébergement\*  
*4 jours*

\*Voir conditions page 53



NOUVEAUTÉ 2023

✦ LES ODYSSEES 4 JOURS ET +

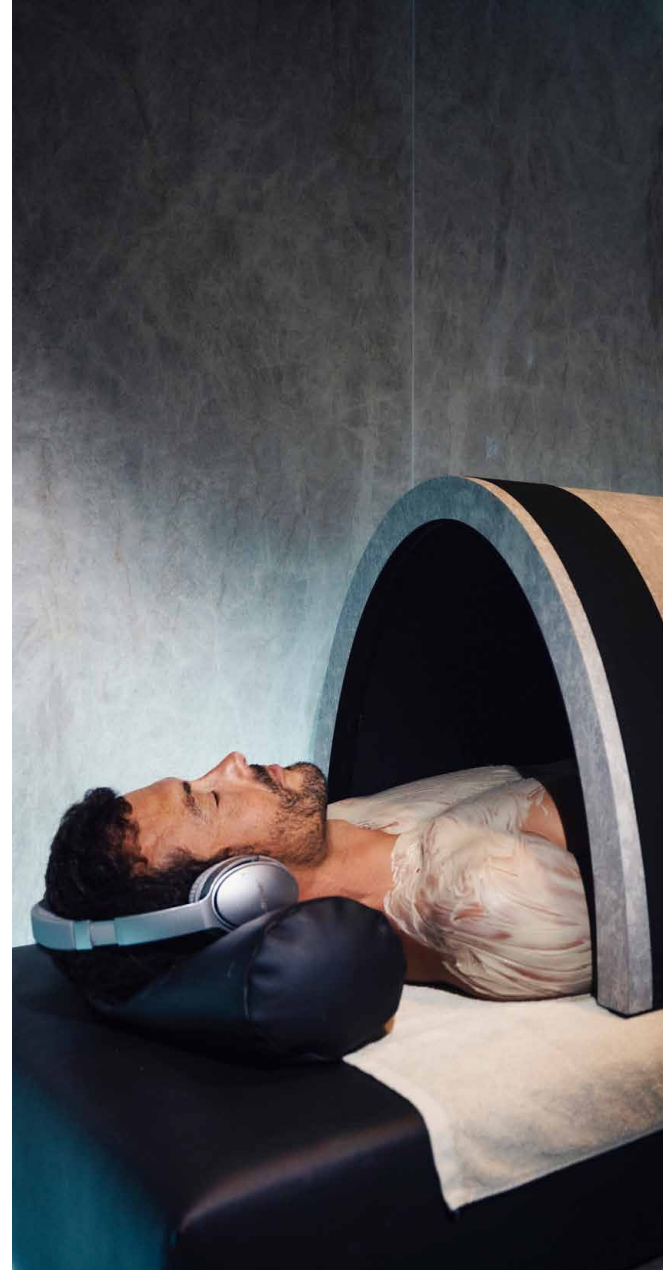
# MON ODYSSEE REINITIALISATION

## OBJECTIF

Faire face à son stress, apprendre à s'en libérer et reprendre le contrôle de son corps grâce à notre stratégie de recorporation active alliant bilans initiaux, accompagnements médicaux, paramédicaux, diététiques et sportifs.

## JOUR 1 REINITIALISATION :

- + 1 consultation avec notre médecin avec approche holistique pour identifier vos sources de stress et diagnostiquer leurs conséquences psychologiques et physiologiques.
- + 1 séance de cardio intense
- + 1 séance d'exercices ostéo-kiné pour identifier les tensions physiques accumulées et exercices respiratoires





## JOUR 2 RECORPORATION COACHÉE :

- + 1 bilan nutritionnel Be O'Check avec notre diététicienne
- + 1 séance de sophrologie de groupe
- + 1 bilan médical préventif Cardi'Check
- + 1 séance de cryothérapie corps entier  
ou 1 bulle des salines

## JOUR 3 RECORPORATION ACTIVE :

- + 1 séance de Pilates ou Stretching
- + 1 bain reminéralisant
- + 1 soin Siesté
- + 1 massage ostéo-kiné personnalisé

## JOUR 4 INTÉGRATION :

- + 1 séance de sophrologie individuelle
- + 1 sauna japonais by Vital'Tech
- + 1 séance d'exercices ostéo-kiné pour travailler  
votre posture
- + 1 massage au choix : relaxant, récupération musculaire,  
shiatsu ou pierres chaudes

À PARTIR DE

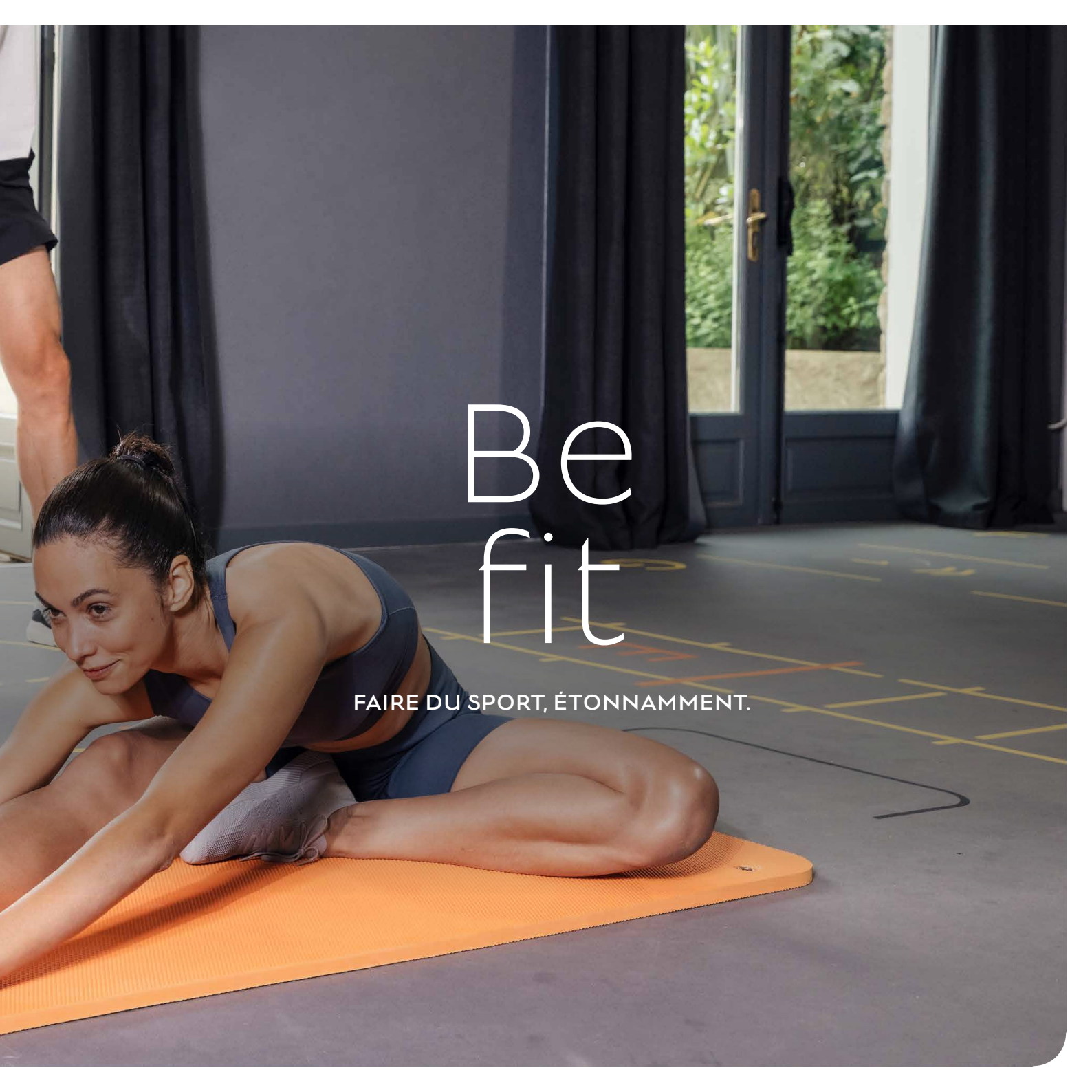
**1 500€** avec hébergement\*  
*4 nuits au Royal, 1/2 pension*

**840€** sans hébergement\*  
*les 4 jours*

\*Voir conditions page 53





A woman with dark hair in a ponytail, wearing a blue athletic top and shorts, is performing a yoga pose on an orange mat. She is lying on her side with her knees bent and arms extended forward. The background shows a gym setting with dark curtains and a window looking out onto greenery. The text 'Be fit' is overlaid in the center-right of the image.

# Be fit

FAIRE DU SPORT, ÉTONNAMMENT.

✦ LES ODYSSEES 4 JOURS ET +

# MON ODYSSEE FITNESS

## OBJECTIF

Tonicité, musculation ou amélioration des performances pour sportif amateur ou accompli.

## CONTENU DU PROGRAMME

### *Pendant votre séjour :*

- + 1 consultation avec notre médecin
- + 1 bilan complet forme & santé
- + 1 bilan forme Huber 360
- + **Les soins spécifiques au choix :**  
Médium ⊖ ou Intense ⊕

### *Chaque jour :*

- + 1 soin fondamental de thalasso
- + 1 coaching collectif aquatique ou en salle Sport'Connect
- + 1 massage thalasso **(25mn)**





### ⊖ MEDIUM

#### *Pendant votre séjour :*

- + 1 coaching sport Huber 360 personnalisé
- + 2 séances de cryothérapie corps entier
- + 1 massage de récupération sportive **(50mn)**

### ⊕ INTENSE

#### *Pendant votre séjour :*

- + 1 coaching personnalisé EMS by Miha Bodytec
- + 1 séance de personal training en solo **(55mn)**
- + 2 séances de cryothérapie corps entier

À PARTIR DE

**1 500€** avec hébergement\*

*4 nuits au Royal, 1/2 pension*

**840€** sans hébergement\*

*les 4 jours*

\*Voir conditions page 53

▣ LES ODYSSEES 4 JOURS ET +

# MON ODYSSEE MINCEUR

## OBJECTIF

Des soins experts ciblés et des réflexes alimentaires ajustés pour amorcer une perte de poids et retrouver la ligne.

## CONTENU DU PROGRAMME

### *Avant votre séjour :*

- + 1 téléconsultation avec notre diététicienne pour identifier vos besoins et anticiper votre programme alimentaire

### *Pendant votre séjour :*

- + 1 consultation avec notre médecin
- + 1 bilan nutritionnel Be O'check et impédancemétrie avec notre diététicienne
- + 1 séance d'hypnose alimentaire ou de sophrologie individuelle
- + 1 soin P50 Peau Neuve by Biologique Recherche **(25mn)**
- + 1 soin Booster Minceur by Biologique Recherche **(55mn)**
- + 2 séances de Sauna japonais Vital'Fit **(20mn)**
- + 1 coaching EMS by Miha Bodytec **(20mn)**







### *Chaque jour :*

- + 2 soins fondamentaux ou nouvelle génération de thalasso ciblés minceur
- + 1 coaching collectif aquatique ou en salle Sport'Connect ciblé minceur

### *Après votre séjour (pendant 3 mois) :*

- + 1 téléconsultation mensuelle de suivi avec notre diététicienne

### LE PLUS

Pour un résultat optimal, nous vous conseillons une durée de 6 jours en pension complète

### À PARTIR DE

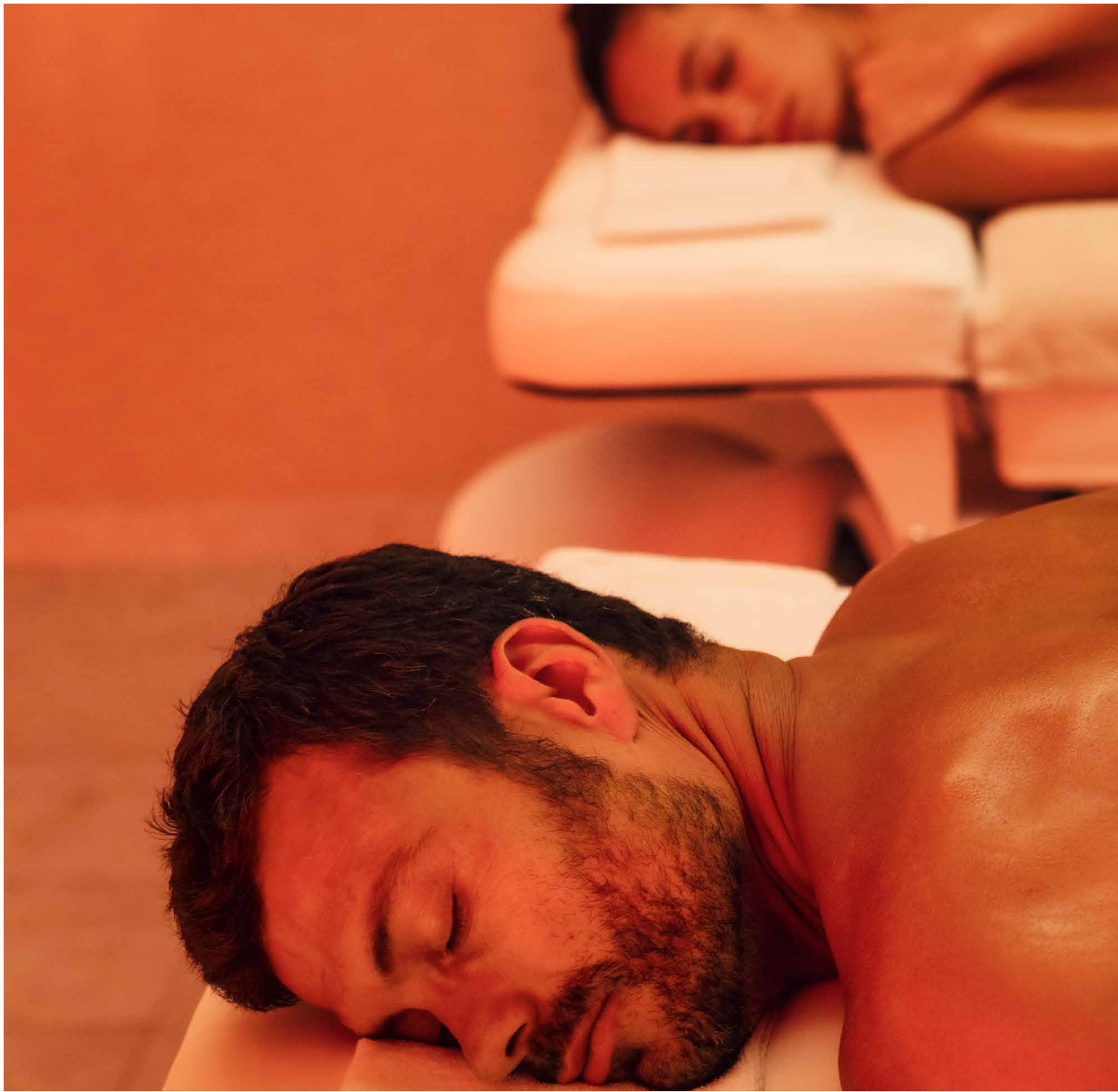
**1 500€** avec hébergement\*  
**4 nuits au Royal, 1/2 pension**

Supplément de **240€**  
 pour une pension complète

**840€** sans hébergement\*  
**4 jours**

Supplément de **480€** pour un déjeuner et dîner bien-être journalier au Fouquet's ou au Ponton

\*Voir conditions page 53



A person is lying face down on a massage table, receiving a massage. The therapist's hands are visible, applying pressure to the person's back. The scene is dimly lit with warm, orange-toned lighting, creating a relaxing atmosphere. In the background, another person is lying on a similar table, partially obscured by a white towel.

# Les Escapes

1 JOUR ET +

✦ ESCALES À LA JOURNÉE

## MON ESCALE THALASSO

### OBJECTIF

Découverte des essentiels de la thalasso.

### CONTENU DU PROGRAMME

#### Chaque jour :

- + 2 soins fondamentaux de thalasso
- + 1 coaching collectif aquatique  
ou en salle Sport'Connect
- + Accès à l'Espace Marin : Piscine, Parcours  
Marin, Salle de Fitness (sur la demi-journée  
des soins)

### INTENSIFIEZ L'EXPÉRIENCE

Remplacez votre coaching collectif  
par un 3<sup>ème</sup> soin fondamental de thalasso  
Supplément : 25€

À PARTIR DE  
**280€** avec hébergement\*  
*1 nuit au Royal, petit-déjeuner*

\*Voir conditions page 53

## MON ESCALE BEAUTÉ

### OBJECTIF

Mise en beauté du corps et du visage.

### CONTENU DU PROGRAMME

#### Chaque jour :

- + 2 soins fondamentaux de thalasso
- + 1 soin visage Flash Éclat by Algologie  
ou Louie 21 **(25mn)**
- + Accès à l'Espace Marin : Piscine, Parcours  
Marin, Salle de Fitness (sur la demi-journée  
des soins)

### INTENSIFIEZ L'EXPÉRIENCE

Prolongez votre soin du visage de 30 mn  
Supplément : 35€

À PARTIR DE  
**310€** avec hébergement\*  
*1 nuit au Royal, petit-déjeuner*

\*Voir conditions page 53



✦ ESCALES À LA JOURNÉE

## MON ESCALE SPA

### OBJECTIF

L'alliance de la Thalasso et du Spa pour un moment de détente et de relaxation.

### CONTENU DU PROGRAMME

#### *Chaque jour :*

- + 2 soins fondamentaux de thalasso
- + 1 massage Spa **(25mn)**
- + Accès à l'Espace Marin : Piscine, Parcours Marin, Salle de Fitness (sur la demi-journée des soins)

### INTENSIFIEZ L'EXPÉRIENCE

Prolongez votre massage de 25 mn  
Supplément : 60€

À PARTIR DE  
**310€** avec hébergement\*  
*1 nuit au Royal, petit-déjeuner*

\*Voir conditions page 53

## MON ESCALE FITNESS

### OBJECTIF

Tonicité, musculation ou amélioration des performances pour sportif amateur ou accompli.

### CONTENU DU PROGRAMME

#### *Chaque jour :*

- + 1 soin fondamental de thalasso
- + 2 coachings collectifs aquatiques ou en salle Sport'Connect
- + Accès à l'Espace Marin : Piscine, Parcours Marin, Salle de Fitness (sur la demi-journée des soins)

### INTENSIFIEZ L'EXPÉRIENCE

Remplacez un coaching collectif par un coaching individuel  
Supplément : 60€

À PARTIR DE  
**280€** avec hébergement\*  
*1 nuit au Royal, petit-déjeuner*

\*Voir conditions page 53

ESCALES À LA JOURNÉE

# MON ESCALE CLINIQUE DES CHAMPS

## OBJECTIF

Initiation aux techniques non invasives pour rajeunir, mincir et embellir le visage et le corps.



## CONTENU DU PROGRAMME

### *Avant votre séjour*

- 1 téléconsultation avec notre médecin pour identifier vos besoins et valider votre aptitude aux soins

### *Pendant votre séjour*

3 SOINS DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE SUR-MESURE  
BY LA CLINIQUE DES CHAMPS-ÉLYSÉES

- 1 consultation Medical Spa avec notre médecin
- 1 séance Ultraformer III visage entier
- 1 séance Accent Prime corps 1 zone <sup>(1)</sup>

2 SOINS THALASSO & SPA

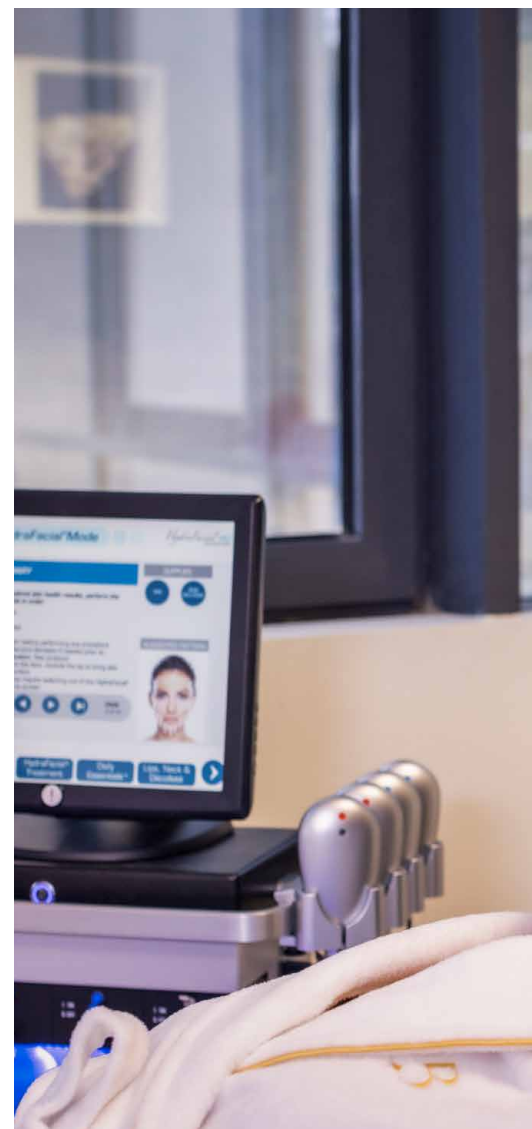
- 1 soin fondamental de thalasso
- 1 soin Booster Minceur ou Lift Corps by Biologique Recherche

À PARTIR DE

**2 200€** avec hébergement\*

**1 nuit au Royal, petit-déjeuner**

\*Voir conditions page 53



(1) Hors Ventre entier et Cuisses entières.

Retrouvez les tarifs des Escales sans hébergement dans la brochure Collection de Soins.



ESCALES À LA JOURNÉE

## MON ESCALE MED SPA

### OBJECTIF

L'alliance de la Thalasso et  
du Med Spa pour une mise en  
beauté dernière génération.



### CONTENU DU PROGRAMME

#### *Pendant votre séjour*

1 SOIN DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE  
SUR-MESURE BY LA CLINIQUE  
DES CHAMPS-ÉLYSÉES

- + 1 soin HydraFacial Signature ou OxyGeneo

2 SOINS THALASSO & SPA

- + 1 soin fondamental de thalasso
- + 1 soin Corps Alliance sur-mesure by LPG

À PARTIR DE

**480€** avec hébergement\*

**1 nuit au Royal, petit-déjeuner**

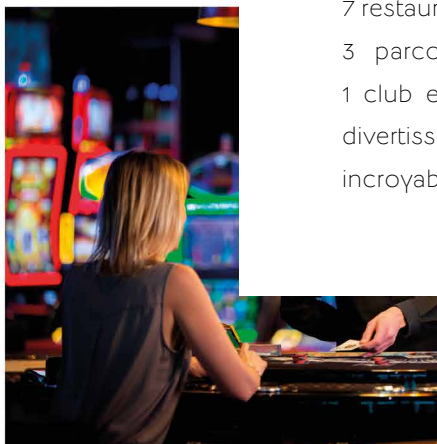
\*Voir conditions page 53



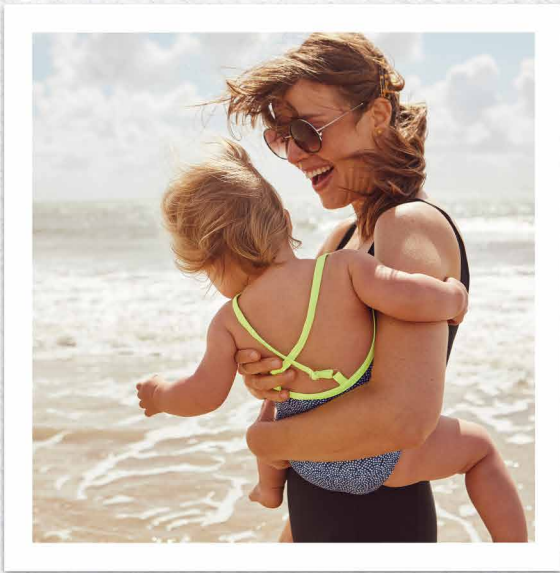
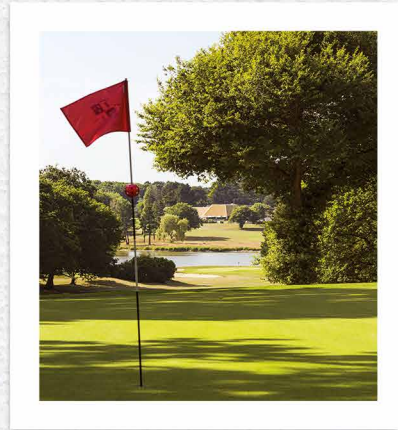
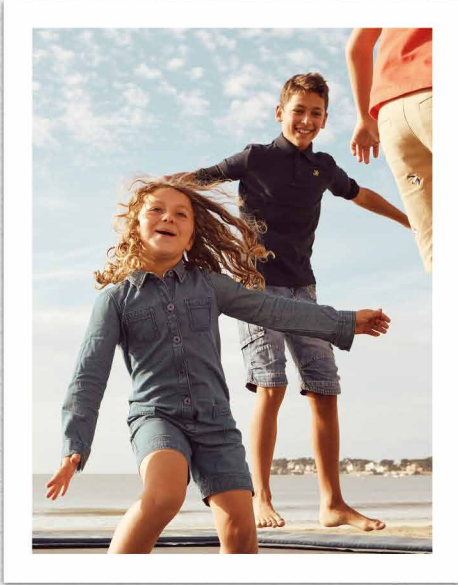
## RESORT BARRIÈRE LA BAULE, LA DESTINATION LOISIRS PAR NATURE.



À 3 heures de Paris, entre pins parasols et mer turquoise, la plus célèbre des baies de l'ouest a placé La Baule en reine des stations, désormais répertoriée comme l'une des 30 plus belles baies du monde. Sous une température clémente, la nature au grand large prodigue ses trésors : la fabuleuse réserve d'oiseaux du Parc Naturel Régional de Brière, les marais salants de Guérande... 3 hôtels cinq étoiles, 7 restaurants et 3 bars, 1 casino, 24 courts de tennis, 3 parcours de golf répartis sur 220 hectares, 1 club enfant « Studio by Petit VIP »... Autant de divertissements et de confort, avec une vue incroyable sur la plage singulière de La Baule.











## L'HÔTEL BARRIÈRE LE ROYAL



Le souffle de l'Atlantique colore le décor de l'Hôtel Barrière Le Royal... Véritable respiration sur la mer, ses 87 chambres et suites revisitent un luxe authentique et vivifiant. Le caractère des marais salants, les bienfaits de la mer... Une vaste terrasse avec vue sur l'océan, un parc idyllique, le temps s'arrête, vous êtes arrivés sur la Côte d'Amour. Tout a été pensé par Chantal Peyrat, la décoratrice qui, dans l'éclat des cristaux de sel de Guérande, a puisé son inspiration pour un hôtel lumineux. Les chambres, dans des tons beige serein sont autant d'invitations à la relaxation pour se reconnecter aux autres et à soi.

**Le + :** L'hôtel est directement relié à la Thalasso & Spa







LES TABLES  
**BARRIÈRE**



### HEALTH'SEA BAR

Au sein de la Thalasso & Spa, offrez-vous une pause saine et gourmande, grâce à un lieu unique, plein de saveurs et de couleurs. La Tisanerie, que l'on trouve traditionnellement dans les centres de thalasso, a laissé place au Health'sea Bar. Au fil de la journée, dégustez-y des salades, des soupes, du muesli, des cocktails de fruits au gré de vos envies. Dans ce lieu qui conjugue convivialité et cuisine équilibrée, vous pourrez aussi apprendre à concocter quelques recettes healthy savoureuses. Préparez votre PokeBowl ou votre jus detox pour faire durer le plaisir aussi à la maison.





## BRASSERIE FOUQUET'S

Une adresse chic et intemporelle qui décline les merveilles du terroir et les classiques du patrimoine français dans une carte élaborée en collaboration avec le Chef Gagnaire. Aux grands classiques bistro du Fouquet's, tels que le tartare de bœuf ou la sole meunière, s'ajoutent une carte diététique et des plats sans gluten. Notre Chef, ses équipes et la diététicienne ont pensé ces recettes pour réduire l'apport calorique tout en maximisant le plaisir gustatif.



## RESTAURANT LE PONTON

Une carte inspirée des cuisines du monde, healthy et énergisante qui fait la part belle aux produits locaux. Grandes assiettes, snacks, «finger food» et cocktails à partager pour vivre des moments entre amis sur la grande terrasse posée sur le sable. La décoration sobre et naturelle, conçue à partir de matériaux bruts tel l'intérieur d'un voilier, vous invite au voyage. Détente et simplicité font l'esprit de cette atmosphère conviviale et contemporaine. À chaque instant de la journée (petit-déjeuner, déjeuner, snack, after beach, diner, lounge), son animation et son ambiance musicale (lounge et contemporaine, concerts live le soir ou DJ..).

# LEXIQUE DE SOINS

## LES SOINS FONDAMENTAUX DE THALASSO

### ENVELOPPEMENT VITAL'MER 20 mn

Cet enveloppement est élaboré exclusivement pour La Thalasso & Spa Barrière et se réalise dans un sauna japonais Vital Dôme. Ce soin composé d'algues, est enrichi aux Eaux Mères des Marais Salants de Guérande qui sont plus concentrées en sels minéraux, en magnésium, en oligo-éléments et participent au bon fonctionnement de l'organisme. La présence de poudre de coquilles Saint-Jacques renforce la teneur en calcium et les antioxydants contenus dans l'argile marine permettent de protéger la peau du vieillissement prématuré cutané.

### BAIN REMINÉRALISANT 20 mn

Véritable ressenti de détente dans ce bain d'eau de mer chaude, agrémenté de nombreux jets programmés sur les différentes régions du corps qui favorisent la circulation sanguine et relaxent les muscles.

### DOUCHE AU JET DÉTENTE, MINCEUR OU ALLONGÉE 12 mn

Un jet d'eau de mer chaude à intensité modulable est dirigé par un hydrothérapeute sur tout le corps et sur les zones de traitements spécifiques pour décontracter les muscles et stimuler la circulation sanguine.

### HYDROWAVE 20 mn

Relaxation totale en apesanteur sur un matelas d'eau grâce à l'association de mouvements elliptiques, de la chaleur et de la force de l'eau qui offrent un massage des chevilles jusqu'aux cervicales.

## LES MASSAGES THALASSO

### MASSAGE SOUS PLUIE-MARINE 25 mn

Sous une fine pluie d'eau de mer chaude, le massage, voit ses effets apaisants et assouplissants renforcés. Ce soin apporte détente, reminéralisation et bien-être profond.

### MASSAGE SOUS-MARIN 25 mn

Immergé dans un bain d'eau de mer chaude, votre circulation est stimulée par un hydromassage décontracturant, drainant et antalgique guidé par une hydrothérapeute.

### MASSAGE RELAXANT 25 mn

Inspiré du massage californien, véritable source de détente, il permet une relaxation et une harmonisation de l'ensemble du corps.

### MASSAGE MINCEUR 25 mn

Grâce aux techniques de palper-rouler et de pétrissage, le massage minceur permet de réduire la cellulite et d'éliminer les toxines.

### MASSAGE BOA'MAX 25 mn

Adapté des principes reconnus du drainage lymphatique manuel, le massage Boa'Max est un système de thérapie par compression qui renforce son efficacité.

### MASSAGE CUIR CHEVELU 25 mn

Localisé sur le crâne et la nuque, ce massage libère chaque tension et déluge le stress pour un véritable lâcher-prise.

### WATERMASS 25 mn

Hydromassage palper-rouler relaxant ou anti-cellulite à l'eau de mer guidé par un hydrothérapeute.

## LES SOINS NOUVELLE GÉNÉRATION

### STIMULATION SENSORIELLE 20 mn

En état de lévitation dans une eau chaude, le corps et l'esprit sont harmonieusement emmenés sensoriellement vers un ailleurs. Ils sont pris dans un flux d'énergies subtiles, qui canalisent la concentration mentale pour accompagner le rééquilibrage et le voyage sensoriel.

### BULLE DE FLOTTAISON, BULLE DE SILENCE, BULLE DES SALINES, BULLE PLEINE MER 20 mn

En flottant sur une solution d'eau saturée en sel de magnésium la gravité est réduite de 80%, libérant ainsi les ressources mentales pour d'autres activités propres à l'état méditatif. Cet état est idéal pour se ressourcer, mais aussi pour apprendre, pour explorer son imaginaire et sa créativité. Les douleurs musculaires et articulaires sont quant à elles soulagées par cette sensation d'apesanteur.

# CONDITIONS DE SÉJOURS

## HORS HÉBERGEMENT

### CONDITIONS DE VENTE DES ODYSSEES ET ESCALES :

**Odysée :** Un dépôt de garantie de 30% du total de la réservation est demandé et sera encaissé le jour de la réservation. Annulation ou modification possible jusqu'à 16h00, 7 jours avant la date d'arrivée. Passé ce délai, le dépôt de garantie ne sera pas remboursé.

**Escale :** Un dépôt de garantie de 30% du total de la réservation est demandé et sera encaissé le jour de la réservation. Annulation ou modification possible jusqu'à 24h avant la date d'arrivée. Passé ce délai, le dépôt de garantie ne sera pas remboursé.

## AVEC HÉBERGEMENT

### LES ODYSSEES COMPRENNENT :

#### 4 nuits ou plus à l'Hôtel Barrière Le Royal La Baule

- + La demi-pension (au Fouquet's Cuisine bien-être ou traditionnelle, hors boissons ou sur les tables Barrière du Resort)
- + Le programme de soins Odysée de votre choix
- + 1 green fee par jour offert<sup>(1)</sup>
- + Les avantages du Pass Évasion<sup>(2)</sup>

#### Intensifier l'expérience

Pension complète : supplément de 60€ - par nuit par personne, valable pour les Odyssees

### LES ESCALES COMPRENNENT :

#### 1 nuit ou plus à l'Hôtel Barrière Le Royal La Baule

- + Les petits déjeuners
- + Le programme de soins Escale de votre choix
- + Les avantages du Pass Evasion<sup>(2)</sup>

### CONDITIONS DE VENTE DES ODYSSEES ET ESCALES

#### AVEC HÉBERGEMENT :

Un dépôt de garantie de 30% du total de la réservation est demandé et sera encaissé le jour de la réservation. Annulation ou modification possible jusqu'à 16h00, 14 jours avant la date d'arrivée. Passé ce délai, le dépôt de garantie ne sera pas remboursé. Les prix mentionnés sont donnés à titre indicatif par personne en chambre double Supérieure et sont soumis à évolution dans le temps et selon disponibilité dans la limite des chambres réservées à cette offre. D'autres catégories de chambres sont disponibles pour cette offre - pour une réservation en chambre single, nous consulter.

(1) 1 green fee par jour offert au Golf International Barrière La Baule 45 trous.

(2) Accès libre aux piscines, sauna, hammam, bicyclettes à disposition, 1h00 de tennis par jour et un programme d'animations variées.



# INFORMATIONS PRATIQUES

## PRÉPAREZ VOS BAGAGES

Peignoirs, serviettes et sandales sont mis à votre disposition. Le vestiaire est équipé de sèche-cheveux et de pèse-personnes. Un coffre-fort est disponible aux vestiaires et à l'hôtel pour y déposer vos objets de valeur. Prévoyez une tenue de sport pour l'accès à l'espace fitness. Nous vous conseillons, pour votre confort, de vous munir de deux maillots de bain.

## CONTRE-INDICATIONS À LA THALASSOTHÉRAPIE

**Absolues** : insuffisance cardiaque ou respiratoire non stabilisée, maladies infectieuses et contagieuses, cancer en cours de traitement, troubles psychiatriques graves, pathologies neurologiques en phase aiguë, pathologie cardiovasculaire aiguë ou intervention chirurgicale récente (moins d'1 mois), dermatoses suintantes ou plaies non cicatrisées.

**Relatives** : grossesse en cours (après avis médical obligatoire), affections cardiovasculaires, troubles veineux, maladies neurologiques, déficit de l'autonomie. Le médecin du centre est à votre disposition pour avis médical.

## AVIS MÉDICAL

**Pour les séjours de plus de 4 jours** n'incluant pas de consultation médicale avec notre médecin, dans un souci de sécurité et de bienfait optimal, un certificat médical de non contre-indication (datant de moins d'1 mois) est obligatoire avant toute entrée en soins. Le cas échéant, une consultation (payante) avec notre médecin sera nécessaire.

**Pour les séjours de 4 jours et moins** vous serez invité à signer une décharge médicale lors de votre arrivée.

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

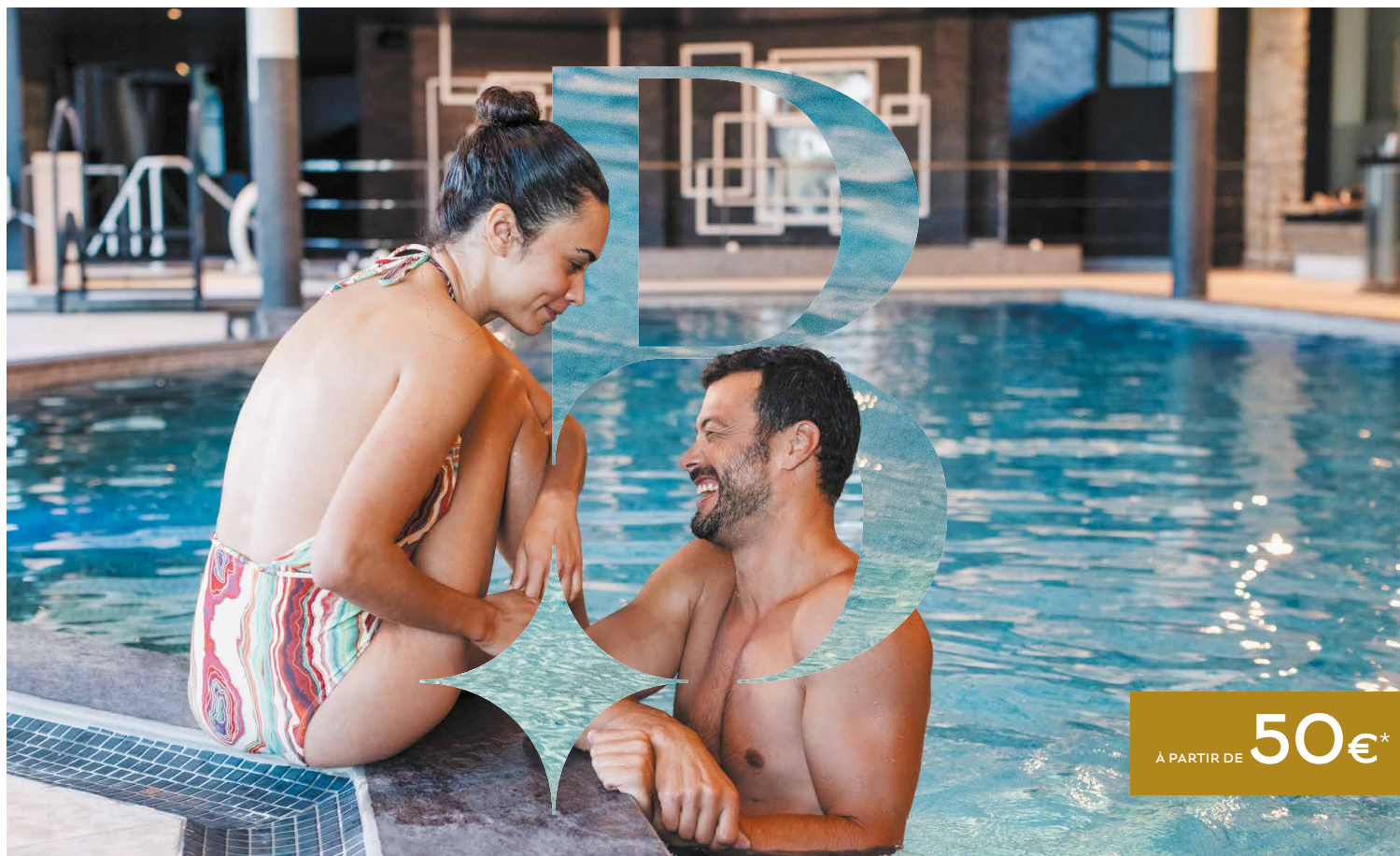
- Pour profiter pleinement de votre cure et choisir librement vos soins, nous vous recommandons d'effectuer votre réservation environ 1 mois à l'avance.
- Pendant votre séjour, nos chargées de clientèle sont à votre disposition pour tous renseignements concernant le déroulement de votre programme ainsi que la prise de rendez-vous de vos activités annexes (activité physique, soins et rituels de beauté, massages, etc...).
- Les soins de votre programme sont généralement répartis sur des demi-journées alternées, mais peuvent être planifiés sur des journées entières en fonction du programme choisi.
- Les rendez-vous annulés moins de 24h à l'avance vous seront facturés. En cas de non-présentation au rendez-vous, les soins réservés seront également facturés en intégralité.
- Les locaux permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite.

## NOS CONSEILLERS À VOTRE ÉCOUTE

**+33 (0)970 824 344** (appel non surtaxé)

[accueil-thalassolabaule@groupebarriere.com](mailto:accueil-thalassolabaule@groupebarriere.com)





À PARTIR DE 50€\*

**COFFRETS CADEAUX BARRIÈRE**

**Offrez un moment de bien-être unique !**



Soins à la carte ou formules à la journée, commandez vos coffrets en ligne :



[cadeauxbarriere.com](https://cadeauxbarriere.com)

\* voir conditions sur [www.cadeauxbarriere.com](https://www.cadeauxbarriere.com).



THALASSO & SPA  
**BARRIÈRE**  
LA BAULE



AVENUE MARIE-LOUISE - 44500 LA BAULE  
T +33 (0)970 824 344  
accueil-thalassolabaule@groupebarriere.com  
**thalassobarriere-labaule.com**