

RELAIS THALASSO

- BÉNODET - PORNICHEZ | BAIE DE LA BAULE - ÎLE DE RÉ - HENDAYE -

Dossier de Presse

“

EN 2025,
DE NOUVELLES
CURES POUR
(RE)TROUVER
SON ÉQUILIBRE
DE VIE PHYSIQUE
ET ÉMOTIONNEL



édition 2025



LA MER UNE RESSOURCE INCOMPARABLE POUR NOTRE SANTÉ ET NOTRE ÉQUILIBRE DE VIE

LES OCÉANS, QUI COUVRENT PLUS DE 70 % DE LA SURFACE DE LA TERRE, SONT NON SEULEMENT ESSENTIELS POUR L'ÉQUILIBRE ÉCOLOGIQUE DE LA PLANÈTE, MAIS SURTOUT INDISPENSABLES À LA VIE. **VÉRITABLE TRÉSOR DE BIENFAITS**, LE MILIEU MARIN, SI RICHE ET DIVERSIFIÉ, EST ÉGALEMENT UN ATOUT MAJEUR POUR NOTRE SANTÉ ET NOTRE BIEN-ÊTRE.



Chez **RELAIS THALASSO**, nous savons combien les mers, les océans recèlent d'incroyables propriétés bénéfiques au corps humain. Les 4 établissements du groupe y puisent naturellement leur inspiration pour infuser le meilleur de la mer dans leurs cures et leurs soins en utilisant une eau de mer fraîchement prélevée, à chaque marée haute, au large de nos centres de thalassothérapie. Une **ressource 100% biodisponible** pour une assimilation sans effort par la peau et une reminéralisation optimale. Pour renforcer davantage les effets positifs de la mer, nos **boues marines, sels, algues** regorgent de vertus thérapeutiques.

Les actifs marins utilisés dans nos soins présentent une incroyable concentration en oligoéléments et minéraux essentiels au bon fonctionnement de nos cellules. Nous travaillons avec des laboratoires bretons qui développent activement, avec les thalassothérapeutes, notre propre gamme de produits professionnels issue de notre savoir-faire en thalassothérapie.

Chez RELAIS THALASSO, nous pratiquons plus de 10 000 soins par an.

“

CHEZ
RELAIS THALASSO
NOUS SAVONS
QUE NOTRE
ÉPANOUISSEMENT
NE DÉPEND QUE
DE NOUS !

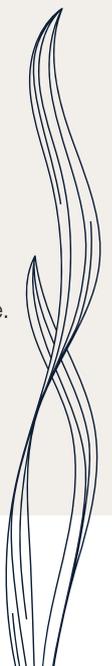
Pour cela il faut être à l'écoute de nos besoins, prendre des mesures concrètes pour obtenir ce que nous désirons, être acteurs de nos vies.

Jean-Pascal Phélippeau, Président Directeur Général et Anne Phélippeau Korb, Vice-Présidente des RELAIS THALASSO



Santé et bien-être

ont à cœur de mettre au profit de leurs curistes leur savoir-faire et celui de leurs équipes en donnant des clés pour vivre mieux son quotidien et préserver ce que l'on a de plus précieux : sa santé et son bien-être.



“

EN 2025, POUR OFFRIR LE MEILLEUR À LEURS CURISTES, LES RELAIS THALASSO RENFORCENT LEUR SAVOIR-FAIRE MARIN EN S'APPUYANT SUR :

> DES TECHNOLOGIES INNOVANTES & DES ÉVALUATIONS SCIENTIFIQUES

En collaboration avec le centre d'expertise scientifique beScored Institute, dirigé par le Pr. Christophe Hausswirth, docteur en physiologie, les RELAIS THALASSO ont sélectionné des dispositifs de soins innovants dont les bénéfices ont pu être évalués scientifiquement et qui répondent aux attentes des femmes et des hommes d'aujourd'hui et de demain : une efficacité augmentée. Une association d'expertises pour proposer au travers de nouvelles Cures «Équilibre» Thalavie, le meilleur de la thalassothérapie et des bienfaits marins alliés à des technologies innovantes les plus avancées proposées dans tous les RELAIS THALASSO.

PULSOTHÉRAPIE STENDO® : la technologie la plus aboutie de stimulation veino-lymphatique

La pulsothérapie STENDO est un système de mobilisation tissulaire cardio-synchronisée créé sur la base de recherches médicales qui ont fait l'objet d'un Prix Nobel de Médecine. Innovation internationale brevetée, elle agit localement en parfaite cohérence avec le rythme cardiaque.

Cette action de massage localisée se transforme en un effet global et profond : la circulation sanguine est activée dans l'ensemble du corps et le flux lymphatique est ainsi véritablement amélioré.

ZESTOS DRYFLOAT : la flottaison en apesanteur accessible à toutes et tous

Une des dernières innovations de l'entreprise Gharieni : le ZESTOS DRYFLOAT, un lit de flottaison à sec qui permet de simuler un effet d'apesanteur. Les traitements sont réalisés par des enveloppements chauds, souples et complets du corps. Ce lit innovant est doté de jets de massage, d'un système acoustique favorisant le massage par ondes sonores et d'un système de luminothérapie pour favoriser la notion de bien-être et de profonde relaxation.

CELLU M6 ALLIANCE® DE LPG®

Issu de la dernière innovation brevetée par LPG®, l'appareil Cellu M6 Alliance® est dédié aux soins du corps (minceur, cellulite, drainage lymphatique, fermeté de la peau, bien-être) et du visage (anti-âge, éclat, détox, etc.).

Les différents traitements délivrent une stimulation mécanique à la surface de la peau pour réveiller naturellement l'activité cellulaire endormie, sans agression ni effet secondaire.

Enfin, la dernière étude scientifique de LPG® vient de démontrer une efficacité prouvée dans les domaines de la vitalité, du stress et du sommeil.

MLX i3DOME® : la triple thérapie de détoxification du corps

Le MLX i3Dome est la nouvelle génération de traitements de détoxification. Combinant la technologie des infrarouges longs avec le plasma et la luminothérapie, il offre trois méthodes de traitement détox ultra-efficaces en une seule. Alors que les rayons infrarouges à ondes longues stimulent le métabolisme et la transpiration du corps à travers ce système, le dispositif supplémentaire de thérapie par plasma et de luminothérapie au niveau de la tête permet un rajeunissement et une détoxification visibles de la peau dès la première utilisation. La combinaison des trois thérapies améliore également la notion de stress et favorise une meilleure qualité de sommeil.



> LA NATURE, L'ÉLÉMENT ESSENTIEL D'UNE CURE DE THALASSOTHÉRAPIE

Encore plus de Nature & de responsabilités écologiques

Adopter des **pratiques respectueuses de l'environnement**, peut grandement contribuer au bien-être personnel. En faisant des choix durables, comme réduire les déchets, utiliser des produits naturels ou privilégier les circuits courts, nous contribuons à favoriser une vie plus saine.

Cela engendre aussi un sentiment de satisfaction et de cohérence avec ses valeurs, réduisant le stress et l'anxiété.

En se connectant davantage à la nature et en adoptant des habitudes de consommation responsables, on améliore sa qualité de vie tout en protégeant la planète.

Site pilote de l'engagement RSE du groupe, le **RELAIS THALASSO ÎLE DE RÉ**, premier centre de thalassothérapie de France ayant obtenu l'exigeant ECOLABEL EUROPÉEN, a mis toutes ses valeurs au cœur de son **nouveau séjour OCEAN CURE by Surfrider Foundation**.



> LA DANSE, UN SPORT, UN ART BÉNÉFIQUE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Au-delà d'un art qui peut sembler réservé à certains ou certaines, au **RELAIS THALASSO BÉNODET la danse est accessible à tous.**

Associée à des soins d'eau de mer pour se délasser, se défatiguer, se reminéraliser, **elle est un moyen idéal pour une remise en mouvement douce, un apprentissage à délier son corps en musique sur des mouvements simples.**

Elle améliore la santé cardiovasculaire, développe la force, augmente la souplesse articulaire et musculaire, la coordination, l'équilibre et favorise la forme physique.

En plus de ses bienfaits physiques, cette activité ludique a le pouvoir de nous libérer de notre stress, de développer de nouvelles connexions et de booster le cerveau.

La nouvelle cure Thalasso & Danse proposée au **RELAIS THALASSO de Bénodet** est une **belle opportunité d'améliorer son bien-être physique et psychologique.**

“

UNE LONGUE RÉFLEXION,
UNE BELLE AMBITION, UN BEAU TRAVAIL
D'ÉQUIPE QUI ABOUTISSENT
À LA **CRÉATION DE NOUVELLES CURES**
6 JOURS ET **ÉVASIONS** DE 4 JOURS



NOUVELLE GÉNÉRATION DE CURES « **ÉQUILIBRE** » **THALAVIE**® | 6 JOURS

UNE APPROCHE SANTÉ TOTALEMENT REPENSÉE AU PLUS PROCHE
DES BESOINS PERSONNELS DE CHACUN



P. 14

Cure Équilibre
énergétique
& sommeil



P. 17

Cure Équilibre
émotionnel
& relaxation



P. 20

Cure Équilibre
physique
& apaisement
des douleurs



P. 23

Cure Équilibre
corporel
& apparence



NOUVEAUX SÉJOURS SPÉCIFIQUES AUX DESTINATIONS RELAIS THALASSO



P. 27

**Cure
Ménopause
& Anti-Âge**

RELAIS THALASSO
HENDAYE
6 JOURS



P. 28

**Océan Cure
by Surfrider
Foundation**

RELAIS THALASSO
ILE DE RÉ
6 JOURS



P. 30

**Évasion
Spa &
Beauté**

RELAIS THALASSO
PORNICHET
4 JOURS



P. 31

**Évasion
Thalasso
& Danse**

RELAIS THALASSO
BÉNODET
4 JOURS

UNE APPROCHE « SANTÉ » INNOVANTE AVEC LES NOUVELLES CURES ÉQUILIBRE THALAVIE® RELAIS THALASSO

Les nouvelles Cures «Équilibre» Thalavie ont été imaginées pour pouvoir répondre, spécifiquement et efficacement, aux besoins des curistes, au regard de leurs indices de performance à améliorer au quotidien : forme physique et mentale, équilibre énergétique et émotionnel, qualité cérébrale et de sommeil.

Les protocoles de soins sont le fruit du savoir-faire des RELAIS THALASSO et de l'expertise de notre conseiller scientifique, docteur en physiologie, le Pr. Christophe HAUSSWIRTH. Ils proposent la combinaison parfaite entre soins de thalassothérapie, soins experts et soins à la pointe de l'efficacité prouvée issus de technologies innovantes.

Chaque curiste «ÉQUILIBRE» THALAVIE bénéficiera :

- D'une évaluation scientifique de sa forme physique et mentale.
- De soins personnalisés pour une efficacité augmentée.



LES NOUVELLES CURES THALAVIE OU (RE)TROUVER LE JUSTE ÉQUILIBRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

1. ÉVALUER SON ÉQUILIBRE

- C'est donner du contenu et du sens aux facteurs qui favorisent son bien-être chaque jour.
- C'est apprécier son état de forme et/ou son état de fatigue pour bénéficier de réponses adaptées.

2. PRENDRE EN MAIN SON ÉQUILIBRE DE VIE

- Un bon équilibre de vie privée est essentiel pour préserver notre santé physique et émotionnelle.
- Cet équilibre peut contribuer à prévenir l'épuisement et le stress, à améliorer notre productivité au quotidien, et nous aider ainsi à vivre pleinement notre vie.
- Prendre du temps pour soi dans un lieu d'exception et bénéficier de l'expertise RELAIS THALASSO sont des solutions pour lutter contre les déséquilibres de la vie au quotidien.



Pr Christophe
HAUSSWIRTH

Docteur en physiologie
PDG de beScored institute
Conseiller scientifique
RELAIS THALASSO

Du sport de haut-niveau à la thalassothérapie, Christophe HAUSSWIRTH, un parcours au service de la performance et du bien-être, une expertise scientifique reconnue.

Docteur en physiologie, chercheur associé à l'Université de Côte d'Azur, professeur à l'Université Technologique de Sydney, Christophe Hausswirth a passé 21 ans à l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP). À la tête du département de la recherche, puis à la direction scientifique du département médical, ses recherches portent notamment sur l'amélioration de la performance humaine en règle générale, d'un point de vue physiologique ou psycho-physiologique. Il a participé à six Jeux Olympiques en tant que physiologiste du sport et travaillé en étroite collaboration avec plus de 500 athlètes et entraîneurs d'élite dans une grande variété de sports.

Auteur de livres traduits en plusieurs langues sur la récupération et la nutrition (*Améliorer sa récupération en sport* ou *La science au bout de la fourchette*), il a également publié de nombreux articles scientifiques. Il a organisé des congrès internationaux et intervient régulièrement dans des conférences en France et à l'étranger sur la physiologie et l'entraînement sportif, ainsi que sur la santé et le bien-être de l'individu.

Son expertise et ses années de références au cœur de l'INSEP lui ont permis de mettre à jour des similitudes entre la recherche de la performance sportive de haut-niveau et celle du bien-être dans le quotidien de chacun. Il crée ainsi en 2018 un centre d'expertise scientifique *beScored Institute* dont l'objectif est d'évaluer les indices de performances qui nous animent chaque jour. **Il s'entoure de chercheurs et de médecins de renommée internationale et s'appuie sur ses recherches dans le sport de haut-niveau et dans le milieu hospitalier pour développer un kit d'évaluation, le MASAK (Mental And Stress Assessment Kit), permettant de mesurer minutieusement l'état de santé mentale et de douleurs des personnes.** C'est dans cette volonté de mettre son expertise au service du plus grand nombre et dans la conviction que le choix des soins doit s'appuyer nécessairement sur des bénéfices démontrés, qu'une synergie naturelle avec les valeurs des RELAIS THALASSO s'est imposée comme une évidence.



Votre diagnostic
forme & bien-être
commence maintenant !

Connexion

Identifiant*

Mot de passe*

Se connecter

Identifiant ou mot de passe oublié ?

Pas encore de compte ? [Créer un compte](#)

EN DÉBUT DE SÉJOUR « ÉQUILIBRE » THALAVIE LE DIAGNOSTIC



UNE PREMIÈRE DANS LE MONDE DE LA THALASSOTHÉRAPIE !

Le MASAK est un dispositif unique d'évaluation de la forme physique et mentale, issu de longues années de recherche du Pr. Christophe Hausswirth et de ses équipes. Et l'équilibre physique et mental est le socle de notre réflexion dans l'élaboration de nos nouveaux programmes de soins «Équilibre» Thalavie. Depuis longtemps, pour l'évaluer les questionnaires subjectifs étaient la norme. Face à l'absence de consensus résultant de cette méthode subjective, le Pr. Christophe Hausswirth a redéfini le bien-être mental en développant le concept de «santé mentale positive» qui s'appuie sur quatre grands piliers clairement identifiables et mesurables :

- **La qualité de sommeil**
- **La gestion du stress**
- **L'évaluation de la fatigue mentale et des fonctions cognitives**
- **La vitalité et l'état de forme physique.**

Sur ce principe, le test d'évaluation MASAK permet une analyse scientifique et une mesure minutieuse des indices de performance, de la fatigue globale d'une personne et d'identifier ainsi parfaitement ses besoins.

“

LE MASAK, UN BILAN FORME & BIEN-ÊTRE EN MOINS DE VINGT MINUTES



Au-delà de l'absence de maladie, la santé est un état de bien-être global : physique, mental et social. La santé mentale comme le définit l'Organisation Mondiale de la Santé est un état de bien-être permettant de faire face aux difficultés de la vie. La santé mentale positive inclut bien-être, épanouissement et gestion du stress.

L'objectif du test MASAK est de fournir, en s'appuyant sur des méthodes scientifiques issues du sport de haut niveau, une évaluation complète qui aide à mieux comprendre son état mental et physique. En combinant des données objectives (comme la variabilité de la fréquence cardiaque et les tests évaluant la fonction cognitive ainsi que la fatigue mentale) avec des données subjectives issues de recherches publiées (questionnaires sur le stress, l'anxiété et la qualité de sommeil), il mesure tous les indices de performance liés à notre santé mentale : les indices d'équilibre énergétique et émotionnel ; les indices de forme mentale et physique ; les indices de qualité cérébrale et de sommeil. Il permet ainsi d'accéder à une cartographie précise de celle-ci.

DÉROULÉ DU BILAN MASAK :

3 mesures objectives par des tests de pertinence

- Mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)
- Mesure de la vitesse de saccades oculaires et de la dilatation pupillaire
- Mesure de la fonction cognitive par 3 tests de pressions temporelles différentes

3 mesures subjectives novatrices par des questionnaires ou échelles visuelles analogiques dédiées

- Perception de l'état de stress et appréciation de l'état d'anxiété
- Auto-évaluation de son état de forme physique et la cartographie de ses douleurs
- Évaluation perceptuelle de la qualité de son sommeil

Le **MASAK** vise à rendre la forme physique et mentale plus accessible et à proposer des solutions pratiques pour l'améliorer, tout comme on le ferait pour un athlète cherchant à optimiser sa performance sportive. De plus, il s'avère devenir très prochainement un outil de diagnostic de prévention, aussi bien dans le milieu du bien-être, du sport ou encore de l'entreprise.

Pour nos cures «Équilibre» Thalavie, c'est sur cet outil novateur et performant que les **RELAIS THALASSO** vont s'appuyer en début de séjour pour évaluer de façon objective l'état de forme et de bien-être du curiste.

VIVRE LA THALASSOTHÉRAPIE AUTREMENT, AVEC UN PARCOURS DE SOINS INÉDIT !

1. MESURER LES INDICES DE PERFORMANCE ET ORIENTER LE CURISTE EN FONCTION DE SON BILAN

- **1 test d'évaluation MASAK en début de Cure**

Après la réalisation du diagnostic MASAK, nos experts pourront ainsi accompagner chaque personne au plus près de ses besoins en lui proposant le parcours de soins le plus optimal pour sa santé et son bien-être. La lecture du bilan leur permettra soit de confirmer le choix initial de la cure Équilibre Thalavie demandée par la personne, soit de la réorienter, si elle le souhaite, vers celle qui correspond aux résultats de son bilan «forme & bien être».

2. INDIVIDUALISER ET OPTIMISER LA PRISE EN CHARGE

12 SOINS INDIVIDUELS DE THALASSOTHÉRAPIE

Gommage, massage, enveloppement d'algues, boues marines, bain marin hydromassant, jet massant, etc.

Rien n'est laissé au hasard pour répondre précisément aux besoins. **Chaque actif, chaque huile proposés dans les soins de thalassothérapie sont rigoureusement sélectionnés en fonction de leurs vertus et de leurs bienfaits.**

8 SOINS INDIVIDUELS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES ET RECONNUES

Grâce à nos investissements dans des technologies «sport-santé» innovantes, RELAIS THALASSO propose désormais des soins à la pointe de l'efficacité et pouvant répondre précisément à divers besoins des curistes.

Chaque séance propose des programmes spécifiques en fonction des bénéfices attendus de la cure «ÉQUILIBRE» THALAVIE.

- **2 séances de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO**

Agir de manière profonde et inédite sur le système circulatoire.

- **2 séances de lit de flottaison Gharieni DRYFLOAT ZESTOS**

Ressentir une sensation d'apesanteur, avec aquajets, musicothérapie et luminothérapie adaptés.

- **2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE®**

Dernière innovation brevetée LPG®, massages mécanisés, soins endermologie®.

- **2 séances de triple thérapie Gharieni MLX i° DOME**

Nouvelle génération de traitements détox, combinant la technologie infrarouge avec le plasma et la lumière.

4 SOINS INDIVIDUELS CIBLÉS

Chaque destination intègre dans ses protocoles «Équilibre» Thalavie sa propre expertise : ostéopathie, kinésithérapie, massages spécifiques, shiatsu, watsu, coaching individuel, etc.

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE CIBLÉE

Chaque destination propose une activité spécifique au bénéfice attendu accompagnée par un expert : Qi gong, yoga, sophrologie, aqua activités, marche en pleine conscience, méditation, etc.

SANS OUBLIER DES RENDEZ-VOUS AVEC NOS EXPERTS

Consultation médicale, consultation diététique, étiothérapie, naturopathie, etc.

3. **MESUREZ LES EFFETS RÉELS DE SA CURE, UNE EXCLUSIVITÉ RELAIS THALASSO !**

Nous avons mis dans nos programmes de soins «**Équilibre**» **Thalavie** tout le savoir-faire de nos soins de thalassothérapie en les sublimant avec l'apport de technologies reconnues.

Pour donner du sens aux six jours de cure et prouver son efficacité, nous proposons d'effectuer en fin de séjour un nouveau diagnostic MASAK. Il permettra de mesurer concrètement les bénéfices immédiats obtenus.





Cure Équilibre énergétique & sommeil



«La mauvaise qualité de sommeil concerne désormais plus d'un français sur 3, et est associée à une réduction régulière du temps de sommeil et des réveils nocturnes pour 8 français sur 10. De ce fait, l'objectif principal de cette cure aura pour but d'améliorer la qualité de sommeil de chacun, ainsi que de rendre celui-ci plus continu avec moins de réveils pendant la nuit. Cette notion d'efficacité du sommeil est reliée à la notion de vitalité : c'est ce que l'on nomme l'équilibre énergétique. Voir sa vitalité augmenter, c'est diminuer son état de fatigue et booster son capital énergétique. Cette cure permettra également de voir ses qualités de concentration et d'attention s'améliorer. Les bienfaits de cette cure seront rendus possibles par l'apport également de nouvelles technologies innovantes, qui viendront s'ajouter aux soins de thalassothérapie plus traditionnels mais personnalisés.»

Pr. Christophe HAUSSWIRTH
Conseiller scientifique RELAIS THALASSO

SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE, DES ACTIFS SÉLECTIONNÉS EN FONCTION DES BÉNÉFICES ATTENDUS

- **Enveloppement d'algues laminaires «Labio-Boost»**
Combinaison Terre / Mer **reminéralisante et revitalisante** : algues laminaires (riches en oligoéléments), algues lithotamme (riches en calcium marin), vitamines A.C.E. et kaolin (argile blanche).
- **Enveloppement à la cire «Sérénité» au karité**
Texture fondante qui **nourrit la peau** grâce à la cire d'abeille et au beurre de karité.
- **Huile de massage «Vague d'énergie»**
Des huiles végétales **nourrissantes** (pépins de raisin, noyaux d'abricots et lin bio), associées à des actifs innovants (grenade, lierre, arnica et concombre).
- **«Brume nuit calme» pour le bain**
Une senteur douce et réconfortante, aux huiles essentielles de lavande, néroli et marjolaine **pour détendre et calmer les tensions.**

TECHNOLOGIES « SPORT-SANTÉ », DES PROGRAMMES ADAPTÉS PAR BESOIN

- **Pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO**
Séance 1 : Programme «jambes lourdes, circulatoire»
Permet une amélioration de la vitalité.
Séance 2 : Programme «drainage lymphatique modéré»
Favorise la qualité de sommeil.
- **Lit de flottaison Gharieni ZESTOS DRYFLOAT**
Programme : flottaison à sec avec aquajets, luminothérapie et musicothérapie adaptée.
Permet une amélioration de la vitalité tout en facilitant un sommeil récupérateur.
- **Triple thérapie Gharieni MLX i³ DOME**
Programme : infrarouges à puissance modérée avec casque PLT de luminothérapie rouge.
Facilite la vitalité et favorise la continuité du sommeil.
- **LPG CELLU M6 ALLIANCE®**
Programme : «Vitalité – Stress – Sommeil».
Booste la vitalité et permet un sommeil récupérateur.

RELAIS THALASSO BÉNODET

Cure Équilibre énergétique & sommeil

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une SUITE DE SOINS RELAIS THALASSO®
avec des actifs adaptés par besoin (voir page 14)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (15')
- 1 massage prestige sous pluie marine (30')
- 2 enveloppements d'algues laminaires «Labio-Boost»
- 2 enveloppements à la cire «Sérénité» au karité
- 4 bains marins hydromassants à la «Brume nuit calme»
- 1 jet marin massant localisé et relaxant

4 SOINS CIBLÉS

- 1 séance de Watsu (20')
Étirements et pressions sur les méridiens du corps, amplifiés par les bienfaits naturels de l'eau de mer chaude, permettent de libérer les tensions d'ordre psychologiques. Cette détente intense contribue à améliorer la qualité du sommeil.
- 1 shiatsu traditionnel (50')
Avec ses pressions douces sur des lignes méridiennes et des points réflexes spécifiques, cette technique aide à favoriser la circulation sanguine, à réduire les tensions musculaires tout en équilibrant les émotions pour retrouver une dynamique énergétique.
- 1 massage reflexe détente des pieds (20')
à l'huile «Vague d'énergie»
Très apaisant, ce massage soulage et détend l'ensemble du corps.
- 1 massage facial et cuir chevelu à l'huile «Vague d'énergie»
Aux pressions très douces, ce massage des trapèzes et du crâne permet d'atteindre un réel lâcher-prise.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin (voir page 14)

- 2 séances de triple thérapie MLX I³ Dôme (20')
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes, circulatoire» (20')
- 1 séance de STENDO «drainage lymphatique modéré» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance de Qi gong* (50')
Rééquilibrage énergétique en stimulant son corps et en apprenant à se reconnecter.

3 RDV EXPERTS

- 1 séance d'étiothérapie avec notre médecin (45')
Reconnecter le corps et l'esprit afin de faire «recirculer» les énergies et libérer les tensions d'ordre émotionnelles.
- 2 ateliers conseils avec notre naturopathe (25')
Conseils en alimentation et en fleurs de Bach® pour améliorer le sommeil.

À PARTIR DE 2048€**

Prix par personne, en chambre double Classique et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1575€**

Prix par personne.

* En fonction des disponibilités, la séance de Qi gong peut être remplacée par une séance de yoga.

** Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.

RELAIS THALASSO PORNICHET | BAIE DE LA BAULE

Cure Équilibre énergétique & sommeil

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une SUITE PRIVATISÉE RELAIS THALASSO® en duo*
avec des actifs adaptés par besoin (voir page 14)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages à l'huile «Vague d'énergie»
ou sous pluie marine à la cire Atlantique aux 3 algues (20')
- 3 enveloppements d'algues laminaires «Labio-Boost»
- 2 enveloppements à la cire «Sérénité» au karité
- 3 bains marins hydromassants à la «Brume nuit calme»

4 SOINS CIBLÉS

- 1 massage hawaïen Lomi Lomi (50')
à l'huile «vague d'énergie»
Ce soin aux mouvements lents et rythmés, combinés à une pression modérée vise à apaiser le corps et l'esprit pour trouver un état de relaxation propice à l'endormissement.
- 1 shiatsu visage et cuir chevelu (20')
Ce soin, issue de la tradition japonaise, se base sur la pression des doigts sur des points spécifiques le long des méridiens d'énergie, appelés points d'acupression. Cette stimulation aide à ralentir le rythme cardiaque, à ressentir un état de relaxation profonde pouvant faciliter l'endormissement.
- 1 coaching individuel** «aquazen» (30')
Pratique aquatique douce qui combine des techniques de relaxation, de respiration et d'étirements. Cette approche repose sur l'utilisation de l'eau pour favoriser une détente profonde et faciliter un sommeil récupérateur.
- 1 coaching individuel** «réveil oxygénant en bord de mer» (30')
Un coaching idéal pour combiner les bienfaits de la nature, de la marche et de la sophrologie. En se reconnectant à nous-même et à notre environnement, nous cultivons un état de bien-être profond.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin (voir page 14)

- 2 séances de triple thérapie MLX I³ Dôme (20')
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes, circulatoire» (20')
- 1 séance de STENDO «drainage lymphatique modéré» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance de Sophrologie (50')
Pratique de relaxation dynamique qui combine des techniques de respiration, de visualisation pour favoriser le bien-être mental et physique. Elle renforce la confiance en soi et développe des outils pour mieux gérer les émotions.

3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques
Conseils en alimentation pour améliorer la vitalité et le sommeil.

À PARTIR DE 2142€***

Prix par personne, en chambre double Confort et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1629€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

* Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

** En fonction des disponibilités, certaines séances de coaching individuel pourront se dérouler en petit groupe de curistes participant au même programme Thalavie.

*** Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.



RELAIS THALASSO ÎLE DE RÉ

Cure Équilibre énergétique & sommeil

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une SUITE DE SOINS RELAIS THALASSO®
avec des actifs adaptés par besoin (voir page 14)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages sous pluie marine (15')
- 2 enveloppements d'algues laminaires «Labio-Boost»
- 2 enveloppements à la cire «Sérénité» au karité
- 4 bains marins hydromassants à la «Brume nuit calme»

4 SOINS CIBLÉS

- **1 massage Ré équilibre (50')**
à l'huile «Vague d'énergie»
Inspiré de la médecine ayurvédique et chinoise, ce massage manuel du corps et du visage, apporte un **rééquilibrage énergétique** ainsi qu'une action drainante grâce à l'utilisation d'accessoires naturels en bois de santal.
- **1 séance d'aqua ostéo crânienne (20')**
Rééquilibrage du système neuro végétatif grâce à une ostéopathie crânienne.
- **1 coaching individuel* «relaxation corporelle»
intensité douce (30')**
Exercices proposés afin de ralentir le rythme respiratoire pour un retour au calme en douceur.
- **1 massage crânien (20')**
à l'huile «Vague d'énergie»
Stimule les circuits énergétiques des trapèzes, des cervicales, du crâne et du visage pour une sérénité retrouvée et un appel au sommeil.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin (voir page 14)

- 2 séances de triple thérapie MLX I³ Dôme (20')
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes, circulatoire» (20')
- 1 séance de STENDO «drainage lymphatique modéré» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance de yoga nidra ou yoga du sommeil
«yoga relaxant et régénérant» (1h)

3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques
Conseils en alimentation pour améliorer la vitalité et le sommeil.

À PARTIR DE **2142€****

Prix par personne, en chambre double Confort classique et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1 670€****

Prix par personne.

* En fonction des disponibilités, certaines séances de coaching individuel pourront se dérouler en petit groupe de curistes participant au même programme Thalavie.

** Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.

RELAIS THALASSO HENDAYE

Cure Équilibre énergétique & sommeil

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 2 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

avec des actifs adaptés par besoin (voir page 14)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages à l'huile «Vague d'énergie» (20')
- 2 enveloppements d'algues laminaires «Labio-Boost»
- 2 enveloppements à la cire «Sérénité» au karité
- 4 bains marins hydromassants à la «Brume nuit calme»

4 SOINS CIBLÉS

- **1 séance de sophrologie caycédienne (50')**
Mobilise les techniques de relaxation et de méditation. Il s'agit d'une recherche consciente de l'harmonie entre le corps et l'esprit afin d'amener la personne dans un contexte d'endormissement facilité.
- **1 exercice de respiration «sommeil» (25')**
Basé sur la respiration abdominale, des exercices adaptés qui contribuent à une oxygénation du corps et agissent ainsi favorablement sur les fonctions neurovégétatives. Relaxation et libération des tensions corporelles pouvant aller jusqu'à l'endormissement de la personne.
- **1 massage réflexe plantaire (20')**
à l'huile «Vague d'énergie»
Très apaisant, ce massage soulage et détend l'ensemble du corps.
- **1 massage Pancha karma (50')**
à l'huile «Vague d'énergie»
Ce massage indien permet de purifier le corps en profondeur en provoquant l'élimination des toxines de l'organisme. Il apaise l'esprit par ses manœuvres lentes et précises. Idéal pour retrouver tonus et vitalité.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin (voir page 14)

- 2 séances d'infrathérapie programme «Détente» (30')
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes, circulatoire» (20')
- 1 séance de STENDO «drainage lymphatique modéré» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance de rééquilibrage énergétique Qi gong (50')
Agir sur le Qi, «l'énergie essentielle» (principaux organes sources des troubles du sommeil), afin de préserver son énergie vitale pour un meilleur endormissement.

2 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 1 consultation diététique (30')
Conseils en alimentation pour améliorer la vitalité et le sommeil.

À PARTIR DE **1 899€***

Prix par personne, en chambre double Classique balcon et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1 422€***

Prix par personne.

* Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.

Cure Équilibre émotionnel & relaxation



« Plus de 72% des Français déclarent ressentir régulièrement au moins deux des symptômes liés au stress parmi l'anxiété, la

fatigue fréquente, l'irritabilité, les douleurs au dos ou encore des problèmes digestifs. De plus, nous savons que les états de stress non-compensés peuvent avoir des conséquences directes sur le développement de certains troubles de notre organisme. En conséquence, cette cure a été mise en place afin de limiter le mal du XXI^e siècle qu'est le stress, et de pouvoir trouver un moyen de l'évacuer efficacement le temps d'un parcours de soins adapté.

Les soins individualisés sont proposés pour précipiter un état de relaxation totale permettant ainsi de diminuer durablement la fatigue mentale. »

Pr. Christophe HAUSSWIRTH
Conseiller scientifique RELAIS THALASSO

SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE, DES ACTIFS SÉLECTIONNÉS EN FONCTION DES BÉNÉFICES ATTENDUS

- **Enveloppement d'algues rouges Chondus Crispus aux extraits de coton et d'aloë vera**

Son actif marin, l'extrait de l'algue rouge Chondus Crispus assure une **action hydratante** et l'extrait de coton et d'aloë vera lui confère ses **propriétés apaisantes**.

- **Boues marines chaudes**

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. Par son fort pouvoir antalgique ce soin **apaise les tensions pour un bien-être immédiat et durable dans le temps**.

- **Huile de massage « Sérénité océane »**

Des huiles végétales **nourissantes** (sésame bio, noisette et ricin), associées à des actifs innovants (thé blanc, curcuma, fleur de lotus et rose de Damas).

- **Gelée de bain relaxante aux algues rouges et à l'hibiscus**

L'association de deux algues rouges assurent **un effet protecteur et reminéralisant**. L'hibiscus (circulation, drainage, tonus) est associé à la Criste marine riche en vitamine C et potassium (+ Bêta-carotène) pour la décontraction musculaire : **effet synergique pour rééquilibrer les émotions**. Le parfum **stimule les endorphines** (pivoine, lotus d'eau, abricot et vanille) pour un effet bien-être émotionnel total (se libérer du stress).



TECHNOLOGIES « SPORT-SANTÉ », DES PROGRAMMES ADAPTÉS PAR BESOIN

- **Pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO**

Séance 1 : programme « détente et relaxation »
Accélère le relâchement total du corps.

Séance 2 : programme « bien-être & relaxation »
Diminue l'état de stress de l'organisme.

- **Lit de flottaison Gharieni ZESTOS DRYFLOAT**

Programme : flottaison à sec avec luminothérapie et musicothérapie adaptée – **Facilite l'accès à un état de relaxation et de lutte contre le stress.**

- **Sauna infrarouge Gharieni MLX i³ DOME**

Programme : infrarouges à puissance modérée
Diminue l'état de stress et d'anxiété de l'organisme par une forte relaxation et relâchement.

- **LPG CELLU M6 ALLIANCE®**

Programme « Vitalité – Stress – Sommeil »
Diminution de l'anxiété et du stress.

RELAIS THALASSO BÉNODET

Cure Équilibre émotionnel & relaxation

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une SUITE DE SOINS RELAIS THALASSO®
avec des actifs adaptés par besoin (voir page 17)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage prestige sous pluie marine (30')
- 2 massages sous pluie marine (15')
- 2 enveloppements d'algues rouges Chondus Crispus aux extraits de coton et d'aloë vera
- 2 applications de boues marines chaudes
- 4 bains marins reminéralisants à la gelée relaxante aux algues rouges et à l'hibiscus

4 SOINS CIBLÉS

- 1 séance de Watsu (20')
Cette pratique relaxante allie la douceur de l'eau chaude aux techniques du shiatsu. Elle offre un moment unique de lâcher-prise pour le corps et l'esprit.
- 1 massage Balinais (80')
Technique traditionnelle qui aide à libérer les tensions nerveuses et physiques. Il apaise l'esprit, réduit le niveau de stress et procure une sensation de relaxation instantanée.
- 1 massage réflexe détente des pieds (20') à l'huile «Sérénité océane»
Les pieds sont l'une des parties les plus sollicitées de notre corps au quotidien. Masser cette zone sensible et réceptive, permet de favoriser une détente nerveuse et musculaire.
- 1 massage facial et cuir chevelu à l'huile «Sérénité océane» (20')
Le premier bienfait de ce massage est d'atténuer les niveaux de stress tout en permettant au corps de se relâcher et à l'esprit de se déconnecter en totalité.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin (voir page 17)

- 2 séances de sauna infrarouge MLX I³ Dôme (20')
- 2 lits de flottaison de ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «détente et relaxation» (20')
- 1 séance de STENDO «bien-être et relaxation» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance de sophrologie* (50')
Apprendre à chasser ses pensées négatives et prendre du recul par rapport aux situations qui nous stressent.

3 RDV EXPERTS

- 1 séance d'éthothérapie (45')
Reconnecter le corps et l'esprit afin de faire «recirculer» les énergies et libérer les tensions d'ordre émotionnelles.
- 2 ateliers conseils avec notre naturopathe (25')
Conseils pour retrouver un bien-être intérieur en rééquilibrant les émotions.

À PARTIR DE 2048€**

Prix par personne, en chambre double Classique et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1575€**

Prix par personne.

* En fonction des disponibilités, la séance de sophrologie peut être remplacée par une séance d'aqua-respiration.

** Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.

RELAIS THALASSO PORNICHET | BAIE DE LA BAULE

Cure Équilibre émotionnel & relaxation

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une SUITE PRIVATISÉE RELAIS THALASSO® en duo*
avec des actifs adaptés par besoin (voir page 17)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages à l'huile «Sérénité océane» ou sous pluie marine à la cire Atlantique aux 3 algues (20')
- 3 enveloppements d'algues rouges Chondus Crispus aux extraits de coton et d'aloë vera
- 2 applications de boues marines chaudes
- 3 bains marins reminéralisants à la gelée relaxante aux algues rouges et à l'hibiscus

4 SOINS CIBLÉS

- 1 massage traditionnel polynésien Taurumi (50') à l'huile «Sérénité océane»
Ces mouvements doux mais profonds agissent d'abord sur le corps en dénouant les tensions musculaires en libérant ses flux.
- 1 massage ayurvédique facial Mukha Abhyanga (20') à l'huile «Sérénité océane»
Ce massage utilise des mouvements circulaires doux avec une huile d'amande chaude pour harmoniser les «doshas» (forces vitales du corps) et libérer les émotions bloquées.
- 1 coaching individuel** «aquarelas» (30')
Ce soin aquatique doux combine des techniques de relaxation, de respiration et d'étirements. Il repose sur l'utilisation de l'eau pour favoriser une détente profonde qui réduit les niveaux de stress.
- 1 coaching individuel** de relaxation active (30')
Ce soin combine les mouvements d'étirement avec le rythme respiratoire pour aider à détendre les muscles en douceur tout en apaisant l'esprit.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin (voir page 17)

- 2 séances de sauna infrarouge MLX I³ Dôme (20')
- 2 lits de flottaison de ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «détente et relaxation» (20')
- 1 séance de STENDO «bien-être et relaxation» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 marche en pleine conscience (50')
Cette activité nous apprend à marcher lentement tout en se concentrant sur l'instant présent, en observant consciemment le contact des pieds avec le sol et travail proprioceptif.

2 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques

À PARTIR DE 2142€***

Prix par personne, en chambre double Confort et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1629€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

* Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

** En fonction des disponibilités, certaines séances de coaching individuel pourront se dérouler en petit groupe de curistes participant au même programme Thalavie.

*** Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.



RELAIS THALASSO

ÎLE DE RÉ

Cure Équilibre émotionnel & relaxation

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une SUITE DE SOINS RELAIS THALASSO®
avec des actifs adaptés par besoin (voir page 17)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages sous pluie marine (15')
- 2 enveloppements d'algues rouges *Chondus Crispus* aux extraits de coton et d'aloé vera
- 2 applications de boues marines chaudes
- 4 bains marins reminéralisants à la gelée relaxante aux algues rouges et à l'hibiscus

4 SOINS CIBLÉS

- **1 massage Océanie (50')**
à l'huile «Sérénité océane»
Massage avec céramiques chaudes permettant de soulager les tensions musculaires et de diminuer les niveaux de stress pour plonger le corps dans une bulle de bien-être.
- **1 watsu (20')**
Soin individuel visant au relâchement des tensions musculaires générées par un stress intense, réalisé en apesanteur dans l'eau de mer chauffée et en musique «comme une danse que l'on reçoit».
- **1 massage réflexe pieds (20')**
à l'huile «Sérénité océane»
Massage du plexus solaire, véritable siège de nos émotions.
- **1 coaching individuel* «relaxation corporelle» intensité douce (30')**
Exercices proposés afin de ralentir le rythme respiratoire pour un retour au calme en douceur.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES
avec des programmes adaptés par besoin (voir page 17)

- 2 séances de sauna infrarouge MLX I³ Dôme (20')
- 2 lits de flottaison de ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «détente et relaxation» (20')
- 1 séance de STENDO «bien-être et relaxation» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- **1 séance de Hatha yoga (1h)**
Complet, le Hatha yoga est composé de postures en totale synergie avec la respiration et favorise la souplesse et la détente.

3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques

À PARTIR DE **2142€****

Prix par personne, en chambre double Confort classique et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1 670€****

Prix par personne.

* En fonction des disponibilités, certaines séances de coaching individuel pourront se dérouler en petit groupe de curistes participant au même programme Thalavie.

** Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.

RELAIS THALASSO

HENDAYE

Cure Équilibre émotionnel & relaxation

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 2 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
avec des actifs adaptés par besoin (voir page 17)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages musculaires relaxants à l'huile «Sérénité océane» (20')
- 2 enveloppements d'algues rouges *Chondus Crispus* aux extraits de coton et d'aloé vera
- 2 applications de boues marines chaudes
- 4 bains marins reminéralisants à la gelée relaxante aux algues rouges et à l'hibiscus

4 SOINS CIBLÉS

- **1 séance de sophrologie caycédienne (50')**
Des exercices de respiration et des mouvements corporels adaptés pour prendre conscience de toutes les parties de son corps. Aide à la gestion des émotions pour se rapprocher d'un équilibre émotionnel.
- **1 séance énergétique holistique (30')**
Soin doux de transmission d'énergie par imposition des mains. Permet de traiter à la fois les causes et les symptômes des nœuds énergétiques pour un rééquilibrage émotionnel.
- **1 massage digito-crânien (20')**
à l'huile «Sérénité océane»
Le premier bienfait de ce massage est d'atténuer les niveaux de stress tout en permettant au corps de se relâcher et à l'esprit de se déconnecter en totalité.
- **1 massage des pieds au bol kansu (20')**
à l'huile «Sérénité océane»
Très apaisant, ce massage soulage et détend l'ensemble du corps.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES
avec des programmes adaptés par besoin (voir page 17)

- 2 séances d'infrathérapie programme «antistress» (30')
- 2 lits de flottaison de ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «détente et relaxation» (20')
- 1 séance de STENDO «bien-être et relaxation» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- **1 séance de yoga (50')**
Apprendre à gérer ses émotions par un travail respiratoire associé à une gestuelle adaptée. Active la circulation énergétique et apaise les émotions.

2 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 1 consultation diététique (30')
Conseils en alimentation pour mieux gérer son stress.

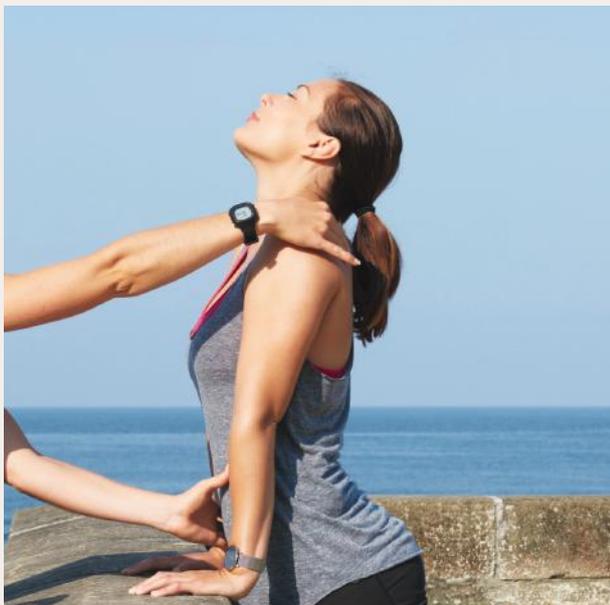
À PARTIR DE **1 899€***

Prix par personne, en chambre double Classique balcon et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1 422€***

Prix par personne.

* Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.



Cure Équilibre physique & apaisement des douleurs



«La sédentarité demeure une problématique de santé publique majeure en étant la première cause de mortalité évitable. Ainsi, les activités physiques pourraient prévenir jusqu'à 11,5 millions de nouveaux cas de maladies incluant les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, et même la dépression. L'objectif de cette cure est de promouvoir les bienfaits de l'activité physique afin d'émettre un effet protecteur sur d'autres paramètres comme le stress ou le sommeil. Par sa particularité de quantifier le niveau de douleurs du corps, elle permet également d'apaiser efficacement certaines douleurs spécifiques, y compris dans le domaine de la récupération sportive.»

Pr. Christophe HAUSSWIRTH
Conseiller scientifique RELAIS THALASSO

SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE, DES ACTIFS SÉLECTIONNÉS EN FONCTION DES BÉNÉFICES ATTENDUS

- **Application «cryogène»**
Crème de laminaire dans laquelle ont été ajoutés du lactate de menthyl, du marron d'inde et du petit houx.
- **Boues marines chaudes**
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. Par son fort pouvoir antalgique **ce soin apaise les tensions et les douleurs articulaires** pour un bien-être immédiat et durable dans le temps.
- **Huile de massage à l'arnica**
L'arnica est reconnue pour **apaiser les douleurs musculaires**. Utilisée en huile de massage, elle pénètre facilement dans la peau, **apportant un soulagement rapide**.
- **Bain marin «cryogène»**
L'adjonction de lactate de menthyl dans un bain d'eau de mer chaude **une sensation apaisante de fraîcheur**.

TECHNOLOGIES « SPORT-SANTÉ », DES PROGRAMMES ADAPTÉS PAR BESOIN

- **Pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO**
Séance 1 : programme «récupération et drainage»
Permet une élimination des toxines.
Séance 2 : programme «jambes lourdes délicat»
Favorise la diminution des douleurs musculaires.
- **Lit de flottaison Gharieni ZESTOS DRYFLOAT**
Programme : flottaison à sec avec aquajet et musicothérapie adaptée – Massage lors de la flottaison permettant **une récupération musculaire du corps.**
- **Triple thérapie Gharieni MLX i³ DOME**
Programme : infrarouges à puissance intense avec casque PLT de luminothérapie verte – **Diminue les douleurs du corps et favorise la récupération.**
- **LPG CELLU M6 ALLIANCE®**
Programme : endermologie axée sur le massage des zones douloureuses du corps
Permet un massage profond **diminuant la sensibilité des zones douloureuses.**

RELAIS THALASSO BÉNODET

Cure Équilibre physique & apaisement des douleurs

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une SUITE DE SOINS RELAIS THALASSO®
avec des actifs adaptés par besoin (voir page 20)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage prestige sous pluie marine (30')
- 1 massage sous pluie marine (15')
- 1 application «cryogène»
- 3 applications localisées de boues marines chaudes
- 4 bains marins reminéralisants «cryogènes»
- 1 jet marin massant localisé

4 SOINS CIBLÉS

- 1 séance de Watsu (20')
En raison de l'état d'apesanteur généré par l'eau, tout devient plus facile et plus fluide. Ce soin facilite les étirements et permet d'améliorer la mobilité. Le lâcher-prise peut aider également à soulager ses douleurs.
- 1 shiatsu traditionnel (50')
Les mobilisations et les étirements sur des chaînes musculaires définies en fonction de ses besoins vont libérer des tensions et la digito-pression sur des points de réflexologie va soulager les douleurs.
- 1 massage personnalisé Breizifornien à l'huile d'arnica (50')
Massage qui permet de dénouer la partie «trapèzes», les tensions du dos, mais également tous les muscles du corps afin de soulager les articulations.
- 1 massage décontractant du dos à l'huile d'arnica (20')
Idéal pour les tensions du dos grâce à la combinaison de plusieurs techniques : palper rouler, pétrissage, points de pressions. Pour une détente profonde, il se termine par un massage du cuir chevelu.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin (voir page 20)

- 2 séances de triple thérapie MLX I³ Dôme (20')
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «récupération et drainage» (20')
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes délicat» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance posturale et d'équilibre (50')
Revoir ses postures et ses positions, travailler sur la notion d'équilibre pour renforcer les muscles profonds et apprendre les mouvements appropriés.
ou une marche coachée avec notre médecin
Une séance en extérieur pour profiter des bienfaits de l'air marin et permettre une remise en mouvement simple et ciblée.

3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 ateliers conseils avec notre naturopathe (25')
Pour améliorer son alimentation, revoir son équilibre acido-basique et prodiguer des conseils en complément alimentaire.

À PARTIR DE 2048€**

Prix par personne, en chambre double Classique et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1575€**

Prix par personne.

* Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.

RELAIS THALASSO PORNICHET | BAIE DE LA BAULE

Cure Équilibre physique & apaisement des douleurs

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une SUITE PRIVATISÉE RELAIS THALASSO® en duo*
avec des actifs adaptés par besoin (voir page 20)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages à l'huile d'arnica
ou sous pluie marine à la cire Atlantique aux 3 algues (20')
- 3 applications «cryogènes»
- 2 applications localisées de boues marines chaudes
- 3 bains marins reminéralisants «cryogènes»

4 SOINS CIBLÉS

- 1 massage des muscles profonds à l'huile d'arnica (50')
Ce massage est une approche puissante pour apaiser les douleurs musculaires et émotionnelles. Il favorise une détente durable et un soulagement à long terme.
- 1 réflexologie plantaire thaïlandaise (20')
Ce soin est particulièrement efficace pour soulager les douleurs musculaires et articulaires permettant de réduire les tensions et d'accéder à un état de bien-être.
- 1 coaching individuel** de stretching postural et travail proprioceptif (30')
La proprioception, ou conscience de la position du corps dans l'espace, est essentielle pour la coordination et l'équilibre dans notre vie au quotidien.
- 1 coaching individuel** «aquazen» (30')
Ce coaching axé sur l'apaisement des douleurs corporelles grâce à des mouvements doux dans l'eau chaude, favorise la détente musculaire, la réduction des tensions et le bien-être global.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin (voir page 20)

- 2 séances de triple thérapie MLX I³ Dôme (20')
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «récupération et drainage» (20')
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes délicat» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 marche nordique (50')
Les bâtons de marche utilisés favorisent une mobilisation complète du corps avec une intensité légère.

3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques

À PARTIR DE 2142€***

Prix par personne, en chambre double Confort et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1629€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

* Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

** En fonction des disponibilités, certaines séances de coaching individuel pourront se dérouler en petit groupe de curistes participant au même programme Thalavie.

*** Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.



RELAIS THALASSO ÎLE DE RÉ

Cure Équilibre physique & apaisement des douleurs

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une SUITE DE SOINS RELAIS THALASSO®
avec des actifs adaptés par besoin (voir page 20)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages sous pluie marine (15')
- 1 application «cryogène»
- 2 applications localisées de boues marines chaudes
- 2 jets marins massants
- 3 bains marins reminéralisants «cryogènes»

4 SOINS CIBLÉS

- 1 séance ostéopathie (20')
- 1 massage Ré harmonie à l'huile d'arnica (50')
Travail sur les articulations et les muscles pour dénouer les tensions.
- 1 séance d'aqua ostéo (20')
Permet d'assouplir les tissus du corps et diminuer la raideur articulaire en apesanteur dans l'eau de mer chauffée pour un meilleur effet décontractant.
- 1 coaching individuel* de renforcement et stretching, intensité modérée (30')
Activité qui sollicite les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, et plus fonctionnel.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin (voir page 20)

- 2 séances de triple thérapie MLX I³ Dôme (20')
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «récupération et drainage» (20')
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes délicat» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance de vinyasa yoga (1h)
Enchaînement de chorégraphies et de postures stables où respiration et musculation travaillent en synergie tout en améliorant l'équilibre et la souplesse.

3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques

À PARTIR DE **2142€****

Prix par personne, en chambre double Confort classique et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1 670€****

Prix par personne.

* En fonction des disponibilités, certaines séances de coaching individuel pourront se dérouler en petit groupe de curistes participant au même programme Thalavie.

** Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.

RELAIS THALASSO HENDAYE

Cure Équilibre physique & apaisement des douleurs

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

avec des actifs adaptés par besoin (voir page 20)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 applications «cryogènes»
- 2 applications localisées de boues marines chaudes
- 4 bains marins reminéralisants «cryogènes»
- 3 jets marins massants

4 SOINS CIBLÉS

- 3 soins personnalisés de kinésithérapie (20')
- 1 massage personnalisé Hendaïa à l'huile d'arnica (50')
Soulage les tensions musculaires et apaise les douleurs articulaires.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin (voir page 20)

- 2 séances d'infrathérapie programme «régénération sportive» (30')
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «récupération et drainage» (20')
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes délicat» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance kiné en piscine d'eau de mer «aqua dos»

3 RDV EXPERTS

- 2 bilans kiné (début & fin de séjour)
- 1 consultation médicale

À PARTIR DE **1 899€***

Prix par personne, en chambre double Classique balcon et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1 422€***

Prix par personne.

* Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.



Cure Équilibre corporel & apparence



«De nos jours, la prise de conscience du management de notre poids corporel comme indicateur clé de notre état de forme est un enjeu majeur pour chacun d'entre nous. On dénombre en France actuellement 56% des hommes et 40% des femmes comme étant en surpoids et ce indépendamment de la tranche d'âge. Cette cure a pour objectif de favoriser la perte de poids ainsi que la diminution de certains volumes. Les nouvelles technologies et les programmes associés permettront de faciliter l'accès à une apparence modifiée. La perte de poids est souvent reliée à un état de santé augmenté ; elle sera à envisager également au regard d'autres paramètres comme un éventuel sommeil non-récupérateur ou un état de stress non compensé. Il nous faut repenser alors la perte de poids non seulement autour du contexte alimentaire mais également à partir de notre façon de gérer notre stress et notre sommeil.»

Pr. Christophe HAUSSWIRTH
Conseiller scientifique RELAIS THALASSO

SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE, DES ACTIFS SÉLECTIONNÉS EN FONCTION DES BÉNÉFICES ATTENDUS

- **Enveloppement d'algues thermosudation au fucus**
Grâce à son «effet sauna», ce soin enveloppe le bas du corps dans une texture occlusive unique qui favorise la sudation. Sa richesse en algues fucus fait de cet enveloppement onctueux **un soin adapté dans le cadre d'un programme minceur.**
- **Enveloppement à la spiruline**
La spiruline, une algue riche en nutriments, est particulièrement appréciée pour **ses propriétés détoxifiantes et régénérantes.**
- **Baume de massage «cellu-lissant» autochauffant**
Formule autochauffante très sensorielle qui va contenir de l'acide lactique notamment pour **gommer les capitons de la peau.**
- **Bain marin «lacté au sucre»**
Un moment de plaisir et de douceur riche en oligoéléments, le glucose **apporte douceur et souplesse à la peau.**

TECHNOLOGIES « SPORT-SANTÉ », DES PROGRAMMES ADAPTÉS PAR BESOIN

- **Pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO**
Séance 1 : programme «cellulite et rétention d'eau»
Agit sur la cellulite aqueuse.
Séance 2 : programme «cellulite circulatoire»
Draine le corps dans son ensemble.
- **Lit de flottaison Gharieni ZESTOS DRYFLOAT**
Programme : flottaison à sec avec aquajet et musicothérapie adaptée – **Drainage du corps.**
- **Sauna infrarouge Gharieni MLX i³ DOME**
Programme : infrarouges à puissance modérée
Libération des toxines tout **en favorisant les défenses immunitaires.**
- **LPG CELLU M6 ALLIANCE®**
Programme : endermologie minceur
Favorise l'élimination des toxines et **diminue la cellulite ainsi que les volumes corporels.**

RELAIS THALASSO BÉNODET

Cure Équilibre corporel & apparence

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une SUITE DE SOINS RELAIS THALASSO®
avec des actifs adaptés par besoin (voir page 23)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage Prestige sous pluie marine (30')
- 2 enveloppements d'algues thermosudation au fucus
- 2 enveloppements d'algues à la spiruline
- 4 bains marins reminéralisants «lactés au sucre»
- 2 jets marins massants toniques et ciblés

4 SOINS CIBLÉS

- **1 massage localisé Silhouette océane (50')**
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.
- **1 massage localisé (20')
au baume «cellu-lissant» autochauffant**
- **2 watermass (20')**
Grâce aux apports de l'eau de mer et des huiles essentielles, ce soin permet d'assouplir le tissu cutané, de le rendre plus élastique et de le réhydrater.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

des programmes adaptés par besoin (voir page 23)

- 2 séances de sauna infrarouge MLX I³ Dôme (20')
- 2 lits de flottaison de ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «cellulite rétention d'eau» (20')
- 1 séance de STENDO «cellulite circulatoire» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- **1 séance de Pilates (50')**
Travail sur les muscles profonds et la ceinture abdominale.

3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 ateliers conseils avec notre naturopathe (25')

À PARTIR DE **2048€****

Prix par personne, en chambre double Classique et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1575€****

Prix par personne.

* En fonction des disponibilités, la séance de Pilates peut être remplacée par une séance d'aqua-respiration.

** Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.

RELAIS THALASSO PORNICHET | BAIE DE LA BAULE

Cure Équilibre corporel & apparence

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une SUITE PRIVATISÉE RELAIS THALASSO® en duo*
avec des actifs adaptés par besoin (voir page 23)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 jets marins massants
- 3 enveloppements d'algues thermosudation au fucus
- 2 enveloppements d'algues à la spiruline
- 3 bains marins reminéralisants «lactés au sucre»

4 SOINS CIBLÉS

- **1 massage balinais (50')**
Technique traditionnelle de Bali qui combine différentes pratiques telles que l'acupression, le pétrissage, le lissage. Il aide à affiner la silhouette et à limiter la rétention d'eau.
- **1 drainage lymphatique brésilien (20')
au baume «cellu-lissant» autochauffant**
Technique de massage dynamique qui favorise la circulation lymphatique. Il est source de détente générale qui contribue à se sentir mieux dans son corps.
- **1 atelier individuel** (30')
«l'art de manger en pleine conscience»**
Notre diététicienne aide les curistes à développer une relation saine et consciente avec la nourriture. Cet accompagnement personnalisé allie des principes de nutrition, de pleine conscience et de techniques de relaxation afin de favoriser la compréhension de l'équilibre alimentaire.
- **1 séance individuelle** de Pilates (30')**
Méthode d'exercice qui se concentre sur le renforcement musculaire, la flexibilité, la posture et la prise de conscience corporelle. Le Pilate se concentre sur des mouvements contrôlés et précis, favorisant une silhouette tonique et sculptée.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

des programmes adaptés par besoin (voir page 23)

- 2 séances de sauna infrarouge MLX I³ Dôme (20')
- 2 lits de flottaison de ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «cellulite rétention d'eau» (20')
- 1 séance de STENDO «cellulite circulatoire» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- **1 séance d'aqua-training (30')**
Pratiquée en eau de mer chaude, cette activité dynamique combine des exercices énergétiques et de flexibilité pour tous, avec la résistance de l'eau.

3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques

À PARTIR DE **2142€*****

Prix par personne, en chambre double Confort et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1629€*****

Prix par personne pour un séjour en duo.

* Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

** En fonction des disponibilités, certaines séances de coaching individuel pourront se dérouler en petit groupe de curistes participant au même programme Thalavie.

*** Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.



RELAIS THALASSO

ÎLE DE RÉ

Cure Équilibre corporel & apparence

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une SUITE DE SOINS RELAIS THALASSO® avec des actifs adaptés par besoin (voir page 23)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages localisés sous pluie marine (15')
- 2 enveloppements d'algues thermosudation au fucus
- 1 enveloppement d'algues à la spiruline
- 2 jets marins massants
- 3 bains marins reminéralisants «lactés au sucre»

4 SOINS CIBLÉS

- 1 massage ostéo musculaire profond (20') au baume «cellu-lissant» autochauffant
- 1 soin Silhouette Océane (50')
Exfoliation, massage, enveloppement centré sur «ventre-fesses-cuisses» pour raffermir les tissus et redessiner la silhouette.
- 1 coaching individuel* de renforcement et stretching intensité modérée (30')
Exercices ciblés sur «cuisses-abdos-fessiers».
- 1 coaching individuel* de dépense énergétique intensité soutenue (30')
Enchaînement d'exercices sollicitant les différents groupes musculaires (abdominaux, dorsaux et pectoraux, bras, jambes et fessiers) pour tonifier le corps et affiner la silhouette.

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

des programmes adaptés par besoin (voir page 23)

- 2 séances de sauna infrarouge MLX I³ Dôme (20')
- 2 lits de flottaison de ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «cellulite rétention d'eau» (20')
- 1 séance de STENDO «cellulite circulatoire» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance de vinyasa yoga (1h)
Enchaînement de chorégraphies et de postures stables où respiration et musculation travaillent en synergie pour un entretien de sa silhouette.

3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques

À PARTIR DE **2142€****

Prix par personne, en chambre double Confort classique et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1 670€****

Prix par personne.

* En fonction des disponibilités, certaines séances de coaching individuel pourront se dérouler en petit groupe de curistes participant au même programme Thalavie.

** Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.

RELAIS THALASSO

HENDAYE

Cure Équilibre corporel & apparence

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 3 RDV EXPERTS

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

avec des actifs adaptés par besoin (voir page 23)

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 enveloppements d'algues thermosudation au fucus
- 2 enveloppements d'algues à la spiruline
- 4 bains marins reminéralisants «lactés au sucre»
- 3 jets marins massants selon les douleurs

4 SOINS INDIVIDUELS CIBLÉS

- 1 soin Silhouette Océane (50')
Exfoliation, massage, enveloppement centré sur «ventre-fesses-cuisses» pour raffermir les tissus et redessiner la silhouette.
- 2 watermass (15')
Massage palper-rouler sous affusion d'eau pour lutter contre la cellulite et amas graisseux. Associe les actifs rapides du modelage lympho-esthétique sur la cellulite et les graisses localisées à une sensation de légèreté.
- 1 massage circulatoire (20') au baume «cellu-lissant» autochauffant

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

des programmes adaptés par besoin (voir page 23)

- 2 séances d'infrathérapie programme «détox» (30')
- 2 lits de flottaison de ZESTOS DRYFLOAT (20')
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
- 1 séance de STENDO «cellulite rétention d'eau» (20')
- 1 séance de STENDO «cellulite circulatoire» (20')

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 activité aquatique spécifique «aquagym» (30')
À la fois douce et stimulante, l'aquagym permet d'activer la circulation sanguine par l'action hydromassante et de favoriser ainsi le drainage des membres inférieurs pour lutter contre la cellulite. Le corps est tonifié et des calories sont brûlées.

3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques (30')

À PARTIR DE **1 899€***

Prix par personne, en chambre double Classique balcon et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1 422€***

Prix par personne.

* Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.



Bénodet



Pornichet
Baie de La Baule



Île de Ré

PARCE QUE CHAQUE RELAIS THALASSO EST UNIQUE,

PARCE QUE CHAQUE ÉTABLISSEMENT, ANCRÉ DANS SA RÉGION, A SA PROPRE IDENTITÉ, DES ATOUTS ET UN SAVOIR-FAIRE QUI LUI SONT PROPRES, CHACUN A DÉVELOPPÉ SON NOUVEAU SÉJOUR 2025

**Cure
Ménopause
& Anti-Âge**

RELAIS THALASSO
HENDAYE
6 JOURS

TOUT AU LONG
DE L'ANNÉE

**Ocean Cure
by Surfrider
Foundation**

RELAIS THALASSO
ÎLE DE RÉ
6 JOURS

DISPONIBLE
D'AVRIL À OCTOBRE

**Évasion
Spa
& Beauté**

RELAIS THALASSO
PORNICHET
4 JOURS

TOUT AU LONG
DE L'ANNÉE

**Évasion
Thalasso
& Danse**

RELAIS THALASSO
BÉNODET
4 JOURS

DISPONIBLE EN
FÉVRIER ET
D'AVRIL À MI-JUILLET



Hendaye

Cure Ménopause & Anti-âge

EXCLUSIVITÉ
RELAIS THALASSO

HENDAYE

NOUVEAUTÉ 2025

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS
1 RENDEZ-VOUS EXPERT

Objectif : Plénitude Corporelle

Cure spécialement conçue pour stimuler en 6 jours les fonctions essentielles ralenties lors de la ménopause. Un programme basé sur une combinaison de soins corporels relaxants, thérapeutiques et esthétiques spécifiquement adaptés aux besoins des femmes en période de ménopause pour les aider à passer ce cap sensible en favorisant le bien-être physique et mental.

> 11 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 applications de boues marines pour soulager les douleurs articulaires
- 1 enveloppement reminéralisant d'algues laminaires Boost
- 4 bains marins hydromassants
- 2 jets marins massants pour stimuler la circulation et tonifier les tissus
- 1 pluie marine pour détendre les muscles et favoriser la circulation sanguine

> 7 SOINS SPA & BEAUTÉ

- 1 massage dos pour soulager les tensions des muscles paravertébraux et des épaules (20')
- 1 massage visage Kobido (50')
- 1 massage Éveil Sensoriel pour une relaxation profonde (50')
- 1 yoga visage pour entretenir les muscles fasciaux (35')
- 1 soin du visage hydratant Anti-âge peaux matures de chez Sothys (50')
- 1 soin visage anti-âge Sea Jeunesse Extrême (50')
- 1 soin endermologie® visage LPG Cellu M6 Alliance® (25')

> 6 ACTIVITÉS CIBLÉES

- 1 séance de stretching pour améliorer la flexibilité musculaire (30')
- 1 séance de gymnastique douce adaptée à la ménopause (40')
- 1 séance d'initiation au yoga (1h)
- 1 séance de relaxation : méditation guidée pour réduire le stress et favoriser le bien-être (1h)
- 1 séance de sophrologie pour apprendre des techniques de gestion du stress (1h)
- 1 séance de conseil en nutrition pour adopter une alimentation adaptée qui atténue les symptômes de la ménopause (30')

> 1 RENDEZ-VOUS EXPERT

- 1 consultation médicale de début de cure pour évaluer les besoins spécifiques de la curiste

À PARTIR DE **1562€***

Prix par personne, en chambre double Classique balcon et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1079€***

Prix par personne.

* Pendant les « Semaines Merveilleuses », dates disponibles sur relaisthalasso.com.

Ocean Cure by Surfrider Foundation

EXCLUSIVITÉ
RELAIS THALASSO
ÎLE DE RÉ

NOUVEAUTÉ 2025

6 JOURS | 6 NUITS
18 SOINS INDIVIDUELS
6 ACTIVITÉS ÉCORESPONSABLES

DISPONIBLE D'AVRIL À OCTOBRE

> 16 SOINS INDIVIDUELS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (15')
- 14 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant

> 2 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO
- 1 lit de flottaison Gharieni Zestos Dryfloat avec aquajet, luminothérapie et musicothérapie adaptés

> 4 ACTIVITÉS «J'AGIS POUR LA NATURE»

- 1 randonnée pédestre «J'agis pour la Mer»
- 1 randonnée pédestre «J'agis pour la Terre»
- 1 bain de mer selon la méthode Wim Hof
- 1 activité Paddle ou longe-côte



EN 2025,
LA FRANCE CÉLÈBRERA
L'ANNÉE DES OCÉANS

Le RELAIS THALASSO ILE DE RÉ, première thalassothérapie écoresponsable de France, s'est inscrit dans cette démarche en imaginant l'Océan cure en partenariat avec **SURFRIDER** et s'engage à reverser 1% du prix de vente à cette fondation.

> 2 ATELIERS ÉCORESPONSABLES

- 1 atelier collecte de déchets «Initiative Océane» by Surfrider Foundation

Nous avons tous le pouvoir de sensibiliser les personnes autour de nous sur la pollution par les déchets et nous aider à améliorer les connaissances scientifiques. Les données que nous collecterons nous permettront d'interpeller les politiques et les industriels. Plus nous serons mobilisés, plus nous aurons du poids et plus nous pourrons faire changer les lois et la production.



1 atelier culinaire et locavore
«Ocean Friendly» avec notre Chef

À PARTIR DE **1445€***

Prix par personne, en chambre double confort classique et demi-pension

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **855€***

Prix par personne

Un pack «éco» Surfrider Foundation offert

* Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.

LA MER PREND SOIN DE NOUS, NOUS PRENONS SOIN DE LA MER



EU Ecolabel - FR/051/475

Entre mer et vignes, en plein cœur d'une nature sauvage, le RELAIS THALASSO ILE DE RÉ, première thalassothérapie écoresponsable de France labellisée ECOLABEL Européenne propose à tous, néophytes écolos ou écologistes dans l'âme de se joindre à sa démarche environnementale.

Trésor de bienfaits, gorgée d'algues, de minéraux et d'oligoéléments puissamment régénérateurs pour nos organismes, la MER nous donne tout ! À notre tour de lui dire merci, en prenant soin d'elle autant qu'elle prend soin de nous. Avec Surfrider foundation, nous avons imaginé et développé la nouvelle Cure Océan qui allie nos savoir-faire, la thalassothérapie et la protection de l'environnement.

LE SAVIEZ-VOUS ?



«Depuis deux ans, nous organisons le week-end Surfrider, ce collectif avec qui nous partageons les mêmes convictions. Nous voulions mettre à disposition nos expertises pour sensibiliser le plus grand nombre de personnes aux enjeux environnementaux. Nos compétences réunies ont permis de développer cette cure engagée, unique aujourd'hui dans le domaine de la thalassothérapie. L'implication des équipes est entière, les collaborateurs se sentent fiers de participer à une vraie transmission.»



Sylvain MORIN

Directeur de Relais Thalasso Ile de Ré

LA PAROLE À PIERRE LE GUENNEC, COACH AU RELAIS THALASSO ÎLE DE RÉ ET SPÉCIALISTE DE LA MÉTHODE WIM HOF

«Depuis plusieurs années, je m'intéresse aux différentes techniques de bien-être et de dépassement de soi. J'ai découvert la méthode Wim Hof.... Si aujourd'hui je propose cette méthode aux curistes RELAIS THALASSO dans le cadre de leur Ocean cure c'est pour les exposer aux pouvoirs majestueux de la nature, les plonger au cœur de l'océan Atlantique pour qu'ils apprennent à se dépasser et atteindre la plénitude et le bonheur au quotidien.»

La méthode Wim Hof repose sur trois piliers :

- des exercices de respiration
- l'exposition au froid
- l'entraînement mental

Elle permet de débloquer son potentiel interne et de développer une meilleure santé et force physique, ses bénéfices sont multiples :

- Diminution du stress
- Récupération plus rapide après un effort physique
- Meilleur sommeil
- Créativité renforcée
- Plus grande concentration et clarté mentale
- Renforcement de l'immunité
- Brûlure des graisses via une augmentation de la dépense énergétique journalière de 40%
- Analgésie (diminution de la sensation de douleur)
- Amélioration des échanges thermiques entre les tissus pulmonaires et le sang au niveau intercostal

Ce qui se passe concrètement dans notre corps :

Lors d'une séance de la méthode Wim Hof, notre corps subit une série de réactions physiologiques et biochimiques. La respiration profonde augmente l'apport en oxygène, ce qui entraîne une alcalinisation temporaire du sang et prépare le corps à résister au froid. Cette hyperventilation provoque une diminution de la concentration de dioxyde de carbone dans le sang, entraînant une réaction qui augmente notre endurance et réduit les douleurs.

L'exposition au froid déclenche plusieurs réponses adaptatives : elle contracte les vaisseaux sanguins périphériques pour préserver la chaleur corporelle, augmente le rythme cardiaque et la pression artérielle, et intensifie le métabolisme pour générer de la chaleur. Ces réactions stimulent également le système immunitaire et réduisent l'inflammation, tandis que les hormones du stress, comme l'adrénaline, sont libérées, ce qui augmente notre concentration et notre énergie.

De plus, avec la respiration et le froid, les endorphines et les neurotransmetteurs comme la dopamine sont libérés ce qui améliore notre sérénité.

Évasion Spa & Beauté

RELAIS THALASSO
PORNICHET
BAIE DE LA BAULE

NOUVEAUTÉ 2025

4 JOURS | 4 NUITS
12 SOINS INDIVIDUELS



4 JOURS POUR SUBLIMER SA PEAU ET SON BIEN-ÊTRE

LE RELAIS THALASSO

PORNICHET | BAIE DE LA BAULE

a imaginé un moment d'exception avec l'Évasion **Spa Beauté**, une expérience inédite alliant bienfaits marins, expertise professionnelle et innovations technologiques de pointe. Pendant **4 jours**, un programme exclusif de **12 soins individuels**, où la puissance de la **thalassothérapie** rencontre des **soins experts** à la pointe de l'esthétique. Chaque étape a été pensée pour offrir une expérience à la fois relaxante et performante, afin de se ressourcer tout en sublimant sa beauté naturelle.

L'alliance parfaite entre innovation et savoir-faire, un véritable voyage sensoriel et esthétique.

À PARTIR DE **1110€***

Prix par personne, en chambre double Confort et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **723€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

UN PROGRAMME SUR-MESURE POUR UNE BEAUTÉ RAYONNANTE :

> 6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE, véritables alliés de la peau et du corps, pour revitaliser et purifier en profondeur

- 1 gommage corps détoxifiant aux 3 sels, pour une peau lisse et sublimée.
- 2 bains marins reminéralisants, pour un boost d'énergie, d'oligoéléments et de minéraux essentiels.
- 2 enveloppements au calcium marin qui apaisent et nourrissent la peau en profondeur.
- 1 enveloppement hydratant à la cire «Sérénité» au karité

> 6 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES pour des résultats visibles et durables

- 1 soin endermologie® visage LPG CELLU M6 ALLIANCE® (25')
Grâce à ses clapets motorisés, la tête de soin Ergolift®, dédiée au soin du visage, délivre une stimulation multi-dimensionnelle à la surface de la peau pour réveiller naturellement l'activité cellulaire endormie, sans agression ni effet secondaire. Cette technique de stimulation cellulaire relance la production naturelle de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique, pour combler les rides, raffermir la peau, clarifier le teint et déstocker le double menton.
- 2 séances de triple thérapie Gharieni MLX i³Dome (20')
La triple thérapie de Gharieni MLX i³Dome est la nouvelle génération de traitements de désintoxication. Combinant

la technologie de l'infrarouge lointain avec le plasma et la lumière, cette table de spa offre trois méthodes de traitement de désintoxication ultra-efficaces en une seule. Alors que la technologie FIR de Gharieni stimule le métabolisme et la transpiration du corps avec des rayons infrarouges à ondes longues à travers l'i³Dome MLX, le dispositif supplémentaire de thérapie par plasma et lumière (PLT) au niveau de la tête permet un rajeunissement et une détoxification visibles de la peau dès la première utilisation.

- 1 séance de pulsothérapie STENDO (20')
La stimulation de la circulation sanguine et des tissus par l'effet de massage cardio-synchronisé Stendo redynamise les échanges cellulaires et redonne une bonne santé à notre peau comme à l'ensemble de notre corps. Une mauvaise circulation sanguine et lymphatique entraîne une baisse des apports nutritifs. Ce déficit circulatoire se traduit par déficit tissulaire qui aura des répercussions sur la qualité de notre peau. L'épiderme devient terne, le derme perd en densité, l'hypoderme se congestionne.
- 1 massage visage Kobido (50')
Véritable lifting naturel pour redonner éclat et tonicité au visage.
- 1 soin visage RELAIS THALASSO Cosmétique (50') adapté aux besoins de chaque peau :
Sea Jeunesse extrême, Hydratant marin ou Purifiant marin

* Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.

LA DANSE, UN SPORT, UN ART BÉNÉFIQUE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Au-delà d'un art qui peut sembler réservé à certains ou certaines, au RELAIS THALASSO BÉNODET la danse est accessible à tous. Associée à des soins d'eau de mer pour se délasser, se défatiguer, se reminéraliser, elle est un moyen idéal pour une remise en mouvement douce, un apprentissage à délier son corps en musique sur des mouvements simples. Elle améliore la santé cardiovasculaire, développe la force, augmente la souplesse articulaire et musculaire, la coordination, l'équilibre et favorise la forme physique. En plus de ses bienfaits physiques, cette activité ludique a le pouvoir de nous libérer de notre stress, de développer de nouvelles connections et de booster le cerveau.

Une belle opportunité d'améliorer son bien-être physique et psychologique.

À PARTIR DE **975€***

Prix par personne, en chambre double Classique et demi-pension.

SANS Hébergement, À PARTIR DE **690€***

Prix par personne.

Évasion Thalasso & Danse

EXCLUSIVITÉ
RELAIS THALASSO
BÉNODET

NOUVEAUTÉ 2025

4 JOURS | 4 NUITS
13 SOINS INDIVIDUELS
1 ACTIVITÉ AQUATIQUE
2 COURS DE DANSE

DISPONIBLE EN FÉVRIER
ET D'AVRIL À MI-JUILLET
POUR DÉBUTANT OU CONFIRMÉ



LES COURS DE DANSE SONT ASSURÉS PAR CHARLYNE, ESTHÉTICIENNE DU RELAIS THALASSO BÉNODET ET PROFESSEUR DE DANSE.

ILS SE DÉCOMPOSENT EN PLUSIEURS TEMPS :

- **Phase 1** : pour se remettre en mouvement et en confiance, le début du cours commence par un petit moment de respiration pour délier tout doucement le corps et les articulations.
- **Phase 2** : apprentissage de la danse contemporaine et du moderne jazz en musique avec de petits enchaînements.
- **Phase 3** : Charlyne, passionnée de danse Tahitienne, aborde des mouvements de cette danse traditionnelle.
- **Phase 4** : étirements et assouplissements.

> JOUR 1

- 1 gommage du corps au coco (20')
- 1 enveloppement d'algues laminaires Boost
- 1 bain marin hydromassant lacté au romarin
- 1 séance collective d'aqua-respiration

> JOUR 2

- 1 cours de danse (45')
- 1 drainage lymphatique «cupping» (50')
Ce nouveau soin 2025 permet de bien détoxifier le corps. L'utilisation de ventouses (cupping) en deuxième partie de soin permet d'améliorer la circulation sanguine et musculaire.
- 2 soins de thalassothérapie
dont 1 enveloppement à la cire «Sérénité» au karité

> JOUR 3

- 3 soins de thalassothérapie dont 1 jet massant marin raffermissant et décontractant localisé
- 1 massage oriental drainant, détoxifiant et hydratant (50')
- 1 massage réflexe détente des pieds (20')

> JOUR 4

- 1 cours de danse (45')
- 1 massage sous pluie marine (15')
- 1 soin Signature «Brezilift» (80')
Ce nouveau soin Signature a été imaginé par les thérapeutes du RELAIS THALASSO Bénodet. Il débute par un massage crânien et du dos pour une relaxation profonde. Il se poursuit par un soin du visage très enveloppant, avec quelques points de réflexologie associés au Gua Sha (pierre drainante et stimulante).

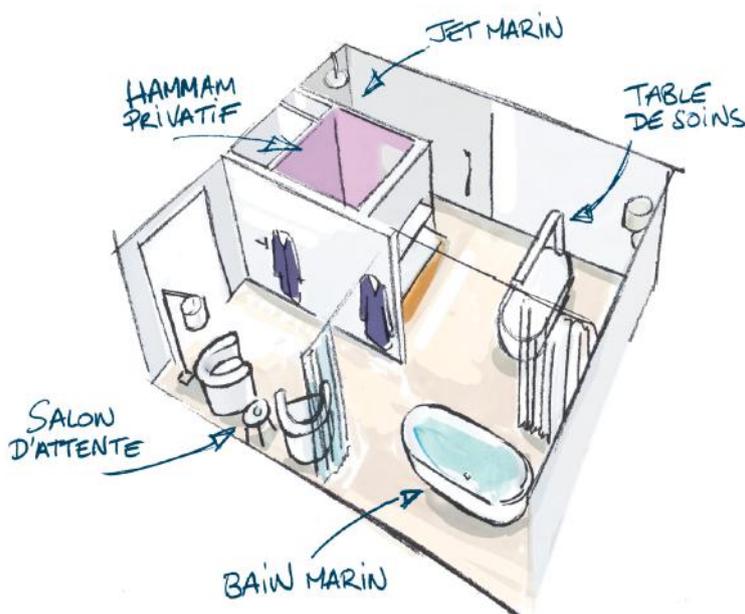
* Pendant les «Semaines Merveilleuses», dates disponibles sur relaisthalasso.com.



SUITE PRIVATISÉE de Pornichet

DES CURES QUI SE VIVENT COMME NULLE PART AILLEURS, POUR UNE EXPÉRIENCE UNIQUE DE LA THALASSOTHÉRAPIE

BIENVENUE DANS NOS SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO



Dans un monde où il est si facile de s'oublier, ces espaces de soins d'eau de mer privatisés ou semi-privatisés, transportent les curistes dans une autre dimension de la thalassothérapie. Dans ces espaces uniques imaginés par RELAIS THALASSO, où l'accueil, l'écoute et l'expertise thérapeutique agissent simultanément pour décupler les effets des soins, chacun profitera pleinement de ce cadre, pour (re)construire son capital bien-être et santé efficacement.

Les suites semi-privatisées permettent de disposer de l'ensemble des soins experts de thalassothérapie : enveloppement d'algues, application de boues marines bain relaxant ou énergisant, modelage à sec ou sous pluie marine et douche à jet drainante et tonifiante. L'organisation et l'aménagement ont été conçus pour que les curistes soient à l'aise, seul ou à deux, tout en respectant l'intimité de chacun. C'est cet équilibre délicat qui fait des SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO® des lieux hors du commun...

“

LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO® PRIVATISÉES ET SEMI-PRIVATISÉES, UN CONCEPT BASÉ SUR UN TRIPTYQUE EXCLUSIF :

Unicité de lieu : plus de déplacements de cabine en cabine pour les curistes, les soins viennent à eux, pour leur plus grand bonheur. Et également plus besoin de se rhabiller entre chaque soin.

Unicité de personne : un(e) thérapeute dédié(e) est présent(e) aux côtés des curistes pendant toute la durée des soins et de la cure.

Unicité de temps : les soins thalasso se déroulent dans un enchaînement fluide et sans temps d'attente.

Confortablement installé, il n'y a plus qu'à se laisser guider et transporter par le savoir-faire et l'expertise des thalassothérapeutes qui apporteront des réponses adaptées et sur-mesure aux attentes et aux besoins de chacun au cours d'un moment d'exception à vivre pleinement.

Cette offre inédite fait le bonheur des curistes mais aussi des thérapeutes !

Ces dernier(e)s prennent le temps de connaître les personnes dont ils ou elles prennent soin, de nouer avec elles un dialogue constructif pour leur prodiguer un programme de soins encore plus personnalisé, loin de l'agitation et à l'abri des regards pour un « vrai » lâcher-prise.

SUITE SEMI-PRIVATISÉE de l'île de Ré





BÉNODET
HÔTEL KASTEL***

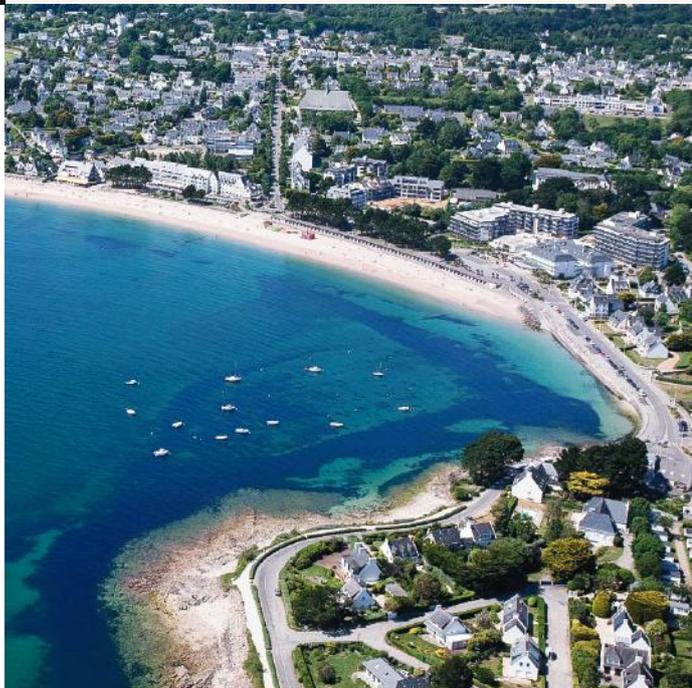
P. 36

NOS QUATRE MERVEILLEUSES DESTINATIONS

4 DESTINATIONS
AUTHENTIQUES,

4 EXPÉRIENCES
BIEN-ÊTRE UNIQUES

À DÉCOUVRIR
& SURTOUT À VIVRE



P. 40

PORNICHET
BAIE DE LA BAULE
HÔTEL & SPA INTÉGRÉS
CHÂTEAU DES TOURELLES****



ÎLE DE RÉ

HÔTEL & SPA INTÉGRÉS ATALANTE****

P. 44



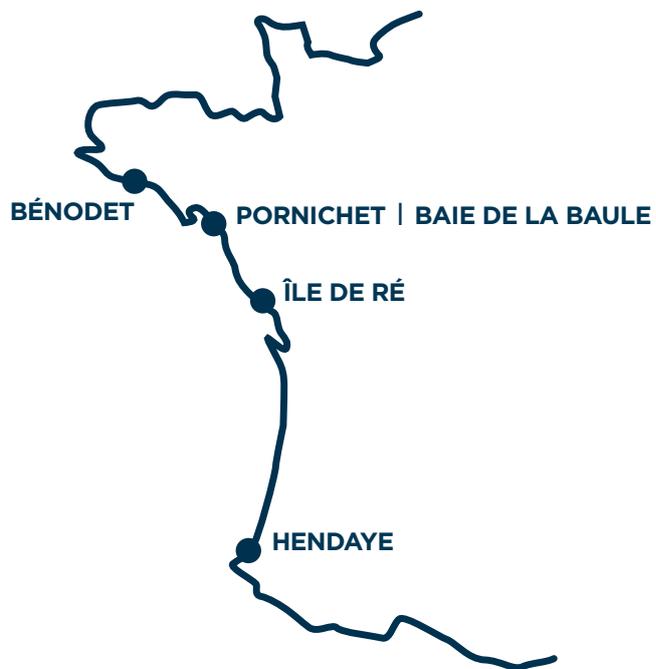
P. 48

HENDAYE

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



NOS MERVEILLEUX RELAIS THALASSO





BÉNODET, BIENVENUE EN TERRE DE LÉGENDES



LE BIJOU DU SUD BRETAGNE, UNE RÉGION AUTHENTIQUE

IL EST TEMPS DE RESPIRER

Situé au cœur d'un territoire de légendes, Bénodet est un rendez-vous merveilleux avec la mer et la nature pour faire le plein d'iode et d'énergie. Entièrement tourné vers l'océan, RELAIS THALASSO Bénodet propose aux curistes une vraie parenthèse régénérante dans une atmosphère pure et tonifiante au cœur d'un environnement naturel au charme unique.

Bénodet, est une destination touristique offrant une

combinaison parfaite de beauté naturelle, de richesse culturelle et d'activités variées.

Sa superbe plage de sable fin, son port d'où on peut embarquer vers les îles des Glénan, Quimper et sa vieille ville pittoresque sans parler de sa gastronomie locale et gourmande sont autant de charmes pour agrémenter divinement un séjour de thalassothérapie.

**RELAIS THALASSO BÉNODET
POUR VIVRE UNE THALASSOTHÉRAPIE AUTHENTIQUE**

À + OU - 3H30 DE PARIS EN TRAIN

UNE THALASSOTHÉRAPIE NOUVELLE GÉNÉRATION

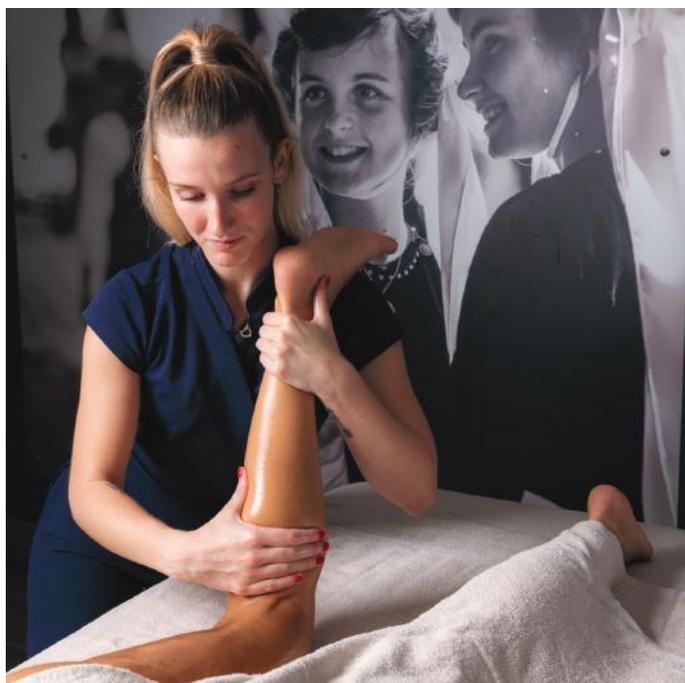
Le centre de thalassothérapie de Bénodet a été entièrement rénové pour offrir une expérience unique dans une ambiance intimiste et détendue. Les curistes sont chouchoutés par un personnel bienveillant et professionnel qui n'a qu'un seul but : libérer les tensions et créer une parenthèse de détente absolue, les cures et soins sont délivrés au cœur des SUITES DE SOINS.

Ici, les règles traditionnelles des « thalassos » sont abolies pour adopter celles de RELAIS THALASSO : du sur-mesure, de la personnalisation et un programme réalisé dans un seul espace cocooning, à l'abri des regards. On ressent une impression unique de sérénité avant même que les soins commencent pour une détente à l'état pur.

LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO®

Une thalassothérapie nouvelle génération : intimité, confort et fluidité du parcours curiste dans les nouveaux espaces bien-être. Les soins de thalassothérapie sont pratiqués dans un lieu unique par une même thérapeute.

On vit ses soins comme nulle part ailleurs : le côté cocooning du spa associé aux bienfaits irremplaçables des soins en eau de mer.



POUR RETROUVER ÉNERGIE & BIEN-ÊTRE : UN SPA MARIN ET UNE SALLE DE FITNESS

- 1 piscine d'eau de mer chauffée à plus de 30°, équipée de jets sous-marins, d'un couloir de nage, d'un col de cygne et d'un jacuzzi.
- 1 rivière de marche pour soulager les jambes lourdes.
- 1 hammam à 45°
- 1 sauna finlandais de 50 à 80° et 1 sauna infrarouge de 37 à 55°
- 1 fontaine à glace et 1 douche givrée
- 1 parcours sensoriel
- 1 salle de fitness

DES AQUA-ACTIVITÉS ÉNERGISANTES :

Différentes aqua-activités sont proposées pour travailler l'énergie, la souplesse ou le cardio.

DES ACTIVITÉS COACHÉES ESSENTIELLES POUR SE RECONNECTER À LA NATURE :

Yoga, pilates, shiatsu, sophrologie...





RELAIS THALASSO BÉNODET

HÔTEL KASTEL***



LE CHARME DE LA BRETAGNE

Cet hôtel de 25 chambres à la décoration cocooning, est à deux pas du centre de thalassothérapie, l'occasion de prendre un bol d'air marin avant de démarrer ses soins.

UNE RESTAURATION LOCALE & IODÉE

C'est dans le cadre chaleureux et contemporain du restaurant ou sur la terrasse lounge à deux pas de l'océan, que RELAIS THALASSO Bénodet propose une cuisine équilibrée, savoureuse et de saison.

Véritable hommage à la région, le chef et son équipe imaginent des plats simples, sains et gourmands mêlant ingrédients locaux et inspirations du monde entier.





PORNICHET BAIE DE LA BAULE

LA VIE DE CHÂTEAU FACE À L'OcéAN

PARTIR AU BLEU EN BAIE DE LA BAULE DANS UNE AMBIANCE MAGIQUE
UNE DES PLUS BELLES BAIES D'EUROPE

Joyau de la côte atlantique, Pornichet dans la baie de la Baule, est une destination de rêve pour les amoureux de la mer, de la plage et de la nature.

Bordée par sa magnifique promenade, c'est l'endroit idéal pour se détendre au soleil, se baigner dans les eaux cristallines de l'océan Atlantique ou s'adonner à des sports nautiques.

Cette perle de la « Côte d'Amour » accueille la silhouette immaculée du Château des Tourelles, l'expression même de la thalassothérapie moderne et de son pouvoir sur les maux.

Entièrement tourné vers la mer, niché sur son ruban de sable fin, l'établissement offre une véritable parenthèse régénérante.

**RELAIS THALASSO PORNICHET | BAIE DE LA BAULE
POUR EXPÉRIMENTER UNE NOUVELLE THALASSOTHÉRAPIE**

À + OU - 3H15 DE PARIS EN TRAIN



UNE THALASSOTHÉRAPIE EMBLÉMATIQUE

À l'abri des regards, au sein des SUITES DE SOINS privatisées, les thalassothérapeutes du RELAIS THALASSO Pornichet proposent des soins experts : autant de promesses de plaisirs bienfaits.

LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO®

Une thalassothérapie nouvelle génération : intimité, confort et fluidité du parcours curiste dans les nouveaux espaces bien-être. Les soins de thalassothérapie sont pratiqués dans un lieu unique par une même thérapeute. On vit ses soins comme nulle part ailleurs avec le côté cocooning du spa associé aux bienfaits irremplaçables des soins en eau de mer.

POUR RETROUVER ÉNERGIE & BIEN-ÊTRE : UN SPA MARIN ET UNE SALLE DE FITNESS

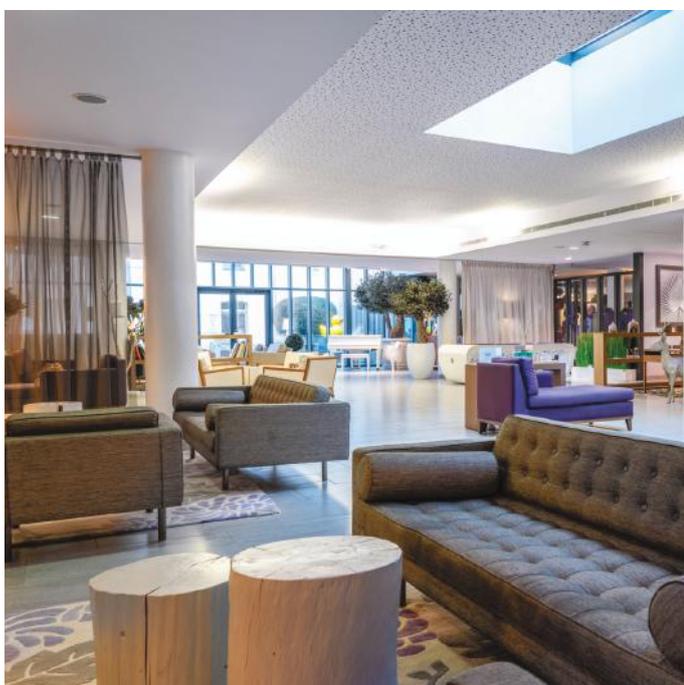
- 1 piscine d'eau de mer chauffée à plus de 30°, équipée de 30 jets sous-marins, 7 sièges bouillonnants, 2 couloirs de nage de 23 mètres
- 1 piscine d'eau de mer à hauteur variable chauffée à 32°, équipée de 2 cascades et de 9 jets de massages sous-marins
- 1 sauna réservé aux hommes et 1 sauna réservé aux femmes
- 1 hammam mixte
- 1 salle de fitness

DES AQUA-ACTIVITÉS ÉNERGISANTES :

Différentes aqua-activités sont proposées pour travailler en douceur l'énergie, la souplesse ou le cardio : aquatraining, aquabiking, aquagym douce, aquafitness, aquabody

DES ACTIVITÉS COACHÉES ÉNERGISANTES POUR SE RECONNECTER A LA NATURE :

Balade à vélo, marche nordique, marche active, renforcement musculaire, aqua-activités, sophrologie, séance de Qi gong...



HÔTEL & SPA INTÉGRÉS CHÂTEAU DES TOURELLES****



HÔTEL ET SPA INTÉGRÉS CHÂTEAU DES TOURELLES **** ICONIQUE

En 1868, le vicomte belge de Wautier et son épouse font construire un château tout blanc à cinq tours, digne d'un conte de fée. C'est à la présence de ces tours que le château doit son nom local de «Château des Tourelles». En 1882, le couple vend le château et celui-ci se voit embelli de propriétaire en propriétaire. Racheté en 1938 par la mairie du 12^e arrondissement de Paris qui y loge des colonies de vacances, il est revendu en 2008 à la famille PHÉLIPPEAU, qui le convertit en 2013, près de 150 ans plus tard, en un hôtel-spa quatre étoiles de 105 chambres, face à l'océan, doté d'un magnifique centre de thalassothérapie.

UNE RESTAURATION SAINE & GOURMANDE

Le restaurant du Château propose une carte composée de produits iodés aussi bien végétaux que marins, mariés à des légumes de saison.

Cette cuisine locavore et reconnectée aux rythmes de la nature offre une expérience gustative riche en micro-nutriments et oligoéléments pour mille et un bienfaits et autant de plaisirs.

UNE TERRASSE AVEC VUE SUR L'OcéAN

Avec sa vue magique sur l'océan et son aménagement lounge, la terrasse du bar du Château est un spot unique sur la baie.





ÎLE DE RÉ, UN PETIT PARADIS



UNE TERRE DE LIBERTÉ POUR LES AMOUREUX DU BLEU ET DE LA NATURE

UN RENDEZ-VOUS MERVEILLEUX POUR SE REMETTRE À FLOTS

Entièrement tourné vers la mer et niché sur son ruban de sable fin, l'établissement construit sur une parcelle de 5 hectares entre mer et vignes, offre une vraie parenthèse de déconnexion.

L'Île de Ré, située sur la côte atlantique de la France, est une perle de la Charente-Maritime et une destination touristique incontournable.

UN RENDEZ-VOUS AVEC LA NATURE

Par la douceur de son climat, l'Île de Ré invite aux balades à pied ou en vélo et à l'activité physique.



EU Ecolabel : FR/051/475

RELAIS THALASSO ÎLE DE RÉ
LA PREMIÈRE THALASSO ÉCOLABELLISÉE DE FRANCE

À + OU - 3H DE PARIS EN TRAIN



UNE THALASSOTHÉRAPIE ENGAGÉE ÉCORESPONSABLE ET RÉNOVÉE EN 2024

À l'instar de Pornichet et de Bénodet, le centre de thalassothérapie de l'Île de Ré a été entièrement repensé en 2024 autour de 3 axes :

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



POUR RETROUVER ÉNERGIE & BIEN-ÊTRE : SPA MARIN ET SALLE DE CARDIO FITNESS :

- 1 piscine intérieure chauffée à plus de 30°
- des banquettes et transats bouillonnants
- des jets massants
- 1 piscine extérieure d'eau de mer chauffée à plus de 28°
- 1 hammam et 1 parcours sensoriel
- 1 sauna
- 1 tisanerie
- 1 salle de cardio fitness

DES AQUA-ACTIVITÉS ÉNERGISANTES :

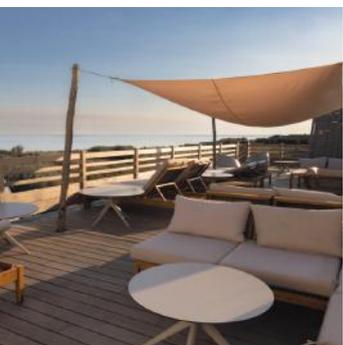
Différentes aqua-activités sont proposées pour travailler en douceur l'énergie, la souplesse ou le cardio : aqua-training, aqua-strech...

DES ACTIVITÉS COACHÉES ESSENTIELLES POUR SE RECONNECTER À LA NATURE :

Balade nature, marche nordique, randonnée pédestre, Tai-Chi, yoga, randonnée vélo, surf, rando-paddle...



HÔTEL & SPA INTÉGRÉS ATALANTE****



LE ROOFTOP ET SA VUE À 180° SUR L'OCÉAN :

Avec sa vue incroyable à 180° sur l'océan, c'est incontestablement le spot de l'île de Ré pour prendre un verre et piquer une tête dans la piscine extérieure d'eau de mer chauffée.

**HÔTEL ET SPA INTÉGRÉS
ATALANTE **** ECOFRIENDLY**

97 chambres à la décoration cosy entre mer et nature avec vue mer ou vignes. Le centre de thalassothérapie est relié à l'hôtel par un couloir abrité qui permet de passer de l'hôtel à la thalasso en quelques pas et en peignoir. Au RELAIS THALASSO Île de Ré, tout est mis en œuvre pour que le bien-être des curistes soit en harmonie avec la planète et l'environnement. Les amoureux de la nature pourront sereinement profiter de leur pause iodée, tous les voyants sont au bleu.



**UNE RESTAURATION
« GREEN AND GOOD »**

Face à l'océan, le restaurant Atalante et le Loofa bar invitent curistes, plaisanciers, locaux à redécouvrir le plaisir d'une cuisine inspirée par la mer : saine, équilibrée et savoureuse. Leur carte gourmande est composée de produits iodés aussi bien végétaux que marins subtilement mariés aux saveurs des légumes de saison. Le restaurant Atalante a été labellisé GREEN LABEL FOOD qui récompense le travail magnifique de l'équipe restauration et de sa cheffe.



HENDAYE, L'ÂME BASQUE

LA CÔTE BASQUE À LA FRONTIÈRE ESPAGNOLE UNE RÉGION TYPIQUE ET ATTACHANTE

Territoire de tradition, entre la France et l'Espagne, à proximité des Pyrénées et baigné par le golfe de Gascogne, Hendaye est une ville où l'on retrouve de nombreux trésors naturels, gastronomiques, culturels, sportifs... et bien plus encore.

Une région unique, incomparable qui compte un grand nombre d'inconditionnels et fait chaque année de nouveaux adeptes.

Situé sur la plus belle baie du Pays basque, cet établissement est le spot idéal pour poser ses valises et se détendre au rythme de l'océan.

**RELAIS THALASSO HENDAYE
POUR PROFITER D'UNE THALASSOTHÉRAPIE ÉNERGISANTE**

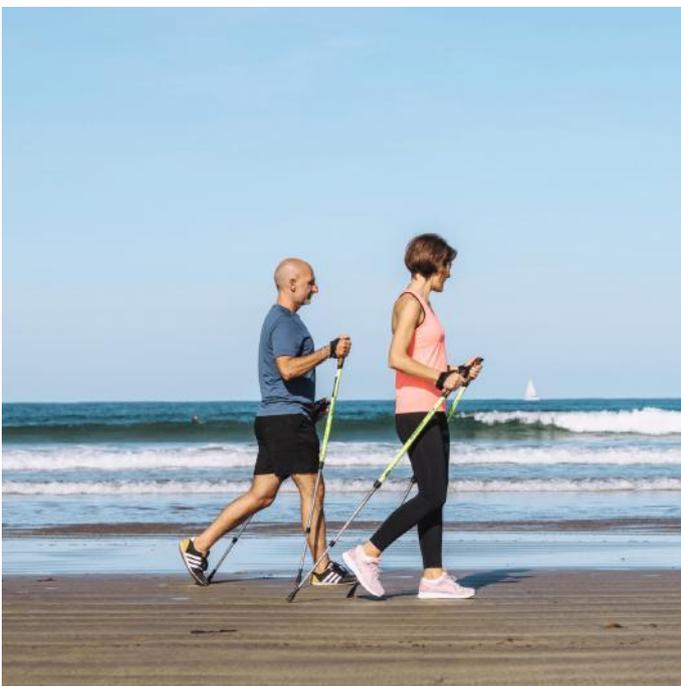
À + OU - 4H DE PARIS EN TRAIN





UNE THALASSOTHÉRAPIE RÉGÉNÉRANTE

Forte de la vision sportive de la prévention santé insufflée par le créateur de cet établissement, le grand sportif Serge Blanco, l'équipe de l'établissement devenu RELAIS THALASSO Hendaye, œuvre chaque jour pour délivrer des soins experts tant en thalassothérapie qu'en soins spa dans son institut de beauté.



POUR RETROUVER ÉNERGIE & BIEN-ÊTRE : UN SPA MARIN ET UNE SALLE DE FITNESS

- 320 m² de bassins d'eau de mer chauffée à plus de 30°
- Plus de 50 animations dont une marche à contre-courant
- 1 jacuzzi extérieur avec vue sur l'Espagne
- 2 saunas
- 1 hammam
- 1 tisanderie

DES AQUA-ACTIVITÉS ÉNERGISANTES :

Différentes aqua-activités sont proposées pour travailler l'énergie, la souplesse ou le cardio : aquabike, aquagym, aquados, aquayoga

DES ACTIVITÉS COACHÉES ESSENTIELLES POUR SE RECONNECTER À LA NATURE :

Marche BungyPump, Tai-Chi, yoga, surf*, rando-paddle*..

* Avec des prestataires extérieurs.

HÔTEL & SPA INTÉGRÉS SERGE BLANCO****
RÉSIDENCE IBAÏA****



HÔTEL & SPA INTÉGRÉS SERGE BLANCO****

Face à la plus belle plage de sable blond du Pays basque. L'hôtel Serge Blanco****, qui s'intègre à merveille dans le paysage du golfe, propose 90 chambres climatisées à la décoration épurée, relevée par des touches de couleurs vives qui s'accordent au style contemporain de l'ensemble.

Elles bénéficient toutes d'une large baie vitrée avec balcon aménagé donnant sur l'océan, le port ou sur le patio.

UNE RESTAURATION DE TERROIR SAVOUREUSE

LE BIDASSOA, le restaurant de l'hôtel Serge Blanco propose une carte du marché avec des produits frais, locaux et de saison. Au menu, des plats équilibrés aux goûts authentiques et une carte bistro avec des savoureux plats typiques de la région. Cette cuisine équilibrée et gourmande, est un subtil mariage entre audace et tradition. Recettes classiques revisitées, compositions élaborées, le résultat ravit autant les yeux que le palais. Les produits de saison ont toujours une place de choix dans cette cuisine locavore.

RÉSIDENCE IBAÏA****

ENTIÈREMENT RÉNOVÉE EN 2023

LABELISÉE ECOLABEL EUROPÉEN EN 2024

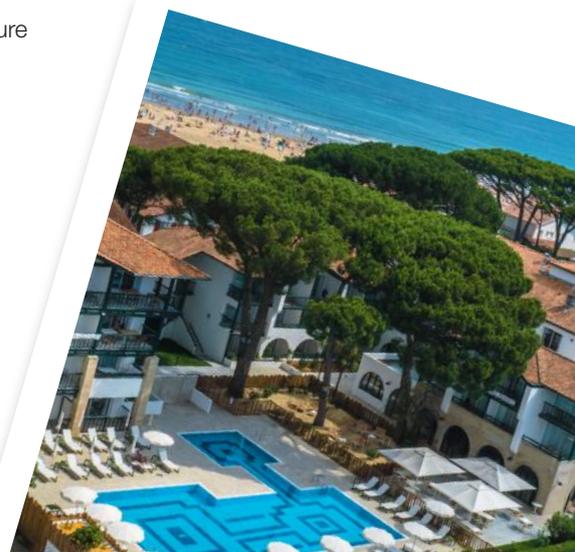
Située à 250 mètres du centre de thalassothérapie, la résidence IBAÏA offre une prestation unique sur le spot d'Hendaye face à la baie de Txingudi...

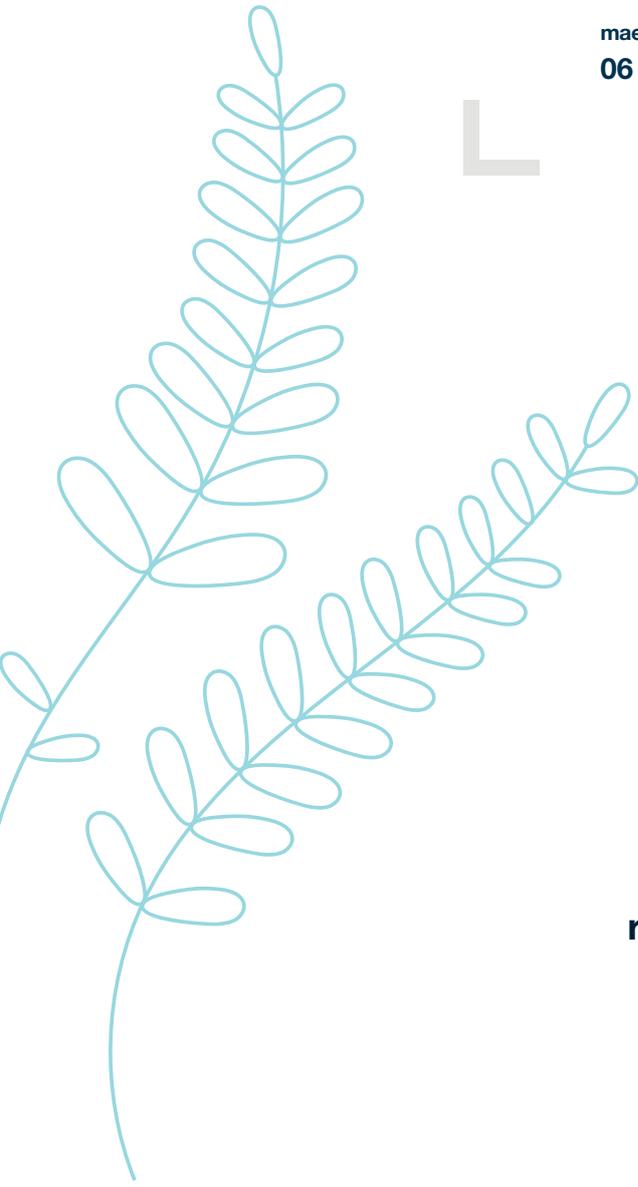
En famille ou entre amis, pour tous ceux qui préfèrent un séjour plus intimiste en résidence, IBAÏA offre une autre solution d'hébergement, dans une toute nouvelle ambiance basque avec un décor chaleureux et élégant. La résidence dispose de 29 appartements, du studio au 2 pièces, avec balcon et équipée d'une kitchenette.

- Bar et restaurant Le Balea
- Piscine extérieure avec solarium
- Salle de sport & sauna



EU Ecolabel : FR/051/608





CONTACT PRESSE
AGENCE WELL COM MEDIA

caroline.falce@wellcommedia.fr

06 81 94 38 87

maeva.batailles@wellcommedia.fr

06 68 24 31 23



relaisthalasso.com

RELAIS THALASSO
BÉNODET
CORNICHE DE LA PLAGE
29950 BÉNODET
benodet.relaisthalasso.com

RELAIS THALASSO
PORNICHET | BAIE DE LA BAULE
1 AVENUE LÉON DUBAS
44380 PORNICHET
pornichet.relaisthalasso.com

RELAIS THALASSO
ÎLE DE RÉ
PORT NOTRE DAME
17740 SAINTE-MARIE-DE-RÉ
iledere.relaisthalasso.com

RELAIS THALASSO
HENDAYE
125 BOULEVARD DE LA MER
64700 HENDAYE
hendaye.relaisthalasso.com



Ne pas jeter sur la voie publique.   communication

Crédits Photos : D. DUCHON, L. CALDRAY, O. RIBAUDIÈRE, B. PRÉSCHESMISKY, ODT 17 (C. BARRIÈRE, A. BOISSIER, F. GRAUDON), ODT 28 (V. DÉRENNES, A. LAMOUREUX, T. POIREL), ODT 44 (A. LAMOUREUX), ODT 64 (S. CLAUDON, M. DECOMPTÉ, F. PÉROTTI), AdobeStock