

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

DÉCOUVREZ TOUTES **NOS OFFRES** SUR
pornichet.relaisthalasso.com

RÉSERVEZ EN LIGNE



RELAIS THALASSO
PORNICHET | BAIE DE LA BAULE
HÔTEL CHÂTEAU DES TOURELLES****
1 AVENUE LÉON DUBAS
44380 PORNICHET
02 28 56 72 14
toureilles@relaisthalasso.com



Ne pas jeter sur la voie publique.



Credits Photos : D. DUCHON, L. CALDRAY, O. REBARDIÈRE, B. PRESCHESNICKY, DOT 17 C. BATHIERE, A. BOISSARD, F. GIRAUDON, DOT 28 (V. DEFRINIES, A. LAMOURIEUX, T. POIREL), DOT 44 (A. LAMOURIEUX), DOT 64 (S. CLAUDON, J.M. DECOMPTÉ, F. PERROT), ANNEBÉCK





LA FAMILLE PHÉLIPPEAU
1 FAMILLE | 4 GÉNÉRATIONS

NOTRE ADN LA SANTÉ PAR LA MER

SOMMAIRE

- P.4 **SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO**
- P.8 **SEA-WELLNESS**
- P.10 **PORNICHET I BAIE DE LA BAULE**
- P.12 **HÔTEL & SPA INTÉGRÉS
CHÂTEAU DES TOURELLES******
- P.16 **RESTAURANT**
- P.18 **WELLNESS ACCESS LE SPA MARIN**
- P.20 **CURES ÉVASIONS IODÉES
DE 4 À 6 JOURS**
- P.32 **CURES PREMIUM SANTÉ THALAVIE**
- P.38 **TRANSATS DE 1 À 3 JOURS**
- P.43 **JOURNÉES BULLES**
- P.44 **DESCRIPTIFS DES SOINS**
- P.48 **LE SPA BEAUTÉ**
- P.49 **COSMÉTIQUE MARINE**
- P.50 **PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR**
- P.51 **NOS AUTRES DESTINATIONS**



Notre histoire, le soin marin en héritage

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

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

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

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

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



JEAN-PASCAL
PHÉLIPPEAU
Président Directeur Général
des RELAIS THALASSO

ANNE
PHÉLIPPEAU-KORB
Vice-Présidente
des RELAIS THALASSO

RELAIS THALASSO LA VIE DE CHÂTEAU



PORNICHET
BAIE DE LA BAULE
Pornichet
Baie de La Baule

Classée parmi les plus belles du monde, la baie de La Baule est un rendez-vous merveilleux avec la mer pour se remettre à flots. 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 nos maux.

Le RELAIS THALASSO Pornichet | Baie de la Baule saura combler les âmes en quête d'évasion le temps d'un week-end bien-être ou d'un séjour thalasso. À quelques mètres à peine du cœur battant de La Baule, bercé par une brise douce des pins environnant, vous prenez un bol d'air iodé dans un cadre propice au ressourcement.

Un lieu empreint d'histoire

Les bienfaits naturels du milieu marin sont depuis longtemps liés à l'histoire singulière du Château des Tourelles.

Bâti en 1868 par le vicomte belge de Wautier et son épouse ; vendu en 1882 à un armateur Louis Flornoy marié à Ernestine Levèvre-Utile, descendante de la grande famille nantaise qui créa le fameux petit beurre «LU» ; embelli de propriétaire en propriétaire, le château sera racheté en 1938 par la mairie du 12^e arrondissement de Paris pour y loger des colonies de vacances. Le Château des Tourelles accueille ainsi ses premiers petits parisiens pendant l'été 1939.

C'est à ce moment que débute l'histoire qui lie profondément le château à son environnement marin, car ce ne sont pas n'importe quels pensionnaires qui sont accueillis, mais des enfants qui ont besoin de «se refaire une santé» en profitant des effets bénéfiques du milieu marin. Les colonies de vacances dépendaient d'ailleurs à l'époque du ministère de la Santé. Pendant plus de cinquante ans, ils seront nombreux à venir gambader au pied du château sur la petite plage de la Pointe du Bé, à barboter dans l'eau de mer, à respirer l'air marin...et cela fonctionne, ils



«se requinquent», les écrits de l'époque en témoignent ! Aujourd'hui nous avons le plaisir de vous accueillir dans ce lieu où les murs raisonnent de ces rires d'enfants, de leur joie de vivre et du bonheur de leur vitalité retrouvée.

Le RELAIS THALASSO Pornichet | Baie de la Baule, perpétue cette volonté d'être un tremplin vers une meilleure santé et un mieux être tout simplement.

AXELLE TOLEDO

Directrice du RELAIS THALASSO | Pornichet | Baie de la Baule

UN CONCEPT UNIQUE, LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO®

UNE AUTRE FAÇON
DE VIVRE
VOTRE SÉJOUR EN
THALASSOTHÉRAPIE



L'ORIGINE DU PROJET

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

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

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

FINI LES CONTRAINTES HABITUELLES

Finis les petites feuilles de plannings faciles à égarer.

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

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

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

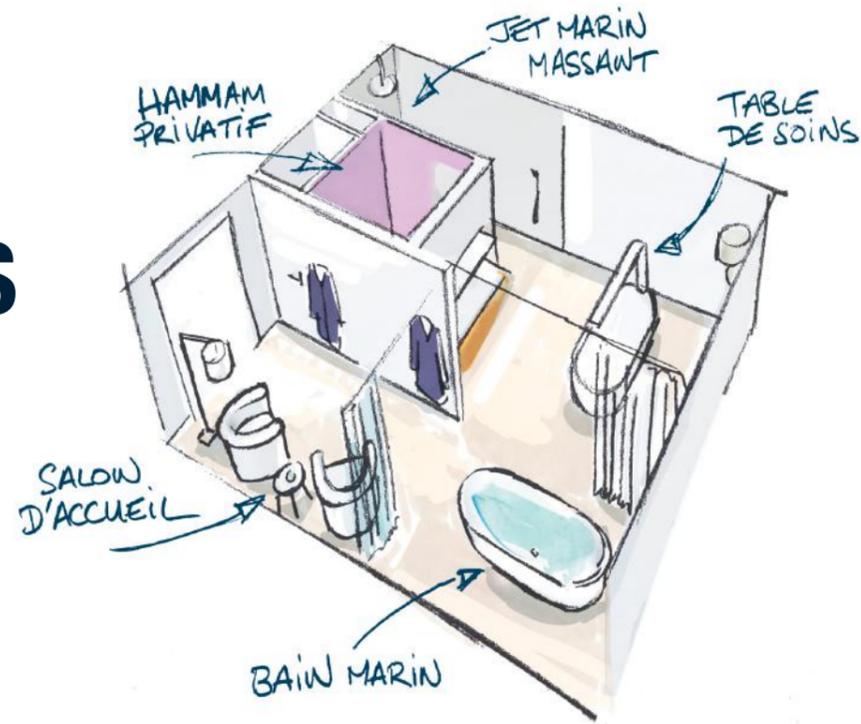
Finis les errances dans des dédales de couloirs, souvent impersonnels, à la recherche du numéro de votre cabine de soin.

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

Chez RELAIS THALASSO, tout se passe désormais dans une véritable SUITE DE SOINS où fauteuils accueillants, baignoire, jet marin, table de massage et hammam sont réunis dans un espace intime et personnel.

LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO®

VIVEZ VOS SOINS COMME NULLE PART AILLEURS



LE JET MARIN MASSANT

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



LA TABLE DE SOINS

sur laquelle vous savourez vos massages, avec ou sans pluie marine.



LE BAIN MARIN REMINÉRALISANT

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



LE HAMMAM PRIVATIF

dans lequel vous pouvez bénéficier de vos enveloppements d'algues.

UN PRINCIPE SIMPLE L'UNICITÉ

“

AU CŒUR DE CET ESPACE PRIVÉ

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

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

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

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

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

À cet espace dédié, propice à un bien-être total, s'ajoute un rituel de décontraction avant le démarrage des soins qui permet de profiter pleinement de chaque temps de soins.



Mieux Bouger
Mieux Manger
Mieux Dormir
Mieux Être

W COMME WELLNESS

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

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

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

LE SEA-WELLNESS



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

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



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

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

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

Les séances de sophrologie, de Qi gong ou de Tai chi vous aideront à retrouver souplesse et rééquilibrage énergétique.

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



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

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

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

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

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

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

MIEUX DORMIR : LE PLAISIR DE RETROUVER UN SOMMEIL RÉPARATEUR.

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

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

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

À Pornichet, dans ce berceau d'air pur, nous mettons tout en œuvre pour que le ressac des vagues berce votre sommeil jusqu'au bout de la nuit.

PORNICHET BAIE DE LA BAULE

LA CÔTE D'AMOUR

Joyau de la côte atlantique, Pornichet dans la baie de La Baule-Escoublac, est une destination de rêve pour les amoureux de la mer, de la plage et de la nature. Située en Loire-Atlantique, cette charmante station balnéaire offre une expérience touristique exceptionnelle, avec une multitude d'activités à découvrir.

La première chose qui frappe les visiteurs à Pornichet, c'est bien sûr sa superbe plage de sable fin. Bordée par sa magnifique promenade, cette étendue de sable doré 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.



La baie de la Baule, classée parmi les plus belles du monde

Pour les amateurs de promenades et de randonnées, la région regorge de sentiers côtiers offrant des vues panoramiques sur l'océan. À quelques kilomètres, vous pouvez également explorer **le parc naturel régional de Brière**, le deuxième plus grand marais de France. Au rythme d'une promenade en calèche, vous découvrirez ses chaumières, ses traditions et ses vieux métiers.

Les amateurs d'histoire seront comblés par la proximité de **la ville médiévale de Guérande**, célèbre pour ses remparts bien conservés et son patrimoine architectural exceptionnel. **Les marais salants de Guérande** sont également incontournables pour comprendre l'histoire de la région et la récolte du sel, une tradition séculaire. **Les charmants villages de pêcheurs** le long de la côte, comme Le Croisic et La Turballe, valent également le détour pour leur authenticité et leur ambiance maritime.



Balade en chalands en Brière



Port de Pornichet



Plage de Sainte-Marguerite



Remparts de Guérande



Marais salants de Guérande

La gastronomie locale est une autre raison de visiter Pornichet et ses environs. Les fruits de mer, les huîtres de Kercabellec, le sel de Guérande, la salicorne, la viande bovine de Brière et les spécialités régionales comme la galette bretonne, le fondant baulois et le caramel au beurre salé raviront vos papilles.



Port du Croisic

“

COMMENT VENIR À PORNICHET ?

En voiture : de Paris par l'autoroute A11, puis la départementale N165

En train : TGV par la ligne Paris-Montparnasse / Le Croisic

En avion : aéroport Nantes Atlantique (service de navettes jusqu'à Pornichet – NAVAiport sur réservation 7j/7)

HÔTEL & SPA INTÉGRÉS CHÂTEAU DES TOURELLES ****



UN EMPLACEMENT D'EXCEPTION, FACE À L'OcéAN

Intégré au centre de thalassothérapie, l'hôtel & spa Château des Tourelles**** est un véritable havre de paix posé sur le front de mer, sans aucune voie de circulation entre l'établissement et l'océan. Seul le sentier des douaniers longe la côte, garantissant votre accès direct à la plage sans traverser de route, idéal pour bénéficier d'un environnement parfaitement reposant, loin du tumulte des voitures.

Un glacier, des boutiques, un cinéma ? Inutile de reprendre son véhicule pendant le séjour, situé à cinq minutes de la place où se tient le marché de Pornichet, tout se fait aisément à pied avec la mer comme compagne privilégiée.

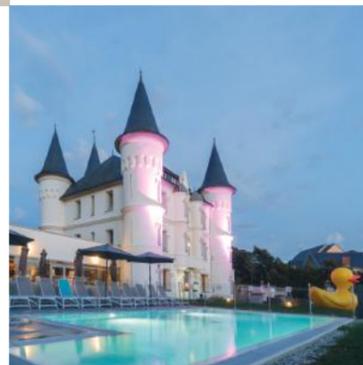


De la plage au château

Le lobby



Balcon terrasse
chambre prestige océan



DES PRESTATIONS HÔTELIÈRES QUI FERONT DE VOTRE SÉJOUR UN MOMENT INOUBLIABLE

Les 105 chambres de l'hôtel sont pensées pour que votre sommeil soit réparateur et voluptueux.

Spacieuses, à la décoration élégante, elles sont baignées par la lumière si particulière du bord de l'océan, faisant de vos instants passés ici des pauses intensément apaisantes. De votre chambre vous accédez directement en peignoir au centre de thalassothérapie par ascenseur, ou par les escaliers pour les plus sportifs.

Les extérieurs sont tout aussi merveilleux, avec un parc aux pins centenaires d'un côté ; un jardin, une piscine extérieure d'eau douce chauffée, un bar lounge et une grande terrasse ensoleillée de l'autre, le tout avec une vue sur l'océan à couper le souffle.

ÉQUIPEMENTS

- Climatisation
- Chambres non-fumeur
- Grand lit double ou deux lits séparés
- Literie haut de gamme avec 2 types d'oreillers « confort » et « moelleux »
- Grandes salles de bain équipées pour la plupart d'une douche et d'une baignoire, douche à l'italienne pour les autres
- Wi-Fi haut débit à disposition gratuite sur tout notre site
- Télévision
- Machine à café Nespresso et bouilloire
- Coffre-fort
- Mini bar avec 2 bouteilles d'eau minérale offertes
- Équipement pour bébé sur demande
- Chambre PMR sur demande
- Possibilité de chambres communicantes selon disponibilités

SERVICES

- Réception 24/7 (arrivée à partir de 16h, départ à 12h)
- Service voiturier & conciergerie
- Parking privé (supp. 25€/nuit)
- Bornes de recharge pour véhicules électriques
- Service en chambre
- Bagagerie
- Blanchisserie

LES PLUS

- Piscine extérieure d'eau douce chauffée en saison avec ses transats
- Accès au spa marin avec ses piscines d'eau de mer chauffée et à la salle de fitness
- Activités aquatiques encadrées proposées tous les jours à nos clients curistes ou accompagnants (en supplément)
- Hébergement gratuit pour 1 enfant de moins de 10 ans dans la chambre
- Animaux de petite taille acceptés avec accueil dédié (25€/nuit)

- 1 Chambres et duplex château
- 2 Chambres prestige atlantique
- 3 Chambres prestige océan
- 4 Chambres confort
- 5 Chambres confort premium
- 6 Restaurant
- 7 Bar
- 8 Suites de soins RELAIS THALASSO®
- 9 Salons de réception



Chambre prestige océan

Terrasse chambre prestige océan

DANS LA PARTIE CONTEMPORAINE DE L'HÔTEL

Nous vous proposons 4 catégories de chambres, avec balcon ou terrasse privée, vous offrant de beaux volumes pour profiter pleinement de votre séjour. Possibilité de chambres communicantes selon disponibilités.

Chambres confort

- de 30 à 44m²
- vue sur le parc
- grand balcon ou terrasse privée équipé(e)

Chambres prestige atlantique

- de 31 à 50m² (au 2^e et 3^e étage)
- vue face mer
- grande terrasse privée équipée de bains de soleil

Chambres confort premium

- de 30 à 40m² (au 2^e et 3^e étage)
- vue latérale mer et sur le château
- terrasse privée équipée de mobilier

Chambres prestige océan

- de 30 à 49m² (au 1^{er} étage)
- vue face mer et sur le château
- terrasse privée équipée de bains de soleil

Lors de la création du RELAIS THALASSO de Pornichet, deux bâtiments ont été adjoints au château, reliés par un lobby et un patio. Cette partie contemporaine accueille les chambres de l'hôtel ; le restaurant ; le spa marin avec ses piscines d'eau de mer chauffée, ses saunas et hammam ; la salle de fitness et l'espace thalassothérapie et spa. La partie historique du château quant à elle accueille le bar ainsi que quelques chambres et duplex cosy.

DANS LA PARTIE HISTORIQUE DU CHÂTEAU DES TOURELLES

Pour tous ceux qui rêvent de dormir comme un Roi ou une Reine, vivez la vie de château ! Décor élégant, magie du lieu... Avec les chambres et duplex du Château, vous êtes au cœur de l'exception pour un séjour inoubliable avec une vue à 360° sur l'océan.

Chambres château

- de 21 à 46m²
- vue imprenable sur l'océan

Duplex château

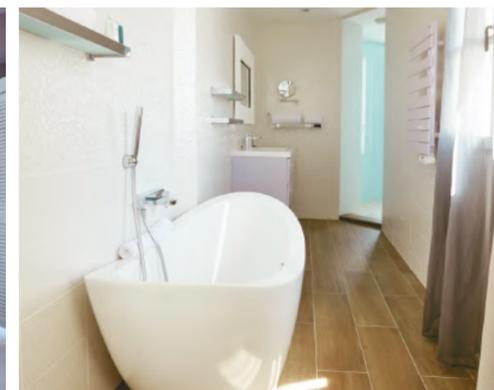
- 80m²
- vaste salon face mer pour profiter d'une atmosphère cosy et chaleureuse avec seul l'océan pour témoin
- chambre à l'étage
- vue imprenable face à l'océan



Chambre prestige atlantique



Chambre confort



Chambre château

RESTAURANT DU CHÂTEAU DES TOURELLES

NOTRE TABLE GOURMANDE

Face à l'océan, le restaurant du Château des Tourelles vous invite à partager une cuisine créative et inventive, à la fois gourmande et équilibrée. Inspirés par la mer et la cuisine du monde, le chef et sa brigade vous proposent un voyage culinaire qui fait la part belle aux algues et aux épices qui soulignent subtilement la qualité des produits travaillés.

Poissons et crustacés de nos côtes sont mis à l'honneur, sans oublier le végétal avec un plat végétarien proposé chaque jour. Découvrez des jeux de saveurs et de textures qui sauront flatter votre palais et vivez une expérience gustative riche en micronutriments et oligoéléments pour mille et un bienfaits et autant de plaisirs.



UNE CUISINE LOCAVORE, RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

- sublimer les goûts et la couleur de nos plats, en mettant à l'honneur **la qualité et la diversité des produits locaux**. Des circuits courts qui garantissent des produits ultra-frais, qui limitent notre empreinte carbone et valorisent le savoir-faire de producteurs engagés sur le territoire.
- **Se reconnecter aux rythmes de la nature en respectant les saisons**, pour vous proposer tout au long de l'année des produits frais qui sont la base d'une alimentation saine et variée.
- Vous servir des assiettes aux quantités justes pour **limiter le gaspillage alimentaire**.

AU-DELÀ DE LA CARTE

Pour les clients présents plusieurs jours, le chef vous propose des menus demi-pension variés et renouvelés quotidiennement. Possibilité de plats à la commande : côte de bœuf, bar en croûte de sel, plateau de fruits de mer...
Vendredi : soirée autour de la mer.
Dimanche midi : un brunch devenu légendaire sur la baie par sa générosité et la variété des produits proposés.

UN LIEU UNIQUE

Face à la mer, nous vous accueillons avec sourire et bienveillance dans notre salle de restaurant vaste et lumineuse ou à la belle saison sur notre grande terrasse extérieure pour manger en profitant de l'air iodé.
Accès direct au sentier des douaniers et à la plage de la pointe du Bec.

AU CHÂTEAU DES TOURELLES, LE PETIT DÉJEUNER EST ROYAL

Douceurs sucrées de notre chef pâtissier, céréales bio et sans gluten, fruits de saison, laitages Beillevaire, assortiment de fromages, œufs brouillés, jambon aux herbes, saumon «bømlø» fumé par nos soins, huîtres...

En boissons : jus de fruits frais, boisson détox de saison, boissons chaudes plus classiques et pour les plus audacieux du Champagne !



SALON BAR DU CHÂTEAU DES TOURELLES

Au cœur du Château des Tourelles, le salon bar vous accueille face à la mer dans une ambiance feutrée ou en terrasse pour savourer cocktails, jus détox, smoothies et boissons chaudes. La carte des cocktails évolue au fil des saisons et des envies créatives de notre chef barman.

- Animations musicales live en extérieur tous les week-ends d'été.
- Possibilité de déjeuner sur le pouce pour les lève-tard ou planches apéritives et fruits de mer pour les grignotages improvisés.
- Carte de snacking pour les clients en recherche d'un cadre plus simple et intimiste que le restaurant.
- Un lieu idéal pour se retrouver entre amis, fêter une occasion ou simplement profiter de la quiétude des lieux et de la mer.

PLONGEZ AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE

WELLNESS ACCESS LE SPA MARIN



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

Profitez des nombreuses activités qui s'offrent à vous et des bienfaits d'une eau de mer idéalement chauffée.

Vivez une expérience où corps et esprit retrouvent leur complémentarité et se mettent à l'unisson.

W DURANT VOTRE SÉJOUR AU CHÂTEAU DES TOURELLES,
PROFITEZ D'UN ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS.

SPA MARIN

- 1 piscine d'eau de mer chauffée à plus de 30°, équipée de 30 jets sous-marins, 7 sièges bouillonnants, 1 couloir de nage de 23 mètres
- 1 piscine d'eau de mer à hauteur et température variables
- 2 cascades et 9 jets de massage sous-marins
- 1 sauna réservé aux hommes et 1 sauna réservé aux femmes
- 1 hammam mixte

SALLE DE CARDIO-FITNESS

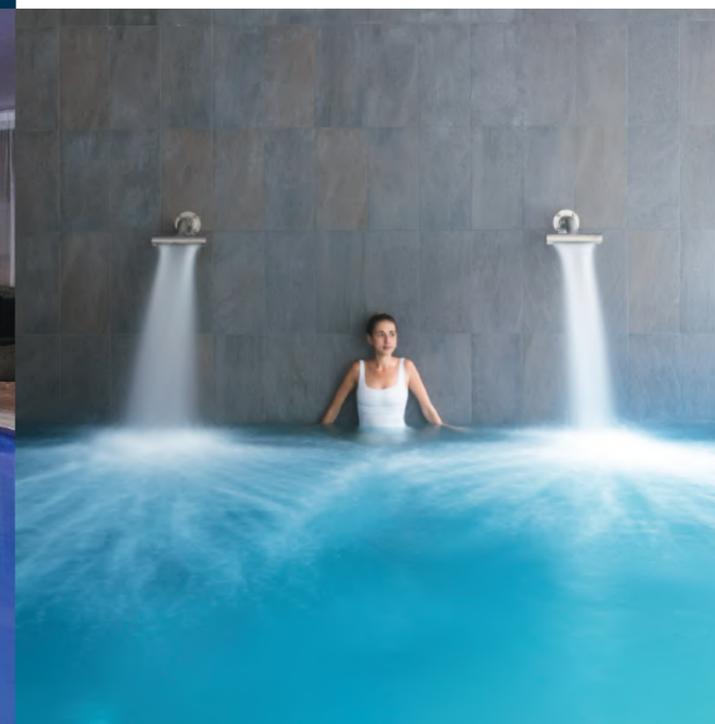
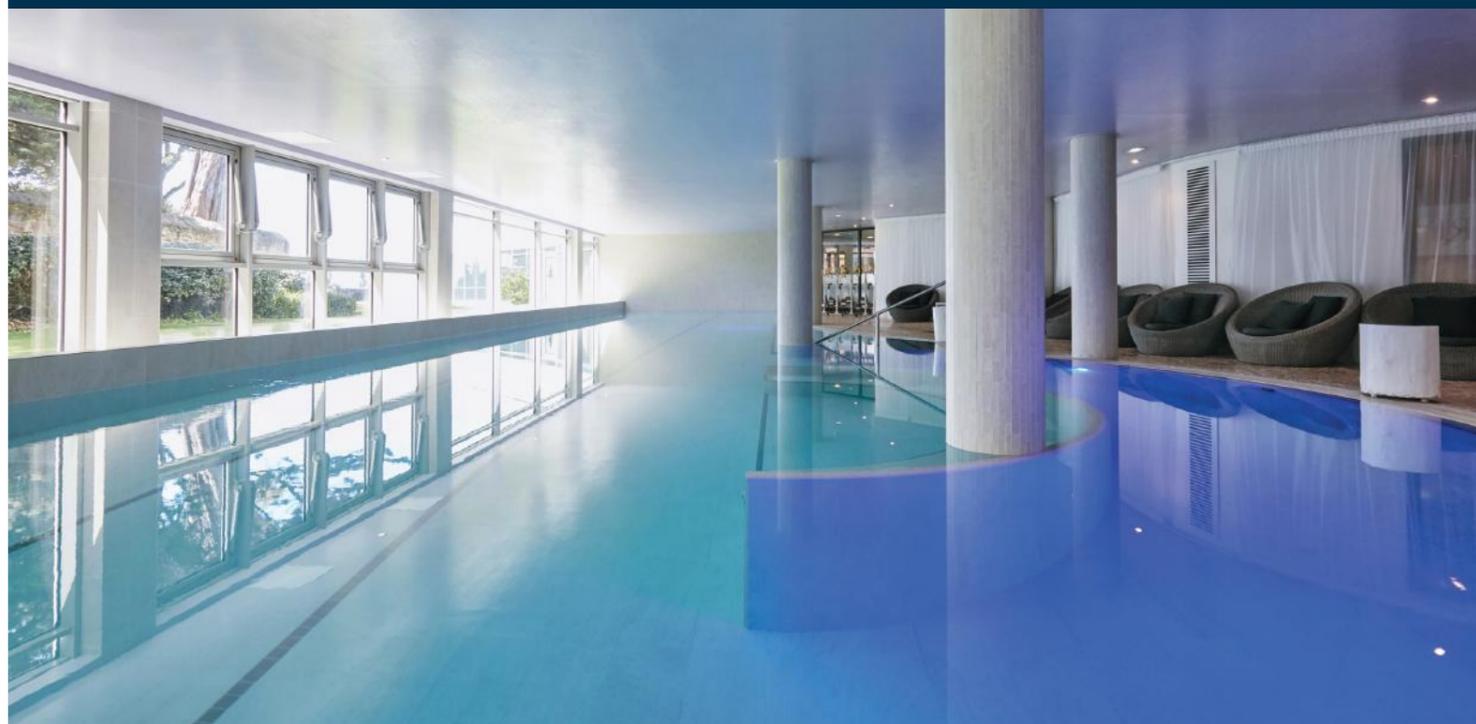
- Vélos elliptiques
- Tapis de course

AQUA-ACTIVITÉS COACHÉES*

Différentes aqua-activités en piscine d'eau de mer chauffée vous sont proposées pour travailler votre énergie, votre souplesse ou votre cardio :

- **Aquatraining** : succession rapide d'exercices variés pour travailler et renforcer l'ensemble du corps. Cours dynamique.
- **Aquabiking** : taille affinée, cuisses et jambes fuselées, pour entraîner une dépense énergétique. Sport doux et non traumatisant pour les articulations.
- **Aquafitness** : tonique et cardio, cours de renforcement et respiratoire. Pour modeler son corps et améliorer sa condition physique.
- **Aquabody** : pour le renforcement musculaire de l'ensemble du corps, le cours se fait à l'aide de matériels adaptés (haltères, planches, frites). Cours dynamique.
- **Aquastretching** : étirement de l'ensemble des chaînes musculaires. Aucune partie du corps n'est oubliée pour gagner en souplesse et soulager les douleurs dorsales.

* Activités coachées en supplément, sur réservation auprès de l'accueil de la thalasso et selon disponibilités.



TESTEZ LES AUTRES ACTIVITÉS COACHÉES*

- Balade à vélo
- Marche nordique
- Marche active
- Course à pied
- Renforcement musculaire
- Sophrologie
- Séance de Qi-Gong



THALASSOTHÉRAPIE CURES DE 4 À 6 JOURS

ÉVASIONS IODÉES

LE BIENFAIT BOOSTER D'UN LONG SÉJOUR

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

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



REMISE EN FORME



BEAUTÉ & SPA



HARMONIE
CORPS & ESPRIT



MINCEUR



REMISE EN FORME

ÉVASIONS
IODÉES

CURE LIBERTÉ

EXCLUSIVITÉ RELAIS THALASSO

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

BIEN-ÊTRE OU LOISIR, POURQUOI CHOISIR ?

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

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



12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 2 massages sous pluie marine (20')
- 3 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 3 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 3 jets marins massants

6 ACTIVITÉS WELLNESS PARMİ

- aquafitness
- aquabody
- aquatraining
- marche active
- stretching
- marche nordique

À PARTIR DE 1071 € AU LIEU DE 1428 €**

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 455 € AU LIEU DE 606 €**

Prix par personne pour un séjour en duo.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.



W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 18)



CURE ESSENTIELLE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS
18 soins individuels et 6 activités Wellness*
Débute le jour de votre choix

100% THALASSO, 100% REMISE EN FORME

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



18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 4 massages sous pluie marine (20')
- 5 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 4 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 4 jets marins massants

6 ACTIVITÉS WELLNESS PARMİ

- aquafitness
- aquabody
- aquatraining
- marche active
- stretching
- marche nordique

À PARTIR DE **1242 €** AU LIEU DE **1656 €****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **648 €** AU LIEU DE **864 €****

Prix par personne pour un séjour en duo.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.



CURE PLÉNITUDE

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

LA REMISE EN FORME 100% INDIVIDUELLE

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

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



20 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 4 massages sous pluie marine (20')
- 5 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 5 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires.
- 5 jets marins massants

4 SOINS SPA DE 20 MINUTES

- 1 massage Californien
- 1 massage décontractant du dos
- 1 massage digito-crânien
- 1 massage réflexe détente des pieds

À PARTIR DE **1377 €** AU LIEU DE **1836 €****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **792 €** AU LIEU DE **1056 €****

Prix par personne pour un séjour en duo.

UN SOIN PHARE DE LA THALASSOTHÉRAPIE

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

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.



CURE MASSAGES DU MONDE

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

DÉTENTE ET ÉVASION

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

Chaque jour est une évasion, une détente absolue.



18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 5 massages avec ou sans pluie marine (20')
- 4 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 4 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 4 jets marins massants

6 MASSAGES DU MONDE DE 50 MINUTES

- 1 massage Californien
- 1 massage Suédois
- 1 Relaxation Coréenne
- 1 massage Lomi Lomi
- 1 massage Océanie
- 1 massage Synergie Marine

À PARTIR DE **1 697 €** AU LIEU DE **2 262 €****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1 197 €** AU LIEU DE **1 596 €****

Prix par personne pour un séjour en duo.

NOTRE COUP DE CŒUR ÉVASION

LE MASSAGE OCÉANIE (50')

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

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.



CURE ANTI-ÂGE

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

UN EFFET RAJEUNI NATURELLEMENT

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



12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 2 massages relaxants avec ou sans pluie marine (20')
- 3 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 3 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires.
- 3 jets marins massants

6 SOINS SPA & BEAUTÉ ANTI-ÂGE DE 50 MINUTES

- 1 soin visage Sea Jeunesse Extrême
- 1 soin visage Sea Lift
- 1 massage visage Kobido
- 2 soins Silhouette océane
- 1 massage Suprême harmonie Tourelles

À PARTIR DE **1 539 €** AU LIEU DE **2 052 €****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1 017 €** AU LIEU DE **1 356 €****

Prix par personne pour un séjour en duo.

NOTRE EXPERTISE ANTI-ÂGE

LE SOIN VISAGE SEA JEUNESSE EXTRÊME (50')

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

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.

CURE AU MASCULIN

NOUVEAUTÉ 2024

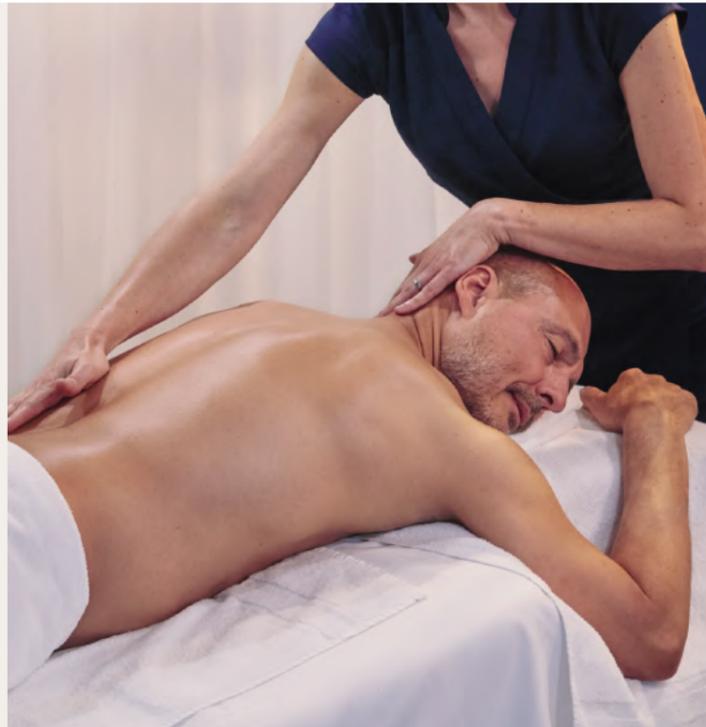
6 JOURS | 6 NUITS | 20 SOINS

18 soins individuels et 2 activités Wellness*

Début le jour de votre choix

UNE IMMERSION DANS LE MONDE DU BIEN-ÊTRE

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



13 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 3 massages sous pluie marine (20')
- 3 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 4 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 2 jets marins massants

5 SOINS SPA & BEAUTÉ

- 1 massage dos (20')
- 1 massage digito-crânien (20')
- 1 massage réflexe détente des pieds (20')
- 1 massage Californien (50')
- 1 soin visage Hydratant Marin (50')

2 ACTIVITÉS WELLNESS PARI

- aquafitness, aquabody ou aquatraining

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 18)

À PARTIR DE 1 445 € AU LIEU DE 1 926 €**

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 900 € AU LIEU DE 1 200 €**

Prix par personne pour un séjour en duo.

NOTRE COUP DE CŒUR BIEN-ÊTRE

LE MASSAGE DIGITO-CRÂNIEN

Plébiscité par nos clients et par l'équipe, ce massage intensément relaxant du décolleté, du visage et du cuir chevelu, allie acupressions et mouvements relaxants pour un moment de lâcher-prise et une action anti-stress bienfaisante.

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.

CURE AU MASCULIN

NOUVEAUTÉ 2024

4 JOURS | 4 NUITS | 14 SOINS

12 soins individuels et 2 activités Wellness*

Début le jour de votre choix

BIENVENUE DANS LE MONDE DU LÂCHER-PRISE

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

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



9 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 2 massages sous pluie marine (20')
- 2 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 3 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 1 jet marin massant

3 SOINS SPA & BEAUTÉ

- 1 escale Détente du dos (50')
- 1 massage réflexe détente des pieds (20')
- 1 soin visage Hydratant Marin (50')

2 ACTIVITÉS WELLNESS PARI

- aquafitness, aquabody ou aquatraining

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 18)

À PARTIR DE 1 020 € AU LIEU DE 1 360 €**

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 669 € AU LIEU DE 892 €**

Prix par personne pour un séjour en duo.

NOTRE COUP DE CŒUR BIEN-ÊTRE

LE MASSAGE DÉCONTRACTANT DU DOS

Ce massage de l'escale Détente du dos est un pur moment de bien-être, ultra relaxant et décontractant. Concentré sur les épaules, la nuque, et le dos, il combine manœuvres enveloppantes et apaisantes pour un soulagement immédiat des tensions accumulées.

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.



CURE CARTE BLANCHE

6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS INDIVIDUELS AU CHOIX*
EN SOLO UNIQUEMENT – Débute le jour de votre choix

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

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



13 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE AU CHOIX

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 2 massages avec ou sans pluie marine (20')
- applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires.
- jets marins massants

5 SOINS SPA & BEAUTÉ DE 50 MINUTES AU CHOIX

- massages Signatures ou du monde parmi : Synergie marine, Suprême Harmonie Tourelles, Californien, Relaxation coréenne, Suédois, Lomi lomi et Océanie
- soins du visage Signatures, Essentiels ou Experts anti-âge parmi : Sea Jeunesse extrême, Hydratant marin, Éclatant marin, Purifiant marin, Sea nutri, Sea lift, Sea repulpe et Kobido

À PARTIR DE **1562 €** AU LIEU DE **2082 €****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1040 €** AU LIEU DE **1386 €****

Prix par personne pour un séjour en solo.

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.



CURE PAUSE CORPS ET ÂME

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

C'EST LE MOMENT DE SOUFFLER

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



12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 4 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 4 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 3 jets marins massants

4 SOINS DÉTENTE PROFONDE

- 1 relaxation coréenne (50')
- 1 massage réflexe détente des pieds (50')
- 1 Shiatsu corps (50')
- 1 massage visage Kobido (50')

À PARTIR DE **1131 €** AU LIEU DE **1508 €****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **798 €** AU LIEU DE **1064 €****

Prix par personne pour un séjour en duo.

NOTRE COUP DE CŒUR BIEN-ÊTRE

LA RELAXATION CORÉENNE

Inspirée des techniques chinoises, cette relaxation est un enchaînement de bercements, de secousses rythmiques et de vibrations qui apportent progressivement un relâchement profond des tensions physiques et psychologiques. Ce soin expert éveille les sens et calme les flux de pensées pour un apaisement de l'esprit et une détente profonde du corps.

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.



CURE SLIM

NOUVEAUTÉ 2024

6 JOURS | 6 NUITS | 23 SOINS INDIVIDUELS

+ 2 RENDEZ-VOUS EXPERTS*

Début le jour de votre choix

OBJECTIF MINCEUR

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

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



17 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE CIBLÉS MINCEUR

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 3 applications d'algues fucus
- 3 enveloppements cryogéniques localisés
- 6 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires.
- 4 jets marins massants « silhouette »

6 SOINS EXPERTS CIBLÉS MINCEUR

- 1 drainage lymphatique (50')
- 2 massages palper rouler localisés (20')
- 1 soin Silhouette océane (50')
- 2 séances CELLU M6 LPG intégral corps (30')

2 RENDEZ-VOUS EXPERTS

- 2 consultations conseil en nutrition avec mesures d'impédancemétrie et de silhouette

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 18)

À PARTIR DE **1616 €** AU LIEU DE **2154 €****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **1103 €** AU LIEU DE **1470 €****

Prix par personne pour un séjour en duo.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.



CURE CHRONO SLIM

NOUVEAUTÉ 2024

4 JOURS | 4 NUITS | 15 SOINS INDIVIDUELS

+ 1 RENDEZ-VOUS EXPERT*

Début le jour de votre choix

UN CONDENSÉ D'EFFICACITÉ

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



10 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 2 applications d'algues fucus
- 1 enveloppement cryogénique localisé
- 4 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires.
- 2 jets marins massants « silhouette »

5 SOINS EXPERTS CIBLÉS MINCEUR

- 1 drainage lymphatique (50')
- 2 massages palper rouler localisés (20')
- 1 soin Silhouette océane (50')
- 1 séance CELLU M6 LPG intégral corps (30')

1 RENDEZ-VOUS EXPERT

- 1 consultation avec la diététicienne

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 18)

À PARTIR DE **1101 €** AU LIEU DE **1468 €****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **759 €** AU LIEU DE **1012 €****

Prix par personne pour un séjour en duo.

NOTRE EXPERTISE MINCEUR

Le **drainage lymphatique** est un massage qui stimule la circulation de la lymphe, un liquide incolore impliqué dans l'évacuation des liquides excédentaires, des toxines et débris cellulaires. Il permet ainsi une détoxification du corps, une réduction de la rétention d'eau, une diminution de la cellulite et des œdèmes.

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.

VOS CURES DE THALASSOTHÉRAPIE PREMIUM SANTÉ THALAVIE

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



THALAVIE, UNE THALASSOTHÉRAPIE PERSONNALISÉE EN

5 ÉTAPES

POUR LA PROMESSE D'UN BIEN-ÊTRE DURABLE



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

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

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

“

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

VOS CURES DE THALASSOTHÉRAPIE PREMIUM SANTÉ THALAVIE



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. BILAN POST SÉJOUR

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

5
PROFILS
PRÉVENTION
SANTÉ,

5
OBJECTIFS
POUR UN RÉSULTAT
DURABLE

100%
DE SOINS ET
ACTIVITÉS
DÉFINIS SUIVANT
VOTRE PROFIL

NOUS VOUS CONSEILLONS
UN SÉJOUR EN PENSION COMPLÈTE

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

PROFIL VITALITÉ GÉNÉRALE

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

PROFIL STRESS & SOMMEIL

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

PROFIL CONFORT DIGESTIF

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

PROFIL DOS & ARTICULATIONS

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

PROFIL SILHOUETTE & MINCEUR

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

CURES PREMIUM SANTÉ THALAVIE

6 JOURS | 6 NUITS | 28 SOINS
+ 6 RENDEZ-VOUS EXPERTS*
Arrivée le dimanche soir uniquement

18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO®

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

Soins définis selon votre profil THALAVIE

- Un gommage en début de séjour pour préparer votre corps aux soins de thalassothérapie et personnalisé selon votre type de peau
- Massages musculaires ciblés, profonds ou décontractants, avec ou sans pluie marine (20')
- Applications d'algues laminaires BOOST ou d'algues fucus
- Applications de boues marines
- Bains marins reminéralisants (toniques, relaxants ou circulatoires) enrichis aux huiles essentielles spécifiques
- Jets marins massants ciblés en fonction de votre profil

6 RENDEZ-VOUS EXPERTS THALAVIE

Un accompagnement permanent pour atteindre vos objectifs

- 2 rendez-vous avec notre médecin
- 2 rendez-vous avec notre diététicienne
- 2 activités physiques coachées

7 ACTIVITÉS CIBLÉES

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

- des aqua-activités spécifiques pour les programmes santé THALAVIE pour découvrir et mieux connaître les immenses facultés du mouvement dans l'eau : respiration, équilibre, stretching et détente.
- sophrologie
- qi gong

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 18)

* Voir descriptif des soins page 44.



3 SOINS DE 50 MINUTES PERSONNALISÉS

PROFIL VITALITÉ GÉNÉRALE

- 1 drainage lymphatique (50')
- 1 massage Synergie Marine (50')
- 1 shiatsu (50')

PROFIL STRESS & SOMMEIL

- 1 Shiatsu (50')
- 1 massage réflexe détente des pieds (50')
- 1 massage Lomi Lomi (50')

PROFIL CONFORT DIGESTIF

- 1 massage Suprême harmonie Tourelles (50')
- 1 drainage lymphatique (50')
- 1 massage abdominal Ampuku (50')

PROFIL DOS & ARTICULATIONS

- 1 relaxation coréenne (50')
- 1 massage suédois (50')
- 1 escale détente du dos – gommage + massage (50')

PROFIL SILHOUETTE & MINCEUR

- 1 drainage lymphatique (50')
- 2 massages silhouette océane (50')

À PARTIR DE 2 190 €

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

PENSION COMPLÈTE CONSEILLÉE

THALASSOTHÉRAPIE SÉJOURS DE 1 À 3 JOURS

TRANSATS

LE BIENFAIT REMINÉRALISANT D'UN COURT SÉJOUR

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



REMISE EN FORME



BEAUTÉ & SPA



TRANSATS



REMISE EN FORME

TRANSAT LIBERTÉ

EXCLUSIVITÉ RELAIS THALASSO

À LA DÉCOUVERTE DE LA THALASSOTHÉRAPIE

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



W WELLNESS ACCESS INCLUS
(voir page 18)

1 JOUR | 1 NUIT
2 SOINS INDIVIDUELS*

2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO®

- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire

À PARTIR DE **171 €** AU LIEU DE **201 €****

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

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS
4 SOINS INDIVIDUELS*

4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire
- 1 jet marin massant

À PARTIR DE **342 €** AU LIEU DE **402 €****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **179 €**** AU LIEU DE **210 €**
Prix par personne pour un séjour en duo.

3 JOURS | 3 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 1 massage avec ou sans pluie marine (20')
- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 2 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 1 jet marin massant

À PARTIR DE **513 €** AU LIEU DE **603 €****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **268 €**** AU LIEU DE **315 €**
Prix par personne pour un séjour en duo.

* Voir descriptif des soins page 44 / ** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50



TRANSAT ESSENTIELLE

L'ESSENTIEL DE LA THALASSOTHÉRAPIE

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



W WELLNESS ACCESS INCLUS
(voir page 18)

1 JOUR | 1 NUIT
3 SOINS INDIVIDUELS*

3 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 1 massage avec ou sans pluie marine (20')
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire

2 JOURS | 2 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 1 massage avec ou sans pluie marine (20')
- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 2 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 1 jet marin massant

3 JOURS | 3 NUITS
9 SOINS INDIVIDUELS*

9 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 2 massages avec ou sans pluie marine (20')
- 2 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 3 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 1 jet marin massant

À PARTIR DE **209 €** AU LIEU DE **246 €****

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

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

À PARTIR DE **418 €** AU LIEU DE **492 €****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **262 €**** AU LIEU DE **308 €**
Prix par personne pour un séjour en duo.

À PARTIR DE **627 €** AU LIEU DE **738 €****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **393 €**** AU LIEU DE **462 €**
Prix par personne pour un séjour en duo.

* Voir descriptif des soins page 44 / ** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50



TRANSAT BEAUTÉ

NOUVEAUTÉ 2024

QUAND THALASSO & BEAUTÉ SE RENCONTRENT

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



W WELLNESS ACCESS INCLUS
(voir page 18)

1 JOUR | 1 NUIT
3 SOINS INDIVIDUELS*

2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau ou 1 massage avec ou sans pluie marine (20')
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire

1 SOIN VISAGE DE 50'

- 1 soin visage Essentiel Éclatant marin

À PARTIR DE **260 €** AU LIEU DE **306 €****

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

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS*

4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire
- 1 jet marin massant

2 SOINS VISAGE DE 50'

- 1 massage visage Kobido
- 1 soin visage Expert anti-âge Sea jeunesse extrême

À PARTIR DE **520 €** AU LIEU DE **612 €****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **391 €**** AU LIEU DE **460 €**
Prix par personne pour un séjour en duo.

3 JOURS | 3 NUITS
9 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 1 massage avec ou sans pluie marine (20')
- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 2 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 1 jet marin massant

3 SOINS VISAGE DE 50'

- 1 soin visage Essentiel Éclatant marin
- 1 soin visage Expert anti-âge Sea jeunesse extrême
- 1 massage visage Kobido

À PARTIR DE **780 €** AU LIEU DE **918 €****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **587 €**** AU LIEU DE **690 €**
Prix par personne pour un séjour en duo.

* Voir descriptif des soins page 44 / ** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50



TRANSAT MASSAGES DU MONDE

SE RESSOURCER PROFONDÉMENT

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



W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir page 18)

1 JOUR | 1 NUIT
3 SOINS INDIVIDUELS*

2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage sel et huiles essentielles
- 1 application d'algues fucus

1 MASSAGE DE 50'

- 1 massage Synergie marine

2 JOURS | 2 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS*

3 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage au sucre de monoi
- 1 application de cire hydratante au karité
- 1 application d'algues laminaires BOOST

1 SOIN VISAGE DE 20'

- 1 soin visage découverte

2 MASSAGES DE 50'

- 1 massage Suédois
- 1 massage Lomi Lomi

3 JOURS | 3 NUITS
9 SOINS INDIVIDUELS*

4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage sel et huiles essentielles
- 1 application d'algues fucus
- 1 application de cire hydratante au karité
- 1 application d'algues laminaires BOOST

1 SOIN VISAGE DE 20'

- 1 soin visage découverte

1 MASSAGE DE 20'

- 1 massage réflexe détente des pieds

3 MASSAGES DE 50'

- 1 massage Synergie marine
- 1 massage Suédois
- 1 massage Lomi Lomi

À PARTIR DE **269 €** AU LIEU DE **316 €****

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

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

À PARTIR DE **537 €** AU LIEU DE **632 €****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **411 €**** AU LIEU DE **484 €**
Prix par personne pour un séjour en duo.

À PARTIR DE **806 €** AU LIEU DE **948 €****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **617 €**** AU LIEU DE **726 €**
Prix par personne pour un séjour en duo.

LES JOURNÉES BULLES

L'ART DE BULLER EN THALASSO

Si vous n'avez pas souhaité plusieurs jours de soins, nous vous proposons le temps d'une journée de vous ressourcer et de vous détendre pour mieux décompresser.



W WELLNESS ACCESS

Accès au spa marin et à l'espace cardio fitness inclus sur la journée de vos soins (voir page 18)

BULLE ÉVASION | 2 SOINS

- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire
- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 1 déjeuner L'express des Tourelles (plat et café ou thé gourmand)

WEEK-END : **145 €** EN SOLO – **258 €** EN DUO

SEMAINE : **130 €** EN SOLO – **232 €** EN DUO

BULLE ÉMOTION | 3 SOINS

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau ou 1 massage avec ou sans pluie marine (20')
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire
- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 1 déjeuner L'express des Tourelles (plat et café ou thé gourmand)

WEEK-END : **210 €** EN SOLO – **330 €** EN DUO

SEMAINE : **189 €** EN SOLO – **297 €** EN DUO

BULLE DU CHÂTEAU | 2 SOINS NOUVEAUTÉ 2024

- 1 gommage Exfo satin sel & 3 thés (20')
- 1 massage Signature Suprême harmonie (50')
- 1 déjeuner L'express des Tourelles (plat et café ou thé gourmand)

WEEK-END : **210 €** EN SOLO – **330 €** EN DUO

SEMAINE : **189 €** EN SOLO – **297 €** EN DUO

BULLE EXCEPTION | 2 SOINS NOUVEAUTÉ 2024

- 1 gommage Exfo satin sel & 3 thés (20')
- 1 massage Signature Synergie marine (50')
- 1 déjeuner L'express des Tourelles (plat et café ou thé gourmand)
- 1 coupe de Champagne

WEEK-END : **222 €** EN SOLO – **354 €** EN DUO

SEMAINE : **199 €** EN SOLO – **319 €** EN DUO

LES SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

GOMMAGE CORPOREL (20')

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

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

MASSAGE SOUS PLUIE MARINE (20')

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

APPLICATION D'ALGUES (20')

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

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

APPLICATION DE BOUES MARINES (20')

Mélange de sédiments marins naturels (faune et flore) enrichis en algues brunes, les boues marines riches en sels minéraux et oligoéléments sont un véritable concentré des bienfaits marins. Elles sont appliquées localement sur le dos et les articulations. La chaleur du hammam optimise leur action sédative et régénérante. Par son fort pouvoir antalgique ce soin apaise les tensions et les douleurs articulaires pour un bien-être immédiat et durable dans le temps.

BAIN MARIN REMINÉRALISANT (20')

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

JET MARIN MASSANT (12')

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

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

LES SOINS MINCEUR

ENVELOPPEMENT CRYOGÉNIQUE LOCALISÉ (20')

Ce soin apporte un bien-être immédiat à la sensation d'inconfort des jambes grâce à un enveloppement spécifique. Les jambes retrouvent tonus et légèreté. Efficacité assurée sur la sensation de jambes lourdes.

DRAINAGE LYMPHATIQUE (50')

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

SÉANCE CELLU M6 LPG INTÉGRAL CORPS (30')

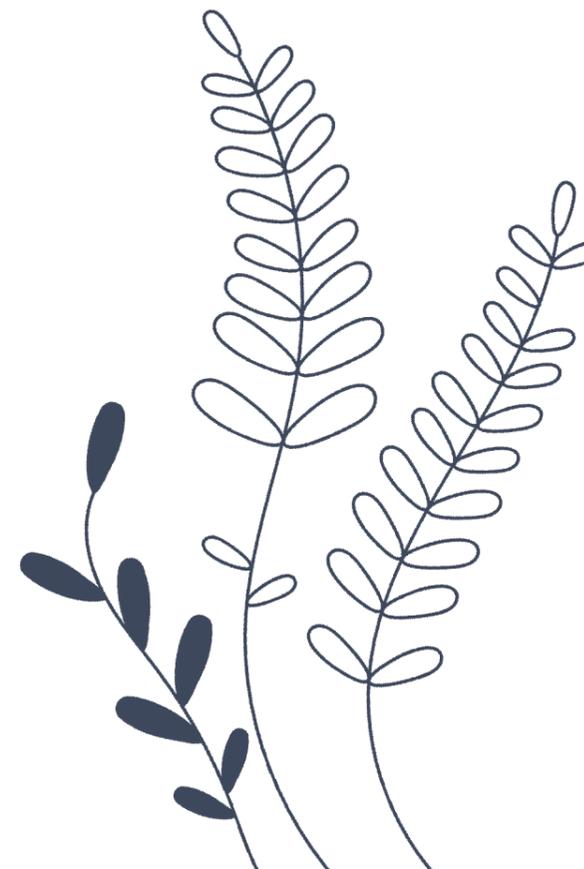
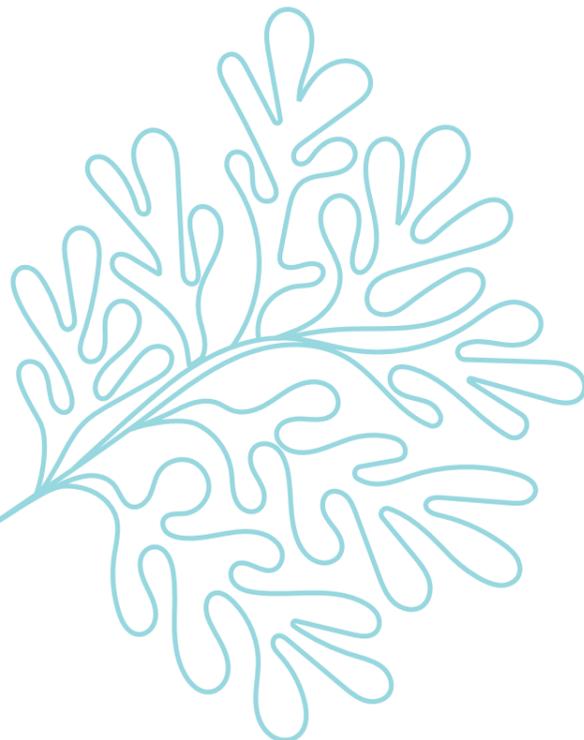
Cette technique minceur brevetée permet de réactiver le déstockage des graisses pour effacer les surcharges et les imperfections localisées. À visée anticellulite, cette version mécanique du palper-rouler favorise l'activité cellulaire et redonne à la peau sa fermeté originelle par des techniques naturelles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

SOIN SILHOUETTE OCÉANE (50')

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

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE (60')

Bilan complet de l'alimentation, des habitudes et de l'environnement du patient afin d'élaborer un programme adapté et accepté pour de meilleurs résultats. Conseils personnalisés pour conserver le plaisir de manger en retrouvant une alimentation équilibrée.



LES MASSAGES

MASSAGE SYNERGIE MARINE (50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO

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

MASSAGE SUPRÊME HARMONIE TOURELLES (50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO PORNICHET

Ce massage profond apporte le lâcher-prise nécessaire à une détente absolue. L'esprit s'évade au rythme des lissages appuyés et des pétrissages, les tensions se dénouent grâce au travail articulaire et musculaire.

MASSAGE CALIFORNIEN (20 ou 50')

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

MASSAGE LOMI LOMI (50')

Ce massage hawaïen tonique et enveloppant s'effectue avec les avant-bras. L'alternance de ces mouvements lents, continus et précis libère les tensions physiques et psychiques. Le corps et l'esprit se relâchent peu à peu pour une détente totale.

MASSAGE OCÉANIE (50')

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

MASSAGE SUÉDOIS (50')

Puisé au cœur des techniques nordiques, ce massage est une série de manœuvres exécutées sur la musculature et les articulations. Il travaille sur la libération des adhérences afin d'atténuer la douleur et favoriser le retour à un mouvement normal. Idéal en cas de fortes tensions musculaires.

RELAXATION CORÉENNE (50')

Inspirée des techniques chinoises, cette relaxation est un enchaînement de bercements, de secousses rythmiques et de vibrations qui apportent progressivement un relâchement profond des tensions physiques et psychologiques. Elle éveille les sens et calme les flux de pensées pour un apaisement de l'esprit et une détente profonde du corps.

SHIATSU CORPS (50')

Le shiatsu est une technique de médecine non conventionnelle japonaise qui utilise le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps. On exerce une pression avec les pouces, les doigts et les paumes de mains, sur des points précis, situés le long des méridiens. L'objectif est de stimuler le fonctionnement des organes, ce qui dynamise le métabolisme, le système immunitaire et procure un bien-être physique et psychique.

MASSAGE DÉCONTRACTANT DU DOS (20')

Ce massage est 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.

MASSAGE DIGITO-CRÂNIEN (20')

Massage du décolleté, du visage et du cuir chevelu, ce massage allie acupressions et mouvements relaxants pour un moment de lâcher-prise et une action anti-stress.

MASSAGE RÉFLEXE DÉTENTE DES PIEDS (20')

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

ESCALE DÉTENTE DU DOS (50')

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

LES SOINS VISAGE

ESSENTIELS

HYDRATANT MARIN (50')

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

ÉCLATANT MARIN (50')

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

PURIFIANT MARIN (50')

Adieu les imperfections, bonjour le teint de pêche grâce à ce soin trio : gommage – massage – masque. En début de soin, on procède à un gommage pour libérer la peau de ses impuretés. Puis on procède à un massage relaxant du visage et du cuir chevelu enfin on finalise ce soin ultra détendant par l'application d'un masque au limon marin et à l'aloé vera qui rééquilibre la peau et l'unifie.

EXPERTS ANTI-ÂGE

SEA JEUNESSE EXTRÊME (50' ou 80')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO

Ce soin est une exclusivité RELAIS THALASSO, il combine le meilleur des techniques anti-âge sur le visage et le cou afin d'assurer un résultat visible. Dans sa version longue (80'), en plus d'avoir un effet mise en tension instantanée de l'ovale du visage, ce soin apporte un teint plus lumineux et une peau repulpée. Le décolleté retrouve un aspect lisse et une deuxième jeunesse.

SEA NUTRI (50')

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

SEA LIFT (50')

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

SEA REPULPE (50')

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

MASSAGE VISAGE KOBIDO (50')

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



LE SPA, BEAUTÉ

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

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

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



LA HOME THALASSO

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

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

SINGULARITÉ

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

AUTHENTICITÉ

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



GÉNÉROSITÉ

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

NATURALITÉ

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

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



Le Visage

Le Corps

Le Bain



PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

VOTRE SÉJOUR APPROCHE

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

VOUS ÊTES ARRIVÉS

Oubliez au maximum votre portable, tablette. Il est important de déconnecter. Pensez à vous présenter 10 minutes avant chaque début de soin au niveau de la boutique. Dès le premier soir, prévenez les équipes du restaurant pour toute intolérance alimentaire ou régime spécifique. Consultez votre planning de soins avec les équipes de l'accueil thalasso. Pensez à bien vous hydrater durant la totalité de votre séjour et découvrez nos tisanes RELAIS THALASSO servies toute la journée au Bar du Château.

VOUS PRÉPAREZ VOS BAGAGES

Afin de rendre votre séjour le plus agréable possible, nous vous conseillons : de prévoir une tenue de sport adaptée pour profiter des activités aquatiques ou terrestres proposées par notre coach ou dans la salle de fitness. Le bonnet de bain n'est pas obligatoire pour accéder aux piscines. Pensez à apporter le vôtre si vous le désirez. Accompagnez notre démarche environnementale en apportant vos tongs.

PENSEZ À VOUS INSCRIRE

aux aqua-activités ou aux activités proposées par notre coach. N'hésitez pas à solliciter la conciergerie sur les visites à faire dans la région, nous sommes là pour vous conseiller. Et le plus important, profitez pleinement de votre séjour au Château des Tourelles.

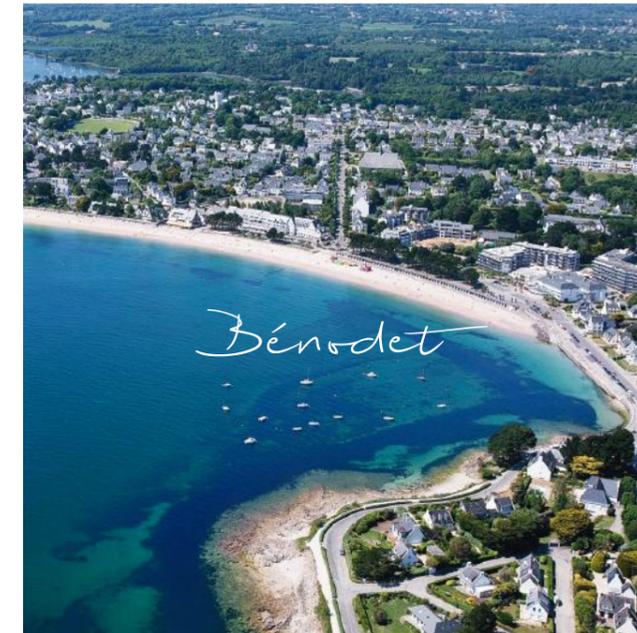
NOS AUTRES DESTINATIONS

DES EMPLACEMENTS D'EXCEPTION

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

Un art de recevoir entre simplicité et raffinement.

HÔTEL KASTEL***



HÔTEL & SPA INTÉGRÉS ATALANTE****

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

**PROFITEZ DE NOS OFFRES
EXCLUSIVES PENDANT**

**LES SEMAINES
MERVEILLEUSES**

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

VOUS ÊTES ORGANISÉ ?

**BÉNÉFICIEZ DE NOTRE OFFRE
EARLY BOOKING**

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

**RETROUVEZ NOS OFFRES & CALENDRIER DES SEMAINES MERVEILLEUSES
AU MEILLEUR PRIX GARANTI ET RÉSERVEZ DIRECTEMENT EN LIGNE SUR
relaisthalasso.com**

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

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