

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

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

RÉSERVEZ EN LIGNE



RELAIS THALASSO
HENDAYE
HÔTEL SERGE BLANCO****
125 BOULEVARD DE LA MER
64700 HENDAYE
05 59 51 35 02
hendaye@relaisthalasso.com

RELAIS THALASSO

– HENDAYE –

LA MER PREND SOIN DE VOUS



Ne pas jeter sur la voie publique.



Credits Photos : D. DUCHON, L. CALHAY, O. RIBARDIÈRE, B. PRESCHESNISKY, OOT 17 (C. BATHIERE, A. BOISSARD, F. GIRAUDON, OOT 29 (V. DEREMNES, A. LAMOUREUX, T. POIREL), OOT 44 (A. LAMOUREUX), OOT 64 (S. CLAUDON, J.M. DECOMPTÉ, F. PERROT), AdobeStock



NOTRE ADN LA SANTÉ PAR LA MER

SOMMAIRE

P.4	SEA-WELLNESS
P.6	HENDAYE, LA CÔTE BASQUE
P.8	HÔTEL & SPA INTÉGRÉS SERGE BLANCO****
P.12	RESTAURANT LE BIDASSOA
P.14	RÉSIDENCE IBAÏA****
P.16	WELLNESS ACCESS LE SPA MARIN
P.18	ACTIVITÉS COACHÉES
P.20	CURES ÉVASIONS IODÉES DE 4 À 6 JOURS
P.36	TRANSATS DE 1 À 3 JOURS
P.42	DEMI-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

LA FAMILLE PHÉLIPPEAU
1 FAMILLE | 4 GÉNÉRATIONS

Notre histoire, le soin marin en héritage

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

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.



JEAN-PASCAL
PHÉLIPPEAU
Président Directeur Général
des RELAIS THALASSO

ANNE
PHÉLIPPEAU-KORB
Vice-Présidente
des RELAIS THALASSO

RELAIS THALASSO L'ÂME BASQUE

HENDAYE

Hendaye



Tourné vers la plus grande baie de la Côte Basque, le RELAIS THALASSO Hendaye et son hôtel 4* Serge Blanco est une escale bien-être, une douce halte où la mer prend soin de vous, corps et âme. Son horizon s'ouvre sur l'immensité bleue des eaux de l'océan, dont les bienfaits sont infinis.

Posez vos valises dans un lieu unique, au cœur de la cité balnéaire, face à la plus belle plage de sable blond du Pays Basque et au pied des contreforts Pyrénéens.

Savoir-faire et authenticité

Voici plus de trente ans que le centre de thalassothérapie d'Hendaye a été créée sous l'impulsion du célèbre rugbyman Serge Blanco. Les valeurs du sport qu'il a insufflées à ce magnifique complexe sont celles de tout projet collectif : engagement, confiance et esprit positif.

Nous avons repris en 2021 le flambeau de cette très belle maison située dans un cadre exceptionnel. Jour après jour, pour vous accueillir toujours dans les meilleures conditions, nous investissons dans la modernisation et le développement de cette institution « bien-être » du Pays Basque. Nous sommes heureux de perpétuer cette expérience reconnue en y associant la vision novatrice et le savoir-faire des RELAIS THALASSO.

L'équipe d'experts à votre service se compose de femmes et d'hommes professionnels, exigeants et tous passionnés par leur métier, leur région et leur culture basque.



Dans l'accueil, dans nos soins, dans nos assiettes... Tout au long de votre séjour, nous nous attachons à vous faire ressentir l'authenticité du Pays Basque.

Le Pays Basque, on s'y attache et on a du mal à le quitter...

Au plaisir de vous accueillir.
Pozik ongi etorria emateaz.

FLORENCE SABY
Directrice du RELAIS THALASSO | Hendaye

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 facilitons l'accès
à des activités encadrées par des professionnels 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.

Aqua-activités, activités nature, fitness... nous avons placé la
lutte contre la sédentarité au cœur de nos cures pour vous aider
à retrouver en douceur 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 Saine 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 raffinés pour terminer sur
une note de douceur.

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

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

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

MIEUX DORMIR : LE PLAISIR DE RETROUVER UN SOMMEIL RÉPARATEUR.

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

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

À l'hôtel Serge Blanco****, nos chambres cosy ont été pensées
et équipées pour vous aider à améliorer votre sommeil : couleurs
déliques, lumière apaisante, température idéale, aération
quotidienne, literie haut de gamme avec deux types d'oreillers
et couette multi-saison, coffret à tisanes...

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

HENDAYE

LA CÔTE BASQUE

Située à deux pas de l'Espagne, la charmante ville côtière d'Hendaye est une destination touristique incontournable du Pays Basque, offrant une combinaison parfaite de beauté naturelle, de culture basque et d'activités variées. Sa plage immense avec son sable doré s'étend sur près de trois kilomètres. Elle est idéale pour la baignade en toute sécurité avec des eaux peu profondes.

Sur la Côte Basque, on vit à l'heure ibérique, on retrouve ses influences dans le style de vie, la convivialité et la gastronomie.

La culture basque est omniprésente à Hendaye. Au cœur de la cité, se dresse le fronton Gaztelu Zahar, lieu de rendez-vous de tous les pelotaris. En contrebas, sur les bords de la Bidassoa, le quartier de Caneta protège la maison de Pierre Loti et les vestiges de la forteresse Vauban. En front de mer, un patrimoine classé, de 70 villas Belle Époque, offre à la station un cachet particulier.

Les amateurs de randonnée seront comblés. Le sentier du littoral vous permet de découvrir des vues panoramiques à couper le souffle sur la côte et les falaises abruptes de la corniche basque. Pour les plus sportifs, **le massif de la Rhune** est un lieu de prédilection pour les randonnées en montagne. **Le petit train de la Rhune** vous emmène au sommet de la montagne de la Rhune où un panorama à 360° sur toute la côte jusqu'aux plages infinies des Landes s'offre à vous.

Et que dire des alentours ? **Bayonne**, ville riche d'une histoire de 20 siècles où traditions gourmandes et festives en font une ville du plaisir au quotidien. Ouverte sur l'océan, **Biarritz** est riche d'un passé prestigieux. **Saint-Jean-de-Luz**, la cité des corsaires, une des villes les plus typées du Pays Basque qui se raconte et se découvre. Adossé à la montagne, **Biriatou** aux rues pentues et à l'architecture typiquement basque est classé parmi les plus beaux villages de France. **Sans oublier l'Espagne toute proche avec Fontarrabie**, vieille ville fortifiée qui garde son authenticité avec ses nombreux bars à tapas et ses maisons superbement ouvragées. Et **San Sebastián**, surnommée « La Perle du Cantabrique », pour un dépaysement dans son quartier historique où règne une ambiance festive en soirée...

Le Pays Basque est un véritable paradis pour les gourmands. Peu de terroirs offrent une palette aussi variée. Les tommes de brebis, l'Irouléguy, le merlu de ligne, les jambons Ibaima et Kintoa, le piment d'Espelette... Partout on cultive le culte du produit vrai et le sens de la tradition.



COMMENT VENIR À HENDAYE ?

En voiture : par l'autoroute A 63
Sortie N°2 Saint-Jean de Luz Sud
Pau (1h10) / Bordeaux (2h10) / Toulouse (3h10)

En train : TGV par la ligne directe
Paris-Montparnasse / Hendaye (4h40)

En avion : aéroport de Bayonne Anglet Biarritz (25 min)
aéroport de San Sebastián (15 min)

HÔTEL & SPA INTÉGRÉS

SERGE BLANCO****

CAP SUR L'ÂME DU PAYS BASQUE

L'hôtel Serge Blanco**** et le lieu idéal pour découvrir le Pays basque et son éclectisme environnemental et culturel où l'on perd la notion du temps pour se sentir vivre.

Ici tout est mouvement : les lumières, l'eau et ses vagues océannes, la nature où les sentiers littoraux et les chemins forestiers laissent place aux falaises et aux monts plus escarpés. Il faut venir au moins une fois à Hendaye pour ressentir ce mouvement...

Quel que soit la saison, le temps, le Pays Basque vit au rythme de ses chants, de ses fêtes, de ses marchés, de sa culture et de ses passions...

S'immerger c'est être conquis.



ANCRÉS SUR LA POINTE DE SOKOBURU FACE À LA GRANDE PLAGE D'HENDAYE

Les 90 chambres de l'hôtel sont pensées pour que votre sommeil soit réparateur et voluptueux.

Spacieuses, à la décoration épurée, relevée par des touches de couleurs vives qui s'accordent au style contemporain de l'ensemble, elles sont baignées par la lumière si particulière du Pays Basque, faisant de vos instants passés ici des pauses intensément apaisantes.

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

De votre chambre vous accédez directement en peignoir au centre de thalassothérapie par ascenseur, ou par les escaliers pour les plus sportifs.

- #### 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 d'une douche
 - Wi-Fi gratuit et illimité
 - Télévision
 - Plateau de courtoisie avec cafés, thés et tisanes
 - Coffre-fort
 - Mini bar avec 2 bouteilles d'eau minérale offertes
 - Équipement pour bébé sur demande

- #### SERVICES
- Réception 24/7 (arrivée à partir de 15h, départ à 12h)
 - Parking couvert sur demande (en supplément)
 - Service en chambre
 - Bagagerie
 - Blanchisserie

- #### LES PLUS
- Piscine extérieure en saison avec ses transats
 - Accès au spa marin, piscine intérieure, sauna, hammam
 - Accès à la salle de fitness
 - Restaurant & bar midi et soir
 - Spa beauté sur place (en supplément, sur réservation)
 - Hébergement gratuit pour 1 enfant de moins de 10 ans dans la chambre
 - Animaux acceptés (en supplément)

HÔTEL & SPA INTÉGRÉS SERGE BLANCO****

- 1

Chambres vue port
- 2

Chambres vue mer
- 3

Chambres latérales mer
- 4

Thalassothérapie
- 5

Piscine extérieure et solarium
- 6

Restaurant Le Bidassoa



Chambre classique balcon

LES CHAMBRES DE L'HÔTEL

Réparties en 5 catégories, nous vous proposons 90 chambres et junior suites vous offrant toutes de beaux volumes, une large baie vitrée avec balcon équipé d'une table et de deux chaises et les équipements nécessaires pour profiter pleinement de votre séjour.

Chambres classiques balcon

- de 20 à 25 m²
- vue patio intérieur avec balcon aménagé

Chambres vue port

- de 20 à 25 m²
- vue sur le port d'Hendaye avec balcon aménagé

Chambres latérales mer

- de 20 à 25 m²
- petite vue mer avec balcon aménagé

Chambres vue mer

- de 20 à 25 m²
- vue sur l'océan avec balcon aménagé

Junior suites classiques

- de 32 à 44 m²
- vue sur le patio avec balcon aménagé
- espace salon avec canapé convertible pouvant accueillir 2 enfants de moins de 10 ans

AUX PORTES DE L'ESPAGNE ENTRE MER ET MONTAGNE

Merveilleusement intégré dans le paysage du golfe, dans l'un des quartiers les plus appréciés d'Hendaye, l'hôtel Serge Blanco**** vous offre la garantie d'un dépaysement total à moins de 5 heures de la gare Paris Montparnasse.

Face à la plus belle plage de sable blond du Pays Basque, la dernière avant de franchir la frontière espagnole, et au pied des contreforts Pyrénéens, nos équipes perpétuent la tradition basque du savoir accueillir pour vous faire vivre un séjour inoubliable.



Chambre vue port



Chambre vue mer



RESTAURANT LE BIDASSOA

NOTRE TABLE GOURMANDE

Face au port d'Hendaye et à la côte espagnole, le chef et ses équipes vous invitent à déguster une cuisine d'inspiration «bistro», différente et rafraichissante, subtil mariage entre audace et tradition, qui met en avant la qualité des produits travaillés pour redécouvrir le goût authentique de chaque aliment.

Dans nos cartes de saison, volontairement réduites pour vous garantir du «fait maison», recettes classiques revisitées côtoient créations élaborées pour vous proposer des assiettes à la fois gourmandes et équilibrées qui sauront ravir autant vos yeux que votre palais.



PRODUITS DE LA MER OU DU TERROIR, UNE CUISINE LOCALVORE RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

- sublimer les goûts et les couleurs 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 basque.
- **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.

Soirée basque avec buffet une fois par semaine

Tous les vendredis, notre chef vous embarque pour une «échappée en mer» : menu et plateau de fruits de mer, à déguster avec délectation (en supplément)

UN LIEU UNIQUE

Face au port d'Hendaye, nous vous accueillons avec sourire et bienveillance au cœur de notre salle de restaurant vaste et lumineuse dans une ambiance sobre et chaleureuse avec de belles tables en bois ou à la belle saison sur notre grande terrasse extérieure pour manger en profitant de l'air iodé.

UN PETIT DÉJEUNER GOURMAND ET GOURMET

Point de départ de votre journée, le petit déjeuner doit vous apporter plaisir et énergie. Nous vous proposons de partir du bon pied avec notre buffet continental qui vous offre une diversité de propositions et de produits locaux.

Du sucré bien évidemment mais aussi du salé : gourmandises classiques, gâteau basque, céréales bio et sans gluten, fruits de saison, yaourts Ekia, pâte à tartiner Baskelia, assortiment de fromages, œufs brouillés, ventrèche...

BAR DE L'HÔTEL

Le salon bar de l'hôtel Serge Blanco**** vous accueille face à la piscine dans une ambiance cosy ou en terrasse pour siroter des cocktails, des jus detox, des boissons chaudes...

La carte des cocktails évolue au fil des saisons et des envies créatives de notre chef barman.

Un lieu idéal pour se retrouver entre amis, fêter une occasion ou simplement profiter de la quiétude des lieux et de l'océan.

RÉSIDENTENCE IBAÏA****

ENTIÈREMENT RÉNOVÉE EN 2023

LIBERTÉ ET CONVIVIALITÉ

Située à 250 mètres du centre de thalassothérapie, la résidence IBAÏA vous 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, nous vous accueillons dans une toute nouvelle ambiance basque avec un décor chaleureux et élégant, aux couleurs natures, pimentées d'une pointe de rouge.

La résidence vous propose 29 appartements, du studio au 2 pièces, tous climatisés, avec balcon ou terrasse et équipés d'une kitchenette, le tout pour votre plus grand bien-être.



ÉQUIPEMENTS

- Certains appartements au rez-de-chaussée sont accessibles pour les personnes à mobilité réduite.
- Coin cuisine équipé : réfrigérateur, lave-vaisselle, plaque de cuisson, four micro-ondes, machine à café.
- Télévision
- Wi-Fi gratuit et illimité
- Climatisation et chauffage
- Fer et planche à repasser
- Équipement pour bébé sur demande : chaise haute, chauffe biberon, matelas à langer

SERVICES

- Piscine extérieure avec solarium
- Salle de sport & sauna
- Parking couvert privé*
- Restaurant & bar midi et soir sur place en saison, au Bidassoa à 250m hors saison*
- Animaux acceptés*

* En supplément, sur réservation.

Studio | 2 personnes

- jusqu'à 29 m²
- 1 canapé-lit dans le salon
- salle de bain avec douche à l'italienne, toilettes séparées
- terrasse aménagée avec table et chaises

Studio | 2-4 personnes

- jusqu'à 32 m²
- 1 canapé-lit + 2 lits gigognes ou superposés dans le salon
- salle de bain avec douche à l'italienne, toilettes séparées
- balcon aménagé avec table et chaises

Appartement 2 pièces rez-de-chaussée | 4 personnes

- jusqu'à 45 m² (adapté aux personnes à mobilité réduite)
- 1 grand lit dans la chambre séparée + 1 canapé-lit dans le salon
- salle de bain avec douche à l'italienne, toilettes séparées
- terrasse aménagée avec table et chaises

Appartement 2 pièces | 4-6 personnes

- jusqu'à 40 m²
- 1 grand lit dans la chambre séparée + 1 canapé-lit + 2 lits gigognes ou superposés dans le salon
- salle de bain avec douche à l'italienne, toilettes séparées
- balcon aménagé avec table et chaises

Appartement 3 pièces | 6 personnes

- jusqu'à 68 m²
- 2 chambres avec grand lit 2 personnes + un canapé-lit 2 personnes dans le salon
- salle de bain avec douche à l'italienne, toilettes séparées
- terrasse aménagée avec table et chaises

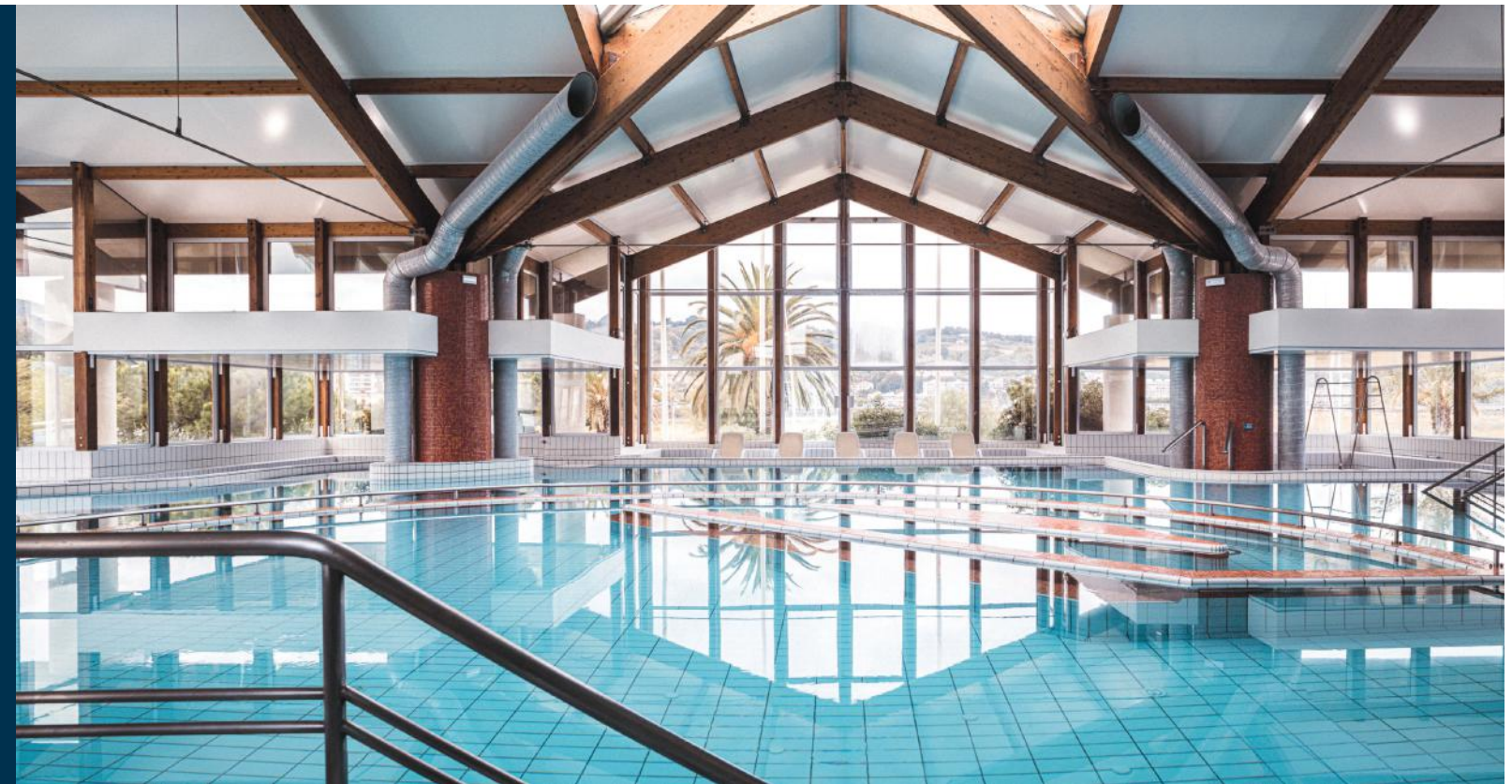
PLONGEZ AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE

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.



ACCÈS INCLUS DANS LES FORFAITS SÉJOUR THALASSO.



SPA MARIN

- 320 m² de bassins d'eau de mer chauffée à plus de 30°
- Plus de 50 animations dont une marche à contre-courant (sièges et lits à micro-bulles, cols de cygne...)
- 1 jacuzzi extérieur avec vue sur l'Espagne
- 2 saunas
- 1 hammam

ESPACES FORME & DÉTENTE

- Salle de cardio-fitness : vélos elliptiques, tapis de course, rameurs
- Tisanerie
- Salle de repos

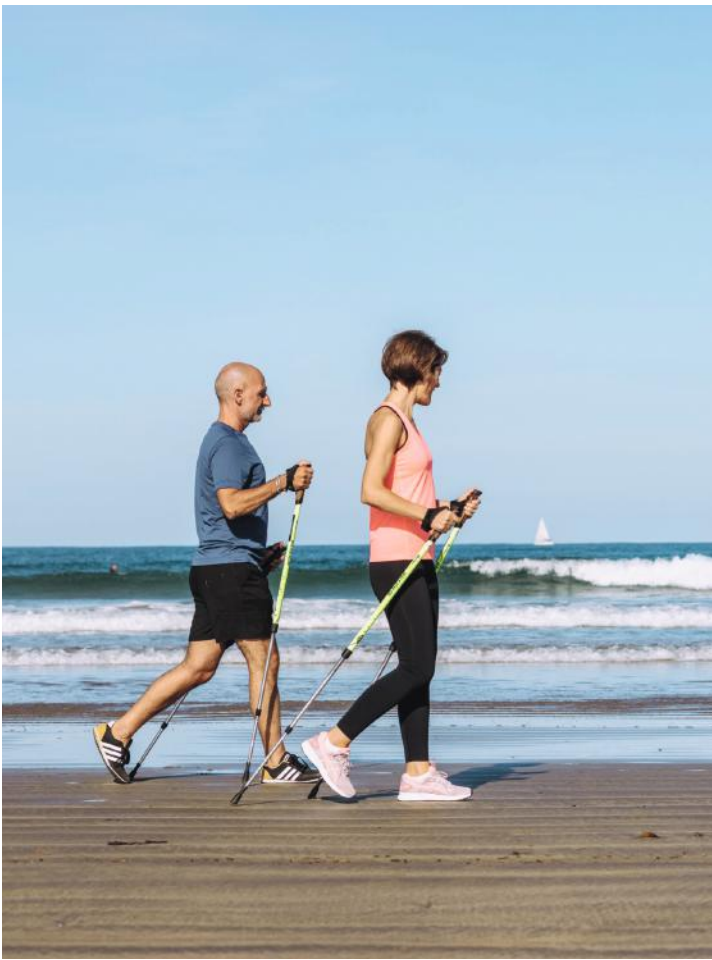
POUR LES ACCOMPAGNANTS NON CURISTE :

accès offert pour les clients de l'hôtel Serge Blanco, tarif préférentiel pour les clients de la résidence IBAÏA.





À CHACUN SON ENVIE DE MIEUX BOUGER TESTEZ LES ACTIVITÉS COACHÉES



Le sport c’est excellent pour la santé. Découvrez nos différentes activités pour garder la forme.

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES*

dans une eau de mer chauffée à plus de 30°

- **Aquagym** : activité rythmée et complète en apesanteur, pour un travail musculaire et articulaire généralisé. Tonifie la silhouette et développe l’endurance.
- **Aquadoux** : cours d’aquagym doux de 30 minutes axé sur du renforcement musculaire, du stretching et d’amples mouvements, le tout enchaîné en musique.
- **Aquatraining** : succession rapide d’exercices variés pour travailler et renforcer l’ensemble du corps. Cours dynamique.
- **Aquabike** : discipline aquatique sur un vélo immergé en piscine. Elle ménage les articulations, améliore le tonus et la circulation sanguine, remodèle et affine les jambes.
- **Aquayoga** : activité douce et tonique à la fois. Synergie entre le yoga et la méditation tout en utilisant l’eau qui apporte la fluidité nécessaire à l’équilibre du corps.

NOS AUTRES ACTIVITÉS WELLNESS*

Pour compléter votre séjour nous vous proposons également :

- surf
- rando-paddle
- circuit training

LES ACTIVITÉS FITNESS*

- **BungyPump** : marche fitness avec bâtons dynamiques augmentant de 77% la consommation de calories et éliminant, par son système de pompe, tout risque d’impacts négatifs au niveau articulaire. Travail simultané des muscles dorsaux et abdominaux. Prévention des lombalgies, et développement des capacités cardio-vasculaires.
- **HIIT concept** : Concept sportif basé sur un mode d’entraînement intensif fractionné qui permet en 24 minutes seulement, à raison de 3 fois par semaine, de perdre du poids, de gagner en tonicité et d’augmenter son métabolisme.

COACHING PERSONNALISÉ**

Prenez rendez-vous avec l’un de nos coachs sportifs et laissez-vous guider pour atteindre vos objectifs. Votre coach vous aidera à réaliser les exercices adaptés à vos besoins mais aussi et surtout à vos capacités.

Le coaching sportif concerne tous les sports.

* Activités incluent dans certaines cures ou en supplément, sur réservation auprès de l’accueil et selon disponibilités.

** En supplément

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...



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 LOISIRS, 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

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 massages relaxants (20')
- 2 enveloppements d'algues
- 1 application de boues marines
- 1 jet marin massant
- 3 bains marins reminéralisants
- 2 pluies marines

6 ACTIVITÉS WELLNESS

- Aquagym
- Aquabike
- Aquadoux
- Aquatraining
- BungyPump

À PARTIR DE **936 €** AU LIEU DE **1248 €****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **473 €** AU LIEU DE **630 €****

Prix par personne.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.





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

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages relaxants (20')
- 3 enveloppements d'algues ou applications de boues marines
- 4 jets marins massants
- 4 bains marins reminéralisants
- 2 pluies marines
- 1 lit hydromassant

6 ACTIVITÉS WELLNESS

- Aquagym
- Aquabike
- Aquadoux
- Aquatraining
- BungyPump

À PARTIR DE **1 049 €** AU LIEU DE **1 398 €** **

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **599 €** AU LIEU DE **798 €** **

Prix par personne.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

* Voir descriptif des soins page 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

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 hydromassages (20')
- 6 enveloppements d'algues ou applications de boues marines
- 3 jets marins massants
- 2 bains marins reminéralisants
- 3 pluies marines
- 3 lits hydromassants

4 SOINS SPA

- 4 massages dos (20')

À PARTIR DE **1 184 €** AU LIEU DE **1 578 €** **

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **743 €** AU LIEU DE **998 €** **

Prix par personne.

UN SOIN PHARE DE LA THALASSOTHÉRAPIE

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

* Voir descriptif des soins page 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

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 hydromassages (20')
- 1 enveloppement d'algues
- 2 applications de boues marines
- 3 jets marins massants
- 3 bains marins reminéralisants
- 3 pluies marines
- 3 lits hydromassants

6 MASSAGES DU MONDE DE 50 MINUTES

- Lomi Lomi
- Balinais
- Panchakarma
- Réflexe détente des pieds
- Oriental
- Synergie Marine

À PARTIR DE 1 422 € AU LIEU DE 1 896 € **

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1 008 € AU LIEU DE 1 344 € **

Prix par personne.

NOTRE COUP DE CŒUR BIEN-ÊTRE

LE MASSAGE LOMI LOMI

Massage hawaïen tonique et enveloppant qui s'effectue avec les coudes et les avant-bras. L'enchaînement de ses 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.

* 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

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 massages relaxants (20')
- 3 enveloppements d'algues ou applications de boues marines
- 2 jets marins massants
- 2 bains marins reminéralisants
- 2 lits hydromassants

6 SOINS VISAGE EXPERTS ANTI-ÂGE

- 1 soin jeunesse Sothys Bp3 tri-complex (70')
- 1 soin Sea jeunesse extrême (50')
- 1 massage visage Kobido (50')
- 1 séance yoga visage (35')
- 2 séances LPG CELLU M6® ALLIANCE visage (30')

À PARTIR DE 1 346 € AU LIEU DE 1 794 € **

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 923 € AU LIEU DE 1 230 € **

Prix par personne.

NOTRE EXPERTISE ANTI-ÂGE

LE SOIN VISAGE SEA JEUNESSE EXTRÊME

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*
Débute 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

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage relaxant (20')
- 2 enveloppements d'algues ou applications de boues marines
- 2 jets marins massants
- 3 bains marins reminéralisants
- 2 pluies marines
- 2 lits hydromassants

5 SOINS SPA & BEAUTÉ

- 1 soin visage Sothys Fondamental homme (50')
- 1 massage Synergie marine (50')
- 1 massage détente des pieds (20')
- 1 massage dos (20')
- 1 massage digito-crânien (20')

2 AQUA-ACTIVITÉS WELLNESS

- 2 séances d'aquabike

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 16)

À PARTIR DE 1 197 € AU LIEU DE 1 596 € **

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 761 € AU LIEU DE 1 014 € **

Prix par personne.

NOTRE COUP DE COEUR 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*
Débute 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

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage relaxant (20')
- 1 enveloppement d'algues ou application de boues marines
- 2 jets marins massants
- 2 bains marins reminéralisants
- 1 pluie marine
- 1 lit hydromassant

3 SOINS SPA & BEAUTÉ

- 1 soin visage Sothys Fondamental homme (50')
- 1 massage Synergie marine (50')
- 1 massage digito-crânien (20')

2 AQUA-ACTIVITÉS WELLNESS

- 2 séances d'aquabike

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 16)

À PARTIR DE 813 € AU LIEU DE 1 084 € **

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 525 € AU LIEU DE 700 € **

Prix par personne.

L'EXPERTISE SOTHYS

LE SOIN FONDAMENTAL HOMME SOTHYS

Sothys prend aussi soin des hommes et propose un soin spécifique visage. Nettoyage, gommage, masque personnalisé, massage relaxant et final hydratant jeunesse, le soin idéal pour la peau des hommes.

* 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*
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

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 massages relaxants (20')
- enveloppement d'algues
- application de boues marines
- bain marin reminéralisant
- jet marin massant
- lit hydromassant

1 SOIN SPA & BEAUTÉ DE 20 MINUTES AU CHOIX

- massage dos
- beauté express mains ou pieds

3 SOINS SPA & BEAUTÉ DE 50 MINUTES AU CHOIX

- soin visage Sothys parmi : Hydratant, Purifiant, Anti-âge, Fondamental homme
- soin visage Essentiels parmi : Hydratant marin, Éclatant marin, Purifiant marin
- massage Oriental aromakarité
- massage Balinais
- rituel relax tête & pieds

À PARTIR DE **1278 €** AU LIEU DE **1704 €** **

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **851 €** AU LIEU DE **1134 €** **

Prix par personne.

1 SOIN SPA & BEAUTÉ DE 80 MINUTES AU CHOIX

- massage l'Âme basque
- massage Indien au bol kansu

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 16)

* 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

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 hydromassage (20')
- 2 enveloppements d'algues
- 2 applications de boues marines
- 4 bains marins reminéralisants
- 1 jet marin massant
- 1 pluie marine

4 SOINS EXPERTS DE DÉTENTE PROFONDE

- 1 massage relaxant (20')
- 1 massage digito-crânien (20')
- 1 massage Éveil sensoriel (50')
- 1 massage réflexe détente du dos (50')

À PARTIR DE **948 €** AU LIEU DE **1264 €** **

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **672 €** AU LIEU DE **896 €** **

Prix par personne.

NOTRE COUP DE CŒUR BIEN-ÊTRE

LE MASSAGE RÉFLEXE DÉTENTE DU DOS

Ce massage est une technique manuelle de vibrations par pressions statiques et glissées, centrées sur les points sous-cutanés de la colonne vertébrale. Ce soin stimule et fortifie l'ensemble de l'organisme et augmente les capacités de régénérescence du corps.

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 16)

* 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*
Débute uniquement le lundi

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 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

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 watermass «minceur» (20')
- 1 enveloppement thermosudation
- 1 enveloppement à la spiruline
- 1 enveloppement «minceur» aux algues fucus
- 6 jets marins massants «toniques»
- 3 bains marins reminéralisants
- 2 pressothérapies

6 SOINS EXPERTS CIBLÉS MINCEUR

- 2 soins Silhouette océane (50')
- 2 séances LPG CELLU M6® intégral corps (35')
- 2 séances d'infrathérapie «détox minceur» (20')

2 RENDEZ-VOUS EXPERTS

- 1 consultation avec la diététicienne en début de séjour
- 1 bilan de fin de séjour avec la diététicienne

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 16)

À PARTIR DE **1 341 €** AU LIEU DE **1 788 €** **

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **918 €** AU LIEU DE **1 224 €** **

Prix par personne.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.



CURE CHRONO SLIM

NOUVEAUTÉ 2024

4 JOURS | 4 NUITS | 15 SOINS INDIVIDUELS
+ 1 RENDEZ-VOUS EXPERT*
Débute le jour de votre choix

UN CONDENSÉ D'EFFICACITÉ

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



10 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE CIBLÉS MINCEUR

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 watermass «minceur» (20')
- 1 enveloppement thermosudation
- 1 enveloppement à la spiruline
- 4 jets marins massants «toniques»
- 1 bain marin reminéralisant

5 SOINS EXPERTS CIBLÉS MINCEUR

- 2 soins Silhouette océane (50')
- 1 séance LPG CELLU M6® intégral corps (35')
- 2 séances d'infrathérapie «détox minceur» (20')

1 RENDEZ-VOUS EXPERT

- 1 consultation avec la diététicienne

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 16)

À PARTIR DE **936 €** AU LIEU DE **1 248 €** **

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **660 €** AU LIEU DE **880 €** **

Prix par personne.

NOTRE EXPERTISE MINCEUR

L'infrathérapie est née au Japon dans les années 60, c'est pourquoi on la définit parfois comme un sauna japonais. Elle utilise la chaleur par rayonnement d'infrarouges longs qui vont agir en profondeur et pénétrer sous l'épiderme afin d'activer la fonction cellulaire. Totalement inoffensifs pour l'organisme, ces infrarouges et la sudation profonde qu'ils provoquent ont au contraire de multiples vertus : détoxification, stimulation de la circulation sanguine et lymphatique, l'organisme va ainsi se débarrasser des toxines et métaux lourds accumulés.

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.



CURE MINCEUR ACTIVE

6 JOURS | 6 NUITS | 22 SOINS INDIVIDUELS
+ 6 RDV EXPERTS + 10 ACTIVITÉS PHYSIQUES
+ PENSION COMPLÈTE DIÉTÉTIQUE*
Arrivée le dimanche soir uniquement

ENCLANCHER LE PROCESSUS D'AMINCISSEMENT

Cure emblématique pour perdre du poids sans renoncer au plaisir. Stratégie intelligente combinant soins minceurs efficaces, diététique gourmande et activités toniques pour drainer, raffermir et reprendre le contrôle de votre poids de forme. **Un coup de pouce pour retrouver la ligne et endiguer l'effet «yoyo» !**



16 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE CIBLÉS MINCEUR

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 watermass «minceur» (20')
- 3 enveloppements thermosudation
- 3 enveloppements «minceur» aux algues fucus
- 3 jets marins massants
- 4 bains marins reminéralisants

6 SOINS EXPERTS CIBLÉS MINCEUR

- 4 massages «Destock» (20')
- 2 séances d'infrathérapies «détox minceur» (20')

10 ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 3 marches BungyPump
- 1 cours d'aquagym tonique
- 1 séance de HIIT Concept
- 1 circuit cardio-training dynamique
- 1 circuit «sculpt silhouette»
- 1 cours de stretching
- 2 cours d'aquabike «minceur»

À PARTIR DE 1715 € AU LIEU DE 2286 €**

Prix par personne, en chambre double Classique balcon et pension complète

6 RENDEZ-VOUS EXPERTS

- 1 entretien sportif en début de cure
- 1 consultation diététique en début de cure
- 1 atelier diététique
- 1 atelier dégustation en pleine conscience
- 1 bilan diététique de fin de cure
- 1 consultation avec notre médecin

PENSION COMPLÈTE DIÉTÉTIQUE

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.



CURE AMPLITUDE KINÉ

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS
+ 3 RENDEZ-VOUS EXPERTS
Arrivée le dimanche soir uniquement

APAISER SES DOULEURS ARTICULAIRES

Une cure fondamentale pour freiner l'usure inéluctable de la structure osseuse en conservant une hygiène posturale correcte. Programme thérapeutique, préventif et curatif pour soulager les souffrances rhumatismales, mécaniques, musculaires et retrouver une fluidité dans les mouvements. **Grâce à une prise en charge spécifique adaptée à vos maux, vous préservez l'intégralité de votre capital santé.**



13 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 hydromassages (20')
- 3 applications de boues marines
- 4 bains marins reminéralisants
- 3 lits hydromassants

3 SOINS RELAXANTS

- 3 massages décontractants du dos (20')

8 SÉANCES SPÉCIFIQUES DE KINÉSITHÉRAPIE

- 3 aquados en bassin d'eau de mer chauffée (25')
- 5 séances de rééducation en salle ou en bassin d'eau de mer chauffée (25')

À PARTIR DE 1368 € AU LIEU DE 1824 €**

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 950 € AU LIEU DE 1266 €**
Prix par personne.

3 RENDEZ-VOUS EXPERTS

- 1 consultation kiné en début de cure
- 1 bilan kiné de fin de cure
- 1 consultation avec notre médecin

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.



CURE ANTISTRESS & BURN OUT

6 JOURS | 6 NUITS | 21 SOINS INDIVIDUELS
+ 3 RENDEZ-VOUS EXPERTS

Arrivée le dimanche soir uniquement

PRENDRE DU RECUL

Un rendez-vous avec soi-même pour accéder au lâcher-prise et reprendre le contrôle de ses sensations, gommer l'épuisement psychique et retrouver le goût du bien-être physique. Retour aux priorités pour retrouver durablement un équilibre du corps et de l'esprit grâce à des soins relaxants et un travail sur soi adapté.

Une pause bienfaisante élaborée pour repartir «boosté(e)» et aborder avec sérénité la vie active !



11 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 hydromassages (20')
- 4 enveloppements Sérénité
- 3 lits hydromassants

4 SOINS RELAXANTS

- 3 massages relaxants (20')
- 1 séance d'infrathérapie à visée délassante (20')

6 SOINS ANTISTRESS

- 1 massage Éveil sensoriel (50')
- 1 massage digito-crânien (20')
- 1 massage réflexe détente du dos (50')
- 1 séance énergétique holistique (50')
- 1 séance de méditation pleine conscience (50')
- 1 séance de relaxation psychocorporelle (50')

À PARTIR DE 1 499 € AU LIEU DE 1 998 € **

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1 094 € AU LIEU DE 1 458 € **

Prix par personne.

3 RENDEZ-VOUS EXPERTS

- 1 entretien avec la sophrologue de début de cure
- 1 bilan avec la sophrologue de fin de cure
- 1 consultation avec notre médecin

W WELLNESS ACCESS INCLUS (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 44.

** Pendant nos semaines merveilleuses, voir page 50.

“

NOTRE COUP DE COEUR BIEN-ÊTRE

LE MASSAGE ÉVEIL SENSORIEL

Ce massage corporel relaxant alterne différents types de mouvements, doux et harmonieux. Il vise à réveiller les sens et le bon fonctionnement de l'organisme dans le respect de l'individualité de chacun. C'est une réponse anti-stress par excellence car il agit comme un véritable éveil sensoriel.



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



REMISE EN FORME

TRANSATS

TRANSAT LIBERTÉ

EXCLUSIVITÉ RELAIS THALASSO

À LA DÉCOUVERTE DE LA THALASSOTHÉRAPIE

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



W WELLNESS ACCESS INCLUS
(voir page 16)

1 JOUR | 1 NUIT
2 SOINS INDIVIDUELS*

2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain marin reminéralisant

À PARTIR DE **145 €** AU LIEU DE **171 €****

Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS
4 SOINS INDIVIDUELS*

4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 massage relaxant (20')
- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 pluie marine

À PARTIR DE **291 €** AU LIEU DE **342 €****

Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **185 €** AU LIEU DE **218 €****
Prix par personne.

3 JOURS | 3 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 massage relaxant (20')
- 1 enveloppement d'algues
- 2 bains marins reminéralisants
- 1 pluie marine
- 1 lit hydromassant

À PARTIR DE **436 €** AU LIEU DE **513 €****

Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **278 €** AU LIEU DE **327 €****
Prix par personne.

* 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 16)

1 JOUR | 1 NUIT
3 SOINS INDIVIDUELS*

3 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 massage relaxant (20')
- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain marin reminéralisant

À PARTIR DE **179 €** AU LIEU DE **211 €****
Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

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

À PARTIR DE **359 €** AU LIEU DE **422 €****
Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **250 €** AU LIEU DE **294 €****
Prix par personne.

3 JOURS | 3 NUITS
9 SOINS INDIVIDUELS*

9 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 massages relaxants (20')
- 1 enveloppement d'algues
- 1 application de boues marines
- 2 bains marins reminéralisants
- 1 pluie marine
- 1 jet marin massant

À PARTIR DE **538 €** AU LIEU DE **633 €****
Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **375 €** AU LIEU DE **441 €****
Prix par personne.



TRANSAT BEAUTÉ

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 16)

1 JOUR | 1 NUIT
3 SOINS INDIVIDUELS*

2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain marin reminéralisant

1 SOIN VISAGE DE 50 MINUTES

- 1 soin visage Expert anti-âge parmi : Sea nutri, Sea lift, Sea repulpe

À PARTIR DE **224 €** AU LIEU DE **264 €****
Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS*

4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 massage relaxant (20')
- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 pluie marine

2 SOINS VISAGE DE 50 MINUTES

- 1 soin visage Signature Sea jeunesse extrême
- 1 soin visage Expert anti-âge parmi : Sea nutri, Sea lift, Sea repulpe

À PARTIR DE **449 €** AU LIEU DE **528 €****
Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **359 €** AU LIEU DE **422 €****
Prix par personne.

3 JOURS | 3 NUITS
9 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage relaxant (20')
- 1 enveloppement d'algues
- 2 bains marins reminéralisants
- 1 pluie marine

3 SOINS VISAGE DE 50 MINUTES

- 1 soin visage Signature Sea jeunesse extrême
- 1 soin visage Expert anti-âge parmi : Sea nutri, Sea lift, Sea repulpe
- 1 massage visage Kobido

À PARTIR DE **673 €** AU LIEU DE **792 €****
Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **538 €** AU LIEU DE **633 €****
Prix par personne.

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

* 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 16)

1 JOUR | 1 NUIT
3 SOINS INDIVIDUELS*

2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain marin reminéralisant

1 MASSAGE DE 50 MINUTES

- 1 massage oriental Aromakarité

À PARTIR DE **226 €** AU LIEU DE **266 €****

Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS*

4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 pluie marine

2 MASSAGES DE 50 MINUTES

- 1 massage oriental Aromakarité
- 1 massage Balinais

À PARTIR DE **452 €** AU LIEU DE **532 €****

Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **362 €** AU LIEU DE **426 €****
Prix par personne.

3 JOURS | 3 NUITS
9 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 enveloppement d'algues
- 1 application de boues marines
- 2 bains marins reminéralisants
- 1 pluie marine

3 MASSAGES DE 50 MINUTES

- 1 massage oriental Aromakarité
- 1 massage Balinais
- 1 massage Panchakarma

À PARTIR DE **678 €** AU LIEU DE **798 €****

Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **543 €** AU LIEU DE **639 €****
Prix par personne.

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



TRANSAT AU MASCULIN

NOUVEAUTÉ 2024

LE BIEN-ÊTRE DÉCLINÉ AU MASCULIN

Alliance de soins de thalassothérapie et de soins spa intensément relaxants, la transat *Au Masculin* est une véritable initiation au monde du bien-être, spécialement conçue pour les hommes.



W WELLNESS ACCESS INCLUS
(voir page 16)

1 JOUR | 1 NUIT
3 SOINS INDIVIDUELS*

2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain marin reminéralisant

1 SOIN BEAUTÉ & SPA

- 1 soin visage Sothys Fondamental homme (50')

À PARTIR DE **196 €** AU LIEU DE **231 €****

Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS*

4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 massage relaxant (20')
- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 pluie marine

2 SOINS BEAUTÉ & SPA

- 1 soin visage Sothys Fondamental homme (50')
- 1 massage Signature Synergie marine (50')

À PARTIR DE **393 €** AU LIEU DE **462 €****

Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **287 €** AU LIEU DE **338 €****
Prix par personne.

3 JOURS | 3 NUITS
9 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage relaxant (20')
- 1 enveloppement d'algues
- 2 bains marins reminéralisants
- 1 pluie marine

3 SOINS BEAUTÉ & SPA

- 1 soin visage Sothys Fondamental homme (50')
- 1 massage Signature Synergie marine (50')
- 1 massage digito-crânien (20')

À PARTIR DE **589 €** AU LIEU DE **693 €****

Prix par personne, en chambre double classique balcon avec petit déjeuner.

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **431 €** AU LIEU DE **507 €****
Prix par personne.

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



LES DEMI-JOURNÉES BULLES

L'ART DE BULLER EN THALASSO

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

W WELLNESS ACCESS INCLUS

Accès au spa marin et à l'espace cardio fitness inclus sur la demi-journée de vos soins (voir page 16)

BULLE ÉVASION

- 1 bain marin reminéralisant
- 1 enveloppement d'algues

SEMAINE : 88 € PAR PERSONNE

WEEK-END : 98 € PAR PERSONNE

BULLE ÉMOTION

- 1 bain marin reminéralisant
- 1 application de boues marines
- 1 pluie marine

SEMAINE : 115 € PAR PERSONNE

WEEK-END : 128 € PAR PERSONNE

BULLE HENDAIA

- 1 gommage corps (20')
- 1 massage Hendaia (50')

SEMAINE : 161 € PAR PERSONNE

WEEK-END : 179 € PAR PERSONNE

BULLE DUO

- 1 massage en duo au choix : balinais ou oriental (50')
- 1 cocktail vitaminé

SEMAINE : 252 € POUR 2 PERSONNES

WEEK-END : 280 € POUR 2 PERSONNES



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, il est 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. Une intensité medium qui 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 RELAXANT (20')

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

HYDROMASSAGE (20')

Ce massage profond au jet sous-marin est réalisé de la plante des pieds jusqu'aux cervicales. L'hydromassage est pratiqué en baignoire d'eau de mer chaude, ce soin est particulièrement recommandé pour le traitement des tensions musculaires et pour son action circulatoire et anti-œdémateuse.

ENVELOPPEMENTS AUX ALGUES CHAUDES OU FROIDES (20')

L'enveloppement aux algues chaudes intensifie l'élimination des toxines par sudation et l'absorption des minéraux et oligoéléments. L'enveloppement aux algues froides sur les jambes stimule la circulation.

ENVELOPPEMENT SÉRÉNITÉ (20')

Une cire onctueuse délicatement parfumée aux agrumes enveloppe le corps dans un cocon de douceur hydratant. Beurre de karité, algues brunes, cire d'abeille et miel se combinent merveilleusement pour nourrir intensément la peau qui retrouve ainsi sa souplesse et son éclat.

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, puis le curiste est enveloppé dans une couverture chauffante afin d'optimiser leur action sédative et régénérante. Par son fort pouvoir antalgique ce soin apaise les tensions et les douleurs articulaires pour un bien-être immédiat et durable dans le temps.

BAIN MARIN REMINÉRALISANT (15')

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 à 38°, bulles d'air et jets marins vous massent de la voute plantaire à la nuque en passant par les lombaires. Jeux de lumières et senteurs d'huiles essentielles complètent ce soin pour une relaxation polysensorielle profonde. Reminéralisant et décontracturant, ce soin stimule également la circulation sanguine. En 20 minutes, il apporte à votre organisme l'équivalent en oligoéléments qu'en 8 heures d'immersion dans l'océan.

PLUIE MARINE (12')

Cette projection de fines gouttelettes d'eau riches en oligoéléments, dégage les voies aériennes supérieures et apporte une sensation générale de bien-être.

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).

LIT HYDROMASSANT (12')

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

LES SOINS MINCEUR

WATERMASS (20')

Soin minceur de thalassothérapie, ce massage palper-rouler sous affusion d'eau, est un soin efficace et agréable pour lutter contre la cellulite et les amas graisseux. Il associe les effets actifs et rapides du modelage limpho-esthétique sur la cellulite et les graisses localisées, à une sensation de légèreté après chaque séance. La peau d'orange s'estompe, la peau est visiblement plus lisse.

SÉANCE CELLU M6 LPG INTÉGRAL CORPS «DERNIÈRE GÉNÉRATION» (35')

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

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.

MASSAGE «DESTOCK» (20')

Alliance de techniques manuelles et d'actifs raffermissants. Palper-rouler, traite les cellulites récalcitrantes, rondeurs et relâchement.

ENVELOPPEMENT THERMOSUDATION (20')

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 (20')

Cet enveloppement d'algues concentré en minéraux et oligoéléments plonge l'organisme tout entier dans un cocon drainant et détoxifiant. Sa richesse en spiruline fait de cet enveloppement un soin adapté dans le cadre d'un programme minceur.

LES SOINS EXPERTS SANTÉ

PRESSOTHÉRAPIE (20')

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

SÉANCE DE KINÉSITHÉRAPIE (25')

À sec ou en piscine. Séance à visée thérapeutique axée sur des mouvements de gymnastique ou des massages pour une meilleure motricité.

SÉANCE D'INFRATHÉRAPIE (20')

Ce soin basé sur l'émission d'infrarouges longs qui pénètrent en profondeur sous l'épiderme, stimule activement l'organisme. L'infrathérapie est une méthode innovante et complète. Ses effets détox, anti-âge et relaxants améliorent également la circulation sanguine pour un rééquilibrage profond du corps.

MASSAGE RÉFLEXE DÉTENTE DU DOS (50')

Technique manuelle de vibrations par pressions statiques et glissées, centrées sur les points sous-cutanés de la colonne vertébrale. Stimule et fortifie l'ensemble de l'organisme et augmente les capacités de régénérescence du corps.

SÉANCE ÉNÉRGÉTIQUE HOLISTIQUE (50')

Soin doux de transmission d'énergie par imposition des mains traitant à la fois les causes et symptômes des nœuds énergétiques et visant à rééquilibrer le corps et l'esprit.

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE (50')

Thérapie douce consistant à orienter son attention sur l'instant présent et à appréhender, via des exercices pratiques, ses pensées, ses ressentis ou son environnement pour restaurer l'équilibre émotionnel et physique.

RELAXATION PSYCHOCORPORELLE (50')

Séance visant à induire un état de relâchement et de quiétude pour un lâcher-prise corporel et mental.

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 **L'ÂME BASQUE** (80')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO HENDAYE

Ce soin complet corps et visage est une alliance de gestes doux et de techniques relaxantes. Il offre un voyage sensoriel au cœur du Pays Basque et permet de vivre un moment hors du temps pour une détente absolue.

MASSAGE **INDIEN AU BOL KANSU** (80')

Inspiré du massage traditionnel indien abhyanga, ce massage est réalisé à base d'huile tiède de sésame et de beurre de santal. Il se termine par un massage des pieds, zone réflexe de l'ensemble des organes du corps, au bol kansu. Ré-énergisant, ce soin apporte bien-être, calme et paix intérieure.

MASSAGE **BALINAIS** (50')

Ce massage traditionnel de l'île de Bali a base de beurre de mangue, tonique et tout en profondeur, permet de revitaliser autant le corps que l'esprit et de retrouver une énergie positive.

MASSAGE **ÉVEIL SENSORIEL** (50')

Ce massage corporel relaxant alterne différents types de mouvements, doux et harmonieux. Il vise à réveiller les sens et le bon fonctionnement de l'organisme dans le respect de l'individualité de chacun. C'est une réponse anti-stress par excellence car il agit comme un véritable éveil sensoriel.

MASSAGE **HENDAIA** (50')

Sur-mesure, le massage Hendaia s'adapte aux envies et besoins de chacun. Il utilise des techniques diverses : délassante, énergétique, tonifiante, décontractante, circulatoire, amincissante.

MASSAGE **LOMI LOMI** (50')

Ce massage hawaïen tonique et enveloppant s'effectue avec les coudes et les avant-bras. L'alternance de ses 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 **ORIENTAL AROMAKARITÉ** (50')

Originaire du Maroc, ce long massage enveloppant au beurre de karité est appliqué sur l'ensemble du corps et le visage. Ces manœuvres dénouent les tensions musculaires profondément installées et activent la circulation sanguine. Ce massage apporte une relaxation intense et nourrit la peau en profondeur.

MASSAGE **PANCHAKARMA** (50')

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.

MASSAGE **RÉFLEXE DÉTENTE DES PIEDS** (50')

Le massage réflexe des pieds est une technique de digitopression permettant de relaxer, d'activer la circulation et d'agir sur l'ensemble des manifestations liées au stress par la stimulation des points reflexes correspondants.

RITUEL **RELAX TÊTE & PIEDS** (50')

Massage stimulant les zones réflexes situées au niveau du cuir chevelu, du visage et des pieds. Purement axé sur la relaxation, allie pressions fermes et douceur pour dénouer les tensions accumulées, apaiser le système nerveux. Parfait condensé de bien-être.

MASSAGE **DOS** (20')

Association de longs mouvements enveloppants et profonds, ballet à la fois relaxant et décontracturant qui vous accompagnera dans un lâcher prise total. Invitation à vivre une parenthèse enchanteresse à l'écart du monde.

MASSAGE **DÉCONTRACTANT DU DOS** (20')

Ce massage est idéal pour les tensions du dos grâce a 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 **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.



LES SOINS VISAGE

LES SOINS SOTHYS

SOIN INTENSIF JEUNESSE BP3 TRI-COMPLEX (70')

Au travers de ses 5 étapes clés et de ses 8 formules spécifiques, c'est toute l'efficacité de Sothys associée à une prise en charge experte pour une peau visiblement plus jeune. Double action pour lutter contre les signes du temps et le relâchement cutané.

SOIN FONDAMENTAL HOMME (50')

Ce soin allie détente et efficacité pour booster et détoxifier. Nettoyage haute précision, masque sur-mesure, modelage relaxant et sérum anti-âge spécifique pour une peau plus résistante et une mine impeccable.

SOIN RÉGULIER HYDRATANT (50')

Ce soin offre aux peaux desséchées une hydratation optimale pour un effet immédiat et durable. La peau est visiblement rebondie, le teint s'illumine et les ridules de déshydratation s'effacent.

SOIN RÉGULIER PURIFIANT (50')

Ce soin équilibrant et matifiant concentré en actifs puissants. Le grain de peau est affiné, le teint est harmonisé et l'épiderme débarrassé des imperfections.

SOIN RÉGULIER ANTI-ÂGE (50')

Ce soin équilibrant et matifiant est concentré en actifs puissants. Le grain de peau est affiné, le teint est harmonisé et l'épiderme débarrassé des imperfections.

LES SOINS EXPERTS ANTI-ÂGE RÉGÉNÉRANTS

SEA JEUNESSE EXTRÊME (50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO

Exclusivité RELAIS THALASSO, ce soin combine le meilleur des techniques anti-âge sur le visage et le cou afin d'assurer un résultat visible.

SEA NUTRI (50')

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

SEA LIFT (50')

Véritable bol d'air cellulaire, ce masque «empreinte alginate» enrichi en caviar tenseur, affermit 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.

LES SOINS ESSENTIELS

HYDRATANT MARIN (50')

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

ÉCLATANT MARIN (50')

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

PURIFIANT MARIN (50')

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

LES AUTRES SOINS VISAGE

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.

SÉANCE CELLU M6 LPG ALLIANCE VISAGE (30')

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

YOGA VISAGE (35')

Ensemble de techniques et de gestuelles qui redonnent de l'éclat à la peau, repulpent les lèvres, atténuent cernes et poches, préviennent et corrigent les signes du temps.

LE SPA, BEAUTÉ

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

Face au vaste océan, découvrez un écrin
de calme et de volupté aux lignes épurées,
teintes apaisantes et lumières tamisées.

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.**

TÉLÉPHONE : 05 50 51 36 47



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



DANS NOS BOUTIQUES RELAIS THALASSO | PAR TÉLÉPHONE : 02 40 23 23 40 | relaisthalassocosmetique.com

PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

VOTRE SÉJOUR APPROCHE

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

VOUS ÊTES ARRIVÉS

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

VOUS PRÉPAREZ VOS BAGAGES

Afin de rendre votre séjour le plus agréable possible, nous vous conseillons : de prévoir une tenue de sport pour profiter des activités proposées par notre coach ou dans la salle de fitness. Vous trouverez un peignoir en chambre ainsi que claquettes et bonnet de bain pour les séjours supérieurs à 3 nuits. Prévoir 2 maillots de bain, de type slip de bain ou shorty pour les hommes. Le bonnet de bain est obligatoire pour accéder aux piscines. Pensez à apporter le vôtre. Mesdames, lors des soins, vos cheveux peuvent être mouillés. N'hésitez pas à prévoir une charlotte si vous en ressentez le besoin.

PENSEZ À VOUS INSCRIRE

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

**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.

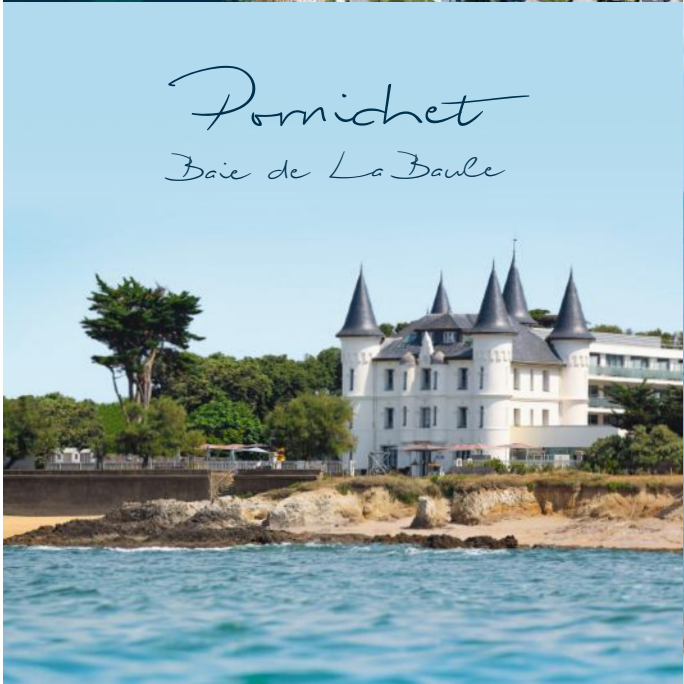
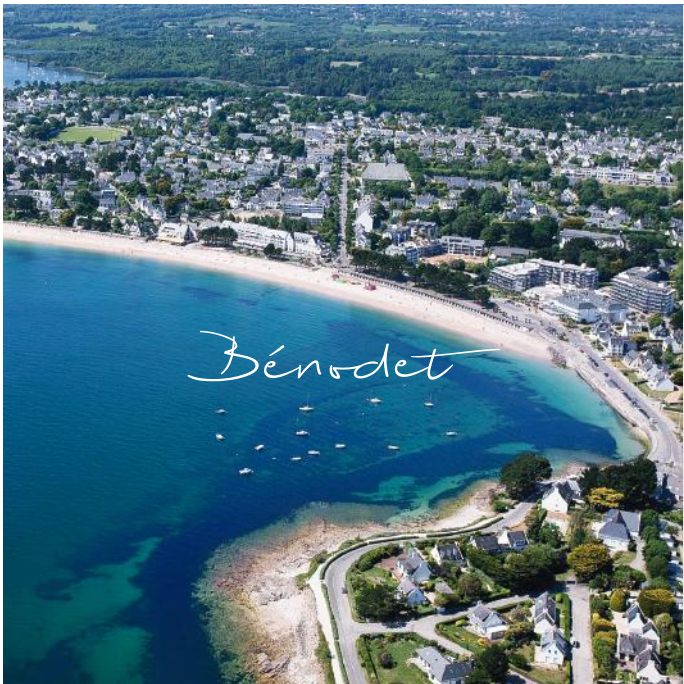
NOS AUTRES DESTINATIONS

DES EMPLACEMENTS D'EXCEPTION

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

Un art de recevoir entre simplicité et raffinement.

HÔTEL KASTEL***



HÔTEL & SPA INTÉGRÉS CHÂTEAU DES TOURELLES****



HÔTEL & SPA INTÉGRÉS ATALANTE****