

RELAIS THALASSO

- HENDAYE -

LA MER
PREND SOIN
DE VOUS

HENDAYE

L'âme Basque





LA FAMILLE PHÉLIPPEAU
1 FAMILLE | 4 GÉNÉRATIONS

NOTRE ADN LA SANTÉ PAR LA MER

SOMMAIRE

- P.4 **HENDAYE, LA CÔTE BASQUE**
- P.6 **HÔTEL & SPA INTÉGRÉS
SERGE BLANCO******
- P.10 **RESTAURANT LE BIDASSOA**
- P.12 **RÉSIDENCE IBAÏA******
- P.14 **ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN**
- P.16 **ACTIVITÉS COACHÉES**
- P.18 **CURES DE 6 JOURS**
- P.25 **CURES « ÉQUILIBRE » THALAVIE®
NOUVEAUTÉ 2025**
- P.34 **ÉVASIONS DE 4 JOURS**
- P.39 **PAUSES DE 1 À 3 JOURS**
- P.43 **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**

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.

En 2025, pour offrir le meilleur à nos curistes, nous avons souhaité renforcer notre savoir-faire marin en nous appuyant sur des technologies innovantes et des évaluations scientifiques. En collaboration avec le Pr. Christophe Hausswirth, docteur en physiologie, nous avons sélectionné des dispositifs de soins innovants dont les bénéfices ont pu être évalués scientifiquement et qui répondent aux attentes des femmes et des hommes d'aujourd'hui et de demain : une efficacité augmentée.

Une association d'expertises, une longue réflexion, une belle ambition, un beau travail d'équipe qui aboutissent à la création de nos nouvelles Cures « ÉQUILIBRE » THALAVIE®. Le meilleur de la thalassothérapie et des bienfaits marins alliés à des technologies innovantes les plus avancées proposées dans tous nos RELAIS THALASSO.

Une approche santé totalement repensée au plus proche des besoins personnels de chacun.



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 créé 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

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, **Biriartou** 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 Ibaïma 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 / Hendaye Plage
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**** est 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 océanes, 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...

Quels que soient 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
- Chambre non-fumeur
- Grand lit double ou deux lits séparés
- Salle de bain équipée 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 illimité au spa marin, piscine intérieure, sauna, hammam
- Accès à la salle de fitness
- Bar-restaurant 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



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 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

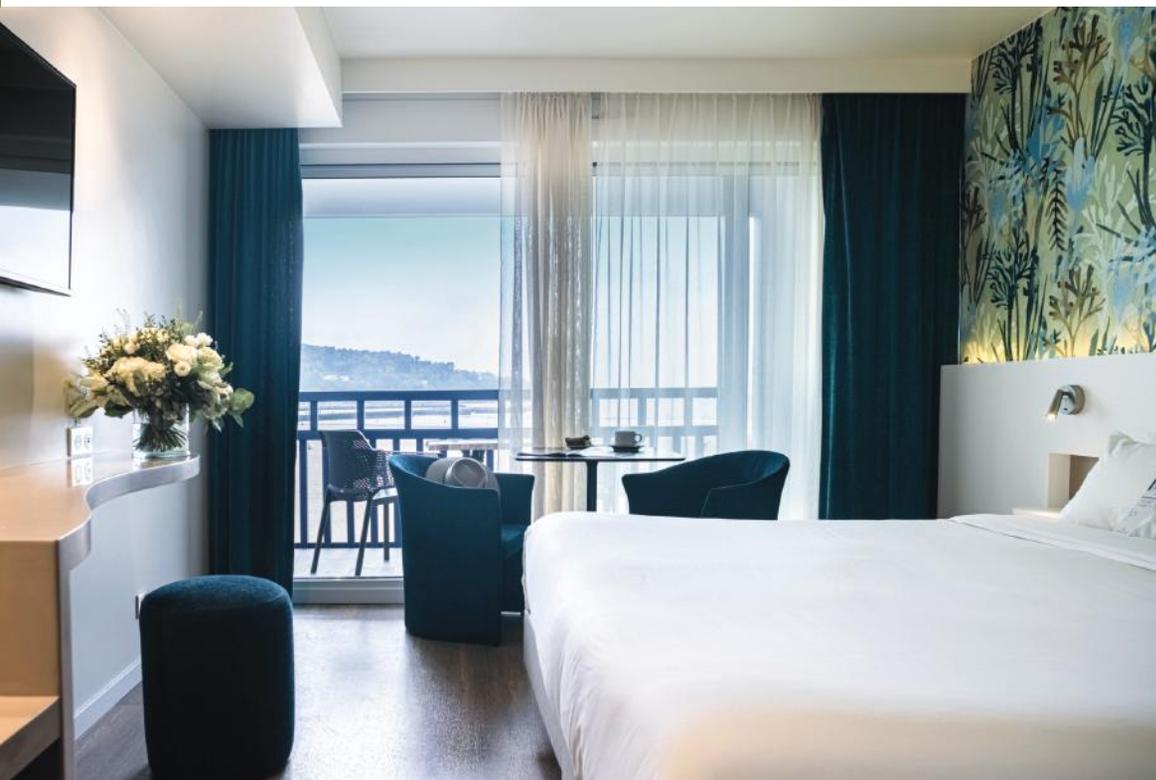
- de 20 à 25 m²
- petite vue mer avec balcon aménagé

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



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 rafraîchissante, 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 LOCALE 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 bios et sans gluten, fruits de saison, yaourts Ekia, pâte à tartiner Basquella, 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 détox, des boissons chaudes...

La carte des cocktails évolue au fil des saisons et des envies créatives de notre équipe de bar.

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

RÉSIDENCE IBAÏA****

ENTIÈREMENT RÉNOVÉE EN 2023



EU Ecolabel : FR/051/608

LIBERTÉ ET CONVIVIALITÉ

Située à 250 mètres du centre de thalassothérapie, la résidence IBAÏA vous offre une prestation unique sur le port 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 naturelles, 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.



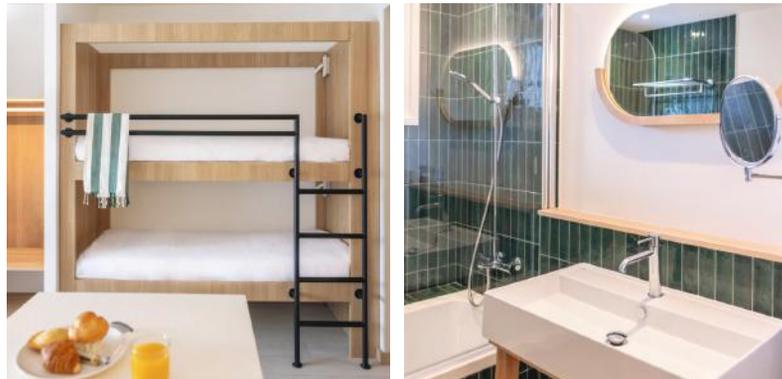
ÉQUIPEMENTS

- 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*
- Bar-restaurant midi et soir sur place en saison ou 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

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE

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

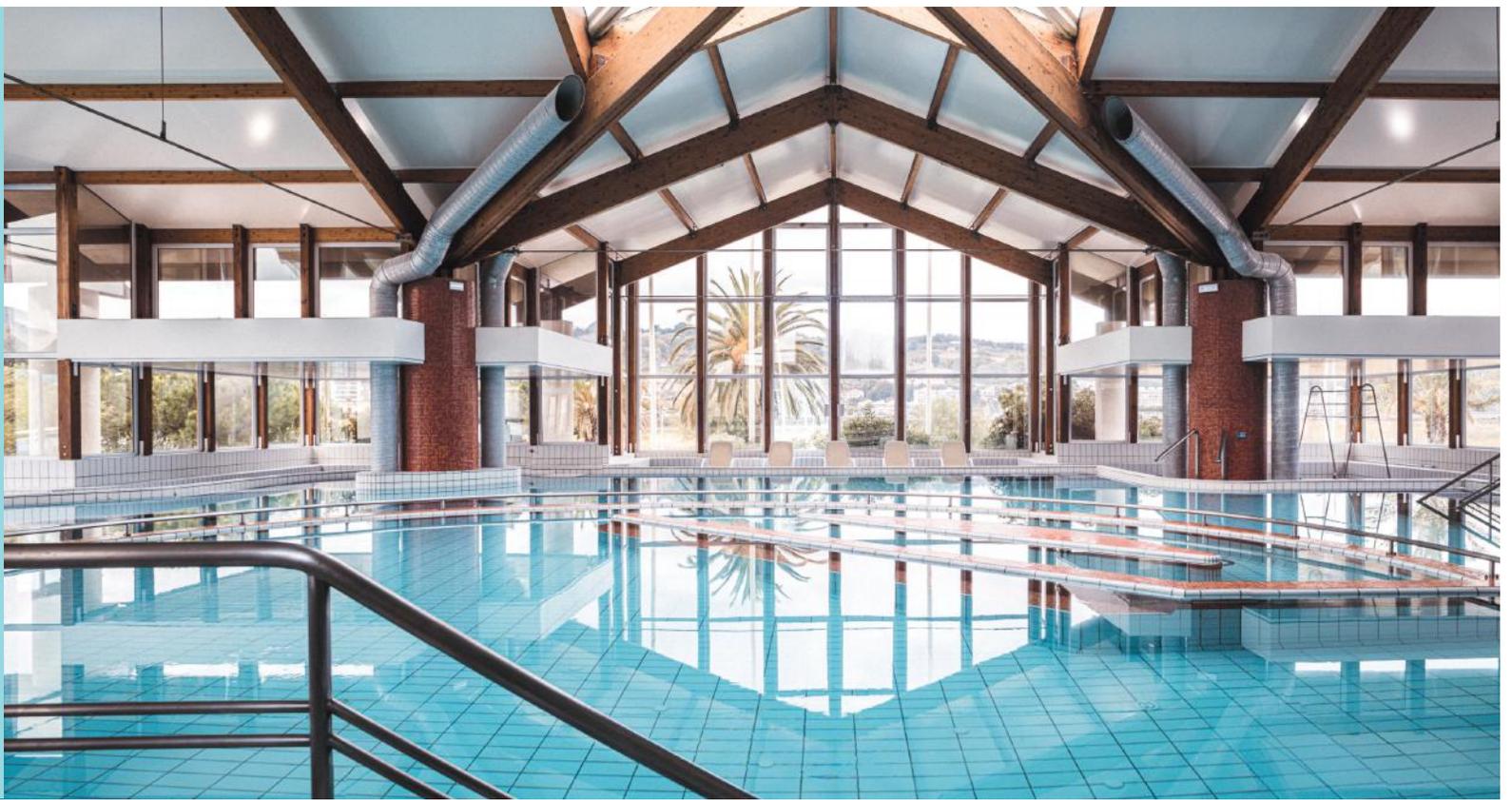
- 320 m² de bassins d'eau de mer chauffée à plus de 30°
- Plus de 50 animations dont une marche à contre-courant (sièges et lits à micro-bulles, cols de cygne...)
- 1 jacuzzi extérieur avec vue sur l'Espagne
- 2 saunas
- 1 hammam

ESPACES FORME & DÉTENTE

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

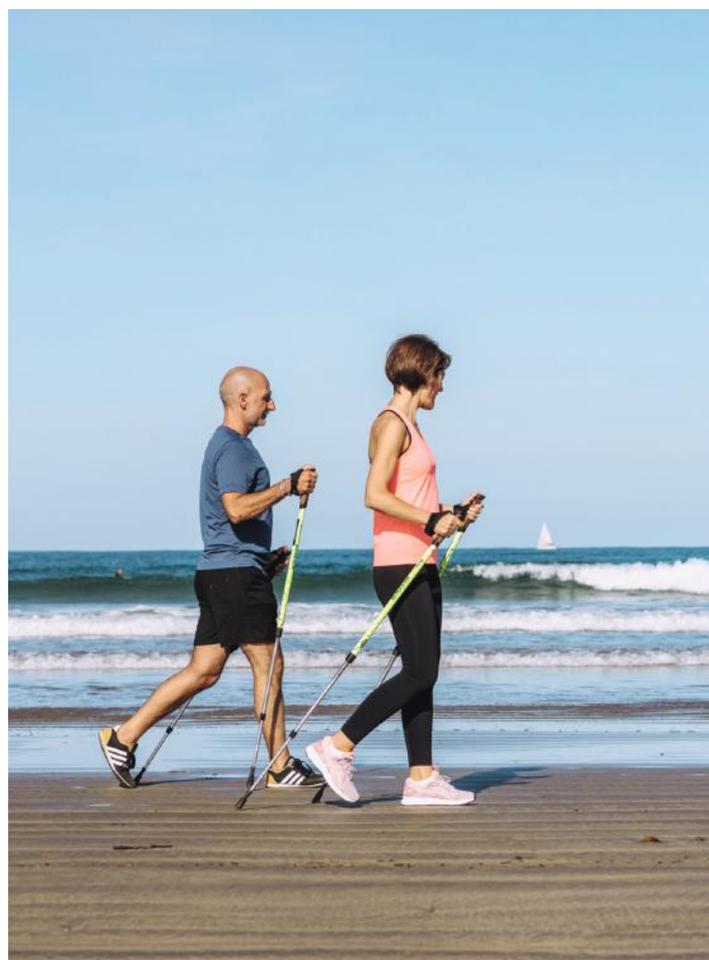
POUR LES ACCOMPAGNANTS NON CURISTES :

accès illimité offert pour les clients de l'hôtel Serge Blanco, tarif préférentiel les clients d'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.

ACTIVITÉ 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.

NOS AUTRES ACTIVITÉS WELLNESS

Pour compléter votre séjour
nous vous proposons également :

- surf**
- rando-paddle**
- circuit training

* Activités incluses dans certaines cures ou en supplément, sur réservation auprès de l'accueil et selon disponibilité.

** Prestataire extérieur.

THALASSOTHÉRAPIE

CURES DE 6 JOURS

LES BIENFAITS D'UN LONG SÉJOUR

Accordez-vous du temps pour une intense recharge minérale qui inscrit ses effets sur la durée.

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





REMISE EN FORME

CURES
6 JOURS

CURE LIBERTÉ

EXCLUSIVITÉ RELAIS THALASSO

6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS

12 soins individuels et 6 activités*

Début 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

- Aquagym
- Aquabike
- Aquadou
- Aquatraining
- BungyPump

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE** (voir p. 14)

À PARTIR DE **990€****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **474€****

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.

* Voir descriptif des soins page 44.

Tout changement de soin demandé dans la cure entraînera un supplément.

** Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 50.

CURES 6 JOURS



REMISE EN FORME

CURE ESSENTIELLE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS

18 soins individuels et 6 activités*

Début le jour de votre choix

100% THALASSO, 100% REMISE EN FORME

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



18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 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

- Aquagym
- Aquabike
- Aquadou
- Aquatraining
- BungyPump

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE** (voir p. 14)

À PARTIR DE **1 094€****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **599€****

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 de mer 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.

Tout changement de soin demandé dans la cure entraînera un supplément.

** Pendant nos « Semaines merveilleuses », selon disponibilité, voir page 50.



REMISE EN FORME

CURES
6 JOURS

CURE PLÉNITUDE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS*

Début le jour de votre choix

LA REMISE EN FORME 100% INDIVIDUELLE

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

Vous repartez rechargé en énergie et en sérénité après 6 jours consacrés à votre équilibre et à 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')

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE** (voir p. 14)

À PARTIR DE **1 269€****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **756€****

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.

Tout changement de soin demandé dans la cure entraînera un supplément.

** Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 50.

CURES 6 JOURS



BEAUTÉ & SPA

CURE MASSAGES DU MONDE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS*

Début le jour de votre choix

DÉTENTE ET ÉVASION

Envie d'ailleurs et de zenitude. Au programme de cette évasion salutaire et éminemment relaxante, des soins de thalassothérapie ciblés détente, une expérience innovante sur un lit de flottaison et de longs massages de 50 minutes. 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

1 SOIN ISSU DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 lit de flottaison Gharieni Zestos Dryfloat avec aquajets, luminothérapie et musicothérapie adaptés.

5 MASSAGES DU MONDE DE 50 MINUTES

- Lomi Lomi
- Balinais
- Panchakarma
- Réflexe détente des pieds
- Oriental «Aromakarité»

À PARTIR DE **1 476€****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **986€****

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.

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE (voir p. 14)

* Voir descriptif des soins page 44.

Tout changement de soin demandé dans la cure entraînera un supplément.

** Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 50.

CURE CARTE BLANCHE

6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS INDIVIDUELS AU CHOIX*

Débuté 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 Essentiel parmi : Hydratant marin, Éclatant marin, Purifiant marin
- massage Oriental «Aromakarité»
- massage Balinais
- rituel relax tête & pieds

À PARTIR DE **1418€****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **858€****

Prix par personne.

1 SOIN SPA & BEAUTÉ DE 80 MINUTES AU CHOIX

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

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE** (voir p. 14)

* Voir descriptif des soins page 44.

Tout changement de soin demandé dans la cure entraînera un supplément.

** Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 50.



EXCLUSIVITÉ RELAIS THALASSO HENDAYE
NOUVEAUTÉ 2025

CURE MÉNopause ET ANTI-ÂGE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS*

18 soins individuels + 6 activités ciblées + 1 RDV Expert

Arrivée le dimanche soir uniquement

PLÉNITUDE CORPORELLE

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



ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE (voir p. 14)

11 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

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

7 SOINS SPA & BEAUTÉ

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

À PARTIR DE 1562€**

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1079€**

Prix par personne.

6 ACTIVITÉS CIBLÉES

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

1 RENDEZ-VOUS EXPERT

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

UNE APPROCHE « SANTÉ » INNOVANTE AVEC LA NOUVELLE GÉNÉRATION DE **CURES ÉQUILIBRE** **THALAVIE**® RELAIS THALASSO

NOUVEAUTÉ 2025

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

Les protocoles de soins sont le fruit du savoir-faire des RELAIS THALASSO et de l'expertise de notre conseiller scientifique, docteur en physiologie, le Pr. Christophe HAUSSWIRTH.

Ils proposent la combinaison parfaite entre soins de thalassothérapie, soins experts et soins à la pointe de l'efficacité prouvée issus de technologies innovantes.

Chaque curiste «ÉQUILIBRE» THALAVIE bénéficiera :

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

LES NOUVELLES CURES THALAVIE

OU (RE)TROUVER LE JUSTE ÉQUILIBRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

1. ÉVALUER SON ÉQUILIBRE

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

2. PRENDRE EN MAIN SON ÉQUILIBRE DE VIE

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



Pr Christophe
HAUSSWIRTH

Docteur en physiologie
PDG de beScored institute
Conseiller scientifique
RELAIS THALASSO

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

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

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

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

EN DÉBUT DE SÉJOUR LE DIAGNOSTIC

MASAK

Mental And Stress Assessment Kit

UNE PREMIÈRE DANS LE MONDE DE LA THALASSOTHÉRAPIE !

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

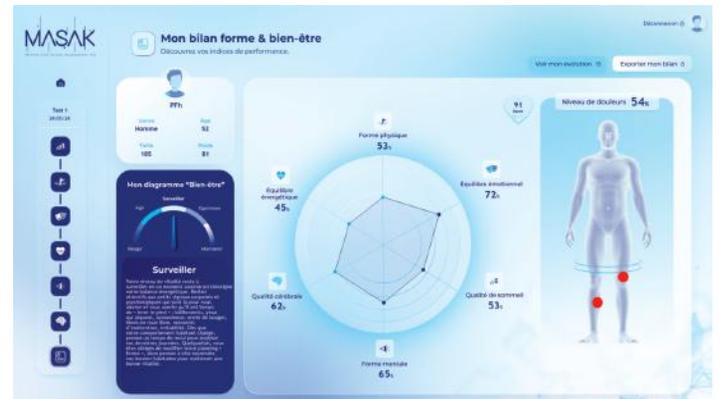
- **La qualité de sommeil**
- **La gestion du stress**
- **L'évaluation de la fatigue mentale et des fonctions cognitives**
- **La vitalité et l'état de forme physique.**

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

DÉROULÉ DU BILAN MASAK :

3 mesures objectives par des tests de pertinence

- Variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)
- Vitesse de saccades oculaires et de la dilatation pupillaire
- Fonction cognitive par 3 tests de pressions temporelles



LE MASAK, UN BILAN FORME & BIEN-ÊTRE EN MOINS DE 20 MINUTES

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

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

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

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

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

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

1. MESURER LES INDICES DE PERFORMANCE ET VOUS ORIENTER EN FONCTION DE VOTRE BILAN

- **1 test d'évaluation MASAK en début de Cure** (voir page 27)

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

2. INDIVIDUALISER ET OPTIMISER VOTRE PRISE EN CHARGE

12 SOINS INDIVIDUELS DE THALASSOTHÉRAPIE

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

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

8 SOINS INDIVIDUELS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES ET RECONNUES

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

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

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

Agir de manière profonde et inédite sur le système circulatoire.

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

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

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

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

- **2 séances d'infrathérapie**

Utilise la chaleur par rayonnement d'infrarouges longs.

4 SOINS INDIVIDUELS CIBLÉS

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

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE CIBLÉE

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

SANS OUBLIER DES RENDEZ-VOUS AVEC NOS EXPERTS

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

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

Nous avons mis dans nos programmes de soins «Équilibre» Thalavie tout le savoir-faire de nos soins de thalassothérapie en les sublimant avec l'apport de technologies reconnues. Pour donner du sens aux six jours de votre cure et prouver son efficacité, nous vous proposons d'effectuer en fin de séjour un nouveau diagnostic MASAK. Il permettra de mesurer concrètement les bénéfices immédiats obtenus.

DES TECHNOLOGIES INNOVANTES ET DES ÉVALUATIONS SCIENTIFIQUES

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



PULSOTHÉRAPIE STENDO®

La technologie la plus aboutie de stimulation veino-lymphatique

La pulsothérapie STENDO est un système de mobilisation tissulaire cardio-synchronisée créé

sur la base de recherches médicales qui ont fait l'objet d'un Prix Nobel de Médecine. Innovation internationale brevetée, elle agit localement en parfaite cohérence avec le rythme cardiaque. Cette action de massage localisée se transforme en un effet global et profond : la circulation sanguine est activée dans l'ensemble du corps et le flux lymphatique est ainsi véritablement amélioré.

CELLU M6 ALLIANCE® DE LPG®

Soins endermologie® corps et visage, une technologie brevetée made in France

Issu de la dernière innovation brevetée par LPG®, l'appareil CELLU M6 ALLIANCE® est

dédié aux soins du corps (minceur, cellulite, drainage lymphatique, fermeté de la peau, bien-être) et du visage (anti-âge, éclat, détox, etc.). Les différents traitements délivrent **une stimulation mécanique à la surface de la peau pour réveiller naturellement l'activité cellulaire endormie, sans agression ni effet secondaire**. Enfin, la dernière étude scientifique de LPG® vient de démontrer une efficacité prouvée dans les domaines de la vitalité, du stress et du sommeil.



ZESTOS DRYFLOAT

La flottaison en apesanteur accessible à toutes et tous

Une des dernières innovations de l'entreprise Gharieni, le ZESTOS DRYFLOAT : **un lit de flottaison à sec qui**

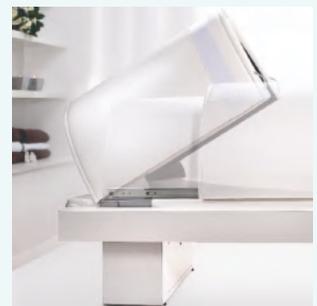
permet de simuler un effet d'apesanteur. Les traitements sont réalisés par des enveloppements chauds, souples et complets du corps. Ce lit est doté de jets de massage, d'un système acoustique de massage par ondes sonores et d'un système de luminothérapie pour favoriser la sensation de bien-être et de profonde relaxation.

VITAL DOME MTPX50

La technologie IRL adaptée au bien-être et à la performance.

Utilise la chaleur par rayonnement d'infrarouges longs qui vont pénétrer en profondeur l'épiderme afin d'activer la fonction cellulaire.

Le réchauffement se produit au coeur du tissu musculaire provoquant une sudation intense bénéfique à l'organisme : détoxification, stimulation de la circulation, régénération des cellules pour un rééquilibrage profond du corps.



Équilibre énergétique & sommeil

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

Arrivée uniquement le dimanche soir, début des soins le lundi



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

Pr. Christophe HAUSSWIRTH
Conseiller scientifique RELAIS THALASSO

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

avec des actifs adaptés par besoin

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

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances d'infrathérapie «détente» (30')
Améliore la qualité du sommeil, essentiellement par l'activation du système parasympathique qui rééquilibre le système nerveux dans sa globalité.
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')
Programme : flottaison à sec avec aquajets, luminothérapie et musicothérapie adaptée. Permet une amélioration de la vitalité tout en facilitant un sommeil récupérateur.
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (40')
Programme : «Vitalité – Stress – Sommeil».
Booste la vitalité et permet un sommeil récupérateur.
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes, circulatoire» (20')
- 1 séance de STENDO «drainage lymphatique modéré» (20')

À PARTIR DE 1 899€**

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1 422€**

Prix par personne.

4 SOINS CIBLÉS

- 1 séance de sophrologie caycédiennne (50')
Mobilise les techniques de relaxation et de méditation. Il s'agit d'une recherche consciente de l'harmonie entre le corps et l'esprit afin d'amener la personne dans un contexte d'endormissement facilité.
- 1 exercice de respiration «sommeil» (25')
Basé sur la respiration abdominale, des exercices adaptés qui contribuent à une oxygénation du corps et agissent ainsi favorablement sur les fonctions neurovégétatives. Relaxation et libération des tensions corporelles pouvant aller jusqu'à l'endormissement.
- 1 massage réflexe plantaire à l'huile «Vague d'énergie» (20')
Très apaisant, ce massage soulage et détend l'ensemble du corps.
- 1 massage Pancha karma à l'huile «Vague d'énergie» (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.

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

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

2 RDV EXPERTS

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

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE** (voir p. 14)

* Voir descriptif des soins page 44.

Tout changement de soin demandé dans la cure entraînera un supplément.

** Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 50.

Équilibre émotionnel & relaxation

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

Arrivée uniquement le dimanche soir, début des soins le lundi



« Plus de 72% des Français déclarent ressentir régulièrement au moins deux des symptômes liés au stress parmi l'anxiété, la fatigue fréquente, l'irritabilité, les douleurs au dos ou encore des problèmes digestifs. De plus, nous savons que les états de stress non-compensés peuvent avoir des conséquences directes sur le développement de certains troubles de notre organisme. En conséquence, cette cure a été mise en place afin de limiter le mal du XXI^e siècle qu'est le stress, et de pouvoir trouver un moyen de l'évacuer efficacement le temps d'un parcours de soins adapté. Les soins individualisés sont proposés pour précipiter un état de relaxation totale permettant ainsi de diminuer durablement la fatigue mentale. »

Pr. Christophe HAUSSWIRTH
Conseiller scientifique RELAIS THALASSO

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

avec des actifs adaptés par besoin

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

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances d'infrathérapie «antistress» (30')
Permet au corps d'absorber l'énergie des infrarouges longs pour libérer les tensions et stimuler le système nerveux autonome. Permet une profonde relaxation.
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')
Programme : flottaison à sec avec luminothérapie et musicothérapie adaptée. Facilite l'accès à un état de relaxation et de lutte contre le stress.
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (40')
Programme : «Vitalité – Stress – Sommeil». Diminution de l'anxiété et du stress.
- 1 séance de STENDO «détente et relaxation» (20')
Accélère le relâchement total du corps.
- 1 séance de STENDO «bien-être et relaxation» (20')
Diminue l'état de stress de l'organisme.

À PARTIR DE 1 899€**

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1 422€**

Prix par personne.

4 SOINS CIBLÉS

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

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

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

2 RDV EXPERTS

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

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE** (voir p. 14)

* Voir descriptif des soins page 44.

Tout changement de soin demandé dans la cure entraînera un supplément.

** Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 50.



Équilibre physique & apaisement des douleurs

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

Arrivée uniquement le dimanche soir, début des soins le lundi

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

Pr. Christophe HAUSSWIRTH
Conseiller scientifique RELAIS THALASSO

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

avec des actifs adaptés par besoin

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

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances d'infrathérapie «régénération sportive» (30')
Diminue les douleurs du corps et favorise la récupération.
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')
Programme : flottaison à sec avec aquajets et musicothérapie adaptée.
Massage lors de la flottaison permettant une récupération musculaire du corps
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (40')
Programme : endermologie axée sur le massage des zones douloureuses du corps.
Permet un massage profond diminuant la sensibilité des zones douloureuses.
- 1 séance de STENDO «récupération et drainage» (20')
Permet une élimination des toxines.
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes délicat» (20')
Favorise la diminution des douleurs musculaires.

À PARTIR DE 1 899€**

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1 422€**

Prix par personne.

4 SOINS CIBLÉS

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

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance de kinésithérapie «aquados»
en piscine d'eau de mer

3 RDV EXPERTS

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

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE (voir p. 14)

* Voir descriptif des soins page 44.

Tout changement de soin demandé dans la cure entraînera un supplément.

** Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 50.

Équilibre corporel & apparence

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

Arrivée uniquement le dimanche soir, début des soins le lundi



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

Pr. Christophe HAUSSWIRTH
Conseiller scientifique RELAIS THALASSO

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

avec des actifs adaptés par besoin

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

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances d'infrathérapie programme «déttox» (30')
Favorise la sudation tout en augmentant le rythme cardiaque et la circulation sanguine et lymphatique. L'infrathérapie encourage l'élimination des toxines, des métaux lourds et engendre une perte de calories.
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')
Programme : flottaison à sec avec aquajets et musicothérapie adaptée. Drainage du corps.
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (35')
Programme : endermologie minceur. Favorise l'élimination des toxines et diminue la cellulite ainsi que les volumes corporels.
- 1 séance de STENDO «cellulite et rétention d'eau» (20')
Agit sur la cellulite aqueuse.
- 1 séance de STENDO «cellulite circulatoire» (20')
Draine le corps dans son ensemble.

À PARTIR DE 1 899€**

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1 422€**

Prix par personne.

4 SOINS CIBLÉS

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

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 activité aquatique spécifique «aquagym» (30')
Travail sur les muscles profonds et la ceinture abdominale.

3 RDV EXPERTS

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

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE (voir p. 14)

* Voir descriptif des soins page 44.

Tout changement de soin demandé dans la cure entraînera un supplément.

** Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 50.

THALASSOTHÉRAPIE

ÉVASIONS DE 4 JOURS

DES SÉJOURS PLUS COURTS POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE

Pour celles et ceux qui ont moins de temps à consacrer à leur bien-être, mais qui savent tout le bien que cela fait de déconnecter un peu, nous avons imaginé des programmes de soins où l'essentiel de nos savoir-faire ont été condensés sur 4 jours. Remise en forme, détente, beauté, minceur, des formats plus courts pour une totale évasion qui s'adapte à vos envies...



REMISE EN FORME



BEAUTÉ & SPA



HARMONIE
CORPS & ESPRIT



MINCEUR





REMISE EN FORME

ÉVASIONS
4 JOURS

ÉVASION THALASSO

NOUVEAUTÉ 2025

4 JOURS | 4 NUITS | 12 SOINS INDIVIDUELS*

Débuté le jour de votre choix

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.

4 jours pour «booster» votre énergie et recharger vos batteries.



12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

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

À PARTIR DE **738€****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **398€****

Prix par personne pour un séjour en duo.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Plus riche en actifs naturels que toute autre forme d'eau sur la planète, la mer est une source de vie que seule la nature peut offrir.

Une «eau vivante», gorgée de la quasi-totalité des oligoéléments et minéraux existants sur terre. Un concentré de vie dont la composition entre en parfaite osmose avec le plasma sanguin et l'eau de nos cellules pour optimiser le métabolisme. Un pouvoir régénérant inégalé, pour construire aujourd'hui votre capital bien-être pour demain.

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE** (voir p. 14)

* Voir descriptif des soins page 44.

Tout changement de soin demandé dans la cure entraînera un supplément.

** Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 50.

ÉVASIONS

4 JOURS



BEAUTÉ & SPA

ÉVASION SPA & BEAUTÉ

NOUVEAUTÉ 2025

4 JOURS | 4 NUITS | 12 SOINS INDIVIDUELS*

Début le jour de votre choix

POUR SUBLIMER VOTRE PEAU ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Offrez-vous un moment d'exception en vivant une expérience inédite alliant expertise professionnelle et innovations technologiques de pointe. Pendant 4 jours, laissez-vous choyer par un programme exclusif où la puissance de la thalassothérapie rencontre des soins experts à la pointe de l'esthétique.

Un programme sur-mesure pour une beauté rayonnante.



5 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

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

5 SOINS SPA

- 1 massage relaxant (20')
- 1 massage réflexe détente des pieds (20')
- 1 massage digito-crânien (20')
- 1 massage Oriental «Aromakarité» (35')
- 1 massage «Féerie florale» (35')

2 SOINS BEAUTÉ

- 1 soin visage «Prestige anti-âge» (35')
- 1 soin visage «Essentiel» selon le type de peau (50')

À PARTIR DE 975€**

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 699€**

Prix par personne.

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE (voir p. 14)

* Voir descriptif des soins page 44.

Tout changement de soin demandé dans l'évasion entraînera un supplément.

** Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 50.

ÉVASION CORPS ET ÂME

4 JOURS | 4 NUITS | 16 SOINS INDIVIDUELS*

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

À PARTIR DE 966€**

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 633€**

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.

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE (voir p. 14)

* Voir descriptif des soins page 44.

Tout changement de soin demandé dans l'évasion entraînera un supplément.

** Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 50.

ÉVASIONS

4 JOURS



MINCEUR

ÉVASION CHRONO SLIM

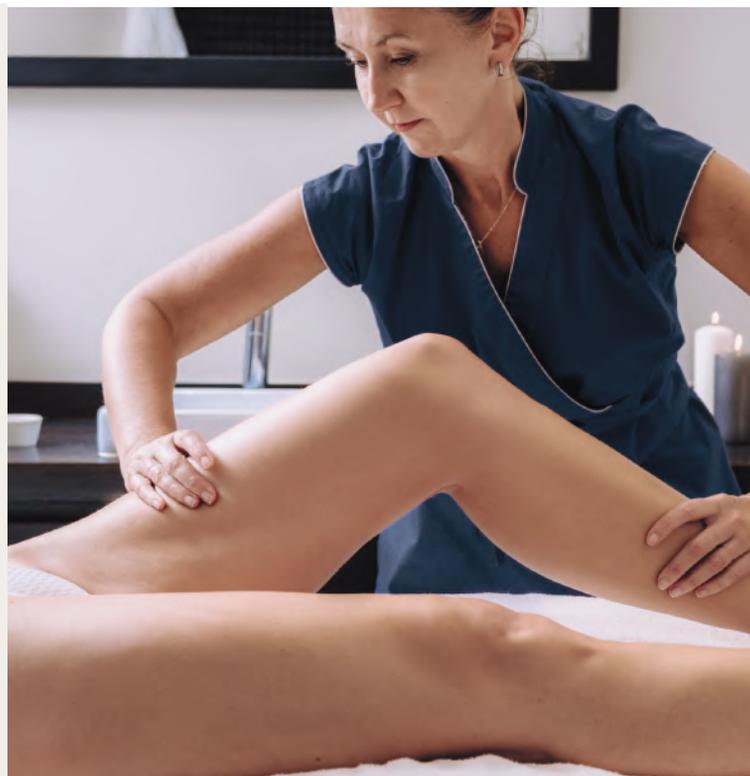
4 JOURS | 4 NUITS | 15 SOINS INDIVIDUELS

+ 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 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® ALLIANCE corps (35')
- 2 séances d'infrathérapie «détox minceur» (20')

1 RENDEZ-VOUS EXPERT

- 1 consultation avec la diététicienne

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE** (voir p. 14)

À PARTIR DE 1014€**

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 690€**

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.

Tout changement de soin demandé dans l'évasion entraînera un supplément.

** Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 50.

THALASSOTHÉRAPIE

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.

PAUSES DE 1 À 3 JOURS



REMISE EN FORME



BEAUTÉ & SPA



PAUSES DE 1 À 3 JOURS



REMISE EN FORME

PAUSE DÉCOUVERTE

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.



ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE

(voir p. 14)

1 JOUR | 1 NUIT
2 SOINS INDIVIDUELS*

2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain marin reminéralisant

À PARTIR DE **137€****

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 **274€****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **168€****
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 **411€****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **252€****
Prix par personne.

* Voir descriptif des soins p.44. Tout changement de soin demandé entraînera un supplément / ** Pendant nos « Pauses merveilleuses », selon disponibilité, voir p.50



REMISE EN FORME

PAUSES
DE 1 À 3 JOURS

PAUSE THALASSO

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.



**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE**

(voir p. 14)

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 **172€****

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 **343€****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **236€****

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 **514€****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **353€****

Prix par personne.

* Voir descriptif des soins p.44. Tout changement de soin demandé entraînera un supplément / ** Pendant nos « Pauses merveilleuses », selon disponibilité, voir p.50

PAUSES DE 1 À 3 JOURS



BEAUTÉ & SPA

PAUSE 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.



ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE

(voir p. 14)

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 **219€****

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 **437€****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **344€****

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 **656€****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **516€****

Prix par personne.

* Voir descriptif des soins p.44. Tout changement de soin demandé entraînera un supplément / ** Pendant nos «Pauses merveilleuses», selon disponibilité, voir p.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.

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN ET AUX ESPACES FORME & DÉTENTE

inclus sur la demi-journée de vos soins (voir page 16)



BULLE ÉVASION

- 1 bain marin reminéralisant
- 1 enveloppement d'algues

SEMAINE : **89 €** PAR PERSONNE

WEEK-END : **99 €** PAR PERSONNE

BULLE ÉMOTION

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

SEMAINE : **122 €** PAR PERSONNE

WEEK-END : **135 €** PAR PERSONNE

BULLE HENDAIA

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

SEMAINE : **165 €** PAR PERSONNE

WEEK-END : **184 €** PAR PERSONNE

BULLE DUO

- 1 massage en duo au choix : Balinais ou Oriental (50')
- 1 cocktail vitaminé

SEMAINE : **269 €** POUR 2 PERSONNES

WEEK-END : **296 €** 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 sel 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 trois 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-cédémateuse.

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 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 décontractant, 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')

Balayage de tout le corps par une fine pluie d'eau de mer chaude diffusée par une rampe mobile de microjets. Soin doux essentiellement sédatif et relaxant.

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 personnalisées. 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 rapides du modelage lympho-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 ALLIANCE 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.

MASSAGE CIRCULATOIRE (20')

Soin drainant particulièrement adapté aux jambes lourdes. Il active la microcirculation pour une profonde sensation de légèreté.

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

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 ÉNERGÉTIQUE 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.

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 Hendaïa 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')

Originnaire 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 réflexes 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')

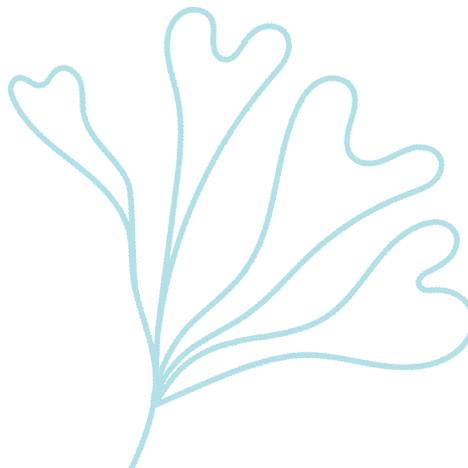
Association de longs mouvements enveloppants et profonds, ballet à la fois relaxant et décontractant qui vous accompagnera dans un lâcher-prise total. Invitation à vivre une parenthèse enchanteresse à l'écart du monde.

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, 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.

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'aloë vera qui rééquilibre la peau et l'unifie.

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 (35')

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

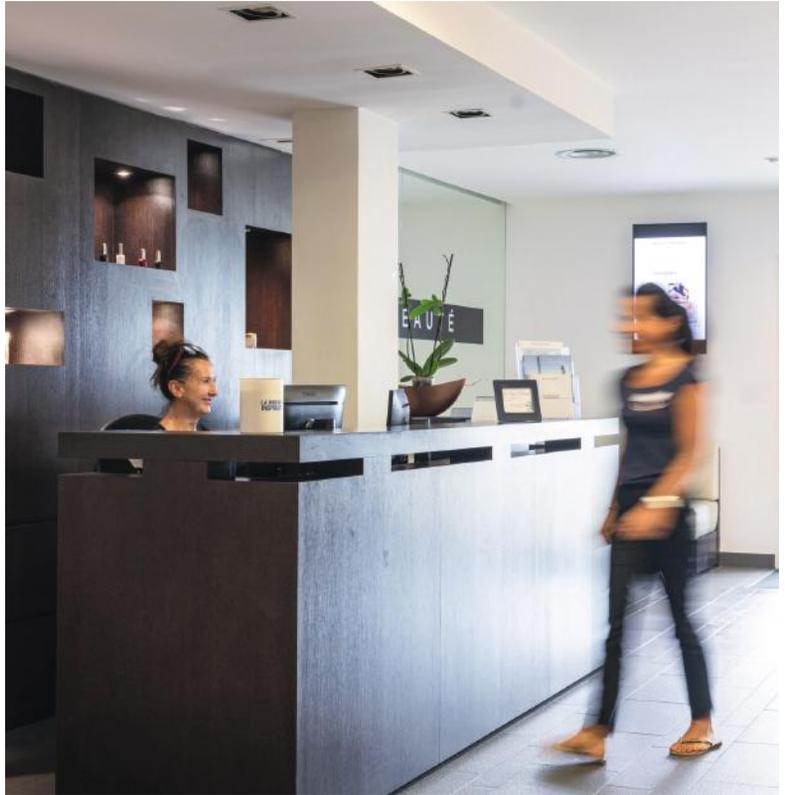
GOMMAGES, MASSAGES, SOINS CORPS, VISAGE, MINCEUR...

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 59 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



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.

Certificat médical obligatoire pour les séjours «cure» à partir de 4 jours

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 «cures» 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 & LES PAUSES
MERVEILLEUSES***

-25%
**SUR NOS CURES 6 JOURS
ET ÉVASIONS 4 JOURS**

-20%
SUR NOS PAUSES DE 1 À 3 JOURS

VOUS ÊTES ORGANISÉ ?

**BÉNÉFICIEZ DE NOTRE OFFRE
EARLY BOOKING***
POUR UNE RÉSERVATION À PLUS DE 60 JOURS

-20%
**SUR NOS CURES 6 JOURS
ET ÉVASIONS 4 JOURS**

-15%
SUR NOS PAUSES DE 1 À 3 JOURS

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

* Offre valable sur nos séjours avec ou sans hébergement, non cumulable avec d'autres offres en cours.

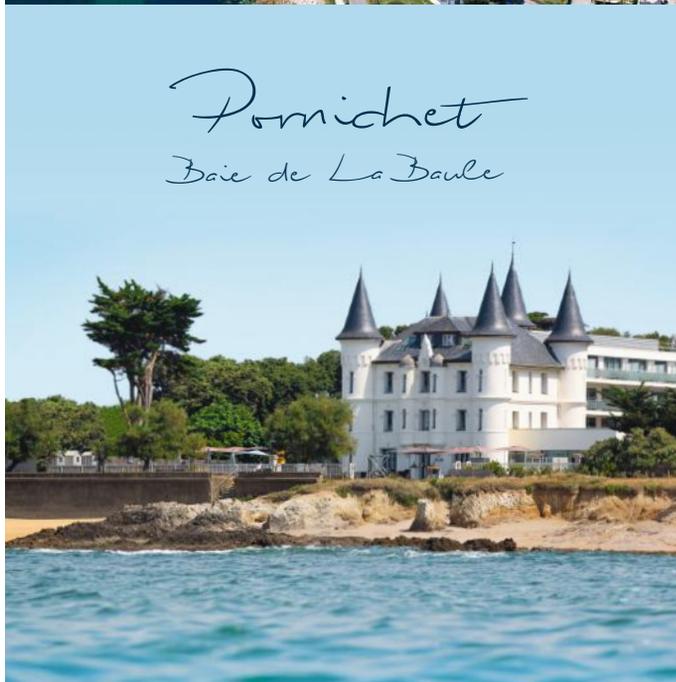
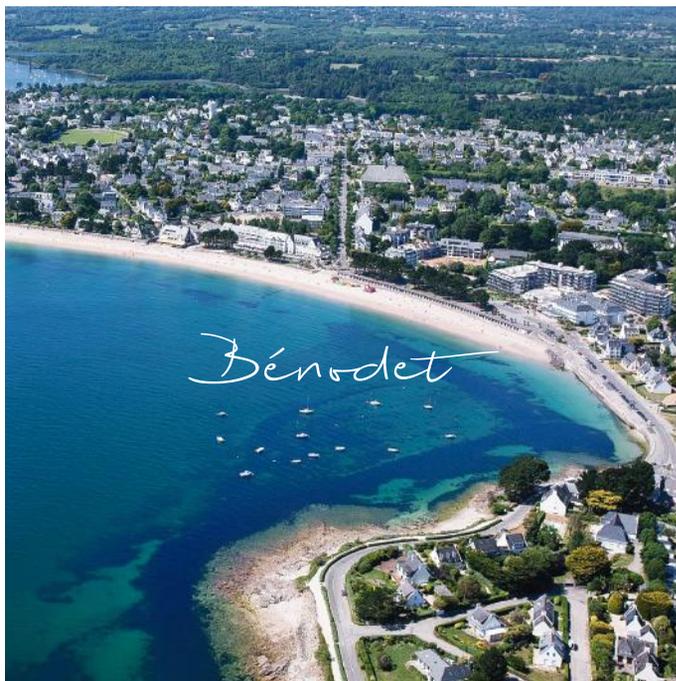
NOS AUTRES DESTINATIONS

DES EMBLEMENTS 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***

“

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



Ne pas jeter sur la voie publique.



PEFC 10-31-1614

communication

Crédits Photos : D. DUCHON, L. CALDRAY, O. RIBAUDRE, B. PRESCHENSKY, ODT & IS. CLAUDON, JM. DECOMPTÉ, F. FERROT, AdobeStock