

RELAIS THALASSO

– PORNICHET | BAIE DE LA BAULE –



LA MER
PREND SOIN
DE VOUS

PORNICHET

La vie de château



LA FAMILLE PHÉLIPPEAU
1 FAMILLE | 4 GÉNÉRATIONS

NOTRE ADN LA SANTÉ PAR LA MER

SOMMAIRE

P.4	PORNICHET, UNE DESTINATION RÉSOLUMENT ENGAGÉE
P.5	ECOLABEL EUROPÉEN
P.6	SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO
P.10	PORNICHET I BAIE DE LA BAULE
P.12	HÔTEL & SPA INTÉGRÉS CHÂTEAU DES TOURELLES****
P.16	RESTAURANT
P.18	ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
P.20	CURES DE 6 JOURS
P.28	CURES «ÉQUILIBRE» THALAVIE®
P.38	ÉVASIONS DE 4 JOURS
P.42	PAUSES DE 1 À 3 JOURS
P.48	JOURNÉES BULLES
P.50	DESCRIPTIFS DES SOINS
P.52	LE SPA BEAUTÉ
P.53	COSMÉTIQUE MARINE
P.54	PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR
P.55	NOS AUTRES DESTINATIONS

Notre histoire, le soin marin en héritage

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

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

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.

En 2026, c'est l'année de la preuve pour les RELAIS THALASSO avec nos Cures «ÉQUILIBRE» THALAVIE®. Pour la première fois, l'impact d'un séjour de thalassothérapie a été mesuré et validé par des données objectives.

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 LA VIE DE CHÂTEAU



PORNICHET Baie de La Baule

Classée parmi les plus belles du monde, la baie de La Baule est un rendez-vous merveilleux avec la mer pour se remettre à flots. Cette perle de la Côte d'Amour accueille la silhouette immaculée du Château des Tourelles, l'expression même de la thalassothérapie moderne et de son pouvoir sur nos maux.

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

Un lieu empreint d'histoire

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

Bâti en 1868 par le vicomte belge de Wautier et son épouse, le château sera racheté en 1938 par la mairie du 12^e arrondissement de Paris pour y loger des colonies de vacances. Le Château des Tourelles accueille ainsi ses premiers petits parisiens pendant l'été 1939. C'est à ce moment que débute l'histoire qui lie profondément le château à son environnement marin, car ce ne sont pas n'importe quels pensionnaires qui sont accueillis, mais des enfants qui ont besoin de «se refaire une santé» en profitant des effets bénéfiques du milieu marin. Pendant plus de cinquante ans, ils seront nombreux à venir gambader au pied du château sur la petite plage de la Pointe du Bé, à barboter dans l'eau de mer, à respirer l'air marin... et cela fonctionne, ils «se requignent»,



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

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

PHILIPPE BELLENGÉ

Directeur du RELAIS THALASSO Pornichet | Baie de la Baule

PORNICHET, UNE DESTINATION RÉSOLUMENT ENGAGÉE

ENTRE OCÉAN
ET NATURE PRÉSERVÉE,
LA VILLE DE PORNICHET
AVANCE AVEC CONVICTION
VERS UN TOURISME
PLUS RESPECTUEUX
ET PLUS HUMAIN.



En s'engageant pour l'obtention du *label Green Destination*, une reconnaissance internationale qui valorise les territoires engagés dans un tourisme durable et responsable, la ville affirme sa volonté de préserver son littoral, sa biodiversité et la qualité de vie de ses habitants comme de ses visiteurs.

Ce label met en avant les destinations qui agissent concrètement pour préserver l'environnement, impliquer les acteurs locaux et offrir une expérience authentique et respectueuse aux touristes.

À travers des initiatives telles que la protection du littoral, la gestion raisonnée des ressources naturelles, la mobilité douce ou encore la sensibilisation des habitants et des visiteurs, Pornichet affirme son rôle de destination exemplaire sur le plan écologique et social.

Ainsi, l'obtention du *label Green Destination* par Pornichet serait une reconnaissance collective : celle d'un territoire et de ses acteurs qui avancent main dans la main pour faire du bien-être, du respect de la mer et de la nature une signature commune.

ECOLABEL EUROPÉEN UN BIEN-ÊTRE DURABLE

Engagé depuis plusieurs années dans une approche respectueuse de la nature et du bien-être, en adoptant des pratiques durables et écoresponsables, le Relais Thalasso Pornichet partage pleinement cette vision d'un tourisme responsable.

Cet engagement nous a permis d'obtenir le très exigeant ECOLABEL reconnu par l'Union Européenne qui vise à concevoir et promouvoir l'ensemble des produits respectueux de l'environnement et de la santé. Cette labellisation est plus qu'une récompense à notre engagement pour préserver l'environnement, c'est une approche visionnaire indispensable, du tourisme de loisirs ou d'affaires et du bien-être : un travail de chaque instant qui implique tous les salariés mais aussi les clients dans une démarche toujours plus responsable.

NOTRE ÉTABLISSEMENT PLACE LE BIEN-ÊTRE, LA MER ET LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT AU CŒUR DE SA PHILOSOPHIE :

- utilisation d'une eau de mer renouvelée et filtrée naturellement,
- recours dès que possible à des produits locaux et biologiques dans notre restauration,
- mise en place d'actions concrètes de réduction des déchets et d'économie d'énergie,
- engagement dans la formation et la sensibilisation de nos équipes à des pratiques écoresponsables...

MER'SEA : NOTRE DÉMARCHE RSE, FORTE ET AMBITIEUSE

La mer est une mine de bienfaits, gorgée d'algues, de minéraux et d'oligoéléments puissamment régénérateurs pour nos organismes. Elle nous donne tout !

À notre tour de lui dire merci en prenant soin d'elle autant qu'elle prend soin de nous.

Notre engagement RSE est porté par le projet MER'SEA organisé autour de 4 pôles essentiels : l'environnement, les soins, l'assiette et bien sûr l'humain.



LE RELAIS THALASSO
PORNICHET,
CERTIFIÉ ÉCOLABEL EUROPÉEN,
PARTENAIRE
NATUREL
DE CETTE DÉMARCHE



EU Ecolabel : FR/051/631

MER'SEA
Au Cœur de la Mer

UN CONCEPT UNIQUE, LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO®

UNE AUTRE FAÇON
DE VIVRE
VOTRE SÉJOUR EN
THALASSOTHÉRAPIE





L'ORIGINE DU PROJET

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

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

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

FINI LES CONTRAINTES HABITUELLES

Finis les petites feuilles de plannings faciles à égarer.

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

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

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

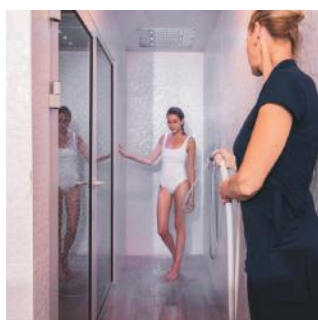
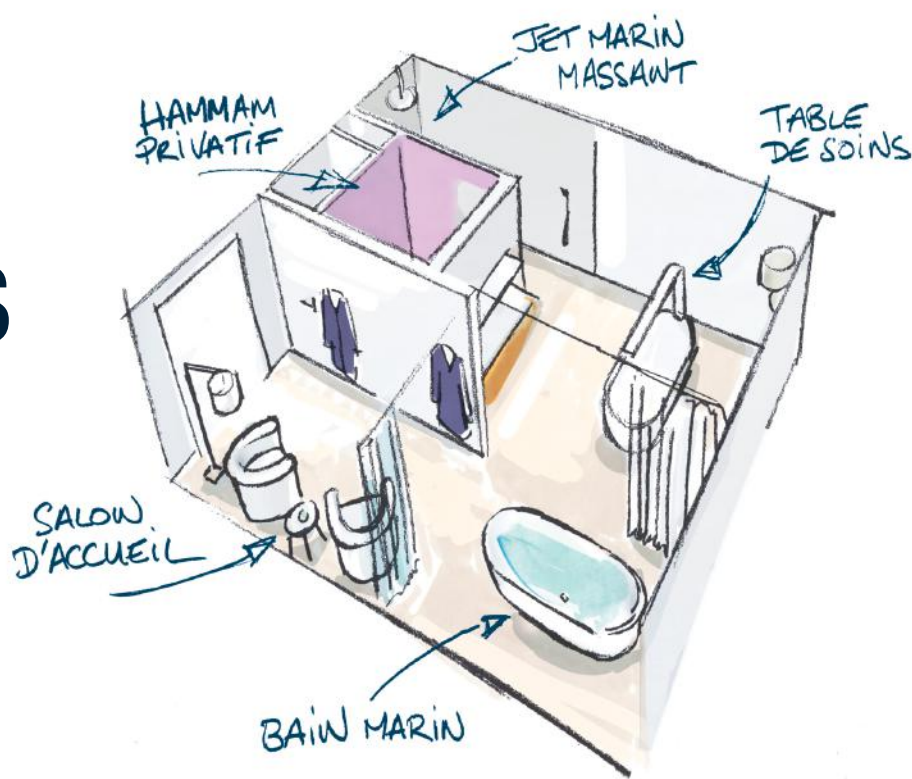
Finis les errances dans des dédales de couloirs, souvent impersonnels, à la recherche du numéro de votre cabine de soins.

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

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

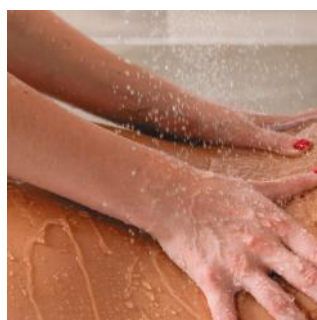
LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO®

VIVEZ VOS SOINS COMME NULLE PART AILLEURS



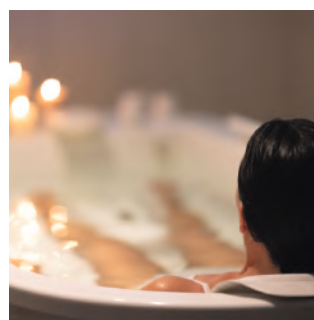
LE JET MARIN MASSANT

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



LA TABLE DE SOINS

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



LE BAIN MARIN REMINÉRALISANT

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



LE HAMMAM PRIVATIF

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

UN PRINCIPE SIMPLE L'UNICITÉ

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

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

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

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

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

“

AU CŒUR DE CET ESPACE PRIVÉ

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



Le plaisir de partager à deux : dans le cadre d'une réservation en duo, vous profitez ensemble de cet espace de soins privatisé pour des moments de bien-être et de détente à deux.



PORNICHET BAIE DE LA BAULE

LA CÔTE D'AMOUR

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

La première chose qui frappe les visiteurs à Pornichet, c'est bien sûr sa superbe plage de sable fin. Bordée par sa magnifique promenade, cette étendue de sable doré est l'endroit idéal pour se détendre au soleil, se baigner dans les eaux cristallines de l'océan Atlantique ou s'adonner à des sports nautiques.



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

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

Les amateurs d'histoire seront comblés par la proximité de **la ville médiévale de Guérande**, célèbre pour ses remparts bien conservés et son patrimoine architectural exceptionnel.

Les marais salants de Guérande sont également incontournables pour comprendre l'histoire de la région et la récolte du sel, une tradition séculaire. **Les charmants villages de pêcheurs** le long de la côte, comme Le Croisic et La Turballe, valent également le détour pour leur authenticité et leur ambiance maritime.

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



Le chemin des Douaniers au pied de l'hôtel



Port de Pornichet

Remparts de Guérande



Plage de Sainte-Marguerite

Marais salants de Guérande

“

COMMENT VENIR À PORNICHET ?

En train, à moins de 3 heures de Paris :

TGV direct par la ligne Paris-Montparnasse / Le Croisic
Arrêt gare de Pornichet (1 km). Le train, le moyen de transport avec la plus faible empreinte carbone.

En voiture : de Paris par l'autoroute A11, puis la départementale N165. Parking privé payant.

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



Port du Croisic

HÔTEL & SPA INTÉGRÉS CHÂTEAU DES TOURELLES ****

UN EMPLACEMENT D'EXCEPTION, FACE À L'OcéAN

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

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



DES PRESTATIONS HÔTELIÈRES QUI FERONT DE VOTRE SÉJOUR UN MOMENT INOUBLIABLE

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

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



Les extérieurs sont tout aussi merveilleux,

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



De la plage au château

Le lobby

ÉQUIPEMENTS

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

SERVICES

- Réception 24/7 (arrivée à partir de 16h, départ à 12h)
- Conciergerie & bagagerie
- Service voiturier & parking privé*
- Location de vélos musculaires et électriques*
- Service en chambre
- Blanchisserie

LES PLUS

- Piscine extérieure d'eau douce chauffée
- Piscines intérieures d'eau de mer chauffées, sauna, hammam et salle de cardio-fitness
- Hébergement gratuit pour 1 enfant de moins de 10 ans partageant la chambre des parents

* En supplément.



Nos amis à quatre pattes sont les bienvenus.

Parce que le bien-être se partage, nous accueillons vos compagnons de petite taille avec une attention toute particulière. Un accueil dédié leur est réservé pour qu'eux aussi profitent pleinement de leur séjour à vos côtés.

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



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

DANS LA PARTIE HISTORIQUE DU CHÂTEAU DES TOURELLES

Pour tous ceux qui rêvent de dormir comme un Roi ou une Reine, vivez la vie de château !

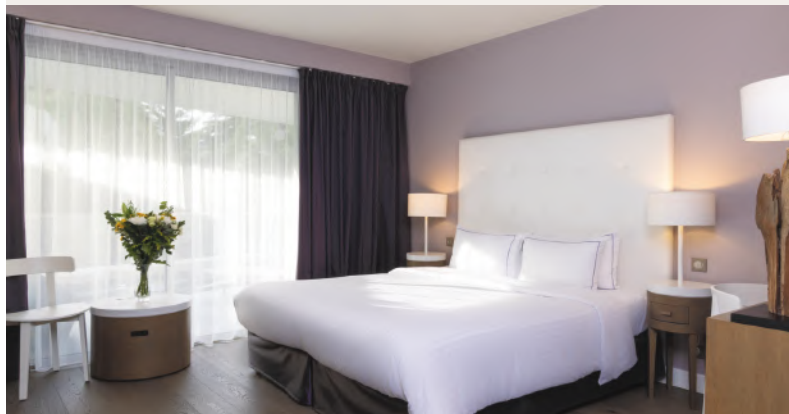
Décor élégant, magie du lieu... Avec les chambres et duplex du Château, vous êtes au cœur de l'exception pour un séjour inoubliable avec une vue à 360° sur l'océan.

Chambres château

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

Duplex château

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



Chambre confort



Chambre prestige océan



Terrasse chambre prestige océan

DANS LA PARTIE CONTEMPORAINE DE L'HÔTEL

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

Chambres confort

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

Chambres confort premium

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

Chambres prestige atlantique

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

Chambres prestige océan

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



Chambre prestige atlantique



Duplex château

RESTAURANT DU CHÂTEAU DES TOURELLES

NOTRE TABLE GOURMANDE

Face à l'océan, le restaurant du Château des Tourelles vous invite à une parenthèse gustative d'exception. Installé dans un cadre raffiné où le charme d'une demeure historique se mêle à la modernité d'un spa marin, le restaurant offre une expérience unique, entre élégance et bien-être.

Le Chef met à l'honneur une cuisine fraîche et inventive, inspirée des produits de la mer et des saveurs de nos terroirs. Poissons, fruits de mer et légumes de saison s'accordent dans des assiettes colorées, équilibrées et savoureuses.





UN LIEU UNIQUE

Face à la mer, nous vous accueillons avec sourire et bienveillance dans notre salle de restaurant vaste et lumineuse ou à la belle saison sur notre grande terrasse extérieure pour manger en profitant de l'air iodé.

Entre deux soins ou une promenade sur la plage, le restaurant du Château des Tourelles est une invitation à la détente, à la gourmandise et à l'art de vivre.

UNE CUISINE 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 de nos régions.**
- **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.
- **Une option végétarienne**, qui séduit de nombreux convives, est inscrite à la carte chaque jour.

LE BRUNCH DU DIMANCHE

Chaque dimanche, le brunch réunit gourmets et curieux autour d'un buffet généreux, mêlant produits frais, douceurs sucrées et plaisirs salés dans une atmosphère conviviale et lumineuse.

AU CHÂTEAU DES TOURELLES, LE PETIT DÉJEUNER EST ROYAL

Le matin, face à l'océan, lorsque la lumière caresse les vagues, le Château des Tourelles vous invite à savourer un moment d'exception. En salle ou sur la terrasse panoramique ouverte sur la mer, découvrez un buffet raffiné où chaque produit est choisi pour sa qualité et sa fraîcheur.

Viennoiseries dorées, pains artisanaux, fruits de saison, fromages, œufs préparés à la minute, jus frais et douceurs maison composent un réveil tout en élégance.

Un instant suspendu, où le luxe se mesure à la simplicité d'un plaisir parfaitement orchestré.



SALON BAR DU CHÂTEAU DES TOURELLES

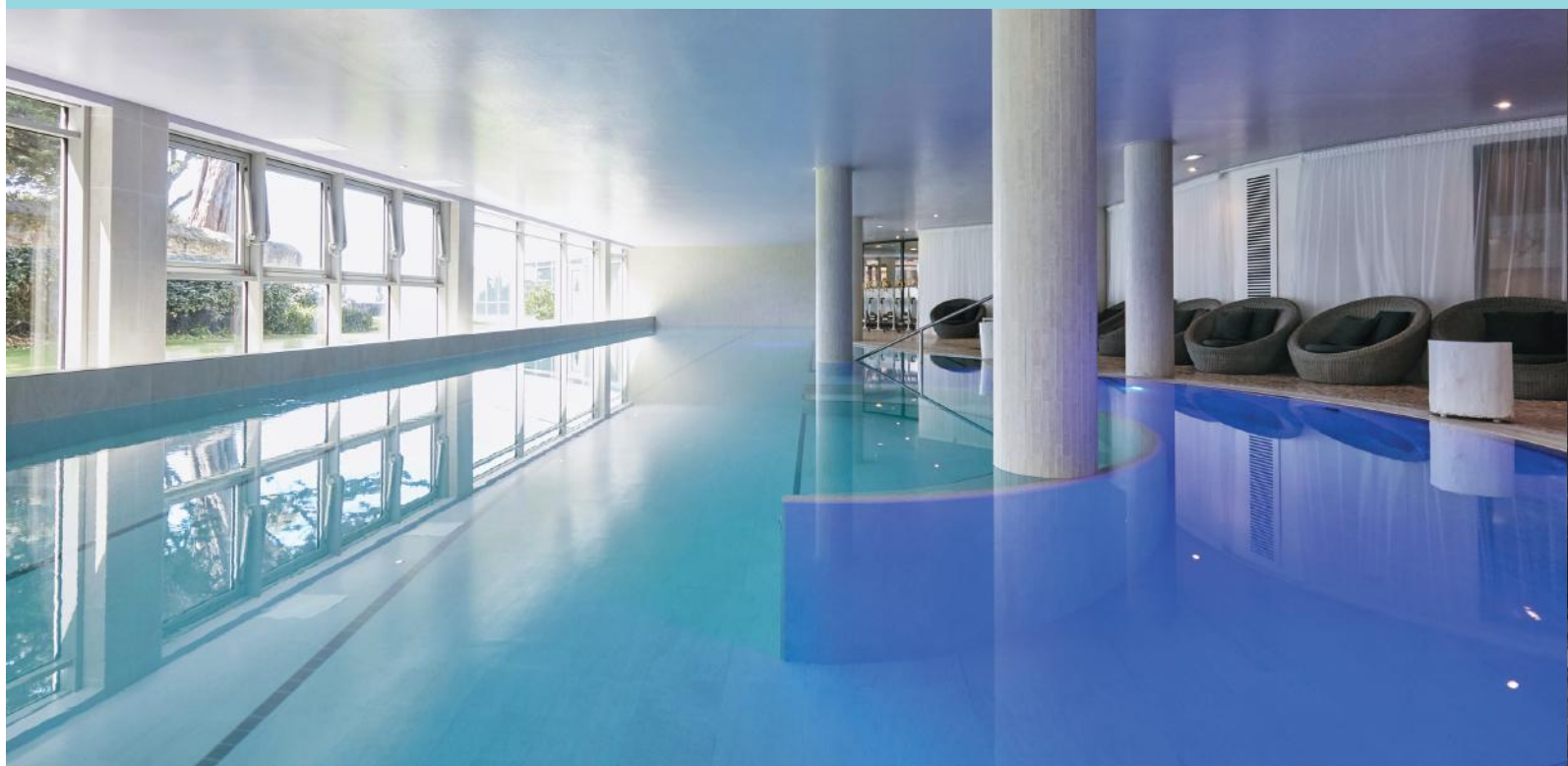
Perché face à l'Atlantique, au cœur du Château des Tourelles, le bar se dévoile comme une parenthèse de raffinement, d'où l'on contemple l'horizon depuis son décor chic et cosy ou depuis la terrasse bercée par les embruns. Chaque boisson est une invitation au voyage : cocktails imaginés selon les saisons, jus detox et smoothies frais, boissons chaudes classiques ou audacieuses pour les instants plus feutrés.

C'est également un lieu parfait pour un moment de détente après une journée en bord de mer ou au spa, pour un apéritif entre amis ou pour prolonger la soirée dans une ambiance chaleureuse. Live music en extérieur les week-ends d'été, snacking gourmet, planches dégustation, fruits de mer : tout est pensé pour sublimer le goût du partage.

PLONGEZ AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS





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.

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

SPA MARIN

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

SALLE DE CARDIO-FITNESS

- Vélo de cardio-training
- Vélo elliptique
- Tapis de course
- Banc de musculation

AQUA-ACTIVITÉS COACHÉES *

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

- **Aquabiking** : cours cardio entraînant une dépense énergétique pour une taille affinée, des cuisses et des jambes fuselées. Sport doux et non traumatisant pour les articulations.
- **Aquafitness** : tonique et cardio, idéal pour renforcer son tonus respiratoire, pour modeler son corps et améliorer sa condition physique.
- **Aquarelax** : étirement de l'ensemble des chaînes musculaires. Aucune partie du corps n'est oubliée pour gagner en souplesse et soulager les douleurs dorsales.

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



TESTEZ LES AUTRES ACTIVITÉS COACHÉES *

- Balade à vélo
- Marche nordique
- Marche Océane
- Renforcement musculaire
- Sophrologie
- Qi gong
- Pilates



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.

4 à 6 jours de soins, c'est le délai idéal pour laisser la mer prendre soin de vous.

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



REMISE EN FORME



BEAUTÉ & SPA





REMISE EN FORME

CURES
6 JOURS

CURE LIBERTÉ

EXCLUSIVITÉ RELAIS THALASSO

6 JOURS | 6 NUITS | 14 SOINS INDIVIDUELS

et 4 activités collectives*

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.**



14 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 2 massages sous pluie marine
- 3 applications d'algues ou de boues marines
- 3 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 2 jets marins massants
- 1 infusion d'eau de mer reminéralisante
- 2 lits hydromassants

4 ACTIVITÉS COLLECTIVES

- Aquafitness
- Aquarelax
- Pilates
- Marche nordique

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS (voir p. 18)

À PARTIR DE 1 128€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 476€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

* Voir descriptif des soins page 49.

** Dans le cadre d'une réservation en duo.

*** Tarif pour une réservation en Early booking MAX au moins 90 jours à l'avance, selon période et disponibilité, voir page 54.

CURES

6 JOURS



REMISE EN FORME

CURE ESSENTIELLE

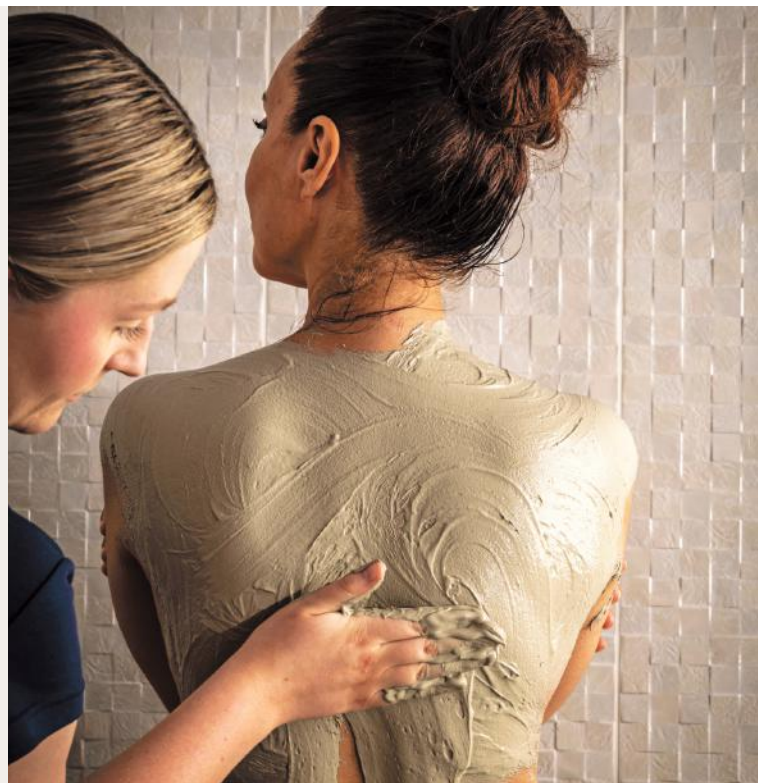
6 JOURS | 6 NUITS | 20 SOINS INDIVIDUELS

et 4 activités collectives*

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.**



20 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 2 gommages corps sous pluie marine personnalisés selon le type de peau
- 3 massages sous pluie marine
- 5 applications d'algues ou de boues marines
- 4 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 2 jets marins massants
- 2 infusions d'eau de mer reminéralisantes
- 2 lits hydromassants

4 ACTIVITÉS COLLECTIVES

- Aquafitness
- Aquarelax
- Pilates
- Marche nordique

À PARTIR DE 1 292€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 692€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS** (voir p. 18)

* Voir descriptif des soins page 49.

** Dans le cadre d'une réservation en duo.

*** Tarif pour une réservation en Early booking MAX au moins 90 jours à l'avance, selon période et disponibilité, voir page 54.



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 soins de thalassothérapie à un temps de cocooning avec des 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

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 2 gommages corps sous pluie marine personnalisés selon le type de peau et accompagnés d'une application détox
- 2 massages sous pluie marine
- 5 applications d'algues ou de boues marines
- 6 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires.
- 3 jets marins massants
- 2 infusions d'eau de mer reminéralisantes

2 SOINS SPA DE 20 MINUTES

- 1 massage «sur-mesure» des Tourelles
- 1 massage détente du visage et du cuir chevelu avec des points de shiatsu

2 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO
- 1 lit de flottaison Dryfloat avec aquajets et luminothérapie adaptés

À PARTIR DE 1 450€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 840€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

UN SOIN PHARE DE LA THALASSOTHÉRAPIE

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

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS (voir p. 18)

* Voir descriptif des soins page 49.

** Dans le cadre d'une réservation en duo.

*** Tarif pour une réservation en Early booking MAX au moins 90 jours à l'avance, selon période et disponibilité, voir page 54.

CURES

6 JOURS



BEAUTÉ & SPA

CURE MASSAGES DU MONDE

NOUVEAU PROGRAMME 2026

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS*

Début le jour de votre choix

L'ODYSSÉE SENSORIELLE DU CHÂTEAU DES TOURELLES

De la douceur des lagons de Polynésie à l'énergie apaisante du Japon, en passant par les traditions d'Indonésie, la plénitude californienne, l'authenticité bretonne et l'élégance du Château des Tourelles...

Laissez vos sens s'évader pendant cet itinéraire de rêve, où chaque journée révèle une nouvelle escale de bien-être et de sérénité.



ESCALE POLYNÉSIE

- 1 gommage corps sous pluie marine
- 1 application de cire marine hydratante
- 1 jet marin massant
- 1 massage Lomi-Lomi

ESCALE INDONÉSIE

- 1 bain marin reminéralisant à l'hibiscus
- 1 application de boues marines
- 1 massage sous pluie marine
- 1 massage Balinais

ESCALE BRETAGNE

- 1 bain marin reminéralisant «cryogène»
- 1 enveloppement d'algues
- 1 infusion d'eau de mer reminéralisante
- 1 massage Signature Pochons au sel de Guérande

ESCALE TOURELLES

- 1 bain marin lacté et masque coup d'éclat «Express jeunesse»
- 1 enveloppement d'algues thermosudation
- 1 massage sous pluie marine
- 1 massage «Sur-mesure» des Tourelles

À PARTIR DE 1810€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1124€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

ESCALE SUNSET EN CALIFORNIE

- 1 bain marin reminéralisant et relaxant
- 1 application de boues marines
- 1 massage Californien
- 1 lit de flottaison Dryfloat avec aquajets et luminothérapie

ESCALE JAPON

- 1 gommage corps sous pluie marine
- 1 enveloppement d'algues
- 1 massage visage Kobido
- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS** (voir p. 18)

* Voir descriptif des soins page 49. ** Dans le cadre d'une réservation en duo. *** Tarif pour une réservation en Early booking MAX au moins 90 jours à l'avance, selon période et disponibilité, voir page 54.

CURE ANTI-ÂGE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS*

Début le jour de votre choix

UN EFFET RAJEUNI NATURELLEMENT

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



16 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 3 enveloppements d'algues
- 3 applications localisées de boues marines chaudes
- 5 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires.
- 4 jets marins massants

4 SOINS SPA & BEAUTÉ ANTI-ÂGE

- 1 soin Rénovateur anti-âge by LPG®
- 2 soins endermologie® visage LPG Cellu M6 Alliance®
- 1 massage visage Kobido

4 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES CIBLÉS ANTI-ÂGE

- 2 séances de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO
- 2 séances de triple thérapie i³ DOME

À PARTIR DE 1 680€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 994€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

NOTRE EXPERTISE ANTI-ÂGE

LE SOIN VISAGE RÉNOVATEUR ANTI-ÂGE BY LPG

L'alliance entre le savoir faire de notre gamme de cosmétique marine et la technologie LPG.

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS (voir p. 18)

* Voir descriptif des soins page 49.

** Dans le cadre d'une réservation en duo.

*** Tarif pour une réservation en Early booking MAX au moins 90 jours à l'avance, selon période et disponibilité, voir page 54.

CURES

6 JOURS



BEAUTÉ & SPA

CURE **SPORT OCÉAN**

avec la Fresque océane

NOUVEAUTÉ 2026

6 JOURS | 6 NUITS | 20 SOINS INDIVIDUELS*

+ 2 SÉANCES DE COACHING SPORTIF

+ 1 ACTIVITÉ ÉCORESPONSABLE

Début le lundi



L'ÉNERGIE DE LA MER, LA FORCE DU MOUVEMENT, LA CONSCIENCE ÉCOLOGIQUE.

Offrez-vous une parenthèse unique où la thalassothérapie, le sport et l'écoresponsabilité s'unissent. Profitez de soins marins régénérants, de coachings sportifs sur-mesure et d'ateliers inspirants pour adopter des gestes respectueux de la nature. Avec la Cure Sport Océan, retrouvez vitalité, performance et sérénité dans un cadre exceptionnel, entre océan et bien-être.



16 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 1 massage sous pluie marine
- 6 applications d'algues ou de boues marines
- 6 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 2 lits hydromassants

2 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO
- 1 lit de flottaison Dryfloat avec aquajets et luminothérapie adaptés

2 SOINS SPA & BEAUTÉ

- 1 massage «Sur-mesure» des Tourelles
- 1 massage Signature Pochons au sel de Guérande

À PARTIR DE 1551€ **

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 864€ **

Prix par personne pour un séjour en duo.

2 SÉANCES DE COACHING SPORTIF

- 1 séance de sophrologie sur la plage, selon la météo
- 1 réveil musculaire face à l'océan, selon la météo

1 ACTIVITÉ «J'AGIS POUR LA NATURE»

- 1 marche Océane «La Fresque Océane» (2h)

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN,
ET AUX ESPACES FITNESS** (voir p. 18)

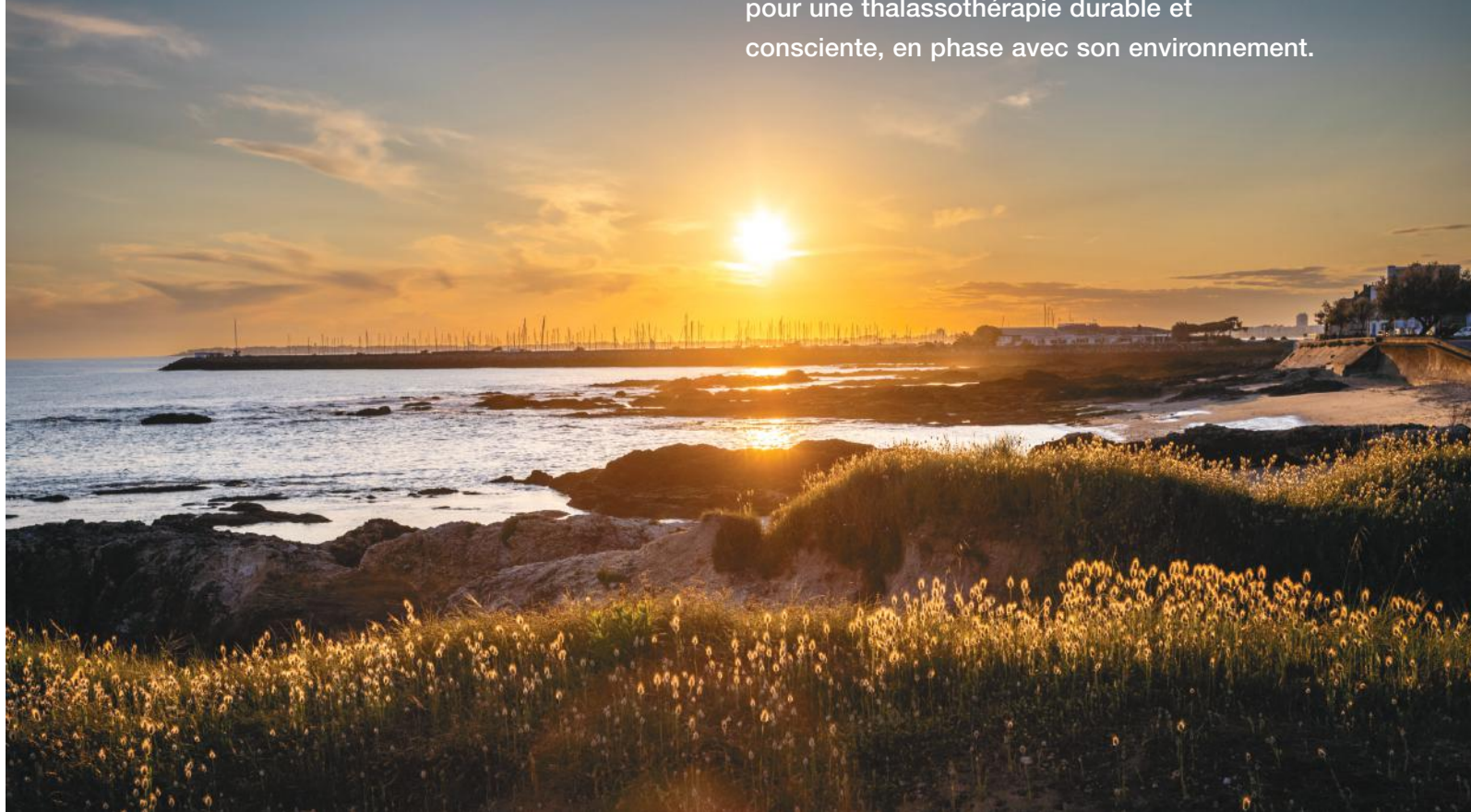
* Voir descriptif des soins page 49. ** Dans le cadre d'une réservation en duo. *** Tarif pour une réservation en Early booking MAX au moins 90 jours à l'avance, selon période et disponibilité, voir page 54.

MARCHE OCÉANE

EN COLLABORATION AVEC LA FRESQUE OCÉANE

UNE DÉMARCHE ENGAGÉE

En s'associant à La Fresque Océane, qui a déjà sensibilisé plus de 30 000 participants à travers la France et à l'international, le RELAIS THALASSO Pornichet affirme son engagement pour une thalassothérapie durable et consciente, en phase avec son environnement.



ALLER À LA RENCONTRE DE LA VIE SOUS-MARINE, DES PROFONDEURS... JUSQU'À LA SURFACE DE L'OCÉAN !

Le Relais Thalasso Pornichet vous invite à vivre une expérience unique : une marche océane de deux heures, en collaboration avec La Fresque Océane, association reconnue pour ses ateliers ludiques et participatifs dédiés à la préservation du monde marin.

Cette marche guidée, conçue par La Fresque Océane, est une exploration collective et personnelle pour se connecter à l'océan, s'émerveiller de sa biodiversité et mieux comprendre les liens qui nous unissent à lui. Entre bien-être, apprentissage et contemplation, cette immersion sur le littoral pornichétin allie activité physique douce, respiration marine et sensibilisation environnementale pour devenir, chacun à son échelle, acteur de la protection de nos océans.

AU RYTHME DES VAGUES, LES PARTICIPANTS SONT INVITÉS À OBSERVER, RESENTIR ET RÉFLÉCHIR :

- **Découverte du littoral et de sa biodiversité ;**
- **Partage d'histoires, de données clés et de réflexions issues des travaux de La Fresque Océane ;**
- **Temps d'échange sur les enjeux de la préservation de l'océan et sur les actions possibles à l'échelle individuelle et collective.**

**Cette marche est conçue pour tous ceux
qui souhaitent vivre l'océan autrement,
avec curiosité et bienveillance.**

UNE APPROCHE « SANTÉ » INNOVANTE

AVEC LA NOUVELLE GÉNÉRATION DE CURES ÉQUILIBRE THALAVIE® RELAIS THALASSO

Les nouvelles Cures «Équilibre» Thalavie, lancées en mars 2025, 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.**

2026,
L'ANNÉE DE
LA PREUVE
POUR
LES RELAIS
THALASSO

Les RELAIS THALASSO ont relevé un défi de taille : démontrer scientifiquement l'efficacité de leurs nouvelles cures «Équilibre» Thalavie, conçues pour répondre aux attentes des femmes et des hommes d'aujourd'hui et de demain. Chaque séjour a offert à nos clients une expérience enrichie, pour une efficacité mesurable et prouvée.

Grâce au diagnostic MASAK, un outil scientifique exclusif développé par l'Institut beScored, chaque curiste a pu évaluer avec précision son état mental et physique au début et à la fin de sa cure.

Pour la première fois, l'impact des soins de thalassothérapie a été mesuré et validé par des données objectives.

Deux exemples :

Cure Équilibre Énergétique & Sommeil : en seulement 6 jours, la qualité du sommeil s'est améliorée de +33%, la vitalité de +27%, tandis que le niveau de stress a chuté de -34%.

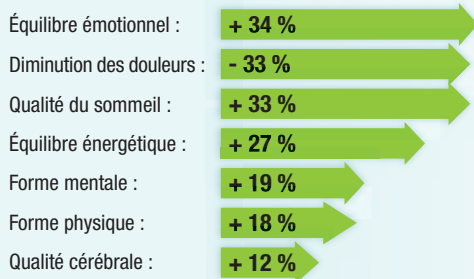
Une preuve concrète que mieux dormir, c'est aussi retrouver énergie, sérénité et équilibre émotionnel.

Cure Équilibre Émotionnel & Relaxation : en moins d'une semaine, les curistes ont constaté une amélioration spectaculaire de +116% de leur équilibre émotionnel (soit une réduction du stress de plus de 50%). Résultat : un sommeil de meilleure qualité (+31%) et une baisse significative des douleurs musculaires (-31%).

Un véritable cercle vertueux où détente, relaxation et apaisement se renforcent mutuellement.

Les résultats parlent d'eux-mêmes :

Cure Équilibre énergétique & sommeil

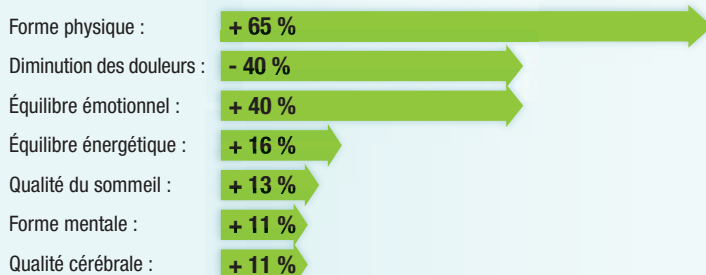


Avec l'appui du MASAK, les RELAIS THALASSO confirment leur promesse ambitieuse mais réaliste : proposer des cures qui transforment durablement le bien-être, avec des effets tangibles, mesurables et scientifiquement prouvés.

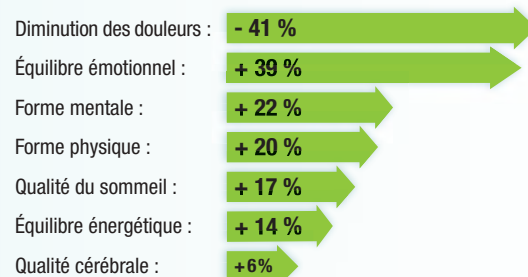
Cure Équilibre émotionnel & relaxation



Cure Équilibre physique & apaisement des douleurs



Cure Équilibre corporel & apparence



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.



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.

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

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 31)

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». **En 2025, 20% des curistes on fait le choix d'une nouvelle orientation.**

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 DRYFLOAT**

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

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

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

- **2 séances de triple thérapie i³ DOME**

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

4 SOINS INDIVIDUELS CIBLÉS

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

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE CIBLÉE

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

SANS OUBLIER DES RENDEZ-VOUS AVEC NOS EXPERTS

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

3. MESURER 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. **Voir page 28.**

DES TECHNOLOGIES INNOVANTES ET DES ÉVALUATIONS SCIENTIFIQUES

En collaboration avec le centre d'expertise scientifique beScored Institute, dirigé par le Pr. Christophe Hausswirth, docteur en physiologie, **les RELAIS THALASSO ont sélectionné des dispositifs de soins innovants dont les bénéfices ont pu être évalués scientifiquement** et qui répondent aux attentes des femmes et des hommes d'aujourd'hui et de demain : **une efficacité augmentée**. Une association d'expertises pour proposer au travers de 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.



DRYFLOAT

La flottaison en apesanteur accessible à toutes et tous

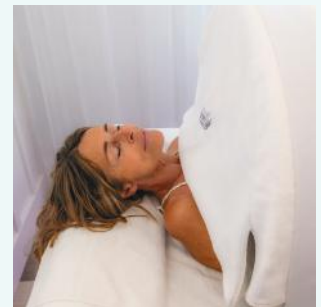
Une des dernières innovations de l'entreprise Gharieni, le ZESTOS DRYFLOAT : un lit de flottaison à sec qui

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.

I³DOME®

La triple thérapie de détoxification du corps

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



Équilibre énergétique & sommeil

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS*
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 6 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
dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 3 massages sous pluie marine baume aux huiles essentielles
- 3 enveloppements d'algues
- 2 enveloppements à la cire marine hydratante
- 3 bains marins hydromassants à la «Brume nuit calme»

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances de triple thérapie I³ Dôme
Programme : infrarouges à puissance modérée avec casque PLT de luminothérapie rouge. Facilite la vitalité et favorise la continuité du sommeil.
- 2 lits de flottaison DRYFLOAT
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®
Programme : «Vitalité – Stress – Sommeil».
Booste la vitalité et permet un sommeil récupérateur.
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes, circulatoire»
- 1 séance de STENDO «drainage lymphatique modéré»



À PARTIR DE 2266€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1623€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

4 SOINS CIBLÉS

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

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

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

6 RDV EXPERTS

- 2 diagnostics MASAK
- 2 consultations médicales
- 2 consultations diététiques
Conseils en alimentation pour améliorer la vitalité et le sommeil.

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS** (voir p. 18)

* Voir descriptif des soins page 49.

** Dans le cadre d'une réservation en duo.

*** Tarif pour une réservation en Early booking MAX au moins 90 jours à l'avance, selon période et disponibilité, voir page 54.

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

Équilibre émotionnel & relaxation

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS*
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 6 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
dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 3 massages sous pluie marine baume aux huiles essentielles
- 3 enveloppements d'algues
- 2 applications de boues marines chaudes
- 3 bains marins reminéralisants et relaxants à l'hibiscus

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances de sauna infrarouge I³ Dôme
Programme : infrarouges à puissance modérée. Diminue l'état de stress et d'anxiété de l'organisme par une forte relaxation et relâchement.
- 2 lits de flottaison DRYFLOAT
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®
Programme : « Vitalité – Stress – Sommeil ». Diminution de l'anxiété et du stress.
- 1 séance de STENDO « détente et relaxation »
Accélère le relâchement total du corps.
- 1 séance de STENDO « bien-être et relaxation »
Diminue l'état de stress de l'organisme.



À PARTIR DE 2266€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1623€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

4 SOINS CIBLÉS

- 1 massage Californien
Ces mouvements doux mais profonds en libérant les flux énergétiques dénouent les tensions musculaires.
- 1 massage détente du visage et du cuir chevelu avec des points de shiatsu
Ce massage utilise des mouvements doux et circulaires. En activant les points de shiatsu sur le visage et le crâne ont relance les défenses immunitaires.
- 1 coaching individuel « aquarelax » (30')****
Ce soin aquatique doux combine des techniques de relaxation, de respiration et d'étirements. Il repose sur l'utilisation de l'eau pour favoriser une détente profonde qui réduit les niveaux de stress.
- 1 coaching individuel de Pilates (30')****
Détend les muscles en douceur tout en apaisant l'esprit.

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 marche Océane (2h)

6 RDV EXPERTS

- 2 diagnostics MASAK
- 2 consultations médicales
- 2 consultations diététiques

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS (voir p. 18)

* Voir descriptif des soins page 49.

** Dans le cadre d'une réservation en duo.

*** Tarif pour une réservation en Early booking MAX au moins 90 jours à l'avance, selon période et disponibilité, voir page 54.

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



Équilibre physique & apaisement des douleurs

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS*
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 6 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
dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 3 massages sous pluie marine baume aux huiles essentielles
- 3 applications «cryogènes»
- 2 applications localisées de boues marines chaudes
- 3 bains marins reminéralisants «cryogènes»

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances de triple thérapie I³ Dôme
Programme : infrarouges à puissance intense avec casque PLT de luminothérapie verte. Diminue les douleurs du corps et favorise la récupération.
- 2 lits de flottaison DRYFLOAT
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®
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»
Permet une élimination des toxines.
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes délicat»
Favorise la diminution des douleurs musculaires.

À PARTIR DE 2266€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1623€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

4 SOINS CIBLÉS

- 1 massage des muscles profonds
Ce massage est une approche puissante pour apaiser les douleurs musculaires et émotionnelles. Il favorise une détente durable et un soulagement à long terme.
- 1 réflexologie plantaire
Ce soin est particulièrement efficace pour soulager les douleurs musculaires et articulaires permettant de réduire les tensions et d'accéder à un état de bien-être.
- 1 coaching individuel personnalisé (30')****
Un coaching sur-mesure selon vos besoins.
- 1 coaching individuel «aquarelas» (30')****
Ce coaching axé sur l'apaisement des douleurs corporelles grâce à des mouvements doux dans l'eau chaude, favorise la détente musculaire, la réduction des tensions et le bien-être global.

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

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

6 RDV EXPERTS

- 2 diagnostics MASAK
- 2 consultations médicales
- 2 consultations diététiques

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS (voir p. 18)

* Voir descriptif des soins page 49.

** Dans le cadre d'une réservation en duo.

*** Tarif pour une réservation en Early booking MAX au moins 90 jours à l'avance, selon période et disponibilité, voir page 54.

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

Équilibre corporel & apparence

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS*
+ 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE + 6 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
dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 3 jets marins massants
- 3 enveloppements d'algues thermosudation
- 2 enveloppements d'algues à la spiruline
- 3 bains lactés marins

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances de sauna infrarouge I³ Dôme
Programme : infrarouges à puissance modérée. Libération des toxines tout en favorisant les défenses immunitaires.
- 2 lits de flottaison DRYFLOAT
Programme : flottaison à sec avec aquajets et musicothérapie adaptée. Drainage du corps.
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE®
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 »
Agit sur la cellulite aqueuse.
- 1 séance de STENDO « cellulite circulatoire »
Draine le corps dans son ensemble.



À PARTIR DE 2266€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1623€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

4 SOINS CIBLÉS

• 2 massages Signature Draine+

Un massage exclusif, conçu pour redessiner, alléger et revitaliser le corps en profondeur. Inspiré des techniques de drainage lymphatique et de massage tonifiant, il combine gestes précis, rythmes maîtrisés et pressions adaptées pour stimuler la circulation, activer l'élimination des toxines et favoriser une sensation immédiate de légèreté.

• 1 table ronde « Je suis ce que je mange »

Notre diététicienne vous aide à développer une relation saine et consciente avec la nourriture afin de favoriser la compréhension de l'équilibre alimentaire.

• 1 séance individuelle de Pilates (30')****

Méthode d'exercice qui se concentre sur le renforcement musculaire, la flexibilité, la posture et la prise de conscience corporelle. Le Pilate se concentre sur des mouvements contrôlés et précis, favorisant une silhouette tonique et sculptée.

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

• 1 séance d'aquatraining

Pratiquée en eau de mer chaude, cette activité dynamique combine des exercices énergétiques et de flexibilité pour tous, avec la résistance de l'eau.

6 RDV EXPERTS

- 2 diagnostics MASAK
- 2 consultations médicales
- 2 consultations diététiques

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS (voir p. 18)

* Voir descriptif des soins page 49.

** Dans le cadre d'une réservation en duo.

*** Tarif pour une réservation en Early booking MAX au moins 90 jours à l'avance, selon période et disponibilité, voir page 54.

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

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





REMISE EN FORME

ÉVASIONS
4 JOURS

ÉVASION THALASSO

4 JOURS | 4 NUITS | 12 SOINS INDIVIDUELS*

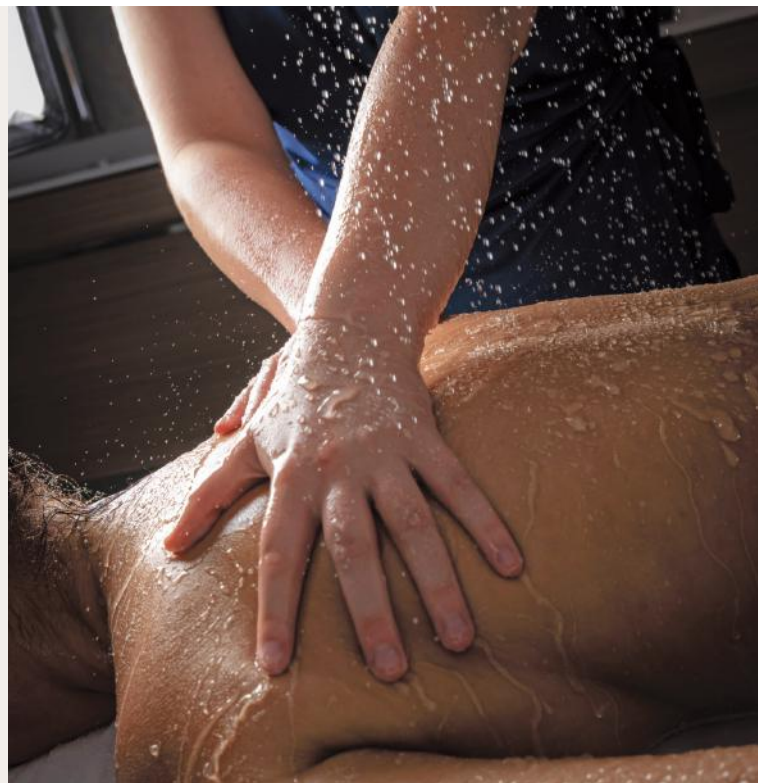
Début le jour de votre choix

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 INDIVIDUELS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 3 massages sous pluie marine
- 3 applications d'algues ou de boues marines
- 3 bains marins hydromassants reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 1 jet marin massant
- 1 infusion d'eau de mer reminéralisante

À PARTIR DE 900€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 461€***

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 À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS** (voir p. 18)

* Voir descriptif des soins page 49.

** Dans le cadre d'une réservation en duo.

*** Tarif pour une réservation en Early booking MAX au moins 90 jours à l'avance, selon période et disponibilité, voir page 54.

ÉVASIONS

4 JOURS



BEAUTÉ & SPA

ÉVASION MASSAGES DU MONDE

NOUVEAUTÉ 2026

4 JOURS | 4 NUITS | 16 SOINS INDIVIDUELS*

Début le jour de votre choix

L'ESSENCE DU VOYAGE SENSORIEL EN 4 ESCALES

Partez pour une découverte unique à travers quatre escales de bien-être : la douceur polynésienne, la vitalité californienne, l'authenticité bretonne et l'élégance du Château des Tourelles.

Quatre jours pour éveiller vos sens et retrouver l'harmonie.



ESCALE POLYNÉSIE

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 1 application de cire marine hydratante
- 1 jet marin massant
- 1 massage Lomi-Lomi

ESCALE BRETAGNE

- 1 bain marin reminéralisant «cryogène»
- 1 enveloppement d'algues
- 1 infusion d'eau de mer reminéralisante
- 1 massage Signature Pochons au sel de Guérande

ESCALE SUNSET EN CALIFORNIE

- 1 bain marin reminéralisant et relaxant
- 1 application de boues marines
- 1 massage Californien
- 1 lit de flottaison Dryfloat avec aquajets et luminothérapie

À PARTIR DE **1 207€*****

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **749€*****

Prix par personne pour un séjour en duo.

ESCALE TOURELLES

- 1 bain marin lacté et masque coup d'éclat «Express jeunesse»
- 1 enveloppement d'algues thermosudation
- 1 massage sous pluie marine
- 1 massage «Sur-mesure» des Tourelles

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS** (voir p. 18)

* Voir descriptif des soins page 49.

** Dans le cadre d'une réservation en duo.

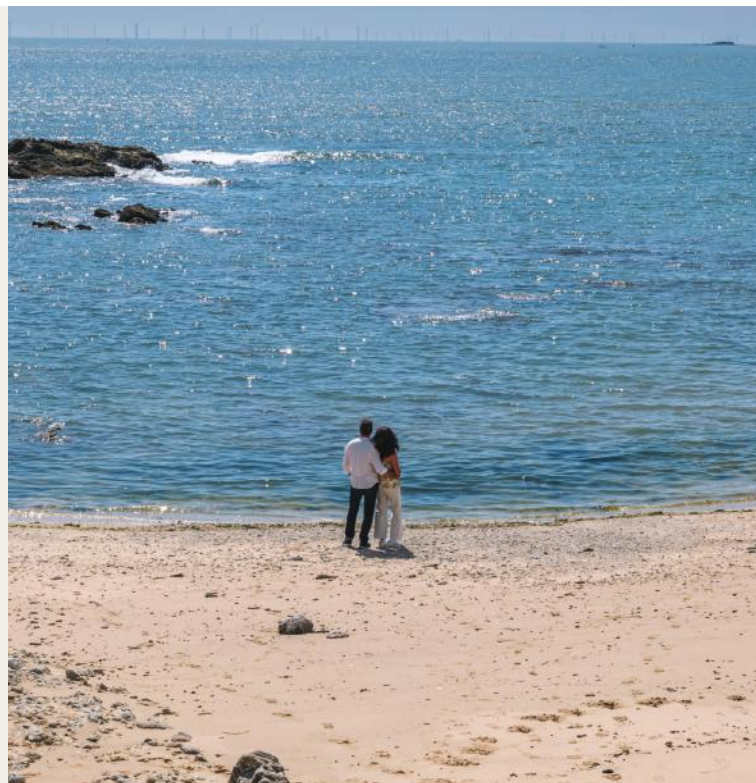
*** Tarif pour une réservation en Early booking MAX au moins 90 jours à l'avance, selon période et disponibilité, voir page 54.

ÉVASION CORPS ET ÂME

4 JOURS | 4 NUITS | 16 SOINS INDIVIDUELS*
et 2 activités collectives* | Début le jour de votre choix

C'EST LE MOMENT DE SOUFFLER

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



12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 1 massage sous pluie marine
- 4 applications d'algues ou de boues marines
- 4 bains marins hydromassants reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 1 jet marin massant
- 1 lit hydromassant

2 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 lit de flottaison Dryfloat avec aquajets et luminothérapie adaptés
- 1 séance de sauna infrarouge i3Dome

2 MASSAGES DE DÉTENTE PROFONDE

- 1 massage Signature Pochons au sel de Guérande
- 1 massage détente du visage et du cuir chevelu avec des points de shiatsu

À PARTIR DE 1 149€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 708€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

2 ACTIVITÉS COLLECTIVES

- Aquarelax
- Sophrologie

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS** (voir p. 18)

* Voir descriptif des soins page 49.

** Dans le cadre d'une réservation en duo.

*** Tarif pour une réservation en Early booking MAX au moins 90 jours à l'avance, selon période et disponibilité, voir page 54.

THALASSOTHÉRAPIE

PAUSES DE 1 À 3 JOURS

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 pause qui vous correspond.



REMISE EN FORME



BEAUTÉ & SPA





REMISE EN FORME

PAUSES
DE 1 À 3 JOURS

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 À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS**

(voir page 18)

1 JOUR | 1 NUIT

2 SOINS INDIVIDUELS*

2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

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

À PARTIR DE **161€*****

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

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS

4 SOINS INDIVIDUELS*

4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

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

À PARTIR DE **322€*****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **165€****

Prix par personne pour un séjour en duo.

3 JOURS | 3 NUITS

6 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 1 massage sous pluie marine
- 1 application d'algues ou de boues marines
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire
- 1 jet marin massant
- 1 lit hydromassant

À PARTIR DE **482€*****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **248€****

Prix par personne pour un séjour en duo.

* Voir descriptif des soins p.49 / ** Dans le cadre d'une réservation en duo / *** Pendant nos «Pauses merveilleuses», selon disponibilité, voir p.54

PAUSES DE 1 À 3 JOURS

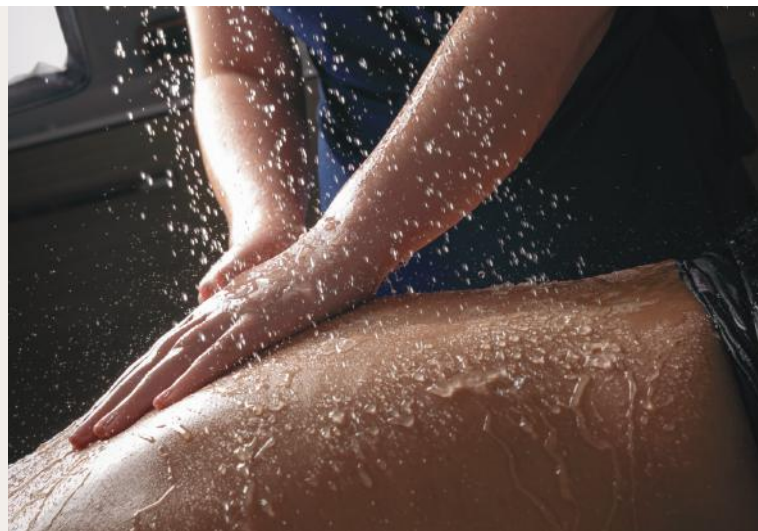


REMISE EN FORME

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 À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS

(voir page 18)

1 JOUR | 1 NUIT
3 SOINS INDIVIDUELS*

3 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 1 infusion d'eau de mer reminéralisante
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire

À PARTIR DE **202€*****

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

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 1 massage sous pluie marine
- 1 application d'algues ou de boues marines
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire
- 1 jet marin massant
- 1 lit hydromassant

À PARTIR DE **403€*****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **276€****

Prix par personne pour un séjour en duo.

3 JOURS | 3 NUITS
9 SOINS INDIVIDUELS*

9 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

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

À PARTIR DE **605€*****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **414€****

Prix par personne pour un séjour en duo.

* Voir descriptif des soins p.49 / ** Dans le cadre d'une réservation en duo / *** Pendant nos « Pauses merveilleuses », selon disponibilité, voir p.54

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 À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS**
(voir page 18)

1 JOUR | 1 NUIT
4 SOINS INDIVIDUELS*

3 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

+ 1 MASSAGE DE 50 MINUTES

ESCALE POLYNÉSIEENNE

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 1 application de cire marine hydratante
- 1 jet marin massant
- 1 massage Lomi-Lomi

À PARTIR DE **284€*****

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

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS
8 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

+ 2 MASSAGES DE 50 MINUTES

ESCALE POLYNÉSIEENNE

+

ESCALE BRETAGNE

- 1 bain marin reminéralisant « cryogène »
- 1 enveloppement d'algues
- 1 infusion d'eau de mer reminéralisante
- 1 massage Signature Pochons au sel de Guérande

À PARTIR DE **567€*****

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

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

Prix par personne pour un séjour en duo.

3 JOURS | 3 NUITS
12 SOINS INDIVIDUELS*

9 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

+ 3 MASSAGES DE 50 MINUTES

ESCALE POLYNÉSIEENNE

+

ESCALE BRETAGNE

+

ESCALE SUNSET EN CALIFORNIE

- 1 bain marin reminéralisant et relaxant
- 1 application de boues marines
- 1 lit de flottaison Dryfloat avec aquajets et luminothérapie
- 1 massage Californien

À PARTIR DE **850€*****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **597€****

Prix par personne pour un séjour en duo.

PAUSES 2 ET 3 JOURS



REMISE EN FORME

PAUSE ÉVEIL ÉNERGÉTIQUE

NOUVEAUTÉ 2026

UNE EXPÉRIENCE REVITALISANTE POUR UN PLEIN D'ÉNERGIE

Cette pause permet de stimuler la vitalité et de retrouver un tonus optimal. Une réponse technologique moderne pour faire face à la fatigue et au manque d'énergie.



**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS**
(voir page 18)

Notre choix se porte chaque jour sur la recherche de moyens à mettre en œuvre afin d'augmenter notre niveau énergie et notre degré de vitalité.

Il devient désormais urgent de s'assurer que nos ressources soient optimales pour accomplir efficacement nos actions journalières.

L'enchaînement des soins de thalassothérapie et de ces technologiques stimulantes permet de booster votre énergie et de voir votre vitalité s'intensifier.

**2 JOURS | 2 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS***

4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 1 massage sous pluie marine
- 1 application d'algues ou de boues marines
- 1 bain marin reminéralisant

2 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO
- 1 séance de sauna infrarouge I³ Dôme

À PARTIR DE **459€****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **276€****

Prix par personne.

**3 JOURS | 3 NUITS
9 SOINS INDIVIDUELS***

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 1 massage sous pluie marine
- 2 applications d'algues ou de boues marines
- 2 bains marins reminéralisants

3 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 2 séances de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO
- 1 séance de sauna infrarouge I³ Dôme

À PARTIR DE **689€****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **414€****

Prix par personne.

* Voir descriptif des soins p.49 / ** Dans le cadre d'une réservation en duo / *** Pendant nos «Pauses merveilleuses», selon disponibilité, voir p.54



REMISE EN FORME

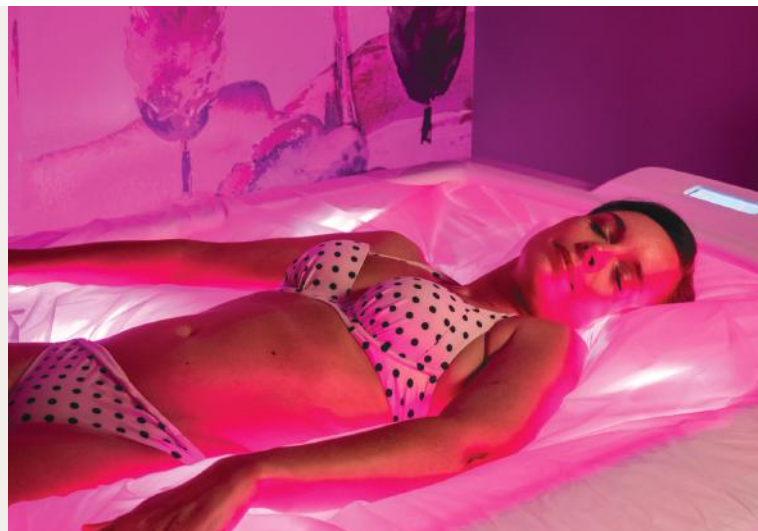
PAUSES
2 À 3 JOURS

PAUSE ANTISTRESS & RELAXATION

NOUVEAUTÉ 2026

UN LÂCHER-PRISE POUR UNE SÉRÉNITÉ RETROUVÉE

Cette pause permet de relâcher les tensions musculaires et de diminuer efficacement les niveaux de stress et l'anxiété. Idéal pour retrouver sérénité et calme intérieur.



**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS**
(voir page 18)

Les sources de stress et d'anxiété sont nombreuses dans notre vie quotidienne et il n'est pas toujours facile de trouver des solutions efficaces pour les gérer voire les diminuer.

Actuellement, deux personnes sur trois doivent faire face à un stress régulier et tentent de le gérer par eux-mêmes mais sans grande efficacité.

L'enchaînement des soins de thalassothérapie et des soins technologiques favorise une diminution de votre état d'anxiété tout en vous libérant de votre stress.

2 JOURS | 2 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS*

4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 1 massage sous pluie marine
- 1 application d'algues ou de boues marines
- 1 bain marin reminéralisant

2 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 lit de flottaison Dryfloat avec aquajets et luminothérapie adaptés
- 1 soin endermologique LPG CELLU M6® ALLIANCE Programme «Vitalité - Stress - Sommeil»

À PARTIR DE **544€****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **361€****

Prix par personne.

3 JOURS | 3 NUITS
9 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE
dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps sous pluie marine personnalisé selon le type de peau
- 1 massage sous pluie marine
- 2 applications d'algues ou de boues marines
- 2 bains marins reminéralisants

3 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 2 lits de flottaison Dryfloat avec aquajets et luminothérapie adaptés
- 1 soin endermologique LPG CELLU M6® ALLIANCE Programme «Vitalité - Stress - Sommeil»

À PARTIR DE **816€****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **541€****

Prix par personne.

* Voir descriptif des soins p.49 / ** Dans le cadre d'une réservation en duo / *** Pendant nos «Pauses merveilleuses», selon disponibilité, voir p.54

LES JOURNÉES BULLES

L'ART DE BULLER EN THALASSO

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

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
SUR LA JOURNÉE DE VOS SOINS**

(voir p. 18)



BULLE **MARINE** | 2 SOINS

- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire
- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 1 déjeuner au restaurant les Tourelles (plat et dessert)

SAMEDI : 149 € EN SOLO – 266 € EN DUO

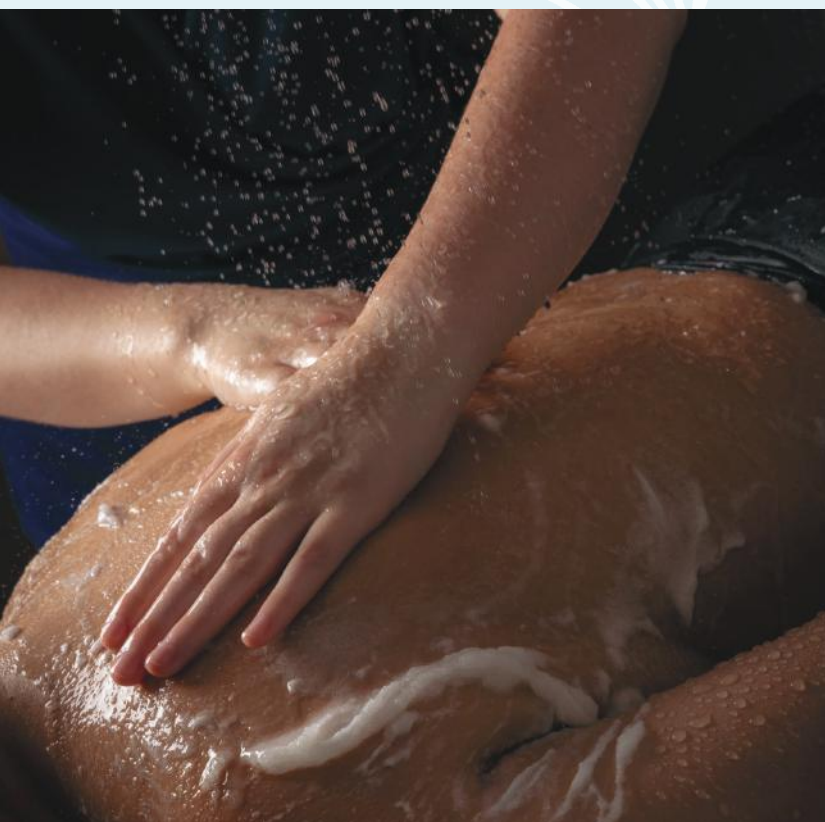
SEMAINE : 134 € EN SOLO – 240 € EN DUO

BULLE **ÉMOTION** | 3 SOINS

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau ou 1 massage sous pluie marine
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire
- 1 application d'algues ou de boues marines
- 1 déjeuner au restaurant les Tourelles (plat et dessert)

SAMEDI : 215 € EN SOLO – 338 € EN DUO

SEMAINE : 194 € EN SOLO – 305 € EN DUO



BULLE **DU CHÂTEAU** | 2 SOINS

- 1 gommage Exfo satin sel & 3 thés
- 1 massage «sur-mesure» des Tourelles
- 1 déjeuner au restaurant les Tourelles (plat et dessert)

SAMEDI : **215 €** EN SOLO – **336 €** EN DUO

SEMAINE : **194 €** EN SOLO – **303 €** EN DUO

BULLE **PASSION** | 4 SOINS

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 1 massage sous pluie marine
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire
- 1 application d'algues ou de boues marines
- 1 déjeuner au restaurant les Tourelles (plat et dessert)

SAMEDI : **265 €** EN SOLO – **398 €** EN DUO

SEMAINE : **239 €** EN SOLO – **359 €** EN DUO

LES SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

GOMMAGE CORPS SOUS PLUIE MARINE (20')

Réalisé sous une douce pluie d'eau de mer chaude, il est souvent l'un des premiers soins de votre séjour pour en optimiser l'efficacité. Il prépare la peau à recevoir dans les meilleures conditions tous les bienfaits de la thalassothérapie, indispensable pour libérer l'épiderme des cellules mortes et faciliter la régénération cellulaire. RELAIS THALASSO Cosmétique Marine a imaginé pour vous une palette de gommages uniques, fruités ou gourmands, intenses ou doux, choisissez en fonction de vos envies :

- **EXFO SATIN SEL & 3 THÉS** – FORCE 1 – Cristaux de sel délicats et trois 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 SOUS PLUIE MARINE* (20')

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

APPLICATION D'ALGUES (20')

L'un des soins les plus reminéralisants de la thalassothérapie.

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

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

APPLICATION DE BOUES MARINES (20')

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

ENVELOPPEMENT D'ALGUES ROUGES & COTON (20')

Dans l'intimité d'un hammam privatif, au cœur de votre suite thalasso exclusive du Relais Thalasso, profitez d'un enveloppement préparé sur mesure selon les besoins de votre peau et de votre bien-être. Chaque soin est élaboré à partir d'actifs marins authentiques, mélangés à l'eau de l'océan chauffée, pour en sublimer toutes les vertus. La douce chaleur du hammam favorise la pénétration des minéraux, détend les muscles et procure une sensation de lâcher-prise absolu. Un rituel unique, sensoriel et profondément régénérant.

APPLICATION DE CIRE HYDRATANTE MARINE (20')

Une cire marine onctueuse, délicatement parfumée aux notes d'agrumes, enveloppe le corps d'un voile de chaleur et de douceur. Enrichi en beurre de karité, algues brunes, cire d'abeille et miel, ce soin nourrit intensément la peau, restaure sa souplesse et révèle tout son éclat. Un moment de bien-être absolu, où la richesse de la mer se mêle à la douceur des senteurs fruitées.

BAIN MARIN REMINÉRALISANT (20')

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

INFUSION D'EAU DE MER (20')

Plongez dans une expérience de détente sensorielle unique, où le corps et l'esprit se laissent envelopper par la douceur d'une pluie marine bienfaisante. Cette douche délicate diffuse une brume d'eau de mer chauffée à température idéale, dont les micro-gouttelettes caressent la peau tout en diffusant les oligo-éléments marins essentiels. Sous l'effet combiné de la chaleur et des minéraux marins, les tensions se relâchent, la peau se reminéralise. La fine pluie procure une sensation de légèreté et de bien-être profond, rappelant la brise marine au bord de l'océan.

JET MARIN MASSANT (12')

Un soin incontournable de la thalassothérapie. Massage général du corps en position debout réalisé à l'aide d'une douche horizontale d'eau de mer chauffée, à pression et température 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 (20')

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 MASSAGES*

MASSAGE «SUR-MESURE» DES TOURELLES (20 ou 50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO PORNICHET I BAIE DE LA BAULE

Ce soin combine différentes approches, allant des mouvements doux et relaxants aux techniques plus profondes pour libérer les tensions musculaires. Que vous recherchiez la détente absolue, le soulagement de douleurs localisées ou une revitalisation complète, ce massage s'adapte entièrement à vos envies. Laissez-vous guider par nos experts et vivez une expérience de bien-être totalement personnalisée.

MASSAGE CALIFORNIEN (50')

Le massage californien est une invitation au lâcher-prise absolu. Réalisé avec des mouvements fluides, enveloppants et harmonieux, il apaise les tensions profondes et rétablit l'équilibre entre le corps et l'esprit. Véritable rituel de relaxation, il favorise l'élimination des toxines, stimule l'oxygénation des tissus musculaires et procure une sensation de bien-être total. Un moment d'exception, où chaque geste devient un voyage régénérant et chaque respiration, un retour à soi.

MASSAGE LOMI LOMI (50')

Le massage Lomi Lomi est une pratique ancestrale hawaïenne qui se distingue par sa connexion profonde avec la nature et les éléments. À travers ses mouvements fluides et ses techniques enveloppantes, incarne les quatre éléments naturels – l'eau, la terre, le feu et l'air. Cette approche holistique aide à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit, tout en offrant une expérience de détente profonde.

MASSAGE BALINAIS (50')

Le massage Balinais est une technique traditionnelle de Bali qui combine différentes pratiques telles que l'acupression, le pétrissage, le lissage. Grâce à ses effets sur la circulation, le drainage lymphatique, la réduction du stress, et la tonification musculaire, il aide à sculpter la silhouette, réduire la rétention d'eau, et améliorer la qualité de la peau.

MASSAGE POCHONS AU SEL DE GUÉRANDE (50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO PORNICHET I BAIE DE LA BAULE

Imaginé en exclusivité pour le Château des Tourelles, ce rituel d'exception allie tradition et bien-être absolu. Les pochons délicatement chauffés, garnis de sel de Guérande et de céréales, diffusent une chaleur enveloppante qui délasser le corps et apaise l'esprit. Par des gestes précis et harmonieux, la chaleur libère les tensions, soulage les douleurs musculaires et articulaires et réveille l'énergie intérieure. Ce soin unique procure une profonde relaxation et une véritable sensation de purification, pour un moment de bien-être incomparable.

MASSAGE DÉTENTE DU VISAGE ET DU CUIR CHEVELU AVEC DES POINTS DE SHIATSU (20')

Massage du décolleté, du visage et du cuir chevelu, ce massage allie acupressions et mouvements relaxants pour un moment de lâcher-prise et de bien-être. Apaise le mental et libère les tensions musculaires ce massage favorise une meilleure circulation, améliore la qualité du sommeil et soulage les migraines et maux de tête.

LES SOINS VISAGE

SOIN SEA JEUNESSE EXTRÊME (50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO

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

SOIN RÉNOVATEUR ANTI-ÂGE by LPG (50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO PORNICHET I BAIE DE LA BAULE

Véritable soin d'excellence, le Soin Rénovateur LPG redonne éclat, fermeté et vitalité à la peau. Grâce à l'alliance de la marque de cosmétique de notre maison et la technologie exclusive LPG Endermologie® les micro-stimulations réactivent la production naturelle de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique. Ce soin profond lisse les traits, affine le grain de peau et ravive instantanément l'éclat du teint. Un moment sur mesure, à la fois performant et sensoriel, pour une peau visiblement régénérée rayonnante et sublimée.

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 (25')

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.

LES SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

VOIR PAGE 29

PULSOTHÉRAPIE STENDO®

LIT DE FLOTTAISON ZESTOS DRYFLOAT

SOINS ENDERMOLOGIE LPG CELLU M6 ALLIANCE®

TRIPLE THÉRAPIE MLX I³DOME®

* Nos massages sont exclusivement dédiés au bien-être, à la relaxation et au confort. Ils ne s'apparentent en aucun cas à des actes médicaux ou thérapeutiques.

LE SPA, BEAUTÉ

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

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

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



FLASHER POUR DÉCOUVRIR **NOTRE BROCHURE SOINS À LA CARTE**



LA HOME THALASSO

NOTRE GAMME COSMÉTIQUE, LE PROLONGEMENT NATUREL DE NOS SOINS PROFESSIONNELS

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

SINGULARITÉ

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

AUTHENTICITÉ

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



GÉNÉROSITÉ

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

NATURALITÉ

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

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

Le Visage

Le Corps

Le Bain



PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

VOTRE SÉJOUR APPROCHE

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

VOUS ÊTES ARRIVÉS

Oubliez au maximum votre portable, tablette. Il est important de déconnecter. Pensez à vous présenter 10 minutes avant chaque début de soin au niveau de la boutique.

Dès le premier soir, prévenez les équipes du restaurant pour toute intolérance alimentaire ou régime spécifique.

Consultez votre planning de soins avec les équipes de l'accueil thalasso.

Pensez à bien vous hydrater durant la totalité de votre séjour et découvrez nos tisanes RELAIS THALASSO servies toute la journée au Bar du Château.

VOUS PRÉPAREZ VOS BAGAGES

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

PENSEZ À VOUS INSCRIRE

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

**PROFITEZ DE NOS OFFRES
EXCLUSIVES PENDANT
LES SEMAINES & LES PAUSES
MERVEILLEUSES***

**-20%
SUR NOS CURES 6 JOURS
ET ÉVASIONS 4 JOURS
-15%
SUR NOS PAUSES DE 1 À 3 JOURS**

VOUS ÊTES ORGANISÉ ?

**BÉNÉFICIEZ DE NOS OFFRES
EARLY BOOKING***

POUR UNE RÉSERVATION

« CLASSIQUE » À + DE 60 JOURS	« MAX » À + DE 90 JOURS
-15%	-20%
SUR NOS CURES 6 JOURS ET ÉVASIONS 4 JOURS	

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

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

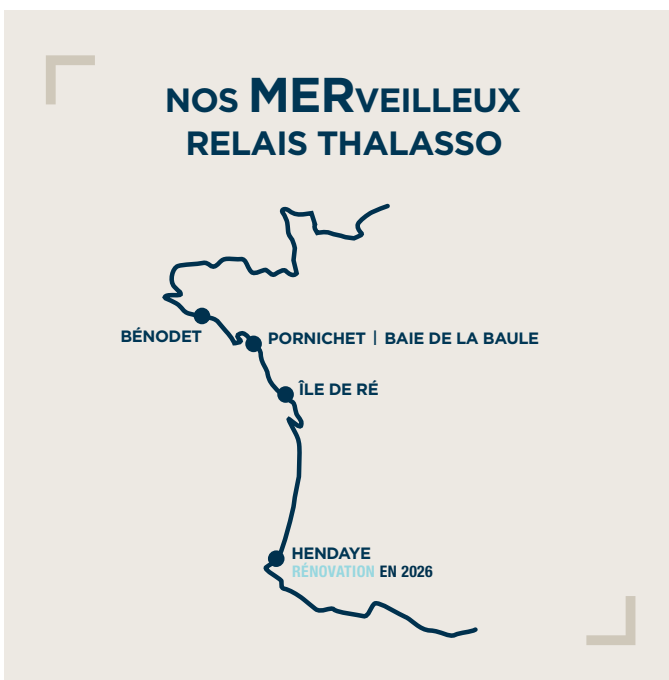
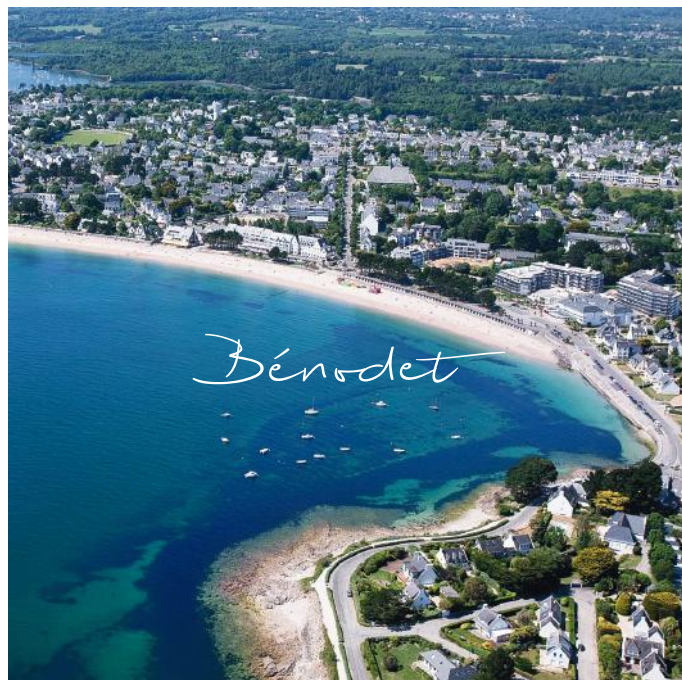
NOS AUTRES DESTINATIONS

DES EMPLACEMENTS D'EXCEPTION

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

Un art de recevoir entre simplicité et raffinement.

HÔTEL KASTEL***



HÔTEL & SPA INTÉGRÉS ATALANTE****

HÔTEL & SPA INTÉGRÉS SERGE BLANCO****

“

SE FAIRE DU BIEN AUJOURD'HUI POUR ÊTRE MIEUX DEMAIN

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

RÉSERVEZ EN LIGNE



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