



THALACAP

ÎLE DE RÉ



L'ESPRIT THALASSO

HÔTEL - RESTAURANT - THALASSO & SPA





THALACAP

ARS EN RÉ



HARMONISER
LE CORPS ET L'ESPRIT...

UN SOUFFLE NOUVEAU SUR L'ÎLE DE RÉ



L'ESPRIT THALASSO DE RETOUR À ARS-EN-RÉ



L'institut de thalassothérapie d'Ars-en-Ré renoue avec les compétences de la marque Thalacap. Professionnel de la Thalassothérapie depuis plus de 40 ans, Thalacap reste fidèle aux bienfaits de l'eau de mer. Notre établissement spécialiste des cures à l'eau de mer, revitalisantes ; et des cures axées sur le massage, apaisantes, est le point d'entrée idéal dans votre recherche de bien-être et d'équilibre.

Notre méthode de soins reconnue est basée sur une prise en charge individuelle.

Un large choix de cures thématiques saura répondre à vos besoins et à vos envies. Nos protocoles de soins travaillés et éprouvés ont été établis avec précision. Au sein de cette île réputée et authentique, votre séjour vous permettra de découvrir les richesses de cette région.



SOMMAIRE



06.

LÎLE DE RÉ

DÎTE RÉ LA BLANCHE

**Destination
authentique**

08.

L'HÔTEL

**Des chambres
spacieuses**

10.

LE RESTAURANT

**La Table
de Grignon**

12.

UN BAR COSY
ET CHALEUREUX

**Une invitation
au voyage**

14.

UN ESPACE
BIEN-ÊTRE

**Rééquilibrer et
réharmoniser votre
corps**

19.

LES CURES THÉMATIQUES

**écouter ses besoins et
ses envies, se sentir bien
dans son corps**

20.

LES CURES
REMISE EN FORME

22.

LES CURES
SILHOUETTE MINCEUR

24.

LES CURES
JEUNESSE & BEAUTÉ

26.

LES CURES
VITALITÉ

28.

LES CURES ZEN





30.
LA MINI-CURE
BIEN-ÊTRE

31.
LA MINI-CURE
BODY SCULPT

32.
LA CURE GESTION
DU STRESS

33.
LA CURE
ÉVASION FRAÎCHEUR

35.
LES COCKTAILS
DE SOINS

Découvrir la thalasso
à votre rythme, grâce
à une sélection de
cocktails de soins

36.
LES INTENSÉMENT
THALASSO

38.
LES INTENSÉMENT SPA

40.
LES SPÉCIFIQUES

42.
LES NOUVEAUTÉS

43.
ZOOM SUR
L'AQUATIZER

44.
LE SOIN
AUX 3 PARFUMS

45.
LA JOURNÉE PRESTIGE

47.
LES SOINS À LA CARTE

54.
LES TARIFS

57.
LES IDÉES CADEAUX

58.
COMMENT NOUS REJOINDRE



L'ÎLE DE RÉ, DÎTE, RÉ LA BLANCHE



DESTINATION AUTHENTIQUE



Ainsi caractérisée par la teinte blanche de ses maisons traditionnelles ; l'île de Ré est la destination idéale pour les amateurs de calme, de nature, d'authenticité et de découverte.

Reliée à La Rochelle par son pont long de 3 kilomètres, elle se situe sur la côte atlantique, en Charente Maritime.

Terre d'exception et d'évasion, que vous soyez sportif ou non, l'île de Ré saura vous séduire par la richesse de son histoire, son patrimoine (architectural, culinaire, naturel préservé), son savoir-faire et ses plages sauvages.

Partez à la découverte de ses 10 petits villages, du Phare des Baleines, l'un des plus hauts de France ; des fortifications Vauban classées au patrimoine mondial de l'UNESCO ; de l'abbaye des Châteliers ou encore de la réserve naturelle nationale de Lilleau des Niges.

Notre institut THALACAP vous accueille au lieu-dit « La Pointe de Grignon », à 300 mètres des plages, sur la commune d'Ars-en-Ré. Ce village, classé parmi les « Plus Beaux villages de France » et « village de pierre et d'eau » vous invite à la détente et à la douceur de vivre.

Découvrez Ars-en-Ré à pieds, en flânant dans ses venelles pavées et fleuries de roses trémières ; en vous attardant près de son incontournable clocher noir et blanc, haut de 40 mètres ; ou simplement le temps d'une pause autour d'un verre sur le port.

Enfin, profitez le temps d'une balade à vélo le long des nombreuses pistes cyclables pour découvrir cette partie de l'île aux couleurs chatoyantes.





DES CHAMBRES SPACIEUSES



**POUR LE PLUS
GRAND CONFORT**



Les chambres sont reliées à l'institut de thalassothérapie et offrent un accès direct à l'espace bien-être pour une détente complète. Au lieu-dit "La Pointe de Grignon", l'hôtel se trouve à 300 mètres des plages et 15 minutes à pied du centre-ville d'Ars-en-Ré.

L'hôtel dispose de **90 chambres de 22 à 36 m²**, de différentes catégories, climatisées avec lits jumeaux ou lits doubles.

LES ÉQUIPEMENTS

- ~ salle de bain avec douche ou baignoire
- ~ sèche cheveux
- ~ écran plat avec des chaînes TV françaises
- ~ plateau de courtoisie (bouilloire, eaux minérales)
- ~ mini-bar
- ~ wifi

LES SERVICES

- ~ parking privé
- ~ navette pour transfert aéroports et gares (payant)
- ~ location de velo (à la réception)





LE RESTAURANT

LA TABLE DE GRIGNON



Préservé et à l'abri des regards, découvrez notre restaurant « La Table de Grignon », sa belle cave à vins et sa carte composée de produits frais et locaux. Notre équipe vous propose une cuisine raffinée et faite maison, mettant à l'honneur produits de la mer et produits du terroir. Conçus pour renforcer votre système immunitaire et vous remplir d'énergie, nos menus sont préparés sainement et simplement.



À la belle saison profitez de notre terrasse orientée plein sud.





UN BAR COSY ET CHALEUREUX

UNE INVITATION AU VOYAGE



Le voyage entrepris grâce au menu de notre restaurant "La Table de Grignon" continue au bar de l'établissement, ouvert aux curistes comme aux voyageurs. Vous y découvrirez une large variété de boissons et cocktails enivrants ainsi qu'une cave à vins à faire pâlir les amoureux de crus locaux, hexagonaux comme internationaux.

Venez vous détendre et surprendre vos papilles !







UN ESPACE BIEN-ÊTRE



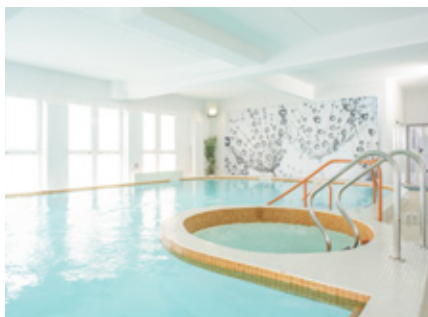
RÉÉQUILIBRER ET RÉHARMONISER VOTRE CORPS

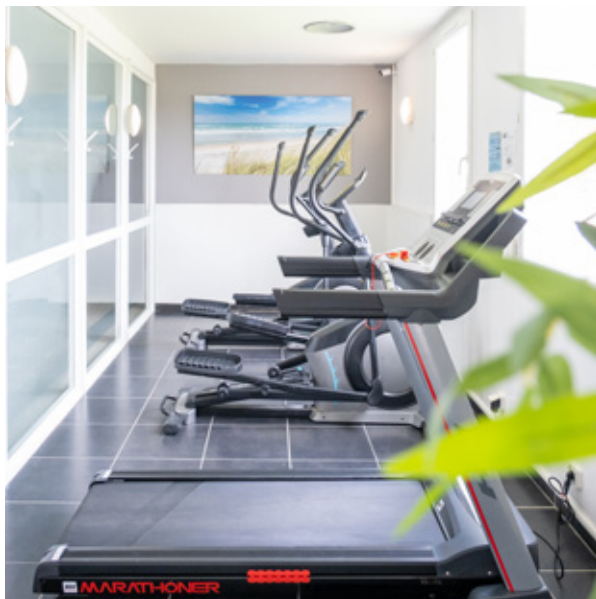


Se sentir vivant, vivifié, tonique... La recette simple du bien-être par Thalacap. Découvrez nos espaces uniques et mille façons de puiser le bonheur à la source.

L'ESPACE MARIN

- ~ Une piscine intérieure d'eau de mer chauffée, équipée de cols de cygnes, de jets pulsés massants et d'un bain à remous.
- ~ Un bassin extérieur ouvert à la belle saison
- ~ Un bassin de marche en eau fraîche pour stimuler et relancer la circulation veineuse et lymphatique.
- ~ Deux saunas et un hammam pour des séances détoxifiantes.





L'ESPACE FORME

~ Une salle de cardio-fitness pour développer, tester et vérifier votre endurance : tapis de course, vélo elliptique, rameur...

L'ESPACE DÉTENTE

- ~ Des solariums intérieurs et extérieurs pour se reposer.
- ~ Une salle d'aérosols marin.
- ~ Une tisanière pour s'hydrater.



Conseils : Prévoir une tenue de sport pour l'accès à la salle de cardio-fitness. Les shorts de bain et bermudas sont interdits pour la piscine intérieure.

*Pour tout achat de soin d'un montant minimum de 50€/personne



LA BOUTIQUE

Thalacap s'engage pour des produits made in France.

LES COSMÉTIQUES PHYTOMER

Des produits de cosmétique marine à la pointe de la bio-technologie marine, les soins Phytomer allient efficacité et plaisir pour retrouver une peau saine et révéler une beauté authentique, naturelle et vivante.

Des produits faits en Bretagne avec passion :

- ~ sûrs et naturels
- ~ bio, sauvages et écologiques
- ~ responsables et engagés.

ARC-EN-SEL

Des produits bio et équitables, transformés en France.

LE PLASMA MARIN, SEA-AQUACELL'S

Le plasma marin est puisé par marée haute dans le vortex de la baie de Saint-Malo (zone protégée Natura 2000) pour récupérer l'eau de la haute mer. La présence d'une abondance de phytoplanctons actifs est preuve d'une eau de mer d'excellente qualité.

Pour optimiser les bienfaits de vos soins, le plasma marin en solution buvable 100 % naturelle constitue un merveilleux reminéralisant et énergisant pour le corps.

PHYTOFRANCE

Des plantes sèches, tisanes et infusions biologiques.

Des plantes médicinales à l'état sec que vous pourrez goûter pendant votre séjour.



LES BIENFAITS DE LA THALASSOTHÉRAPIE

La mer pour la richesse de ses éléments et la Méditerranée pour ses vertus sédatives font de la thalasso une source de bien-être.

LES ALGUES présentent une très forte concentration en éléments minéraux (iode, calcium, phosphore, potassium, magnésium...), oligo-éléments, vitamines et acides aminés. En application sur la peau, elles sont revitalisantes et reminéralisantes.

LES BOUES MARINES, véritable concentration ionique, ont un fort pouvoir antalgique naturel sur les douleurs articulaires.

L'AIR MARIN est sain. Il est riche en oligo-éléments et minéraux. Les embruns marins, chargés en ions négatifs sont bénéfiques pour lutter contre les allergies respiratoires, les pathologies pulmonaires ou encore le sevrage tabagique.



LE JET SOUS-MARIN, SOIN EMBLÉMATIQUE DE LA THALASSO

On désigne par jet sous-marin un bassin d'eau de mer chauffée, d'1.20 m de profondeur.

Les parois de ce bassin sont équipées de jets mobiles devant lesquels le curiste se déplace en suivant les indications d'un praticien. Parce que le corps est immergé dans l'eau, il peut supporter sans douleur la puissance du jet. Ces séances dénouent les tensions musculaires et articulaires, drainent et éliminent les toxines, relancent la circulation et remodelent la silhouette.





UNE CURE IDÉALE



ÉCOUTER SES BESOINS ET SES ENVIES, SE SENTIR BIEN DANS SON CORPS



**Les soins sont répartis sur des demi-journées
en alternance matin et après midi.**

Bénéficier de cette demi-journée libre vous permettra :

- ~ d'ajouter des soins pour augmenter les bienfaits de la cure choisie,
- ~ de profiter de l'espace bien-être,
- ~ d'être attentif à vos différentes réactions et ressentis et d'y répondre favorablement (sommeil, oxygénation, marche, sport, soleil, baignade...).



LES CURES REMISE EN FORME

**S'OXYGÉNER,
SE REMINÉRALISER**



Un programme riche en soins reminéralisants
grâce à l'eau de mer chaude, les algues et
les boues, pour recharger l'organisme.





CURE THALACAP

20 soins / 5 jours*

Les massages

- ~ 1 massage Thalacap 25'
- ~ 1 massage sous douche à affusion 25'
- ~ 1 massage jambes légères 25'

Les soins d'hydrothérapie

- ~ 1 douche à jet tonifiante 12'
- ~ 1 hydromassage sous douche à affusion 25'
- ~ 3 bains hydromassants au sel d'Ars-en-Ré 12'
- ~ 1 hydrojet 17'
- ~ 3 enveloppements d'algues reminéralisantes 25'
- ~ 2 enveloppements de boue marine 25'
- ~ 1 Aquatizer 25'
- ~ 5 soins dynamiques marins et collectifs 25'



MINI-CURE THALACAP

12 soins / 4 jours**

Le massage

- ~ 1 massage Thalacap 25'
- ou** 1 massage sous douche à affusion 25'

Les soins d'hydrothérapie

- ~ 2 douches à jets tonifiantes 12'
- ~ 1 hydromassage sous douche à affusion 25'
- ~ 2 bains hydromassants au sel d'Ars-en-Ré 12'
- ~ 1 hydrojet 17'
- ~ 1 enveloppement d'algues reminéralisantes 25'
- ~ 1 enveloppement de boue marine 25'
- ~ 1 Aquatizer 25'
- ~ 2 soins dynamiques marins et collectifs 25'



* Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 4 nuits - ** Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 3 nuits.

Hébergement, conseils et réservation, notre service client est à votre écoute au **05 46 29 10 00**
du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 9 h à 17 h ou par mail à **service.client@thalacap.com**

Détail des soins p. 47 à 53 - Détail des prix p. 54-55.



LES CURES SILHOUETTE MINCEUR

SE DÉTOXIFIER,
SE REMODELER



Un programme drainant
pour amorcer la perte de poids.





CURE RÉOLUTION MINCEUR

20 soins / 5 jours*

Les massages

- ~ 3 massages anti-cellulite drainant 25'
- / massages silhouette aux ventouses 25'

Les soins esthétiques

- ~ 1 gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré 25'
- ~ 1 mise en beauté aux algues bio 25'

Les soins d'hydrothérapie

- ~ 3 douches à jets drainantes 12'
- ~ 2 hydromassages en baignoire 25'
- ~ 5 enveloppements d'algues au fucus 25'
- ~ 2 pressothérapies 20'
- ~ 1 Aquatizer 25'
- ~ 2 soins dynamiques marins et collectifs 25'



MINI-CURE SILHOUETTE

12 soins / 4 jours**

Les massages

- ~ 2 massages anti-cellulite drainant 25'
- / massages silhouette aux ventouses 25'

Les soins d'hydrothérapie

- ~ 2 douches à jets drainantes 12'
- ~ 2 hydromassages en baignoire 25'
- ~ 2 enveloppements d'algues au fucus 25'
- ~ 1 pressothérapie 20'
- ~ 1 Aquatizer 25'
- ~ 2 soins dynamiques marins et collectifs 25'



* Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 4 nuits - ** Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 3 nuits.

Hébergement, conseils et réservation, notre service client est à votre écoute au **05 46 29 10 00**
 du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 9 h à 17 h ou par mail à **service.client@thalacap.com**

Détail des soins p. 47 à 53 - Détail des prix p. 54-55.



LES CURES JEUNESSE & BEAUTÉ

SE RETROUVER,
SE RÉVÉLER



Un programme riche en soins du corps
et du visage pour se régénérer.





CURE JEUNESSE & BEAUTÉ

18 soins / 5 jours*

Les massages

- ~ 1 massage Thalacap 25'
- ~ 1 massage sous douche à affusion 25'
- ~ 1 massage jambes légères 25'
- ~ 1 massage Pijat Kepala 25'
- ~ 1 réflexologie indienne au bol Kansu 25'
- ~ 1 massage des mains 25'

Les soins esthétiques

- ~ 1 gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré 25'
- ~ 1 nettoyage de peau 55'
- ~ 1 soin du visage spécifique 55'
- ~ 1 soin lissant éclat des yeux 25'
- ~ 1 enveloppement hydratant au karité bio 25'

Les soins d'hydrothérapie

- ~ 2 bains hydromassant au sel d'Ars-en-Ré 12'
- ~ 1 enveloppement d'algues reminéralisantes 25'
- ~ 2 Aquatizer 25'
- ~ 1 pressothérapie 20'
- ~ 1 frigidité 25'



MINI-CURE JEUNESSE & BEAUTÉ

10 soins / 4 jours**

Les massages

- ~ 1 massage Thalacap 25'
- ~ 1 massage jambes légères 25'

Les soins esthétiques

- ~ 1 gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré 25'
- ~ 1 nettoyage de peau 55'
- ~ 1 soin spécifique du visage 55'
- ~ 1 soin lissant contour des yeux 25'
- ~ 1 enveloppement hydratant au karité bio 25'

Les soins d'hydrothérapie

- ~ 1 pressothérapie 20'
- ~ 1 frigidité 25'
- ~ 1 Aquatizer 25'



* Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 4 nuits - ** Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 3 nuits.

Hébergement, conseils et réservation, notre service client est à votre écoute au **05 46 29 10 00** du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 9 h à 17 h ou par mail à **service.client@thalacap.com**

Détail des soins p. 47 à 53 - Détail des prix p. 54-55.



LES CURES VITALITÉ



**SE RESSOURCER,
SE VITALISER**



**Un programme riche en soins tonifiants
et relaxants pour un lâcher prise optimal
et une remise en forme globale.**





CURE VITALITÉ

20 soins / 5 jours*

Les massages

- ~ 2 massages Thalacap 25'
- ~ 2 massages sous douche à affusion 25'
- ~ 1 massage Pijat Kepala 25'
- ~ 1 réflexologie indienne au bol Kansu 25'

Le soin esthétique

- ~ 1 gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré 25'

Les soins d'hydrothérapie

- ~ 5 douches à jets tonifiantes 12'
- ~ 1 Aquatizer 25'
- ~ 1 bain hydromassant au sel d'Ars-en-Ré 12'
- ~ 3 enveloppements d'algues tonifiantes 25'
- ~ 3 soins dynamiques marins et collectifs 25'



MINI-CURE VITALITÉ

12 soins / 4 jours**

Les massages

- ~ 1 massage Thalacap 25'
- ~ 1 massage sous douche à affusion 25'
- ~ 1 massage Pijat Kepala 25'
- ~ 1 réflexologie indienne au bol Kansu 25'

Les soins d'hydrothérapie

- ~ 4 douches à jets tonifiantes 12'
- ~ 2 enveloppements d'algues tonifiantes 25'
- ~ 2 soins dynamiques marins et collectifs 25'



* Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 4 nuits - ** Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 3 nuits.

Hébergement, conseils et réservation, notre service client est à votre écoute au **05 46 29 10 00**
du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 9 h à 17 h ou par mail à **service.client@thalacap.com**

Détail des soins p. 47 à 53 - Détail des prix p. 54-55.



LES CURES ZEN



**SE DÉTENDRE,
S'APAISER**



**Un programme riche en massages d'ici et
d'ailleurs pour une relaxation profonde.**





CURE ZEN

20 soins / 5 jours*

Les 9 massages

- ~ 1 massage Abhyanga 55'
- ~ 1 massage Pijat Képala 25'
- ~ 1 massage détente du visage, nuque et décolleté 25'
- ~ 1 réflexologie indienne au bol Kansu 25'
- ~ 3 massages Thalacap 25'
- ~ 2 massages sous douche à affusion 25'

Le soin esthétique

- ~ 1 gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré 25'

Les soins d'hydrothérapie

- ~ 5 hydrojets 17' / bains hydromassants au sel d'Ars-en-Ré 12'
- ~ 3 enveloppements d'algues reminéralisantes 25'
- ~ 2 enveloppements aux argiles du soleil 25'



MINI-CURE ZEN

12 soins / 4 jours**

Les 6 massages

- ~ 1 massage Pijat Képala 25'
- ~ 1 massage détente du visage, nuque et décolleté 25'
- ~ 1 réflexologie indienne au bol Kansu 25'
- ~ 2 massages Thalacap 25'
- ~ 1 massage sous douche à affusion 25'

Les soins d'hydrothérapie

- ~ 2 hydrojets 17'
- ~ 2 bains hydromassants au sel d'Ars-en-Ré 12'
- ~ 2 enveloppements aux argiles du soleil 25'



* Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 4 nuits - ** Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 3 nuits.

Hébergement, conseils et réservation, notre service client est à votre écoute au **05 46 29 10 00** du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 9 h à 17 h ou par mail à service.client@thalacap.com

Détail des soins p. 47 à 53 - Détail des prix p. 54-55.



LA MINI-CURE BIEN-ÊTRE



Un programme de soins idéal pour se reposer et se rééquilibrer.
Convient aux besoins des jeunes mamans.



9 soins / 4 jours*

Le massage

~ 1 massage californien 55'

Les soins esthétiques

~ 1 gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré 25'
~ 1 soin du visage spécifique 55'
~ 1 enveloppement hydratant au karité Bio 25'

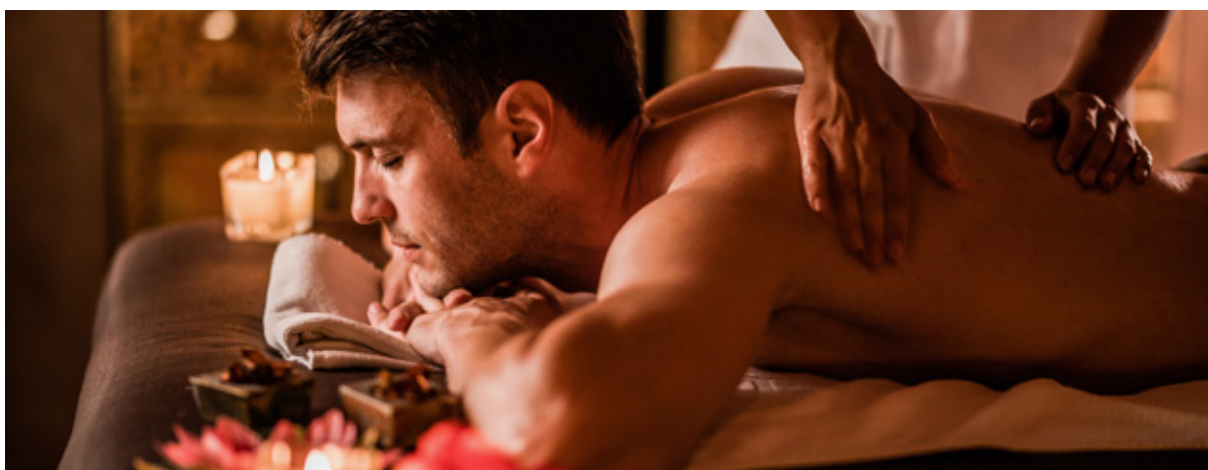
Les soins d'hydrothérapie

~ 2 douches à jets drainantes 12'
~ 1 Aquatizer 25'
~ 1 bain hydromassant au sel d'Ars-en-Ré 12'
~ 1 enveloppement d'algues reminéralisantes 25'

LA MINI-CURE BODY SCULPT



Un programme de soins pour se ressourcer et drainer les fluides et les énergies.
Convient aux Messieurs en quête d'un remodelage du corps



12 soins / 4 jours*

Le massage

~ 1 massage californien 55'

Les soins esthétiques

~ 1 gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré 25'

Les soins d'hydrothérapie

~ 4 douches à jets drainantes 12'
~ 2 enveloppements d'algues au fucus 25'
~ 1 hydrojet 17'
~ 1 Aquatizer 25'
~ 2 soins dynamiques marins collectifs 25'



* Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 3 nuits.

Hébergement, conseils et réservation, notre service client est à votre écoute au **05 46 29 10 00** du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 9 h à 17 h ou par mail à service.client@thalacap.com

Détail des soins p. 47 à 53 - Détail des prix p. 54-55.



LA CURÉ GESTION DU STRESS & PRÉVENTION DU BURN OUT



Un programme de soins pour une détente psychique
et une relaxation profonde du corps et de l'esprit.



**5 nuits en chambre double
standard en 1/2 pension, accès
à l'espace bien-être et 8 soins***

- ~ 1 massage Abhyanga 55'
- ~ 1 réflexologie indienne au bol kansu 25'
- ~ 1 soin bien-être du dos 55'
- ~ 1 massage Pijat Kepala 25'
- ~ 1 massage Thalacap 25'
- ~ 1 massage visage, nuque
et décolleté 25'

- ~ 1 soin spécifique visage 55'
- ~ 1 enveloppement hydratant
au karité Bio 25'
- ~ 3 ateliers de sophrologie de 1h30
- ~ 2 séances de yoga

SEULEMENT 2 DATES EN 2023

Du 02/07/2023 au 07/07/2023

Du 01/10/2023 au 06/10/2023

Places limitées :

12 participants maximum**



Séjour possible en chambre individuelle ou supérieure avec supplément.

*** Selon disponibilité aux dates réservées. ****Séjour garanti à partir de 8 inscrits jusqu'à 30 jours avant la date.**
Détail des soins p. 47 à 53 - Détail des prix p. 54-55.

LA CURE ÉVASION FRAÎCHEUR



Un programme de soins idéal pour une découverte de la thalasso l'été.
 Une mini-cure purifiante, apaisante, circulatoire et drainante.



**4 nuits en chambre double
standard en 1/2 pension, accès
à l'espace bien-être et 9 soins**

Les massages

- ~ 1 massage sous douche à affusion 25'
- ~ 1 massage Pijat Kepala 25'
- ~ 1 massage jambes légères 25'

Les soins esthétiques

- ~ 1 gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré 25'
- ~ 1 mise en beauté du visage 25'

Les soins d'hydrothérapie

- ~ 1 douche à jet tonifiante 12'
- ~ 1 bain hydromassant au sel d'Ars-en-Ré 12'
- ~ 1 enveloppement aux argiles du soleil 25'
- ~ 1 frigidité 25'

SEULEMENT EN JUILLET / AOÛT 2023



Séjour possible en chambre individuelle ou supérieure avec supplément
Hébergement, conseils et réservation, notre service client est à votre écoute au **05 46 29 10 00**
 du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 9 h à 17 h ou par mail à service.client@thalacap.com
 Détail des soins p. 47 à 53 - Détail des prix p. 54-55.





LES COCKTAILS DE SOINS



**L'OCCASION DE DÉCOUVRIR LA THALASSO
À VOTRE RYTHME, GRÂCE À UNE SÉLECTION
DE COCKTAILS DE SOINS**



Choisir des soins marins toniques ou relaxants,
des massages du tour du monde, des soins
Spa et/ou des soins esthétiques...





LES INTENSÉMENT THALASSO

**RETROUVER LES BIENFAITS
ESSENTIELS DE L'EAU DE MER**



**Des cocktails de soins pour un regain
d'énergie et un plein d'oligo-éléments.**





SENSATION DÉTENTE

- ~ 1 massage sous douche à affusion 25'
- ~ 1 bain hydromassant au sel d'Ars-en-Ré 12'
- ~ 1 enveloppement d'algues reminéralisantes 25'

Journée à l'espace bien-être offerte



GRAIN DE SEL

- ~ 1 gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré 25'
- ~ 1 massage sous douche à affusion 25'
- ~ 1 bain hydromassant au sel d'Ars-en-Ré 12'

Journée à l'espace bien-être offerte



Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 1 nuit.

Hébergement, conseils et réservation, notre service client est à votre écoute au **05 46 29 10 00** du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 9 h à 17 h ou par mail à **service.client@thalacap.com**

Détail des soins p. 47 à 53 - Détail des prix p. 54-55.



LES INTENSÈMENT SPA

TROUVER UNE DÉTENTE
RÉGÉNÉRANTE



Des cocktails de soins pour une évasion sereine.





SENSATION MASSAGE

- ~ 1 massage Thalacap 25'
- ~ 1 enveloppement aux argiles du soleil 25'
- ~ 1 hydrojet 17'

Journée à l'espace bien-être offerte



BEAUTÉ BIO

- ~ 1 gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré 25'
- ~ 1 massage Thalacap 25'
- ~ 1 mise en beauté du visage aux algues bio 25'

Journée à l'espace bien-être offerte



Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 1 nuit.

Hébergement, conseils et réservation, notre service client est à votre écoute au **05 46 29 10 00** du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 9 h à 17 h ou par mail à service.client@thalacap.com

Détail des soins p. 47 à 53 - Détail des prix p. 54-55.



LES SPÉCIFIQUES



TROUVER DES SOINS ADAPTÉS



Des cocktails de soins pour répondre à vos besoins.





MINCEUR SILHOUETTE

- ~ 1 massage anticellulite drainant 25'
- ~ 1 douche à jet drainante 12'
- ~ 1 enveloppement d'algues au fucus 25'

Journée à l'espace
bien-être offerte



DOUCEUR IDÉAL POUR LES FEMMES ENCEINTES (DU 4^e AU 8^e MOIS)

- ~ 1 massage du visage nuque et décolleté 25'
- ~ 1 mise en beauté du visage aux algues bio 25'
- ~ 1 massage jambes légères 25'

Journée à l'espace
bien-être offerte



SÉRÉNITÉ IDÉAL POUR LES ADOLESCENTS (À PARTIR DE 14 ANS)

- ~ 1 massage du visage nuque et décolleté 25'
- ~ 1 mise en beauté du visage aux algues bio 25'
- ~ 1 bain hydromassant au sel d'Ars-en-Ré 12'

Journée à l'espace
bien-être offerte



Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 1 nuit.

Hébergement, conseils et réservation, notre service client est à votre écoute au **05 46 29 10 00** du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 9 h à 17 h ou par mail à service.client@thalacap.com

Détail des soins p. 47 à 53 - Détail des prix p. 54-55.



LES NOUVEAUTÉS



BIEN-ÊTRE DU DOS

- ~ 1 Aquatizer programme spécial dos 25'
- ~ 1 massage du dos de 12' avec un baume anti-inflammatoire suivi d'un enveloppement de 12'

Journée à l'espace bien-être offerte



LÉGÈRETÉ DES JAMBES

- ~ Aquatizer programme spécial jambes 25'
- ~ 1 douche à jet circulatoire 12'
- ~ 1 frigidité 25'

Journée à l'espace bien-être offerte



Hébergement à l'hôtel disponible à partir de 1 nuit.

Hébergement, conseils et réservation, notre service client est à votre écoute au **05 46 29 10 00** du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 9 h à 17 h ou par mail à service.client@thalacap.com

Détail des soins p. 47 à 53 - Détail des prix p. 54-55.

ZOOM SUR L'AQUATIZER



Lit hydromassant, connu et plébiscité au Japon, il est le seul à proposer un capteur détectant la taille de la personne. Le massage est ainsi parfaitement adapté à la morphologie de chacun. Il est possible de cibler une zone spécifique :

LES JAMBES

Afin d'assurer un massage efficace, les pieds sont maintenus par des coussins d'air qui favorisent le drainage lymphatique et le retour veineux grâce à l'appui sous la voûte plantaire. Les hydrojets ciblent ainsi avec précision les cuisses et les mollets. Les jambes retrouvent leur légèreté.

LE DOS

Les mouvements classiques, proches d'un massage manuel avec des pressions, des pétrissages et des percussions, offrent une relaxation totale d'autant que l'intensité des jets peut se régler.

LE CORPS ENTIER

Le corps en entier avec les mêmes atouts que pour les zones spécifiques.



LE SOIN AUX 3 PARFUMS



ÉVASION EN SOLO OU EN DUO



Dans un hammam privatif parfumé aux essences d'eucalyptus, l'application de savon noir sera suivie d'un gommage au gant oriental, d'un massage du corps

sous douche à affusion et d'une application d'huile parfumée. **75'**

Une boisson au thé vert ainsi que votre gant de gommage vous sont offerts.



LA JOURNÉE PRESTIGE



UNE JOURNÉE À OFFRIR OU À S'OFFRIR



Du plaisir à la vitalité, un véritable concentré de bien-être.



- ~ 1 **gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré** pour une peau soyeuse 25'
- ~ 1 **massage Abhyanga** pour réharmoniser le corps et l'esprit
ou 1 **massage californien** pour une relâchement et une relaxation physique 55'
- ~ 1 **massage détente** du visage, nuque et décolleté 25'
- ~ 1 **soin du visage spécifique** à choisir en cabine avec votre esthéticienne 55'
- ~ 1 **enveloppement aux argiles du soleil** pour hydrater et apaiser la peau 25'



- ~ 1 **Aquatizer** pour une détente absolue 25'
- ~ 1 **Déjeuner** menu Plaisir Équilibre et 1 **verre de bienvenue**

Accès à l'espace bien-être sur la journée et prêt du nécessaire Thalasso.





LES SOINS À LA CARTE



DES SOINS SELON SES ENVIES



Des soins d'hydrothérapie, des soins dynamiques marins, des soins esthétiques du corps, du visage, des soins de dermo-cosmétique et des massages.



LES SOINS D'HYDROTHERAPIE

Aérosol marin individuel 12'

35 €

Une inhalation de vapeur d'eau de mer pour libérer l'appareil respiratoire.

Aquatizer 25'

65 €

Lit hydromassant, connu et plébiscité au Japon, il est le seul à proposer un capteur détectant la taille de la personne. Le massage est ainsi parfaitement adapté à la morphologie de chacun. (voir zoom page 43)

Bain hydromassant au sel d'Ars-en-Ré 12' 40 €

Une alternance d'aérobain et de jets dans une baignoire d'eau de mer chauffée additionnée de cristaux de sels marins pour une relaxation musculaire profonde.

Douche à jet 12'

45 €

Un hydromassage général du corps, des muscles et des articulations effectué par un jet d'eau de mer dirigé de façon plus précise selon sa spécificité :

- ~ **circulatoire** : sur les membres inférieurs afin de drainer et améliorer la circulation sanguine.
- ~ **drainante** : sur les zones localisées afin de décongestionner et éliminer la cellulite.
- ~ **tonifiante** : un rythme plus rapide afin d'améliorer le tonus.

Enveloppement d'algues 25'

45 €

Les algues ont une exceptionnelle concentration en sels minéraux, en oligo-éléments et en vitamines (iode, phosphore, potassium, magnésium, fer, fluor, calcium...). Appliquées sur l'ensemble du corps et combinées à l'action de la couverture chauffante, la pénétration des actifs marins et l'élimination des toxines sont optimisées.

Enveloppement aux argiles du soleil 25' 45 €

Appliquées sur l'ensemble du corps et combinées à l'action de la couverture chauffante, les argiles ont une action exfoliante, nettoyante, reminéralisante et tonifiante.

Enveloppement de boue marine 25' 45 €

Soin localisé. Appliquée principalement sur les articulations et au niveau du dos et combinée à l'action de la couverture chauffante, la boue marine soulage les douleurs articulaires, rhumatismales et certaines affections de la peau.



Flottaison multi-sensorielle 20'

50 €

Allongé sur le dos, sur un matelas d'eau chaude, c'est un instant idéal de relaxation en apesanteur, aux bénéfices multiples : détente profonde, décontraction musculaire, amélioration de la circulation sanguine et diminution des douleurs.

Frigithérapie 25'

45 €

Soin des jambes fatiguées par excellence. Après l'application d'un gel froid, chaque membre inférieur est enveloppé de bandes préalablement immergées dans une solution à base de camphre et de menthol. Les jambes lourdes sont soulagées et la circulation sanguine stimulée.


Garra Ruffa (fish pedicure) 20'
30 €

Exfoliation naturelle des pieds effectuée par de petits poissons se nourrissant des peaux mortes. Au-delà d'un gommage, c'est un soin contre l'eczéma et le psoriasis.

Hydrojet 17'
45 €

Sur un matelas d'eau chaude, allongé sur le dos, deux jets à pressions massent le corps de façon régulière, localisée ou générale.

Hydromassage en baignoire 25'
50 €

Massage et drainage réalisés sous l'eau à l'aide d'un jet dans un but drainant, décontractant et relaxant. Cet hydromassage sera accompagné d'un bain hydromassant.

Hydromassage sous douche à affusion 25' 50 €

Massage doux à l'aide d'un jet sous une pluie d'eau de mer chaude dans un but de relaxation. Cet hydromassage sera accompagné d'une aspersion horizontale d'eau de mer sur la totalité du corps.

**Soin aux 3 parfums 75' en solo
en duo**
**150 €
250 €**

Dans un hammam privatif parfumé aux essences d'eucalyptus, l'application de savon noir sera suivie d'un gommage au gant oriental, d'un massage du corps sous douche à affusion et d'une application d'huile parfumée.


**LES SOINS DYNAMIQUES
MARINS COLLECTIFS**
Gymnastique marine 25'
30 €

Travail ludique dirigé par un hydrothérapeute permettant l'assouplissement articulaire et musculaire, la tonification globale abdominale et dorsale ainsi que l'amélioration de la circulation de retour.

Jets sous-marins 25'
30 €

Massage et mobilisation de l'ensemble des muscles et articulations de tout le corps par des mouvements réalisés devant un jet à orientation mobile. En bassin d'eau de mer, dirigé par un hydrothérapeute, ce soin a une action drainante, circulatoire et assouplissante.

LES SOINS SPÉCIFIQUES
Oxygénation intense 25'
45 €

Installé confortablement dans ce caisson individuel, laissez-vous porter par votre respiration, et capter les multiples bienfaits de cette séance d'oxygénation sous pression, parmi lesquels :

- ~ Booster votre système immunitaire
- ~ Lutter contre la fatigue et le stress
- ~ Améliorer la qualité de votre sommeil
- ~ Optimiser l'énergie, la réactivité, la mémoire...
- ~ Améliorer les performances physiques et sportives
- ~ Aider à la cicatrisation de certaines lésions cutanées
- ~ Diminuer les courbatures et les crampes,
- ~ Apaiser les migraines

Pressothérapie 20'
45 €

Drainage lymphatique mécanique réalisé par des bottes à pression afin de favoriser le retour veineux des membres inférieurs.







LES SOINS ESTHÉTIQUES DE COSMÉTIQUE MARINE DU VISAGE BY PHYTOMER

À la pointe de la biotechnologie marine, les soins Phytomer allient efficacité et plaisir pour retrouver une peau saine et révéler une beauté authentique, naturelle et vivante.

Mise en beauté aux algues bio 25'

Soin avec démaquillage, gommage, pose de masque suivi d'une application de crème spécifique.

Nettoyage de peau 55'

Soin pour nettoyer les pores et renouer avec une peau nette grâce à un masque personnalisé.

Soin Douceur marine 55'

Soin réconfortant et apaisant pour adoucir les peaux sensibles.

Soin Expert jeunesse 55'

ce soin correction rides est le protocole anti-âge de référence qui cible toutes les rides pour combler les sillons et repulper la peau.

Soin visage

Fraîcheur de peau détoxifiant 55'

90 €

Soin qui ranime les visages asphyxiés et déshydratés avec une personnalisation pour les peaux fatiguées et les teints ternes.

Soin Hydra Originel aux algues bio 55'

90 €

Un essentiel qui conjugue performance hydratante et détente intense en associant des produits aux textures sensorielles.

Soin lissant éclat des yeux 25'

50 €

Soin ultra complet performant et relaxant pour un regard reposé.

Soin Oligoforce Lumière 55'

90 €

Alliance idéale entre un peeling acide à 20 % et un masque tissu riche en OLIGOMER pour illuminer le teint et lisser les rides.

Soin révélateur jeunesse visage, lèvres, décolleté 85'

115 €

Soin du visage qui redonne à la peau toute sa luminosité et sa jeunesse grâce à son masque liftant et sa lotion biotech ultra concentrée. Le masque dédié à la bouche repulpe les lèvres et défroisse leurs contours.



LES SOINS ESTHÉTIQUES DU CORPS

Beauté des mains ou des pieds avec pose de vernis classique 55'

55 €

Une mise en beauté des ongles.

Délice de peau 55'

90 €

Un gommage corporel suivi d'un enveloppement au karité bio.

Détente exquise 55'

90 €

Un massage du corps suivi d'un enveloppement au karité bio.

Gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré 25' 55 €

Elimine les cellules mortes de l'épiderme, laisse une peau douce et soyeuse et favorise l'absorption des minéraux et des oligo-éléments.



LES MASSAGES

Massage Abhyanga 55'

90 €

Ce soin, issu des massages ayurvédiques, est composé essentiellement de pressions glissées, fluides et continues sur les trajets énergétiques des faces antérieures, postérieures et latérales du corps dans un rythme lent pour trouver calme et sérénité.

Massage anti-cellulite drainant 40'

80 €

Un massage manuel spécifique combinant le drainage lymphatique et les techniques du modelage traditionnel anticellulite sur les zones à traiter, associé à une synergie biologique d'huiles essentielles minceur.

Massage Californien 55'

90 €

Un massage complet, fait de gestes lents et précis afin d'obtenir un relâchement musculaire et articulaire pour une récupération physique et psychique.

Massage du visage, nuque et décolleté 25' 55 €

Un massage offrant plaisir et relaxation du visage, de la nuque, du décolleté et du cuir chevelu.

Massage future maman 40'

80 €

Un massage complet où la future maman est considérée dans sa globalité pour créer une symbiose parfaite avec le bébé : une recherche de l'équilibre émotionnel et physique pour l'harmonie et la sérénité. Ce massage soulage les tensions liées à la grossesse telles que les douleurs lombaires et les problèmes de circulation.

Massage jambes légères 25'

55 €

Un massage principalement pratiqué sur la partie inférieure du corps (ventre et membres inférieurs), dans le but de relancer les circulations principales sanguine et lymphatique pour procurer une sensation de légèreté, associé à une synergie biologique d'huiles essentielles circulatoires.

Massage Pijat kepala 25'

55 €

Un massage indonésien du cuir chevelu et du visage. Une stimulation lente et profonde de l'ensemble des zones réflexes du crâne et du visage entraîne lâcher prise et douce évason.

Massage silhouette aux ventouses 40'

80 €

Des manœuvres manuelles actives pour décongestionner les zones à traiter, des ventouses pour stimuler les fibres d'élastine et de collagène afin de redonner de l'élasticité à la peau.

Massage sous douche à affusion 25'

55 €

Un massage complet du corps apaisant et relaxant réalisé sous une rampe diffusant une pluie d'eau de mer chaude.

Massage Thalacap 25'

55 €

Un massage complet du corps pour un relâchement musculaire et une détente profonde.

Réflexologie indienne au bol kansu 25'

55 €

Composé de techniques traditionnelles indiennes, ce massage permet de restaurer le calme au sein de l'organisme et de libérer le mental. Principalement effectué au niveau du pied, ce massage manuel est complété par l'utilisation du bol kansu favorisant l'élimination de l'excès de chaleur et relançant l'énergie.



LES ÉPILATIONS

Sourcils ou lèvres	15 €
1/2 jambes / Aisselles / Bras / Visage	25 €
Jambes entières	35 €
Maillot	20 €
Maillot échancré	25 €
Maillot intégral	35 €

RESTEZ CONNECTÉ

**Nos agents de réservation
sont à votre écoute
toute l'année pour vous conseiller**

Par téléphone

au 05 46 29 10 00
du lundi au vendredi de 9 h à 18 h
et le samedi de 9 h à 17 h

Par mail

service.client@thalacap.com
ou sur notre site internet :
www.thalacap.fr

Notre actualité sur les reseaux sociaux

Facebook : ThalacaplledeRe

Instagram : @thalacapiledere

Tiktok : @ThalacaplledeRe

Nos thématiques,
offres de dernières minutes
et bons plans en ligne

www.thalacap.fr

Vous souhaitez : Organiser un événement en groupe

le temps d'une journée
ou d'un week-end

Organiser votre séminaire sur mesure

Réunir vos salariés, adhérents ou amis

Contactez notre service commercial
et obtenez votre devis sur simple demande

Par email service.client@thalacap.com

Par téléphone au 05 46 29 10 00

**Obtenez notre brochure
par courrier sur simple demande
ou sur notre site internet**



TARIFS



	BASSE SAISON 28/10/23 au 04/12/23	MOYENNE SAISON Du 01/05/23 au 13/07/23 Du 26/08/23 au 27/10/23	HAUTE SAISON Du 14/07/23 au 25/08/23	ENFANT restauration (De 2 à 12 ans)
Chambre Basic Double ou individuelle	à partir de 105 € / nuit	à partir de 155 € / nuit	à partir de 235 € / nuit	-
Chambre standard (Côté parking) Double ou individuelle	à partir de 125 € / nuit	à partir de 175 € / nuit	à partir de 255 € / nuit	-
Chambre supérieure (Côté jardin) double ou individuelle	à partir de 145 € / nuit	à partir de 195 € / nuit	à partir de 275 € / nuit	-
Chambre supérieure (Terrasse) double ou individuelle	à partir de 145 € / nuit	à partir de 195 € / nuit	à partir de 295 € / nuit	-
Chambre famille (en duplex)	à partir de 250 € / nuit	à partir de 320 € / nuit	à partir de 400 € / nuit	-
Lit enfant (2 à 12 ans)	30 € / nuit			-
Lit bébé (0 à 2 ans)	Offert			-
Petit déjeuner	18 € / jour / personne			7 €
Menu Plaisir-Equilibre	40 € / jour / personne			15 €

Votre chambre est disponible à partir de 16h et doit être libérée au plus tard à 12h.
Les animaux de compagnie ne sont pas acceptés dans les chambres.



CURES ET MINI-CURES

Cures de 18 à 20 soins répartis sur 5 jours		Mini-Cures de 9 à 12 soins répartis sur 4 jours	
	Tarifs des soins		Tarifs des soins
Cure Thalacap	765 € / pers	Mini-cure Thalacap	460 € / pers
Cure Résolution Minceur	895 € / pers	Mini-cure Silhouette	535 € / pers
Cure Jeunesse & Beauté	935 € / pers	Mini-cure Jeunesse & Beauté	550 € / pers
Cure Vitalité	895 € / pers	Mini-cure Vitalité	520 € / pers
Cure Zen	975 € / pers	Mini-cure Zen	560 € / pers
		Mini-cure Body-Sculpt Mini-cure Bien-être	555 € / pers 500 € / pers

Disponibles en :

- Externe avec un accès à l'espace bien-être sur la journée de soins.
- Séjour hébergé de 3 nuits minimum pour les minis-cures et 4 nuits minimum pour les cures, avec accès à l'espace bien être tout le séjour, en formule petit déjeuner, déjeuner ou pension complète.



COCKTAILS DE SOINS

	TARIFS DES SOINS	DÉTAILS DES SOINS
Bien-être du dos	95€ / personne	Aquatizer spécial dos 25', massage du dos de 12' avec un baume anti-inflammatoire suivi d'un enveloppement de 12'
Sensation détente	120 € / personne	Massage sous douche à affusion 25', bain hydromassant au sel d'Ars-en-Ré 12', enveloppement d'algues reminéralisantes 25'
Sensation massage		Massage Thalacap 25', enveloppement aux argiles du soleil 25', hydrojet 17'
Sérénité (Idéal pour les adolescent à partir de 14 ans)		Mise en beauté du visage aux algues bio 25', massage du visage nuque et décolleté 25', bain hydromassant 12'
Minceur Silhouette	140 € / personne	Massage anticellulite drainant 25', douche à jet drainante 12', enveloppement d'algues au fucus 25'
Beauté Bio		Gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré 25', massage Thalacap 25', mise en beauté du visage aux algues bio 25'
Grain de sel		Gommage du corps au sel d'Ars-en-Ré 25', massage sous douche à affusion 25', bain hydromassant au sel d'Ars-en-Ré 12'
Douceur (Idéal pour les femmes enceintes du 4 ^e au 8 ^e mois)		Massage jambes légères 25', mise en beauté du visage aux algues bio 25', massage du visage nuque et décolleté 25'
Légèreté des jambes		Aquatizer spécial jambes 25', douche à jet circulaire 12', frigidité 25'

Disponibles en :

- Journée avec ou sans déjeuner et un accès à l'espace bien-être.
- Séjour hébergé de 1-2-3 nuits et plus avec accès à l'espace bien être tout le séjour en formule petit déjeuner, déjeuner ou pension complète.





LES IDÉES CADEAUX



FAIRE PLAISIR OU SE FAIRE PLAISIR



LES BONS CADEAUX

Toutes les prestations Thalacap :
cures, cocktails de soins,
soins à la carte... se déclinent
en bons cadeaux.



LES CHÈQUES "VALEUR"

Faites plaisir, laissez choisir !
Offrez un chèque valeur
du montant de votre choix.

50 €/PERS
**DÉJEUNER
GOURMAND**

55 €/PERS
**MASSAGE
DE 25 min
au choix**

90 €/PERS
**MASSAGE
DE 55 min
au choix**

A PARTIR DE
95 €/PERS
**JOURNÉE
THALASSO
avec soins**



Conseils et réservation, notre service client est à votre écoute au **05 46 29 10 00**.

du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 9 h à 17 h ou par mail à service.client@thalacap.com

La validité d'un bon ou d'un chèque cadeau est de 1 an à compter de sa date d'émission.

Les bons cadeaux et/ou les chèques "valeur", avec accès à l'espace bien-être en journée ou 1/2 journée, comprennent le **prêt du nécessaire Thalasso** : sandalettes, bonnet de bain, serviettes de bain et peignoir.



COMMENT NOUS REJOINDRE ?



EN VOITURE

À moins de 3 h

Nantes	171 km	> 2 h30
Poitiers	172 km	> 2 h30
Bordeaux	226 km	> 3 h

À plus de 3 h

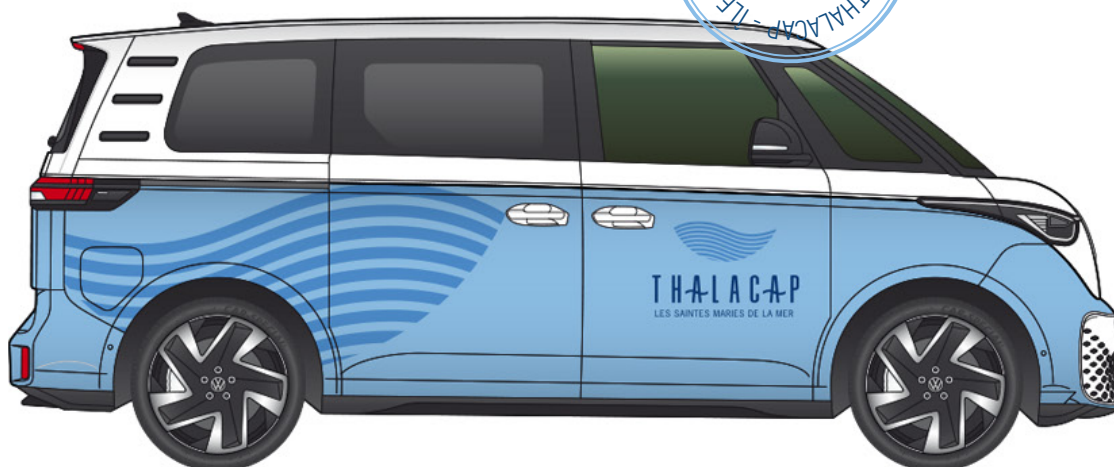
Paris	506 km	> 6 h
Toulouse	500 km	> 5 h
Rennes	292 km	> 3 h30



EN TRAIN OU EN AVION

Notre navette 100 % électrique se portera à votre disposition et viendra vous chercher selon votre arrivée à :

La Rochelle	60 € / trajet
Saintes	120 € / trajet
Niort	120 € / trajet





Service clients

Hôtel - Thalasso & spa

Conseils et réservation

Tél. 05 46 29 10 00

service.client@thalacap.com

Accueil et réception

Hôtel

Tél. 05 46 29 10 00

Restaurant La Table de Grignon

Tél. 05 46 29 10 96



Avenue d'Antioche
17590 Ars-en-Ré



THALACAP
ÎLE DE RÉ

www.thalacap.fr

 **ThalacapIledeRe**

 **thalacapiledere**

 **laTableDeGrignon**