

# RELAIS THALASSO

- PORNICHET | BAIE DE LA BAULE -

**LA MER**  
**PREND SOIN**  
DE VOUS

*Au Château des Tourelles...*

ÉDITION 2023

# DÉCONNECTER EN SE RECONNECTANT À LA NATURE

LA MER  
PREND SOIN  
DE VOUS

FAITES UNE PAUSE BIEN-ÊTRE

Posé entre ciel et mer, le **RELAIS THALASSO Pornichet** est une escale bien-être, une douce halte où la mer prend soin de vous, corps et âme. À la pointe de la Baie de la Baule, son horizon s'ouvre sur l'immensité bleue des eaux de l'océan, dont les bienfaits sont infinis.

L'esprit SEA-WELLNESS du lieu s'incarne au quotidien dans des soins et des conseils experts, des activités physiques adaptées, une cuisine équilibrée et gourmande, le confort feutré des chambres, un accueil raffiné plein d'attention. Une équation parfaite entre efficacité et plaisir pour une promesse de bien-être total qui dure dans le temps.



*Jean-Pascal  
Philippeau*  
Président Directeur Général  
des RELAIS THALASSO

*Anne  
Philippeau - Korbe*  
Vice-Présidente  
des RELAIS THALASSO

LA RÉGION P.06

NOTRE PHILOSOPHIE SANTÉ P.08

L'HÔTEL P.10

LA MER EST UN TRÉSOR P.20

LES ÉVASIONS IODÉES P.24

LES MINI TRANSATS P.42

LES JOURNÉES P.48

LES PLUS BEAUX SOINS P.50

*La famille Phélippeau*



1 famille | 4 générations

## NOTRE HISTOIRE

LE SOIN MARIN EN HÉRITAGE

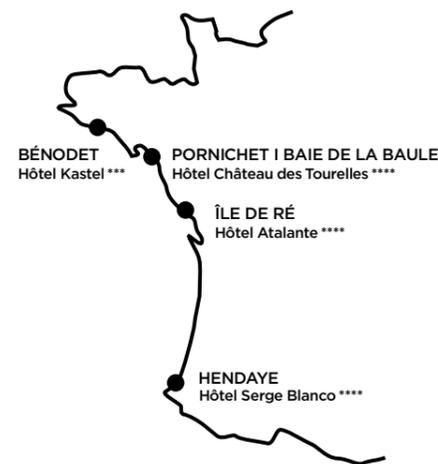
Fascinée par les propriétés du milieu marin depuis plus de 30 ans, notre famille développe une approche innovante du bien-être enrichi par la mer : le SEA-WELLNESS.

Cette approche holistique s'appuie sur la connaissance des vertus millénaires de l'eau de mer acquise au fil des années. Elle perpétue la tradition familiale et réinvente le soin marin. Nous nous entourons de scientifiques et thérapeutes qualifiés pour répondre à l'évolution permanente des besoins en matière de bien-être et de santé.

*Pornichet*



*Bénodet*



## OÙ AVONS-NOUS JETÉ L'ANCRE ?

LA PROMESSE D'UNE ESCAPEE UNIQUE

Nos quatre RELAIS THALASSO vous invitent à choisir l'expérience SEA-WELLNESS qui vous ressemble le plus. Quatre lieux d'exception, quatre façons de lâcher prise en larguant les amarres...

Pour une semaine, un week-end, une journée... appuyez sur "pause" et laissez la magie des lieux opérer. Enveloppés d'embruns, baignés par la mer, en osmose avec les éléments, nos espaces font oublier l'agitation du monde pour se connecter à la puissance de la mer et s'y recharger en profondeur.

*Île de Ré*

*Hendaye*



# CÔTE D'AMOUR

## LA BAIE DE LA BAULE

UNE DÉFERLANTE DE BIENFAITS

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.

Entièrement tourné vers la mer, niché sur son ruban de sable fin, l'établissement offre une parenthèse régénérante dans votre quotidien. À quelques mètres à peine du cœur battant de La Baule, l'air marin confère au lieu une atmosphère pure et tonifiante qui fait l'effet d'une oxygénation à pleins poumons. Il est temps de prendre une grande respiration !



# LE SEA WELLNESS

LA SIGNATURE  
D'UN BIEN-ÊTRE  
TOTAL

*Mieux Bouger  
Mieux Manger  
Mieux Dormir  
Mieux Être*

## **W** COMME WELLNESS

Bien plus que des mots, le SEA-WELLNESS est un véritable état d'esprit. Il incarne une philosophie globale du bien-être associée aux bienfaits de la mer : mieux bouger, mieux dormir, mieux manger, pour mieux être.

Des piliers essentiels pour retrouver son équilibre au contact de la mer et puiser son énergie à la force des éléments. Une signature unique en thalassothérapie pour une expérience enrichie autour de l'activité physique, l'équilibre alimentaire et le bien-être mental qui permet une reprogrammation totale du corps et de l'esprit.



# GAP SUR

## UNE VIE DE CHÂTEAU

*Bienvenue  
au royaume  
de la  
Petite Sirène*

En 1860, la première pierre du Château des Tourelles était posée. 150 ans plus tard, ce lieu digne d'un conte de fée et ouvert sur l'océan, est consacré aux plaisirs et au bien-être par la mer.

Ce fleuron de la thalassothérapie moderne est un patrimoine historique sans cesse tourné vers l'avenir. C'est avec bonheur que nous continuons chaque jour d'en écrire sa fabuleuse histoire avec la mer et de vous en faire profiter.



# LA MER VEILLE SUR VOTRE SOMMEIL

LA MER POUR HORIZON

---

La qualité de votre sommeil est une des clés du SEA-WELLNESS, c'est pourquoi nous nous associons à l'air marin pour vous assurer le meilleur des repos. Nos chambres cosy, lumineuses et calmes, aux couleurs délicates et apaisantes, ont été pensées pour vous aider à améliorer votre sommeil. Elles sont équipées d'une literie grand confort avec deux types d'oreillers : confort ou moelleux. Tout a été conçu pour votre bien-être et pour que vous vous sentiez chez vous.



“

**LES VAGUES  
DU SOMMEIL  
VOUS EMPORTE**

---

Nos chambres disposent de belles terrasses face à la mer ou face aux arbres centenaires pour vous imprégner de l'atmosphère marine. Dans ces berceaux d'air pur, le ressac des vagues berce votre sommeil jusqu'au bout de la nuit.

# NOTRE TABLE GOURMANDE



LA MER POUR INSPIRATION

Face à l'océan, le restaurant du Château des Tourelles vous invite à redécouvrir le plaisir d'une cuisine saine, équilibrée et savoureuse, inspirée par la mer.

Une équipe de femmes et d'hommes engagés vous propose une carte composée de produits iodés aussi bien végétaux que marins, dont elle marie les saveurs aux légumes de saison. Une cuisine locavore reconnectée aux rythmes de la nature, une expérience gustative riche en micronutriments et oligo-éléments pour mille et un bienfaits et autant de plaisirs.



## PETIT-DÉJEUNER ROYAL

Le petit-déjeuner est une expérience à part entière. Entre gourmandise, mets salés et produits frais sous le signe du SEA-WELLNESS, il y en a pour tous les goûts et toutes les envies.



## BRUNCH PRINCIER

Chaque dimanche dès 12h30, le Château des Tourelles ouvre ses portes à tous les gourmands pour des brunchs délicieux et chaleureux, avec l'océan en toile de fond.



## CUISINE WELLNESS

Une gastronomie saine aux saveurs authentiques, un «savoir-manger» qui n'ôte rien au plaisir. Le plus : un menu diététique établi avec notre diététicienne-nutritionniste est disponible sur réservation (avec ou sans supplément suivant votre programme de cure).



## ÉCHAPPÉE EN MER

Une fois par semaine, vos papilles prennent le large autour d'un buffet faisant la part belle aux produits de la mer, hommage exceptionnel à notre région.



Découvrez  
le restaurant  
du Château

## UNE CUISINE LÉGÈRE ET SAVOUREUSE



“

**UNE CUISINE FRAÎCHE,  
LOCALE ET DE SAISON  
POUR MIEUX MANGER**

# WELLNESS

# ACCESS

## LE SPA MARIN

PLONGEZ AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE

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 de notre accès libre :

### AU SPA MARIN

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

### À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS

- vélo elliptique
- tapis de course
- vélo de cardio-training
- appareil de musculation

### AUX AQUA-ACTIVITÉS

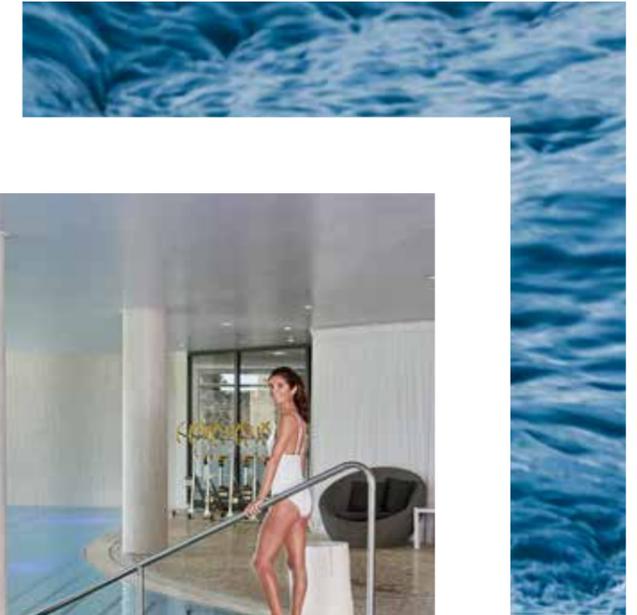
Différentes aqua-activités vous sont proposées pour travailler votre énergie, votre souplesse ou votre cardio :

- aquatraining
- aquabiking
- aquagym douce
- aquafitness
- aquabody

### TESTEZ LES ACTIVITÉS COACHÉES\*

- balade à vélo
- marche nordique
- marche active
- course à pied
- renforcement musculaire
- aqua-activités
- sophrologie
- séance de Qi-Gong

“  
DE L'EAU,  
DE L'AIR,  
DE L'IODE !



\*sur réservation auprès de l'accueil thalasso et selon disponibilités.

# LA SUITE RELAIS THALASSO

Les suites RELAIS THALASSO® soufflent un vent d'innovation dans la façon de vivre la thalassothérapie. Seul ou en duo, venez profiter de cette découverte unique en toute intimité.

Pour que votre expérience soit parfaite, nous avons fait évoluer notre manière de pratiquer des soins en instaurant une fluidité dans votre parcours. Pour vous assurer un confort optimal et préserver votre bulle de bien-être, vos soins se déroulent dans un espace unique et réservé pour vous. Une thalassothérapeute vous est dédiée. Plus besoin de vous déplacer, les soins viennent à vous... Vous pouvez ainsi vous relaxer intensément sans interruption.



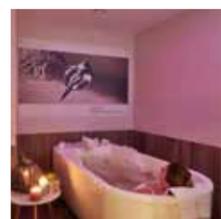
## 1. LE JET MARIN

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



## 2. LA TABLE DE SOINS

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



## 3. LE BAIN POLYSENSORIEL

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



## 4. LE HAMMAM PRIVATIF

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



Découvrez la suite  
RELAISTHALASSO®

# UN COCON RIEN QU'À VOUS



“

UNICITÉ DE TEMPS,  
DE LIEU ET DE THÉRAPEUTE :  
LE BONHEUR DE NE PENSER  
QU'À SON BIEN-ÊTRE !

# LA MER EST UN TRÉSOR

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 oligo-éléments 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.

## NOTRE CORPS, UNE GOUTTE D'OCÉAN

### LA NATURE DEPUIS TOUJOURS, LE REMÈDE À NOS MAUX

-  
Au contact de la mer, notre organisme se régénère et renforce son immunité, les voies respiratoires sont assainies, la circulation sanguine est stimulée et relance le système cardiovasculaire, l'esprit s'apaise et le sommeil se régule.

L'air marin opère aussi un effet booster sur nos fonctions vitales. Chargé d'oligo-éléments, d'iode et d'ions bénéfiques, il a une teneur en oxygène plus élevée qu'à l'intérieur des terres et contient cent fois moins de germes.

La mer est ainsi une véritable batterie naturelle pour le corps et l'esprit qui se rechargent à son contact.

### LA MER POUR INSPIRATION

-  
RELAIS THALASSO puise son inspiration dans le milieu marin pour infuser le meilleur de la mer dans ses soins.

Tout repose sur la reminéralisation, avec une eau de mer fraîchement puisée au large à chaque marée haute. Une ressource 100% biodisponible pour une assimilation sans effort par la peau.

Sélectionnés avec rigueur, nos boues marines, sels, algues regorgent de vertus thérapeutiques pour s'infiltrer par le tamis de la peau et renforcer les échanges avec la mer.

### RALENTIR POUR MIEUX S'ACCOMPLIR

-  
Nos rythmes fous nous éloignent de nous-même et de nos besoins... Ralentir est indispensable pour remettre du sens dans nos vies.

Au bruit berçant des vagues, au rythme lent des marées, la mer nous fait retrouver le chemin de l'essentiel en mode slow life. Elle infuse en nous sa lenteur bénéfique, nous invitant à respecter les rythmes biologiques, les saisons, les temps de "maturation". On prend le temps de souffler, d'être présent à ce que l'on pense, ce que l'on veut, ce que l'on vit.

# LES BIENFAITS DE LA THALASSO

SE FAIRE DU BIEN AUJOURD'HUI POUR ÊTRE MIEUX DEMAIN

La thalassothérapie pratiquée chez RELAIS THALASSO est un moment pour soi dans un monde où il est facile de s'oublier. Une parenthèse pour relancer la machine et construire son capital bien-être.

Ses vertus thérapeutiques reposent sur une eau de mer qui, par effet d'osmose dès qu'elle est chauffée à température corporelle, permet aux actifs marins de pénétrer la peau pour réactiver les fonctions vitales et détendre les tensions. Elle est associée dans nos soins aux bienfaits des boues marines et des enveloppements d'algues pour un pouvoir reminéralisant, antalgique et relaxant en profondeur. La thérapie marine experte de RELAIS THALASSO rétablit ainsi durablement l'équilibre des terrains corporel et mental.

## LES 7 BIENFAITS DE LA THALASSO

- 1 REMISE EN FORME OPTIMALE
- 2 AMÉLIORATION DE LA FONCTION SANGUINE
- 3 ÉLIMINATION DES TOXINES FAVORISÉE
- 4 RESPIRATION OPTIMISÉE
- 5 ACTION ++ SUR LES MUSCLES ET LES ARTICULATIONS
- 6 AMINCISSEMENT ET ÉCLAT DE LA PEAU
- 7 EFFET RÉGULATEUR SUR LE SOMMEIL

## “ LES 4 ÉLÉMENTS MARINS :

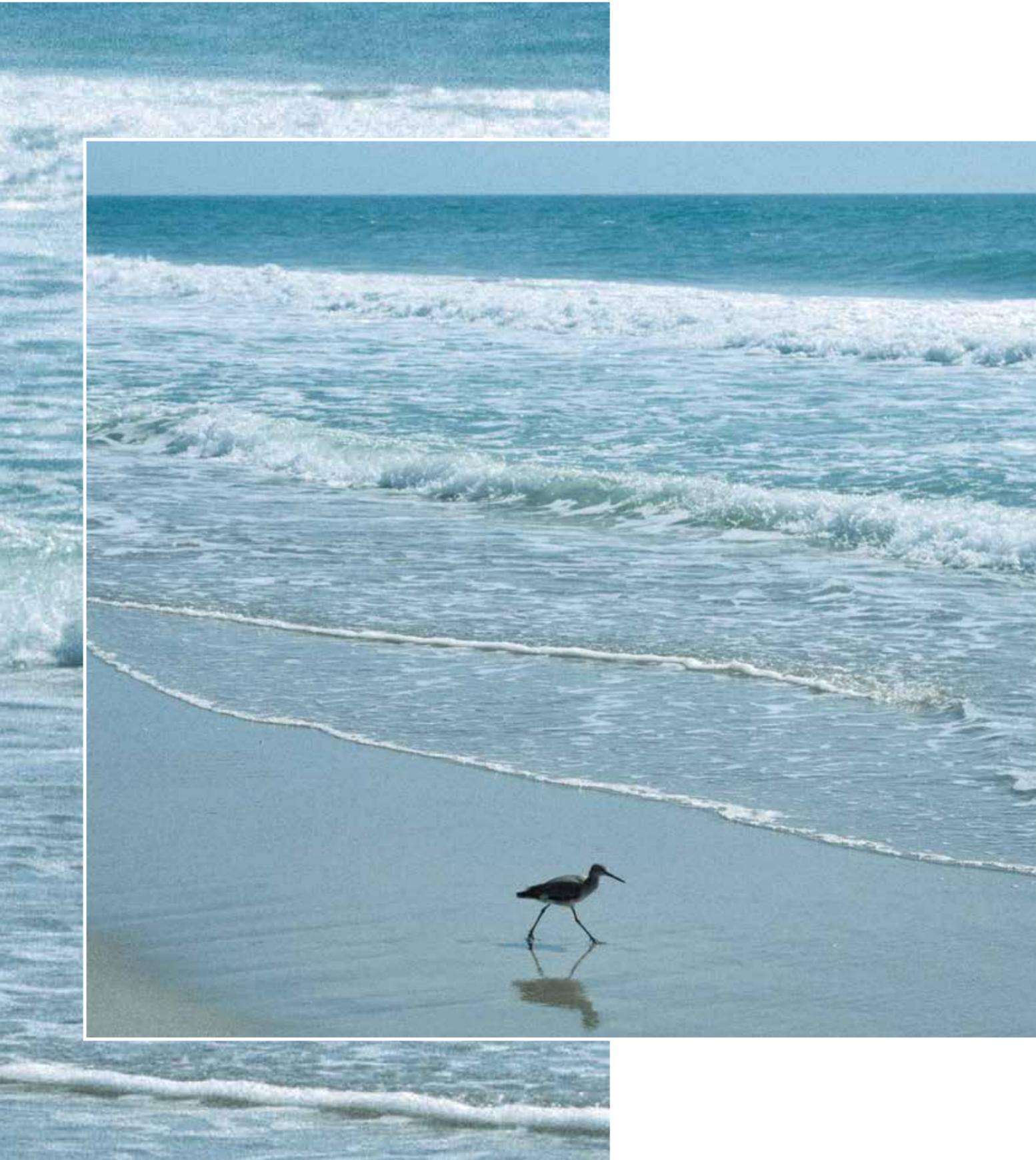
- L'EAU DE MER
- L'AIR MARIN
- LES ALGUES
- LES BOUES MARINES

## “ LES 6 SOINS FONDAMENTAUX DE LA THALASSOTHÉRAPIE :

- LE GOMMAGE CORPOREL
- LE BAIN MARIN POLYSENSORIEL
- L'APPLICATION DE BOUES MARINES
- L'ENVELOPPEMENT D'ALGUES
- LE MASSAGE SOUS PLUIE MARINE
- LE JET MARIN MASSANT



Découvrez les bienfaits de la thalassothérapie



# ÉVASIONS IODÉES

LE BIENFAIT BOOSTER D'UN LONG SÉJOUR

**Donnez-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.**

4 à 6 jours de soins seulement pour se défaire des mauvais réflexes et mettre en place une nouvelle routine, dynamiser son corps et lâcher prise sous les massages iodés ; 4 à 6 jours pour apprendre les bonnes pratiques du sport, retrouver de bonnes habitudes alimentaires en demi-pension, booster son immunité à la force des éléments.

Embarquer pour une "évasion iodée", c'est ressentir l'appel du large à se faire du bien aujourd'hui pour être mieux demain. Alors welcome on board.

## DÉCOUVREZ NOS ÉVASIONS IODÉES :



HARMONIE  
CORPS & ESPRIT



REMISE EN FORME



THALASSO & SPA



BEAUTÉ & SPA



PREMIUM SANTÉ  
THALAVIE



NOUVEAUTÉ  
2023

RECRÉER UN BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

# PAUSE CORPS & ÂME

4 JOURS | 4 NUITS | 16 SOINS INDIVIDUELS

Reconnecter son corps et son esprit en s'accordant une pause.  
Ce séjour est idéal pour vous offrir des moments de décompression  
et retrouver un équilibre physique et mental.

À PARTIR DE 1 472 €

par pers. en demi-pension, chambre double (base chambre Confort)  
sans hébergement : Solo 1 110 € – Duo 1 200 € par pers.

TARIF EARLY BOOKING (p.53)  
20% OFFERTS  
si réservation 60 jours à l'avance

“  
PRENDRE LE TEMPS  
DE SOUFFLER



**VOS BÉNÉFICES**  
Alternant soins de thalassothérapie revivifiants et soins de détente profonde, ce séjour vous permet de retrouver le chemin de l'essentiel et votre rythme biologique. Vous regagnez avec cette parenthèse, force mentale et énergie.

### 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 gommage exfoliant satin sel et 3 thés
- 4 bains marins polysensoriels
- 3 jets marins massants
- 4 enveloppements d'algues

### 4 SOINS DE DÉTENTE PROFONDE

- 1 relaxation coréenne
- 1 réflexologie plantaire
- 1 shiatsu corps
- 1 kobido visage

### LES + RELAIS THALASSO PORNICHET

- 🕒 Arrivée possible tous les jours
- 😊 Laissez-vous tenter par le massage Suédois pour accentuer les bienfaits de ce programme (p. 51)
- W Wellness access (p. 16)

BIEN-ÊTRE OU LOISIRS POURQUOI CHOISIR ?

# LIBERTÉ

5 JOURS | 5 NUITS | 15 SOINS

Ce séjour est idéal pour découvrir la thalassothérapie et s'initier à ses bienfaits.  
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.

À PARTIR DE 1 199 €

par pers. en demi-pension, chambre double (base chambre Confort)  
sans hébergement : Solo 600 € – Duo 550 € par pers.

TARIF EARLY BOOKING (p.53)  
20% OFFERTS  
si réservation 60 jours à l'avance

“  
DÉCOUVREZ LA  
THALASSOTHÉRAPIE



**VOS BÉNÉFICES**  
Ce programme de remise en forme, à l'écoute de vos besoins, vous permet de découvrir tous les bienfaits de la thalassothérapie sans renoncer à votre programme de loisirs. Repos, détente et plaisir garantis.

Avec 3 soins par jour, ce programme vous donne la liberté de compléter votre séjour à votre guise.

### 10 SOINS THALASSOTHÉRAPIE EN ESPACE PRIVATISÉ

- 1 gommage Suprême Océan
- 2 bains marins polysensoriels
- 2 jets marins massants
- 2 enveloppements d'algues
- 3 massages sous pluie marine

### 5 ACTIVITÉS\* WELLNESS PARMi

- aquamassage
- aquasophrologie
- aquapalmes
- aquarespiration
- aquaposturale
- aquastretching
- sophrologie
- qi qong
- do in
- marche nordique

### LES + RELAIS THALASSO PORNICHET

- 🕒 Arrivée possible tous les jours
- 😊 Pour démultiplier les bienfaits de votre séjour, laissez-vous tenter par le massage Suprême Harmonie Tourelles (p. 51)
- W Wellness access (p. 16)

\* activités non remplaçables par des soins



JETEZ-VOUS À L'EAU

# ESSENTIELLE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS

C'est dans les propriétés vivifiantes de la mer que ce programme de thalassothérapie complet puise toute son efficacité. Nous avons sélectionné les soins les plus performants pour vous assurer une reminéralisation intense et une décontraction profonde.

**TARIF EARLY BOOKING (p.53)**  
20% OFFERTS  
si réservation 60 jours à l'avance

**À PARTIR DE 1 668 €**

par pers. en demi-pension, chambre double (base chambre Confort)  
sans hébergement : Solo 1 062 € – Duo 882 € par pers.



“  
RESSENTEZ  
L'ÉNERGIE  
REVENIR

### VOS BÉNÉFICES

Fantastique bain de jouvence pour votre métabolisme, ce programme est un véritable booster pour votre organisme. Vous puisez dans l'eau de mer et l'air iodé tous les minéraux qui vous manquent. Vous retrouvez votre pleine forme et ce, durablement.

Avec 4 soins de thalassothérapie et 1 activité par jour, ce programme vous donne la liberté de compléter votre séjour à votre guise.

### 18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE EN ESPACE PRIVATISÉ

- 1 gommage Exfo Zest et Sel
- 4 bains marins polysensoriels
- 4 jets marins massants
- 4 enveloppements d'algues
- 5 massages avec ou sans pluie marine (20 min)

### 6 ACTIVITÉS\* WELLNESS PARMi

- aquamassage
- aquasophrologie
- aquapalmes
- aquarespiration
- aquaposturale
- aquastretching
- sophrologie
- qi qong
- do in
- marche nordique

### LES + RELAIS THALASSO PORNICHET

- 🕒 Arrivée possible tous les jours
- 😊 Nous vous recommandons pour ce séjour : 1 soin du visage Sea nutri (p. 50)
- W Wellness access (p. 16)

\* activités non remplaçables par des soins



LE MEILLEUR DE LA REMISE EN FORME

# PLÉNITUDE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS

S'appuyant sur plus de 30 ans d'expertise, ce programme signature est la quintessence de notre philosophie santé : le sea-wellness pour une détente profonde et une remise en forme optimale.

**SÉJOUR SIGNATURE**  
RELAIS THALASSO

**TARIF EARLY BOOKING (p.53)**  
20% OFFERTS  
si réservation 60 jours à l'avance

**À PARTIR DE 2 074 €**

par pers. en demi-pension, chambre double (base chambre Confort)  
sans hébergement : Solo 1 550 € – Duo 1 350 € par pers.



“  
S'OFFRIR UN SÉJOUR DE  
THALASSO PREMIUM

### VOS BÉNÉFICES

24 soins individuels et experts vous accompagnent vers un bien-être durable et intense. Vous repartez rechargé en énergie et en sérénité après 6 jours consacrés à votre équilibre.

### 17 SOINS THALASSOTHÉRAPIE

- 1 gommage Suprême Océan
- 1 exfoliant zest et sel
- 4 bains marins polysensoriels
- 4 jets marins massants
- 3 massages sous pluie marine
- 4 enveloppements d'algues

### 7 SOINS SPA

- 1 soin visage hydratant (50 min)
- 1 massage Californien (50 min)
- 1 massage Shiatsu (50 min)
- 1 massage Lomi Lomi (50 min)
- 1 massage Californien (20 min)
- 1 massage cuir chevelu (20 min)
- 1 massage pieds (20 min)

### LES + RELAIS THALASSO PORNICHET

- ⊕ Testez le masque Intemporel à retrouver en boutique
- 😊 Pour démultiplier les bienfaits de votre séjour, laissez-vous tenter par un soin visage concentré en collagène marin : le Sea Repulpe (p.50)
- 🕒 Arrivée possible tous les jours
- W Wellness access (p. 16)



LE PROGRAMME QUI VOUS RESSEMBLE

# CARTE BLANCHE

5 JOURS | 5 NUITS | 15 SOINS INDIVIDUELS  
EN SOLO UNIQUEMENT

Parce que tous vos soins sont pratiqués dans un espace privatisé et avec une thalassothérapeute dédiée, vous pouvez établir votre programme personnalisé de soins de thalassothérapie au jour le jour. Soins doux ou plus toniques, régénérants ou reminéralisants, faites-vous plaisir.

**TARIF EARLY BOOKING (p.53)**  
20% OFFERTS  
si réservation 60 jours à l'avance

**À PARTIR DE 1 650 €**

par pers. en demi-pension, chambre double (base chambre Confort)  
sans hébergement : Solo 1 075 €



“

À L'ÉCOUTE  
DE VOS ENVIES

### VOS BÉNÉFICES

Ce programme dédié à votre plaisir, vous apporte un bien-être optimal. Destiné aux initiés de la thalassothérapie, ce séjour Carte Blanche vous permet de créer un programme à l'écoute de vos envies, pour un plaisir renforcé et un bien-être retrouvé.

Vous composez votre programme de 2h par jour avec votre thalassothérapeute.

### 10 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE EN ESPACE PRIVATISÉ PARMİ

- gommages cristal aux huiles et pétales de fleurs
- enveloppements d'algues
- applications de boues marines thérapeutiques
- jets marins massants
- bains marins polysensoriels
- massages avec ou sans pluie marine

### 5 SOINS SPA PARMİ

- massages du monde (50 min)
- soins visages Essentiels ou Experts (50 min)

### LES + RELAIS THALASSO PORNICHET

🕒 Arrivée possible tous les jours

😊 Sublimez votre beauté avec le soin Sea Jeunesse Extrême (p.50)

W Wellness access (p. 16)



ENVIE D'AILLEURS ET DE BIEN-ÊTRE

# MASSAGES DU MONDE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS

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

**TARIF EARLY BOOKING (p.53)**  
20% OFFERTS  
si réservation 60 jours à l'avance

**À PARTIR DE 2 141 €**

par pers. en demi-pension, chambre double (base chambre Confort)  
sans hébergement : Solo 1 620 € – Duo 1 430 € par pers.



“

UNE VÉRITABLE  
ÉVASION

### VOS BÉNÉFICES

Combinés aux soins d'eau de mer, les massages spa libèrent le corps de vos tensions. Vous repartez ressourcé, détendu et l'esprit léger.

### 19 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE EN ESPACE PRIVATISÉ

- 1 gommage Absolu des îles
- 4 bains marins polysensoriels
- 4 enveloppements d'algues
- 4 jets marins massants
- 5 massages avec ou sans pluie marine
- 1 exfoliant Zest et Sel

### 5 MASSAGES

- 1 massage Californien (50 min)
- 1 massage Suédois (50 min)
- 1 massage Relaxation Coréenne (50 min)
- 1 massage Lomi Lomi (50 min)
- 1 Shiatsu Corps (50 min)

### 6 ACTIVITÉS WELLNESS PARMİ (supplément 90€)

- aquamassage
- aquasophrologie
- aquapalmes
- aquarespiration
- aquaposturale
- aquastretching
- sophrologie
- qi qong
- do in
- marche nordique

### LES + RELAIS THALASSO PORNICHET

🕒 Arrivée possible tous les jours

😊 Laissez-vous tenter par un soin visage Kobido (p.50)

W Wellness access (p. 16)



OBJECTIF MASSAGES ET LÂCHER-PRISE

# SPA BEAUTÉ

6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS INDIVIDUELS

Ce programme, riche en soins spa et beauté, vous offre une détente absolue associée au plaisir de prendre soin de vous et de votre beauté.

### À PARTIR DE 1 980 €

par pers. en demi-pension, chambre double (base chambre Confort)  
sans hébergement : Solo 1 320 € – Duo 1 110 € par pers.

**TARIF EARLY BOOKING (p.53)**  
20% OFFERTS  
si réservation 60 jours à l'avance



“  
FAITES-VOUS  
PLAISIR

### VOS BÉNÉFICES

La proximité de la mer dans un environnement privilégié, associée à nos soins, vous apporte un bien-être absolu. Vous repartez reposé, détendu et avec une mine superbe.

### 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 gommage Suprême Océan
- 4 bains marins polysensoriels
- 2 jets marins massants
- 2 massages avec ou sans pluie marine (20 min)
- 3 enveloppements d'algues

### 3 SOINS SPA CORPS

- 1 massage Californien (50 min)
- 1 Réflexologie Chinoise (50 min)
- 1 massage Polynésien (50 min)

### 3 SOINS SPA VISAGE

- 1 soin visage Kobido (50 min)
- 2 soins visages Essentiels ou Experts personnalisés (50 min)

### 6 ACTIVITÉS WELLNESS PARMi (supplément 90€)

- aquamassage
- aquasophrologie
- aquapalmes
- aquarespiration
- aquaposturale
- aquastretching
- sophrologie
- qi qong
- do in
- marche nordique

### LES + RELAIS THALASSO PORNICHET

- 🕒 Arrivée possible tous les jours
- 😊 Tentez un massage Suprême Harmonie pour un relâchement total
- W Wellness access (p. 16)



UN EFFET RAJEUNI NATURELLEMENT

# ANTI-ÂGE

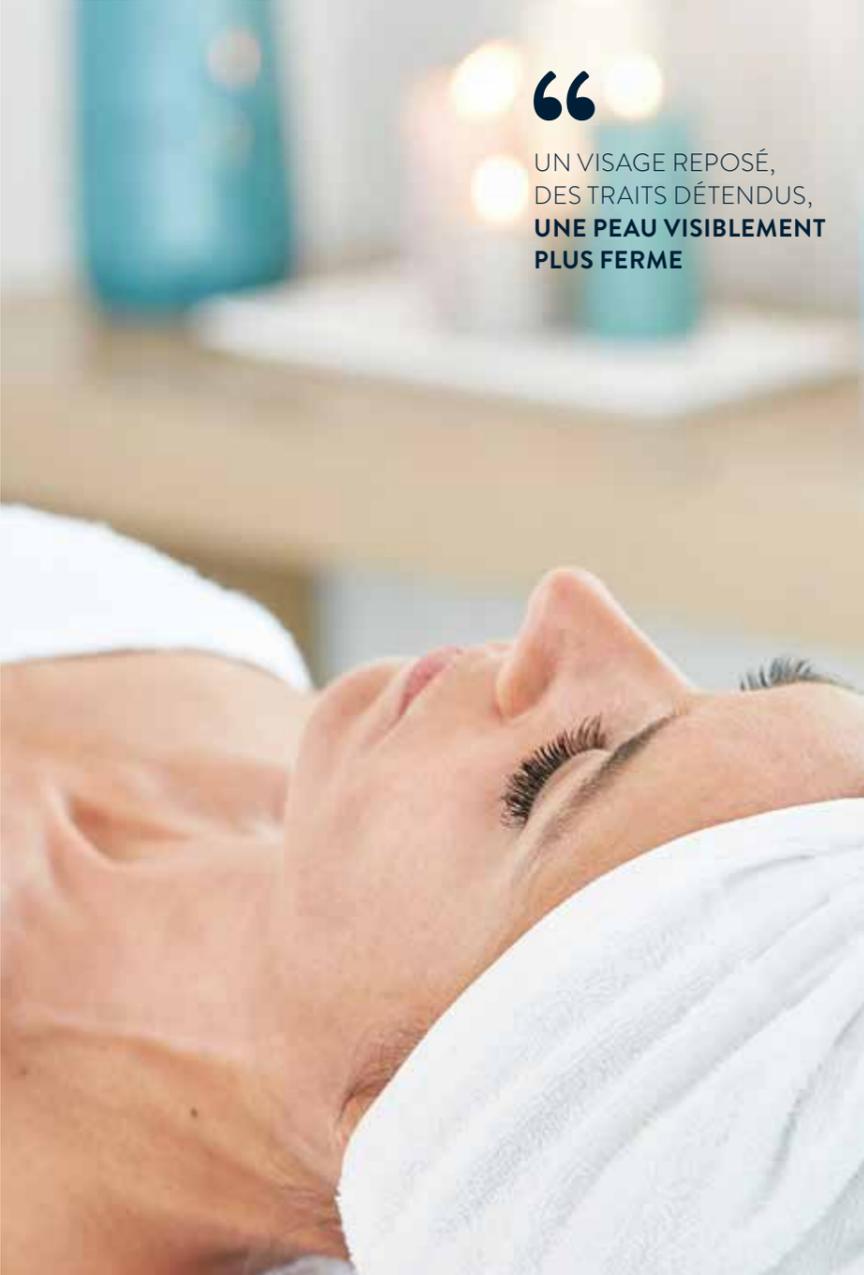
6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS INDIVIDUELS

Offrez-vous une cure jeunesse visage au résultat visible dès la fin de votre séjour. Nos soins anti-âge activent le renouvellement cellulaire et s'appuient sur des techniques de pointe pour révéler, chaque jour un peu plus, votre beauté.

### À PARTIR DE 2 040 €

par pers. en demi-pension, chambre double (base chambre Confort)  
sans hébergement : Solo 1 350 € – Duo 1 230 € par pers.

**TARIF EARLY BOOKING (p.53)**  
20% OFFERTS  
si réservation 60 jours à l'avance



“  
UN VISAGE REPOSÉ,  
DES TRAITs DÉTENDUS,  
UNE PEAU VISIBLEMENT  
PLUS FERME

### VOS BÉNÉFICES

Un programme intensif qui donne des résultats visibles immédiatement et durablement sur votre visage : votre ovale est raffermi, votre peau rebondie et repulpée, votre regard rajeuni. Vous constatez un véritable effet liftant.

### 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 2 gommages Exfo Zest et Sel
- 3 bains marins polysensoriels
- 3 jets marins massants
- 3 enveloppements d'algues
- 1 massage relaxant avec ou sans pluie marine

### 6 SOINS EXPERTS ANTI-ÂGE

- 1 Éclatant Marin (50 min)
- 1 Sea Nutri (50min)
- 1 Sea Lift (50 min)
- 1 Sea Repulpe (50 min)
- 2 Sea Jeuness Extrême (80 min)

### 6 ACTIVITÉS WELLNESS PARMi (supplément 90€)

- aquamassage
- aquasophrologie
- aquapalmes
- aquarespiration
- aquaposturale
- aquastretching
- sophrologie
- qi qong
- do in
- marche nordique

### LES + RELAIS THALASSO PORNICHET

- 🕒 Arrivée possible tous les jours
- 😊 Complétez votre programme beauté avec une séance corps LPG de lipomodelage
- W Wellness access (p. 16)

VOS SÉJOURS PREMIUM SANTÉ

# THALAVIE

Nos programmes thalasso de prévention santé Thalavie s'adaptent à vos besoins, pour vous permettre de prendre soin de vous, durablement.

“ UNE APPROCHE DE LA NUTRITION JOUR APRÈS JOUR À VOS CÔTÉS AVEC NOTRE DIÉTÉTICIENNE



## UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ



Dans le cadre des programmes PREMIUM SANTÉ THALAVIE, nos experts personnalisent vos soins, votre alimentation et vos activités physiques en fonction de vos besoins. Nous apportons des réponses sur-mesure à vos troubles fonctionnels, physiques et psychiques qu'ils soient ostéo-articulaires, métaboliques ou encore le reflet d'une fatigue due à un stress chronique et/ou à des nuits perturbées.

- 1 CIBLAGE DES BESOINS**  
Aussitôt la réservation de votre séjour faite, nous vous transmettons un pré-bilan santé à réaliser en ligne pour cibler vos besoins.
- 2 SÉJOUR SUR-MESURE**  
Un rendez-vous individuel avec notre médecin et notre diététicienne en début de séjour permet de personnaliser votre cure, d'établir votre programme de soins thalasso sur-mesure et d'évaluer votre bilan micro-nutritionnel.
- 3 ACCOMPAGNEMENT**  
Durant tout votre séjour, vous êtes accompagnés par nos experts santé : **médecin, coach sportif, diététicienne.**
- 4 CHANGEMENT AU QUOTIDIEN**  
Vous parvenez à un changement durable et applicable dans votre quotidien grâce au coaching et aux conseils de nos experts.
- 5 BILAN POST SÉJOUR**  
Vous bénéficiez d'un suivi dans les semaines suivant la fin de votre programme, grâce à un rendez-vous téléphonique avec notre médecin ou notre diététicienne.

**LE + THALAVIE :** prise en charge globale médicale, diététique, et sportive | des attentions particulières comme la remise d'un kit Thalavie | possibilité d'un menu diététique sans supplément conseillé en pension complète.

**NOS CURES THALAVIE - CONFORT DIGESTIF | SILHOUETTE ET MINCEUR - RENFORCÉES | AVEC NOTRE OPTION «EXPERT»**

- en supplément 310 € -

**Le Package MICROBIOTE | LUXIA SCIENTIFIC** (réservation minimum 2 mois avant votre séjour)

En partenariat avec LUXIA SCIENTIFIC, nous proposons l'évaluation de la composition de votre microbiote intestinal (analyse de vos selles) pour vous donner des conseils nutritionnels visant à établir le meilleur équilibre de votre flore et ainsi optimiser votre santé et améliorer votre quotidien.



DE L'ÉNERGIE À REVENDRE

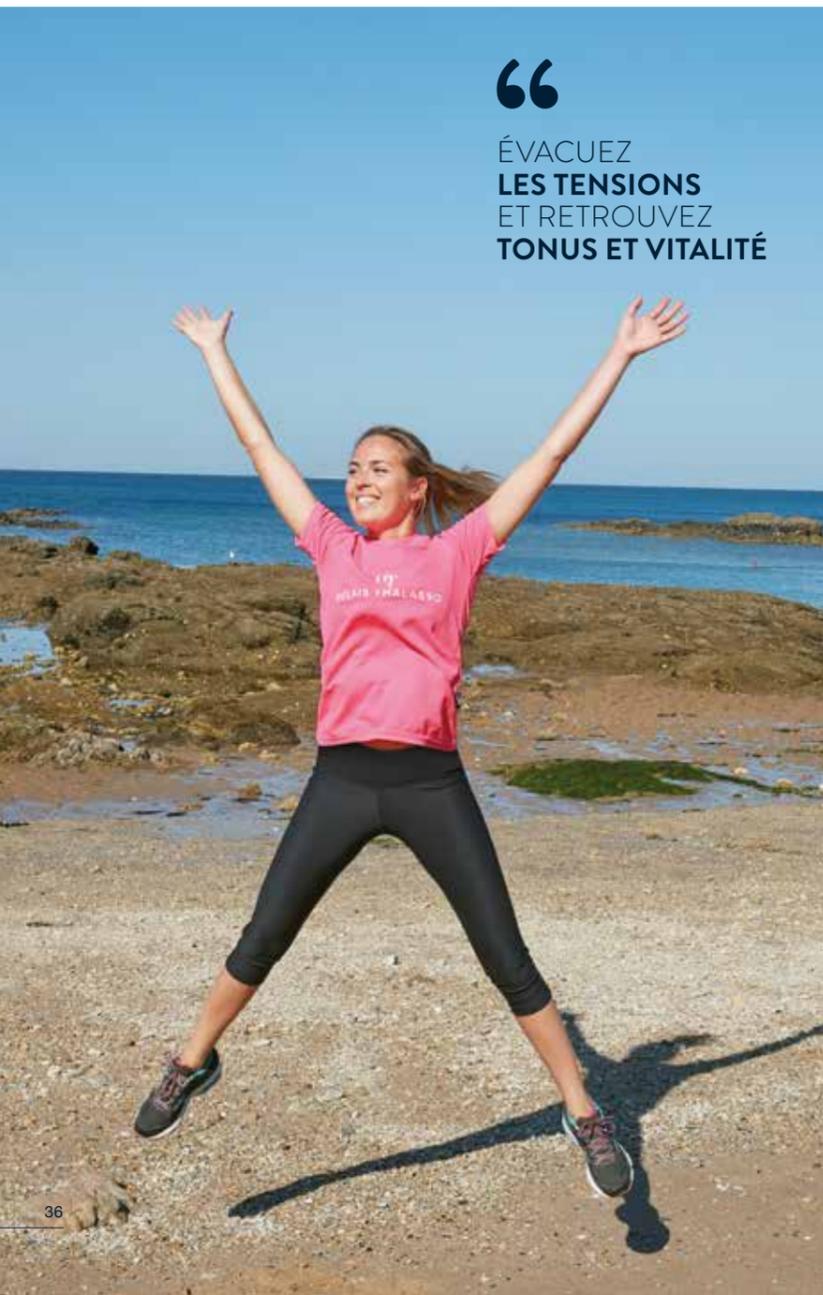
# VITALITÉ GÉNÉRALE

6 JOURS | 6 NUITS | 27 SOINS + 6 RENDEZ-VOUS EXPERTS

Le programme Thalavie Vitalité Générale propose des soins spécifiques pour vous aider à retrouver de l'énergie et de la vitalité. Nos experts partagent avec vous les bonnes habitudes à prendre pour rester en forme au quotidien. Vous enclenchez le changement, durablement.

**À PARTIR DE 2 051 €**

par pers. en demi-pension, chambre double (base chambre Confort)  
Pension complète conseillée



“  
ÉVACUEZ  
LES TENSIONS  
ET RETROUVEZ  
TONUS ET VITALITÉ

### VOS BÉNÉFICES

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

### 18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE EN ESPACE PRIVATISÉ

- 1 gommage Suprême Océan
- 6 enveloppements d'algues
- 4 bains marins polysensoriels
- 3 massages musculaires profonds ou décontractants (20 min) avec ou sans pluie marine
- 4 jets marins massants

### 2 SOINS CORPS CIBLÉS VITALITÉ

- 1 drainage lymphatique
- 1 massage Californien

### 6 RENDEZ-VOUS EXPERTS

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

### 7 ACTIVITÉS PARMİ

- 5 aqua-activités thalavie
- sophrologie
- qi gong

Pour une prise de conscience des mouvements respiratoires et de l'équilibre corporel.

### LES + RELAIS THALASSO PORNICHET

⊕ Remise d'un Kit Thalavie

W Wellness access (p. 16)

🕒 Arrivée le dimanche soir uniquement



LA VOIE DE LA SÉRÉNITÉ

# STRESS & SOMMEIL

6 JOURS | 6 NUITS | 27 SOINS + 6 RENDEZ-VOUS EXPERTS

Ce programme vous guide pour gérer votre stress et améliorer la qualité de votre sommeil. Des soins experts, des conseils nutrition pour des nuits paisibles couplés à des aqua-activités équilibrantes constituent la base de ce programme.

**À PARTIR DE 2 051 €**

par pers. en demi-pension, chambre double (base chambre Confort)  
Pension complète conseillée



“  
OUBLIEZ VOTRE STRESS  
ET RETROUVEZ  
LE SOMMEIL

### VOS BÉNÉFICES

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

### 18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE EN ESPACE PRIVATISÉ

- 1 gommage Suprême Océan
- 6 enveloppements d'algues
- 4 bains marins polysensoriels
- 3 massages musculaires profonds ou décontractants (20 min) avec ou sans pluie marine
- 4 jets marins massants

### 2 SOINS CORPS CIBLÉS STRESS & SOMMEIL

- 1 Shiastu corps
- 1 réflexologie plantaire

### 6 RENDEZ-VOUS EXPERTS

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

### 7 ACTIVITÉS PARMİ

- 5 aqua-activités thalavie
- sophrologie
- qi gong

Pour une prise de conscience des mouvements respiratoires et de l'équilibre corporel.

### LES + RELAIS THALASSO PORNICHET

⊕ Remise d'un Kit Thalavie

🕒 Arrivée le dimanche soir uniquement

W Wellness access (p. 16)



SOULAGEZ VOTRE VENTRE POUR ÊTRE MIEUX

# CONFORT DIGESTIF

6 JOURS | 6 NUITS | 27 SOINS + 6 RENDEZ-VOUS EXPERTS

Ce programme soulage vos douleurs abdominales grâce à la micro-nutrition. Nos experts santé qui travaillent en collaboration avec le laboratoire Pileje, vous accompagnent de façon personnalisée tout au long de votre séjour.

**À PARTIR DE 2 051 €**

par pers. en demi-pension, chambre double (base chambre Confort)  
Pension complète conseillée

**EXCLUSIF  
PACKAGE  
MICROBIOTE P. 35**



“  
RETROUVEZ  
UNE SENSATION  
DE LÉGÈRETÉ

### VOS BÉNÉFICES

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

### 18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE EN ESPACE PRIVATISÉ

- 1 gommage Suprême Océan
- 6 enveloppements d'algues
- 4 bains marins polysensoriels
- 3 massages musculaires profonds ou décontractants (20 min) avec ou sans pluie marine
- 4 jets marins massants

### 2 SOINS CORPS CIBLÉS CONFORT DIGESTIF

- 1 massage Suprême Harmonie
- 1 drainage lymphatique

### 6 RENDEZ-VOUS EXPERTS

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

### 7 ACTIVITÉS PARMİ

- 5 aqua-activités thalavie
- sophrologie
- qi gong

Pour une prise de conscience des mouvements respiratoires et de l'équilibre corporel.

### LES + RELAIS THALASSO PORNICHET

- ⊕ Remise d'un Kit Thalavie
- 🕒 Arrivée le dimanche soir uniquement

**W** Wellness access (p. 16)



SOULAGEZ VOS DOULEURS ET RETROUVEZ DE LA MOBILITÉ

# DOS & ARTICULATIONS

6 JOURS | 6 NUITS | 27 SOINS + 6 RENDEZ-VOUS EXPERTS

Les bienfaits de la thalassothérapie ont été bien démontrés en particulier sur les douleurs articulaires et musculo-tendineuses. Ce programme a été pensé pour prévenir et soulager les problèmes articulaires liés à nos modes de vie : soins anti-tension, aqua-activités, optimisation de votre sommeil et de votre alimentation.

**À PARTIR DE 2 051 €**

par pers. en demi-pension, chambre double (base chambre Confort)  
Pension complète conseillée



“  
SOULAGEZ  
VOS DOULEURS

### VOS BÉNÉFICES

La cure Dos et Articulations est un programme à la fois thérapeutique et préventif. Vous renforcez vos muscles du dos et soulagez vos douleurs articulaires. Vous améliorez durablement votre mobilité et votre souplesse pour retrouver énergie et forme.

### 18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE EN ESPACE PRIVATISÉ

- 1 gommage Suprême Océan
- 6 enveloppements d'algues
- 4 bains marins polysensoriels
- 3 massages musculaires profonds ou décontractants (20 min) avec ou sans pluie marine
- 4 jets marins massants

### 2 SOINS CORPS CIBLÉS DOS & ARTICULATIONS

- 1 relaxation Coréenne
- 1 massage Suédois

### 6 RENDEZ-VOUS EXPERTS

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

### 7 ACTIVITÉS PARMİ

- 5 aqua-activités thalavie
- sophrologie
- qi gong

Pour une prise de conscience des mouvements respiratoires et de l'équilibre corporel.

### LES + RELAIS THALASSO PORNICHET

- ⊕ Remise d'un Kit Thalavie
- 🕒 Arrivée le dimanche soir uniquement

**W** Wellness access (p. 16)



PRENDRE SOIN DE SA LIGNE ET DE SA SILHOUETTE

# SILHOUETTE & MINCEUR

6 JOURS | 6 NUITS | 27 SOINS + 6 RENDEZ-VOUS EXPERTS

Dans ce programme, vous êtes accompagné par nos experts santé et vous bénéficiez de soins de thalassothérapie ciblés sur la perte de poids et le raffermissement de votre silhouette. L'exercice physique et l'équilibre alimentaire se conjuguent pour vous aider à sculpter votre silhouette sans renoncer au plaisir.

**À PARTIR DE 2 051 €**

par pers. en demi-pension, chambre double (base chambre Confort)  
Pension complète conseillée

“

RETROUVEZ  
UNE SILHOUETTE  
FERME & TONIQUE



### VOS BÉNÉFICES

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

### 18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE EN ESPACE PRIVATISÉ

- 1 gommage Silhouette Océan
- 6 enveloppements d'algues
- 4 bains marins polysensoriels
- 3 massages musculaires profonds ou décontractants (20 min) avec ou sans pluie marine
- 4 jets marins massants

### 2 SOINS CORPS CIBLÉS SILHOUETTE & MINCEUR

- 1 drainage lymphatique
- 1 Silhouette Océane

### 6 RENDEZ-VOUS EXPERTS

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

### 7 ACTIVITÉS PARMİ

- 5 aqua-activités thalavie
- sophrologie
- qi gong

Pour une prise de conscience des mouvements respiratoires et de l'équilibre corporel.

### LES + RELAIS THALASSO PORNICHET

⊕ Remise d'un Kit Thalavie

🕒 Arrivée le dimanche soir uniquement

W Wellness access (p. 16)



“

PROLONGEZ LES BIENFAITS DE VOTRE SÉJOUR À LA MAISON AVEC NOTRE LIGNE MARINE RELAIS THALASSO COSMÉTIQUE



# DE L'EAU DE L'AIR DE L'IODE

# MINI TRANSATS

LE BIENFAIT REMINÉRALISANT D'UN COURT SÉJOUR

**Accordez-vous une pause océanique de quelques jours, pour enfin respirer.** Avec ou sans hébergement, selon votre humeur et vos envies, la mini transat est un premier pas de 1 à 3 jours dans le bien-être qui vous emmènera vers un mieux-être durable.

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 mini transat qui vous correspond.

## DÉCOUVREZ NOS MINI TRANSATS :



REMISE EN FORME



BEAUTÉ & SPA



BIEN-ÊTRE OU LOISIRS, POURQUOI CHOISIR ?

# MINI LIBERTÉ

Le séjour «mini liberté» est idéal pour découvrir la thalassothérapie et s'initier à ses bienfaits. 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.

**TARIF EARLY BOOKING (p.53)**  
20% OFFERTS  
si réservation 60 jours à l'avance



**MINI LIBERTÉ 1 JOUR | 1 NUIT**  
**2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
À partir de 186 € par pers.  
base chambre double confort avec petit-déjeuner

- 1 bain marin polysensoriel
- 1 enveloppement d'algues

**MINI LIBERTÉ 2 JOURS | 2 NUITS**  
**4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
À partir de 372 € par pers.  
base chambre double confort avec petit-déjeuner

- 1 gommage Suprême Océan
- 1 bain marin polysensoriel
- 1 jet marin massant
- 1 enveloppement d'algues

**MINI LIBERTÉ 3 JOURS | 3 NUITS**  
**6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
À partir de 558 € par pers.  
base chambre double confort avec petit-déjeuner

- 1 gommage Suprême Océan
- 2 bains marins polysensoriels
- 1 jet marin massant
- 1 enveloppement d'algues
- 1 massage avec ou sans pluie marine (20 min)



JETEZ-VOUS À L'EAU

# MINI ESSENTIELLE

Ce programme de remise en forme vous permet de découvrir tous les bienfaits de la thalassothérapie sans renoncer à votre programme de loisirs.

**TARIF EARLY BOOKING (p.53)**  
20% OFFERTS  
si réservation 60 jours à l'avance



**MINI ESSENTIELLE 1 JOUR | 1 NUIT**  
**3 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
À partir de 224 € par pers.  
base chambre double confort avec petit-déjeuner

- 1 gommage Suprême Océan ou 1 massage
- 1 bain marin polysensoriel
- 1 enveloppement d'algues

**MINI ESSENTIELLE 2 JOURS | 2 NUITS**  
**6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
À partir de 448 € par pers.  
base chambre double confort avec petit-déjeuner

- 1 gommage Suprême Océan
- 2 bains marins polysensoriels
- 1 jet marin massant
- 1 enveloppement d'algues
- 1 massage avec ou sans pluie marine

**MINI ESSENTIELLE 3 JOURS | 3 NUITS**  
**9 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
À partir de 672 € par pers.  
base chambre double confort avec petit-déjeuner

- 1 gommage Suprême Océan
- 3 bains marins polysensoriels
- 2 enveloppements d'algues
- 1 jet marin massant
- 2 massages avec ou sans pluie marine



OBJECTIF MESSAGES ET LÂCHER-PRISE

## MINI SPA BEAUTÉ

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

**TARIF EARLY BOOKING (p.53)**  
20% OFFERTS  
si réservation 60 jours à l'avance



### MINI SPA BEAUTÉ 1 JOUR | 1 NUIT 2 SOINS

À partir de 215 € par pers.

base chambre double confort avec petit-déjeuner

- 1 gommage Suprême Océan
- 1 soin visage Éclatant Marin (50 min)

### MINI SPA BEAUTÉ 2 JOURS | 2 NUITS 3 SOINS

À partir de 401 € par pers.

base chambre double confort avec petit-déjeuner

- 1 enveloppement d'algues
- 1 bain marin polysensoriel
- 1 soin visage Éclatant Marin (50 min)

### MINI SPA BEAUTÉ 3 JOURS | 3 NUITS 5 SOINS

À partir de 587 € par pers.

base chambre double confort avec petit-déjeuner

- 2 bains marins polysensoriels
- 1 enveloppement d'algues
- 1 massage (25 min)
- 1 soin visage Éclatant Marin (50 min)



ENVIE D'AILLEURS ET DE BIEN-ÊTRE

## MINI MESSAGES DU MONDE

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.

**TARIF EARLY BOOKING (p.53)**  
20% OFFERTS  
si réservation 60 jours à l'avance



### MINI MESSAGES DU MONDE 1 JOUR | 1 NUIT 1 ESCALE

À partir de 285 € par pers.

base chambre double confort avec petit-déjeuner

#### 1 escale Château des Tourelles (80 min)

- 1 gommage sel et huiles essentielles
- 1 enveloppement fucus
- 1 massage Synergie Marine

### MINI MESSAGES DU MONDE 2 JOURS | 2 NUITS 2 ESCALES

À partir de 570 € par pers.

base chambre double confort avec petit-déjeuner

#### 1 escale Polynésienne (80 min)

- 1 gommage au sucre de monoï
- 1 enveloppement nutritif au monoï
- 1 massage Lomi Lomi

#### 1 escale Indonésienne (80 min)

- 1 rituel pieds
- 1 enveloppement délassant
- 1 massage Balinais

### MINI MESSAGES DU MONDE 3 JOURS | 3 NUITS 3 ESCALES

À partir de 855 € par pers.

base chambre double confort avec petit-déjeuner

#### 1 escale Château des Tourelles (80 min)

- 1 gommage sel et huiles essentielles
- 1 enveloppement fucus
- 1 massage Synergie Marine

#### 1 escale Nordique (80 min)

- 1 gommage des mains
- 1 enveloppement boost
- 1 massage Suédois

#### 1 escale Polynésienne (80 min)

- 1 gommage des pieds
- 1 enveloppement nutritif au monoï
- 1 massage Lomi Lomi

# LES BEAUX WEEK-ENDS

& LES JOURNÉES BULLES



Découvrez les cadeaux à offrir ou s'offrir sur [www.relaisthalasso-tourelles.com](http://www.relaisthalasso-tourelles.com)



S'ÉVADER

## LES WEEK-ENDS\*

1 JOUR | 1 NUIT

### WEEK-END IN LOVE

Savourez un week-end hors du temps, dans un lieu magique, juste au bord de l'océan.

**À partir de 679 € pour 2 pers. en demi-pension, chambre double (base chambre vue mer).**

*Tarif non remisable*

- 1 nuit de rêve
- 1 accueil romantique en chambre
- 1 petit-déjeuner les yeux dans les yeux
- 3 soins de thalasso par personne en duo
- 1 dîner en tête-à-tête (hors boissons)\*\*

- **W** Wellness access (p. 16)

### ÉCHAPPÉE WELLNESS

**À partir de 427 € pour 2 pers. en demi-pension, chambre double (base chambre vue mer).**

*Tarif non remisable*

- 1 nuit
- 1 petit-déjeuner
- 1 dîner Wellness Attitude\*\*

- **W** Wellness access inclus (p. 16)

\* Les offres week-ends peuvent être consommées la semaine.

\*\* Ou buffet de la mer si arrivée le vendredi.



SE DORLOTER

## LES JOURNÉES BULLES

### BULLE ÉVASION

**SOLO : 145 € – DUO : 129 € par pers.**

- 2 soins
- 1 déjeuner "L'Express des Tourelles" \*
- accès au spa marin

### BULLE ÉMOTION

**SOLO : 210 € – DUO : 165 € par pers.**

- 3 soins dont 1 massage sous pluie marine ou gommage
- 1 déjeuner "L'Express des Tourelles" \*
- accès au spa marin

### BULLE PASSION

**SOLO : 260 € – DUO : 195 € par pers.**

- 4 soins dont 1 massage sous pluie marine
- 1 déjeuner "L'Express des Tourelles" \*
- accès au spa marin

### BULLE COMPLICE | 1 enfant de 6 à 15 ans + 1 parent 225 €

- 1 massage corps de 25 min
- 1 modelage du visage de 10 min
- jus de fruits et assiette gourmande au bar du Château
- accès au spa marin aux horaires enfants

### BULLE BONNE MINE

**SOLO : 210 € – DUO : 165 € par pers.**

- 1 gommage satin
- 1 soin visage éclatant marin (50 min)
- 1 déjeuner «L'express des Tourelles»\*
- accès au spa marin

\* Pour toute réservation le dimanche, supplément de 39 € pour le brunch.

UNE SÉLECTION DE

# NOS PLUS BEAUX SOINS

## LES SOINS VISAGE RELAIS THALASSO

### LES EXPERTS ANTI-ÂGE RÉGÉNÉRANTS

#### SEA JEUNESSE EXTRÊME SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO 50 min (cou et visage)

Je suis le mix parfait entre jeunesse et relaxation. J'associe un massage nuque ; épaules et trapèzes avec le bienfait des produits de la mer.

#### 80 min (décolleté, cou et visage)

Je suis une exclusivité des RELAIS THALASSO, je combine le meilleur de chaque technique sur votre visage, cou et décolleté afin d'assurer un résultat visible. En plus d'avoir un effet remis en tension instantanée de votre ovale du visage j'apporte un teint plus lumineux et une peau plus repulpée.

#### SEA NUTRI

##### 50 min

Je répare le temps qui passe avec mes gestes experts à la fois relaxants et tonifiants. Mon super duo de masques « généreux » liftants et nourrissants, procure réconfort à la peau.

#### SEA LIFT

##### 50 min

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

#### SEA REPULPE

##### 50 min

Je suis la promesse d'une peau lissée et repulpée avec mon masque seconde peau concentré en collagène marin. Mes mouvements dynamisants garantissent une peau plus tonique et plus jeune.

#### KOBIDO

##### 50 min

Je suis un massage ancestral japonais. Véritable lifting naturel du visage, je réveille les teints les plus ternes et lisse la surface de la peau pour retrouver une deuxième jeunesse.

## LES ESSENTIELS

### HYDRATANT MARIN

#### 50 min

Je suis un soin d'hydratation intense qui offre à la peau souplesse et rebond. Mon masque à la fibre de coco enrichie d'actifs marins et d'acide hyaluronique améliore visiblement l'hydratation. La peau est sublimée et l'esprit libéré.

### ÉCLATANT MARIN

#### 50 min

Je suis un soin lumière... Véritable coup d'éclat, j'assure fraîcheur et vitalité à la peau avec mon masque gorgé en eau de source marine et algue rouge. Surprise, je donne bonne mine.

### PURIFIANT MARIN

#### 50 min

Adieu les imperfections... Victoire ! Sage est mon massage. Mon masque au limon marin et à l'aloé vera rééquilibre la peau avec justesse et finesse. Authentique bol d'air pour plaire.

## LES GOMMAGES CORPS

### SOUS PLUIE MARINE NOUVEAUTÉ

Choisissez-moi fruité ou gourmand, intense ou doux, je m'adapte à vos envies. Rituel phare de la thalasso, j'ouvre le bal de vos soins pour en optimiser l'efficacité.

#### 20 min

##### EXFO SATIN SEL ET 3 THÉS FORCE 1

Je suis le gommage le plus doux aux cristaux de sel délicats, parfait pour les épidermes sensibles. Mes notes florales et ma texture huileuse enveloppent la peau dans un cocon bienfaisant.

##### EXFO ZEST ET SEL FORCE 2

Fruité avec mes extraits de pépins de pamplemousse et d'huile essentielle de mandarine, je contiens des cristaux de sel de Guérande. Parfait pour les indécis, hésitant entre exfoliation douce ou intense.

##### ABSOLU GOMMAGE DES ÎLES FORCE 3

Je suis gourmand grâce à mes notes rondes et à mes cristaux de sel fondants. Mon intensité médium réveille la peau et les sens. Une pure merveille.

##### SUPRÊME GOMMAGE OCÉAN FORCE 4

Je suis le gommage le plus utilisé en thalasso, mon mélange aux 3 sels gomme intensément. Profitez de mes huiles essentielles de lavandin et camomille pour délasser le corps et l'esprit.



Le temps de soin affiché est le temps de soin effectif.

## LES SOINS CORPS SIGNATURES

### SYNERGIE MARINE

#### SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO

##### 50 min

Massage signature incontournable des RELAIS THALASSO, je suis inspiré par le rythme changeant de l'océan. Réalisé de la tête aux pieds, mes mouvements lents et toniques, doux et profonds permettent un réel lâcher-prise.

### SUPRÊME HARMONIE TOURELLES

#### SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO PORNICHET

##### 50 min

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

## LES MASSAGES DU MONDE

### MASSAGE CALIFORNIEN

#### 25 min ou 50 min

Massage associant des mouvements enveloppants d'effleurages et de pressions glissées pour un moment de détente profonde. Massage doux, relaxant et apaisant.

### RELAXATION CORÉENNE

#### 50 min

Inspiré des techniques chinoises, je suis un massage qui consiste à un enchaînement de bercements, secousses rythmiques et vibrations, j'apporte progressivement un relâchement profond des tensions physiques et psychologiques. J'éveille les sens et permet de mieux apprécier les petits plaisirs de la vie.

### MASSAGE SUÉDOIS

#### 50 min

Puisé des techniques nordiques, je suis un enchaînement de manœuvres exécutées sur la musculature et les articulations. Je travaille sur la libération des adhérences afin d'atténuer la douleur et favoriser le retour à un mouvement normal.

### LOMI LOMI

#### 50 min

Ce massage hawaïen est une véritable danse faite de longs mouvements et de travail en profondeur. Le corps et l'esprit se relâchent peu à peu pour une détente totale.

### MASSAGE OCÉANIE

#### 50 min

Je suis le massage relaxant par excellence. Mes céramiques de massage chaudes décuplent mes effets délassants. Je suis inspiré des techniques de soins ancestrales mises au point par les aborigènes d'Australie qui utilisent la chaleur des pierres pour se soigner. J'évacue les tensions musculaires et le stress pour plonger le corps dans une bulle de bien-être.

## LES ESCALES

### ESCALE INDONÉSIENNE

#### 80 min

Découvrez un univers de zen absolu. Rituel de bain de pieds, exfoliation corporelle à la poudre de riz, enveloppement délassant au thé vert dans votre hammam privatif et massage Balinais.

### ESCALE DÉTOX

#### 80 min

Je commence par un gommage du corps à base de sel et huile essentielle de mandarine, parfait pour oxygéner et nettoyer la peau. Je continue par un enveloppement fucus détoxifiant et purifiant. Mon escale se termine par un massage complet du corps pour une intense sensation de relaxation.

### ESCALE POLYNÉSIIENNE

#### 80 min

Évadez-vous dans les lagons entre Tahiti et Hawaï. Gommage corporel au sucre de monoï, enveloppement nutritif au monoï dans votre hammam privatif et massage Lomi Lomi.

### ESCALE CHÂTEAU DES TOURELLES

#### 80 min

Je débute par un gommage du corps à base de sel et huiles essentielles, parfait pour nettoyer la peau. Je poursuis par un enveloppement fucus purifiant et termine par un massage complet Synergie Marine.

## LE SOIN DE THALASSOTHÉRAPIE

### MASSAGE SOUS PLUIE MARINE

#### 25 min

Détendez-vous sous une fine pluie d'eau de mer chauffée et profitez d'un massage décontracturant.

### NOS CONSEILS AU MASCULIN

Le soin le Purifiant Marin et le Sea Repulpe.

### NOS CONSEILS MADEMOISELLE ET JEUNE HOMME

L'un de nos 3 soins « Essentiel ».



Possibilité d'effectuer ce soin en duo.



Découvrez tous nos soins sur  
[www.relaisthalasso-tourelles.com](http://www.relaisthalasso-tourelles.com)

INITIEZ-VOUS À LA HOME THALASSO AVEC

# RELAIS THALASSO COSMETIQUE

## SEA BONNES VALEURS, SEA BONNE HUMEUR !

### AUTHENTICITÉ

Une SEA belle histoire FAMILIALE partagée depuis 21 ans. Passionnés de la mer, nous fabriquons et conditionnons nos produits en BRETAGNE pour une production responsable et locale, avec une cueillette des algues RAISONNABLE, DURABLE ET RENOUVELABLE. Notre + : nous privilégions LES PETITES SÉRIES de production pour éviter le gaspillage...

### GÉNÉROSITÉ

Nos GRANDS contenants sont parfaits pour une VRAIE cure HOME THALASSO PRO efficace et réussie. Nos formules sont ultra concentrées avec plus d'une VINGTAINE D'ACTIFS sélectionnés pour leurs richesses marines et leurs nombreux bienfaits.

### DANS LA BOUTIQUE

RELAIS THALASSO PORNICHET - BAIE DE LA BAULE  
CHÂTEAU DES TOURELLES \*\*\*\*  
1 AVENUE LÉON DUBAS  
44380 PORNICHET

### SINGULARITÉ

Nos formules sont issues du SAVOIR-FAIRE et de l'EXPERTISE de nos thalassothérapeutes, qui pratiquent depuis plus de 20 ans, des milliers de gestes de soins dans nos RELAIS THALASSO.

### NATURALITÉ

Nos formules contiennent en moyenne 91% d'ingrédients d'origine naturelle. Adieu le surpackaging, chez RELAIS THALASSO COSMÉTIQUE, nous privilégions les contenants recyclables. Et au revoir les notices polyglottes ! L'essentiel est écrit sur le produit.

### CHEZ VOUS

RELAISTHALASSOCOSMETIQUE.COM  
OU PAR TÉLÉPHONE 02.40.23.23.40



PRÉPAREZ VOTRE

# SÉJOUR

### VOTRE SÉJOUR APPROCHE

15 jours avant de venir chez nous, nous vous conseillons : de marcher régulièrement afin de préparer votre corps à la cure, de limiter les aliments sucrés et gras au cours des repas du soir afin de drainer votre foie, de faire une cure de vitamine C, de commencer une semi-détox digitale... de nous prévenir pour toute contrainte médicale ou soins à éviter afin que nous puissions adapter votre 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 et si besoin rapprochez-vous des 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 pour profiter des activités aquatiques ou terrestres proposées par notre coach ou dans la salle de fitness. Vous trouverez dans votre chambre des tongs mais vous pouvez naturellement apporter les vôtres si vous le préférez. Le bonnet de bain n'est pas obligatoire pour accéder aux piscines. Pensez à apporter le vôtre si vous le désirez. Mesdames, lors des soins, vos cheveux peuvent être mouillés. N'hésitez pas à prévoir une charlotte si vous en ressentez le besoin.

### PENSEZ À VOUS INSCRIRE

aux aqua-activités ou aux activités proposées par notre coach. N'hésitez pas à solliciter la 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.**

## VOUS ÊTES ORGANISÉ ? BÉNÉFICIEZ DE NOTRE OFFRE EARLY BOOKING\*

NOUS OFFRONS UNE REMISE DE 20%  
POUR LES RÉSERVATIONS À PLUS DE 60 JOURS :  
- sur les évasions iodées avec hébergement pour 4 nuits minimum.  
- sur les mini transats avec hébergement de 1 à 3 jours (du dimanche au jeudi soir).

\* hors ponts, mois d'août et vacances de Noël.

# AUTOUR DE VOTRE SÉJOUR

LA CÔTE D'AMOUR



## LE CHEMIN DES DOUANIERS

Ces chemins pédestres sont ouverts à tous. Ils offrent de magnifiques points de vue en longeant la côte de Pornichet à Saint-Nazaire.



## LES MARAIS DE LA BRIÈRE

Ils vous invitent à un voyage au cœur du deuxième plus grand marais de France. Au rythme d'une promenade en calèche, vous découvrirez ses chaumières, ses traditions et ses vieux métiers.



## GUÉRANDE

Cité médiévale derrière ses remparts, les maisons de caractère soulignent l'empreinte celte de cette ville d'histoire et d'art. À ne pas manquer : ses célèbres marais salants.



## LE CROISIC

Petite cité maritime de caractère, cette ville préservée vous invite à découvrir ses maisons à pans de bois et sa magnifique église.

LE PETIT DICO DE LA

## THALASSO

### GOMMAGE CORPS

Indispensable pour libérer l'épiderme des cellules mortes, il facilite la régénération cellulaire et prépare la peau à recevoir tous les bienfaits des soins de thalassothérapie.

### BAIN MARIN POLYSENSORIEL

Intensément reminéralisant, ce soin en baignoire individuelle, allie les bienfaits d'un bain chaud et d'un massage. Un bain polysensoriel à l'eau de mer chaude apporte en oligo-éléments l'équivalent de 8h d'immersion dans l'océan.

### ENVELOPPEMENT D'ALGUES

Laminaires, fucus, spiruline,... Les algues sont très riches en minéraux et en oligo-éléments naturellement présents dans le corps humain. La crème d'algues est appliquée chaude pour régénérer en profondeur l'ensemble du corps.

### MASSAGE SOUS PLUIE MARINE

Massage du corps sous une douce pluie d'eau de mer chaude sur tout le corps, diffusée en multiples jets fins. Ce soin recharge l'organisme en minéraux et oligo-éléments et procure une grande relaxation.

### JET MARIN MASSANT

Le jet marin massant est un soin pratiqué sur l'ensemble du corps en position debout. Il agit sur les tensions musculaires et favorise la circulation sanguine.

### APPLICATION DE BOUE MARINE

La boue marine est un mélange de sédiments marins naturels enrichis en algues brunes. Appliquée en cataplasme, elle est connue pour ses pouvoirs antalgiques et permet de soulager efficacement les douleurs articulaires.

LE COMITÉ SCIENTIFIQUE

## UNE ÉQUIPE D'EXPERTS

Les RELAIS THALASSO s'entourent d'une équipe d'experts scientifiques pour vous offrir des séjours de thalassothérapie efficaces et performants en prévention santé et en soins thérapeutiques.

### JEAN-PASCAL PHÉLIPPEAU

Président directeur général des RELAIS THALASSO

### DR FRANÇOIS DUFOREZ

Praticien AEACHE APHP. Médecin du sport et du sommeil au centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu (Paris)

### DR GILLES KORB

Médecin spécialiste en médecine esthétique et anti-âge

### DR ALINE CORCELLE REQUIN

Médecin spécialiste en nutrition/micronutrition. Responsable médicale thalavie

### DR MAUD GERBAUD

Médecin RELAIS THALASSO, Pornichet | Baie de la Baule

### PATRICK NEGARET

Directeur général de la CPAM des Yvelines. Directeur de projet national santé active

“

# SE FAIRE DU BIEN AUJOURD'HUI POUR ÊTRE MIEUX DEMAIN

ON VOUS DOIT TOUT

## MERCI

MERCI, MER NATURE de nous permettre d'utiliser toutes tes richesses et tes merveilleuses algues pour élaborer nos soins RELAIS THALASSO. MERCI ! À nos thalassothérapeutes toujours passionnées, de mettre la main... à la pâte d'algues. De l'idée à la mise en partition de nos soins Corps et Visage, ce sont nos chevilles ouvrières.

---

MERCI ! à vous Clients, Clientes, qui nous faites confiance depuis plus de 30 ans, pour votre engouement envers la Mer, ce capital précieux, source de vie.



[relaisthalasso-tourelles.com](http://relaisthalasso-tourelles.com)  
[tourelles@relaisthalasso.com](mailto:tourelles@relaisthalasso.com)

RELAIS THALASSO  
PORNICHET | BAIE DE LA BAULE  
CHÂTEAU DES TOURELLES

1 AVENUE LÉON DUBAS  
44380 PORNICHET

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS  
+33 (0)2 28 56 72 14

ACCUEIL & RÉCEPTION  
HÔTEL  
+33 (0)2 40 60 80 80

