

# RELAIS THALASSO

- ÎLE DE RÉ -



EU Ecolabel : FR/051/475

LA MER  
PREND SOIN  
DE VOUS

ÎLE DE RÉ

*Un petit paradis...*

“

LA PREMIÈRE THALASSO  
ÉCORESPONSABLE DE FRANCE



LA FAMILLE PHÉLIPPEAU  
1 FAMILLE | 4 GÉNÉRATIONS

# NOTRE ADN LA SANTÉ PAR LA MER

## SOMMAIRE

- P.4 **MER'SEA, NOTRE ENGAGEMENT**
- P.6 **SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO**
- P.10 **L'ÎLE DE RÉ | TERRE DE LIBERTÉ**
- P.12 **HÔTEL ATALANTE\*\*\*\***
- P.16 **RESTAURANTS**
- P.18 **ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN**
- P.20 **CURES DE 6 JOURS**
- P.29 **CURES « ÉQUILIBRE » THALAVIE®  
NOUVEAUTÉ 2025**
- P.38 **ÉVASIONS DE 4 JOURS**
- P.43 **PAUSES DE 1 À 3 JOURS**
- P.47 **DEMI-JOURNÉES BULLES**
- P.48 **DESCRIPTIFS DES SOINS**
- P.52 **LE SPA BEAUTÉ**
- P.53 **COSMÉTIQUE MARINE**
- P.54 **PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR**
- P.55 **NOS AUTRES DESTINATIONS**

## Notre histoire, le soin marin en héritage

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

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

Pour perpétuer notre tradition familiale et réinventer le soin marin, nous nous entourons de scientifiques et de thérapeutes qualifiés pour répondre à l'évolution permanente des besoins en matière de bien-être et de santé. Nos programmes de cures PREMIUM SANTÉ THALAVIE en sont l'expression parfaite.

Bonnes habitudes, bonnes pratiques, votre santé est un tout. C'est pourquoi au-delà de notre expertise reconnue des soins marins, notre philosophie SEA-WELLNESS vous accompagne tout au long de votre séjour pour vous faire bénéficier d'une approche globale du mieux-être.

Sensible à la fragilité écologique, nous avons engagé avec l'ensemble de nos équipes le projet MER'SEA, une démarche d'entreprise responsable avec pour ambition de vous proposer les premiers centres de thalassothérapie écoresponsables.



JEAN-PASCAL  
PHÉLIPPEAU

Président Directeur Général  
des RELAIS THALASSO

ANNE  
PHÉLIPPEAU-KORB

Vice-Présidente  
des RELAIS THALASSO

# RELAIS THALASSO UN PETIT PARADIS

## ÎLE DE RÉ *Île de Ré*



L'île de Ré est un rendez-vous merveilleux avec la mer et la nature, avec un climat tempéré et des espaces sur lesquels souffle un doux vent de liberté. La douceur de son climat est propice à la balade et à l'activité physique.

Entièrement tourné vers la mer et entouré de vignes, niché sur son ruban de sable fin, le RELAIS THALASSO Île de Ré et son hôtel 4\* Atalante offrent une parenthèse régénérante dans votre quotidien.

### L'humain, la mer et la nature comme signature

Tout commence par un coup de cœur, celui de Daniel Phélippeau le père de Anne et de Jean-Pascal, qui tombe sous le charme de cet endroit magique loin du monde et hors du temps : un site naturel de cinq hectares, les pieds dans l'eau, entre vignes et océan. Passion et persévérance lui permettent en 2000 d'aller au bout de son rêve, il reprend l'établissement créé en 1975. Au fil du temps le site s'agrandit et se modernise, une liaison est créée entre le centre de thalassothérapie et l'hôtel.

Le RELAIS THALASSO Île de Ré est un établissement résolument ancré sur son territoire. Il n'y a pas si longtemps, c'est dans la piscine de la thalasso, seul bassin artificiel de l'île, qu'une génération de rétais a appris à nager. Il est de notre responsabilité de faire perdurer cette histoire, ce lien indéfectible avec la population insulaire qui a toujours eu à cœur de préserver son environnement exceptionnel.

C'est dans cet esprit qu'en 2020 un grand projet de rénovation guidé par la transition écologique, a été engagé pour en faire, plus qu'une thalassothérapie moderne, mais bien un véritable lieu de bien-être, de partage et de déconnexion où la nature et le respect de l'environnement seront présents tout au long de votre séjour.

2024 verra l'aboutissement de cette vision d'une thalassothérapie écoresponsable avec l'achèvement de la dernière phase de la rénovation et la déclinaison des suites de soins RELAIS THALASSO®, un concept unique dans l'esprit «slow thalasso» qui vous fait profiter des soins comme nulle part ailleurs.

La mer et les vertus de la mer sont les valeurs qui nous animent pour faire de ce site préservé un lieu où la reconnexion à soi et à la nature prennent toute leur dimension.

SYLVAIN MORIN

Directeur du RELAIS THALASSO Île de Ré

# CAP VERS UNE THALASSO ÉCORESPONSABLE

Depuis 2020, le RELAIS THALASSO Ile de Ré s'est donné pour mission de devenir la première thalasso écoresponsable de France autour d'une ambition écologique forte.

## UNE DIMENSION ÉCOLOGIQUE EN RESPECTANT L'AUTHENTICITÉ DU SITE

Non seulement le lieu s'y prêtait, mais il le réclamait : entre mer et vignes, en plein cœur d'une nature sauvage, le RELAIS THALASSO Ile de Ré était la terre d'élection évidente d'un projet au service d'une nouvelle génération de thalassos, plus vertueuses. A chaque phase de travaux conduite chaque année, l'établissement s'est engagé de plus en plus dans cette démarche sociétale. 2024 verra l'aboutissement de cette rénovation écoresponsable qui nous permet de révéler le meilleur de la destination et des bienfaits de la thalassothérapie, tout en intégrant une dimension écologique et éthique dans l'ensemble de nos actions et installations.

## UN ENGAGEMENT RÉCOMPENSÉ PAR DE NOMBREUSES LABELLISATIONS

Octobre 2021 : réalisation du bilan carbone – 1<sup>ère</sup> entreprise touristique de la région à réaliser cette démarche

Printemps 2022 : obtention du label Refuge LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux).

Mai 2022 : obtention du label Ocean Friendly Restaurant de SurfRider au restaurant Loofa bar du centre de thalassothérapie

Juin 2022 : obtention du label Accueil Vélo délivré par la marque nationale Accueil Vélo afin de réserver le meilleur accueil aux cyclistes en itinérance partout en France.

Juillet 2022 : obtention du Label GreenFood, label reconnu par les chefs étoilés qui vient officialiser la démarche engagée du restaurant Atalante

Juin 2023 : obtention de l'Ecolabel reconnu par l'Union Européenne qui vise à concevoir et promouvoir l'ensemble des produits respectueux de l'environnement et de la santé.



Refuge LPO



SCANNEZ CE QR CODE POUR DÉCOUVRIR  
NOTRE CHARTE D'ENGAGEMENTS RSE



## UN SITE DE 5 HECTARES ENTRE MER ET VIGNES



# MER'SEA

*Au Cœur de La Mer*

### MER'SEA : NOTRE DÉMARCHE RSE, FORTE ET AMBITIEUSE

La mer est une mine de bienfaits, gorgée d'algues, de minéraux et d'oligoéléments puissamment régénérateurs pour nos organismes. Elle nous donne tout ! À notre tour de lui dire merci en prenant soin d'elle autant qu'elle prend soin de nous.

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



#### Au cœur de notre environnement

Accompagnés par l'ADEME, nous contribuons à la protection de notre territoire unique en adoptant des pratiques durables et écoresponsables tout en menant à bien des actions destinées à préserver la biodiversité du littoral.



#### Au cœur de nos soins

Nous avons créé la cosmétique marine : une gamme de soins à base d'algues cultivées durablement en mer d'Iroise, composée à 91% d'ingrédients naturels et contenus dans des packagings respectueux de l'environnement.



#### Au cœur de notre assiette

Nous nous engageons à vous offrir une cuisine locale, fraîche et de saison, avec la Mer pour signature, tout en luttant contre le gaspillage alimentaire et en favorisant une démarche zéro déchet.



#### Au cœur de l'humain

En 2024, nous avons intensifié notre engagement environnemental en signant un plan d'action ambitieux pour le management environnemental et en sensibilisant nos salariés aux enjeux écologiques, tout en offrant des avantages exceptionnels à notre personnel.

# UN CONCEPT UNIQUE, LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO<sup>®</sup>

UNE AUTRE FAÇON  
DE VIVRE  
VOTRE SÉJOUR EN  
THALASSOTHÉRAPIE





## L'ORIGINE DU PROJET

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

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

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

## FINI LES CONTRAINTES HABITUELLES

Fini les petites feuilles de plannings faciles à égarer.

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

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

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

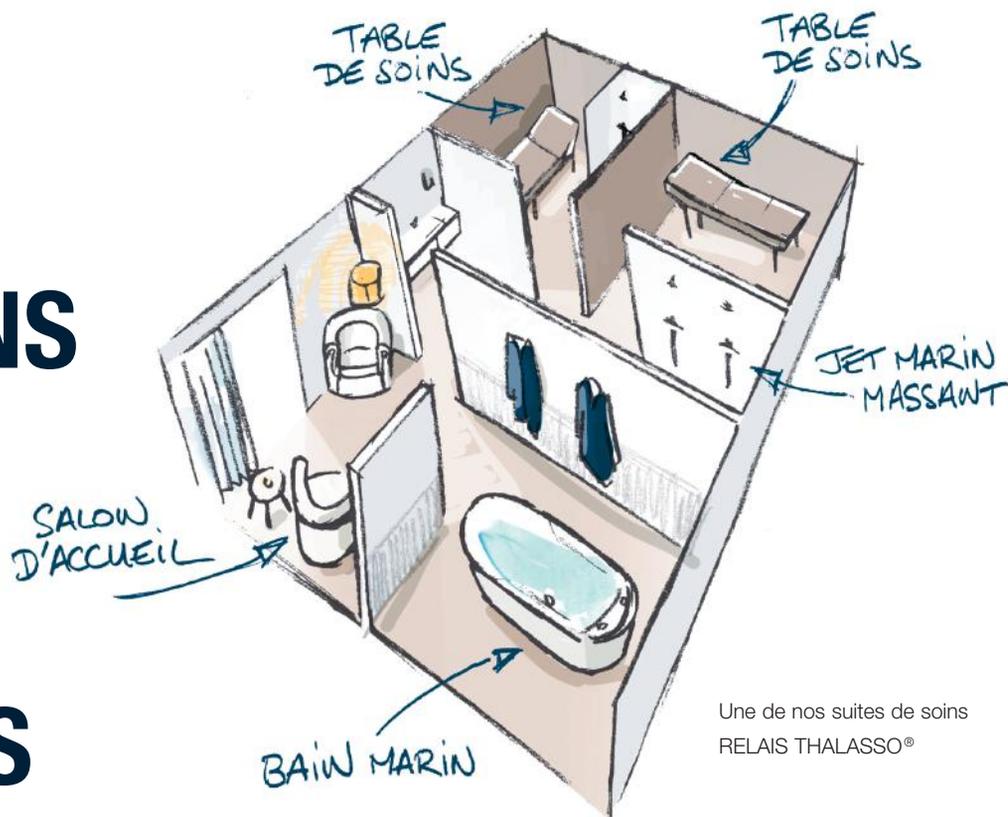
Fini les errances dans des dédales de couloirs, souvent impersonnels, à la recherche du numéro de votre cabine de soins.

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

Chez RELAIS THALASSO, tout se passe désormais dans de véritables SUITES DE SOINS où fauteuils accueillants, baignoire, tables d'enveloppement et de massage, jet marin et lit hydromassant sont réunis dans des espaces intimes et personnels.

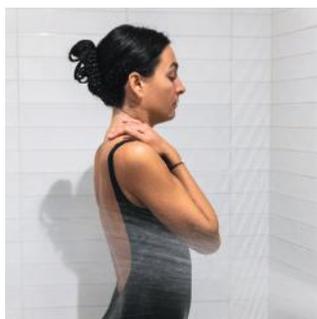
## LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO®

# VIVEZ VOS SOINS COMME NULLE PART AILLEURS



Une de nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

Tous vos soins de thalassothérapie sont réalisés dans l'une de nos suites. Plusieurs configurations ont été imaginées pour vous permettre chaque jour de varier vos soins. En fonction du programme de votre séjour, vous alternez des combinaisons de 2 soins sur 1h ou de 3 soins sur une 1h20.



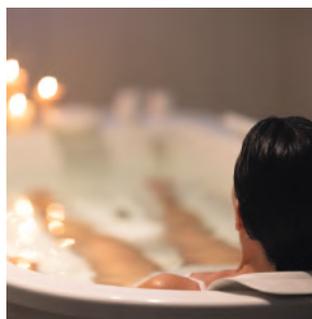
### LE JET MARIN MASSANT

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



### LA TABLE DE SOINS

sur laquelle on savoure ses enveloppements d'algues.



### LE BAIN MARIN REMINÉRALISANT

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



### LE SALON D'ACCUEIL

pour faire une pause entre vos soins ou pour savourer une tisane bienfaisante.

# UN PRINCIPE SIMPLE L'UNICITÉ

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

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

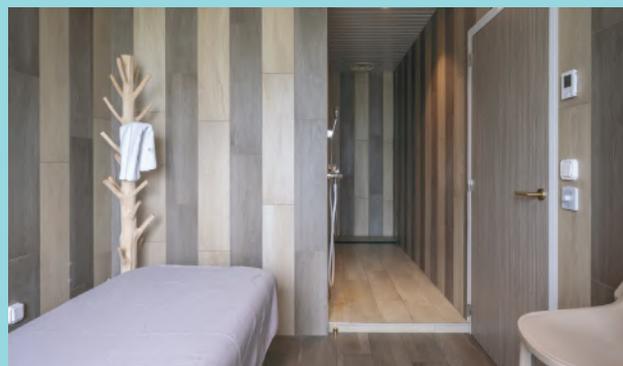
**Unicité de personne :** une thérapeute vous est dédiée pendant toute la durée des soins.

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

“

## AU CŒUR DE CES ESPACES PRIVÉS

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



# L'ÎLE DE RÉ

## TERRE DE LIBERTÉ



L'Île de Ré, située sur la côte atlantique, est une perle de la Charente-Maritime et une destination touristique incontournable. Cette île en forme de croissant, reliée au continent par un pont, offre une expérience idyllique pour les voyageurs en quête de charme, de nature et de culture.

L'un des trésors de l'île de Ré est sans aucun doute ses plages de sable fin. Le littoral rétais, long de plus de 100 kilomètres, est parsemé de plages magnifiques, idéales pour la baignade, les sports nautiques et les pique-niques. Parmi les plages les plus populaires, on trouve celles des Conches, des Gollandières et de Rivedoux-Plage, chacune avec son propre charme.



**Les amoureux de la nature** apprécieront les balades à vélo sur les pistes cyclables qui traversent l'île et le spectacle fascinant des marais salants, avec leurs cabanes colorées. Vous pourrez également observer de nombreuses espèces d'oiseaux dans **la réserve naturelle de Lilleau des Niges**.

**Le patrimoine culturel** de l'île de Ré est riche, avec des villages pittoresques tels que **Saint-Martin-de-Ré** ou **Ars-en-Ré**. Vous pourrez flâner dans les ruelles de ces villages, découvrir des galeries d'art et y déguster des glaces artisanales.

À **Saint-Clément-des-Baleines**, visitez le phare des Baleines et découvrez du haut de ses 60 mètres un superbe panorama.

**Les marchés de l'île de Ré** sont également un incontournable pour découvrir les produits du terroir : les huîtres ; la fameuse fleur de sel ; la salicorne, l'or vert de l'île ; les pommes de terre si savoureuses ; les vins de l'Île de Ré, riche de plus de 600 hectares de vignobles ; le pineau des Charentes...

**Pour les amateurs de sports nautiques**, l'île de Ré offre une multitude d'activités, de la voile au surf en passant par le kitesurf. Le port de Saint-Martin-de-Ré est un point de départ idéal pour les excursions en mer.

Les environs de l'Île de Ré sont également dignes d'exploration. La ville historique de **La Rochelle**, avec son vieux port et son aquarium. La proximité des **marais poitevins**, surnommés «la Venise verte», offre des possibilités de balades en barque inoubliables.



“

## COMMENT VENIR SUR L'ÎLE DE RÉ ?

### En train, à moins de 3 heures de Paris :

TGV par la ligne Paris-Montparnasse / La Rochelle (2h45)

Gare à 20 minutes

Possibilité d'organisation de transfert à partir de la gare, sur réservation.

Le train, le moyen de transport avec la plus faible empreinte carbone.

**En voiture :** 4h30 de Paris, 2h de Bordeaux  
et 1h45 de Nantes



# HÔTEL & SPA INTÉGRÉS

## ATALANTE \*\*\*\*

### UN ÉCRIN DE VERDURE FACE À L'OcéAN

Plus qu'un simple lieu, l'Atalante\*\*\*\* vous propose de vivre un moment unique dans un site exceptionnel, au cœur d'une île préservée. Ses 97 chambres et ses hectares de verdure exposés plein sud forment un paradis dans le paradis... Vue sur l'océan ou sur les vignes, décoration soignée, literie haut de gamme, terrasses, tout est fait pour que vous vous sentiez intensément bien. Sans oublier la piscine extérieure d'eau de mer chauffée, le rooftop surplombant l'océan, le bar et le salon-bibliothèque. Le reste n'est que nature et félicité...



### DES PRESTATIONS HÔTELIÈRES À LA HAUTEUR DE VOS ATTENTES

**Les 97 chambres de l'hôtel sont pensées pour que votre sommeil soit réparateur et voluptueux.**

Spacieuses à la décoration épurée et relaxante, elles sont baignées par la lumière si particulière du bord de l'océan, faisant de vos instants passés ici des pauses terriblement apaisantes. De votre chambre vous accédez directement en peignoir au centre de thalassothérapie.

**Les alentours sont un véritable havre de paix.**

Entre vignes et océan, l'hôtel se déploie sur un site privé protégé et s'entoure d'un cadre naturel magnifique et généreux. Un gage de calme, à seulement dix minutes en vélo par une piste cyclable bordée par l'océan des ruelles typiques du village de Sainte-Marie-de-Ré.



## ÉQUIPEMENTS

- Accès aménagé pour les personnes à mobilité réduite
- Climatisation
- Chambres non-fumeur
- Grand lit double ou deux lits séparés
- Literie haut de gamme avec 2 types d'oreillers « confort » et « moelleux »
- Salles de bain équipées d'une douche à l'italienne ou d'une baignoire
- Sol en parquet
- Wi-Fi gratuit et illimité
- Télévision
- Plateau de courtoisie avec set à café, thés et tisanes
- Coffre-fort
- Mini bar
- Équipement pour bébé sur demande

## SERVICES

- Réception & conciergerie 24/7
- Parking privé gratuit
- 5 bornes de recharge pour véhicules électriques
- Service en chambre

## LES PLUS

- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée en saison avec ses transats
- Accès au spa marin
- salle de sport 24h/7 à l'hôtel et salle de fitness à la Thalasso face Océan
- Labélisé accueil vélo, location de vélos électriques ou musculaires sur place
- Des activités encadrées parmi : yoga, Pilates, réveil musculaire, bain de mer, circuit training, randonnée pédestre ou à vélo...
- Hébergement gratuit pour 1 enfant de moins de 10 ans dans la chambre parentale
- Animaux friendly

# HÔTEL & SPA INTÉGRÉS ATALANTE \*\*\*\*

- 1 Chambres confort côté mer et vue océan
- 2 Chambres premium côté mer et vue océan
- 3 Chambres confort classiques et côté vignes
- 4 Chambres latérales mer
- 5 Restaurant Atalante
- 6 Loofa bar et son rooftop
- 7 Spa marin et solarium
- 8 Thalassothérapie



Suite premium vue océan



*Chambre premium côté vignes*



## LES CHAMBRES ET SUITES DE L'HÔTEL

Réparties en 9 catégories, nous vous proposons 97 chambres dont des chambres familiales et PMR vous offrant toutes de beaux volumes pour profiter pleinement de votre séjour. Possibilité de chambres communicantes selon les disponibilités.

### Chambres confort vue océan

- 23 m<sup>2</sup> situées au 1<sup>er</sup> étage sans balcon
- pleine vue sur l'océan

### Chambres confort côté mer

- 23 m<sup>2</sup> situées au rez-de-chaussée avec terrasse privative équipée et accès direct à l'océan

### Chambres confort côté vignes

- 23 m<sup>2</sup> situées au rez-de-chaussée avec terrasse privative équipée

### Chambres confort classiques

- 23 m<sup>2</sup> situées au 1<sup>er</sup> étage sans balcon, vue vignoble

### Chambres premium vue océan

- 28 m<sup>2</sup> situées au 1<sup>er</sup> étage avec balcon
- pleine vue sur l'océan

### Chambres premium côté mer

- 28 m<sup>2</sup> situées au rez-de-chaussée avec terrasse privative équipée et accès direct à l'océan

### Chambres premium côté vignes

- 28 m<sup>2</sup> situées au rez-de-chaussée avec terrasse privative équipée ou au 1<sup>er</sup> étage avec balcon

### Suite premium vue océan

- 56 m<sup>2</sup> située au 1<sup>er</sup> étage avec balcon
- pleine vue sur l'océan
- chambre + salon

### Suite premium côté mer

- 46 m<sup>2</sup> située au rez-de-chaussée avec une grande terrasse privative équipée et accès direct à l'océan
- vue mer
- chambre + salon

### Suite confort vue océan

- 35 m<sup>2</sup> située au 1<sup>er</sup> étage sans balcon
- pleine vue sur l'océan
- chambre + salon



*Chambre premium côté mer*



*Chambre confort vue océan*

# LE RESTAURANT L'ATALANTE & LE LOOFA BAR

## LA MER POUR INSPIRATION

Le tournant vert engagé par le RELAIS THALASSO Île de Ré se cristallise également sur ses tables. À l'Atalante et au Loofa Bar, la révolution gustative passe par l'affirmation d'une gastronomie plus responsable !

La cheffe propose une cuisine apaisée, saine et équilibrée. Elle puise son inspiration de la mer et

cuisine à l'instinct s'amusant à marier les produits iodés aux légumes de saison. Elle aime par exemple associer le poulpe ou l'huître à une autre spécialité locale : la pomme de terre primeur de l'île de Ré. Une option végétarienne, qui séduit de nombreux convives, est inscrite à la carte chaque jour.



*Restaurant l'Atalante*



Restaurant du Loofa bar



Rooftop du Loofa Bar

## LE RESTAURANT ATALANTE, UN LIEU UNIQUE

Le soir, au restaurant l'Atalante, tout le monde profite de la vue sur l'océan, que ce soit dans la salle ou dans la véranda. Les tables se nappent pour dévoiler une carte généreusement étoffée de plats plus personnels de notre chef. C'est dans ce cadre d'exception que nous vous accueillons avec sourire et bienveillance.

## À L'ATALANTE, LE PETIT DÉJEUNER EST LE POINT DE DÉPART D'UNE BELLE JOURNÉE

Au petit déjeuner, les yaourts sont maison, tout comme le lait d'amande, le caramel et la pâte à tartiner. Le miel provient bien sûr des cinq ruches de l'établissement.

Sucré ou salé, mais le plaisir avant tout : gourmandises locales, céréales bios et sans gluten, fruits de saison, assortiment de fromages, œufs bios brouillés, jambon...

En boissons : jus de fruits frais, boisson détox de saison et boissons chaudes plus classiques.

## AU-DELÀ DE LA CARTE

Pour les clients présents plusieurs jours, la cheffe vous propose des menus demi-pension variés et renouvelés quotidiennement avec toujours une proposition végétarienne.

Dimanche midi : un brunch devenu légendaire sur l'île par sa générosité et sa variété de produits locaux proposés.

## LA GUINGUETTE DE L'ATALANTE

En saison, la terrasse du restaurant se mue en guinguette avec un mobilier 100% recyclé éco-responsable. C'est l'endroit idéal pour déguster notre carte snacking ou boire un verre lors des belles soirées d'été. Des animations concerts, jeux géants en bois, découverte des étoiles sont proposées.



## UNE CUISINE LOCALE, RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

- Sublimer les goûts et les couleurs de nos plats, en mettant à l'honneur **la qualité et la diversité des produits locaux**. Des circuits courts qui garantissent des produits ultra-frais, qui limitent notre empreinte carbone et valorisent le savoir-faire de producteurs engagés sur le territoire.
- **Se reconnecter aux rythmes de la nature en respectant les saisons**, pour vous proposer tout au long de l'année des produits frais qui sont la base d'une alimentation saine et variée.
- Grâce à ses différentes initiatives (revalorisation des déchets organiques, utilisation de produits bios pour le nettoyage, baisse des dépenses énergétiques...), le restaurant a obtenu **le prestigieux «Green Label Food»**, que tous les chefs étoilés s'arrachent.



## LE LOOFA BAR & SON ROOFTOP

Au déjeuner, la terrasse du Loofa Bar s'ouvre pour une pause face à la mer avec une carte fraîche et légère.

Sa terrasse lounge s'apprécie tout autant pour un apéritif au bord de l'eau, avec cocktails et DJ. Ses soirées estivales «Rooftop» sont un must et donnent à ce petit paradis un goût divin.

Perché au-dessus de notre Loofa bar, le rooftop offre une vue à couper le souffle, comme une plongée dans l'océan. Un lieu unique, qui s'apprécie à chaque moment de la journée et à toutes les saisons, pour se retrouver entre amis, fêter une occasion ou simplement admirer la beauté d'un coucher de soleil rétais....

PLONGEZ AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE

# ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

ET AUX ESPACES FITNESS



## Un océan de bien-être vous attend 7 jours / 7 dans notre espace forme et détente.

Profitez des nombreuses activités qui s'offrent à vous et des bienfaits d'une eau de mer idéalement chauffée. Vivez une expérience où corps et esprit retrouvent leur complémentarité et se mettent à l'unisson.



## DURANT VOTRE SÉJOUR À L'HÔTEL ATALANTE, PROFITEZ D'UN ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN, À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS ET À UNE ACTIVITÉ ENCADRÉE PAR JOUR.

### SPA MARIN

- Piscine intérieure d'eau de mer chauffée à plus de 30°, équipée de jets massants, de banquettes et transats bouillonnants?
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée en saison
- Hammam
- Sauna infrarouge
- Parcours douches sensorielles

### AQUA-ACTIVITÉS

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

- Aqua training
- Aqua stretching
- Aqua cuisses-abdos-fessiers
- Aqua posture

### DEUX ESPACES FITNESS

#### Côté hôtel : salle de cardio-fitness ouverte 24/7

- Tapis de course, vélos de cardio-training, rameur

#### Côté thalasso : espace coaching privatif sur réservation

- Banc de musculation, espaliers, tapis de yoga...

### SALLE DE REPOS FACE À L'OCÉAN

### TESTEZ LES ACTIVITÉS COACHÉES

- Marche nature
- Coaching sportif



## LE PLUS

### UNE ACTIVITÉ PAR JOUR EN LIBRE ACCÈS PARMISUR RÉSERVATION

- Yoga
- Pilates
- Réveil musculaire
- Course à pied
- Bain de mer selon la méthode Wim Hof®
- Circuit training
- Randonnée pédestre
- Randonnée à vélo...



# THALASSOTHÉRAPIE

## CURES DE 6 JOURS

### LES BIENFAITS D'UN LONG SÉJOUR

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

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

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



REMISE EN FORME



BEAUTÉ & SPA





REMISE EN FORME

**CURES**  
6 JOURS

## CURE LIBERTÉ

EXCLUSIVITÉ RELAIS THALASSO

6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS

12 soins individuels et 6 activités collectives\*

Début le jour de votre choix

### BIEN-ÊTRE OU LOISIRS, POURQUOI CHOISIR ?

Ce séjour est idéal pour s'initier aux bienfaits de la thalassothérapie sans renoncer aux temps de loisir.

Grâce à un programme de deux soins en eau de mer par jour et d'une activité de remise en forme, vous profitez de soins vivifiants mais gardez du temps pour découvrir la région ou simplement vous reposer. Avec l'action reminéralisante des soins de thalassothérapie, **vous sentez l'énergie revenir et la détente s'installer.**



### 11 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (15')
- 9 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, lit hydromassant.

### 1 SOIN ISSU DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')

### 6 ACTIVITÉS PARI

- aqua stretching
- aqua cuisses-abdos-fessiers
- aqua posture
- séance collective coachée (marche, yoga, Pilates...)

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

À PARTIR DE 1 094 €\*\*

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 468€\*\*

Prix par personne.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

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

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos « Semaines merveilleuses », selon disponibilité, voir page 54.

## CURES 6 JOURS



REMISE EN FORME

### CURE ESSENTIELLE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS

18 soins individuels et 6 activités collectives\*

Début le jour de votre choix

### 100% THALASSO, 100% REMISE EN FORME

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



#### 17 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (15')
- 15 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant

#### 1 SOIN ISSU DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')

#### 6 ACTIVITÉS PARMİ

- aqua stretching
- aqua cuisses-abdos-fessiers
- aqua posture
- séance collective coachée (marche, yoga, Pilates...)

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

À PARTIR DE 1 251€\*\*

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 639€\*\*

Prix par personne.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

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

**EN OPTION RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL** (voir page 48)

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos « Semaines merveilleuses », selon disponibilité, voir page 54.



REMISE EN FORME

**CURES**  
6 JOURS

## CURE PLÉNITUDE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS\*

Début le jour de votre choix

### LA REMISE EN FORME 100% INDIVIDUELLE

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

**Vous repartez rechargé en énergie et en sérénité après 6 jours consacrés à votre équilibre et à votre bien-être.**



#### 18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (15')
- 16 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant

#### 2 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')
- 1 lit de flottaison Gharieni Zestos Dryfloat avec aquajets, luminothérapie et musicothérapie adaptés (20')

#### 4 SOINS SPA

- 1 massage réflexe détente des pieds (20')
- 2 massages relaxants (20')
- 1 massage visage relaxant et drainant (20')

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

À PARTIR DE **1454€\*\***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **864€\*\***

Prix par personne.

#### UN SOIN PHARE DE LA THALASSOTHÉRAPIE

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

**EN OPTION RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL** (voir page 48)

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 54.

# CURES

## 6 JOURS



REMISE EN FORME

# OCEAN CURE

## by Surfrider Foundation

DISPONIBLE D'AVRIL À OCTOBRE

**NOUVEAUTÉ 2025**

**6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS INDIVIDUELS\***

**+ 6 ACTIVITÉS ÉCORESPONSABLES**

Début le lundi

## EN 2025, LA FRANCE CÉLÈBRERA L'ANNÉE DES OCÉANS.

Le RELAIS THALASSO ILE DE RÉ, première thalassothérapie écoresponsable de France, s'est inscrit dans cette démarche en imaginant l'Océan cure en partenariat avec SURFRIDER et s'engage à reverser 1% du prix de vente à cette fondation.



### 16 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (15')
- 14 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant

### 2 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')
- 1 lit de flottaison Gharieni Zestos Dryfloat (20') avec aquajets, luminothérapie et musicothérapie adaptés

### 4 ACTIVITÉS « J'AGIS POUR LA NATURE »

- 1 randonnée pédestre « J'agis pour la Mer »
- 1 randonnée pédestre « J'agis pour la Terre »
- 1 bain de mer selon la méthode Wim Hof®
- 1 activité paddle ou longe-côte

### À PARTIR DE 1 445€\*\*

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

### SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 855€\*\*

Prix par personne.

Tarifs incluant un pack « éco » Surfrider Foundation

### 2 ATELIERS ÉCORESPONSABLES

- 1 atelier collecte de déchets « Initiative Océane » by Surfrider Foundation
- 1 atelier culinaire et locavore « Ocean Friendly » avec notre Cheffe



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

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos « Semaines merveilleuses », selon disponibilité, voir page 54.

# RELAIS THALASSO

- ÎLE DE RÉ -



## ENSEMBLE POUR L'OCÉAN des valeurs communes

### LA PASSION

Pour l'océan, le littoral et les plaisirs qu'ils procurent.

### LE PARTAGE

Sensibiliser et agir ensemble en faveur de la protection de l'environnement tout en créant des expériences uniques et durables.

### LE RESPECT

Toujours dans une recherche harmonieuse entre l'humain et la nature.



Sylvain MORIN

Directeur de Relais Thalasso  
Ile de Ré

«Depuis deux ans, nous organisons le week-end Surfrider, ce collectif avec qui nous partageons les mêmes convictions. Nous voulions mettre à disposition nos expertises pour sensibiliser le plus grand nombre de personnes aux enjeux environnementaux. Nos compétences réunies ont permis de développer cette cure engagée, unique aujourd'hui dans le domaine de la thalassothérapie. L'implication des équipes est entière, les collaborateurs se sentent fiers de participer à une vraie transmission.»



Marine PIERS

Responsable  
du programme grand.e.s  
donateur.ice.s

Consultante de formation et coach professionnelle certifiée, je dédie aujourd'hui ma carrière à engager les dirigeant.e.s dans les enjeux environnementaux actuels. Composé de plus d'une centaine de personnalités à la fois influentes et inspirantes, Surfrider Blue est un collectif d'activistes engagés dans la lutte pour la préservation et la protection de l'Océan.

Les membres du collectif sont des champion.ne.s, des artistes, ou encore des créateur.ice.s d'entreprises mais ce sont surtout de véritables amoureux de l'Océan, prêts à mettre en commun leurs moyens et leur rayonnement pour avoir un impact immédiat et faire la différence.

## CURES 6 JOURS



BEAUTÉ & SPA

# CURE MASSAGES DU MONDE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS\*

Début le jour de votre choix

## DÉTENTE ET ÉVASION

Envie d'ailleurs et de zenitude. Au programme de cette évasion salutaire et éminemment relaxante, des soins de thalassothérapie ciblés détente, des soins innovants et de longs massages de 50 minutes. Explorez les nombreuses techniques bien-être du monde et voyagez sans limite grâce à nos soins spa inspirés des différents continents.

**Chaque jour est une évasion, une détente absolue.**



### 17 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (15')
- 1 massage Prestige sous pluie marine (30')
- 14 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant.

### 5 MASSAGES

- 1 massage Californien (50')
- 1 massage Océanie aux céramiques chaudes (50')
- 1 massage Ayurvédique (50')
- 1 escale détente du dos corps (50')
- 1 massage corps (20')

### 2 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')
- 1 lit de flottaison Gharieni Zestos Dryfloat (20') avec aquajets, luminothérapie et musicothérapie adaptés

À PARTIR DE 1742€\*\*

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1170€\*\*

Prix par personne.

### NOTRE COUP DE CŒUR BIEN-ÊTRE

LE MASSAGE OCÉANIE (50')

Ce massage décuple son effet relaxant grâce aux céramiques chaudes. Inspiré des techniques de soins ancestrales mises au point par les aborigènes d'Australie, ce soin expert évacue les tensions musculaires, le stress et plonge le corps dans une véritable bulle de bien-être.

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

**EN OPTION RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL** (voir page 48)

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos « Semaines merveilleuses », selon disponibilité, voir page 54.

## CURE ANTI-ÂGE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS\*

Début le jour de votre choix

### UN EFFET RAJEUNI NATURELLEMENT

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



### 16 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 massages sous pluie marine (15')
- 13 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant.

### 5 SOINS SPA CIBLÉS ANTI-ÂGE

- 1 soin du visage Expert anti-âge (50') parmi : Sea nutri, Sea lift, Sea repulpe
- 1 soin du visage Essentiel (50') parmi : Hydratant marin, Éclatant marin, Purifiant marin
- 1 massage visage Kobido (50')
- 2 séances de cryothérapie visage (20')

### 3 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES CIBLÉS ANTI-ÂGE

- 1 soin endermologie® visage LPG Cellu M6 Alliance® (30')
- 2 séances de triple thérapie Gharieni MLX i<sup>3</sup> DOME (20')

À PARTIR DE 1566€\*\*

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

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

Prix par personne.

### ZOOM SUR UN SOIN VISAGE EXPERT

LE SEA REPULPE (50')

Ce soin et son masque seconde peau concentré en collagène marin aide à améliorer l'élasticité de la peau et à réduire les rides tout en favorisant une meilleure hydratation et régénération cellulaire.

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

**EN OPTION RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL** (voir page 48)

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 54.

## CURES 6 JOURS



BEAUTÉ & SPA

# CURE CARTE BLANCHE

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

Début le jour de votre choix

## THALASSO, SPA OU BEAUTÉ ? C'EST VOUS QUI DÉCIDEZ

Avec ce séjour à la carte, dès votre arrivée vous pouvez établir sur-mesure votre programme de soins de thalassothérapie et de soins spa corps ou visage au jour le jour. Soins doux ou plus toniques, régénérants ou reminéralisants, vous choisissez en fonction de vos envies. Ce programme se destine aux initiés du bien-être, **pour un plaisir renforcé et une énergie retrouvée.**



### 13 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE AU CHOIX

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (15')
- 11 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant, lit de flottaison hydromassant.

### 5 SOINS SPA & BEAUTÉ DE 50 MINUTES AU CHOIX

- Soins jambes légères
- Soins Silhouette océane
- Massage Synergie marine
- Massage Océanie
- Escalier Détente du dos
- Soins visage Essentiel ou Expert anti-âge au choix parmi : Hydratant marin, Éclatant marin, Purifiant marin, Sea nutri, Sea lift, Sea repulpe, Sea Jeunesse Extrême

EN OPTION RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL (voir page 48)

À PARTIR DE 1575€\*\*

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 990€\*\*

Prix par personne.

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

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos « Semaines merveilleuses », selon disponibilité, voir page 54.

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

## NOUVEAUTÉ 2025

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

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

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

**Chaque curiste «ÉQUILIBRE» THALAVIE bénéficiera :**

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

# LES NOUVELLES CURES THALAVIE

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

### 1. ÉVALUER SON ÉQUILIBRE

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

### 2. PRENDRE EN MAIN SON ÉQUILIBRE DE VIE

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



Pr Christophe  
HAUSSWIRTH

Docteur en physiologie  
PDG de beScored institute  
Conseiller scientifique  
RELAIS THALASSO

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

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

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

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

# EN DÉBUT DE SÉJOUR LE DIAGNOSTIC

# MASAK

Mental And Stress Assessment Kit

## UNE PREMIÈRE DANS LE MONDE DE LA THALASSOTHÉRAPIE !

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

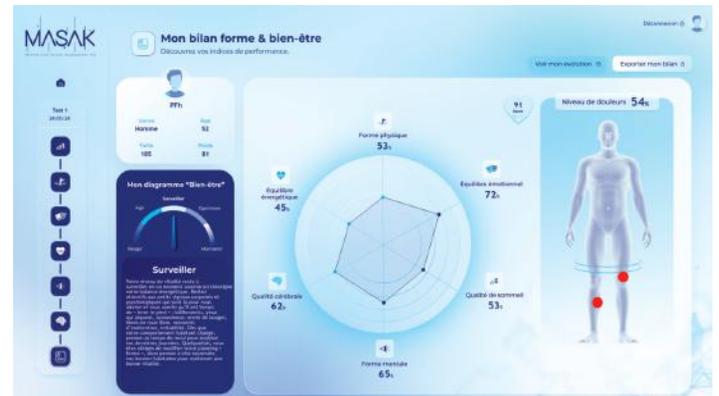
- **La qualité de sommeil**
- **La gestion du stress**
- **L'évaluation de la fatigue mentale et des fonctions cognitives**
- **La vitalité et l'état de forme physique.**

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

### DÉROULÉ DU BILAN MASAK :

#### 3 mesures objectives par des tests de pertinence

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



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

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

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

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

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

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

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

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

- **1 test d'évaluation MASAK en début de Cure** (voir page 31)

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

## 2. INDIVIDUALISER ET OPTIMISER VOTRE PRISE EN CHARGE

### 12 SOINS INDIVIDUELS DE THALASSOTHÉRAPIE

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

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

### 8 SOINS INDIVIDUELS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES ET RECONNUES

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

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

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

Agir de manière profonde et inédite sur le système circulatoire.

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

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

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

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

- **2 séances de triple thérapie Gharieni MLX i<sup>3</sup> DOME**

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

### 4 SOINS INDIVIDUELS CIBLÉS

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

### 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE CIBLÉE

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

### SANS OUBLIER DES RENDEZ-VOUS AVEC NOS EXPERTS

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

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

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

# DES TECHNOLOGIES INNOVANTES ET DES ÉVALUATIONS SCIENTIFIQUES

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



## PULSOTHÉRAPIE STENDO®

**La technologie la plus aboutie de stimulation veino-lymphatique**

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

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

## CELLU M6 ALLIANCE® DE LPG®

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

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

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



## ZESTOS DRYFLOAT

**La flottaison en apesanteur accessible à toutes et tous**

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

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

## MLX i³DOME®

**La triple thérapie de détoxification du corps**

Le MLX i³Dome de l'entreprise Gharieni est la nouvelle génération de traitements de détoxification. **Combinant la technologie des infrarouges longs avec le plasma et la**

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



# Équilibre énergétique & sommeil

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

Arrivée uniquement le dimanche soir, début des soins le lundi



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

Pr. Christophe HAUSSWIRTH  
Conseiller scientifique RELAIS THALASSO

## 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

avec des actifs adaptés par besoin  
dans une suite de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages sous pluie marine (15')
- 2 enveloppements d'algues laminaires «Labio-Boost»
- 2 enveloppements à la cire «Sérénité» au karité
- 4 bains marins hydromassants à la «Brume nuit calme»

## 8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances de triple thérapie MLX I<sup>3</sup> Dôme (20')  
Programme : infrarouges à puissance modérée avec casque PLT de luminothérapie rouge. Facilite la vitalité et favorise la continuité du sommeil.
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')  
Programme : flottaison à sec avec aquajets, luminothérapie et musicothérapie adaptée. Permet une amélioration de la vitalité tout en facilitant un sommeil récupérateur.
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (30')  
Programme : «Vitalité – Stress – Sommeil».  
Booste la vitalité et permet un sommeil récupérateur.
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes, circulatoire» (20')
- 1 séance de STENDO «drainage lymphatique modéré» (20')

À PARTIR DE 2142€\*\*

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1647€\*\*

Prix par personne.

## 4 SOINS CIBLÉS

- 1 massage Ré équilibre à l'huile «Vague d'énergie» (50')  
Inspiré de la médecine ayurvédique et chinoise, ce massage manuel du corps et du visage, apporte un rééquilibrage énergétique ainsi qu'une action drainante grâce à l'utilisation d'accessoires naturels en bois de santal.
- 1 séance d'aqua ostéo crânienne (20')  
Rééquilibrage du système neuro végétatif grâce à une ostéopathie crânienne.
- 1 massage crânien à l'huile «Vague d'énergie» (20')  
Stimule les circuits énergétiques des trapèzes, des cervicales, du crâne et du visage pour une sérénité retrouvée et un appel au sommeil.
- 1 coaching individuel «relaxation corporelle»  
intensité douce (30')\*\*\*  
Exercices proposés afin de ralentir le rythme respiratoire pour un retour au calme en douceur.

## 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance de yoga nidra  
ou yoga du sommeil «yoga relaxant et régénérant» (1h)

## 3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques  
Conseils en alimentation pour améliorer la vitalité et le sommeil.

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

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 54.

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

# Équilibre émotionnel & relaxation

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

Arrivée uniquement le dimanche soir, début des soins le lundi



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

Pr. Christophe HAUSSWIRTH  
Conseiller scientifique RELAIS THALASSO

## 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

avec des actifs adaptés par besoin  
dans une suite de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages sous pluie marine (15')
- 2 enveloppements d'algues rouges *Chondus Crispus* aux extraits de coton et d'aloë vera
- 2 applications de boues marines chaudes
- 4 bains marins reminéralisants à la gelée relaxante aux algues rouges et à l'hibiscus

## 8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances de sauna infrarouge MLX I<sup>3</sup> Dôme (20')  
Programme : infrarouges à puissance modérée. Diminue l'état de stress et d'anxiété de l'organisme par une forte relaxation et relâchement.
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')  
Programme : flottaison à sec avec luminothérapie et musicothérapie adaptée. Facilite l'accès à un état de relaxation et de lutte contre le stress.
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (30')  
Programme : « Vitalité – Stress – Sommeil ». Diminution de l'anxiété et du stress.
- 1 séance de STENDO « détente et relaxation » (20')  
Accélère le relâchement total du corps.
- 1 séance de STENDO « bien-être et relaxation » (20')  
Diminue l'état de stress de l'organisme.

À PARTIR DE 2142€\*\*

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1647€\*\*

Prix par personne.

## 4 SOINS CIBLÉS

- 1 massage Océanie à l'huile « Sérénité océane » (50')  
Massage avec céramiques chaudes permettant de soulager les tensions musculaires et de diminuer les niveaux de stress pour plonger le corps dans une bulle de bien-être.
- 1 MAQAM (20')  
« Mobilisation AQUatique Accompagnée en Musique »  
Soin individuel visant au relâchement des tensions musculaires générées par un stress intense, réalisé en apesanteur dans l'eau de mer chauffée et en musique « comme une danse que l'on reçoit ».
- 1 massage réflexe détente des pieds (20')  
à l'huile « Sérénité océane »  
Massage du plexus solaire, véritable siège de nos émotions.
- 1 coaching individuel « relaxation corporelle »  
intensité douce (30')\*\*\*  
Exercices proposés afin de ralentir le rythme respiratoire pour un retour au calme en douceur.

## 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance de Hatha yoga (1h)  
Complet, le Hatha yoga est composé de postures en totale synergie avec la respiration et favorise la souplesse et la détente.

## 3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques

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

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos « Semaines merveilleuses », selon disponibilité, voir page 54.

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



# Équilibre physique & apaisement des douleurs

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

Arrivée uniquement le dimanche soir, début des soins le lundi

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

Pr. Christophe HAUSSWIRTH  
Conseiller scientifique RELAIS THALASSO

## 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

avec des actifs adaptés par besoin dans une suite de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages sous pluie marine (15')
- 1 application «cryogène»
- 2 applications localisées de boues marines chaudes
- 3 bains marins reminéralisants «cryogène»
- 2 jets marins massants

## 8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances de triple thérapie MLX I<sup>3</sup> Dôme (20')  
Programme : infrarouges à puissance intense avec casque PLT de luminothérapie verte. Diminue les douleurs du corps et favorise la récupération.
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')  
Programme : flottaison à sec avec aquajets et musicothérapie adaptée. Massage lors de la flottaison permettant une récupération musculaire du corps
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (30')  
Programme : endermologie axée sur le massage des zones douloureuses du corps. Permet un massage profond diminuant la sensibilité des zones douloureuses.
- 1 séance de STENDO «récupération et drainage» (20')  
Permet une élimination des toxines.
- 1 séance de STENDO «jambes lourdes délicat» (20')  
Favorise la diminution des douleurs musculaires.

À PARTIR DE 2142€\*\*

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1647€\*\*

Prix par personne.

## 4 SOINS CIBLÉS

- 1 séance ostéopathie (20')
- 1 massage Ré harmonie à l'huile d'arnica (50')  
Travail sur les articulations et les muscles pour dénouer les tensions.
- 1 séance d'aqua ostéo (20')  
Permet d'assouplir les tissus du corps et diminuer la raideur articulaire en apesanteur dans l'eau de mer chauffée pour un meilleur effet décontractant.
- 1 coaching individuel de renforcement et de stretching, intensité modérée (30')\*\*\*  
Activité qui sollicite les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, et plus fonctionnel.

## 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance de vinyasa yoga (1h)  
Enchaînement de chorégraphies et de postures stables où respiration et musculation travaillent en synergie tout en améliorant l'équilibre et la souplesse.

## 3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques

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

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 54.

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

# Équilibre corporel & apparence

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

Arrivée uniquement le dimanche soir, début des soins le lundi



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

Pr. Christophe HAUSSWIRTH  
Conseiller scientifique RELAIS THALASSO

## 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

avec des actifs adaptés par besoin  
dans une suite de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages localisés sous pluie marine (15')
- 2 enveloppements d'algues thermosudation au fucus
- 1 enveloppement d'algues à la spiruline
- 3 bains marins reminéralisants « lactés au sucre »
- 2 jets marins massants

## 8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances de sauna infrarouge MLX I<sup>3</sup> Dôme (20')  
Programme : infrarouges à puissance modérée.  
Libération des toxines tout en favorisant les défenses immunitaires.
- 2 lits de flottaison ZESTOS DRYFLOAT (20')  
Programme : flottaison à sec avec aquajets et musicothérapie adaptée.  
Drainage du corps.
- 2 séances de LPG CELLU M6 ALLIANCE® (30')  
Programme : endermologie minceur. Favorise l'élimination des toxines et diminue la cellulite ainsi que les volumes corporels.
- 1 séance de STENDO « cellulite et rétention d'eau » (20')  
Agit sur la cellulite aqueuse.
- 1 séance de STENDO « cellulite circulatoire » (20')  
Draine le corps dans son ensemble.

À PARTIR DE 2142€\*\*

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1647€\*\*

Prix par personne.

## 4 SOINS CIBLÉS

- 1 massage ostéo musculaire profond (20')  
au baume « cellu-lissant » autochauffant
- 1 soin Silhouette Océane (50')  
Exfoliation, massage, enveloppement centré sur « ventre-fesses-cuisses » pour raffermir les tissus et redessiner la silhouette.
- 1 coaching individuel de renforcement et de stretching intensité modérée (30')\*\*\*  
Exercices ciblés sur « cuisses-abdos-fessiers »
- 1 coaching individuel de dépense énergétique intensité soutenue (30')\*\*\*  
Enchaînement d'exercices sollicitant les différents groupes musculaires (abdominaux, dorsaux et pectoraux, bras, jambes et fessiers) pour tonifier le corps et affiner la silhouette.

## 1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance de vinyasa yoga (1h)  
Enchaînement de chorégraphies et de postures stables où respiration et musculation travaillent en synergie pour un entretien de la silhouette.

## 3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques

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

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos « Semaines merveilleuses », selon disponibilité, voir page 54.

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

# THALASSOTHÉRAPIE

## ÉVASIONS DE 4 JOURS

### DES SÉJOURS PLUS COURTS POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE

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



REMISE EN FORME



BEAUTÉ & SPA



HARMONIE  
CORPS & ESPRIT



MINCEUR





REMISE EN FORME

**ÉVASIONS**  
4 JOURS

## ÉVASION THALASSO

NOUVEAUTÉ 2025

4 JOURS | 4 NUITS | 12 SOINS INDIVIDUELS\*

Début le jour de votre choix

### 100% REMISE EN FORME

C'est dans les propriétés vivifiantes de la mer que ce programme constitué de soins de thalassothérapie puise toute son efficacité.

Nos soins marins experts : enveloppements d'algues ou de boues marines, jets marins ou bains d'eau de mer vous assurent une reminéralisation et une décontraction musculaire absolue.

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



### 11 SOINS INDIVIDUELS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 massages sous pluie marine (15')
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 application localisée de boues marines chaudes
- 2 bains marins hydromassants reminéralisants
- 2 jets marins massants
- 2 lits hydromassants

### 1 SOIN ISSU DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')

À PARTIR DE **828€\*\***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE **405€\*\***

Prix par personne.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

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

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

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

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 54.

# ÉVASIONS

4 JOURS



BEAUTÉ & SPA

## ÉVASION SPA & BEAUTÉ

NOUVEAUTÉ 2025

4 JOURS | 4 NUITS | 12 SOINS INDIVIDUELS\*

Débuté le jour de votre choix

### POUR SUBLIMER VOTRE PEAU ET VOTRE BIEN-ÊTRE

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



#### 5 SOINS INDIVIDUELS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

Véritables alliés de la peau et du corps,  
pour revitaliser et purifier en profondeur.

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 bains marins hydromassants reminéralisants
- 2 enveloppements d'algues laminaires BOOST

#### 5 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

Pour des résultats visibles et durables

- 2 soins endermologie® visage LPG CELLU M6 ALLIANCE® (30')
- 2 séances de triple thérapie Gharieni MLX iDome (20')
- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')

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

À PARTIR DE 1101€\*\*

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 732€\*\*

Prix par personne.

#### 2 SOINS EXPERTS

- 1 séance de cryothérapie visage (20')
- 1 soin visage personnalisé Relais Thalasso Cosmétique, adapté à vos besoins spécifiques (50')

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 54.

# ÉVASION CORPS ET ÂME

DISPONIBLE D'AVRIL À OCTOBRE

4 JOURS | 4 NUITS | 16 SOINS\*

Début le jour de votre choix

## C'EST LE MOMENT DE SOUFFLER

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



### 10 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage sous pluie marine (15')
- 8 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues laminaires BOOST, application de boues marines, jet marin massant, lit hydromassant.

### 4 SOINS EXPERTS DE DÉTENTE PROFONDE

- 2 séances de yoga (50')
- 1 séance de Pilates (50')
- 1 MAQAM (20')

### 2 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')
- 1 lit de flottaison Gharieni Zestos Dryfloat (20') avec aquajets, luminothérapie et musicothérapie adaptés

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

À PARTIR DE 1 080€\*\*

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 690€\*\*

Prix par personne.

### NOTRE COUP DE CŒUR BIEN-ÊTRE

LE MAQAM «Mobilisation AQuatique Accompagnée en Musique»

Pratiqué en eau de mer chauffée à plus de 30°, le corps est détendu en profondeur grâce à des mouvements d'accélération et de décélération, sur des sonorités mélodieuses. La flottaison apaise l'esprit, la composition de la mer, riche de quatre-vingt-seize oligoéléments et minéraux, vient booster notre système immunitaire.

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos «Semaines merveilleuses», selon disponibilité, voir page 54.

# ÉVASIONS

## 4 JOURS



MINCEUR

## ÉVASION CHRONO SLIM

4 JOURS | 4 NUITS | 15 SOINS INDIVIDUELS

+ 1 RENDEZ-VOUS EXPERT\*

Début le jour de votre choix

### UN CONDENSÉ D'EFFICACITÉ

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



### 10 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE CIBLÉS MINCEUR

dans nos suites de soins RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 9 soins de thalassothérapie parmi : bain marin reminéralisant, enveloppement d'algues fucus, enveloppement thermosudation, jet marin massant ciblé silhouette.

### 2 SOINS EXPERTS CIBLÉS MINCEUR

- 1 soin Silhouette Océane (50')
- 1 soin Jambes légères (50')

### 3 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 2 soins endermologie® corps LPG Cellu M6 Alliance® (30')
- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')

### 1 RENDEZ-VOUS EXPERT

- Bilan nutrition santé avec la diététicienne-nutritionniste.

À PARTIR DE 1 086€\*\*

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 726€\*\*

Prix par personne.

### NOTRE COUP DE CŒUR MINCEUR

LE SOIN SILHOUETTE OCÉANE (50')

Ce soin ciblé ventre-fesses-cuisses redessine la silhouette et réduit l'aspect peau d'orange. Son exfoliation effectuée à l'éponge marine stimule la microcirculation et son enveloppement amincissant lisse le grain de la peau. Son massage tonique conclut le soin et procure une vraie sensation de légèreté.

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

\* Voir descriptif des soins page 48.

\*\* Pendant nos « Semaines merveilleuses », selon disponibilité, voir page 54.

# THALASSOTHÉRAPIE

## PAUSES DE 1 À 3 JOURS

### LE BIENFAIT REMINÉRALISANT D'UN COURT SÉJOUR

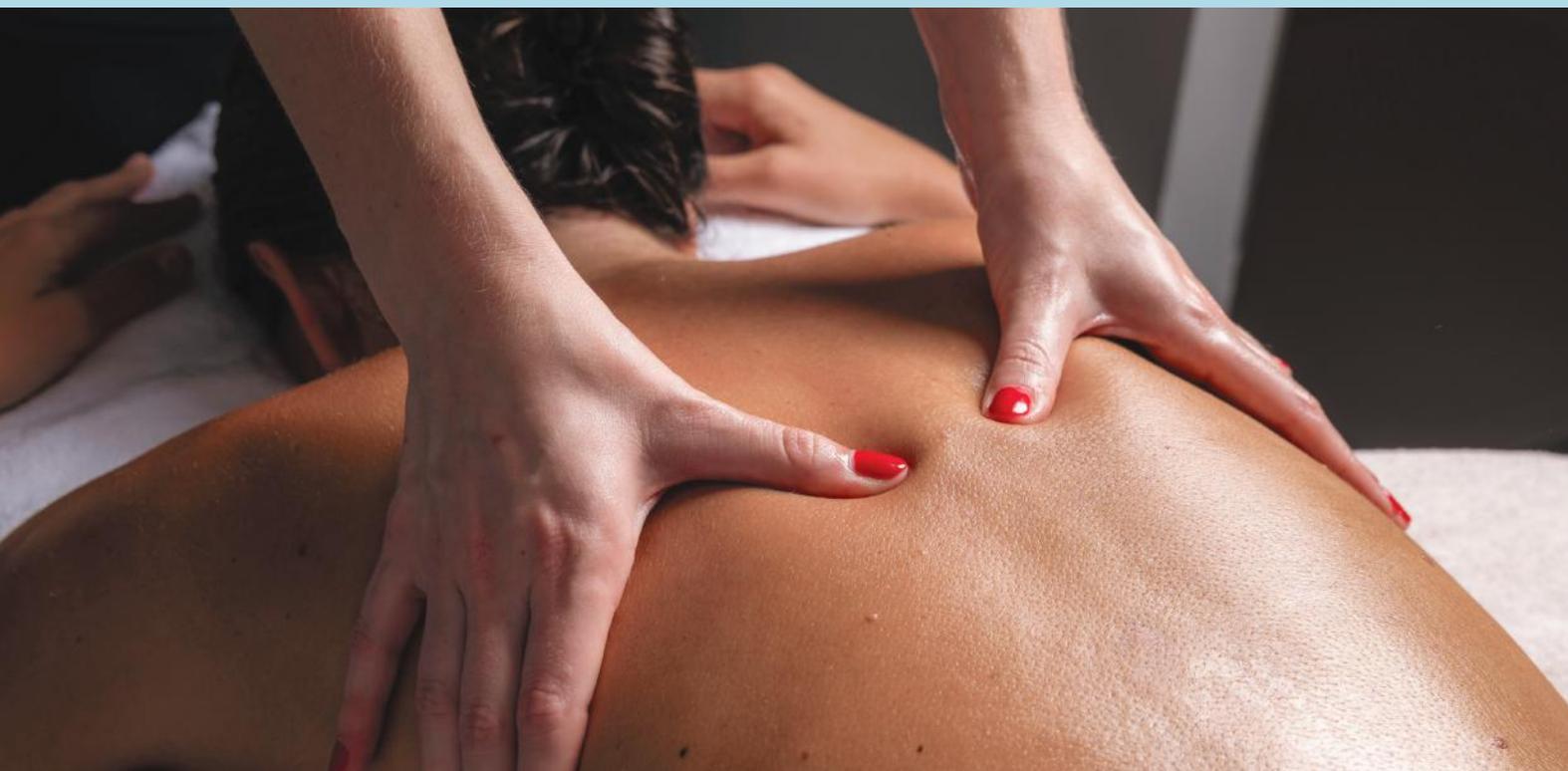
Accordez-vous une pause océanique de quelques jours, pour enfin respirer. Lâchez prise et profitez de ce moment suspendu où enfin, on ne pense qu'à soi et à l'environnement qui nous entoure. Des algues, de l'eau, des boues marines, l'air marin, des massages, un cadre d'exception : cap sur la transat qui vous correspond.



REMISE EN FORME



BEAUTÉ & SPA



## PAUSES DE 1 À 3 JOURS



REMISE EN FORME

# PAUSE DÉCOUVERTE

EXCLUSIVITÉ RELAIS THALASSO

## À LA DÉCOUVERTE DE LA THALASSOTHÉRAPIE

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



## ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN, ET AUX ESPACES FITNESS

(voir page 18)

1 JOUR | 1 NUIT  
2 SOINS INDIVIDUELS\*

### 2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant

À PARTIR DE **158€\*\***

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

DISPONIBLE UNIQUEMENT  
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS  
4 SOINS INDIVIDUELS\*

### 4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

- 1 massage sous pluie marine (15')
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 jet marin massant

À PARTIR DE **316€\*\***

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

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **183€\*\***  
Prix par personne.

3 JOURS | 3 NUITS  
6 SOINS INDIVIDUELS\*

### 6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 massages sous pluie marine (15')
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 jet marin massant

À PARTIR DE **473€\*\***

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

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **274€\*\***  
Prix par personne.

\* Voir descriptif des soins page 48. / \*\* Pendant nos «Pauses merveilleuses», selon disponibilité, voir page 54



REMISE EN FORME

PAUSES  
DE 1 À 3 JOURS

## PAUSE THALASSO

### L'ESSENTIEL DE LA THALASSOTHÉRAPIE

Dans ce court séjour, nous avons réuni le meilleur de notre savoir-faire pour vous faire profiter pleinement de tous les bienfaits de la thalassothérapie. Un véritable concentré de bien-être marin.



### ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN, ET AUX ESPACES FITNESS

(voir page 18)

1 JOUR | 1 NUIT

3 SOINS INDIVIDUELS\*

#### 3 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

- 1 massage sous pluie marine (15')
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST

À PARTIR DE **196€\*\***

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

DISPONIBLE UNIQUEMENT  
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS

6 SOINS INDIVIDUELS\*

#### 5 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

- 1 massage sous pluie marine (15')
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 jet marin massant
- 1 lit hydromassant

#### 1 SOIN ISSU DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')

À PARTIR DE **392€\*\***

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

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **268€\*\***  
Prix par personne.

3 JOURS | 3 NUITS

9 SOINS INDIVIDUELS\*

#### 8 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 massages sous pluie marine (15')
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 jet marin massant
- 2 lits hydromassants

#### 1 SOIN ISSU DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')

À PARTIR DE **588€\*\***

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

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **401€\*\***  
Prix par personne.

\* Voir descriptif des soins page 48. / \*\* Pendant nos «Pauses merveilleuses», selon disponibilité, voir page 54

## PAUSES DE 1 À 3 JOURS



BEAUTÉ & SPA

# PAUSE MASSAGES DU MONDE

## SE RESSOURCER PROFONDÉMENT

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



### ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN, ET AUX ESPACES FITNESS

(voir page 18)

1 JOUR | 1 NUIT  
3 SOINS INDIVIDUELS\*

#### 2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 lit hydromassant

#### 1 MASSAGE DE 50 MINUTES

- 1 massage Californien

À PARTIR DE **273€\*\***

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

DISPONIBLE UNIQUEMENT  
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS  
6 SOINS INDIVIDUELS\*

#### 4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 lit hydromassant

#### 2 MASSAGES DE 50 MINUTES

- 1 massage Californien
- 1 massage Océanie

À PARTIR DE **546€\*\***

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

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **421€\*\***  
Prix par personne.

3 JOURS | 3 NUITS  
9 SOINS INDIVIDUELS\*

#### 6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans nos suites de soins  
RELAIS THALASSO®

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 enveloppements d'algues laminaires BOOST
- 2 bains marins reminéralisants
- 1 lit hydromassant

#### 3 MASSAGES DE 50 MINUTES

- 1 massage Californien
- 1 massage Océanie
- 1 massage visage et cuir chevelu

À PARTIR DE **819€\*\***

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

SANS HÉBERGEMENT,  
À PARTIR DE **632€\*\***  
Prix par personne.

\* Voir descriptif des soins page 48. / \*\* Pendant nos «Pauses merveilleuses», selon disponibilité, voir page 54

# LES DEMI-JOURNÉES BULLES

## L'ART DE BULLER EN THALASSO

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



---

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN  
SUR LA DEMI-JOURNÉE DE VOS SOINS**  
de 9h à 13h ou de 14h à 19h  
(voir page 18)

### BULLE ÉVASION

2 soins de thalassothérapie  
dans une suite de soins RELAIS THALASSO®

- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant

SEMAINE : **89 €** PAR PERSONNE

WEEK-END : **99 €** PAR PERSONNE

---

### BULLE ÉMOTION

3 soins de thalassothérapie  
dans une suite de soins RELAIS THALASSO®

- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant ou jet marin massant
- 1 jet marin massant

SEMAINE : **134 €** PAR PERSONNE

WEEK-END : **149 €** PAR PERSONNE

### BULLE EN RÉ

- 1 gommage au sel de l'île de Ré (20')
- 1 massage Ré-Équilibre (50')

SEMAINE : **152 €** PAR PERSONNE

WEEK-END : **169 €** PAR PERSONNE

---

### BULLE ZEN

- 1 enveloppement d'algues laminaires BOOST
- 1 bain marin reminéralisant
- 1 massage Californien (50')

SEMAINE : **188 €** PAR PERSONNE

WEEK-END : **209 €** PAR PERSONNE

# LES SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

Tous vos soins de thalassothérapie sont réalisés dans nos SUITES RELAIS THALASSO®.

Chaque jour, en fonction du programme de votre séjour, vous alternez des combinaisons de 2 soins (1h) ou de 3 soins (1h20).

Dans ce lieu unique une hydrothérapeute dédiée à votre SUITE DE SOINS sera à votre écoute pour que vous viviez pleinement ces instants de détente.

## RENDEZ-VOUS EXPERT MÉDICAL (en option / 35 €)

Notre médecin est à votre écoute le lundi sur rendez-vous (consultation non prise en charge)

## GOMMAGE CORPOREL (20')

Souvent le premier soin de votre séjour pour en optimiser l'efficacité. Il prépare la peau à recevoir dans les meilleures conditions tous les bienfaits de la thalassothérapie, indispensable pour libérer l'épiderme des cellules mortes et faciliter la régénération cellulaire. RELAIS THALASSO Cosmétique Marine a imaginé pour vous une palette de gommages uniques, fruités ou gourmands, intenses ou doux, choisissez en fonction de vos envies :

- **EXFO SATIN SEL & 3 THÉS – FORCE 1**  
Cristaux de sel délicats et 3 thés d'orient.  
Le plus doux, parfait pour les épidermes sensibles.
- **EXFO ZEST' & SEL – FORCE 2**  
Extraits de pépins de pamplemousse, huile essentielle de mandarine et cristaux de sel de Guérande. Parfait pour les indécis, hésitant entre exfoliation douce ou intense.
- **ABSOLU GOMMAGE DES ÎLES – FORCE 3**  
Riche en huiles de noix de coco, de pépins de raisin et de sargasse, qui permet aux grains de sel de gommer sans dureté. Mon intensité medium réveille la peau et les sens.
- **SUPRÊME GOMMAGE OCÉAN – FORCE 4**  
Tonique et mythique en thalassothérapie, un mélange aux 3 sels qui exfolie vigoureusement et reminéralise intensément.

## MASSAGE SOUS PLUIE MARINE (15')

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

## ENVELOPPEMENT D'ALGUES

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

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

## APPLICATION DE BOUES MARINES

Mélange de sédiments marins naturels (faune et flore) enrichis en algues brunes, les boues marines riches en sels minéraux et oligoéléments sont un véritable concentré des bienfaits marins. Elles sont appliquées localement sur le dos et les articulations, puis enveloppées dans un film bio et exposées à une douce chaleur infrarouge afin d'optimiser leur action sédative et régénérante. Par son fort pouvoir antalgique ce soin apaise les tensions et les douleurs articulaires pour un bien-être immédiat et durable dans le temps.

## BAIN MARIN REMINÉRALISANT

L'alliance des bienfaits d'un bain chaud et d'un massage en font un grand classique des soins d'eau de mer. Confortablement installé dans une baignoire individuelle d'eau de mer chauffée entre 32° et 34°, bulles d'air et jets marins vous massent de la voûte plantaire à la nuque en passant par les lombaires. Des senteurs d'huiles essentielles complètent ce soin pour une relaxation polysensorielle profonde. Re-minéralisant et décontractant, ce soin stimule également la circulation sanguine.

En 20 minutes, il apporte à votre organisme l'équivalent en oligoéléments de 8 heures d'immersion dans l'océan.

## JET MARIN MASSANT

Un soin incontournable de la thalassothérapie. Massage général du corps en position debout réalisé à l'aide d'une douche horizontale d'eau de mer chauffée, à pression et température personnalisées. En suivant des tracés bien définis des zones réflexes, le protocole de soin s'adapte à vos besoins :

- effet TONIFIANT (action sur les tensions musculaires)
- effet DRAINANT (action sur la surcharge pondérale)
- effet CIRCULATOIRE (action sur les jambes lourdes).

## LIT HYDROMASSANT

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



## LES SOINS MINCEUR

### SOIN SILHOUETTE OCÉANE (50')

Ce soin ciblé ventre-fesses-cuisses redessine la silhouette et réduit l'aspect peau d'orange. Son exfoliation effectuée à l'éponge marine stimule la microcirculation et son enveloppement amincissant lisse le grain de la peau. Son massage tonique conclut le soin et procure une vraie sensation de légèreté.

### SOIN JAMBES LÉGÈRES (50')

Ce soin confort des jambes lourdes débute par un massage spécifique qui active la microcirculation pour une profonde sensation de légèreté. Son enveloppement frais et bienfaisant décongestionne les jambes fatiguées.

### DRAINAGE MEMBRES INFÉRIEURS (20')

Cette technique de massage vise à éliminer les déchets et les toxines, pour des jambes plus légères et moins douloureuses.

## LES SOINS SANTÉ EXPERTS

### ESCALE DÉTENTE DU DOS (50')

Rituel délassant du dos, cette escale allie une exfoliation intense et un massage du dos adapté aux besoins de chacun. La boue marine auto-chauffante décontracte les muscles et apaise les tensions. En fin de soin, le lait Caresse Marine enveloppe la peau de sa texture légère et hydratante.

### MAQAM (20')

#### « Mobilisation AQuatique Accompagnée en Musique »

Pratiqué en eau de mer chauffée à plus de 30°, le corps est détendu en profondeur grâce à des mouvements d'accélération et de décélération, sur des sonorités mélodieuses. La flottaison apaise l'esprit, la composition de la mer, riche de quatre-vingt-seize oligoéléments et minéraux, vient booster notre système immunitaire.

### CRYOTHÉRAPIE VISAGE (20')

Le froid va avoir une action positive sur la microcirculation et optimiser le métabolisme cellulaire. Les résultats ? Rides lissées, peau tonique, teint lumineux et éveillé, imperfections atténuées.

# LES MASSAGES

## MASSAGE **SYNERGIE MARINE** (50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO

Ce massage signature incontournable des RELAIS THALASSO, a été inspiré par le rythme changeant de l'océan. Réalisé de la tête aux pieds avec des mouvements lents et toniques, doux et profonds, il permet un réel lâcher-prise.

## MASSAGE **RÉ-HARMONIE** (50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO ÎLE DE RÉ

Quintessence du savoir-faire des équipes rhétaises, ce massage né à l'île de Ré travaille sur les tensions en profondeur. Il apporte une détente absolue et aide l'esprit à s'évader grâce au rythme de ses lissages appuyés et de ses pétrissages. Les tensions se dénouent grâce au travail sur les articulations et les muscles.

## MASSAGE **RÉ-ÉQUILIBRE** (50')

Inspiré de la médecine ayurvédique et chinoise : ce massage manuel du corps et du visage apporte un rééquilibrage énergétique et un réconfort immédiat. Son action drainante est renforcée par l'utilisation d'accessoires naturels en bois de santal. Ils permettent par leur précision d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique, de dénouer les points de tension et de détendre les muscles en profondeur.

## MASSAGE **AYURVÉDIQUE** (50')

Ce massage du corps de tradition indienne est pratiqué avec de l'huile chaude. Il élimine les toxines qui s'accumulent dans les tissus, par une série de mouvements circulaires ou de frictions. Des étirements sont également réalisés pour apaiser les douleurs articulaires et musculaires. Intensément ressourçant, il détend profondément et libère les tensions.

## MASSAGE **OCÉANIE** (50')

Ce massage décuple son effet relaxant grâce aux céramiques chaudes. Il s'est inspiré des techniques de soin ancestrales mises au point par les aborigènes d'Australie qui utilisent la chaleur des pierres pour se soigner. Ce soin évacue les tensions musculaires et le stress pour plonger le corps dans une bulle de bien-être.

## MASSAGE **CALIFORNIEN** (50')

Ce massage relaxant de tout le corps permet une détente complète et apporte confort et réconfort. Il offre un vrai moment d'abandon et de lâcher-prise.

## MASSAGE **VISAGE ET CUIR CHELEVU** (50')

Ce massage du haut du corps aux vertus exceptionnellement relaxantes, stimule également les circuits énergétiques du crâne, des cervicales et du visage pour une sérénité retrouvée et une mine radieuse.

## MASSAGE **RÉFLEXE DÉTENTE DES PIEDS** (50' ou 20')

Ce massage offre aux pieds une détente optimale. Les tensions des membres inférieurs disparaissent. Ce soin permet de retrouver un bien-être général et une véritable sensation de légèreté.

## MASSAGE **MUSCULAIRE PROFOND** (20')

Ce massage permet d'agir en prévention et traite les contractures musculaires cervicales (cervicalgies), dorsales (dorsalgies), lombo-pelviennes (lombalgies), épaules, hanches. Idéal pour retrouver détente et mobilité.

## MASSAGE **ABDOMINAL** (20')

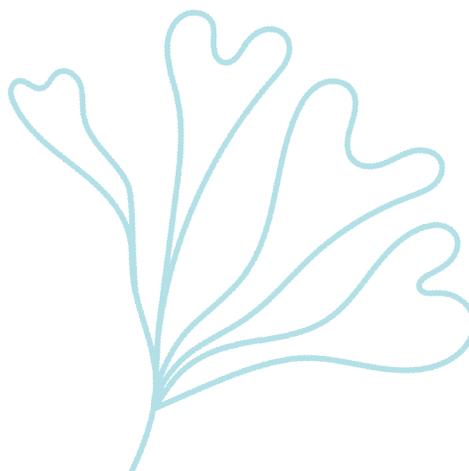
Ce massage manuel doux vise à détendre la sphère digestive et a en améliorer le confort. Il est conseillé aux personnes ayant un transit irrégulier et une sphère abdominale sensible.

## MASSAGE **RELAXANT** (20')

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

## MASSAGE **VISAGE RELAXANT ET DRAINANT** (20')

Ce massage travaille les tissus des muscles du visage en profondeur. Soins de détente absolue, les traits sont reposés et détendus.



## LES SOINS VISAGE

### ESSENTIELS

#### HYDRATANT MARIN (50')

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

#### ÉCLATANT MARIN (50')

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

#### PURIFIANT MARIN (50')

Adieu les imperfections, bonjour le teint de pêche grâce à ce soin trio : gommage – massage – masque.

Il débute par un gommage pour libérer la peau de ses impuretés, puis s'ensuit un massage relaxant du visage. Enfin, ce soin intensément délassant est finalisé par l'application d'un masque au limon marin et à l'aloé vera qui rééquilibre la peau et l'unifie.

### EXPERTS ANTI-ÂGE

#### SEA JEUNESSE EXTRÊME (50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO

Ce soin est une exclusivité RELAIS THALASSO, il combine le meilleur des techniques anti-âge sur le visage et le cou afin d'assurer un résultat visible.

#### SEA NUTRI (50')

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

#### SEA LIFT (50')

Véritable bol d'air cellulaire, ce masque « empreinte alginate » enrichi en caviar tenseur, raffermi les contours du visage et régénère l'épiderme.

Ce massage liftant et délassant se conjugue aux pouvoirs régénérants et tenseurs des actifs marins.

#### SEA REPULPE (50')

Ce soin repulpant est la promesse d'une peau lissée et rebondie avec un masque seconde peau concentré en collagène marin. Ses mouvements dynamisants garantissent une peau plus tonique et plus jeune.

#### MASSAGE VISAGE KOBIDO (50')

Ce soin à base de massages dits « profonds » car ils agissent au niveau des muscles, est issu de la tradition japonaise. Pendant le soin, les doigts, les poignets, les avant-bras, les épaules sont sollicités, dans un enchaînement de gestes synchrones. Véritable lifting naturel du visage, le Kobido réveille les teints les plus ternes et lisse la surface de la peau pour lui donner une deuxième jeunesse.

## LES SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

VOIR PAGE 32

**PULSOTHÉRAPIE STENDO®**

**LIT DE FLOTTAISON ZESTOS DRYFLOAT**

**SOINS ENDERMOLOGIE LPG CELLU M6 ALLIANCE®**

**TRIPLE THÉRAPIE MLX I°DOME®**

# LE SPA, BEAUTÉ

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

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

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



# LA HOME THALASSO

## NOTRE GAMME COSMÉTIQUE, LE PROLONGEMENT NATUREL DE NOS SOINS PROFESSIONNELS

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

### SINGULARITÉ

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

### AUTHENTICITÉ

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



### GÉNÉROSITÉ

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

### NATURALITÉ

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

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

*Le Visage*

*Le Corps*

*Le Bain*



# PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

## VOTRE SÉJOUR APPROCHE

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

## VOUS ÊTES ARRIVÉS

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

## VOUS PRÉPAREZ VOS BAGAGES

Afin de rendre votre séjour le plus agréable possible, nous vous conseillons : de prévoir une tenue de sport pour profiter des activités proposées par notre coach ou dans la salle de fitness. Vous trouverez dans votre chambre des tongs mais vous pouvez naturellement apporter les vôtres si vous le préférez. Sandales offertes à la thalasso à partir de 4 jours de soins. 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 et d'apporter de la lecture plaisir ou des travaux manuels pour vous détendre entre les soins.

## PENSEZ À VOUS INSCRIRE

Aux aqua-activités ou aux activités proposées par notre coach. N'hésitez pas à solliciter la réception sur les visites à faire dans la région, nos équipes sont là pour vous conseiller. Et le plus important, profitez pleinement de votre séjour à l'Île de Ré.

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

**-25%**  
**SUR NOS CURES 6 JOURS  
ET ÉVASIONS 4 JOURS**  
**-20%**  
**SUR NOS PAUSES DE 1 À 3 JOURS**

## **VOUS ÊTES ORGANISÉ ?**

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

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

**RETROUVEZ NOS OFFRES & CALENDRIERS DES SEMAINES ET PAUSES MERVEILLEUSES  
AUX MEILLEUR PRIX GARANTI ET RÉSERVEZ DIRECTEMENT EN LIGNE SUR  
[relaisthalasso.com](http://relaisthalasso.com)**

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

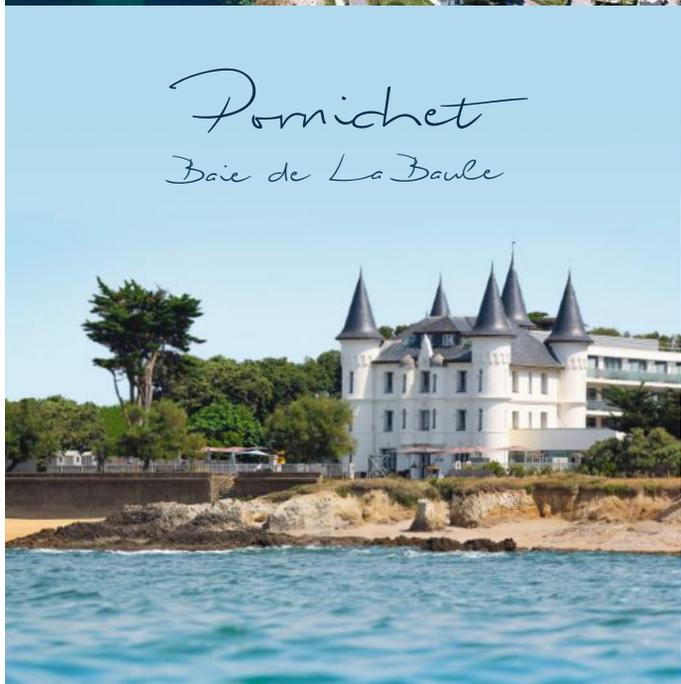
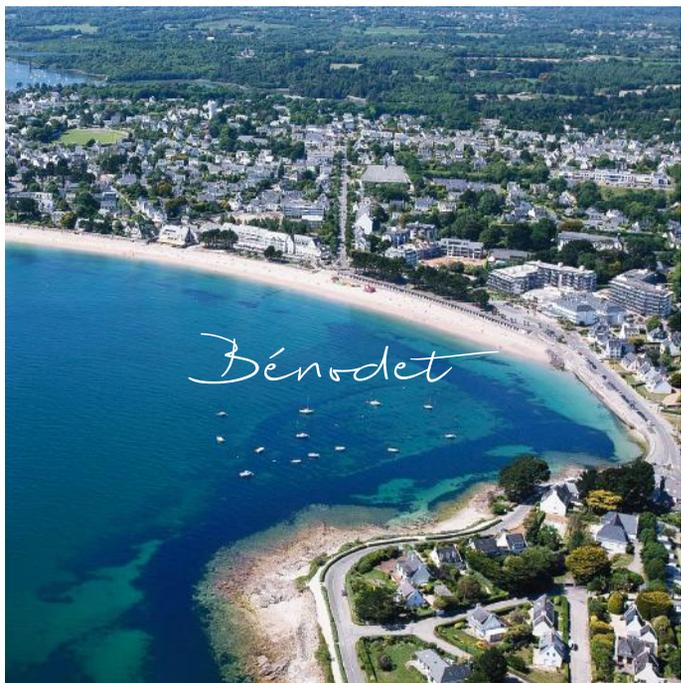
# NOS AUTRES DESTINATIONS

## DES EMPLACEMENTS D'EXCEPTION

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

Un art de recevoir entre simplicité et raffinement.

HÔTEL KASTEL\*\*\*



HÔTEL & SPA INTÉGRÉS CHÂTEAU DES TOURELLES\*\*\*\*

HÔTEL & SPA INTÉGRÉS SERGE BLANCO\*\*\*\*  
RÉSIDENCE IBAÏA\*\*\*\*

“

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

DÉCOUVREZ TOUTES **NOS OFFRES** SUR  
[iledere.relaisthalasso.com](http://iledere.relaisthalasso.com)

RÉSERVEZ EN LIGNE



RELAIS THALASSO  
ÎLE DE RÉ  
HÔTEL ATALANTE\*\*\*\*  
PORT NOTRE DAME  
17740 SAINTE-MARIE-DE-RÉ  
05 46 30 50 80  
[iledere@relaisthalasso.com](mailto:iledere@relaisthalasso.com)

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS :

SÉJOURS  
AVEC HÉBERGEMENT :  
05 46 30 50 80

SÉJOURS  
SANS HÉBERGEMENT :  
05 46 30 21 22



Ne pas jeter sur la voie publique.



communication

Credits Photos : STUDIO CURRY (Riedel), D. DUCHON, L. CALDRAY, O. REBARÈRE, B. PRÉSCHESINSKY, COTY 17 C. BARBIÈRE, A. BOISSARD, F. GIRAUDON, AdriaStock