

RELAIS THALASSO

- PORNICHET | BAIE DE LA BAULE -



EU Ecolabel : FR/051/631

LA MER
PREND SOIN
DE VOUS

BAIE DE LA BAULE
PORNICHET

La vie de château



LA FAMILLE PHÉLIPPEAU
1 FAMILLE | 4 GÉNÉRATIONS

NOTRE ADN LA SANTÉ PAR LA MER

SOMMAIRE

- P.4 **SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO**
- P.8 **PORNICHET I BAIE DE LA BAULE**
- P.10 **HÔTEL & SPA INTÉGRÉS
CHÂTEAU DES TOURELLES******
- P.14 **RESTAURANT**
- P.16 **ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN**
- P.18 **CURES DE 6 JOURS**
- P.25 **CURES « ÉQUILIBRE » THALAVIE®
NOUVEAUTÉ 2025**
- P.34 **ÉVASIONS DE 4 JOURS**
- P.40 **PAUSES DE 1 À 3 JOURS**
- P.44 **JOURNÉES BULLES**
- P.45 **DESCRIPTIFS DES SOINS**
- P.48 **LE SPA BEAUTÉ**
- P.49 **COSMÉTIQUE MARINE**
- P.50 **PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR**
- P.51 **NOS AUTRES DESTINATIONS**

Notre histoire, le soin marin en héritage

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

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

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

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

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



JEAN-PASCAL
PHÉLIPPEAU

Président Directeur Général
des RELAIS THALASSO

ANNE
PHÉLIPPEAU-KORB

Vice-Présidente
des RELAIS THALASSO

RELAIS THALASSO LA VIE DE CHÂTEAU



PORNICHET BAIE DE LA BAULE

Pornichet
Baie de La Baule

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

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

Un lieu empreint d'histoire

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

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



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

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

OBTENTION DE L'ÉCOLABEL EUROPÉEN

Une démarche volontaire

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



EU Ecolabel : FR/051/631

UN CONCEPT UNIQUE, LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO[®]

UNE AUTRE FAÇON
DE VIVRE
VOTRE SÉJOUR EN
THALASSOTHÉRAPIE





L'ORIGINE DU PROJET

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

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

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

FINI LES CONTRAINTES HABITUELLES

Finis les petites feuilles de plannings faciles à égarer.

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

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

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

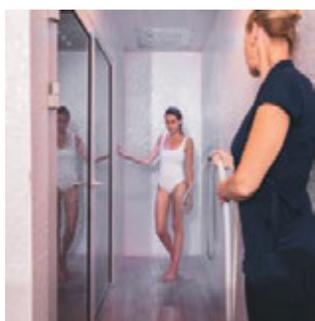
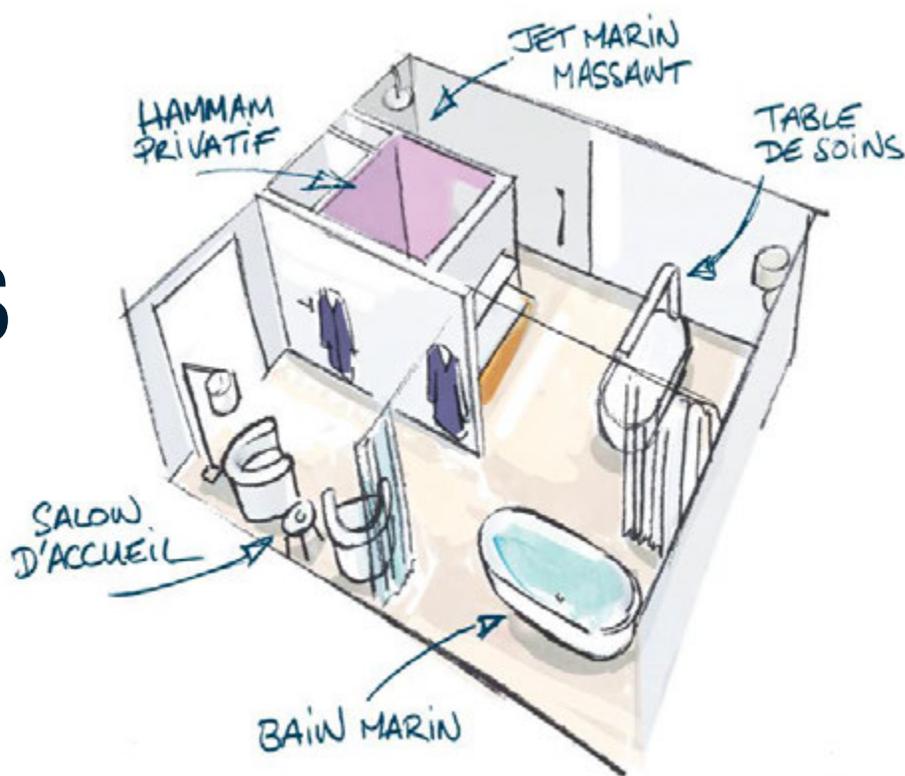
Finis les errances dans des dédales de couloirs, souvent impersonnels, à la recherche du numéro de votre cabine de soins.

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

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

LES SUITES DE SOINS RELAIS THALASSO®

VIVEZ VOS SOINS COMME NULLE PART AILLEURS



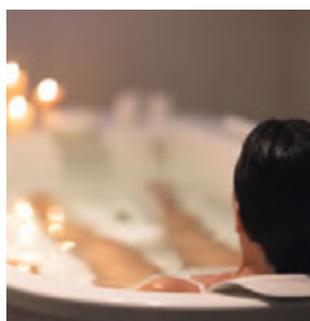
LE JET MARIN MASSANT

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



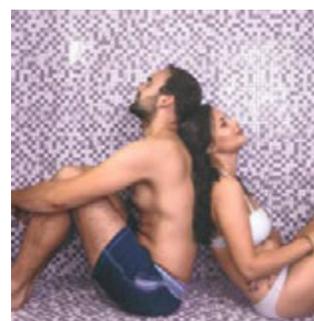
LA TABLE DE SOINS

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



LE BAIN MARIN REMINÉRALISANT

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



LE HAMMAM PRIVATIF

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

UN PRINCIPE SIMPLE L'UNICITÉ

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

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

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

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

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

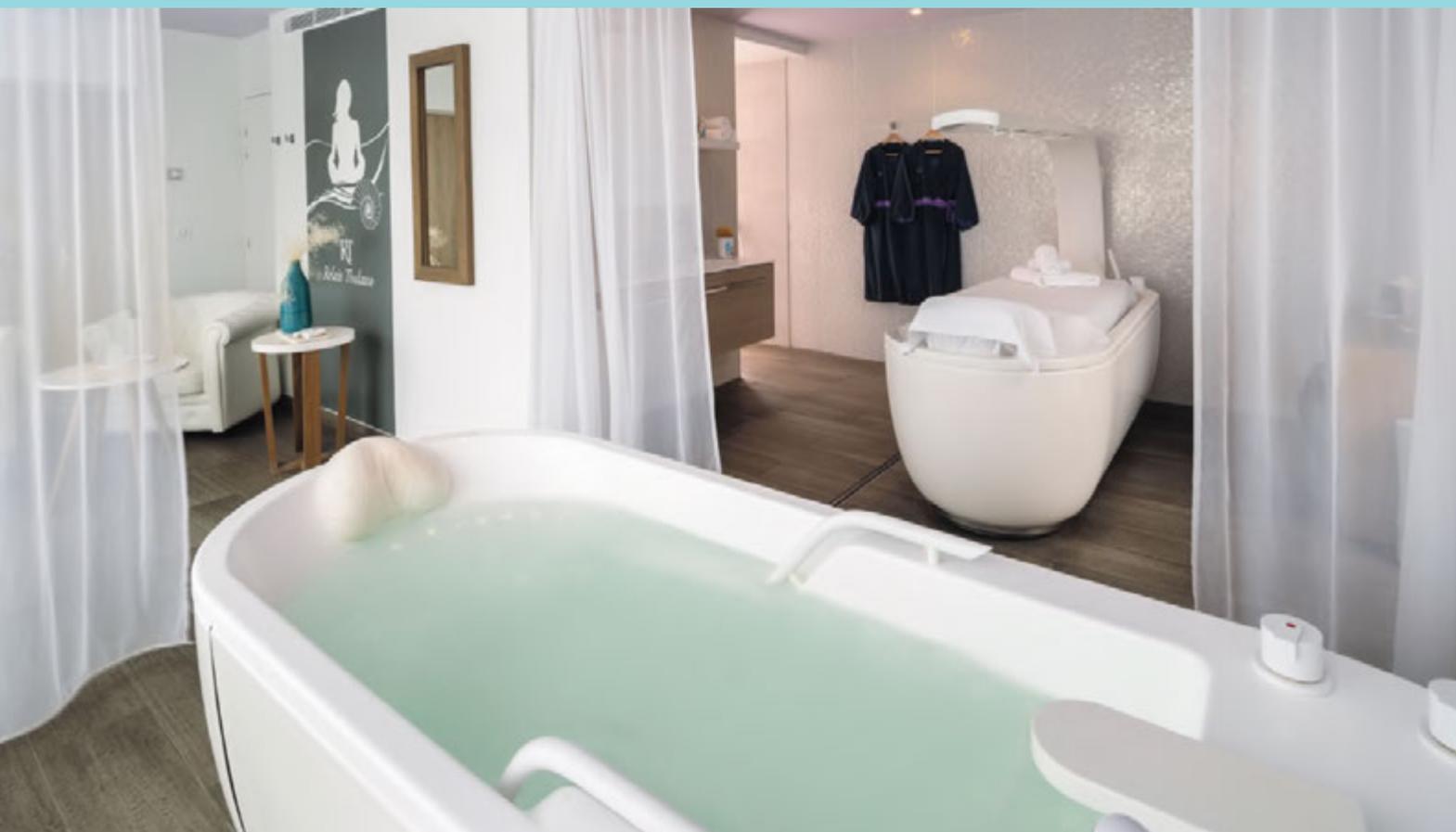
“

AU CŒUR DE CET ESPACE PRIVÉ

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



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



PORNICHET BAIE DE LA BAULE

LA CÔTE D'AMOUR

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

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



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

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

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

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

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

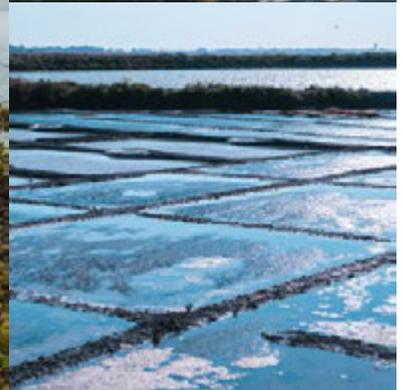


Le chemin des Douaniers au pied de l'hôtel



Port de Pornichet

Remparts de Guérande



Plage de Sainte-Marguerite

Marais salants de Guérande



Port du Croisic

“

COMMENT VENIR À PORNICHET ?

En train, à moins de 3 heures de Paris :

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

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

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

HÔTEL & SPA INTÉGRÉS CHÂTEAU DES TOURELLES ****

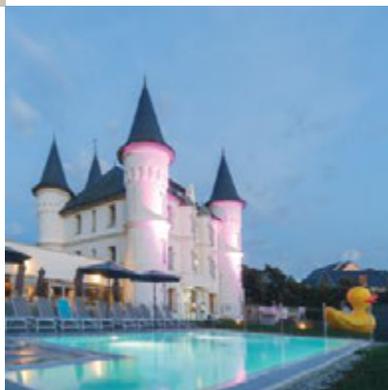
UN EMPLACEMENT D'EXCEPTION, FACE À L'OcéAN

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

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



*Balcon terrasse
chambre prestige océan*



DES PRESTATIONS HÔTELIÈRES QUI FERONT DE VOTRE SÉJOUR UN MOMENT INOUBLIABLE

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

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

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



De la plage au château

Le lobby

ÉQUIPEMENTS

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

SERVICES

- Réception 24/7 (arrivée à partir de 16h, départ à 12h)
- Service voiturier & conciergerie
- Parking privé (supp. 25€/nuît)
- Bornes de recharge pour véhicules électriques
- Service en chambre
- Bagagerie
- Blanchisserie

LES PLUS

- Piscine extérieure d'eau douce chauffée en saison avec ses transats
- Accès au spa marin avec ses piscines d'eau de mer chauffée et à la salle de fitness
- Activités aquatiques encadrées proposées tous les jours à nos clients curistes ou accompagnants (en supplément)
- Hébergement gratuit pour 1 enfant de moins de 10 ans dans la chambre
- Animaux de petite taille acceptés avec accueil dédié (25€/nuît)

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



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

DANS LA PARTIE HISTORIQUE DU CHÂTEAU DES TOURELLES

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

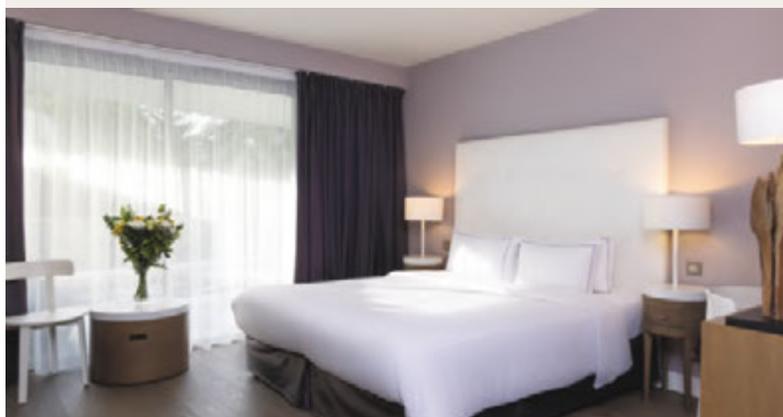
Décor élégant, magie du lieu... Avec les chambres et duplex du Château, vous êtes au cœur de l'exception pour un séjour inoubliable avec une vue à 360° sur l'océan.

Chambres château

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

Duplex château

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



Chambre confort



Chambre prestige océan



Terrasse chambre prestige océan

DANS LA PARTIE CONTEMPORAINE DE L'HÔTEL

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

Chambres confort

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

Chambres confort premium

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

Chambres prestige atlantique

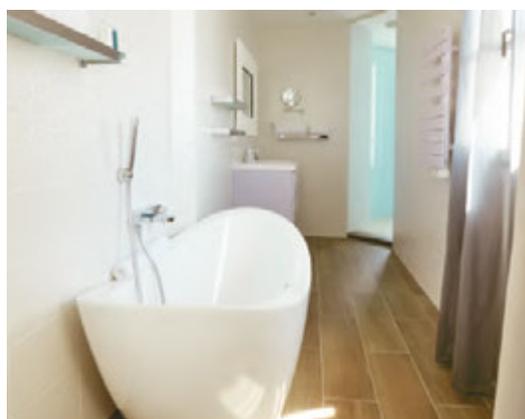
- de 31 à 50m² (au 2^e et 3^e étage)
- vue face à la mer
- grande terrasse privative équipée de bains de soleil

Chambres prestige océan

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



Chambre prestige atlantique



Chambre château

RESTAURANT DU CHÂTEAU DES TOURELLES

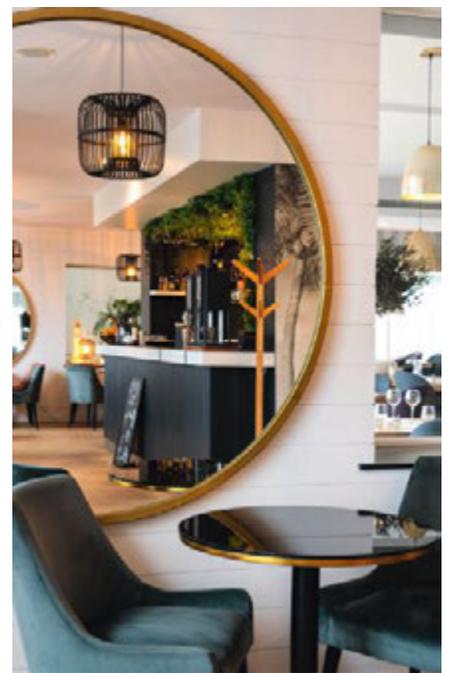
NOTRE TABLE GOURMANDE

Face à l'océan, le restaurant du Château des Tourelles vous invite à partager une cuisine créative et inventive, à la fois gourmande et équilibrée.

Inspirés par la mer et la cuisine du monde, le chef et sa brigade vous proposent un voyage culinaire qui fait la part belle aux algues et aux épices qui soulignent subtilement la qualité des produits travaillés.

Poissons et crustacés de nos côtes sont mis à l'honneur, sans oublier le végétal avec un plat végétarien proposé chaque jour. Découvrez des jeux de saveurs et de textures qui sauront flatter votre palais et vivez une expérience gustative riche en micronutriments et oligoéléments pour mille et un bienfaits et autant de plaisirs.





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.
- Vous servir des assiettes aux quantités justes pour **limiter le gaspillage alimentaire**.

AU-DELÀ DE LA CARTE

Pour les clients présents plusieurs jours, le chef vous propose des menus demi-pension variés et renouvelés quotidiennement.

Possibilité de plats à la commande : côte de bœuf, bar en croûte de sel, plateau de fruits de mer...

Vendredi : soirée autour de la mer.

Dimanche midi : un brunch devenu légendaire sur la baie par sa générosité et la variété des produits proposés.

UN LIEU UNIQUE

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

Accès direct au sentier des douaniers et à la plage de la pointe du Bec.

AU CHÂTEAU DES TOURELLES, LE PETIT DÉJEUNER EST ROYAL

Douceurs sucrées de notre chef pâtissier, céréales bios et sans gluten, fruits de saison, laitages Beillevaire, assortiment de fromages, œufs brouillés, jambon aux herbes, saumon fumé par nos soins, huîtres...

En boissons : jus de fruits frais, boisson detox de saison, boissons chaudes plus classiques et pour les plus audacieux du Champagne !



SALON BAR DU CHÂTEAU DES TOURELLES

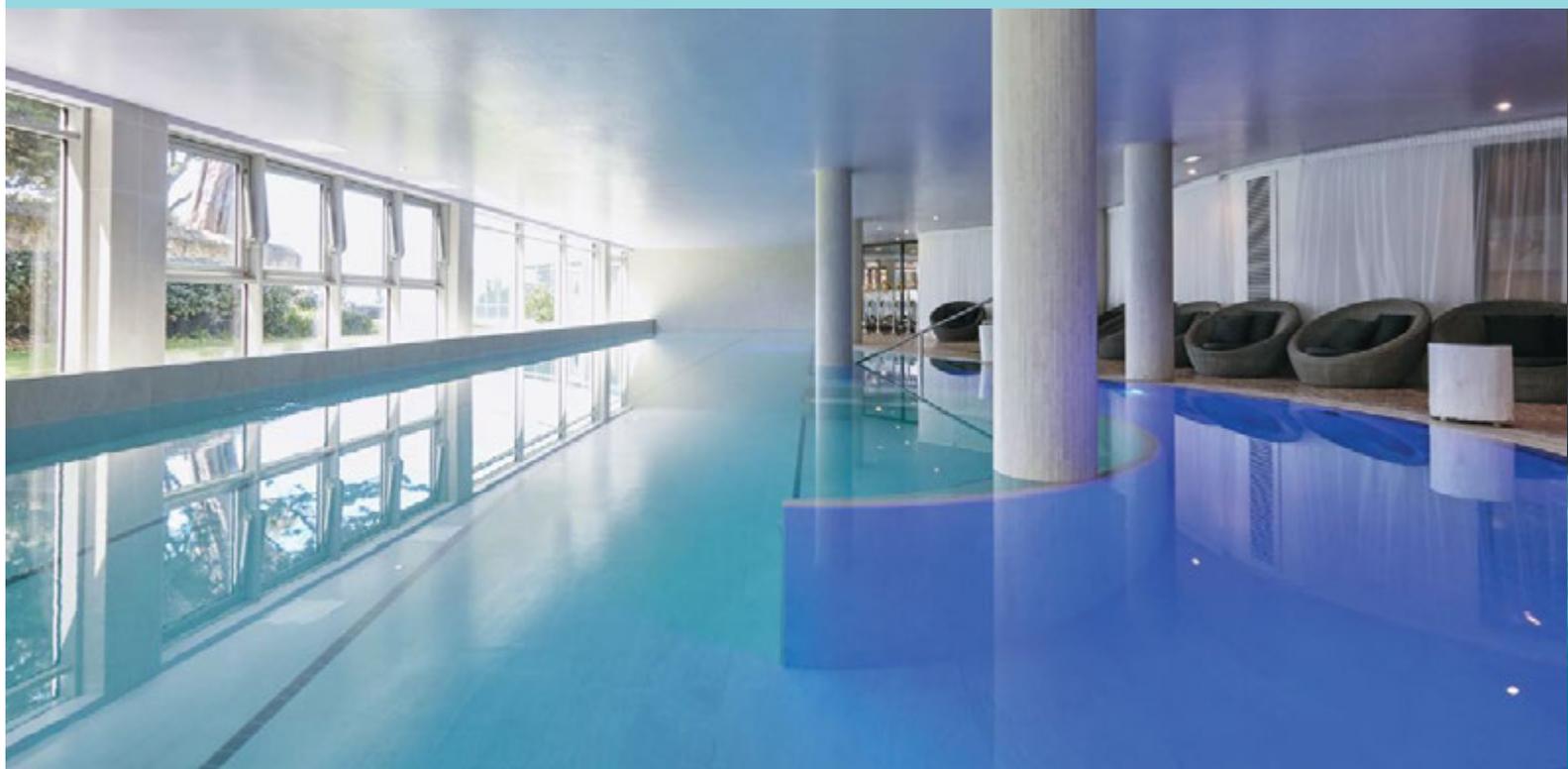
Au cœur du Château des Tourelles, le salon bar vous accueille face à la mer dans une ambiance feutrée ou en terrasse pour savourer cocktails, jus detox, smoothies et boissons chaudes. La carte des cocktails évolue au fil des saisons et des envies créatives de notre chef barman.

- Animations musicales live en extérieur tous les week-ends d'été.
- Possibilité de déjeuner sur le pouce pour les lève-tard ou planches apéritives et fruits de mer pour les grignotages improvisés.
- Carte de snacking pour les clients en recherche d'un cadre plus simple et intimiste que le restaurant.
- Un lieu idéal pour se retrouver entre amis, fêter une occasion ou simplement profiter de la quiétude des lieux et de la mer.

PLONGEZ AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS





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

Profitez des nombreuses activités qui s'offrent à vous et des bienfaits d'une eau de mer idéalement chauffée.

Vivez une expérience où corps et esprit retrouvent leur complémentarité et se mettent à l'unisson.

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

SPA MARIN

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

SALLE DE CARDIO-FITNESS

- Vélos elliptiques
- Tapis de course

AQUA-ACTIVITÉS COACHÉES *

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

- **Aquatraining** : succession rapide d'exercices variés pour travailler et renforcer l'ensemble du corps. Cours dynamique.
- **Aquabiking** : cours cardio entraînant une dépense énergétique pour une taille affinée, des cuisses et des jambes fuselées. Sport doux et non traumatisant pour les articulations.
- **Aquafitness** : tonique et cardio, idéal pour renforcer son tonus respiratoire, pour modeler son corps et améliorer sa condition physique.
- **Aquabody** : pour le renforcement musculaire de l'ensemble du corps, le cours se fait à l'aide de matériels adaptés (haltères, planches, frites). Cours dynamique.
- **Aquastretching** : étirement de l'ensemble des chaînes musculaires. Aucune partie du corps n'est oubliée pour gagner en souplesse et soulager les douleurs dorsales.

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



TESTEZ LES AUTRES ACTIVITÉS COACHÉES *

- Balade à vélo
- Marche nordique
- Marche active
- Course à pied
- Renforcement musculaire
- Sophrologie
- Séance de Qi gong



THALASSOTHÉRAPIE

CURES DE 6 JOURS

LES BIENFAITS D'UN LONG SÉJOUR

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

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

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



REMISE EN FORME



BEAUTÉ & SPA





REMISE EN FORME

CURES
6 JOURS

CURE LIBERTÉ

EXCLUSIVITÉ RELAIS THALASSO

6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS

12 soins individuels et 6 activités Wellness*

Débuté le jour de votre choix

BIEN-ÊTRE OU LOISIRS, POURQUOI CHOISIR ?

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

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



12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 2 massages avec ou sans pluie marine (20')
- 3 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 3 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 3 jets marins massants

6 ACTIVITÉS WELLNESS PARMİ

- aquafitness
- aquabody
- aquatraining
- marche active
- stretching
- marche nordique

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS** (voir p. 16)

À PARTIR DE 1 089€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 482€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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

CURES 6 JOURS



REMISE EN FORME

CURE ESSENTIELLE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS
18 soins individuels et 6 activités Wellness*
Débute le jour de votre choix

100% THALASSO, 100% REMISE EN FORME

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



18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 4 massages avec ou sans pluie marine (20')
- 5 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 4 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 4 jets marins massants

6 ACTIVITÉS WELLNESS PARMİ

- aquafitness
- aquabody
- aquatraining
- marche active
- stretching
- marche nordique

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS** (voir p. 16)

À PARTIR DE 1274€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 698€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En 20 minutes, un bain marin reminéralisant apporte à votre organisme l'équivalent en oligoéléments 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.

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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



REMISE EN FORME

CURES
6 JOURS

CURE PLÉNITUDE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS*

Début le jour de votre choix

LA REMISE EN FORME 100% INDIVIDUELLE

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

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



20 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 2 massages avec ou sans pluie marine (20')
- 6 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 6 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires.
- 5 jets marins massants

3 SOINS SPA DE 20 MINUTES

- 1 massage «sur-mesure» des Tourelles
- 1 massage détente des pieds
- 1 massage détente du visage et du cuir chevelu

1 SOIN ISSU DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 lit de flottaison Gharieni Zestos Dryfloat avec aquajets, luminothérapie et musicothérapie adaptés (20')

À PARTIR DE 1 449€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 828€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

UN SOIN PHARE DE LA THALASSOTHÉRAPIE

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

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS** (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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



CURE MASSAGES DU MONDE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS*

Début le jour de votre choix

DÉTENTE ET ÉVASION

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

Chaque jour est une évasion, une détente absolue.



17 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 1 massage avec ou sans pluie marine (20')
- 2 enveloppements hydratants à la cire «Sérénité» au karité
- 2 enveloppements d'algues rouges Chondus Crispus aux extraits de coton et d'aloé vera
- 2 applications localisées de boues marines chaudes
- 5 bains marins reminéralisants
- 4 jets marins massants

2 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 2 lits de flottaison Gharieni Zestos Dryfloat avec aquajets, luminothérapie et musicothérapie adaptés (20')

5 MASSAGES DU MONDE DE 50 MINUTES

- 1 massage Californien
- 1 massage Balinais
- 1 massage Polynésien Taurumi
- 1 massage Lomi Lomi
- 1 massage «Sur-mesure» des Tourelles

À PARTIR DE 1638€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1067€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

NOTRE COUP DE CŒUR ÉVASION

LE MASSAGE POLYNÉSIEEN TAURUMI (50')

Issu de la tradition polynésienne, ce massage se caractérise par des mouvements amples et enveloppants, réalisés principalement avec les avant-bras, pour procurer une sensation d'harmonie et de profonde relaxation. Ce soin holistique vise à rééquilibrer les énergies, libérer les tensions physiques et émotionnelles, et reconnecter le corps et l'esprit.

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS** (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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

CURE ANTI-ÂGE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS INDIVIDUELS*

Début le jour de votre choix

UN EFFET RAJEUNI NATURELLEMENT

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



16 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

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

2 SOINS SPA & BEAUTÉ ANTI-ÂGE

- 1 soin visage Sea Jeunesse Extrême (50')
- 1 massage visage Kobido (50')

6 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES CIBLÉS ANTI-ÂGE

- 2 soins endermologie® visage LPG Cellu M6 Alliance® (30')
- 2 séances de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')
- 2 séances de triple thérapie Gharieni MLX i³ DOME (20')

À PARTIR DE 1 607€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1 022€***

Prix par personne pour un séjour en duo.

NOTRE EXPERTISE ANTI-ÂGE

LE SOIN VISAGE SEA JEUNESSE EXTRÊME (50')

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.

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS** (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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

CURES 6 JOURS



BEAUTÉ & SPA

CURE CARTE BLANCHE

6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS INDIVIDUELS AU CHOIX*
EN SOLO UNIQUEMENT – Débute 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.**



11 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE AU CHOIX

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau
- 2 massages avec ou sans pluie marine (20')
- applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires.
- jets marins massants

4 SOINS SPA & BEAUTÉ DE 50 MINUTES AU CHOIX

- massages «Signature» ou du monde parmi : Balinais, Polynésien Taurumi, le «sur-mesure» des Tourelles, hawaïen Lomi Lomi, «les pieds sur terre, la tête dans les étoiles».
- soins du visage «Signature», Essentiels ou Experts anti-âge parmi : Hydratant Marin, Purifiant Marin, Sea Jeunesse Extrême et Kobido.

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
ET À LA SALLE DE CARDIO-FITNESS** (voir p. 16)

À PARTIR DE 1 706€***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1 130€***

Prix par personne pour un séjour en solo.

3 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- Lits de flottaison Gharieni Zestos Dryfloat avec aquajets, luminothérapie et musicothérapie adaptés.
- Séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')
- Séance de triple thérapie Gharieni MLX i³ DOME (20')

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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

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

NOUVEAUTÉ 2025

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

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

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

Chaque curiste «ÉQUILIBRE» THALAVIE bénéficiera :

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

LES NOUVELLES CURES THALAVIE

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

1. ÉVALUER SON ÉQUILIBRE

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

2. PRENDRE EN MAIN SON ÉQUILIBRE DE VIE

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



Pr Christophe
HAUSSWIRTH

Docteur en physiologie
PDG de beScored institute
Conseiller scientifique
RELAIS THALASSO

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

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

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

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

EN DÉBUT DE SÉJOUR LE DIAGNOSTIC

MASAK

Mental And Stress Assessment Kit

UNE PREMIÈRE DANS LE MONDE DE LA THALASSOTHÉRAPIE !

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

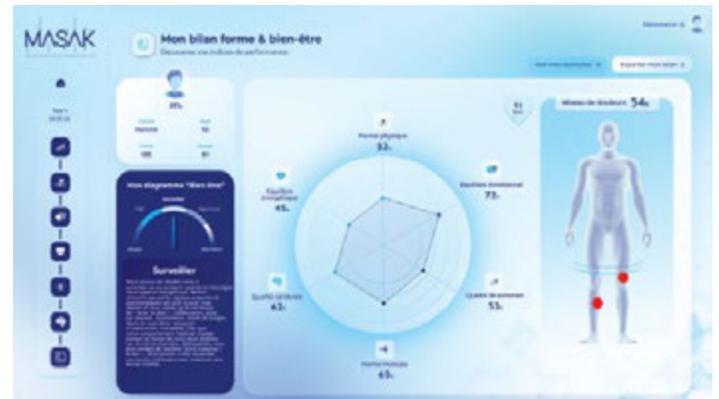
- **La qualité de sommeil**
- **La gestion du stress**
- **L'évaluation de la fatigue mentale et des fonctions cognitives**
- **La vitalité et l'état de forme physique.**

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

DÉROULÉ DU BILAN MASAK :

3 mesures objectives par des tests de pertinence

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. INDIVIDUALISER ET OPTIMISER VOTRE PRISE EN CHARGE

12 SOINS INDIVIDUELS DE THALASSOTHÉRAPIE

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

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

8 SOINS INDIVIDUELS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES ET RECONNUES

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

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

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

Agir de manière profonde et inédite sur le système circulatoire.

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

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

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

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

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

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

4 SOINS INDIVIDUELS CIBLÉS

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

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE CIBLÉE

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

SANS OUBLIER DES RENDEZ-VOUS AVEC NOS EXPERTS

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

3. 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 bénéfiques 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 privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

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

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances de triple thérapie MLX I³ 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 et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1629€****

Prix par personne pour un séjour en solo.

4 SOINS CIBLÉS

- 1 massage hawaïen Lomi Lomi (50')
à l'huile «Vague d'énergie»
Ce soin aux mouvements lents et rythmés, combinés à une pression modérée, apaise le corps et l'esprit pour trouver un état de relaxation propice à l'endormissement.
- 1 shiatsu visage et cuir chevelu (20')
Ce soin, issu de la tradition japonaise, se base sur la pression des doigts sur des points spécifiques le long des méridiens d'énergie, appelés points d'acupression. Cette stimulation aide à ralentir le rythme cardiaque, à ressentir un état de relaxation profonde pouvant faciliter l'endormissement.
- 1 coaching individuel «aquazen» (30')****
Pratique aquatique douce qui combine des techniques de relaxation, de respiration et d'étirements. Cette approche repose sur l'utilisation de l'eau pour favoriser une détente profonde et faciliter un sommeil récupérateur.
- 1 coaching individuel «réveil oxygénant en bord de mer» (30')****
Un coaching idéal pour combiner les bienfaits de la nature, de la marche et de la sophrologie. En se reconnectant à vous-même et à votre environnement, vous cultivez un état de bien-être profond.

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance de Sophrologie (50')
Pratique de relaxation dynamique qui combine des techniques de respiration, de visualisation pour favoriser le bien-être mental et physique. Elle renforce la confiance en soi et développe des outils pour mieux gérer les émotions.

3 RDV EXPERTS

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

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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

**** 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^e siècle qu'est le stress, et de pouvoir trouver un moyen de l'évacuer efficacement le temps d'un parcours de soins adapté. Les soins individualisés sont proposés pour précipiter un état de relaxation totale permettant ainsi de diminuer durablement la fatigue mentale. »

Pr. Christophe HAUSSWIRTH
Conseiller scientifique RELAIS THALASSO

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

avec des actifs adaptés par besoin
dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages à l'huile « Sérénité océane »
ou sous pluie marine à la cire Atlantique aux 3 algues (20')
- 3 enveloppements d'algues rouges Chondus Crispus
aux extraits de coton et d'aloë vera
- 2 applications de boues marines chaudes
- 3 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 I³ 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 et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1629€***

Prix par personne pour un séjour en solo.

4 SOINS CIBLÉS

- 1 massage traditionnel polynésien Taurumi (50')
à l'huile « Sérénité océane »
Ces mouvements doux mais profonds en libérant les flux énergétiques dénouent les tensions musculaires.
- 1 massage ayurvédique facial Mukha Abhyanga (20')
à l'huile « Sérénité océane »
Ce massage utilise des mouvements circulaires doux avec une huile d'amande chaude pour harmoniser les « doshas » (forces vitales du corps) et libérer les émotions bloquées.
- 1 coaching individuel « aquarelax » (30')****
Ce soin aquatique doux combine des techniques de relaxation, de respiration et d'étirements. Il repose sur l'utilisation de l'eau pour favoriser une détente profonde qui réduit les niveaux de stress.
- 1 coaching individuel de relaxation active (30')****
Ce soin combine les mouvements d'étirement avec le rythme respiratoire pour aider à détendre les muscles en douceur tout en apaisant l'esprit.

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 marche en pleine conscience (50')
Cette activité nous apprend à marcher lentement tout en se concentrant sur l'instant présent, en observant consciemment le contact des pieds avec le sol et travail proprioceptif.

3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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

**** 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 privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages à l'huile d'arnica ou sous pluie marine à la cire Atlantique aux 3 algues (20')
- 3 applications «cryogènes»
- 2 applications localisées de boues marines chaudes
- 3 bains marins reminéralisants «cryogènes»

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances de triple thérapie MLX I³ 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 et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1629€***

Prix par personne pour un séjour en solo.

4 SOINS CIBLÉS

- 1 massage des muscles profonds (50') à l'huile d'arnica

Ce massage est une approche puissante pour apaiser les douleurs musculaires et émotionnelles. Il favorise une détente durable et un soulagement à long terme.

- 1 réflexologie plantaire thaïlandaise (20')

Ce soin est particulièrement efficace pour soulager les douleurs musculaires et articulaires permettant de réduire les tensions et d'accéder à un état de bien-être.

- 1 coaching individuel de stretching postural et travail proprioceptif (30')****

La proprioception, ou conscience de la position du corps dans l'espace, est essentielle pour la coordination et l'équilibre dans notre vie au quotidien.

- 1 coaching individuel «aquazen» (30')****

Ce coaching axé sur l'apaisement des douleurs corporelles grâce à des mouvements doux dans l'eau chaude, favorise la détente musculaire, la réduction des tensions et le bien-être global.

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 marche nordique (50')

Les bâtons de marche utilisés favorisent une mobilisation complète du corps avec une intensité légère.

3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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

**** 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 privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

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

8 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

avec des programmes adaptés par besoin

- 2 séances de sauna infrarouge MLX I³ 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 et demi-pension.

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 1629€***

Prix par personne pour un séjour en solo.

4 SOINS CIBLÉS

- 1 massage Balinais (50')
Technique traditionnelle de Bali qui combine différentes pratiques telles que l'acupression, le pétrissage, le lissage. Il aide à affiner la silhouette et à limiter la rétention d'eau.
- 1 drainage lymphatique brésilien (20')
au baume «cellu-lissant» autochauffant
Technique de massage dynamique qui favorise la circulation lymphatique. Il est source de détente générale qui contribue à se sentir mieux dans son corps.
- 1 atelier individuel (30')****
«l'art de manger en pleine conscience»
Notre diététicienne vous aide à développer une relation saine et consciente avec la nourriture. Cet accompagnement personnalisé allie des principes de nutrition, de pleine conscience et de techniques de relaxation afin de favoriser la compréhension de l'équilibre alimentaire.
- 1 séance individuelle de Pilates (30')****
Méthode d'exercice qui se concentre sur le renforcement musculaire, la flexibilité, la posture et la prise de conscience corporelle. Le Pilate se concentre sur des mouvements contrôlés et précis, favorisant une silhouette tonique et sculptée.

1 ACTIVITÉ COLLECTIVE

- 1 séance d'aquatraining (50')
Pratiquée en eau de mer chaude, cette activité dynamique combine des exercices énergétiques et de flexibilité pour tous, avec la résistance de l'eau.

3 RDV EXPERTS

- 1 consultation médicale
- 2 consultations diététiques

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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

**** 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 à 100 % de soins de thalassothérapie puise toute son efficacité.

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

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



12 SOINS INDIVIDUELS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 3 massages avec ou sans pluie marine (20')
- 3 applications d'algues ou de boues marines
- 4 bains marins hydromassants reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 1 jet marin massant

À PARTIR DE 804 €***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 414 €***

Prix par personne pour un séjour en duo.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

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

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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

ÉVASIONS

4 JOURS



BEAUTÉ & SPA

ÉVASION SPA & BEAUTÉ

NOUVEAUTÉ 2025

4 JOURS | 4 NUITS | 12 SOINS INDIVIDUELS*

Début le jour de votre choix

POUR SUBLIMER VOTRE PEAU ET VOTRE BIEN-ÊTRE

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

Un programme sur-mesure pour une beauté rayonnante.



6 SOINS INDIVIDUELS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

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

- 1 gommage corps détoxifiant aux 3 sels, pour une peau lisse et sublimée.
- 2 bains marins hydromassants reminéralisants, pour un boost d'énergie, d'oligoéléments et de minéraux essentiels.
- 1 enveloppement hydratant à la cire «Sérénité» au karité
- 2 enveloppements au calcium marin, qui apaisent et nourrissent la peau en profondeur.

6 SOINS EXPERTS

intégrant les dernières avancées technologiques

Pour des résultats visibles et durables

- 1 soin endermologie® visage LPG Cellu M6 Alliance® (30')
- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')
- 2 séances de triple thérapie Gharieni MLX iDome (20')
- 1 massage Kobido, véritable lifting naturel pour redonner éclat et tonicité au visage (50')
- 1 soin visage personnalisé RELAIS THALASSO Cosmétique, adapté à vos besoins spécifiques (50')

À PARTIR DE 1 110 €***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 723 €***

Prix par personne pour un séjour en duo.

ZOOM SUR LE KOBIDO

Le massage Kobido est un massage facial japonais traditionnel, souvent appelé «lifting naturel», qui vise à rajeunir et à tonifier la peau. Il combine des techniques de pétrissage, de tapotement et de drainage lymphatique pour améliorer la circulation sanguine, détendre les muscles faciaux et stimuler la production de collagène.

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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

EXPERTISE & INNOVATION

Nos praticiens, reconnus pour leur savoir-faire, utilisent les technologies les plus avancées pour maximiser l'efficacité de chaque soin. Chaque étape de cette cure a été pensée pour vous offrir une expérience à la fois relaxante et performante, afin de vous ressourcer tout en sublimant votre beauté naturelle.



Laissez-vous tenter par l'évasion Spa & Beauté, l'alliance parfaite entre innovation et savoir-faire, pour un véritable voyage sensoriel et esthétique.

Soyez parmi les premières à découvrir cette nouveauté 2025 et repartez avec une peau revitalisée et un bien être durable.

DES INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES AU SERVICE DE VOTRE BEAUTÉ

DES RÉSULTATS VISIBLES ET PROUVÉS SCIENTIFIQUEMENT.

CELLU M6 ALLIANCE®, la dernière innovation brevetée de LPG®

Grâce à ses clapets motorisés, la tête de soin Ergolift®, dédiée au soin du visage, délivre une stimulation multi-dimensionnelle à la surface de la peau pour réveiller naturellement l'activité cellulaire endormie, sans agression ni effet secondaire. Cette technique de stimulation cellulaire relance la production naturelle de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique, pour combler les rides, raffermir la peau, clarifier le teint et déstocker le double menton



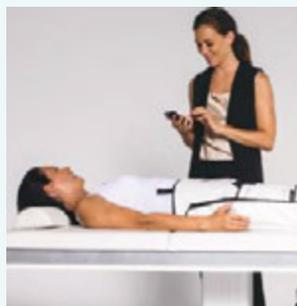
MLX i3DOME® L'ultime booster de désintoxication de chez Gharieni

La triple thérapie de désintoxication de Gharieni MLX i3Dome est la nouvelle génération de traitements de désintoxication.

Combinant la technologie de l'infrarouge lointain avec le plasma et la lumière, cette table de spa offre 3 méthodes de traitement de désintoxication ultra-efficaces en une seule. Alors que la technologie FIR de Gharieni stimule le métabolisme et la transpiration du corps avec des rayons infrarouges à ondes longues à travers l'i3Dome MLX, le dispositif supplémentaire de thérapie par plasma et lumière (PLT) au niveau de la tête permet un rajeunissement et une détoxification visibles de la peau dès la première utilisation.

PULSOTHÉRAPIE STENDO®

La beauté se construit de l'intérieur



Une mauvaise circulation sanguine et lymphatique entraîne une baisse des apports nutritifs. Ces déficits, circulatoire et tissulaire, auront des répercussions sur la qualité de notre peau. L'épiderme devient terne, le derme perd en densité, l'hypoderme se congestionne.

La stimulation de la circulation sanguine et des tissus par l'effet de massage cardio-synchronisé Stendo redynamise les échanges cellulaires et redonne une bonne santé à notre peau comme à l'ensemble de notre corps.

ÉVASIONS

4 JOURS



HARMONIE
CORPS & ESPRIT

ÉVASION CORPS ET ÂME

4 JOURS | 4 NUITS | 16 SOINS INDIVIDUELS*

Début le jour de votre choix

C'EST LE MOMENT DE SOUFFLER

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



12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage avec ou sans pluie marine (20')
- 4 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 4 bains marins hydromassants reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 2 jets marins massants

2 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 lit de flottaison Gharieni Zestos Dryfloat avec aquajets, luminothérapie et musicothérapie adaptés (20')
- 1 séance de triple thérapie Gharieni MLX i3Dome (20')

2 MASSAGES DE DÉTENTE PROFONDE

- 1 massage traditionnel Polynésien Taurumi (50')
- 1 massage détente visage et cuir chevelu (20')

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN (voir p. 16)

À PARTIR DE 1 035 €***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 690 €***

Prix par personne pour un séjour en duo.

NOTRE COUP DE CŒUR BIEN-ÊTRE

Le **massage Taurumi** est un rituel traditionnel de bien-être originaire des îles polynésiennes. Il se caractérise par des mouvements fluides, enveloppants et profonds, utilisant les mains, les avant-bras et les coudes. Ce massage vise à rétablir l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme en stimulant la circulation, en détendant les muscles et en libérant les tensions. Il incarne une dimension spirituelle, reliant le corps à la nature et aux traditions ancestrales polynésiennes.

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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



MINCEUR

ÉVASIONS
4 JOURS

ÉVASION CHRONO SLIM

4 JOURS | 4 NUITS | 15 SOINS INDIVIDUELS

+ 1 RENDEZ-VOUS EXPERT*

Début le jour de votre choix

UN CONDENSÉ D'EFFICACITÉ

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



10 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 enveloppements d'algues thermosudation au fucus
- 1 application « cryogène » localisée
- 4 bains marins hydromassants reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires.
- 2 jets marins massants « silhouette »

3 SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

- 1 séance de sauna infrarouge Gharieni MLX i3 DOME à puissance modérée (20')
- 1 séance de pulsothérapie cardio-synchronisée STENDO (20')
- 1 soin endermologie® minceur LPG Cellu M6 Alliance® (30')

2 SOINS EXPERTS CIBLÉS MINCEUR

- 1 drainage lymphatique brésilien localisé (20')
- 1 massage sculptant balinaï (50')

1 RENDEZ-VOUS EXPERT

- 1 consultation avec la diététicienne (1h)

À PARTIR DE 1 125 €***

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

SANS HÉBERGEMENT, À PARTIR DE 798 €***

Prix par personne pour un séjour en duo.

NOTRE EXPERTISE MINCEUR

Le drainage lymphatique est un massage qui stimule la circulation de la lymphe, un liquide incolore impliqué dans l'évacuation des liquides excédentaires, des toxines et débris cellulaires. Il permet ainsi une détoxification du corps, une réduction de la rétention d'eau, une diminution de la cellulite et des œdèmes.

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN (voir p. 16)

* Voir descriptif des soins page 45.

** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme.

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

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





REMISE EN FORME

PAUSES
DE 1 À 3 JOURS

PAUSE DÉCOUVERTE

EXCLUSIVITÉ RELAIS THALASSO

À LA DÉCOUVERTE DE LA THALASSOTHÉRAPIE

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



ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

(voir page 16)

1 JOUR | 1 NUIT

2 SOINS INDIVIDUELS*

2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

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

À PARTIR DE **159€*****

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

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS

4 SOINS INDIVIDUELS*

4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire
- 1 jet marin massant

À PARTIR DE **317€*****

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

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

Prix par personne pour un séjour en duo.

3 JOURS | 3 NUITS

6 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage avec ou sans pluie marine (20')
- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 2 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 1 jet marin massant

À PARTIR DE **476€*****

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

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

Prix par personne pour un séjour en duo.

* Voir descriptif des soins p.45 / ** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme / *** Pendant nos «Pauses merveilleuses», selon disponibilité, voir p.50

PAUSES DE 1 À 3 JOURS



REMISE EN FORME

PAUSE THALASSO

L'ESSENTIEL DE LA THALASSOTHÉRAPIE

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



ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

(voir page 16)

1 JOUR | 1 NUIT
3 SOINS INDIVIDUELS*

3 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage avec ou sans pluie marine (20')
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire

À PARTIR DE **184€*****

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

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage avec ou sans pluie marine (20')
- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 2 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 1 jet marin massant

À PARTIR DE **368€*****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **228€****

Prix par personne pour un séjour en duo.

3 JOURS | 3 NUITS
9 SOINS INDIVIDUELS*

9 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 2 massages avec ou sans pluie marine (20')
- 2 applications d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 3 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires
- 1 jet marin massant

À PARTIR DE **552€*****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **341€****

Prix par personne pour un séjour en duo.

* Voir descriptif des soins p.45 / ** Dans le cadre d'une réservation en duo pour un même programme / *** Pendant nos «Pauses merveilleuses», selon disponibilité, voir p.50

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

(voir page 16)

1 JOUR | 1 NUIT
3 SOINS INDIVIDUELS*

2 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage au sucre de monoï (20')
- 1 enveloppement hydratant à la cire «Sérénité» au karité

1 MASSAGE DE 50 MINUTES

- 1 massage polynésien Taurumi

À PARTIR DE **251€*****

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

DISPONIBLE UNIQUEMENT
AVEC HÉBERGEMENT

2 JOURS | 2 NUITS
6 SOINS INDIVIDUELS*

4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage au sucre de monoï (20')
- 1 enveloppement hydratant à la cire «Sérénité» au karité
- 2 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires

2 MASSAGES DE 50 MINUTES

- 1 massage polynésien Taurumi
- 1 massage Signature «Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles»

À PARTIR DE **501€*****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **365€****

Prix par personne pour un séjour en duo.

3 JOURS | 3 NUITS
9 SOINS INDIVIDUELS*

6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

dans une suite privatisée
RELAIS THALASSO® en duo**

- 1 gommage au sucre de monoï (20')
- 1 enveloppement hydratant à la cire «Sérénité» au karité
- 1 application d'algues rouges et poudre de coton
- 3 bains marins reminéralisants au choix : toniques, relaxants ou circulatoires

3 MASSAGES DE 50 MINUTES

- 1 massage Polynésien Taurumi
- 1 massage Signature «Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles»
- 1 massage «sur-mesure» des Tourelles

À PARTIR DE **752€*****

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

SANS HÉBERGEMENT,
À PARTIR DE **548€****

Prix par personne pour un séjour en duo.

LES JOURNÉES BULLES

L'ART DE BULLER EN THALASSO

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

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN SUR LA JOURNÉE DE VOS SOINS

(voir p. 16)

BULLE ÉVASION | 2 SOINS

- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire
- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 1 déjeuner L'express des Tourelles (plat et café ou thé gourmand)

WEEK-END : **145 €** EN SOLO – **258 €** EN DUO

SEMAINE : **130 €** EN SOLO – **232 €** EN DUO

BULLE ÉMOTION | 3 SOINS

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau ou 1 massage avec ou sans pluie marine (20')
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire
- 1 application d'algues laminaires BOOST ou de boues marines
- 1 déjeuner L'express des Tourelles (plat et café ou thé gourmand)

WEEK-END : **210 €** EN SOLO – **330 €** EN DUO

SEMAINE : **189 €** EN SOLO – **297 €** EN DUO



BULLE DU CHÂTEAU | 2 SOINS

- 1 gommage Exfo satin sel & 3 thés (20')
- 1 massage «sur-mesure» des Tourelles (50')
- 1 déjeuner L'express des Tourelles (plat et café ou thé gourmand)

WEEK-END : **210 €** EN SOLO – **330 €** EN DUO

SEMAINE : **189 €** EN SOLO – **297 €** EN DUO

BULLE PASSION | 4 SOINS

- 1 gommage corps personnalisé selon le type de peau (20')
- 1 massage avec ou sans pluie marine (20')
- 1 bain marin reminéralisant au choix : tonique, relaxant ou circulatoire
- 1 application d'algues ou de boues marines
- 1 déjeuner L'express des Tourelles (plat et café ou thé gourmand)

WEEK-END : **260 €** EN SOLO – **390 €** EN DUO

SEMAINE : **234 €** EN SOLO – **351 €** EN DUO

LES SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

GOMMAGE CORPOREL (20')

Souvent le premier soin de votre séjour pour en optimiser l'efficacité. Il prépare la peau à recevoir dans les meilleures conditions tous les bienfaits de la thalassothérapie, 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 (20')

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

APPLICATION D'ALGUES (20')

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

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

APPLICATION DE BOUES MARINES (20')

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

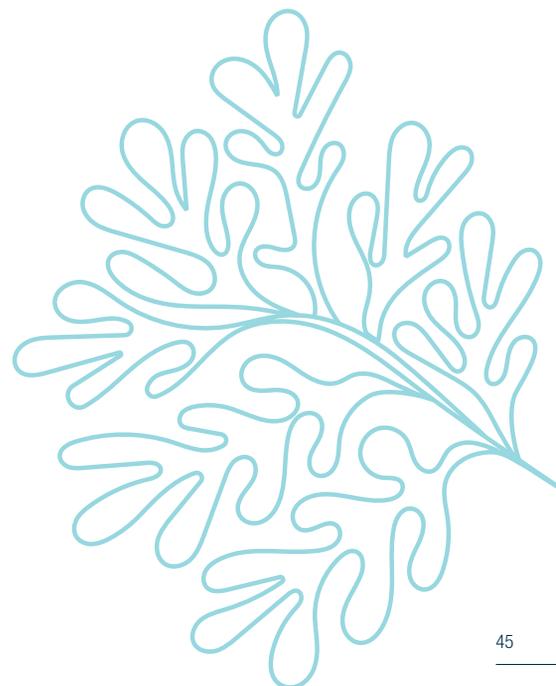
BAIN MARIN REMINÉRALISANT (20')

L'alliance des bienfaits d'un bain chaud et d'un massage en font un grand classique des soins d'eau de mer. Confortablement installé dans une baignoire individuelle d'eau de mer chauffée entre 32° et 34°, bulles d'air et jets marins vous massent de la voute plantaire à la nuque en passant par les lombaires. Des senteurs d'huiles essentielles complètent ce soin pour une relaxation polysensorielle profonde. Reminéralisant et 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 (12')

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

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



LES SOINS MINCEUR

ENVELOPPEMENT CRYOGÉNIQUE LOCALISÉ (20')

Ce soin apporte un bien-être immédiat à la sensation d'inconfort des jambes grâce à un enveloppement spécifique. Les jambes retrouvent tonus et légèreté. Efficacité assurée sur la sensation de jambes lourdes.

DRAINAGE LYMPHATIQUE BRÉSILIEN (20')

Le drainage lymphatique brésilien est une technique de massage localisée dynamique et bénéfique qui favorise la santé lymphatique, réduit la rétention d'eau, et améliore la circulation. En plus de ses effets sur le corps, il contribue également à la détente et au bien-être général, faisant de cette pratique un excellent choix pour ceux qui cherchent à se sentir mieux dans leur corps.

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE (60')

Bilan complet de l'alimentation, des habitudes et de l'environnement du patient afin d'élaborer un programme adapté et accepté pour de meilleurs résultats. Conseils personnalisés pour conserver le plaisir de manger en retrouvant une alimentation équilibrée.

LES SOINS ISSUS DE TECHNOLOGIES INNOVANTES

VOIR PAGE 29

PULSOTHÉRAPIE STENDO®

LIT DE FLOTTAISON ZESTOS DRYFLOAT

SOINS ENDERMOLOGIE LPG CELLU M6 ALLIANCE®

TRIPLE THÉRAPIE MLX I³DOME®

LES MASSAGES

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

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO PORNICHET | BAIE DE LA BAULE

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

MASSAGE «LES PIEDS SUR TERRE, LA TÊTE DANS LES ÉTOILES» (50')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO PORNICHET | BAIE DE LA BAULE

Ce soin unique allie des techniques de massages ancestraux Asiatique des pieds pour ancrer le corps et libérer les tensions, et un massage du visage qui apaise l'esprit et induit une profonde relaxation.

À la fois apaisant et revitalisant, ce massage complet vous reconnecte à la terre tout en vous permettant de toucher les étoiles.

Un moment parfait pour retrouver l'équilibre entre corps et esprit.

MASSAGE HAWAÏËN LOMI LOMI (50')

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

MASSAGE POLYNÉSIEEN TAURUMI (50')

Le Massage Taurumi, issu de la tradition polynésienne se caractérise par des mouvements amples et enveloppants, réalisés principalement avec les avant-bras, pour procurer une sensation d'harmonie et de profonde relaxation. Ce soin holistique vise à rééquilibrer les énergies, libérer les tensions physiques et émotionnelles, et reconnecter le corps et l'esprit.

MASSAGE BALINAIS (50')

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

SHIATSU VISAGE ET CUIR CHEVELU (20')

Le shiatsu du visage et du cuir chevelu est une forme de massage japonais qui se base sur la pression des doigts sur des points spécifiques, appelés points d'acupression ou « tsubos », le long des méridiens d'énergie.

En appuyant sur des points d'acupression spécifiques, le shiatsu agit directement sur le système nerveux parasympathique, qui est responsable de la relaxation et du repos.

Cette stimulation aide à ralentir le rythme cardiaque, à abaisser la tension artérielle, et à induire un état de relaxation profonde, facilitant l'endormissement.

MASSAGE AYURVÉDIQUE DU VISAGE MUKHA ABHYANGA (20')

Ce massage utilise des mouvements circulaires doux avec une huile d'amande chaude pour harmoniser les « doshas » (forces vitales du corps) et libérer les émotions bloquées.

MASSAGE DÉTENTE DU VISAGE ET DU CUIR CHEVELU (20')

Massage du décolleté, du visage et du cuir chevelu, ce massage allie acupressions et mouvements relaxants pour un moment de lâcher-prise et une action anti-stress.

MASSAGE DÉTENTE DES PIEDS (20')

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

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.

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.

PURIFIANT MARIN (50')

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

En début de soin, on procède à un gommage pour libérer la peau de ses impuretés. Puis on procède à un massage relaxant du visage et du cuir chevelu enfin on finalise ce soin ultra détendant par l'application d'un masque au limon marin et à l'aloé vera qui rééquilibre la peau et l'unifie.

EXPERTS ANTI-ÂGE

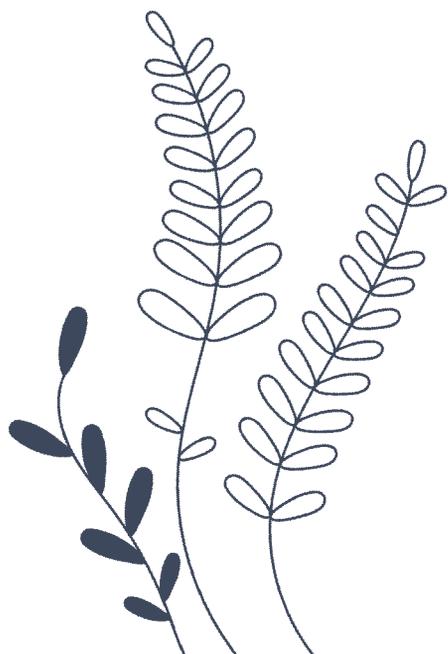
SEA JEUNESSE EXTRÊME (50' ou 80')

SOIN SIGNATURE RELAIS THALASSO

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

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.



LE SPA, BEAUTÉ

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

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

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



LA HOME THALASSO

NOTRE GAMME COSMÉTIQUE, LE PROLONGEMENT NATUREL DE NOS SOINS PROFESSIONNELS

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

SINGULARITÉ

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

AUTHENTICITÉ

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



GÉNÉROSITÉ

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

NATURALITÉ

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

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

Le Visage

Le Corps

Le Bain



PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

VOTRE SÉJOUR APPROCHE

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

VOUS ÊTES ARRIVÉS

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

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

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

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

VOUS PRÉPAREZ VOS BAGAGES

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

PENSEZ À VOUS INSCRIRE

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

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

-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 & PAUSES MERVEILLEUSES
AU MEILLEUR PRIX GARANTI ET RÉSERVEZ DIRECTEMENT EN LIGNE SUR**

relaisthalasso.com

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

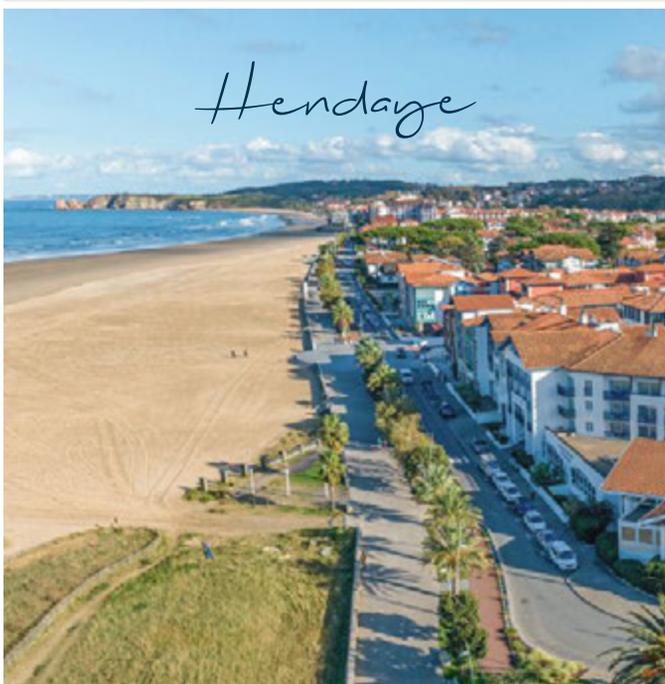
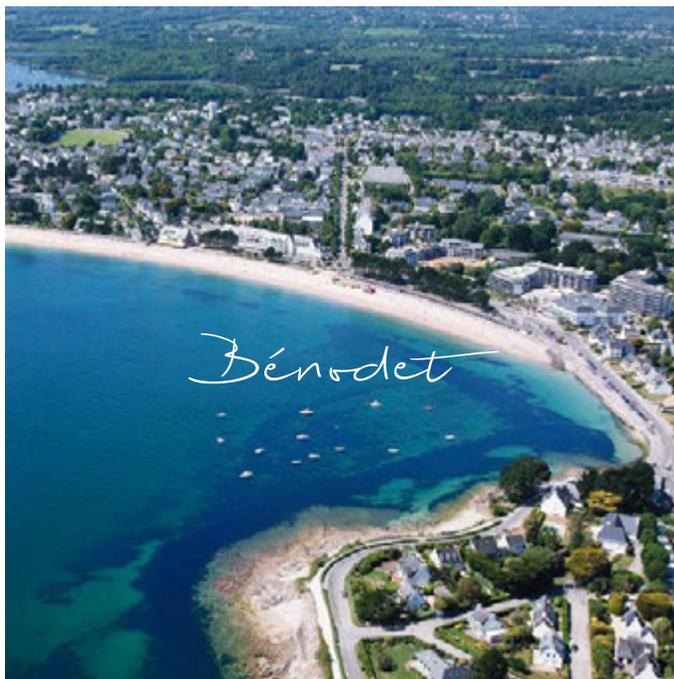
NOS AUTRES DESTINATIONS

DES EMPLACEMENTS D'EXCEPTION

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

Un art de recevoir entre simplicité et raffinement.

HÔTEL KASTEL***



HÔTEL & SPA INTÉGRÉS ATALANTE****

HÔTEL & SPA INTÉGRÉS SERGE BLANCO****
RÉSIDENTE IBAÏA****

“

SE FAIRE DU BIEN AUJOURD'HUI POUR ÊTRE MIEUX DEMAIN

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

RÉSERVEZ EN LIGNE



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



Ne pas jeter sur la voie publique.



PEFC 10-31-1614

communication

Credits Photos : D. DUCHON, L. CALDRAY, O. REBAUDRE, B. FRESCHEMISKY, DDT 44, A. LAMOUREUX, AdriaStock