

2  
0  
2  
2



# THALASSO-SPA MARIN

CHÂTELAILLON-PLAGE



CARTE DES SOINS

# PARCOURS MARIN



  
40€ l'accès  
1/2 journée  
340€ la carte  
de 10 accès

## PLAN DU PARCOURS MARIN 440 M<sup>2</sup> DE BASSINS



ACCÈS BASSIN EXTÉRIEUR  
ET SOLARIUM VUE MER

### BASSINS ET ANIMATIONS

1. LITS BOUILLONNANTS
2. ASSISES // JAMBES - DOS - FESSIERS - PIEDS
3. BAINS BOUILLONNANTS
4. GEYSER - PÉDI - JET
5. RIVIÈRE DE MARCHE
6. MASSAGE DEBOUT
7. COL DE CYGNE // NUQUE - PIEDS
8. BAINS BOUILLONNANTS - JACUZZI XXL
9. BASSIN DE NAGE DE 21M À 29°C
10. BASSIN AQUAFITNESS
11. BASSIN DE DÉTENTE À 32°C
12. PATIO

### ESPACES

- A. ESPACE DÉTENTE
- B. SALON DE REPOS
- C. HAMMAMS
- D. SAUNA
- E. SEAU SCANDINAVE

✓ **À savoir :** Ouvert de 09h15 à 12h45 et de 14h00 à 19h15,  
Accès clients hébergés de 08h00 à 12h45 et de 14h00 à 21h00.  
Accès enfants hébergés de moins de 16 ans de 08h00 à 09h00 et de 18h00 à 21h00.

Il n'est pas nécessaire de réserver pour l'accès au parcours marin (accès sous réserve de capacité d'accueil suffisante). Un peignoir, une serviette et des sandales vous seront remis dès votre arrivée. Le port de bijoux et de maillot de bain de couleur claire est fortement déconseillé.

✓ **À prévoir :** Maillot de bain (slip de bain, short ou boxer acceptés). Tenue et chaussures de sport obligatoires si vous souhaitez utiliser la salle cardio-fitness.

# NOS OFFRES PACKAGES

## MA THALASSO SUR-MESURE

.....  
Une fois vos deux soins choisis,  
composez vous-même votre programme.  
.....

	Tarif turquoise*	Tarif blanc*
<b>ACCÈS À L'ESPACE BIEN-ÊTRE 1/2 JOURNÉE</b>		
• 2 Soins Marins** parmi : > Bain hydromassant (15 min) > Douche à jet (8 min) > Lit Hydromassant (15 min)	87 €	97 €
<b>AGRÉMENTEZ VOTRE FORFAIT GRÂCE AUX OPTIONS SUIVANTES</b>		
• Soins marins (un 3 <sup>ème</sup> soin marin*)	+ 31 €	+ 31 €
• Séance d'Aquafitness (45 min)	+ 20 €	+ 20 €
• Séance de Marche Océane (120 min)	+ 20 €	+ 20 €
• Séance de Marche Nordique (90 min)	+ 20 €	+ 20 €
• Massage ou Gommage sous-affusion (15 min)	+ 45 €	+ 45 €
• Massage, soins du corps ou visage		
> 30 min	+ 67 €	+ 67 €
> 45 min	+ 88 €	+ 88 €
> 60 min	+ 109 €	+ 109 €
> 90 min	+ 152 €	+ 152 €
Accès à l'Espace Bien-Être 1/2 journée complémentaire	+ 20 €	+ 30 €

✓ **À savoir** : Nos massages sont des modelages corporels, des soins de beauté et de bien-être non thérapeutiques et non-médicalisés.

✓ **Arrhes** : le prépaiement intégral de votre prestation vous sera demandé lors de votre réservation.

✓ **Annulation** : En cas d'empêchement, nous vous demandons d'avoir l'amabilité de décommander votre rendez-vous au moins 48 heures à l'avance. En cas d'annulation intervenant moins de 48 heures à l'avance ou en cas de non présentation au rendez-vous, les arrhes seront conservées et aucun remboursement ni avoir ne pourra être possible.

\*Calendrier tarifaire disponible page 24.

\*\*Au choix parmi : bain hydromassant, douche à jet et lit hydromassant. Selon disponibilité.



## Les 1/2 journées 1 à 2 soins

### Mon instant Thalasso

- Accès à l'Espace Bien-Être sur la 1/2 journée des soins,
- 1 Bain hydromassant (15 min)
- 1 Hydrojet (15 min)

Tarif turquoise\*

87 €

Tarif blanc\*

97 €

### 1/2 journée découverte

- Accès à l'Espace Bien-Être sur la 1/2 journée des soins,
- 1 Masque Corps (20 min)
- 1 Hydrojet (15 min)

90 €

100 €

### 1/2 journée marine

- Accès à l'Espace Bien-Être sur la 1/2 journée des soins,
- 1 Massage sous-affusion ou 1 Watermass (30 min)

91 €

101 €

### 1/2 journée détente

- Accès à l'Espace Bien-Être sur la 1/2 journée des soins,
- 1 Masque corps (20 min)
- 1 Gommage ou Massage sous-affusion (15 min)

104 €

114 €

\*Calendrier tarifaire disponible page 24.

## Les 1/2 journées 3 soins

### 1/2 journée Bien-Être

- Accès à l'Espace Bien-Être sur la 1/2 journée des soins,
- 1 Gommage aux huiles et pétales de fleurs ou 1 Gommage aux huiles et sels de la Mer Morte ou 1 Massage sous affusion relaxant aux huiles végétales (15 min)
- 1 Masque Corps crème d'algues ou velours nacré à l'hibiscus ou cire hydratante (20 min)
- 1 Bain hydromassant à la gelée d'algues reminéralisantes (15 min)

136 €

146 €

### 1/2 journée instant zen

- Accès à l'Espace Bien-Être sur la 1/2 journée des soins,
- 1 Gommage et 1 Massage sous affusion ou 1 Massage sous-affusion (30 min)
- 1 Rituel signature visage (30 min)

158 €

168 €

### 1/2 journée jambes légères

- Accès à l'Espace Bien-Être sur la 1/2 journée des soins,
- 1 Douche à jet fraîche (8 min)
- 1 Enveloppement des jambes aux algues froides
- 1 Massage Circulatoire Jambes (30min)

152€

162 €

- Accès demi-journée complémentaire au parcours marin

+ 20 €

+ 30 €

\*Calendrier tarifaire disponible page 24.



## Les 1/2 journées en Duo

### Duo océan

- Accès à l'Espace Bien-Être sur la 1/2 journée des soins,
- 1 Bain hydromassant DUO à la gelée d'algues reminéralisantes ou aux cristaux de sel (20 min)
- 1 Lit hydromassant (15 min)

### Les instants Duo

Tous les INSTANTS DUO incluent l'accès à l'Espace Bien-Être pendant la demi-journée de vos soins.

- 1 Bain hydromassant DUO à la spiruline **NOUVEAUTÉ** ou aux cristaux de sel (20 min)
- 1 Massage en DUO (30 min)

- 1 Bain hydromassant DUO à la spiruline **NOUVEAUTÉ** ou aux cristaux de sel (20 min)
- 1 Massage en DUO (60 min)

> Vous souhaitez ajouter un gommage ?

- 1 Gommage « Peau douce » (30 min)

Tarif  
turquoise\*

Tarif blanc\*

90 €/pers

100 €/pers

121 €/pers

131 €/pers

153 €/pers

163 €/pers

+ 40 €/pers

+ 40 €/pers

\*Calendrier tarifaire disponible page 24.

## Les journées Thalasso & Spa

### Une journée rien qu'à vous...

- Accès à l'Espace Bien-Être matin et après-midi
- 1 Massage corps (20 min)
- 1 Activité Sportive (Hors nage en mer)
- 1 Massage sous affusion (15 min)
- 1 Masque corps (20 min) ou 1 Bain hydromassant (15 min)

### Une journée premium

- Accès à l'Espace Bien-Être matin et après-midi
- 1 Masque corps (20 min)
- 1 Gommage et/ou Massage sous-affusion (30 min)
- 1 Soins du visage (30 min)
- 1 Massage de votre choix (45 min)

Tarif  
turquoise\*

Tarif blanc\*

205 €

215 €

300 €

310 €



\*Calendrier tarifaire disponible page 24.

# NOS SOINS À LA CARTE

En complément de  
votre soin, profitez  
d'une 1/2 journée  
au parcours marin  
à partir de 20 €\*.

\*20 € tarif turquoise et 30 € tarif blanc - Calendrier tarifaire disponible page 24.

## DES SOINS NATURELS HAUT DE GAMME

### Les soins par PHYTOMER

#### Soins Visage Cibles

**CITADINE**  
1h00 | 109 €

##### Soin Fraîcheur de Peau Anti-Pollution

Une bouffée d'oxygène dans un soin qui concentre tous les bienfaits de la mer pour détoxifier et revitaliser la peau. Cette parenthèse anti-pollution élimine les traces de fatigue, illumine le teint et réhydrate la peau.

**ACNIPUR**  
1h15 | 130 €

##### Soin Solution Imperfections

Un programme désincrustant à l'efficacité prouvée contre les imperfections pour une peau visiblement plus saine, plus nette et un teint qui retrouve toute sa fraîcheur.

**HYDRA ORIGINAL**  
1h15 | 130 €

##### Soin Hydratant Repulpant aux Algues Bio

Un soin qui conjugue performance hydratante et détente intense en associant des ingrédients marins Bio, des produits aux textures ultra-sensorielles et un massage relaxant. La peau retrouve confort et éclat.

**DOUCEUR MARINE**  
1h15 | 130 €

##### Soin Réconfortant Apaisant

Un soin cocon qui adoucit les peaux sensibles et améliore leurs défenses pour un épiderme apaisé et idéalement hydraté.

**SOIN PIONNIER**  
1h15 | 130 €

##### Soin Jeunesse Globale Visage - Lèvres - Décolleté

Avec son masque liftant et sa lotion concentrée en actifs marins, ce soin atteint le summum de la performance anti-âge globale. Il redonne à la peau toute sa jeunesse, sa douceur et sa luminosité.

**ÉNERGIE AU MASCULIN**  
1h15 | 130 €

##### Soin Visage pour Hommes

Entrez dans un univers dédié aux hommes. Choisissez un soin hydratant, anti-âge, apaisant ou ciblé, adapté aux spécificités de l'épiderme masculin. Tous les soins visage à la carte peuvent être adaptés spécifiquement aux hommes.

**NOUVEAUTÉ  
CYFOLIA BIO**  
1h15 | 130 €

##### Soin Repulpant Éclat Visage

Ce soin plaisir allie un massage défatiguant et des produits bio pour offrir à la peau un éclat et une jolie dose d'hydratation.

Option + 15 min | 35 €

#### Personnalisez votre soin visage (en supplément)

**PERFECT REGARD**  
15 min

##### Soin Lissant Éclat des Yeux

Un soin ultra-complet, performant et relaxant, pour un regard qui pétille de jeunesse. En complément de tous les soins visage.

**RELAX DOS**  
20 min

##### Soin Défatigant Reminéralisant

Un massage du dos ultra-relaxant, suivi de l'application de la boue marine auto-chauffante le long de la colonne vertébrale, pour une détente absolue et une détoxification optimale. En complément des soins visage PHYTOMER.

PHYTOMER



## Soins Beauté du Corps

**GOMMAGE AUX CRISTAUX DE SEL MARIN**  
45 min | 88 €

### Gommage Tonifiant et Hydratation

Un soin revigorant aux cristaux de sel marin qui exfolie et affine le grain de peau, suivi d'une hydratation pour révéler une peau lumineuse, tonique et ferme.

**CHAMPAGNE DES MERS**  
45 min | 88 €

### Soin du Dos Décontractant Détoxifiant

Un gommage, massage ultra-relaxant et décontractant du dos et du cuir chevelu associé à une boue chauffante reminéralisante. Pour un effet détox et anti-stress.

## Soins Minceur

**SCULPT ZONE\***  
1h00 | 109 €

### Soin d'Attaque Ciblé Ventre - Fesses - Cuisses

Un gommage intensif, un massage localisé et un enveloppement thermo-sculptant dernière génération pour piéger les rondeurs et la cellulite en un temps record.

**MINCEUR P5\***  
1h00 | 109 €

### Massage et Enveloppement Corps Entier à la Confiture d'Algues

Un soin minceur corps entier qui associe un massage tonique et un enveloppement aux algues, au parfum délicatement iodé, pour affiner les rondeurs, remodeler et tonifier la silhouette.

*\*Si vous souhaitez choisir ces soins, merci de le préciser dès votre réservation.*

## Massages Bien-Être

**TRÉSOR DES MERS**  
1h00 | 109 €

### Massage Dynamisant Personnalisé

Un massage dynamique avec des produits aux textures et parfums sublimes qui concentrent les bienfaits revigorants de l'eau de mer.

**OLIGOMER® SPA**  
1h30 | 152 €

### Massage Ressourçant Reminéralisant

Gommage corps profondément relaxant et ré-énergisant, ce soin d'exception associe gommage et massage intégral du corps. Il offre une expérience sensorielle unique autour de l'OLIGOMER®.

**SEA HOLISTIC**  
1h30 | 152 €

### Massage Relaxant aux Bolus de Mer combiné d'un Soin Éclat du Visage

Il combine effleurages, pressions et étirements, ce massage du corps d'inspiration thaï élimine un à un les points de tension grâce à sa douce chaleur. Le gommage aux cristaux de sel marin redonne à la peau sa douceur naturelle.

## Service de Beauté

**MANUCURIE OU BEAUTÉ DES PIEDS**  
Mains 1h00 | 70 €  
Pieds 1h15 | 75 €

### Embellisseur

Un soin ultra-complet qui embellit les ongles et la peau. Il comprend un gommage doux, un soin réparateur pour les cuticules, un massage hydratant et une pose de base

**SOIN DES MAINS OU PIEDS**  
30 min | 40 €

### Soin Sublime

Limage des ongles, Gommage, Masque et Pose de base



L'ESSENCE DE NOTRE PERFORMANCE

Les soins par DECLÉOR

Soins Visage

1h00 | 109 € / 1h30 | 152 €

RITUEL SIGNATURE  
ÉCLAT ET  
HYDRATATION

RITUEL NOURRISSANT  
NEROLI BIGARADE

RITUEL APAISANT  
ROSE D'ORIENT

RITUEL PURIFIANT  
ROMARIN

Les soins essentiels

Le visage est parfaitement reposé et rayonnant de vitalité, grâce aux huiles essentielles associées à un masque aux graines de lin, de tournesol et de blé riche en vitamines. Un vrai shoot vitaminé.

Correspond aux peaux sèches et fragilisées apportant nutrition et réconfort, votre peau est repulpée.

Idéal pour les peaux sensibles, réactives et aide à atténuer les rougeurs, apporte douceur et fraîcheur.

Matifie et anti imperfections, aide à purifier les peaux mixtes à grasses.

1h00 | 109 € / 1h30 | 152 €

RITUEL LISSANT  
MANDARINE VERTE

RITUEL LIFTANT  
LAVANDE FINE

RITUEL ANTI-ÂGE  
GLOBAL MAGNOLIA BLANC

30 min | 67 €

RITUEL JEUNESSE

RITUEL SIGNATURE

NOUVEAUTÉ  
CYFOLIA BIO RITUEL  
VISAGE  
KOBIDO



Les soins experts anti-âges

Rituel éclat dès 25 ans. Agit sur les premiers signes de l'âge, améliore l'aspect de votre peau, énergise et apporte un teint lumineux

Rituel remodelant dès 35 ans et + lifteur naturel pour une peau plus ferme et tonifiée

Rituel anti-âge global dès 50 ans pour une peau raffermie et lissée

Les soins radieux

Massage connu depuis des millénaires, cette technique ancestrale de lifting naturel est composé de mouvements codifiés.

Un soin multi-vitaminé, parfait pour tous les types de peaux ayant besoin d'un shoot d'énergie sur une pause de détente.

Massage profond du visage, il est appelé lifting manuel naturel. Il participe à un moment de profonde détente, permet de repulper la peau, raffermir les tissus et gommer les traits de fatigue.





## Soins et Massages

### Nos sur-mesure

**BIEN-ÊTRE CIBLÉ**  
30 min | 67 €

**Modelage sur-mesure 2 zones de votre choix** (tête / dos / jambes / pieds / visage et cuir chevelu). Relaxant + Anti-stress avec une huile essentielle personnalisée à la carte.

**MINCEUR**  
30 min | 67 €

**Modelage affinant** avec des techniques hautement efficaces. Raffermissant + Anti peau d'orange à l'huile essentielle.

**MODELAGE**  
45 min | 88 €

**Massage relaxant** est une véritable source de détente et de bien-être qui permet d'enlever les « noeuds » musculaires tout en favorisant la circulation.

**GOMMAGE PEAU DOUCE**  
45 min | 88 €

**Exfolie et adoucit la peau** à l'huile essentielle de pamplemousse.

**AROMASSAGE DÉTENTE  
CORPS ET ESPRIT**  
1h00 | 109 € / 1h30 | 152 €

### Voyage en toute plénitude

**Ce rituel 100 % modelage** est une rencontre tactile bienfaisante où les gestuelles aromatiques se mêlent à des pressions manuelles et des rythmes variés pour mieux se libérer du stress et se ressourcer profondément.

**MODELAGE MADAGASCAR  
ÉNERGISANT**  
1h00 | 109 €

**Un rêve sensoriel** vers une île à part Madagascar Un rituel énergisant pour le corps ; chaque manoeuvre raconte ainsi une histoire. Bon voyage...

**MODELAGE BAMBOU  
PROFOND**  
1h00 | 109 €

**Massage profond manuel** intensifié par des gestuelles au Bambou pour libérer les tensions musculaires et baume à l'huile essentielle d'eucalyptus pour aider votre peau à se réparer.

Confortablement installée, le délassement agira sur le corps et l'esprit, la circulation s'active et l'effet jambes lourdes diminue, le massage pendant la grossesse est naturellement agréable toutefois il y a beaucoup d'autres avantages pour la future maman et son bébé, le massage consolide le rapprochement et l'échange entre eux deux.



Même si le massage sérénité 1h future maman est merveilleusement relaxant et plus doux que le traditionnel, il n'est pas conseillé durant les 3 premiers mois de la grossesse et à partir du 8<sup>ème</sup> mois.

Nous vous conseillons, pour prolonger ce moment délassant de profiter d'une ½ journée au parcours marin pour une sensation d'apesanteur si agréable pendant cet événement (accès en supplément 20€ en semaine et 30€ le week-end).

Pendant une grossesse, l'utilisation du sauna, du hammam et des appareils en salle fitness est déconseillée.



✓ **Informations & conseils :** Afin de pouvoir bénéficier de ce soin en toute sérénité, un certificat de votre médecin ou sage-femme vous sera demandé. Plus d'informations en page 23.

## LES SOINS À LA CARTE

### L'Institut de Beauté

#### ÉPILATION

Aisselles .....	22 €
Bras .....	27 €
Demi-Jambes .....	32 €
Jambes .....	42 €
Lèvres .....	20 €
Sourcils .....	22 €
Visage .....	37 €
Dos .....	32 €
Torse .....	32 €
Épaule .....	27 €

#### MAILLOT

Classique .....	22 €
Brésilien .....	27 €
Intégral .....	37 €

#### FORFAITS ÉPILATION

Demi-jambes - Maillot classique - Aisselles .....	52 €
Maillot classique - Aisselles - Jambes entières .....	60 €



#### LA BOUTIQUE

Retrouvez les gammes Phytomer et Decléor, des maillots de bain, accessoires, textiles et souvenirs dans l'espace boutique situé à l'accueil de la Thalasso-Spa Marin.

**NOUVEAU** : conseils et ventes des produits Phytomer et Decléor à l'Espace Beauté.

#### SALON DE COIFFURE

Le Salon de coiffure mixte Intégré à la Thalasso - Spa Marin. Ouvert du mardi au samedi avec ou sans rendez-vous.  
05 46 56 37 97



# ACTIVITÉS COACHÉES

*Oxygénez-vous !*

12 ACTIVITÉS  
COACHÉES  
DIFFÉRENTES

Aquafitness : dans un espace entièrement dédié à la pratique de l'aqua-cycling, aqua-bodyslim, aqua-workout.

Activités marines : marche océane, aqua-dos, nage en mer.

Activités terrestres : marche nordique, parcours santé bord de mer, cardio-training en salle, running, circuit training indoor et outdoor, relaxation.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :  
[WWW.LA-GRANDE-TERRASSE.COM](http://WWW.LA-GRANDE-TERRASSE.COM)

Club *Forme* *Wellness*

LA GRANDE TERRASSE



## Les Massages sous-affusion (15 ou 30 min)

- Massage du corps sous une fine pluie d'eau de mer chaude. Effets relaxants et apport en sels minéraux et oligo-éléments.

## Les Masques Corps (20 min)

- Ce soin reminéralisant et relaxant permet une élimination importante des toxines. Le « lit flottant » distille une agréable sensation d'apesanteur.
- À la crème d'algues laminaires reminéralisante (très concentrée en oligo-éléments). L'apport en sels minéraux et oligo-éléments rétablit par osmose l'équilibre du corps et procure un état de bien-être. La grande richesse des algues se trouve dans la concentration en actifs marins (50 à 2000 fois plus que l'eau de mer).
- Au karité et miel : une cire onctueuse et hydratante, nourrit intensément, prévient le dessèchement et laisse une peau douce, satinée et délicatement parfumée.
- Velours nacré à l'hibiscus : Eau de Mer, extrait de fleur d'hibiscus et de perles composent ce masque corps au parfum et à la texture envoûtante. Revitalise, reminéralise et révèle la beauté et l'éclat de la peau.
- À la crème d'algues fucus aux propriétés lipolytiques reconnues, participe activement au processus d'amincissement.

## Bain hydromassant à la gelée d'algues (15 min)

- Hydromassage en baignoire par des jets multiples suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Décontraction musculaire, action antalgique et circulatoire.
- Absorption transcutanée d'oligo-éléments et sels minéraux présents dans l'eau de mer et les algues. Les gelées d'algues proposées sont reminéralisantes ou relaxantes.

## Douche à jet (8 min)

- Jet d'eau de mer dirigé à distance par une hydrothérapeute. Tonifie les muscles, élimine les courbatures. Action décontractante, relaxante, circulatoire ou affinante.

## Lit hydromassant - hydrojet (15 min)

- Soins secs. Les jets à pression variable de ce matelas à eau à 36°C massent le corps de façon régulière, localisée ou générale (relaxant, tonique ou drainant).

## Gommage sous affusion (15 min)

- Cuivré aux huiles et sels de la Mer Morte. Le magnésium favorise la relaxation et le potassium participe à l'hydratation des cellules.
- Cristal aux huiles et pétales de fleurs. Pétales de Calendula et huile essentielle d'oranger associés.

## Watermass (30 min)

- Ce dispositif d'hydro palper rouler novateur combine le modelage aux huiles végétales, à l'affusion d'eau de mer. Ce soin associe les effets actifs et rapides du modelage lympho-esthétique sur la cellulite et les graisses localisées, à une pure détente après chaque séance.

## LA RÉSERVATION

Afin d'organiser au mieux la planification de vos soins, il est conseillé d'effectuer votre réservation 1 mois à l'avance :

- en ligne sur [www.la-grande-terrasse.com](http://www.la-grande-terrasse.com)
- par téléphone au 05 46 56 17 17
- par e-mail : [contact@la-grande-terrasse.com](mailto:contact@la-grande-terrasse.com)
- Votre réservation sera effective à réception du versement de votre acompte (30% du montant pour les soins et 100% pour les accès à l'espace bien-être et offres spéciales).

## LE RÉGLEMENT

Le règlement peut se faire par Carte Bancaire, American Express, espèces (euros) et Chèques Vacances.

Pour information, nous n'acceptons pas le règlement par chèques bancaires ni postaux.

## HORAIRES D'OUVERTURE DE LA THALASSO-SPA MARIN

Clients non hébergés sur place : tous les jours de 09h00 à 12h45 et de 14h00 à 19h15 (fermeture des vestiaires à 13h00 et 19h30).

## CONDITIONS ENFANTS

L'accès aux enfants de moins de 16 ans s'effectue de 18h00 à 19h15. L'accès aux enfants de moins de 3 ans n'est autorisé que sous la surveillance exclusive d'un adulte et munis d'une couche étanche lavable ou jetable. L'accès aux mineurs n'est autorisé que sous la surveillance exclusive d'un adulte. Hammams et sauna non autorisés aux mineurs.

Nos soins de thalassothérapie et d'esthétique individuels sont destinés à des personnes de 18 ans et plus. Cependant les mineurs peuvent, à partir de 16 ans, effectuer des soins accompagnés d'un représentant légal.

## ACCÈS AUX SOINS ET À L'INSTITUT

LA TENUE - Le port de bijoux et d'un maillot de bain de couleur clair est fortement déconseillé (risque de coloration). Pour accéder à l'espace Forme, tenue et chaussures de sport sont indispensables. Nos forfaits et l'accès au parcours marin comprennent le prêt du peignoir, d'une paire de sandales et d'une serviette de bain. Des sous-vêtements jetables sont à votre disposition dans les cabines de soins. La douche est OBLIGATOIRE avant chaque soin.

## INFORMATIONS MÉDICALES ET CONTRE-INDICATIONS

La consultation médicale est conseillée mais pas obligatoire. Toutefois, si vous suivez un traitement médical, cette consultation est recommandée pour adapter vos soins à votre état de santé (30€ non remboursés) N.B. : Si vous ne souhaitez pas de consultation médicale, stipulez à votre réservation que vous serez muni d'un certificat médical de non contre-indications aux soins de thalassothérapie délivré par votre médecin traitant.

**Femmes enceintes** : faire des soins entre le 4<sup>ème</sup> et le 7<sup>ème</sup> mois est possible avec un certificat de votre gynécologue ou de votre sage femme. Durant cette période, les risques de fausse couche sont généralement écartés et la fatigue pas trop importante. Cependant, certains soins ou programmes de soins ne sont pas adaptés aux femmes enceintes, de même que le sauna et le hammam. Une sélection de soins esthétiques peut aussi être proposée du 3<sup>ème</sup> au 7<sup>ème</sup> mois. Une consultation avec le médecin de la thalasso est obligatoire pour les séjours de plus de 3 jours pour adapter vos soins. Pour les femmes enceintes, outre le certificat médical de non contre-indication aux soins de thalassothérapie par votre gynécologue ou votre sage femme, une décharge de responsabilité devra être signée directement auprès de l'institut.

**Jeune maman** : pas de soins avant le début du 3<sup>ème</sup> mois.

**En cas de cancer** en cours de traitement, un certificat de non contre-indication de votre cancérologue sera exigé, de même qu'une visite avec le médecin de la thalasso pour adapter vos soins à votre pathologie.

La fatigue extrême est une contre-indication. Afin de vous prodiguer le meilleur conseil, nous vous remercions de nous informer de votre état de santé, grossesse, troubles cardiaques, insuffisance respiratoire, allergies, blessures, maladie, handicap... Les modelages sont des massages à but non médical ni thérapeutique mais, à visée de confort.

## CONDITIONS D'ANNULATION

Toute annulation de soin à la carte ou à la demi-journée se fera par écrit (courrier, mail) et entraînera la retenue de frais d'annulation de 50€. Lorsque l'annulation survient plus de 15 jours avant la date du début de séjour, l'acompte est restitué, déduction faite des frais d'annulation. Pour une annulation à moins de 15 jours avant le début du séjour, l'acompte est conservé dans sa totalité. Annulation à J-2 ou non-présentation le jour de la réservation : la totalité du séjour est due. En cas de no-show (annulation sans préavis), l'établissement facturera au Client une indemnité égale à cent pour cent (100 %) du montant TTC des prestations réservées. Tarifs valables, sujets à modification sans avis préalable, en euros TTC.

CALENDRIER 2022 - MA 1/2 JOURNÉE OU JOURNÉE THALASSO

# Plaisir d'offrir

DÉCOUVREZ LES CARTES ET CHÈQUES CADEAUX  
 Thalasso - Spa Marin / Spa NUXE / MGallery / Ibis Styles  
 Gaya / Le Pertuis / Le Carrelet

Janvier							Février							Mars						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
						1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31		
30	31																			

  

Avril							Mai							Juin						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
					1	2	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

  

Juillet							Août							Septembre						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
					1	2	1	2	3	4	5	6					1	2	3	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
31																				

  

Octobre							Novembre							Décembre						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			

- Tarif turquoise
- Tarif blanc
- Fermeture technique annuelle



## L'AVIS DU MÉDECIN

### ♦ LA THALASSO, L'EAU DE MER ET SES BIENFAITS *Ressourcez-vous !*

En cette période sanitaire trouble, booster naturellement ses défenses immunitaires, retrouver calme et sérénité dans un environnement protégé, remettre son corps en mouvement, devient un besoin, voire une nécessité. La nature nous offre ses bienfaits, les bains d'eau de mer et le climat marin sont de véritables partenaires de votre santé.

Un plein de santé avec l'eau de mer : L'eau de mer est une eau vivante et un concentré d'énergie.

Les éléments marins : eau de mer, algues, boues, sels, embruns, environnement, ont tout pour répondre aux besoins de santé globale.

L'eau de mer est naturellement anti virale et anti bactérienne par ses concentrations en chlore, en iode et en brome.

**Sa richesse en minéraux et oligoéléments** : iode, magnésium, calcium, potassium, lithium contribue à une grande détente musculaire et nerveuse.

Les algues offrent une très forte concentration en minéraux, oligo-éléments, vitamines et acides aminés. Le Phytoplancton contient de nombreuses vitamines, des antioxydants, des acides aminés, des protéines bio disponibles et représente une source importante d'acide gras Oméga 3 et 6.

Les boues ont un fort pouvoir antalgique sur les douleurs articulaires.  
L'eau de mer également, détoxifie la peau, agit tel un exfoliant.  
Elle favorise la microcirculation sanguine, booste le système hormonal et détend le système nerveux.

Selon les principes des cures de Thalassothérapie, une eau de mer à plus de 33°C crée une importante vasodilatation cutanée qui permet l'absorption par la peau des principes actifs de l'eau de mer en une quinzaine de minutes.

### ♦ CHÂTELAILLON – LA ROCHELLE *Destination Bien-Être*

Notre ensoleillement - le 3<sup>ème</sup> de France après la Côte d'Azur.

Notre climat marin, cette brumisation d'embruns chlorés et d'ions négatifs, véritable aérosol qui pénètre jusque dans les alvéoles pulmonaires et y décime les bactéries et virus.

L'air pur du large et la faible pollution atmosphérique.

Savourez les massages du Spa et des affusions marines, profitez de la douche à jet, laissez-vous aller lors des enveloppements aux algues, des applications de boues marines bercés par notre programme audio Sound Care.

Vous pouvez choisir parmi nos 7 programmes de 6 jours et nos 18 soins : des soins de Bien-Être,

de Cocooning ou de Forme et Vitalité Océane ou bien un des 3 programmes santé marine : Dos et confort articulaire, Équilibre Vitalité et Immunité, Détox et confort digestif.

Offrez-vous tous les bienfaits de la nature sans modération dans des espaces raffinés, pour repartir ressourcé(e) et régénéré(e) dans un environnement naturel.

Toute notre équipe vous attend, respectueuse des règles d'hygiène en vigueur, pour votre bien-être, votre sérénité et votre santé.

## EN TOUTE SÉRÉNITÉ



LE PORT DU MASQUE EST OBLIGATOIRE DANS NOS ÉTABLISSEMENTS



MERCI DE VOUS PRÉSENTER 20 MINUTES AVANT LE DÉBUT DE VOTRE SOIN



LA DOUCHE EST OBLIGATOIRE DANS LA CABINE AVANT VOTRE SOIN



VOTRE PRACTICIENNE RESPECTE LES GESTES BARRIÈRES



CABINE DÉSINFECTÉE ENTRE CHAQUE CLIENT



CHANGEMENT SYSTÉMATIQUE DU LINGE ENTRE CHAQUE CLIENT



PRIVILÉGIEZ LE PRÉ-PAIEMENT OU LE PAIEMENT PAR CB SUR PLACE

## INFORMATIONS & DISPOSITIONS PARTICULIÈRES

- ✓ En raison des nouvelles mesures sanitaires, les horaires et services proposés peuvent évoluer.
- ✓ **Le port du masque est obligatoire** dès votre arrivée, pendant le soin et jusqu'à votre départ, merci de vous en prémunir pour votre venue.
- ✓ **La douche est OBLIGATOIRE** à votre arrivée en cabine avant la réalisation de votre soin.
- ✓ Nos praticiennes renforcent les mesures d'hygiène et de santé : lavage des mains en votre présence avant et après la prestation, désinfection totale de la cabine de soin avant chaque arrivée, port du masque durant toute la durée de votre prise en charge.
- ✓ Les prestations de massage sont réalisées sans gants.
- ✓ Nous vous invitons à vous présenter 20 minutes avant le début de votre soin.
- ✓ Merci de privilégier le paiement par carte bancaire.



## LA GRANDE TERRASSE

Hôtel Ibis Styles La Rochelle Thalasso Châtelaiillon

La Falaise - 17340 Châtelaiillon-Plage

Tél.: +33(0)5 46 56 17 17 - [contact@la-grande-terrasse.com](mailto:contact@la-grande-terrasse.com)

[WWW.LA-GRANDE-TERRASSE.COM](http://WWW.LA-GRANDE-TERRASSE.COM)

Ouvert 7j/7 | Espace Bien-Être : de 09h15 à 12h45 et de 14h00 à 19h15

Accueil & Réservations : de 08h30 à 19h30

