

# La Thalassothérapie en quelques mots

## Du bon déroulement de votre cure...

La thalassothérapie, c'est l'utilisation simultanée, dans un but préventif ou curatif et sous surveillance médicale, des bienfaits du milieu marin : l'eau de mer, les algues, les boues marines, le climat, les sables et toute autre substance extraite de la mer...

### Quelques précisions d'ordre pratiques...

- Nous vous fournissons le peignoir (changé chaque jour) et les serviettes à volonté.
- Vous logez à l'hôtel Atalante ? Pour votre confort, la liaison directe avec le centre vous permet de vous déplacer revêtu de votre peignoir douillet.
- **NOUVEAU** : Le bonnet de bain (obligatoire dans les bassins) ainsi que les sandales vous sont gratuitement remis à votre arrivée pour tout programme d'au moins deux jours.
- Pour votre confort, prévoyez 2 maillots de bain (en vente sur place).
- Vous pouvez vous restaurer sur place tous les midis au Loofa Bar, exposé plein sud avec terrasse.
- Vous pouvez remplacer les soins collectifs de votre séjour en soins individuels d'hydrothérapie marine uniquement, pour un supplément de 15 euros par soin.

### Avant votre cure...

- La visite médicale d'aptitude à la thalassothérapie coûte 25 euros (non prise en charge par la Sécurité Sociale), quel que soit le nombre de soins. Un certificat de votre médecin peut toutefois la remplacer sauf dans le cas des programmes « Dos et Harmonie du Corps » et « Maman Epanouie ». Le suivi médical est permanent.

Il existe aussi quelques rares contre-indications thérapeutiques :

affections cardiovasculaires (hypertension artérielle mal contrôlée, insuffisance cardiaque...), certaines maladies infectieuses évolutives, générales ou localisées (ex: dermatites), affections cancéreuses en phase de traitement aigu, troubles psychiatriques majeurs, déficiences immunologiques générales.

- Nos cures durent 5 jours au minimum pour atteindre une efficacité maximum. Avec un nombre de soins de 18 à 24 par semaine.
- Envie de soins à la carte? Réservez préalablement pour prévoir les disponibilités !

## Qualicert,

pour vous la qualité, c'est la sécurité !

**Le certificat Qualité Qualicert vous garantit des services irréprochables et constants. 158 critères draconiens sont exigés pour y prétendre. A ce jour, seuls 9 centres au monde bénéficient de ce label prestigieux.**

**Relais Thalasso est la seule marque au monde dont les 4 établissements sont certifiés Qualicert.**

**Ouvert toute l'année (sauf du 07/01 au 21/01/2007), 7 jours sur 7.**

- Date de création : 1975
- Rénové en 2001 et 2004
- Surface totale de l'établissement: 1700 m<sup>2</sup>
- Capacité maximale : 200 curistes/jour
- Piscine de 117 m<sup>3</sup> d'eau de mer chauffée à 32°
- Etablissement situé à 30m de la mer



## Le séjour baptême thalasso

**Votre programme sur 5 jours comportant 15 soins individuels et 5 soins collectifs.**

### Votre objectif

Idéal pour une toute première fois et découvrir tous les soins fondamentaux de la thalassothérapie sur cinq jours.

### Vos soins individuels sélectionnés parmi...

...modelage sous affusion, modelage détente, réflexologie plantaire détente, bains cyclades, enveloppements d'algues laminaires détente, douches au jet, matelas hydromassant...

### Vos soins collectifs

Relaxation aquamusical, piscine de rééducation

### Vous aimerez

Le panel complet des soins de thalasso. La formule très riche en minéraux utilisée pour nos enveloppements d'algues. Le tarif attractif. L'aquagym à volonté et l'accès illimité à l'Espace Hydromarin®.

### Bien vu...

Retrouvez en page 11 ce programme à savourer sur 2 jours !

### Récapitulons pour vous,

**5 jours de programme**

**15 soins individuels**

**5 soins collectifs**

**\* 520 € sans hébergement**





## Le séjour Energie vitale

Votre programme sur 6 jours  
comportant 20 soins individuels  
et 4 soins collectifs.

### Votre objectif

Réactiver votre capital forme grâce à un programme riche et varié !

### Vos soins individuels sélectionnés parmi...

...modelages sous affusion, modelages détente, réflexologies plantaires détente, bains cyclades, enveloppements d'algues laminaires détente, douches au jet, jet sous-marin, matelas hydromassant...

### Vos soins collectifs au choix...

...relaxation aquamusical ou piscine de rééducation ou techniques de relaxation.

### Vous aimerez

Le massage/modelage quotidien.  
Le choix dans les soins collectifs.  
L'aquagym à volonté et l'accès illimité à l'Espace Hydromarin®.

### Bien vu...

Envie d'Energie Vitale sur 1, 2 ou 4 jours ?  
Le Relais Thalasso vous en dit plus en page 11 !

**Récapitulons pour vous,**  
6 jours de programme  
20 soins individuels  
4 soins collectifs  
\* **645 €** sans hébergement



## Le séjour Evasion océane

Votre programme sur 6 jours  
comportant 24 soins individuels.

### Votre objectif

Un séjour anti-stress pour se couper des maux de la civilisation moderne : idéal quand on veut restaurer sa force de mouvement et son goût d'entreprendre !

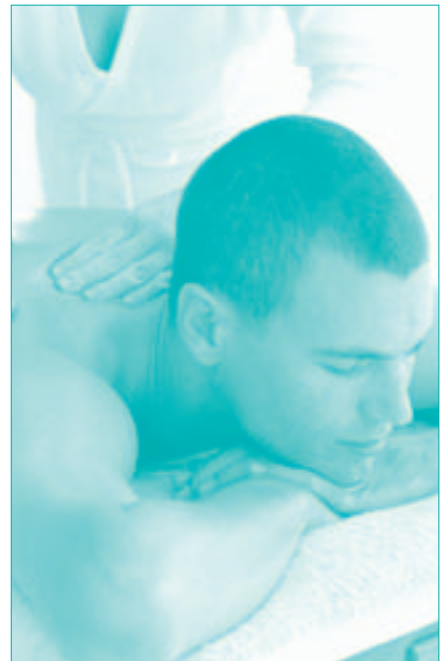
### Vos soins individuels sélectionnés parmi...

...modelage sous affusion à 2 et 4 mains, séance de shiatsu, modelage de relaxation, massage kiné, modelage toumokalé, modelage égyptien au loofa, modelage détente, réflexologie plantaire énergétique, soin esthétique, bains cyclades, enveloppements d'algues laminaires détente ou fucus amincissant, application de boues marines, douches au jet, matelas hydromassant, jet sous-marin...

### Vous aimerez

L'extraordinaire variété des massages/modelages – 9 techniques différentes ! - La palette généreuse de soins individuels couvrant toutes les vertus de la thalassothérapie.  
L'aquagym à volonté et l'accès illimité à l'Espace Hydromarin®.

**Récapitulons pour vous,**  
6 jours de programme  
Exclusivement  
24 soins individuels  
\* **885 €** sans hébergement



## **NOUVEAU** Le séjour Sensations Spa

Votre programme sur 6 jours  
comportant 18 soins individuels.

### Votre objectif

Retrouver une plénitude intérieure. Mettre en éveil vos sens, atteindre un « lâcher-prise » total grâce aux vertus relaxantes de nos soins dans la plus pure tradition du SPA bienfaisant...

### Vos soins individuels sélectionnés parmi...

...Ayurveda massage, thaïlandais énergétique, Tibet, stonothérapie, toumokalé, watsu, relaxation coréenne, beauty bambou, réflexologie plantaire énergétique, shiatsu, maqam, modelage à l'huile de noyaux d'abricots, bains cyclades, enveloppements d'algues laminaires détente, douches au jet...

### Vous aimerez

La quintessence des massages SPA innovants.  
L'atmosphère zen et la lumière naturelle des cabines.  
Le suivi actif des thérapeutes.  
Les durées de massages/modelages longues pour des protocoles aboutis.  
L'aquagym à volonté et l'accès illimité à l'Espace Hydromarin®.

**Récapitulons pour vous,**  
6 jours de programme  
Exclusivement  
18 soins individuels  
\* **1 095 €** sans hébergement



## Le séjour Cap Minceur Labiomer

**Votre programme sur 6 jours comportant 20 soins individuels et 4 soins collectifs.**

### Votre objectif :

Réussir le pari d'une minceur retrouvée, rectifier vos habitudes alimentaires. Être à nouveau bien dans votre peau !

### Vos soins individuels LABIOMER

Gommage corporel aux pépins de pamplemousse et au sel, modelage enveloppant minceur cacao/café, masque corporel cellulissant, enveloppements au fucus amincissant, enveloppement pâte thermo sudation, modelage gel minceur chauffant, application gel fraîcheur jambes

### Vos soins individuels de thalasso minceur...

...modelage sous affusion, séances de watermass, drainages lymphatique aquatique, bains cyclades, douches au jet...

### Vos soins collectifs...

...sophro-dynagogie.

## **Vous aimerez**

Un programme quotidien logique et thématisé,

Les soins « signature » exclusifs Labiomer, Le suivi permanent de notre diététicienne (consultation d'entrée, conférence...), Une cuisine diététique raffinée et inventive à l'hôtel Atalante.

Le watermass, appareil de palper-rouler sous affusion d'eau de mer qui aide à lutter contre la cellulite et les amas graisseux.

Vos cadeaux d'accueil Labiomer et la tisane offerte au Loofa Bar.

L'aquagym à volonté et l'accès illimité à l'Espace Hydromarin®.

### Récapitulons pour vous,

6 jours de programme  
20 soins individuels "Expert minceur"  
4 soins collectifs  
\* 835 € sans hébergement



## Le séjour Maman épanouie

**Votre programme sur 6 jours comportant 20 soins individuels et 4 soins collectifs.**

### Votre objectif :

Enfin, penser à vous ! Restaurer votre équilibre pour effacer les troubles dus à l'accouchement (déméralisation, insuffisance circulatoire, cicatrisation...). Retrouver une plastique harmonieuse tout en continuant de profiter de bébé.

### Vos soins individuels sélectionnés parmi...

...séance d'ostéopathie pour maman, modelage sous affusion, modelage égyptien au loofa, bains cyclades, enveloppements d'algues spirulines raffermissant et fucus amincissant, soin fermeté du buste, soin visage esthétique, douches au jet, drainage lymphatique aquatique...

### Vos soins collectifs...

...massage bébé, séance de bébé nageur, piscines de rééducation.

## **Vous aimerez**

La garde gratuite de bébé pendant vos soins au « club des p'tits dauphins »,

Les soins en complicité avec bébé : bain cyclades, massage bébé, séance de bébé nageur.

L'accompagnement de l'ostéopathe avec une consultation complète.

La variété des soins pour des vertus ciblées, Les enveloppements à l'algue spiruline efficaces pour raffermer et nourrir les tissus relâchés.

L'équipement pour bébé dans votre chambre à l'hôtel Atalante : lit bébé, chauffe biberon...

L'aquagym à volonté et l'accès illimité à l'Espace Hydromarin®.

### Récapitulons pour vous,

6 jours de programme  
20 soins individuels  
4 soins collectifs  
\* 785 € sans hébergement



## Le séjour Dos et Harmonie du corps

**Votre programme sur 6 jours comportant 20 soins individuels et 4 soins collectifs.**

### Votre objectif

Traiter les restrictions de mobilité qui fragilisent votre dos... Vous souffrez de rhumatismes, d'arthrose?... Ce programme personnalisé y fera face selon la nature de vos pathologies. Il agira aussi en prévention.

### Vos soins individuels sélectionnés parmi...

Séance d'ostéopathie, séances de thérapie manuelle aquatique, applications de boues marines, modelages sous affusions, réflexologie plantaire, bains cyclades, douches à jet...

### Vos soins collectifs ...

Piscines de rééducation dos, séances consacrées à la gymnastique posturale (Méthode Mézières Cf p.12).

## **Vous aimerez**

La prise en charge et le suivi par nos ostéopathes et notre médecin rééducateur. Les soins d'eau de mer et de boues marines favorables aux articulations et à l'assouplissement musculaire.

Un séjour adapté à votre pathologie.

L'aquagym à volonté et l'accès illimité à l'Espace Hydromarin®.

### Récapitulons pour vous,

6 jours de programme  
20 soins individuels "Spécial dos"  
4 soins collectifs  
\* 785 € sans hébergement



## Le séjour Escapade 2 jours

**Votre programme sur 2 jours  
comportant 6 soins individuels**

### Votre objectif

Et si vous vous retrouviez à deux pour une escapade bien-être inoubliable ? Formule également idéale pour découvrir la thalasso entre amis ou en famille avant d'envisager un plus long séjour. Un moment savoureux non pour le moral, à déguster sans complexe.

### Vos soins individuels sélectionnés parmi...

1 modelage détente, 2 bains cyclades, 1 enveloppement d'algues laminaires détente, 1 douche à jet, 1 matelas hydromassant.

### Vous aimerez

Une formule au tarif très accessible à déguster tant que vous le souhaitez dans l'année.

Une initiation douce à la thalassothérapie durant une escapade inoubliable.

La chromathérapie utilisée dans les bains cyclades pour augmenter l'effet d'apaisement, La douche à jet, un soin « signature » exclusif Relais Thalasso Ile de Ré doté d'un protocole précis et rigoureux pour un effet tonique garanti.

L'aquagym à volonté et l'accès illimité à l'Espace Hydromarin®.

### Récapitulons pour vous,

2 jours de programme

6 soins individuels

\* 189 € sans hébergement



## Mini Pack Energie Vitale

### Votre objectif :

Un mini-séjour de thalasso gourmand en soins individuels. Vous allez retrouver du « punch » l'espace d'1, 2 ou 4 jours.

### **1 jour**

comportant 4 soins individuels : 1 modelage sous affusion, 1 envelopp. d'algues laminaires détente, 1 bain cyclades, 1 douche à jet.

\* 145 € sans hébergement

### **2 jours**

comportant 8 soins individuels : 1 modelage sous affusion, 1 modelage détente, 1 envelopp. d'algues laminaires détente, 2 bains cyclades, 2 douches à jet, 1 matelas hydromassant.

\* 260 € sans hébergement

### **4 jours "MID'WEEK" NOUVEAU**

Alternative idéale entre les formules « découverte » très courtes et les plus longs séjours en thalasso, le "Mid'week" va combler vos nouvelles attentes ! 4 jours comportant 14 soins individuels et 2 soins collectifs.

### Vos soins individuels sélectionnés parmi...

...modelage sous affusion, modelage détente, réflexologie plantaire détente, bains cyclades, envelopp. d'algues laminaires détente, douches au jet, jet sous-marin, matelas hydromassant...

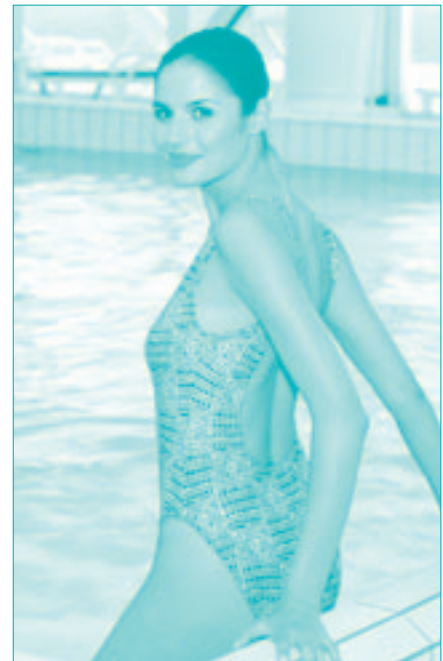
### Vos soins collectifs

Relaxation aquamusical, piscine de rééducation.

\* 460 € sans hébergement

### Vous aimerez

La forte présence de soins individuels. La découverte des massages quotidiens, Les soins phares de la thalassothérapie, L'aquagym à volonté et l'accès illimité à l'Espace Hydromarin®.



## Nos formules Pass'

### **PASS'FORM**

S'accorder une pause détente réparatrice en solo, à deux, à plusieurs ! Pour vous, tous les bienfaits régénérants de la thalasso authentique à un petit prix. Un vrai moment de bien-être.

**1 soin d'hydrothérapie marine** à sélectionner parmi : le modelage sous affusion 2 mains, le bain cyclades, la douche à jet, le jet sous marin, le matelas hydromassant. Accès à l'Espace Hydromarin® et aux cours d'aquagym pour la journée. \* 43€

**NOUVEAU**

### **PASS'RELAX**

Relax ! Pour vous, une pause plaisir, parenthèse anti-stress dans un emploi du temps chargé ! Et des soins parmi les plus qualitatifs de la thalassothérapie authentique.

**2 soins de thalasso** à choisir : modelage sous affusion (plus forte de nos demandes) ou modelage détente, bain cyclades ou matelas hydromassant. Accès à l'Espace Hydromarin® et aux cours d'aquagym pour la journée. \* 69€

**NOUVEAU**

### **PASS'ZEN**

Soyons zen et prenons le temps de renouer avec la sérénité, la quiétude. Pour vous, une invitation à découvrir l'univers fascinant du SPA à travers **3 soins** aussi prestigieux et bienfaits que les uns que les autres. 3 soins : Shiatsu, modelage égyptien au loofa, modelage à l'huile de noyaux d'abricots. Accès à l'Espace Hydromarin® et aux cours d'aquagym pour la journée. \* 180€

# Nos soins individuels d'hydrothérapie, d'enveloppement et autres prestations exclusives à la carte...

## Hydrothérapie

### \* BAIN CYCLADES

Jets qui ciblent l'hydromassage sur les zones du corps à revitaliser afin de permettre une relaxation totale. Baignoires équipées en chromothérapie pour augmenter l'effet d'apaisement. \* 37€

### \* DOUCHE A JET

Un puissant jet d'eau de mer réalise des modelages favorisant le tonus et la vitalité. Il permet notamment la décongestion des zones grasseuses et cellulitiques. \* 40€

### \* DRAINAGE LYMPHATIQUE AQUATIQUE

Le DLA permet de détoxifier les cellules et de décongestionner les ganglions lymphatiques. Il diminue la douleur inflammatoire et soulage les jambes lourdes. \* 45€

### \* HYDROTHÉRAPIE DU COLON

Seule thalassothérapie française à le pratiquer, c'est une irrigation colonique douce, utilisant une eau salée (isotonie) permettant de retrouver une fonction colique optimale tout en régulant l'effet de stress. \* 110€

### \* JET SOUS MARIN

Dans une baignoire remplie d'eau de mer, on effectue un modelage à l'aide d'un jet, qui produit une stimulation de la circulation sanguine et possède une action désinfectante. \* 40€

### \* MATELAS HYDROMASSANT OU HYDROJET

Allongée, vous appréciez les modelages effectués par des jets d'eau sous un film plastique. Détente, stimulation et activation de la circulation sanguine. \* 37€



### \* WATERMASS

L'eau chaude permet un « palper-rouler » puissant et souple. La transminéralité de cette eau active est maximale, sa chaleur réchauffe les zones cellulitiques réputées froides, les huiles pénètrent facilement.

\* 50€ la séance

\* 250€ les 6 séances

### \* MODELAGE SOUS AFFUSION 2 MAINS

Allongé(e) sous une pluie d'eau de mer chaude mêlée au baume de massage à la cire d'abeille, pressions glissées profondes et circulaires bienfaisantes alternées sur tout le corps. \* 40€

### \* MODELAGE SOUS AFFUSION 4 MAINS

Pratiqué à 2, en synchrone et en pressions équivalentes, ce soin qui nécessite une parfaite coordination figure en tête de vos demandes. \* 65€

## Enveloppement

### \* ENVELOPPEMENT D'ALGUES MICRONISÉES

Application sur l'ensemble du corps d'algues chaudes (broyées ou micro-éclatées) riches en éléments nutritifs (oligo-éléments, vitamines, etc...). Pour une rééquilibration globale de l'organisme en le reminéralisant. Envelopp. laminaire détente \* 65€  
Envelopp. fucus amincissant \* 60€

### \* ENVELOPPEMENT BOUES MARINES NATURELLES

Appliquées à chaud, elles sont riches en sels minéraux et oligo-éléments et permettent de reminéraliser efficacement l'organisme. \* 60€

### \* ENVELOPPEMENT PÂTE THERMO-SUDATION

La pâte paraffinée thermo-sudation entraîne un effet starter dans la perte de masse grasse par son effet filmogène. \* 60€

## Kinésithérapie

### \* MASSAGE KINESITHERAPEUTIQUE :

Solliciter différents schémas musculaires afin de rééquilibrer l'organisme. Ce massage à des visées thérapeutiques, hygiéniques et sportives. \* 45€

### \* DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL :

Il a pour but d'évacuer les liquides excédentaires et les déchets métaboliques via les voies lymphatiques. Il se réalise par des techniques de captage et d'évacuation. \* 80€

### \* METHODE MEZIERES :

Pratique qui permet de lâcher les tensions musculaires et redonner leur longueur initiale aux muscles raccourcis. \* 40€

### \* PISCINE REEDUCATION DOS :

Le thérapeute va effectuer un travail utilisant les techniques kinésithérapeutiques en eau de mer chauffée à 32° pour soulager les douleurs dorsales. \* 30€

## Ostéopathie

### \* OSTÉOPATHIE :

Approche diagnostique et thérapeutique manuelle des dysfonctionnements de mobilité articulaire et tissulaire. Très bonne rééducation des troubles fonctionnels. \* 60€

### \* THÉRAPIE MANUELLE AQUATIQUE :

Utiliser la portance en eau de mer chauffée pour faciliter la restauration des mobilités tissulaires et l'équilibre fonctionnel. \* 40€

### \* MASSAGE BEBE :

Inculquer les gestes de complicité aux parents par des techniques simples de toucher et de massage. \* 40€

