



Le séjour Plaine Forme

**Votre programme sur 6 jours
comportant 18 soins individuels
et 6 soins collectifs.**

Votre objectif

Effectuer une cure qui tienne compte de votre métabolisme et bénéficier d'un « coup de fouet » minéral !

Vos soins individuels parmi...

4 enveloppements d'algues
2 massages-modelages manuels
3 bains bouillonnants
3 bains hydromassants
2 douches à jet, 2 hydrojets
2 modelages sous affusion

Vos soins collectifs au choix...

4 aquagyms toniques ou douces
2 aquagyms avec jets sous-marins

Vos soins liberté ...

Accès libre à l'Espace Hydromarin®, aux hammams et aux saunas, à la tisanerie ainsi qu'à la salle d'aromathérapie, à la rivière de marche d'eau de mer froide et à la salle de gymnastique.

Vous aimerez

Les bains bouillonnants et hydromassants pour la détente et la minéralisation, les massages-modelages, les enveloppements d'algues contre les carences...

Récapitulons pour vous,
6 jours de programme, 18 soins
individuels, 6 soins collectifs
* 579€ 6 jours sans hébergement
* 107€ 1 jour sans hébergement



Le séjour Forme en liberté

**Votre programme sur 6 jours
comportant 12 soins individuels
et 6 soins collectifs.**

Votre objectif

Concilier les bienfaits de la thalasso avec la pratique d'une autre activité ou la découverte de notre magnifique région...

Vos soins individuels parmi...

3 enveloppements d'algues
3 bains bouillonnants ou hydromassants
2 modelages sous affusion
3 douches à pomme ou hydrojet
1 massage-modelage manuel

Vos soins collectifs au choix...

6 aquagyms douces ou toniques

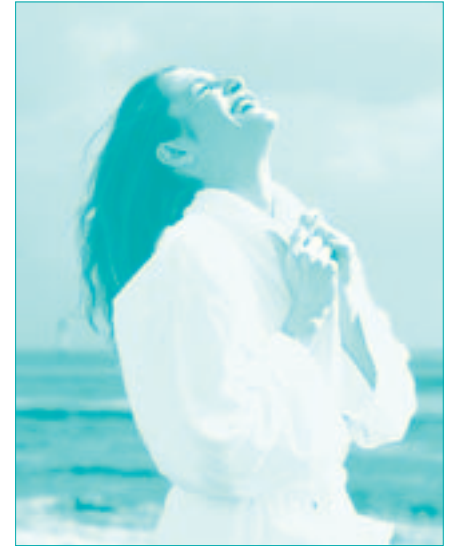
Vos soins liberté ...

Accès libre à l'Espace Hydromarin®, aux hammams et aux saunas, à la tisanerie ainsi qu'à la salle d'aromathérapie, à la rivière de marche d'eau de mer froide et à la salle de gymnastique.

Vous aimerez

L'excellente reminéralisation, les apports en principes actifs bienfaits qui luttent contre nos multiples carences... Et garder du temps pour vous !

Récapitulons pour vous,
6 jours de programme, 12 soins
individuels, 6 soins collectifs
* 486€ 6 jours sans hébergement
* 85€ 1 jour sans hébergement



Le séjour VIP Plénitude

**Votre programme sur 6 jours
comportant 24 soins individuels
et 6 soins collectifs.**

Votre objectif

Concilier la détente bienfaitrice et l'intensité des soins bienfaits. Et profiter du meilleur de la thalasso.

Vos soins individuels parmi...

1 consultation médicale
1 gommage du corps
2 massages-modelages "plénitude" de 45 mn
6 enveloppements d'algues
4 modelages sous affusion
3 douches à jet, 2 hydrojets
3 bains bouillonnants et
3 bains hydromassants aux huiles essentielles relaxantes

Vos soins collectifs au choix...

6 aquagyms douces ou toniques

Vos soins liberté ...

Accès libre à l'Espace Hydromarin®, hammams, saunas, tisanerie, salle d'aromathérapie, rivière de marche d'eau de mer froide et à la salle de gymnastique.

Vous aimerez

Les massages-modelages « Plénitude » (45 mn chacun !), les bienfaits des algues, des bains bouillonnants et hydromassants...

Récapitulons pour vous,
6 jours de programme, 24 soins
individuels, 6 soins collectifs
* 775€ 6 jours sans hébergement *
* 139€ 1 jour sans hébergement

Programmes indicatifs susceptibles de modifications selon l'avis du médecin ou nos disponibilités.



Une boîte d'ampoules minceur offerte !

Le séjour Silhouette

Votre programme sur 6 jours comportant 24 soins individuels et 6 soins collectifs.

Votre objectif

Aboutir à un amincissement durable, être à nouveau fière de votre silhouette, repartir en pleine forme !

Vos soins individuels parmi...

1 consultation médicale, 1 gommage du corps en début de programme, 3 séances de massage Watermass, 3 séances de thermosudation, 3 enveloppements d'algues au fucus, 3 douches à jet ou à pomme, 2 modelages sous affusion, 2 bains bouillonnants, 2 bains hydromassants, 2 massages-modelages manuels, 2 séances de pressothérapie, 1 rencontre hygiéno-diététique avec le médecin

Vos soins collectifs au choix...

6 aquagyms toniques, abdos-fessiers

Vos soins liberté ...

Accès libre à l'Espace Hydromarin®, aux hammams et aux saunas, à la tisanerie ainsi qu'à la salle d'aromathérapie, à la rivière de marche d'eau de mer froide et à la salle de gymnastique.

Vous aimerez

Le watermass contre les amas graisseux, la douche à jet contre les capitons...

Récapitulons pour vous,
6 jours de programme, 24 soins individuels, 6 soins collectifs

* 739€ 6 jours sans hébergement *
* 132€ 1 jour sans hébergement

(*Visite médicale incluse.)



Le séjour Beauté

Votre programme sur 6 jours comportant 18 soins individuels et 6 soins collectifs.

Votre objectif

Recouvrer votre bien-être, optimiser les équilibres, consacrer du temps à votre apparence...

Vos soins individuels parmi...

6 soins esthétique Maria Galland
Soin corps gommage (30 mn). Soin visage emphytéose précieux (1h). Soin corps emphytéose fermé (1h). Soin visage modelant hydratant (1h). Soin beauté des pieds (1h). Soin beauté des mains (1h).

2 modelages, sous affusion, 1 massage-modelage manuel, 2 douches à jets, 3 enveloppements d'algues, 2 bains bouillonnants, 2 bains hydromassants aux huiles essentielles relaxantes.

Vos soins collectifs au choix...

3 aquagyms douces ou toniques et
3 aquagyms avec jets sous-marins

Vos soins liberté ...

Accès libre à l'Espace Hydromarin®, aux hammams et aux saunas, à la tisanerie ainsi qu'à la salle d'aromathérapie, à la rivière de marche d'eau de mer froide et à la salle de gymnastique.

Vous aimerez

L'apport significatif des bienfaits marins et les 6 soins esthétiques haut de gamme Maria Galland...

Récapitulons pour vous,
6 jours de programme
18 soins individuels
6 soins collectifs

* 696€ sans hébergement



L' élu de l'année 2007 : plébiscité par nos clients !

Le séjour Santé à cœur

Votre programme sur 6 jours comportant 18 soins individuels et 6 soins collectifs.

Votre objectif

Optimiser votre capital santé, protéger votre cœur et vos artères sous le regard du médecin naturopathe du centre...

Vos soins individuels parmi...

1 consultation médicale, 1 gommage aux deux sels, 4 envelop. d'algues, 4 bains hydromassants aux algues, 1 hydrojet, 3 pressothérapie ou modelage au jet, 1 massage-modelage watermass, 1 massage-modelage manuel, 1 massage-modelage Plénitude manuel, 2 modelage Prestige sous affusion. (Compris un atelier sur l'hygiène alimentaire suivi d'un repas au Kastel*** avec notre médecin).

Vos soins collectifs au choix...

3 aquagyms douces et relaxation
3 activités physiques contrôlées

Vos soins liberté ...

Accès libre à l'Espace Hydromarin®, aux hammams et aux saunas, à la tisanerie ainsi qu'à la salle d'aromathérapie, à la rivière de marche d'eau de mer froide et à la salle de gymnastique.

Vous aimerez

L'excellent équilibre entre la prise en charge médicale et la thalasso « plaisir », le drainage des toxines, la relaxation, aborder l'alimentation...

Récapitulons pour vous,
6 jours de programme,
18 soins individuels,
6 soins collectifs
* 718€ sans hébergement *

(*Visite médicale incluse.)

Programmes indicatifs susceptibles de modifications selon l'avis du médecin ou nos disponibilités.



Le séjour Santé du dos

**Votre programme sur 6 jours
comportant 18 soins individuels
et 6 soins collectifs.**

Votre objectif

Ménager votre dos, combattre l'usure articulaire et les réveils douloureux, préparer l'après-séjour...

Vos soins individuels parmi...

1 consultation médicale, 3 applications de boues, 3 enveloppements d'algues, 2 modelages sous affusions, 3 bains bouillonnants, 3 bains hydromassants, 2 massages-modelages manuels, 2 hydrojets

Vos soins collectifs au choix...

3 aquagyms «Spécial Dos» et
3 gymnastiques en salle pour le dos

Vos soins liberté ...

Accès libre à l'Espace Hydromarin®, aux hammams et aux saunas, à la tisanerie ainsi qu'à la salle d'aromathérapie, à la rivière de marche d'eau de mer froide et à la salle de gymnastique.

Vous aimerez

Les bains hydromassants qui massent le dos, les applications de boues et les enveloppements d'algues, l'aquagym pour le travail en apesanteur...

Récapitulons pour vous,
6 jours de programme, 18 soins
individuels, 6 soins collectifs

* 599€ 6 jours sans hébergement*
* 107€ 1 jour sans hébergement

(* Visite médicale incluse.)



Le séjour Santé des jambes

**Votre programme sur 6 jours
comportant 18 soins individuels
et 6 soins collectifs.**

Votre objectif

La pleine forme quand on souffre de jambes lourdes et de troubles veineux, d'œdèmes, de surcharge pondérale...

Vos soins individuels parmi...

1 consultation médicale, 4 enveloppements d'algues frigitoniques, 2 douches à pomme, 2 bains bouillonnants, 2 bains hydromassants, 2 massages-modelages manuels, 2 modelages sous affusion, 4 séances de pressothérapie.

Vos soins collectifs au choix...

6 aquagyms Spécial santé des jambes suivies de la rivière d'eau froide

Vos soins liberté ...

Accès libre à l'Espace Hydromarin®, aux hammams et aux saunas, à la tisanerie ainsi qu'à la salle d'aromathérapie, à la rivière de marche d'eau de mer froide et à la salle de gymnastique.

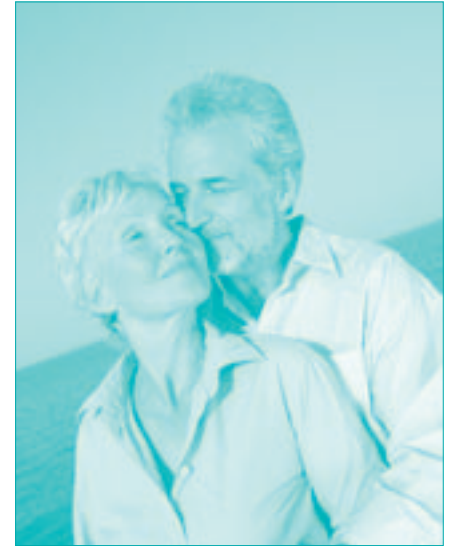
Vous aimerez

Les algues frigitoniques pour la circulation, les bains bouillonnants, le parcours en rivière de marche sur fond de galet sollicitant la voûte plantaire.

Récapitulons pour vous,
6 jours de programme, 18 soins
individuels, 6 soins collectifs

* 599€ 6 jours sans hébergement*
* 107€ 1 jour sans hébergement

(* Visite médicale incluse.)



Le séjour Sérénité heureuse

**Votre programme sur 6 jours
comportant 18 soins individuels
et 6 soins collectifs.**

Votre objectif

La pleine forme et la sérénité ! Profiter de la thalasso en toute sécurité, entretenir votre capital santé.

Vos soins individuels parmi...

1 consultation médicale, 3 applications de boue, 2 enveloppements d'algues, 2 massages-modelages manuels, 3 bains bouillonnants, 3 bains hydromassants, 2 modelages sous affusion, 1 douche à pomme 2 hydrojets

Vos soins collectifs au choix...

6 séances d'aquagym douce

Vos soins liberté ...

Accès libre à l'Espace Hydromarin®, aux hammams et aux saunas, à la tisanerie ainsi qu'à la salle d'aromathérapie, à la rivière de marche d'eau de mer froide et à la salle de gymnastique.

Vous aimerez

Les enveloppements d'algues lithothames et laminaires «Spécial Senior» pour la minéralisation, l'aquagym douce pour la mobilisation articulaire...

Récapitulons pour vous,
6 jours de programme, 18 soins
individuels, 6 soins collectifs

* 599€ 6 jours sans hébergement*
* 107€ 1 jour sans hébergement

(* Visite médicale incluse.)

Programmes indicatifs susceptibles de modifications selon l'avis du médecin ou nos disponibilités.



Le séjour jeune maman

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

Votre objectif

Combattre la fatigue, faciliter la cicatrisation, la circulation, la minéralisation... Et renouer avec la forme.

Vos soins individuels parmi...

1 consultation médicale, 1 gommage du corps en début de programme, 6 envelop. d'algues, 2 massages-modelages manuels, 2 modelages sous affusion, 2 douches à jet, 3 bains hydromassants, 3 séances de pressothérapie, 1 soin esthétique du visage "Spécial jeune maman"...

Vos soins collectifs au choix...

6 aquagyms toniques

* Programme conseillé à partir de la 10^e semaine qui suit la naissance de bébé.

Vos soins liberté ...

Accès libre à l'Espace Hydromarin®, aux hammams et aux saunas, à la tisanderie ainsi qu'à la salle d'aromathérapie, à la rivière de marche d'eau de mer froide et à la salle de gymnastique.

Vous aimerez

Le mélange "Jeunes Mamans" composé de laminaire (fortifie et combat les carences), de spiruline (riche en acides gras et qui structurent la peau).

Récapitulons pour vous,

**6 jours de programme, 20 soins
individuels, 6 soins collectifs**

* **678€** 6 jours sans hébergement*

* **121€** 1 jour sans hébergement

(*Visite médicale incluse.)

Programmes indicatifs susceptibles de modifications selon l'avis du médecin ou nos disponibilités.

* La thalassothérapie : ses effets bénéfiques scientifiquement démontrés.

Mieux comprendre l'effet osmotique à l'origine des bienfaits de la thalasso...

Notre peau (le plus étendu de nos organes) ne comporte que **10%** d'eau dans sa couche supérieure contre plus de **60%** pour le reste de l'organisme. Plongée dans l'eau de mer ou au contact de toute substance liquide, elle se transforme donc en éponge. D'autre part, la thalassothérapie consiste à chauffer l'eau de mer à température voisine de celle du corps (34-36° C) pour que les éléments minéraux et vivants qu'elle contient pénètrent dans la peau dont on sait aussi qu'elle se comporte comme un tamis. La chaleur de l'eau fait ressortir les principes actifs et thérapeutiques. L'eau de mer contient **32 grammes d'oligo-éléments et de sels minéraux** par litre, notre milieu interne 9 seulement, la différence provoque **un effet d'osmose** : notre corps absorbe le surcroît de sels minéraux. De plus, grâce à la vasodilatation, **dans un bain à 37°**, la peau assimile 10 fois plus vite les oligo-éléments que lors d'un bain à la plage... Au niveau des muqueuses, **cette absorption est même multipliée par 70** ! Rien ne remplace donc l'efficacité d'une cure de thalassothérapie. Sachant que vous bénéficiez aussi du bon air de la mer, de l'iode, du phénomène des marées, du soleil.

15 contre 1...

Il vous faudrait rester toute **une journée** entièrement immergé dans l'océan pour retirer les bienfaits d'un **bain de 15mn** en thalassothérapie ! Petit conseil : durant votre séjour, prévoyez un laps de temps assez large avant de vous rincer afin de profiter au maximum des soins en absorbant la plus grande quantité de bienfaits marins possible.

Plasma sanguin et eau de mer vont très bien ensemble

Quinton, le célèbre biologiste, l'a découvert et démontré : il existe une analogie fondamentale entre le plasma sanguin et l'eau de mer.

* Danse & thalasso

* A l'Hôtel*** *Abbatiale*

Du lundi au vendredi, une demi-journée de Thalasso avec 3 soins plus les soins "Liberté" et une demi-journée de danse de salon avec Oliver Dumas (ancien champion de France). Le vendredi, dîner de gala avec démonstrations et remise des diplômes. Départ samedi matin. Séjour en demi-pension.

Dates 2007 :

Du 18 au 24 mars et du 14 au 20 octobre.

* **859€** TTC/personne



* Bon à savoir !

Quelques précisions...

- Merci de vous présenter 1/4 d'heure avant l'heure des soins.
- Sur avis du médecin, vous pourrez changer certains soins en cours de séjour.
- La douche est à prendre avant les soins plutôt qu'après pour garder les oligo-éléments dans la peau.

Les "soins liberté"...

Pour seulement 5€, vous pouvez bénéficier de tous les "soins liberté", dans les demi-journées libres de votre programme. Nous vous prêtons un peignoir et vous pouvez accéder en plus de l'Espace Hydromarin, au sauna, au hammam, à la salle d'aromathérapie, à la tisanerie, à la salle de fitness...

La visite médicale ?

Mieux vaut l'effectuer dans notre Centre ! Parce qu'ils sont spécialistes de la thalassothérapie, nos médecins sont les mieux habilités à vous conseiller efficacement. Ils sauront adapter votre programme à l'ensemble de vos besoins et vous feront part des éventuelles contre-indications concernant certains soins. De plus, ils vous donneront de judicieux conseils afin que vous profitiez au maximum de l'Espace Hydromarin® et de ses multiples bienfaits. Toutefois, le prix de la visite médicale n'est pas compris dans tous nos programmes afin que vous

puissiez choisir en toute liberté. Merci de vous munir si nécessaire de votre dossier médical. Visite médicale : 25€ Non remboursée par la Sécurité Sociale

Votre confort toujours et encore

- Les soins se déroulent sur la demi-journée en alternance, un jour le matin, un jour l'après-midi (votre présence au Centre : 2 h à 4 h/jour).
- Nous vous fournissons un nouveau peignoir chaque jour.
- Après chaque soin, vous pourrez changer de serviette. Toujours se sécher avec la serviette avant de remettre le peignoir.
- Le bonnet de bain est obligatoire en piscine et les sandales sont vivement conseillées (vous pouvez les acheter sur place).
- Un deuxième maillot de bain permet d'avoir un maillot sec entre les soins.
- Un short et un tee-shirt pour être à l'aise dans la salle de gym (santé du dos, santé à cœur...).
- Vous pouvez échanger un soin collectif pour un soin individuel : 11€ de supplément seulement.

Les principales contre-indications :
Principales contre-indications à la thalassothérapie : toute pathologie en phase aiguë (cardiaque, vasculaire, dermatologique ou rhumatologique) ou en cours de traitement (affections cancéreuses par exemple), allergie à l'iode... En cas de doute, n'hésitez pas à consulter les médecins du Centre.

Une consultation médicale est possible si vous le désirez au tarif de 25€ (sans délivrance de feuille de maladie) pour faire un point médical avant de profiter de nos installations et de nos massages. Un médecin naturothérapeute est également à votre disposition pour vous accompagner dans une meilleure hygiène de vie et pour vos problèmes de surpoids.

Les soins doivent être réservés auprès de l'accueil, des arrhes (50% du montant total) sont nécessaires pour faire planifier le rendez-vous et le règlement se fait avant le soin. Le retard ou la non présentation entraîne la perte des arrhes et du soin. Le report d'un soin doit se faire au moins 48h à l'avance.



* Qualité de l'eau

Analyses :

Les résultats des analyses de l'eau de mer régulièrement effectuées par la DDASS sont affichés à l'entrée du centre de Thalasso. Vous pouvez également les consulter sur place à l'accueil du centre dans le cahier prévu à cet effet et intitulé « Contrôles Sanitaires de l'Eau » (analyses DDASS) ainsi que les résultats des questionnaires de satisfaction.



Une qualité d'eau irréprochable !

Certifié Qualicert

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.

Notre centre est ouvert toute l'année (fermeture annuelle 2 semaines en décembre)

- Date de création : 1998
- Surface totale de l'établissement : 1700 m²
- Capacité maximale : 160 curistes/jour
- Piscine d'eau de mer : long. 20m, larg. 8m, surface 150m²
- Etablissement situé à 50m de la mer

