



RT

ATALANTE\*\*\*\*

RELAIS THALASSO & SPA - WELLNESS HOTEL

- ÎLE DE RÉ -

- SOINS À LA CARTE 2018 -



Scannez ce code pour découvrir  
la vidéo de l'Atalante

## - SOMMAIRE -

### **NOS ESPACES WELLNESS** *Our wellness areas*

- Le Spa Marin *Marine Spa* p. 4
- Les aqua-activités *Aqua-activities* p. 5
- La piscine extérieure chauffée *Heated outdoor pool* p. 6
- Le Loofa Bar *Loofa Bar* p. 7

### **NOS FORMULES WELLNESS** *Our wellness packages*

- Les Instants Marin *Marine experiences* p. 8
- Les Pass Marin *Marine pass* p. 9
- Les journées Bulles *Bubbles days* p. 10
- Les weekends Bulles *Bubbles weekends* p. 12
- Les weekends à deux *Weekends for two* p. 13

### **NOTRE MARQUE EXPERTE PARTENAIRE**

*Our partner expert brand*

### **NOS SOINS SPA** *Our spa treatments*

- Les soins visage *Facial treatments* p. 15
- Les soins corps *Body treatments* p. 16
- Les soins spécifiques *Specific treatments* p. 20

### **NOS SOINS SANTÉ** *Our health treatments*

- Les soins thérapeutiques *Therapeutic treatments* p. 22
- Les soins d'ostéopathie *Osteopathy treatments* p. 23

### **NOS RENDEZ-VOUS EXPERTS** *Our expert appointments*

- L'approche sportive *Sporting diagnostic* p. 24
- L'approche diététique *Dietary diagnostic* p. 25

### **NOS SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**

*Our thalassotherapy treatments* p. 26

### **NOS CADEAUX THALASSO** *Our thalassotherapy gifts*

p. 28

### **NOTRE WELLNESS CLUB** *Our wellness club*

p. 30

## - NOS ESPACES WELLNESS -

### LE SPA MARIN

La piscine d'eau de mer chauffée à 32° vous procure tant de moments privilégiés! Baignée de lumière avec vue plongeante sur l'océan, elle vous offre tous les ingrédients du bien-être: banquettes bouillonnantes • jets sous-marins • geyser • couloir de natation.

### L'ESPACE FORME & BIEN-ÊTRE

• Tapis de course • Vélos elliptiques • Vélos • Salle de fitness • Sauna • Hammam

**Accès au Spa Marin et à la salle de cardio-fitness  
compris durant la demi-journée de vos soins à la carte.**

#### PLEASURE AS THE QUINTESSENCE OF WELL-BEING

*THE MARINE SPA: Immerse yourself in the benefits of our seawater pool heated to 32°C. Bathed in light with a view of the ocean below, it is equipped with all the requisites of wellbeing: bubble benches • underwater jets • geyser • swimming lane • sauna and Turkish bath:*

*GYM AND WELL-BEING AREA: Running machines - Cross-trainers - Bikes - Weights room - Sauna - Turkish bath.*

### EXCLUSIVITÉ

### L'ESPACE CRYOTHÉRAPIE

• Cabine de cryothérapie corps entier : application d'un froid sec et intense pour une triple indication : santé, esthétique et sportive.

**3 MIN | 50 €**



## - NOS ESPACES WELLNESS -

### LES AQUA-ACTIVITÉS

Différentes aqua-activités vous sont proposées pour travailler votre énergie, votre souplesse ou votre cardio. Dans l'eau, bougez sans risque !

Profitez de conseils professionnels et d'un accompagnement sur mesure, adaptés à vos besoins et à vos envies : coaching santé, coaching sportif, coaching diététique.

*AQUA-ACTIVITIES Different aqua activities are available for working your energy, your flexibility and your cardio. In the water you can move safely! Our personal trainers will guide you through your workout adapted to your needs and goals: health coaching, sports coaching, dietary coaching.*



## - NOS ESPACES WELLNESS -

### LA PISCINE EXTÉRIEURE D'EAU DE MER CHAUFFÉE

- Un magnifique bassin de 4 m x 20 m avec couloir de natation, à la température de 28°.
- Un aménagement de l'espace, relié à la piscine intérieure et situé à côté du Loofa Bar.
- Transats et canapés confortables, idéal pour profiter de vos soirées "After beach" dans un environnement privilégié.

#### HEATED OUTSIDE SEAWATER POOL

- *Magnificent 4m x 20m pool with swimming lanes, heated to an 28°C*
- *Separate area connected to the indoor pool and next do the Loofa Bar*
- *Comfortable surchairs and sofas, ideal to enjoy After beach evenings.*





- NOS ESPACES WELLNESS -  
LE LOOFA BAR

La cuisine saine et gourmande du Loofa Bar ferait presque concurrence au panorama qui l'entoure. L'été, sa terrasse lounge face à l'océan s'apprécie pour un déjeuner vitaminé ou pour un apéritif au bord de l'eau, avec cocktails et DJ. L'hiver, c'est la gourmandise tout en légèreté de ses plats qui vous ravira. Ses soirées «After beach» sont un must et donnent à ce petit paradis un goût divin...

*THE LOOFA BAR* The healthy and indulgent food of the Loofa Bar almost rivals the beauty of its surroundings. In summer, its terrace lounge facing the ocean is the perfect spot for a vitamin-filled lunch or drinks on the water's edge with background music. In winter, light gourmet meals hasten to oblige demanding palates.

## - NOS FORMULES WELLNESS -

### LES INSTANTS MARINS

**Entrée au spa marin: 20 €**

**Carte 10 entrées: 170 €**

**Carte 25 entrées: 350 €**

**Entrée enfant de 3 à 16 ans : 16 €**

(Sandales et serviettes non fournies)

**Kit confort: 15 €** (sandales, peignoirs et serviettes en supplément de l'entrée spa marin)

Gratuit pour les enfants de moins de 3 ans.

**Entrée spa marin + une aqua activité : 32 €**

(Sur réservation )

**Horaires d'ouverture spa marin  
et espace fitness :**

**Du lundi au samedi :** de 11h à 13h et de 16h30 à 19h

**Le dimanche :** 11h à 13h

*Libération des bassins 15 min avant la fermeture.*

Sandales et serviettes non fournies - sandales obligatoires.

*Marine Spa entry: €20*

*Entry for children aged 3 to 16: €16 - (sandals and towels are not provided). Free for children under 3.*

*• Aquabike (please book): €17 a session • Water activities: €15 a session*

*Opening times for the marine Spa and the gym:*

*Monday to Saturday: 11am to 1pm and 4.30pm to 7pm*

*Sunday: 11am to 1pm*

*The pool must be vacated 15 minutes before closing.*

*Sandals and towels are not provided - sandals must be worn.*





## - NOS FORMULES WELLNESS -

### LE PASS SPA MARIN

1 JOUR - 2 SOINS 95 €

Accès au Spa Marin et à l'Espace cardio-fitness

- 1 modelage sous pluie marine
- 1 bain massant reminéralisant

#### *THE MARINE SPA PASS*

*1 day - 2 treatments - €95*

*Access to the Espace Hydromarin  
and cardio-fitness gym*

- 1 seawater shower massage
  - 1 massage bath

### LE PASS SPA MARIN + DÉJEUNER

1 JOUR - 2 SOINS

+ 1 DÉJEUNER AU LOOFA BAR, FACE MER 115 €

#### *MARINE SPA PASS + LUNCH*

*1 day - 2 treatments + 1 lunch at the Loofa Bar,  
overlooking the sea - €115*





## - NOS FORMULES WELLNESS - LES JOURNÉES BULLES

### **BULLE MARINE** | 3 SOINS | 139 €

- 1 modelage sous pluie marine
- 1 enveloppement aux algues LABIOboost
- 1 bain massant énergisant

*MARINE BUBBLE - 3 TREATMENTS - €139 • 1 seawater shower massage  
• 1 seaweed wrap • 1 massage bath*

### **BULLE BEAUTÉ** | 3 SOINS | 139 €

- 1 modelage sous pluie marine
- 1 modelage visage
- 1 bain massant reminéralisant

*BEAUTY BUBBLE - 3 TREATMENTS - €139 • 1 seawater shower massage  
• 1 face massage • 1 massage bath*

### **BULLE SPA** | 3 SOINS | 139 €

- 1 modelage sous pluie marine
- 1 modelage relaxation
- 1 bain massant apaisant

*SPA BUBBLE - 3 TREATMENTS - €139 • 1 seawater shower massage  
• 1 relaxation massage • 1 massage bath*

## BULLE FUTURE MAMAN

2 SOINS | 139 €

- 1 modelage bonheur apaisant (mains, jambes, pieds)
  - 1 soin visage

*MUM-TO-BE BUBBLE - 2 TREATMENTS - €139*

- 1 soothing happiness massage (hands, feet, legs) • 1 facial

## BULLE THALASSO

10 SOINS | 425 €

Validité 1 an - Nominative

*Thalassotherapy bubble - 10 treatments -  
€425 - Valid 1 year. Nominative*



Accès compris au Spa marin et à l'Espace cardio-fitness pour toutes les Bulles.

## FORFAIT BULLE

1 JOUR | 3 SOINS + 1 DÉJEUNER

159 €

Une journée complète de détente, avec le déjeuner face à la mer + le forfait Bulle au choix 3 soins

*BUBBLE PACKAGE - €159 - 1 day - 3 treatments + 1 lunch  
One complete day for relaxing, with lunch overlooking the sea  
+ choice of Bubble package with 3 treatments*



## - NOS FORMULES WELLNESS - LES WEEKENDS BULLES

### BULLE MARINE

**1 JOUR de thalassothérapie**  
**1 NUIT à l'Hôtel Atalante**

*1 day of thalassotherapy*  
*1 night at the Atalante Hotel*

- 1 modelage douceur sous pluie marine •
- 1 enveloppement LABIOboost • 1 bain massant énergisant

**SOIT 3 SOINS | 3 treatments**

**À partir de 210 €**

En chambre double - Confort côté vignes, en demi-pension. *From €210 half board, per person, double room (Comfort room rate, overlooking the vines)*

**À partir de 139 €** par personne, sans hébergement. *From €139 excluding accomodation*

### BULLE BEAUTÉ

**1 JOUR de thalassothérapie**  
**1 NUIT à l'Hôtel Atalante**

*1 day of thalassotherapy*  
*1 night at the Atalante Hotel*

- 1 modelage douceur sous pluie marine •
- 1 modelage visage lissant • 1 bain massant reminéralisant

**SOIT 3 SOINS | 3 treatments**

**À partir de 210 €**

En chambre double - Confort côté vignes, en demi-pension. *From €210 half board, per person, double room (Comfort room rate, overlooking the vines)*

**À partir de 139 €** par personne, sans hébergement. *From €139 excluding accomodation*

### BULLE SPA

**1 JOUR de thalassothérapie**  
**1 NUIT à l'Hôtel Atalante**

*1 day of thalassotherapy*  
*1 night at the Atalante Hotel*

- 1 modelage douceur sous pluie marine
- 1 modelage relaxation • 1 bain massant apaisant

**SOIT 3 SOINS | 3 treatments**

**À partir de 210 €**

En chambre double - Confort côté vignes, en demi-pension. *From €210 half board, per person, double room (Comfort room rate, overlooking the vines)*

**À partir de 139 €** par personne, sans hébergement. *From €139 excluding accomodation*



Également proposés en 2N/2J – 6 SOINS

À partir de 429 € avec hébergement - À partir de 278 € sans hébergement



- NOS FORMULES WELLNESS -  
LES WEEKENDS À DEUX

**RÉ IN LOVE**  
ESCAPADE DUO

**1 JOUR de thalassothérapie**  
**1 NUIT à l'Hôtel Atalante**

*1 day of thalassotherapy / 1 night the Atalante Hotel*

- 1 nuit de rêve en chambre face à la mer • 1 dîner en amoureux (hors boissons) • 1 accueil romantique en chambre • 1 petit déjeuner buffet les yeux dans les yeux • des soins thalasso si bienfaits en option si cela vous dit !
- Accès libre au Spa Marin • Accès à la piscine extérieure d'eau de mer chauffée à 28°...

**À partir de 229€** pour 2 personnes

En chambre double coté mer, en demi-pension. **From €229** based on two people sharing a double room, half-board

**À partir de 299€.** En chambre double coté mer, demi-pension + 1 modelage sous pluie marine ou 1 modelage relax ou 1 modelage visage par personne. **From €299** based on half-board, sea view room+ 1 seawater shower massage or 1 relaxing massage or 1 face massage per person

## LABIOMER EXPERT MARIN

**Née de 25 ans de pratique de soins en thalassothérapie au sein des RELAIS THALASSO, la gamme LABIOMER a développé son expertise en cosmétique marine.**

LABIOMER peut se prévaloir de FORMULATIONS EXCLUSIVES Visage & Corps, d'origine naturelle. Ainsi, en choisissant nos produits et nos soins, vous rejoignez une vision où la NATURE et la MER sont au cœur de votre BEAUTÉ.

*LABIOMER EXPERTISE Born of 25 years of care practices in thalassotherapy within Relais Thalasso, LABIOMER has developed its expertise in marine cosmetics. Labiomer boasts a wide range of EXCLUSIVE FORMULAS which are natural in origin. By choosing to use our products and treatments, you are sharing our vision where NATURE and the SEA are at the heart of your BEAUTY.*

**RETROUVEZ NOTRE GAMME DE PRODUITS SUR  
WWW.LABIOMER.COM**

*Discover all our products online at [www.labiomer.com](http://www.labiomer.com)*



## - LES SOINS VISAGE -

### LABIOMER EXPERT MARIN

#### - NOUVEAUTÉ 2018 -

#### RÉVÉLATION JEUNESSE | 75 MIN | 129 €

Lisser, repulper, relaxer, ce soin visage anti-âge global LABIOMER répond aux besoins des peaux les plus exigeantes. Ce soin combine un modelage manuel du dos, du visage et des yeux inspiré des techniques japonaises anti-âge à des produits aux actifs innovants. *Smoothing, plumping, and relaxing, this global anti-ageing face treatment will fit all skin types. This massage, inspired from Japanese anti-ageing technical, will relax both your mind and your face. You will get both a back massage and an anti-ageing face and eye massage, with Labiomer products which contain innovating ingredients for immediate and visible results.*

#### LES EXPERTS | 50 MIN | 95€

**NUTRI JEUNESSE :** soin anti-âge nourrissant et réparateur des peaux matures. Les rides et ridules sont atténuées, la peau retrouve vitalité, souplesse et luminosité. *An anti-ageing treatment that nourishes and repairs mature skin. Wrinkles and fine lines will appear visibly reduced while your skin will regain vitality, suppleness, and luminosity.*

**LIFT MARIN :** Le soin Lift Marin lisse, restructure et redessine l'ovale du visage. L'association d'un modelage spécifique allié à la technicité de notre masque liftant au caviar apporte une nouvelle jeunesse à la peau *This 'Lift Marin' treatment smooths, restructures, and reshapes the oval of the face. This facial massage, combined with our caviar smoothing mask, will help make your skin look younger.*

**OXYMARIN :** le soin ciblé anti-pollution des peaux ternes et fatiguées ! Il ressource et élimine les toxines, grâce à l'association d'un modelage oxygénant et aux vertus détoxifiantes du masque Oxymarin. Le teint retrouve toute sa fraîcheur et sa luminosité. *An anti-pollution treatment for dull and tired-looking skin! It eliminates toxins and makes your skin breathe, thanks to an oxygenating massage which relies on active ingredients from our 'Oxymarin' mask. Your complexion will regain freshness and luminosity.*

#### LES ESSENTIELS | 50 MIN | 75 €

**HYDRA FUSION :** Bain d'hydratation intense pour ce soin qui offre à la peau du confort, de l'éclat et de la souplesse. Les traits du visage sont détendus, la peau est sublimée. *A bath of intense hydration for your face. This treatment will bring brightness and suppleness to your skin. Your face will look smoother and feel truly moisturised*

**HAUTE TOLÉRANCE :** Soin apaisant qui adoucit et renforce les défenses naturelles des peaux les plus sensibles. L'utilisation de céramiques froides optimise l'efficacité du masque visage pour un résultat douceur immédiat ! *A soothing treatment to calm down sensitive skin and reinforce its natural defences. The use of fresh ceramics optimizes the efficiency of this facial mask for immediate silkiness result.*

**AU MASCULIN :** Votre objectif : hydratation, nutrition, douceur, anti-âge ? Ce soin apporte une solution sur mesure aux peaux masculines. Résultats : les tensions et traces de fatigue sont atténuées, l'éclat naturel du teint est renforcé. *Objectives: to moisturize, nourish, soothe, and fight the signs of ageing skin. This treatment is a perfect solution for men's skin, to reduce tensions and signs of tiredness while enhancing the natural radiance of your complexion.*

**MADAMOISELLE / JEUNE HOMME :** Rituel de soins des adolescents pour apprendre les premiers gestes de beauté ou tout simplement se faire plaisir ! Le teint retrouve sa fraîcheur et sa luminosité ! *A treatment for teenagers and young adults to teach good skin care habits or just to treat yourself! Your complexion will regain freshness and luminosity.*

## - LES SOINS CORPS -

### LES MODELAGES

#### MODELAGE DE RELAXATION

20 MIN | 69 €

Modelage de la face arrière du corps à l'huile d'amande douce, il a pour but de soulager certaines tensions nerveuses. Il permet un relâchement musculaire afin de retrouver détente et vitalité. **LE BIEN-ÊTRE.** *RELAXATION MASSAGE - 20 minutes - €69 - To soothe away any nervous tension. Enjoy muscular release and rediscover relaxation and energy: WELL-BEING.*

#### MODELAGE CALIFORNIEN

50 MIN | 109 €

Soin enveloppant de tout le corps pour une détente complète qui vous apportera confort et réconfort. Un vrai moment d'abandon et de lâcher prise. **CALIFORNIA MASSAGE - 50 minutes - €109 - A treatment that wraps your entire body for the ultimate in relaxation, bringing you comfort and reassurance. Let go and destress completely.**

#### TOUMOKALÉ

50 MIN | 109 €

Ce modelage aux vertus exceptionnellement relaxantes, stimule également les circuits énergétiques du crâne et de la face pour une mine radieuse. **TOUMOKALÉ - 50 minutes - €109 - This massage is exceptionally relaxing and stimulates the energy channels of the skull and face for dazzling radiance.**

#### LABIOMER

#### SENSATION MARINE

50 MIN | 115 €

Modelage relaxant, de la tête aux pieds. Construit autour de l'océan, il s'inspire de ses mouvements... L'alternance de manœuvres douces et profondes libère le corps de ses tensions et relaxe profondément. **SENSATION MARINE - 50 minutes - €115 A relaxing body massage inspired by the movement of the ocean and the waves. From head to toe, this deep-tissue massage will remove all tensions from your body.**

#### MODELAGE DÉTENTE DES PIEDS

20 MIN | 69 €

Grâce à des manœuvres enveloppantes et précises, offrez à vos pieds la détente qu'ils méritent. Le modelage détente des pieds vous permet de relâcher les tensions des membres inférieurs et de retrouver un bien-être général. **FEET MASSAGE - 20 minutes - €69 - This massage releases tension of the lower limbs. For a general well-being, give you feet what they deserve.**



Accès compris Spa Marin et à l'Espace cardio-fitness.



## - LES SOINS CORPS -

### LES MODELAGES

#### MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES

75 MIN | 145 €

Les pierres volcaniques de basalte dénouent les zones de tension grâce à la chaleur qu'elles diffusent. Elles insufflent naturellement sérénité et harmonie. *HOT STONE MASSAGE - 75 minutes - €145 - Volcanic basalt stones unlock tension areas with the heat they diffuse. The stones naturally inspire serenity and harmony.*

#### AYURVEDA MODELAGE | 75 MIN | 145 €

Ce modelage du corps, né de la plus pure tradition indienne, est pratiqué avec de l'huile de sésame. Harmonisant, il renforce durablement la vitalité. *AYURVEDA MASSAGE - 75 minutes - €145 - This body massage has its origins in the purest of Indian traditions and uses sesame oil. It lastingly strengthens energy levels through balance.*

#### EN EXCLUSIVITÉ DE JUIN À SEPTEMBRE

#### MODELAGE DE L'OCÉAN | 30 MIN

EN SOLO : 89 € | EN DUO : 159 €

Face à la mer, modelage du dos et des jambes grâce à des mouvements amples et relaxants, sous les effluves d'huile polynésienne (fleur de tiaré) et d'huile de noix de coco nourrissante. De juin à septembre, selon conditions météorologiques. *OCEAN MASSAGE FOR ONE OR TWO - 30 minutes - For one: €89 - For two: €159 - Facing the sea, back and leg massage with full and relaxing movements, surrounded by the fragrances of Polynesian oil (Tahitian gardenia) and nourishing coconut oil. From June to September, subject to the weather.*



Accès compris au Spa Marin et à l'Espace cardio-fitness.



## - LES SOINS CORPS -

## LES SOINS CIBLÉS

LABIOMER<sup>®</sup>

## JAMBES LÉGÈRES | 30 MIN | 59 €

Soin confort des jambes lourdes, son modelage spécifique active la microcirculation pour une profonde sensation de légèreté. Son enveloppement cryogénique vous apporte une fraîcheur intense.

*A soothing treatment for tired legs, thanks to a deep-tissue massage which activates microcirculation for a real feeling of lightness. Our cryogenic wrap is specifically designed to relieve tired legs and make you feel light and refreshed.*

LABIOMER<sup>®</sup>

## RITUEL DU DOS | 50 MIN | 95 €

Rituel nettoyant et relaxant alliant manœuvres enveloppantes et application de boue auto-chauffante, pour délasser les muscles profonds et soulager les tensions articulaires.

*This cleaning and relaxing back treatment starts with an exfoliation that uses marine-based products and a deeply relaxing massage. It ends with the application of active-heating marine mud to deeply relax your muscles and calm achy joints.*

LABIOMER<sup>®</sup>

## SOIN DES MAINS OU DES PIEDS 50 MIN | 59 €

Soin complet des mains ou des pieds, avec un gommage, modelage, masque et pose de base.

*A complete treatment for hands and feet: exfoliation, massage, mask, and nail treatment.*

LABIOMER<sup>®</sup>

## EXFOLIATION MARINE | 30 MIN | 59 €

Gommage du corps personnalisé et adapté à vos besoins, suivi d'une hydratation intense. Ce soin adoucit la peau, magnifie son éclat et lui redonne sa souplesse.

*An exfoliating body treatment which is adapted to your needs, and followed by intense hydration. This will boost the radiance of your skin and rejuvenate it for optimal suppleness.*

LABIOMER<sup>®</sup>

## SILHOUETTE OCÉANE | 50 MIN | 105 €

Soin ciblé ventre-fesses-cuisses pour redessiner la silhouette, affiner l'aspect peau d'orange. Il débute par une exfoliation à l'éponge marine, suivie d'un enveloppement amincissant chauffant.

Un modelage manuel tonique conclut votre soin pour une vraie sensation de légèreté.

*An intensive localized treatment on your abdomen, buttocks and thighs to reshape the silhouette and reduce cellulitis. It starts with an exfoliating treatment that uses a marine sponge, followed by a hot slimming wrap. A tonic massage concludes your treatment for a real feeling of lightness.*



Accès compris au Spa Marin et à l'Espace cardio-fitness.

## - LES SOINS CORPS -

## LES RITUELS

## LABIOMER

## ESCALE DÉTOX | 1H20 | 135 €

Ce soin commence par un gommage corps associant de l'huile essentielle de citron et de l'extrait de thé vert pour oxygéner et nettoyer votre peau en profondeur. Il continue par l'application d'une cire chaude à l'extrait de goji et de wakamé qui enveloppe le corps tout entier dans un cocon détoxifiant et purifiant. Un modelage complet du corps termine ce soin pour une intense sensation de relaxation. *The association of lemon and green tea detoxifies and oxygenates your skin. Your skin feels fresh and your body breathes!*

## LABIOMER

## ESCALE TROPICALE | 1H20 | 135 €

Ce rituel aux notes gourmandes invite à l'évasion des sens : une exfoliation au pamplemousse prépare et adoucit votre peau. Une cire chaude au miel et au beurre de karité vous enveloppe dans un cocon hydratant. Un modelage complet du corps termine ce rituel pour vous détendre profondément. Votre peau est éclatante et nourrie intensément. *This indulgent treatment will appeal to all your senses. Your skin will look luminous and feel intensely nourished.*

## LABIOMER

## ESCALE DOUCEUR | 1H20 | 135 €

Le rituel apaisant des peaux sensibles... Laissez-vous bercer par la délicatesse de notre gommage aux 3 thés suivi de notre enveloppement calmant et apaisant au magnésium marin. Un modelage complet du corps dénoue les tensions et procure délassément et bien-être. Votre peau est douce et parfaitement hydratée. *A soothing treatment for sensitive skin. This gentle treatment will make your skin velvety soft, silky and glowing.*

## OSMOSE MARINE

1H20 | 149 €

- 1 SOIN VISAGE PARMIS LES ESSENTIELS LABIOMER
- 1 MODELAGE CORPS 30 MIN

## LE PASS DUO

4 MODELAGES DE 50 MIN AU CHOIX

À partager à deux

399 €



Accès compris au Spa Marin et à l'Espace cardio-fitness.

## - LES SOINS SPÉCIFIQUES -

## LES SOINS VISAGE LPG

LPG

**CELLU M6 INTÉGRAL VISAGE  
« DERNIÈRE GÉNÉRATION »**

Pour stimuler les tissus, raffermir la peau, la recherche LPG a développé une méthode UNIQUE revendiquant un résultat visible dès la première séance, grâce à l'activation de la production d'acide hyaluronique. Nouvelle tête de traitement brevetée Ergolift pour des soins thérapeutiques haute-performance : la stimulation cellulaire est multipliée par 3. *CELLU M6 INTEGRAL FACE «LAST GENERATION» - To stimulate tissue and firm the skin, LPG research has developed a UNIQUE method claiming visible results after the first session through activating hyaluronic acid production. A new patented Ergolift treatment for high performance therapeutic care: cellular stimulation is multiplied by 3.*

- FORFAIT 3 SÉANCES

**10 MIN | 75 €**

*Course of 3 x 10-minute sessions - €75*

- SOIN VISAGE ENTIER

**30 MIN | 89 €**

*Full facial - 30 minutes - €89*

- FORFAIT 3 SÉANCES

**30 MIN | 169 €**

*Course of 3 x 30-minute sessions - €169*

- OPTION LPG

DANS UN SOIN VISAGE LABIOMER DE VOTRE CHOIX :

**10 MIN | 29 € - 30 MIN | 69 €**

*Option for lpg in your choice of Labiomer facial: 10 minutes: €29 - 30 minutes: €69*

- LES SOINS SPÉCIFIQUES -  
LES SOINS CORPS LPG



**CELLU M6 INTEGRAL CORPS  
«DERNIÈRE GÉNÉRATION»**

La technique minceur brevetée, qui permet de réactiver le déstockage des graisses (lipolyse), pour effacer les surcharges et les imperfections localisées. La recherche LPG a développé une méthode inédite revendiquant un résultat visible dès la première séance. Soins sur mesure : nous déterminons ensemble vos objectifs pour choisir le protocole le mieux adapté. *CELLU M6 INTEGRAL BODY «LAST GENERATION». The patented slimming technique that helps reactivate fat stores (lipolysis) to remove localised excess and imperfections. LPG research has developed a brand new method claiming visible results from your very first session. Customised treatments: we decide your objectives together and choose the most adapted treatment protocol.*

- SOIN LPG CORPS | 35 MIN | 59 €

*Lpg body treatment - 35 minutes - €59*

- FORFAIT 3 SÉANCES | 35 MIN | 165 €

*Course of 3 x 35-minute sessions - €165*

- FORFAIT 10 SÉANCES | 35 MIN | 495 €

*Course of 10 x 35-minute sessions - €495*



## - LES SOINS THÉRAPEUTIQUES - DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE

### DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL

50 MIN | 109 €

Pour évacuer les liquides excédentaires et les déchets métaboliques via les voies lymphatiques. Réalisé par techniques de captage et d'évacuation.

*MANUAL LYMPHATIC DRAINAGE - 50 minutes - €109 - To evacuate surplus fluid and metabolic waste through lymphatic massage. Achieved by compression and evacuation techniques.*

### MODELAGE DE DÉTENTE DES PIEDS

20 MIN | 69 €

Grâce à des manœuvres enveloppantes et précises, offrez à vos pieds la détente qu'ils méritent. Le modelage détente des pieds vous permet de relâcher les tensions des membres inférieurs ainsi qu'un bien-être général.

*RELAXING FOOT MASSAGE - 20 minutes - €69 - With precise enveloping techniques, offer your feet the relaxation they deserve. The soothing foot message releases the tensions in your lower limbs, offering a general sense of well-being.*

### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

50 MIN | 109 €

Localiser les points, foyers d'hypertonie... Puis par ponçage progressif de ces points réflexes, obtenir détente et décontraction énergétique.

*FOOT REFLEXOLOGY - 50 minutes - €109 - Locating energy points, sources of hypertonia... Then progressively massaging these reflex points for relaxation and energy refocus.*

### SHIATSU

50 MIN | 109 € - 75 MIN | 149 €

Stimulation des centres d'énergie par des pressions manuelles équilibrant le flux énergétique dans tout le corps et libérant les tensions physiques.

*SHIATSU - 50 minutes: €109 - 75 minutes: 149 - Stimulating energy centres through hand pressure, balancing the energy flow throughout the body and releasing physical tension.*

### LE SHIATSU LUMIÈRE VISAGE

50 MIN | 109 €

Permet de retrouver l'énergie, la clarté et la fraîcheur du visage... Élimination des toxines et apaisement des tensions musculaires à l'aide de pierres semi-précieuses.

*SHIATSU LIGHT FACIAL - 50 minutes - €109 - To rediscover energy, clarity and freshness for the face... Eliminates toxins and soothes muscular tension using semi-precious stones.*

### EXCLUSIVITÉ

LA CRYOTHÉRAPIE | 3 MIN | 50 €

La cryothérapie est l'exposition du corps à une température extrême, jusqu'à -180°, pendant 3 minutes. Elle augmente la résistance générale de l'organisme et permet une récupération plus rapide.

*CRYOTHERAPY - 3 minutes - €50 - Body exposure to under-extreme temperature, until -180°, for 3 minutes.*

*It increases the overall strength of the body and allows a quicker recovery.*



Accès compris au Spa Marin et à l'Espace cardio-fitness.



## - LES SOINS D'OSTÉOPATHIE - ANTI-TENSIONS

### **AQUAOSTÉO | 20 MIN | 75 €**

Diagnostic des dysfonctionnements de mobilité articulaire et tissulaire. Soin thérapeutique réalisé en bassin d'eau de mer chauffée à 32°. *AQUA-OSTEO - 20 minutes - €75 - Diagnosis of dysfunctions in joint and tissue mobility. Therapy performed in the heated seawater pool (32°C).*

### **OSTÉOPATHIE | 30 MIN | 75 €**

Diagnostic des dysfonctionnements de mobilité articulaire et tissulaire. Rééducation des troubles fonctionnels. *OSTEOPATHY - 25 minutes - €75 - Diagnosis of dysfunctions in joint and tissue mobility. Rehabilitation of functional disorders*

### **MAQAM EXCLUSIVITÉ | 20 MIN | 75 €**

Relaxation corps et esprit en eau de mer chauffée à 32°. L'apesanteur est idéale pour l'étirement musculaire. Soin réalisé en musique. *EXCLUSIVE MAQAM - 20 minutes - €75 - Relaxation of the body and mind in the heated seawater pool (32°C) Weightlessness is ideal for muscle stretching. With music.*

### **LE MODELAGE MUSCULAIRE PROFOND**

**20 MIN | 69 €**

Soin de détente absolue qui favorise le travail des tissus, relâche et nourrit efficacement les muscles, facilite la circulation sanguine. *DEEP MUSCLE MASSAGE - 20 minutes - €69 - Absolute relaxation that focuses on the tissue, releases and nourishes the muscles, facilitating blood circulation.*

## - L'APPROCHE SPORTIVE -

**En semaine, selon disponibilité et sur réservation :**

- Accès à notre Spa Marin (espace aquatique - sauna - hammam) et espace Cardio Fitness inclus
  - Accès au programme des activités : vélo, randonnée pédestre, marche nordique, circuit training santé
  - Aqua-activités - aquabike
  - Réveil musculaire
  - Location de vélo
  - Animations enfants pendant les vacances scolaires : Club les Dauphins
- *Access to our Espace Hydromarin (heated pool area) and gym*
  - *Access to our activity programme: cycling, hiking, Nordic walking, circuit training*
  - *Aqua-activity - aquabike*
  - *Muscle recovery*
  - *Bike hire*
  - *Children's entertainment during school holidays*



## - L'APPROCHE DIÉTÉTIQUE -

### L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE AU SERVICE DU PLAISIR

Rencontrez notre diététicienne et conseillère en micronutrition en début de séjour, déjeunez avec elle lors des tables d'hôtes afin d'adopter les bons rituels et les bons choix qui vous aideront à améliorer durablement votre quotidien quel que soit votre objectif.

**LE PLUS :** associez alimentation et remise en mouvement au cours de sorties thématiques avec la «Wellness Attitude», une conférence alimentation-santé le mardi et les semaines à thèmes (sans supplément) tout au long de l'année pour s'amuser, se cultiver, partager et découvrir.

**NOTRE OBJECTIF :** mieux manger, mieux bouger, mieux dormir, mieux-être.

*OUR APPROACH TO FOOD - A balanced diet not forgetting the pleasure of flavour. Meet our nutritionist-dietician at the beginning of your stay, lunch with her at our guest table to learn about good habits and choices which will help you improve your daily life on a lasting basis in line with your objectives. Extra: match diet and movement with our themed «Wellness attitude» trips and themed weeks (no supplement) throughout the year, for fun, culture, sharing, discovering... The goal is to eat better, move better, sleep better, be better!*

### CONSULTATION DIÉTÉTIQUE PERSONNALISÉE

50 MIN | 60 €

*Personalised dietician consultation  
50 minutes - €60*

### CONSULTATION DIÉTÉTIQUE DE SUIVI

30 MIN | 30 €

*Follow-up dietician consultation  
30 minutes - €30*



## - LES SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE -

### JET TONIQUE MODELANT

10 MIN | 45 €

Puissant jet d'eau de mer réalisant des modelages favorisant le tonus, la vitalité. Pour la décongestion des zones grasseuses et cellulitiques.

*TONING MASSAGE JET - 10 minutes - €45 - Powerful seawater jet that massages, encouraging tone and energy. Decongests fatty areas and cellulite.*

### LIT HYDROMASSANT | 15 MIN | 45 €

Allongé sur un matelas d'eau, vous apprécierez la détente, stimulation et activation de la circulation sanguine effectuée par des jets d'eau.

*HYDRO-MASSAGE BED - 15 minutes - €45 - Lying on a water bed, you will enjoy the relaxation, stimulation and blood circulation activation caused by the water jets.*

### BAIN MASSANT | 15 MIN | 45 €

Jets ciblant l'hydromassage sur les zones du corps à revitaliser : une relaxation totale. *MASSAGE BATH - 15 minutes - €45 - Hydro-massage jets*

*targeting areas of the body that need invigorating: total relaxation.*

### MODELAGE SOUS PLUIE MARINE | 15 MIN | 59 €

Allongé sous une pluie d'eau de mer chaude mêlée au baume à la cire d'abeille, pressions glissées et circulaires bienfaites sur tout le corps.

*SHOWER MASSAGE - 15 minutes - €59 - Lying under a shower of hot seawater combined with beeswax balm, body massage with sliding and circular pressure.*

### GOMMAGE ET MODELAGE SOUS PLUIE MARINE | 30 MIN | 89 €

La peau se libère de toutes ses impuretés et s'enrichit des bienfaits de l'eau de mer. Tout votre corps respire à nouveau.

*SCRUB AND SEAWATER SHOWER MASSAGE - 30 minutes - €89 - Grapefruit or 3 teas. The skin releases all its impurities and absorbs the beneficial effects of the seawater. Your whole body is radiant.*

AQUAGYM | 25 MIN | 15 €

AQUABIKE | 25 MIN | 17 €

## - LES SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE -

### LES APPLICATIONS D'ALGUES

20 MIN | 55 €

SEAWEED APPLICATIONS - 20 min - €55

#### LABIOrelax : ANTI-STRESS

Les algues rouges *CHRONDUS CRISPUS* détiennent un fort pouvoir hydratant et apaisant. Aux propriétés naturellement anti-inflammatoires et nourrissantes de l'*ALOE VERA* se conjugue l'effet relaxant et hydratant de l'extrait de COTON. Le corps et l'esprit sont profondément détendus. *LABIORELAX: ANTI-STRESS* The red algae *CHRONDUS CRISPUS* have a strong moisturizing and soothing power. The *ALOE VERA* has anti-inflammatory and nourishing natural properties, combined with *COTTON* extract they have a relaxing and moisturizing action. Body and mind are deeply relaxed.

#### LABIOboost : REVITALISANT

L'ALGUE *LAMINAIRE*, la plus concentrée en minéraux et oligo-éléments, est un puissant reminéralisant. Un complexe d'extraits d'ORANGE, CAROTTE, et CITRON concentré en vitamine A,C,E protège et régénère les cellules. Le corps retrouve toute sa vitalité. *LABIOBOOST: REVITALISING* The *LAMINARIA* algae, the most concentrated in minerals and trace-elements, has a strong remineralizing action. A complex of orange, carrot, and lemon extracts, concentrated in A, C, E vitamins protect and re-enforce the cells. The body regains full vitality.

#### LABIOdétox : PURIFIANT

Les algues *FUCUS* et *SPIRULINE* sont associées à des extraits naturels de *GUARANA* et de *GINGEMBRE* reconnus pour leurs actions stimulantes et détoxifiantes. Le corps se libère de ses toxines, le métabolisme est réactivé. *LABIODETOX: PURIFYING* The algae *FUCUS* and *SPIRULINA* are associated to *GUARANA* and *GINGER* natural extracts which are recognized for their detoxifying and stimulating actions. The body is free of its toxins, the metabolism is reactivated.

#### ENVELOPPLEMENT PÂTE THERMOSUDATION

20 MIN | 55 €

L'application de crème sudative aux huiles essentielles sous couverture chauffante va permettre une élimination significative des toxines. *HOT WRAP - 20 minutes - €55 - Application of special body cream with essential oils under a heated cover helps eliminate toxins.*

#### APPLICATION BOUES MARINES

20 MIN | 55 €

Appliquées localement sur le dos et les articulations, les boues marines apaisent les tensions et les douleurs articulaires. Elles sont riches en sels minéraux et oligo-éléments et permettent de reminéraliser efficacement l'organisme. *APPLICATION OF SEA MUD - 20 minutes - €55 Hot mud with tension-releasing properties.*



Accès compris au Spa Marin et à l'Espace cardio-fitness.

## - LA THALASSO, LE PLUS BEAU DES CADEAUX - POUR SE FAIRE PLAISIR OU LUI FAIRE PLAISIR

Offrir du bien-être et de la détente, n'est-ce pas  
la plus belle preuve d'attention ?

Retrouvez tous nos bons cadeaux sur  
l'e-shop cadeaux thalasso :  
[www.thalasso-cadeau.com/idee-cadeau-ile-de-re](http://www.thalasso-cadeau.com/idee-cadeau-ile-de-re)



Scannez ce code pour arriver  
directement sur l'e-shop



En  
couple

Entre mère  
et fille



En mode  
healthy



En mode  
professionnel



En mode  
détente

En mode  
gastronomie



**- NOS BEST SELLERS -**

POUR DIRE JE T'AIME EN THALASSO...

**- BEAUCOUP -****ENTRÉE PRIVILÈGE AU SPA MARIN**

Accès au Spa Marin (bassin de natation de 19 m, parcours aquatique équipé de jets sous-marins, banquettes bouillonnantes), accès au hammam ainsi qu'au sauna, pause détente à la tisanerie.

**20 € / PERS.**

*VIP ENTRY TO THE MARINE SPA. €20 - Access to the Marine Spa (19m swimming pool, water course with underwater jets, bubble benches), access to the Turkish bath and the sauna, relaxing break at the herbal infusion centre, the aromatherapy room.*

**- PASSIONNÉMENT -****BULLE LOOFA**

Déjeuner au Loofa Bar et accès au Spa Marin

**39 € / PERS.**

*LOOFA BUBBLE. €39 - Lunch at the Loofa Bar and access to the Marine Spa*

**- À LA FOLIE -****PASS BIEN-ÊTRE****2 soins + accès au Spa Marin****Au choix :** Marin / Spa / Beauté**Marin :** 1 modelage sous pluie marine

+ 1 bain massant

**Spa :** 1 modelage sous pluie marine

+ 1 lit hydromassant

**Beauté :** 1 soin beauté du visage

+ 1 bain massant

**95 € / PERS.***WELL-BEING PASS - €95**2 TREATMENTS + entry to the Marine Spa**Choice of: Marine / Spa / Beauty**Marine: 1 seawater shower massage + 1 massage bath**Spa: 1 seawater shower massage + 1 hydromassage bed**Beauty: 1 beauty facial + 1 massage bath*



## - CLUB AQUA-ACTIVITÉS-

UNE FORMULE POUR TOUS QUI  
ALLIE ACTIVITÉS EN EAU DE  
MER ET ACCÈS AUX ESPACES  
AQUATIQUES.

Un abonnement pour ceux qui recherchent avant tout la simplicité !  
Des cours d'aquagym pour vous entretenir, la salle de fitness en  
accès libre et l'accès au Spa Marin pour profiter pleinement de  
tous les bienfaits de l'eau de mer toute l'année.

• AQUA-STRETCH, AQUA-GYM...

**NOUVEAUTÉ :** AQUA CAF, AQUA FITNESS

**UNIQUE :** AQUABIKE EN EAU DE MER

**EXISTE EN FORMULE :**

mensuelle / trimestrielle / semestrielle / annuelle

**À partir de 60 € / mois**

## - CLUB AQUA-FITNESS -

ACCÉDEZ À TOUTES LES ACTIVITÉS  
ET À TOUS NOS ÉQUIPEMENTS,  
POUR ENTRETENIR VOTRE  
FORME DANS DES CONDITIONS  
INCOMPARABLES.

Une formule « tout inclus » pour ceux qui veulent entretenir leur forme et découvrir toutes les dernières tendances.

**Le plus :** profitez de notre site d'exception pour pratiquer des activités en extérieur et de relaxation.

**NOUVEAUTÉS : ACTIVITÉS FITNESS**  
RANDONNÉE PÉDESTRE, VÉLO, MARCHÉ  
NORDIQUE, CIRCUIT TRAINING SANTÉ,  
RÉVEIL MUSCULAIRE

**ABONNEMENTS AU CHOIX :**  
mensuels / trimestriels / semestriels / annuels  
**À partir de 84 € / mois**





RELAIS THALASSO

Atalante | Port Notre-Dame | 17740 Sainte-Marie-de-Ré

Mail : [iledere@relaisthalasso.com](mailto:iledere@relaisthalasso.com)

**Informations & réservations :**

**+33 (0)5 46 30 50 80**

**[WWW.THALASSO-ILEDERE.COM](http://WWW.THALASSO-ILEDERE.COM)**



[@relaisthalasso.iledere.atalante](https://www.facebook.com/relaisthalasso.iledere.atalante)



[@relaisthalassoiledere](https://www.instagram.com/relaisthalassoiledere)