

Spa marin de l'hôtel Cordouan.  
Marine spa in the Cordouan hotel.

**NOS LIEUX  
INCONTOURNABLES  
OUR MUST-VISIT PLACES**

**Charentes Maritimes.** *Côté Thalasso Ile de Ré à Ars en Ré, Hôtel Cordouan Thalazur Thalasso et Spa à Royan, Le Richelieu à La Flotte-en-Ré : trois destinations incontournables. 3 villes thermales et 6 centres de thalassothérapie : les Charentes Maritimes jouent la carte bien-être, le tout en profitant de paysages marins somptueux.*

**Charentes Maritimes.** *Côté Thalasso Ile de Ré in Ars-en-Ré, Hôtel Cordouan Thalazur Thalasso et Spa in Royan, Le Richelieu in La Flotte-en-Ré: three must-visit three thermal towns and six thalassotherapy centres: Charentes Maritimes is a highly attractive wellness destination with magnificent coastal views!*

**NOS LIEUX INCONTOURNABLES  
OUR MUST VISIT-PLACES**

**France**

**CÔTÉ THALASSO**

**De nombreuses nouveautés !  
Plenty of new additions!**

Beaucoup de nouveautés dans les deux établissements Côté Thalasso que vous pourrez apprécier soit à l'île de Ré, soit à Banyuls sur Mer : création de nouveaux protocoles de soins élaborés par le Dr Perez Siscar, nouvelles infrastructures avec la création de chambres premium à Banyuls sur Mer et de suites junior à l'île de Ré et enfin des nouveaux protocoles de soins comme la pause détente et l'option digitale détox à pratiquer lors d'un séjour de 2 jours / 3 nuits. Des modelages à base d'huile de magnésium marin permettent également une détente intense.

Car c'est bien avec des courts séjours orientés « no stress » que Côté Thalasso se spécialise comme cette cure qui se compose de 8 soins individuels : 1 Modelage Californien à l'huile de magnésium marin, 1 Modelage Abhyanga à l'huile de magnésium marin, 2 Enveloppements d'algues reminéralisantes, 1 Bain hydromassant aux cristaux marins, 1 séance Plénitude en apesanteur (lit de flottaison), 1 Hydrojet, 1 Douche à jet. En option, une pause numérique qui vous invite à déconnecter : plus de téléphone portable, plus de télévision pour mieux se retrouver tout en déminéralisant son corps en profondeur.

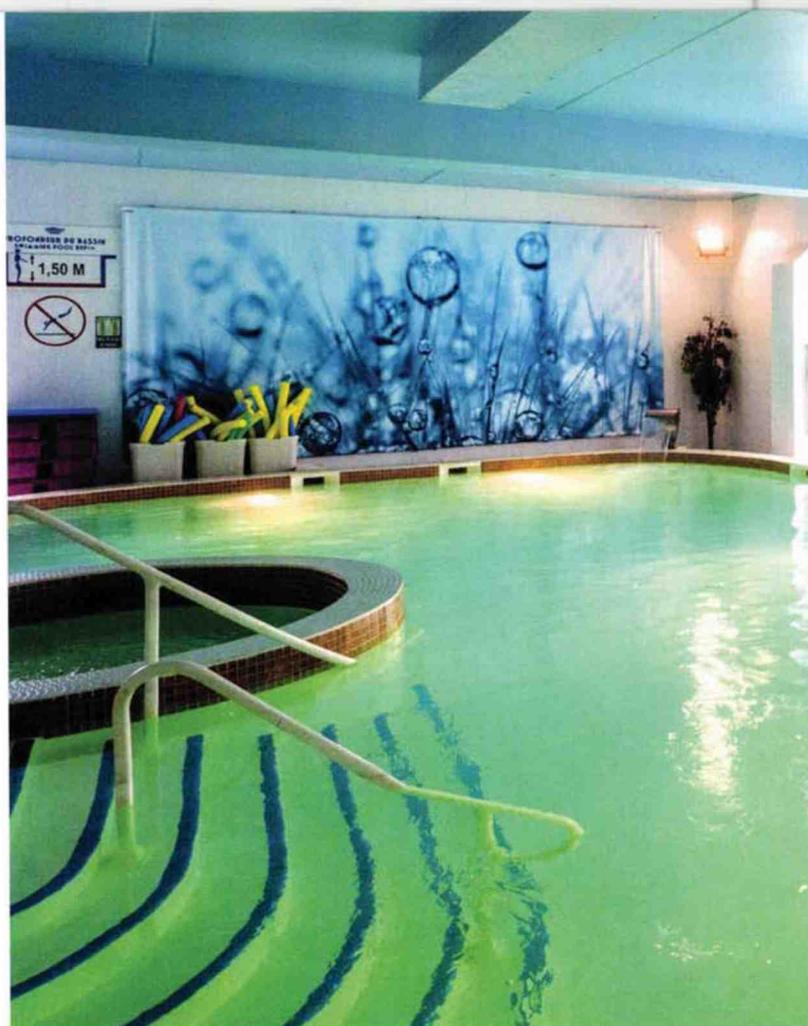
Vous découvrirez une innovation exceptionnelle en collaboration avec les laboratoires Talion avec pour la première fois dans le monde de la thalasso une huile de Magnésium Marin sous forme d'huile sèche 100% naturelle. Celle-ci s'absorbe par voie cutanée, 10 fois plus efficace que par voie orale. Combinée au massage, le magnésium pénètre efficacement la peau pour rejoindre les zones carencées par transport osmotique.

**Quelle formule choisir ?**

Chez Côté Thalasso, les vertus anti-stress et relaxantes du magnésium sont intégrées dans toutes les cures de remise en forme et l'huile marine devient un composant indispensable dans les cures anti-âge, contre les problèmes d'articulation ou cure séniors. Vous aurez le choix entre la « Cure No Stress » pour lutter contre un état de fatigue générale, surmenage, irritabilité; la « Cure Dos et Articulations » pour aider à la récupération musculaire; « L'Escale » pour compenser les carences liées à la saisonnalité ou encore le « Cocktail de soins » pour un pause régénératrice.

There are plenty of new additions in the two Côté Thalasso establishments on the Ile de Ré and in Banyuls-sur-Mer: new treatment protocols developed by Dr Perez Siscar, new facilities thanks to the new premium rooms in Banyuls-sur-Mer and junior suites in the Ile de Ré, and new treatment protocols such as the "Relaxing Pause" and "Digital Detox" option over a 2 night/3 day stay. Their massages using marine magnesium oil promote intense relaxation.

Côté Thalasso specialise in stress-free short stays, such as their cure that includes 8 individual treatments: 1 Californian massage with marine magnesium oil, 1 Abhyanga massage with marine magnesium oil, 2 mineral-boosting seaweed wraps, 1



hydromassage bath with marine crystals, 1 weightless plenitude session (flotation bed), 1 water jet session, and 1 jet shower. An optional digital detox encourages guests to go offline – no mobiles, no television – to help them reconnect with themselves while they demineralise their body.

These establishments have also set up an innovative collaboration with Talion laboratories, using the thalassotherapy world's first ever marine magnesium in a 100% natural dry oil format. It is absorbed by the skin, which is 10 times more effective than taking it orally. Combined with massage, the magnesium penetrates the skin to reach the areas lacking in magnesium by osmosis.

**Which package to choose?**

At Côté Thalasso, the stress-releasing and relaxing benefits of magnesium are integrated into all the spa cures, and marine oil has become an integral part of the establishment's anti-aging cures and senior cures, to treat joint pain.

You can choose between the "No Stress Cure" to fight against general fatigue, overwork and irritability; the "Back and Joint Cure" to aid muscle recovery; "The Stopover" to compensate for seasonal deficiencies; and the "Cocktail of Treatments" for a regenerative break.

**CÔTÉ THALASSO ÎLE DE RÉ**

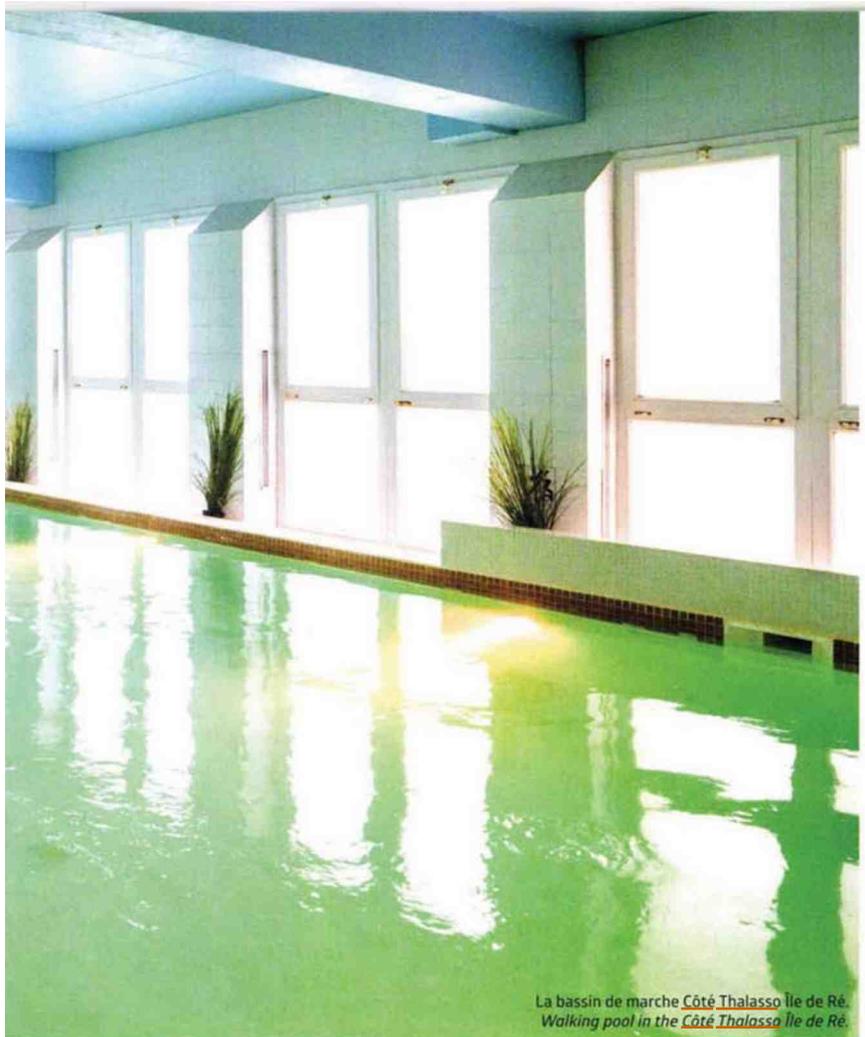
Avenue d'Antioche - 17590 Ars en Ré - Tél +33 5 46 29 10 00

**CÔTÉ THALASSO BANYULS SUR MER**

Route de Cerbère - 66650 Banyuls sur Mer - Tél +33 4 68 98 36 66

[www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)



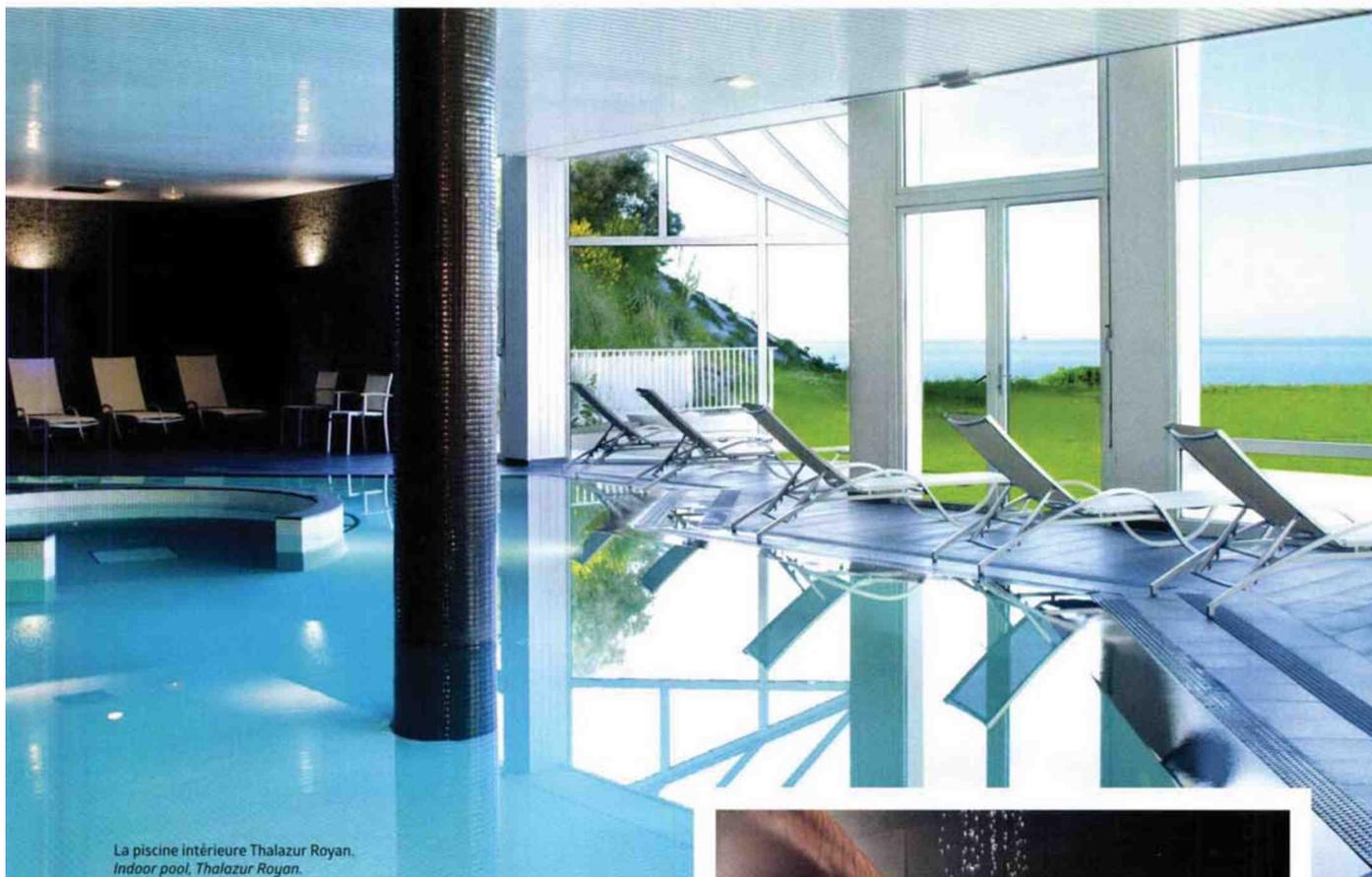


La bassin de marche Côté Thalasso Île de Ré.  
*Walking pool in the Côté Thalasso Île de Ré.*



La piscine intérieure Côté Thalasso Île de Ré.  
*Indoor pool in the Côté Thalasso Île de Ré.*

**NOS LIEUX INCONTOURNABLES**  
**OUR MUST VISIT-PLACES**



La piscine intérieure Thalazur Royan.  
Indoor pool, Thalazur Royan.

**THALAZUR ROYAN**

**Objectif : « Mieux dormir »**  
**Objective: “Better Sleep”**

Ici, la grande nouveauté 2018 s'articule autour du sommeil. Toujours centrés autour de l'expertise anti-stress de Thalazur, les experts ont voulu maintenir une sensation de plénitude même lors de vos nuits. Ils ont imaginé une Escalade composée de 9 soins et d'un entretien santé avec un médecin. Le soin intitulé « Mieux dormir » est particulièrement bien conçu car vous allez pouvoir pratiquer des techniques d'acupression et de relaxation orale dans des ambiances sensorielles très travaillées. Vous allez également apprécier un modelage Californien suivi d'un modelage indien Shirochampi (*shiro* pour tête et *champi* pour massage). Ce soin ancestral élimine votre stress en travaillant sur votre tête, vos épaules, votre nuque par de petites pressions et des mouvements circulaires alternant détente et stimulation. Enfin, vous participerez à deux ateliers psychocorporels en groupe : un atelier du souffle pour favoriser l'endormissement et un atelier baptisé « les cinq tibétains » véritable voyage spirituel. Une inspiration venant du yoga pour régulariser son énergie vitale sur tous vos chakras. Objectif : un meilleur sommeil, une longévité accrue !

Here, the new addition for 2018 revolves around sleep. Still centred around Thalazur's stress-busting expertise, the experts wanted to maintain the guests' feeling of plenitude even at night. They dreamt up a package made up of 9 treatments plus a health appointment with a doctor. The “Better Sleep”

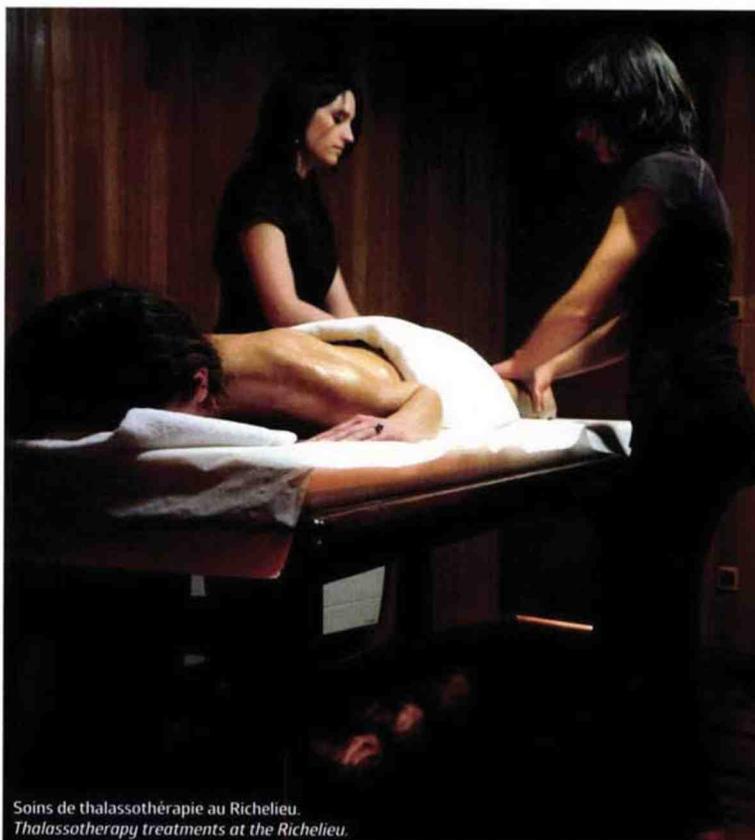


Modelage Affusion Thalazur Royan.  
Affusion massage, Thalazur Royan.

package is particularly well designed, as guests practise acupression and oral relaxation techniques in carefully thought-out sensorial environments. They also enjoy a Californian massage followed by an Indian Shirochampi massage (*shiro* for head and *champi* for massage). This ancestral treatment eliminates stress by working on the head, shoulders and neck using pressure and circular movements to alternate between relaxation and stimulation. Finally, they take part in two group mind and body workshops: a breathing workshop to help them fall asleep and a “five Tibetans” workshop for a veritable spiritual voyage. Yoga breathing will regulate the vital energy in all the chakras. The aim: better sleep, more longevity!

**THALAZUR ROYAN**

6 Allée des Rochers, 17200 Royan - Tel : 33 5 46 39 96 96  
[www.thalazur.fr/thalasso-royan](http://www.thalazur.fr/thalasso-royan)



Soins de thalassothérapie au Richelieu.  
*Thalassotherapy treatments at the Richelieu.*

## LE RICHELIEU, HÔTEL THALASSO & SPA

### Cures originales et exclusives ! Original and exclusive cures!

Pas de marketing au centre de thalassothérapie du Richelieu mais des cures originales et exclusives comme la Cure Thalasso Meditation, la Cure Thalasso Renaissance, la Cure Thalasso Découverte Ayurvédique qui s'inscrivent toutes dans des traditions spirituelles orientales millénaires. Très à la mode aujourd'hui la méditation s'invitera dans votre parcours santé. Selon ses créateurs, la méditation n'est pas une pratique exotique mais bien une méthode destinée à mettre un terme à toutes nos souffrances (peurs de faire mal, de se sentir incapable...). Accessible à tous, cette cure Thalasso Meditation a été conçue à partir des Six Yogas de Naropa dans la pure tradition tibétaine et est animée par Djigme Rigzin Dorje, un Maître de l'Ecole Kagyupa. Elle intègre 12 ateliers de préparation à la méditation, 5 pratiques du silence et 8 soins de thalassothérapie : de quoi revenir zen tout en bénéficiant d'un confort à l'occidental.

There may not be any marketing in the Richelieu thalassotherapy centre, but there are plenty of original and exclusive cures, such as the "Cure Thalasso Meditation", the "Cure Thalasso Renaissance", and the "Cure Thalasso Ayurvedic Discovery", which all follow age-old oriental spiritual traditions. Very fashionable nowadays, meditation is an important part of the journey to health. According to its creators, meditation is not an exotic practice, but rather a method designed to put a stop to our sufferance (fear of hurting people, a feeling of helplessness, etc.). Open to all, the Thalasso Meditation cure has been designed in pure Tibetan tradition with the Six Yogas of Naropa and is led by Djigme Rigzin Dorje, a Master of the Kagyupa School. She runs 12 meditation preparation workshops, 5 silence practices and 8 thalassotherapy treatments: everything you need relax while revelling in the hotel's Western comforts.

#### LE RICHELIEU

44 avenue de la Plage, 17630 La Flotte, Ile de Ré - Tel : +33 5 46 09 60 70

[www.hotel-le-richelieu.com](http://www.hotel-le-richelieu.com)