

RELAIS THALASSO

- ÎLE DE RÉ -



LA MER
PREND SOIN
DE VOUS



“

SYMBOLE DE
L'AVÈNEMENT
DES BAINS DE MER
ET DE LA
THALASSOTHÉRAPIE

PLUS QU'UN HÔTEL

UN WELLNESS HÔTEL

L'ART DE RECEVOIR,
ENTRE SIMPLICITÉ ET RAFFINEMENT

Le RELAIS THALASSO Île de Ré vous propose de vivre un moment unique dans un site exceptionnel, au cœur d'une île préservée où souffle un doux vent de liberté. Venez prendre le large pour une expérience 100% plaisir où l'esprit Wellness qui règne dans l'équipe vous apportera détente et bien-être absolu.



SYLVAIN MORIN
Directeur du RELAIS THALASSO Île de Ré
Hôtel Atalante



JEAN-PASCAL PHÉLIPPEAU
Président Directeur Général
des RELAIS THALASSO

SOMMAIRE

La région	04
La philosophie santé RELAIS THALASSO	08
L'hôtel	10
Vos séjours thalasso	22
Les courts séjours	36
Les week-ends et journées	40
Les soins à la carte	42

QUI SOMMES-NOUS ?

UNE HISTOIRE DE FAMILLE

Depuis plus de 25 ans, la famille Phélippeau développe une approche innovante du bien-être autour de la mer : le Sea-Wellness. C'est en s'appuyant sur les propriétés vivifiantes de la mer et sur un savoir-faire unique acquis au cours des années, que ces deux générations ont élaboré une pratique de la thalassothérapie à la pointe de l'innovation.



OÙ SOMMES-NOUS ?

UNE ESCAPADE UNIQUE

Choisissez le RELAIS THALASSO qui correspond à vos envies pour vivre une expérience qui vous ressemble. Quatre lieux d'exception, quatre façons de vivre une expérience Wellness inoubliable.



L'ÎLE DE RÉ, UNE TERRE DE LIBERTÉ

UN PETIT PARADIS

L'Île de Ré et la douceur de son climat sont propices à la balade et à l'activité physique. Ses dix villages accessibles à pied comme à vélo et ses kilomètres de plages de sable fin, sauront satisfaire toutes vos envies. Des monuments historiques aux spécialités culinaires, son patrimoine local en fait une destination vacances où il fait bon revenir.



Découvrez la région
de l'Île de Ré





LA MER
PREND SOIN
DE VOUS



“

LE SEA-WELLNESS
NOTRE PHILOSOPHIE
SANTÉ



SEA-WELLNESS

NOTRE PHILOSOPHIE SANTÉ



MIEUX BOUGER | MIEUX MANGER | MIEUX DORMIR
MIEUX ÊTRE

Plus qu'un mot, le **WELLNESS** est un état d'esprit. Contraction de “well being” (bien-être) et “fitness” (forme), le **WELLNESS** incarne parfaitement notre philosophie santé : mieux bouger, mieux manger, mieux dormir, pour être mieux. Cette approche signature unique autour de l'activité physique, de l'équilibre alimentaire et du bien-être psychologique couplée à des soins de thalassothérapie, vous apporte un bien-être global et durable.

LE RELAIS THALASSO ÎLE DE RÉ

ENTRE PLAGE ET VIGNES

Au pied de l'océan, le RELAIS THALASSO Île de Ré est un paradis au paradis. On y vient pour se détendre, se faire du bien, se régaler et l'on s'y sent chez soi grâce à l'esprit chaleureux des lieux. Il n'y a plus qu'à se laisser porter, les équipes chaleureuses et bienveillantes feront de chaque séjour une plongée dans l'océan du bien-être car, au cœur de l'esprit Wellness RELAIS THALASSO, l'activité sportive, la nutrition et le sommeil constituent le meilleur chemin vers un épanouissement durable.



“

L'ENDROIT IDÉAL
POUR DÉCONNECTER

SAVOURER LE PANORAMA

LES PIEDS DANS LE SABLE

Avec sa vue à couper le souffle, comme une plongée dans l'océan, le Loofa Bar de l'espace thalasso est un lieu unique qui s'apprécie à chaque moment de la journée et à toutes les saisons. Déjeuner vitaminé et gourmand, apéritif Wellness au bord de l'eau, sa cuisine saine et savoureuse saura ravir tous les palais.



“

AMBIANCE LOUNGE
FACE À L'Océan

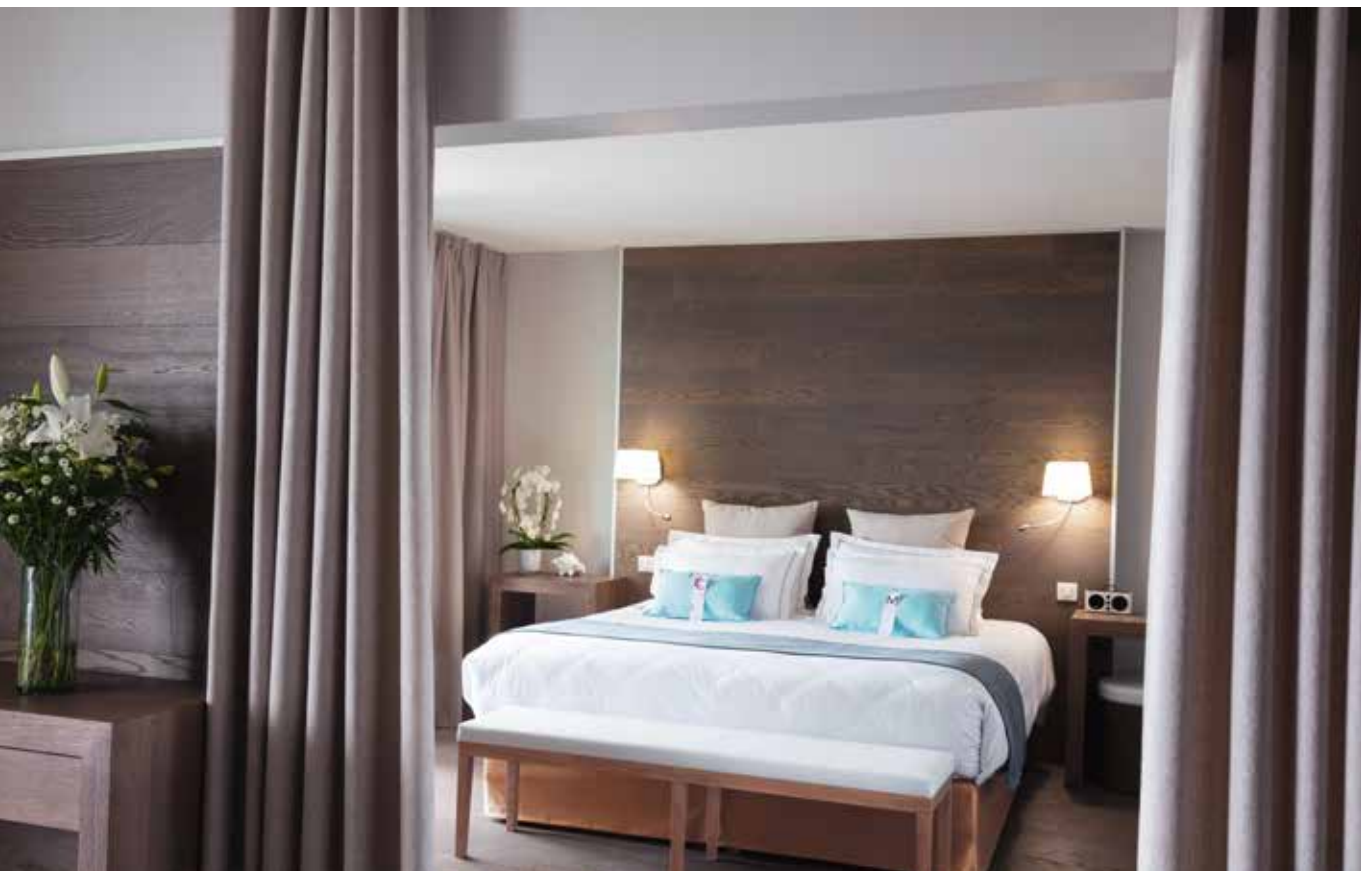


PLAISIR D'UN BAIN CHAUD EN EXTÉRIEUR

UNE PISCINE D'EAU DE MER

Pour une baignade exceptionnelle, le RELAIS THALASSO Île de Ré dispose d'un magnifique bassin d'eau de mer chauffée à 28°. Situé à deux pas du Loofa bar, cet espace dédié au bien-être est confortablement aménagé de transats et de canapés, pour vous offrir un moment idéal de détente (ouverture selon la saison).

Nouveauté : Afin de profiter pleinement de notre vue mer et de notre orientation ensoleillée, nous avons installé une plage de sable fin devant notre piscine extérieure.



POUR LE PLAISIR DES YEUX LES CHAMBRES

Spacieuses, lumineuses, habillées de couleurs douces et apaisantes, côté vignes ou côté océan, les chambres de notre hôtel 4 étoiles disposent d'un équipement contemporain dédié à votre confort.

“

DES CHAMBRES
COCONS, **POUR
MIEUX DORMIR**

La qualité de votre sommeil est clé pour la réussite de votre séjour. Nous avons réuni toutes les conditions pour vous permettre de vous ressourcer en douceur : coffret à tisanes et plateau de courtoisie, télévision/wifi, coffre-fort, chaque chambre propose un décor élégant et une literie haut de gamme pour un sommeil parfait. Vous relaxer n'a jamais été plus facile.

“

UNE CUISINE SAINE
ET GOURMANDE
POUR MIEUX MANGER



Le tartare de maigre
© Photo Yann Werdefroy

DANS SON NOUVEAU DÉCOR

LE RESTAURANT

ATALANTE, LA MER POUR INSPIRATION

Parce que l'expérience Wellness commence aussi dans l'assiette, nous vous proposons une cuisine savoureuse de grande qualité. Notre équipe restauration travaille des produits frais et régionaux avec passion et poésie. Inventive et généreuse la cuisine de l'ATALANTE, restaurant du RELAIS THALASSO ILE DE RÉ, éveillera vos sens et vous surprendra avec sa farandole de saveurs. Cette cuisine, fraîche, locale et de saison est un savant équilibre entre audace et simplicité.



PETIT DÉJEUNER DE ROI

Notre petit déjeuner est une expérience à part entière. Entre gourmandises, mets salés et produits frais, sous le signe du Wellness, il y en a pour tous les goûts.



ÉCHAPPÉE EN MER

Chaque mercredi soir, vos papilles prennent le large avec les plateaux de fruits de mer d'exception du restaurant.



CUISINE WELLNESS

Une gastronomie saine aux saveurs authentiques, un «savoir-manger» qui n'ôte rien au plaisir. Le plus : un menu minceur établi avec notre diététicienne est disponible sur réservation (avec supplément).



Yoga



Spa marin



Cryothérapie

PLONGEZ DANS
NOTRE SPA MARIN

Découvrez notre bassin d’eau de mer chauffée à 32°, nos 3 zones de jets hydro-massants, nos cols de cygnes, nos buses spéciales jambes légères et notre banquette bouillonnante.

Profitez également de nos différentes aqua-activités adaptées au style et au niveau de chacun.

Enfin relaxez-vous dans nos sauna et hammam.

“
RENDEZ-VOUS
AVEC LE BIEN-ÊTRE

EN LIBRE ACCÈS

L'ESPACE FITNESS

- 1 salle de cardio-fitness : tapis de course, vélos et vélos elliptiques

LE WELLNESS ACCESS

En tant qu’hôte Wellness, profitez durant votre séjour de vos activités dans votre spa marin et votre salle de cardio-fitness.

SUR RÉSERVATION

LE COACHING

- Balade à vélo
- Marche nordique
- Randonnée découverte
- Aqua-activités

L'ESPACE CRYOTHÉRAPIE

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



SOURCE IMMENSE DE BIENFAITS

LES ALGUES

“

NOS ENVELOPPEMENTS D'ALGUES SONT
SANS CONSERVATEUR.
LES ALGUES UTILISÉES DANS LA
PRÉPARATION **SONT RÉHYDRATÉES**
DANS NOTRE CENTRE DE THALASSO.

SE REMINÉRALISER

AVEC LES ALGUES

Les algues sont extrêmement riches en minéraux et en oligo-éléments.

Grâce aux enveloppements appliqués à 38°, le corps bénéficie des ressources contenues dans les algues. Ce phénomène est obtenu par le principe de l'osmose en une vingtaine de minutes.

NOS ENVELOPPEMENTS D'ALGUES : INNOVANTS ET PERSONNALISÉS

Avec nos équipes LABIOMER, nous avons élaboré des enveloppements sur-mesure à base d'actifs naturels aux propriétés scientifiquement prouvées, pour vous apporter relaxation, effet détox et booster.

LABIORELAX

Les algues rouges CHONDRUS CRISPUS aux pouvoirs hydratants et apaisants se conjuguent aux propriétés anti-inflammatoires et nourrissantes de l'ALOE VERA. Quant à l'extrait de COTON aux vertus hydratantes et relaxantes, il s'invite délicatement pour une détente absolue.

LABIODÉTOX

Les algues FUCUS et SPIRULINE alliées à des extraits de GUARANA et de GINGEMBRE libèrent votre corps de ses toxines. Le grain de la peau est affiné.

LABIOBOOST

Pour que votre corps retrouve toute sa vitalité, nous associons l'ALGUE LAMINAIRE, la plus concentrée en minéraux et oligo-éléments, à un complexe d'extraits d'ORANGE, CAROTTE et CITRON, aux propriétés énergisantes.

VOS SÉJOURS THALASSO

RECONSTRUIRE SON IMMUNITÉ
& SE REFAIRE UNE VRAIE SANTÉ



S'ACCORDER UNE PAUSE BIEN-ÊTRE

SÉJOUR WELLNESS DÉTENTE

6 JOURS | 6 NUITS | **24 SOINS + 2 RENDEZ-VOUS EXPERTS**

Ce programme comprend des soins de thalassothérapie et des massages bien-être pour vous apporter vitalité et relaxation en profondeur.

Faites le plein d'énergie grâce aux actifs marins et détendez-vous pleinement dans un environnement d'exception.

À PARTIR DE 1 468 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double (Confort côté vignes)

sans hébergement : à partir de 999 € par pers.

VOS BÉNÉFICES

La proximité de la mer dans un environnement privilégié, associée à nos soins d'exception vous apportent un bien-être total, loin du stress.

13 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 2 bains massants
- 2 jets toniques
- 3 massages sous pluie marine
- 2 massages de relaxation
- 2 enveloppements d'algues LABIOrelax
- 2 lits hydromassants

1 SOIN EXPERT

- 1 séance de cryothérapie (exclusivité)

4 SOINS SPA

- 1 massage aux pierres chaudes (75 min)
- 1 massage détente des pieds (20 min)
- 1 soin visage Labiomer Essentiel (50 min)
- 1 Toumokalé (20 min)

6 ACTIVITÉS

2 aqua-activités | 2 séances de sophrologie |
1 sortie vélo | 1 marche nordique

2 RENDEZ-VOUS EXPERTS

- 1 consultation avec notre diététicienne coach santé
- 1 consultation avec notre médecin

 Arrivée le dimanche
uniquement

 Prenez un rendez-
vous avec nos
experts ostéopathes

 Wellness access
(p. 19)



“

RETROUVEZ UNE
**HARMONIE MENTALE
& PHYSIQUE**



ENVIE D'AILLEURS ET DE BIEN-ÊTRE

SÉJOUR ÉVASION & SPA

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS

Explorez sans limite les nombreuses techniques bien-être du monde entier et voyagez grâce à notre sélection de soins spa inspirés des différents continents. Chaque jour sera une évasion, une détente absolue grâce à de longs massages.

À PARTIR DE 1 788 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double (Confort côté vignes)
sans hébergement : à partir de 1 349 € par pers.



“

UN PROGRAMME
SUR-MESURE

VOS BÉNÉFICES

Vos tensions disparaissent, vous retrouvez un corps léger grâce à nos massages exclusifs et nos techniques de soins inspirées du monde entier.

15 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 3 lits hydromassants
- 4 bains massants
- 3 jets toniques
- 2 massages sous pluie marine
- 3 enveloppements d'algues Labiomer

1 SOIN EXPERT

- 1 Maqam

8 SOINS SPA

- 1 massage Californien (50 min)
- 1 Toumokalé (50 min)
- 1 massage aux pierres chaudes (75 min)
- 1 massage Ayurvédique (75 min)
- 1 massage détente des pieds (20 min)
- 1 exfoliation marine (20 min)
- 1 soin du visage Labiomer Expert (50 min)
- 1 massage de relaxation

⊕ Testez le masque
Révolution à
retrouver en boutique

🕒 Arrivée possible tous
les jours

🍷 Wellness access
(p. 19)

😊 Laissez-vous tenter
par un Shiatsu
lumière



FAIRE LE PLEIN DE BIEN-ÊTRE

SÉJOUR PLÉNITUDE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS

Retrouvez un bien-être intérieur avec le programme Plénitude. Nos experts vous accompagnent dans votre relaxation grâce à des soins ciblés (pieds, cuir chevelu, visage) et des massages musculaires profonds.

À PARTIR DE 1 558 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double (Confort côté vignes)
sans hébergement : à partir de 1 049 € par pers.



“

À L'ÉCOUTE
DE VOS ENVIES

VOS BÉNÉFICES

Vous faites le plein d'oligo-éléments indispensables à votre métabolisme. Vous retrouvez ainsi une réelle sérénité. Détendu de la tête aux pieds, vous repartez fort d'une belle énergie positive.

17 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 3 lits hydromassants
- 5 bains massants
- 3 jets toniques
- 3 massages sous pluie marine
- 2 enveloppements d'algues LABIOboost
- 1 application de boue marine naturelle

1 SOIN EXPERT

- 1 massage musculaire profond avec notre ostéopathe

6 SOINS SPA

- 1 massage Californien (50 min)
- 1 massage détente des pieds (20 min)
- 1 exfoliation marine (20 min)
- 1 soin du visage Labiomer Essentiel (50 min)
- 1 Toumokalé (20 min)
- 1 massage de relaxation

⊕ Testez le masque
Hydra-Soyeux à
retrouver en boutique

🍷 Wellness access
(p. 19)

😊 Laissez-vous tenter
par le LPG visage
30 minutes
(p. 42)



BIEN-ÊTRE & LOISIRS, POURQUOI CHOISIR ?

SÉJOUR FORME EN LIBERTÉ

5 JOURS | 6 NUITS | 15 SOINS

Le séjour «Forme en Liberté» est idéal pour découvrir la thalassothérapie et s'initier à ses bienfaits. Grâce à un programme équilibré alliant détente et soins vivifiants, profitez du meilleur de la thalassothérapie à votre rythme, sans contrainte et selon vos désirs.

À PARTIR DE 1079 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double (Confort côté vignes)
sans hébergement : à partir de 559 € par pers.

“

PRENEZ SOIN
DE VOUS

VOS BÉNÉFICES

Très vite vous ressentez l'énergie revenir. Ce programme de remise en forme, à l'écoute de vos besoins, vous permet de découvrir tous les bienfaits de la thalassothérapie sans renoncer à votre programme de loisirs.
Repos, détente et plaisir garantis.

15 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 2 lits hydromassants
- 3 bains massants
- 2 jets toniques
- 2 massages sous pluie marine
- 1 massage de relaxation
- 2 enveloppements d'algues LABIOboost
- 1 application de boue marine naturelle
- 1 massage détente des pieds (20 min)
- 1 exfoliation marine (20 min)

⊕ Pour votre bain à la maison, nous vous conseillons de tester les cristaux marins, que vous trouverez en boutique

🕒 Arrivée possible tous les jours

🏠 Wellness access (p. 19)

😊 Louez un vélo à l'accueil pour visiter l'Île de Ré lors de vos demi-journées libres



ET SI VOUS OPTIEZ POUR LA CURE DE RÉFÉRENCE ?

SÉJOUR FORME ESSENTIELLE

6 JOURS | 6 NUITS | 24 SOINS

C'est dans les propriétés vivifiantes de la mer que ce programme de thalassothérapie complet puise toute son efficacité. Nous avons sélectionné les soins les plus performants pour vous assurer reminéralisation et décontraction musculaire.

À PARTIR DE 1209 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double (Confort côté vignes)
sans hébergement : à partir de 769 € par pers.

“

RESSENTEZ
L'ÉNERGIE
REVENIR

VOS BÉNÉFICES

Fantastique bain de jouvence pour votre métabolisme, ce programme est un véritable booster pour votre organisme. Vous puisez dans l'eau de mer et l'air iodé tous les minéraux qui vous manquent. Vous retrouvez votre pleine forme et ce, durablement.

19 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 3 lits hydromassants
- 5 bains massants
- 3 jets toniques
- 2 massages sous pluie marine
- 2 massages de relaxation
- 2 enveloppements d'algues LABIOboost
- 2 applications de boue marine naturelle

5 AQUA-ACTIVITÉS

parmi aquagym et aquastretch selon disponibilité

⊕ Profitez de nos semaines à thèmes (p. 47)

🕒 Arrivée possible tous les jours

🏠 Wellness access (p. 19)

😊 Nous vous recommandons pendant votre séjour : séances de sauna et hammam



UN EFFET RAJEUNI NATURELLEMENT

SÉJOUR ANTI-ÂGE FILLMED (BY FILORGA)

6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS

Offrez vous un programme jeunesse visage au résultat visible dès la fin de votre séjour. Issue de la médecine esthétique, nos soins anti-âges Fillmed by Filorga activent le renouvellement cellulaire et s'appuient sur des techniques de pointe pour révéler chaque jour un peu plus, votre beauté.

À PARTIR DE 1 708 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double (Confort côté vignes)
sans hébergement : à partir de 1 260 € par pers.

LA GAMME
PROFESSIONNELLE
DES
LABORATOIRES
FILORGA

“

LES RÉSULTATS SUR
LA FERMETÉ DE
VOTRE PEAU **VOUS**
SATISFERONT CHAQUE
JOUR D'AVANTAGE.

VOS BÉNÉFICES

Un programme intensif qui donne des résultats visibles immédiatement et durablement sur votre visage : votre ovale est raffermi, votre peau rebondie et repulpée, votre regard rajeuni. Vous constatez un véritable effet liftant.

10 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 exfoliation marine
- 3 bains massants
- 3 jets toniques
- 3 enveloppements d'algues Labiomer

8 SOINS EXPERTS ANTI-AGEING

- 1 massage Californien (50 min)
- 1 soin visage Premium Global Réjuvénation Intensif (80 min)
- 1 soin Led ou Cryo-Filorga au choix selon type de peau (50 min)
- 2 soins LPG visage Endermolift Cellu M6 (2x30 min)
- 1 massage visage japonais Kobido (50 min)
- 1 séance de cryothérapie corps
- 1 Shiatsu visage lumière (50 min)

🕒 Arrivée possible
tous les jours

🏠 Wellness access
(p. 19)

😊 Complétez votre
programme beauté
avec une séance
corps LPG Cellu M6
lipomodelage



RENDEZ-VOUS AVEC LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME

SÉJOUR MÉTAMORPHOSE

6 JOURS | 6 NUITS | 19 SOINS + 10 INSTANTS EXPERTS

Les RELAIS THALASSO bousculent les codes de la thalassothérapie traditionnelle avec un programme bien-être global qui tient de la reprogrammation physique et mentale.

À PARTIR DE 1 799 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double (Confort côté vignes)



VOS BÉNÉFICES

En 6 jours, vous changez vos réflexes grâce aux ateliers qui vous aident à adopter un nouveau rythme et à engager le changement durablement. Grâce aux soins, les tensions sont libérées, l'énergie retrouvée. Riche des notions et réflexes acquis, vous repartez épanoui par cette semaine où vous avez pris soin de votre corps et de votre esprit. Ce programme aspirationnel a été construit étape après étape. La rosace est l'élément visuel qui représente chaque axe de changement à retrouver dans vos soins quotidiens.

JOUR 1* INTRODUCTION AU BIEN-ÊTRE

Massage relaxant (20 min) – Gommage
Détox Labiomer – LPG visage –
Enveloppement LABIOdétox –
Relaxation sophrologie

JOUR 3* S'OXYGÈNER ET SE METTRE EN MOUVEMENT

Oxygénation – Jet tonique – Soin visage
Lift marin Labiomer – Aqua-activité –
Massage sous pluie marine

JOUR 5* ATTEINDRE SON OBJECTIF

Exclusivité : initiation à la méditation –
Kobido – Gymnastique faciale –
Jet tonique – Maqam

🕒 Arrivée le dimanche soir
uniquement

🏠 Wellness access (p. 19)

JOUR 2* LE CORPS ET SES ÉQUILIBRES

Conférence micro-nutrition – LPG
corps – Massage visage – Rendez-vous
avec notre diététicienne – Cryothérapie
corps entier

JOUR 4* PRENDRE CONSCIENCE DE SON ENVIRONNEMENT

Enveloppement d'algues – Suprême
Harmonie – Massage visage – Marche
nordique – Sophrologie

JOUR 6* PARTIR ZEN

Bain massant – Soin éclat visage –
Cryothérapie corps entier –
Enveloppement

* L'organisation des journées et des
soins est susceptible d'être modifiée.

THALAVIE VOS SÉJOURS PREMIUM SANTÉ

Nos programmes thalasso de prévention santé Thalavie s'adaptent à vos besoins, pour vous permettre de prendre soin de vous, durablement.

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ



Dans le cadre des programmes PREMIUM SANTÉ THALAVIE, nos experts personnalisent vos soins, votre alimentation et vos activités physiques en fonction de vos besoins. Nous apportons des réponses sur-mesure à vos troubles fonctionnels, physiques et psychiques qu'ils soient ostéo-articulaires, métaboliques ou encore le reflet d'une fatigue due à un stress chronique et/ou à des nuits perturbées.

- 1 CIBLAGE DES BESOINS**
Aussitôt la réservation de votre séjour faite, nous vous transmettons un pré-bilan santé à réaliser en ligne pour cibler vos besoins.
- 2 SÉJOUR SUR-MESURE**
Des rendez-vous individuels avec notre médecin et notre diététicienne en début de séjour permet de personnaliser votre séjour, d'adapter votre programme de soins thalasso et d'évaluer votre bilan micro-nutritionnel.
- 3 ACCOMPAGNEMENT**
Durant tout votre séjour, vous êtes accompagnés par nos experts santé : **médecin, ostéopathe, coach sportif, diététicienne.**
- 4 CHANGEMENT AU QUOTIDIEN**
Vous parvenez à un changement durable et applicable dans votre quotidien grâce au coaching et aux conseils de nos experts.
- 5 BILAN POST SÉJOUR**
Vous bénéficiez d'un suivi par notre diététicienne dans les semaines suivant la fin de votre programme pour évaluer les bénéfices de votre séjour à long terme.

LE + THALAVIE : prise en charge globale médicale, diététique, et sportive | des attentions particulières comme la remise d'un panier santé | possibilité d'un menu diététique sans supplément conseillé en pension complète.

NOS 2 CURES THALAVIE - SANTÉ RENFORCÉE | AVEC NOS OPTIONS «EXPERT» Stress & sommeil et Confort digestif microbiote

Package PRÉ ET PROBIOTIQUE | (réservation minimum 2 mois avant votre séjour)

En partenariat avec LUXIA SCIENTIFIC, nous proposons l'évaluation de la composition de votre microbiote intestinal (analyse de vos selles) pour vous donner des conseils nutritionnels visant à établir le meilleur équilibre de votre flore et ainsi optimiser votre santé et améliorer votre quotidien.

Package SOMMEIL | (sur réservation)

En partenariat avec l'EUROPEAN SLEEP CENTER, nous proposons une analyse complète de votre sommeil au cours de votre séjour par les équipes de médecins et de chercheurs de l'ESC tel que le Dr DUFORÉZ, spécialiste du sommeil, visant l'optimisation des rythmes veille/sommeil.



SUR LA VOIE DE LA MÉDITATION

STRESS & SOMMEIL

6 JOURS | 6 NUITS | 18 SOINS + 10 RENDEZ-VOUS EXPERTS

Ce programme vous guide pour gérer votre stress et améliorer la qualité de votre sommeil. Des soins experts, des conseils nutrition pour des nuits paisibles couplés à des aqua-activités équilibrantes constituent la base de ce programme.

À PARTIR DE 1 578 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double (Confort côté vignes)
sans hébergement : à partir de 1 199 € par pers.



VOS BÉNÉFICES

Vous lâchez prise et retrouvez le calme. Grâce au pouvoir de l'eau de mer, de l'air marin et des conseils de nos experts, vous partez à la reconquête d'un sommeil réparateur. Vous êtes mieux au quotidien car un bon sommeil réparateur est la garantie d'une énergie morale et physique.

13 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 lit hydromassant
- 4 bains massants
- 2 jets toniques
- 2 massages sous pluie marine
- 2 enveloppements
- 1 Toumokalé 50 min.
- 1 gommage sous pluie marine

5 AQUA-ACTIVITÉS

10 RENDEZ-VOUS EXPERTS

- 1 séance d'ostéopathie
- 2 séances de sophrologie
- 1 Maqam
- 1 séance de cryothérapie
- 1 rendez-vous avec notre médecin
- 2 rendez-vous avec votre diététicienne
- 2 activités extérieures de remise en mouvement

⊕ Remise d'un panier santé

Ⓜ Wellness access (p. 19)

🕒 Arrivée le dimanche uniquement

“

PARTEZ À LA
RECONQUÊTE
D'UN SOMMEIL



MIEUX CONNAÎTRE SON VENTRE POUR ÊTRE MIEUX

CONFORT DIGESTIF MICROBIOTE

6 JOURS | 6 NUITS | 19 SOINS + 7 RENDEZ-VOUS EXPERTS

Soulagez vos douleurs abdominales grâce à la micro-nutrition. Nos experts santé qui travaillent en collaboration avec le laboratoire Pileje vous accompagnent de façon personnalisée tout au long de votre programme. La micro-nutrition prend toute sa dimension aujourd'hui avec une alimentation qui se caractérise par l'augmentation de l'apport calorique au détriment de la densité en micronutriments.

À PARTIR DE 1 578 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double (Confort côté vignes)
sans hébergement : à partir de 1 199 € par pers.



VOS BÉNÉFICES

Vous renouez avec un confort abdominal au quotidien en améliorant le fonctionnement de votre système digestif et en détoxifiant votre organisme. Vous retrouvez une sensation de légèreté depuis longtemps oubliée.

14 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 3 bains massants
- 3 jets massants spécifiques «digestion»
- 2 massages sous pluie marine
- 1 massage abdominal
- 2 enveloppements d'algues Labiomer
- 1 massage détente des pieds
- 2 gommages corps

5 AQUA-ACTIVITÉS

- 3 aqua-activités
- 2 séances d'aquatrainig

7 RENDEZ-VOUS EXPERTS

- 1 séance d'ostéopathie
- 1 séance de cryothérapie
- 1 rendez-vous avec votre médecin
- 2 rendez-vous avec votre diététicienne
- 2 activités extérieures de remise en mouvement

⊕ Remise d'un panier santé

Ⓜ Wellness access (p. 19)

🕒 Arrivée le dimanche uniquement

“

RETROUVEZ
UNE SENSATION
DE LÉGÈRETÉ



SOULAGER VOS DOULEURS DU DOS ET RETROUVER DE LA MOBILITÉ

DOS & ARTICULATIONS

6 JOURS | 6 NUITS | 17 SOINS + 9 RENDEZ-VOUS EXPERTS

Les bienfaits de la thalassothérapie ont été démontrés en particulier sur les douleurs articulaires et musculo-tendineuses. Ce programme a été pensé pour prévenir et soulager les problèmes articulaires liés à nos modes de vie : soins anti-tension, aqua-activités, optimisation de votre sommeil et de votre alimentation.

À PARTIR DE 1 578 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double (Confort côté vignes)
sans hébergement : à partir de 1 199 € par pers.

“

VOUS RETROUVEZ
ÉNERGIE ET
FORME

VOS BÉNÉFICES

La cure Premium Santé est un programme à la fois thérapeutique, curatif et préventif. Vous renforcez vos muscles du dos et soulagez vos douleurs articulaires. Vous améliorez durablement votre mobilité et votre souplesse pour retrouver énergie et forme.

12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 3 bains massants
- 2 jets toniques
- 2 massages sous pluie marine
- 3 enveloppements d'algues Labiomer
- 1 massage détente des pieds
- 1 gommage sous pluie marine

5 AQUA-ACTIVITÉS

9 RENDEZ-VOUS EXPERTS

- 2 séances d'ostéopathie
- 1 massage musculaire profond
- 1 séance de cryothérapie
- 1 rendez-vous avec votre médecin
- 2 rendez-vous avec votre diététicienne
- 2 activités physiques coachées

⊕ Remise d'un panier santé

Ⓜ Wellness access (p. 19)

🕒 Arrivée le dimanche uniquement



PRENDRE SOIN DE SA LIGNE ET DE SA SILHOUETTE

SILHOUETTE ET MINCEUR

6 JOURS | 6 NUITS | 20 SOINS + 6 RENDEZ-VOUS EXPERTS

Accompagné par nos experts santé, vous bénéficiez de soins de thalassothérapie ciblés sur la perte de poids et le raffermissement de votre silhouette. L'exercice physique et l'équilibre alimentaire se conjuguent pour vous aider à sculpter votre silhouette sans renoncer au plaisir.

À PARTIR DE 1 578 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double (Confort côté vignes)
sans hébergement : à partir de 1 199 € par pers.

“

RETROUVEZ
UNE SILHOUETTE
FERME & TONIQUE

VOS BÉNÉFICES

Vous retrouvez une silhouette ferme et tonique en augmentant votre métabolisme sans vous priver. Grâce à un guide personnalisé, vous pourrez poursuivre le programme chez vous, au quotidien.

15 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 2 bains massants
- 2 jets toniques
- 2 massages sous pluie marine
- 1 massage de relaxation
- 2 enveloppements d'algues Labiomer
- 1 gommage sous pluie marine
- 1 séance LPG corps
- 2 drainages lymphatiques des membres inférieurs (20 min)
- 2 enveloppements chauffants amincissants

5 AQUA-ACTIVITÉS

- 2 séances d'aquatrainig
- 3 aquagym

6 RENDEZ-VOUS EXPERTS

- 1 séance de cryothérapie
- 1 rendez-vous avec votre médecin
- 2 rendez-vous avec votre diététicienne
- 2 activités physiques coachées

⊕ Remise d'un panier santé

Ⓜ Wellness access (p. 19)

🕒 Arrivée le dimanche uniquement

😊 Choisissez le menu diététique (sans supplément)



3 JOURS | 4 NUITS

LES COURTS SÉJOURS

“
UN CONCENTRÉ
D'ÉNERGIE

UNE ÉVASION

UN PLAISIR



WELLNESS
Escapade Wellness



BEAUTÉ ET SPA
Escapade Spa



ÉVASION & SANTÉ
Escapade Marine



REMISE EN FORME
Escapade Liberté



ESCAPADE WELLNESS

3 JOURS | 4 NUITS | 12 SOINS

À PARTIR DE 850 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double

(Confort côté vignes)

sans hébergement : à partir de 499 € par pers.

VOS BÉNÉFICES

La proximité de la mer dans un environnement privilégié, associée à nos soins d'exception vous apportent un bien-être total, loin du stress.

- 1 Toumokalé (20 min)
- 1 rendez-vous avec notre diététicienne
- 1 séance de cryothérapie
- 1 jet tonique
- 2 enveloppements d'algues Labiomer
- 1 massage détente des pieds
- 2 bains massants
- 1 massage corps (50 min)
- 2 aqua-activités

 Wellness access (p. 19)



ESCAPADE SPA

3 JOURS | 4 NUITS | 9 SOINS

À PARTIR DE 850 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double

(Confort côté vignes)

sans hébergement : à partir de 549 € par pers.

VOS BÉNÉFICES

Vos tensions disparaissent, vous retrouvez un corps léger grâce à nos massages exclusifs et nos techniques de soins inspirées du monde entier.

- 1 exfoliation marine
- 1 bain massant
- 1 massage sous pluie marine
- 1 massage détente des pieds
- 1 massage Californien (50 min)
- 1 lit hydromassant
- 1 soin du visage Labiomer (50 min)
- 1 jet tonique
- 1 enveloppement d'algues Labiomer

 Wellness access (p. 19)



ESCAPADE MARINE

3 JOURS | 4 NUITS | 9 SOINS

À PARTIR DE 746 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double

(Confort côté vignes)

sans hébergement : à partir de 429 € par pers.

VOS BÉNÉFICES

Un format idéal pour rebooster son énergie.
Le mix parfait entre évasion et santé.

- 1 massage sous pluie marine
- 1 lit hydromassant
- 1 massage de relaxation
- 1 jet tonique
- 1 exfoliation marine
- 2 bains massants
- 2 enveloppements d'algues Labiomer

 Wellness access (p. 19)



ESCAPADE LIBERTÉ

3 JOURS | 4 NUITS | 6 SOINS

À PARTIR DE 622 €

Tarif basse saison non remisable

par pers. en demi-pension, chambre double

(Confort côté vignes)

sans hébergement : à partir de 299 € par pers.

VOS BÉNÉFICES

Ce programme est conçu selon vos besoins, pour booster votre organisme, tout en vous apportant détente, énergie et plaisir.

- 1 bain massant
- 1 jet tonique
- 1 enveloppement d'algues Labiomer
- 1 massage sous pluie marine
- 1 massage de relaxation
- 1 lit hydromassant

 Wellness access (p. 19)



LES BEAUX WEEK-ENDS

& LES JOURNÉES BULLES

S'ÉVADER

LES BEAUX WEEK-ENDS

WEEK-END RÉ IN LOVE

1 JOUR | 1 NUIT

À partir de 289 € pour 2 pers. en demi-pension, chambre double côté mer

Tarif basse saison non remisable

- 1 nuit de rêve en chambre vue mer
- 1 dîner en amoureux (hors boissons)
- 1 accueil romantique en chambre
- 1 petit déjeuner buffet les yeux dans les yeux
- Accès libre au spa marin

A partir 349 € pour 2 pers. avec massages

Tarif basse saison non remisable

1 soin par pers. au choix : 1 massage sous pluie marine ou 1 massage relax ou 1 massage visage (à choisir au moment de la réservation)

 Wellness access (p. 19)

WEEK-END WELLNESS

1 JOUR | 1 NUIT

À partir de 218 € par pers. En demi-pension, chambre double (Confort côté vignes)

Tarif basse saison non remisable

Version à choisir entre :

- week-end marine (3 soins dont 1 massage)
- week-end (3 soins dont 2 massages)

 Wellness access (p. 19)

WEEK-END BIEN-ÊTRE

2 JOURS | 2 NUITS

À partir de 436 € par pers en demi-pension, chambre double (Confort côté vignes)

Tarif basse saison non remisable

- 1 massage douceur sous pluie marine
- 1 massage relaxation
- 1 bain massant
- 1 gommage corps exfoliant
- 1 lit hydromassant relaxant
- 1 enveloppement aux algues LABIOboost

 Wellness access (p. 19)

SE DORLOTER

LES JOURNÉES BULLES

BULLE LOOFA

42 € par pers.

- 1 Déjeuner au loofa bar
- Accès au spa marin

Offre valable hors vacances scolaires et du lundi au vendredi

BULLE DÉTENTE POUR 2

99 € pour 2 pers.

- 1 déjeuner au loofa bar
- 1 bain massant par pers.

Offre valable hors vacances scolaires et du lundi au vendredi.

BULLE BIEN-ÊTRE

2 SOINS | **95 € par pers.**

- 1 massage sous pluie marine
- 1 bain massant reminéralisant

Disponible avec l'option déjeuner à 115 €

BULLE MARINE*

3 SOINS | **139 € par pers.**

- 1 massage sous pluie marine au baume d'huiles essentielles tonifiantes
- 1 enveloppement aux algues LABIOboost
- 1 bain massant énergisant

BULLE SPA*

3 SOINS | **139 € par pers.**

- 2 soins de thalassothérapie parmi : 1 jet marin massant - 1 bain massant ou 1 lit hydromassant
- 1 massage 20 min (massage relaxant ou réflexologie détente)

BULLE ÉVASION

2 SOINS | **139 € par pers.**

- 1 soin de thalassothérapie parmi : 1 jet marin massant - 1 bain massant ou 1 lit hydromassant
- 1 massage californien de 50 min

* Disponible avec l'option déjeuner à 159 €. Sur réservation et selon disponibilité.



Découvrez les cadeaux à offrir ou s'offrir sur www.relaisthalasso-iledere.com

NOS PLUS BEAUX SOINS

Les soins visage LABIOMER

LIFTMARIN

50 min | 95 €

Le soin lift marin lisse, restructure et redessine l'ovale du visage. Son massage régénérant allié à la technicité du masque liftant au caviar apporte une nouvelle jeunesse à la peau.

RÉVÉLATION JEUNESSE

75 min | 129 €

Lisser, apaiser, relaxer, ce soin visage anti-âge répond aux besoins des peaux les plus exigeantes. Ce soin combinant un massage manuel du dos, du visage et du contour des yeux est une alliance parfaite entre relaxation et efficacité anti-âge.

« OSMOSE MARINE »

80 min | 139 €

1 soin visage parmi les essentiels LABIOMER
+ 1 massage corps.

Les soins visage FILLMED by FILORGA

PREMIUM GLOBAL RÉJUVÉNATION

75 min | 169 €

Un soin anti-âge global qui combine le meilleur de chaque technique. Effet rajeunissement intensif.

TIME ERASER – ANTIRIDES

50 min | 135 €

Soin antirides pour une peau lissée et lumineuse et des rides comblées. Effet régénérateur intensif.

EYE 360° REGARD

25 min | 79 €

Soin contour de l'oeil pour décongestionner le regard. Effet défatiguant et rajeunissement.

Les autres soins visage

LPGVISAGE

30 min | 89 €

Stimule les tissus et raffermi la peau.

TOUMOKALE

50 min | 109 €

Massage relaxant du crâne et de la face pour une mine radieuse.

Les soins corps

EXFOLIATION MARINE

20 min | 69 € | [by LABIOMER](#)

Gommage du corps personnalisé et adapté à vos besoins. Ce soin adoucit la peau, magnifie son éclat et lui redonne sa souplesse.

MASSAGE SENSATION MARINE

50 min | 109 € | [by LABIOMER](#)

Massage manuel construit autour de l'océan, il s'inspire de ses mouvements... De la tête aux pieds, l'alternance de manœuvres douces et profondes libère le corps de ses tensions et relaxe profondément.

LE SUPRÊME HARMONIE

50 min | 109 € par pers.

Ce massage en profondeur vous apporte le lâcher-prise nécessaire à une détente absolue. Votre esprit s'évade au rythme des étirements et des pétrissages, vos tensions se dénouent grâce au travail articulaire. Respiration optimisée.

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.

AYURVEDA MASSAGE

75 min | 149 €

Ce massage du corps, né de la plus pure tradition indienne, est pratiqué avec de l'huile de sésame. Harmonisant, il renforce durablement la vitalité.

LE PASS DUO MESSAGES

4 massages de 50 min | 399 € | À partager à deux

MASSAGE CALIFORNIEN

50 min | 109 €

Massage relaxant de tout le corps pour une détente complète qui vous apportera confort et réconfort. Un vrai moment d'abandon et de lâcher prise.

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

75 min | 149 €

Les pierres volcaniques de basalte dénouent les zones de tensions grâce à la chaleur qu'elles diffusent. Elles insufflent naturellement sérénité et harmonie.

Les soins de thalassothérapie

BAIN MASSANT

15 min | 45 €

Jet ciblant l'hydromassage sur les zones du corps à revitaliser pour une relaxation totale.

MASSAGE 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 bienfaitantes sur tout le corps.

ENVELOPPEMENTS D'ALGUES

20 min | 55 € | [by LABIOMER](#)

[LABIORELAX : anti-stress](#)

Les algues rouges CHONDRUS CRISPUS aux pouvoirs hydratants et apaisants se conjuguent aux propriétés anti-inflammatoires et nourrissantes de l'ALOE VERA. Quant à l'extrait de COTON aux vertus hydratantes et relaxantes, il s'invite délicatement pour une détente absolue.

LABIOBOOST : revitalisant

Pour que votre corps retrouve toute sa vitalité, nous associons l'ALGUE LAMINAIRE, la plus concentrée en minéraux et oligo-éléments, à un complexe d'extraits d'ORANGE, CAROTTE et CITRON aux propriétés énergisantes.

LABIODÉTOX : purifiant

Les algues FUCUS et SPIRULINE alliées à des extraits de GUARANA et de GINGEMBRE libèrent votre corps de ses toxines. Le grain de la peau est affiné.

Les autres soins santé

MAQAM EXCLUSIVITÉ

20 min | 75 €

Relaxation du corps et de l'esprit en eau de mer chauffée à 32°. L'apesanteur est idéale pour l'étirement musculaire. Soin réalisé en musique.

AQUAOSTÉO (thérapie manuelle aquatique)

20 min | 75 €

Diagnostic des dysfonctionnements de mobilité articulaire et tissulaire. Soin thérapeutique réalisé en bassin d'eau de mer chauffée à 32°.

OSTÉOPATHIE

30 min | 75 €

Diagnostic des dysfonctionnements de mobilité articulaire et tissulaire. Rééducation des troubles fonctionnels.

CHROMATHÉRAPIE

30 min | 50 €

Pratiqué en cabine par un ostéopathe, la chromathérapie est une thérapie par la couleur. Cette pratique énergétique consiste à appliquer sur une partie atteinte douloureuse du corps, un rayon lumineux de couleur définie suivant l'affection. Efficace en cas de sciatique.

MASSAGE MUSCULAIRE PROFOND

20 min | 69 €

Soin de détente absolue qui favorise le travail des tissus, relâche et nourrit efficacement les muscles, et facilite la circulation sanguine.

MESURE INPÉDANCE METRIQUE

15 min | 15 €

Analyse de la composition corporelle et interprétation avec la diététicienne.



Découvrez les cadeaux à offrir ou s'offrir sur www.relaisthalasso-iledere.com

NOS MARQUES

COSMÉTIQUES

LABIOMER
SEA WELLNESS COSMETICS



L'EXPERTISE
COSMÉTIQUE MARINE

Née de 30 ans de pratique de soins en thalassothérapie au sein des RELAIS THALASSO, la gamme LABIOMER propose une vision unique de la beauté. Cette gamme de produits visage et corps utilise les bienfaits de la MER et de la NATURE pour proposer des soins de cosmétique marine qui allient efficacité et sensorialité.



L'EXPERTISE
COSMÉTIQUE ANTI-ÂGE

1^{er} laboratoire français de médecine esthétique, FILLMED by FILORGA se consacre depuis plus de 30 ans au vieillissement cutané, en offrant aux plus grands spécialistes du monde entier, des solutions anti-âge complètes. Nous avons choisi la gamme professionnelle SKIN PERFUSION pour notre programme anti-ageing, afin de vous apporter le meilleur et la garantie d'un résultat visible.

Retrouvez nos gammes de cosmétiques
LABIOMER et FILLMED by FILORGA dans notre
boutique RELAIS THALASSO ÎLE DE RÉ

PRÉPAREZ VOTRE

SÉJOUR

VOTRE SÉJOUR APPROCHE

15 jours avant de venir chez nous, nous vous conseillons : de marcher régulièrement afin de préparer votre corps à la cure, de limiter les aliments sucrés et gras au cours des repas du soir afin de drainer votre foie, de faire une cure de vitamine C, de commencer une semi-détox digitale... de nous prévenir pour toute contrainte médicale ou soins à éviter afin que nous puissions adapter votre cure.

VOUS ÊTES ARRIVÉS

Oubliez au maximum votre portable, tablette. Il est important de déconnecter. Pensez à vous présenter 15 minutes avant chaque début de soin à l'accueil thalasso. Dès le premier soir, prévenez les équipes du restaurant pour toute intolérance alimentaire ou régime spécifique. Consultez votre planning de soins et si besoin rapprochez-vous des équipes de l'accueil thalasso.

VOUS PRÉPAREZ VOS BAGAGES

Afin de rendre votre séjour le plus agréable possible, nous vous conseillons : De prévoir une tenue de sport pour profiter des activités proposées par notre coach ou dans la salle de fitness. Vous trouverez dans votre chambre des tongs mais vous pouvez naturellement apporter les vôtres si vous le préférez. Le bonnet de bain, n'est pas obligatoire pour accéder aux piscines. Pensez à apporter le vôtre si vous le désirez. Mesdames, lors des soins, vos cheveux peuvent être mouillés. N'hésitez pas à prévoir une charlotte si vous en ressentez le besoin. D'apporter de la lecture plaisir ou des travaux manuels pour vous détendre entre les soins.

PENSEZ À VOUS INSCRIRE

aux aqua-activités ou aux activités proposées par notre coach. N'hésitez pas à solliciter la réception sur les visites à faire dans la région, nos équipes sont là pour vous conseiller. **Et le plus important, profitez pleinement de votre séjour à l'Île de Ré.**

VOUS ÊTES ORGANISÉ ?

BÉNÉFICIEZ DE NOTRE OFFRE EARLY BOOKING

Réservez vos séjours à l'avance et soyez récompensés !
Nous offrons à nos hôtes **une remise de 20 %** sur tout séjour thalasso
sans hébergement et avec hébergement pour 2 nuits minimum,
réservé 2 mois et plus à l'avance.

2021

NOS OFFRES SPÉCIALES*

OFFRES EARLY BOOKING	sur vos séjours thalasso hébergés pour toute réservation d'un séjour de 5 jours 6 nuits et plus	20 % offerts + accueil VIP Si réservation 2 mois à l'avance
OFFRES SOLO	pour toute réservation d'un séjour thalasso de 5 jours 6 nuits et plus	Supplément «chambre individuelle» offert (toute l'année sauf du 14/07 au 25/08)
OFFRE ENFANT	pour toute réservation de 6 nuits minimum avec ou sans thalasso	Hébergement offert en chambre avec petit déjeuner + club enfant** (repas en supp) Valable toute l'année sauf les vacances scolaires d'été. Valable pour les enfants de moins de 12 ans. **ouvert pendant les vacances scolaires uniquement.
OFFRE JEUNE MAMAN	pour toute réservation de 6 nuits minimum avec ou sans thalasso	Séjour de l'accompagnant offert en chambre et petit déjeuner (repas en supp) Valable toute l'année

* Offres non rétro-actives, non cumulables avec d'autres offres en cours, sous réserve de disponibilité et dans la limite de 25 cures par semaine.

2021

NOS SEMAINES À THÈMES

“

MOMENTS DE PARTAGE
EXTRAORDINAIRES

Sans supplément, les semaines à thèmes sont l'occasion de donner de la couleur à votre séjour thalasso. Animées par Julie notre coach santé, nos semaines à thèmes s'articulent autour de 3 thèmes : mieux bouger, mieux manger et mieux dormir dans la quête absolue d'un bien-être durable. Accompagnée par des experts, Julie a choisi des sujets aussi variés que passionnants.

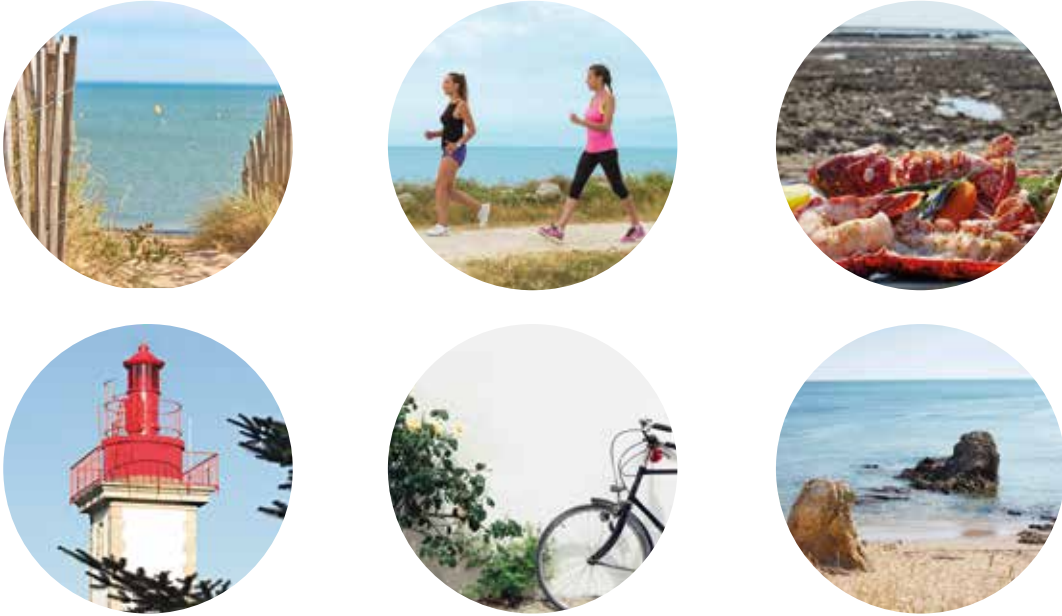


JULIE CHATTÉ
Coach Wellness
et Diététicienne-Nutritionniste

DANS UN ESPRIT

NATURE ET ENVIRONNEMENT

Partez à la découverte de notre nature magnifique à travers les saisons, visitez nos richesses patrimoniales et dégustez nos spécialités gastronomiques. Se reconnecter à la nature, en mode observateur ou sportif, c'est une philosophie qui est chère à notre cœur et que nous aurons plaisir à partager avec vous.



Retrouvez tous les descriptifs de nos semaines à thèmes 2021 sur www.relaisthalasso-iledere.com rubrique « offres spéciales » ou contactez Julie par mail à l'adresse dietetique-iledere@relaisthalasso.com pour plus de renseignements.

NOTRE PROMESSE

SOIGNER PAR LA MER

Le mot thalasso vient du grec thalassa qui veut dire «**mer**» et thérapia, **thérapie**...

C'est l'utilisation simultanée des éléments de l'environnement marin qui apporte tous les bienfaits d'une thalasso.

En préventif ou curatif, L'EAU DE MER, LES ALGUES, LES BOUES MARINES, LE CLIMAT se combinent pour apporter tous les bienfaits de la mer à nos clients.

TOUT REPOSE SUR

LE PHÉNOMÈNE D'OSMOSE

Tous nos soins de thalassothérapie sont pratiqués en eau de mer naturelle puisée à chaque marée haute. Acheminée directement vers nos établissements, l'eau de mer est chauffée à 38° pour les soins et 32° pour la piscine. Pourquoi 38° ? C'est à cette température que la peau intègre les oligo-éléments et les minéraux contenus dans l'eau de mer, et ce, dix fois plus vite que lors d'un bain en mer. **C'est le phénomène d'osmose.**

LES 7 BIENFAITS

DE LA THALASSOTHÉRAPIE



LE COMITÉ SCIENTIFIQUE

UNE ÉQUIPE D'EXPERTS

Les RELAIS THALASSO s'entourent d'une équipe d'experts scientifiques pour vous offrir des séjours de thalassothérapie efficaces et performants en prévention santé et en soins thérapeutiques.

JEAN-PASCAL PHÉLIPPEAU

Président directeur général
des RELAIS THALASSO

DR DIDIER CHOS

Coordinateur du conseil scientifique :
président de l'Institut Européen de Diététique
et Micronutrition.
Consultant médical des RELAIS THALASSO

DR GILLES KORB

Médecin spécialiste en médecine esthétique
et anti-âge

DR ALINE CORCELLE REQUIN

Médecin spécialiste en nutrition/micronutrition.
Responsable médicale thalavie

DR MAUD GERBAUD

Médecin RELAIS THALASSO,
Pornichet en Baie de La Baule

DR ANGÈLE GUILBOT

Docteur des sciences en génétique humaine

DR FRANÇOIS DUFOREZ

Praticien AEACHE APHP. Médecin du sport
et du sommeil au centre du sommeil
de l'Hôtel-Dieu (Paris)

DR PATRICK NEGARET

Directeur général de la CPAM des Yvelines.
Directeur de projet national santé active

KAMEL TOUADI

Ostéopathe. Responsable du pôle soins du
RELAIS THALASSO Île de Ré

RT

“

LE SEA WELLNESS, UNE EXPÉRIENCE À PARTAGER



RELAIS THALASSO
ÎLE DE RÉ

PORT NOTRE-DAME
17740 SAINTE-MARIE-DE-RÉ

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS
+33 (0)5 46 30 50 80



[RELAISTHALASSO-ILEDERE.COM](https://relaisthalasso-iledere.com)

iledere@relaisthalasso.com