

Sommaire

04
06
07
08
18
26
28
38
40
42
The state of the s



En 2021, soyez des privilégiés

Après une année 2020 difficile en tous points, sur lesquels il est inutile de revenir, voici venu le temps pour soi.

Le premier des **privilèges**, c'est celui de repenser à votre esprit et à votre corps, ainsi qu'à la complicité entre les deux. La fatigue, le stress nous ont malmenés. Offrez-vous ce merveilleux **cadeau** de redonner de la quiétude à vos pensées et de la souplesse à votre silhouette. Quel meilleur moyen **pour retrouver vitalité et énergie** et pour soigner le vague à l'âme que de **découvrir ou redécouvrir la thalasso** et ses bienfaits sur votre organisme ?

C'est le deuxième **privilège** que nous vous proposons : celui d'une **cure d'eau de mer** qui est votre meilleure alliée naturelle pour vous aider à recouvrer le bien-être. Outre le fait qu'elle **renforce vos défenses naturelles** contre les bactéries et les virus, la thalassothérapie vous apportera **équilibre et quiétude.**

Et c'est là, le troisième **privilège :** celui d'une cure dans des lieux magiques. Sur l'île de Ré ou à Banyuls, une cure **Côté Thalasso,** c'est la découverte d'un **environnement d'exception :** village de pêcheurs ensoleillé sur la Méditerranée ou nature préservée de la côte sauvage de l'île de Ré.

Enfin, un dernier privilège: une nouvelle cure experte, organisée et évaluée par le Docteur Marie Perez Siscar, vous garantit la prise en compte de vos besoins tout en vous proposant des soins personnalisés et adaptés pendant la durée de votre séjour. L'utilisation de l'huile de magnésium marin, la combinaison de l'oxygénation et des éléments marins sur la prévention santé, nous ont naturellement poussé à décliner les bienfaits de l'eau de mer avec une prise en charge globale de la personne.

Cette brochure vous présentera, avec une nouvelle lecture tarifaire simplifiée et détaillée, toutes les possibilités. En outre, un nouveau site internet faciltera vos réservations, en vous proposant le meilleur tarif du moment.

On vous l'a tellement répété en 2020 : « Prenez soin de vous ». **Avec la mer comme alliée,** cette phrase qui vous semble maintenant banale peut devenir une réalité, tout en vous faisant plaisir. Devenir un **privilégié,** c'est combiner loisirs, détente et profiter d'environnements d'exception dans le respect de votre rythme tout en intensifiant les bénéfices des différents soins marins. C'est tout ce que nous vous souhaitons!

MARIE PEREZ SISCAR

Médecin, Présidente de Côté Thalasso Banyuls-sur-Mer et de France Thalasso, Syndicat National Professionnel de la Thalassothérapie

JEAN PEREZ SISCAR

Président de Côté Thalasso Île de Ré

Entre TRADITION



Chacun porte en soi une infine partie de cette mer.

L'ESPRIT DE FAMILLE

Sans être un groupe, « Côté Thalasso » fait le grand écart entre Méditerranée et Atlantique et revendique un air de famille. La fratrie PEREZ SISCAR garde le cap en offrant à ses clients détente et vitalité tout en conservant authenticité et convivialité dans ses deux établissements.

L'EXPERTISE MÉDICALE

Depuis 20 ans, le Docteur Marie PEREZ SISCAR œuvre dans le domaine de la thalassothérapie, tout en cherchant à faire évoluer les protocoles de soins pour rendre encore plus efficaces les formidables bienfaits de l'eau de mer sur notre organisme. Cet esprit thalasso revendiqué et assumé, allié au professionnalisme de nos thalassothérapeutes, permet à nos deux établissements de proposer des prestations reconnues pour leur sérieux. C'est ainsi que « France Thalasso », le syndicat national de la thalassothérapie en France, a choisi le Docteur Marie PEREZ SISCAR pour représenter la profession depuis 4 ans.

LA OUALITÉ

Composées de professionnels confirmés, nos équipes effectuent tous nos modelages et hydro-modelages manuellement avec de l'huile d'amande douce. La qualité des soins dépend aussi de la précision et de la riqueur des protocoles mis en œuvre. La formation de nos équipes est l'une des clés de cette exigence attendue par nos clients. Les produits actifs utilisés et leurs atouts thérapeutiques qui en découlent sont soigneusement sélectionnés, ainsi que nos laboratoires partenaires afin de produire des soins hautement efficaces.

LA MER ET L'OCÉAN POUR ALLIÉS

Les éléments marins (eau de mer, algues, boues, sels, embruns) sont utilisés en thalassothérapie dans un but préventif et/ou prédictif. Les algues présentent une très forte concentration en minéraux, oligoéléments, vitamines et acides aminés. Les boues ont un fort pouvoir antalgique sur les douleurs articulaires. L'éclatement des bulles d'air en aérosols marins diffuse des ions négatifs tonifiants qui pénètrent dans l'organisme pour le vitaliser et régénérer les voies respiratoires. Cet environnement naturel sain permet une meilleure résistance aux infections microbiennes et l'organisme retrouve énergie et vitalité.





L'HUILE DE MAGNÉSIUM MARIN, UNE INNOVATION SIGNÉE CÔTÉ THALASSO

L'huile de magnésium marin pénètre efficacement la peau et rejoint les zones carencées et douloureuses de notre corps. Cette idée d'isoler le Chlorure de Magnésium issu de l'eau de mer a été développée par le Docteur Marie PEREZ SISCAR en collaboration avec les laboratoires Thalion. C'est une innovation inhérente à la philosophie de nos deux établissements. Trouver des solutions pour utiliser efficacement

l'eau de mer et ses éléments pour prévenir et obtenir des effets positifs sur de nombreux troubles de l'organisme : stress et nervosité, troubles du sommeil, douleurs articulaires ou musculaires, détox ou prévention anti-âge. Associée à notre savoir-faire en matière de soins, cette huile de magnésium 100% naturelle n'a pas fini de nous surprendre par ses effets bénéfiques.

LES 4 EFFETS POSITIFS LES PLUS REMARQUABLES :



Effet détente





Disparition des crampes nocturnes



Relâchement musculaire et diminution des douleurs





Le charme authentique d'un ancien village de pêcheurs vignerons, des ruelles escarpées, des vignobles en terrasses, des criques de galets ou des sentiers baignés de soleil qui invitent à la découverte et à la flânerie.







An coeur du TERROIR CATALAN

Blottie entre mer et montagne, vous bénéficierez du climat exceptionnel de la Côte Vermeille tout au long de l'année. Entre Collioure et la frontière espagnole, la chaîne des Pyrénées et la Méditerranée se rencontrent en dessinant vallons et coteaux abrupts couverts tantôt de vigne, tantôt de garrigue. Au cœur de ces paysages exceptionnels de crêtes et de criques se niche Banyuls-sur-Mer, un écrin de nature où il fait bon vivre. Le département des Pyrénées-Orientales bénéficie de plus de 300 jours d'ensoleillement par an et de températures moyennes qui oscillent de 10 à 12° en hiver et de 25 à 30° en été.

Un environnement naturel préservé vous permettra de découvrir les trésors terrestres, marins et sous-marins: sentiers du littoral, forêt de la Massanne, réserve naturelle marine, aquarium et biodiversarium, site naturel classé de l'Anse des Paulilles, etc.

Une terre d'artistes où séjournèrent Maillol, Dufy, Matisse ou Picasso, une proximité avec l'univers de Dali à Cadaques, des sites culturels ou historiques comme le Fort Saint-Elme, le Château Royal de Collioure, la Tour Madeloc, etc.

Enfin, vous découvrirez les caves des vignerons de Banyuls-sur-Mer et de Collioure qui produisent des vins AOP caractéristiques de ce terroir d'exception, sans oublier les huiles d'olive, les vinaigres artisanaux, miels et autres produits locaux.

Bon séjour parmi nous!



6

CÔTÉ THALASSO BANYULS-SUR-MER | L'HÔTEL CÔTÉ THALASSO BANYULS-SUR-MER | L'HÔTEL





Pour votre confort, l'hôtel est intégré à notre complexe thalasso pour permettre un accès direct à l'espace de soins.

Il est composé de 84 chambres de 24 à 36 m², pouvant accueillir de 1 à 4 personnes.



CÔTÉ THALASSO BANYULS-SUR-MER | L'HÔTEL



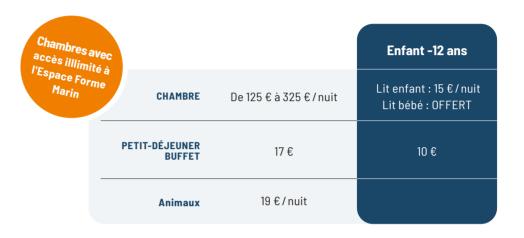
VOTRE HÉBERGEMENT AU CŒUR DE LA THALASSO

La plupart de nos chambres ont une vue sur mer et toutes possèdent une terrasse. Elle sont équipées de coffres individuels et d'un plateau de courtoisie avec thé et café. Sans sortir des locaux, en peignoir, vous pouvez rejoindre la thalasso, l'Espace Forme ou encore vous rendre au petit-déjeuner.



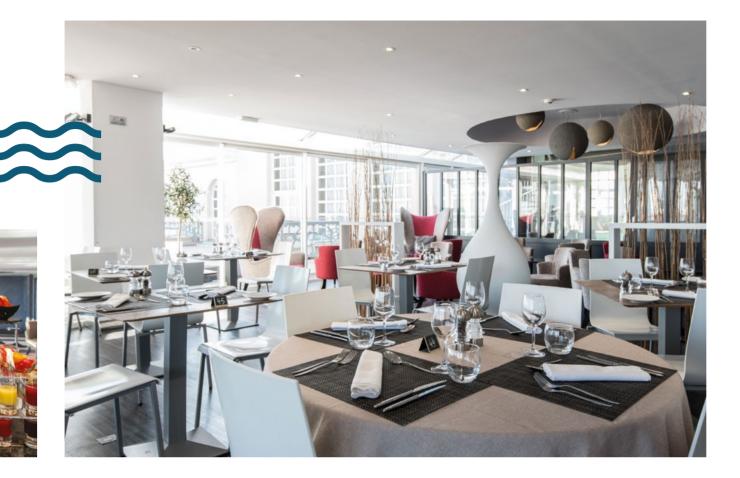






DES TARIFS D'HÉBERGEMENT PRÉFÉRENTIELS SONT PROPOSÉS AVEC LES SOINS









Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, l'équipe vous fera découvrir une **cuisine raffinée et faite maison**, à base de produits frais du terroir.

Aux beaux jours, la terrasse offre une vue panoramique sur la mer Méditerranée.

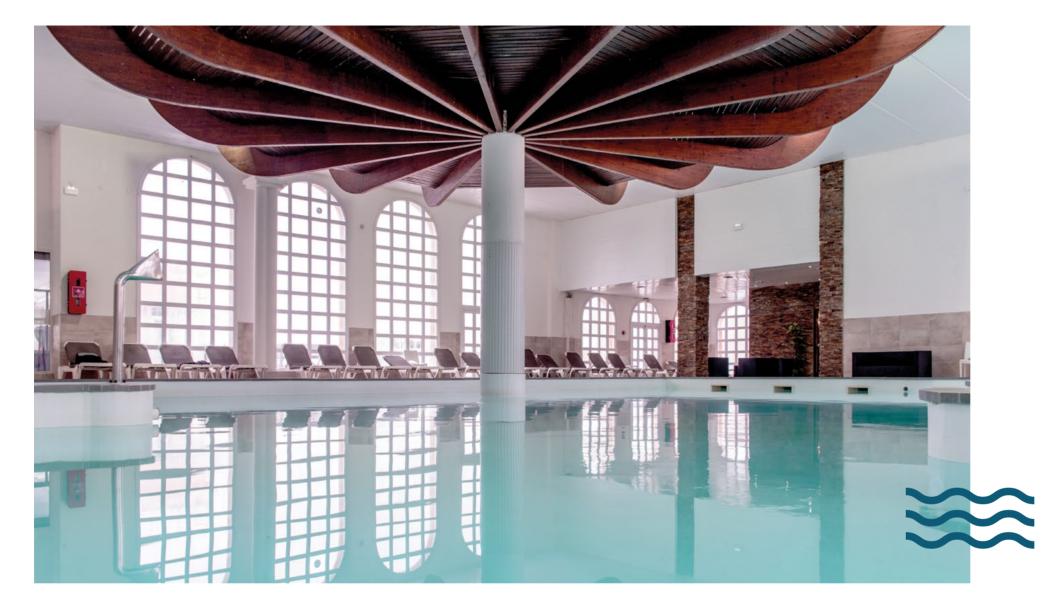
Au menu ou à la carte, vous bénéficierez d'une cuisine de saison, équilibrée et gourmande, mettant à l'honneur toute l'année les produits de la mer.







12





Faites le plein d'énergie grâce aux bienfaits marins sur votre organisme. Toutes nos prestations – cures, escales, soins à la carte ou cocktails de soins – donnent accès à l'**Espace Forme Marin.**

Il se compose de :

- 2 grands bassins d'eau de mer
 - 1 bassin intérieur de 15x11 m, chauffé à 30° avec jets pulsés, cols de cygne, jacuzzi et bassin de marche en eau de mer froide
 - 1 bassin extérieur de 15x11 m, accessible en saison
- 1 sauna, 1 hammam, 1 salle de cardiofitness, 1 solarium et 1 salle d'aérosols marins.

UN ESPACE DE REPOS ET DE DÉTENTE

Des espaces de repos et de détente sont aussi à votre disposition et vous permettront de vous relaxer. Thés ou tisanes sont à votre disposition et à volonté dans l'espace soins.

Vous pouvez aussi retrouver aisance, souplesse et tonus musculaire grâce à notre salle de sport et à l'aquabike.







14

L'espace SOINS

DÉTENTE ET LÂCHER-PRISE

Salles de massages manuels, baignoires hydro-massantes équipées de luminothérapie pour une détente optimale. **Toutes nos installations sont étudiées pour alterner repos et plaisir.**







Une ÉQUIPE DÉDIÉE

POUR UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Nos équipes thalasso, restaurant et hôtel sont là pour vous. **Présentes à tous les moments de votre séjour**, elles vous accueillent, vous renseignent, vous accompagnent, vous massent... **Tout est fait pour rendre votre séjour agréable.**













- à la carte

DE 12 À 85 MINUTES

Profitez de notre expertise



PEUT ÊTRE AJOUTÉE SUR DEMANDE

(supplément 3€)



AÉROSOL MARIN INDIVIDUEL Une nébulisation de vapeur d'eau de mer pour régénérer les voies respiratoires.	12 MIN 33 €
DOUCHE À JET Un hydromodelage général du corps, tonifiant, décontracturant et drainant.	12 MIN 45 €
BAIN HYDROMASSANT AUX CRISTAUX MARINS Une alternance d'aérobains et de jets sous-marins séquentiels à effet relaxant.	12 MIN 39 €
HYDROMODELAGE SOUS-MARIN Réalisé par une thalassothérapeute dans un but drainant et décontractant, associé à un bain hydromassant.	25 MIN 49 €
HYDROMODELAGE SOUS PLUIE MARINE Un hydromodelage doux sous une pluie d'eau de mer chaude pour un moment de pure détente.	12 MIN 45 € 25 MIN 56 €
ENVELOPPEMENT D'ALGUES REMINÉRALISANTES Application d'algues sur le corps et enveloppement dans une couverture chauffante pour favoriser la pénétration des actifs marins.	25 MIN 45 €
ENVELOPPEMENT D'ALGUES MINCEUR Application d'algues favorisant l'élimination des toxines et la fermeté des tissus.	25 MIN 53 €
ENVELOPPEMENT DE BOUE MARINE Application localisée de boue marine et enveloppement dans une couverture chauffante pour soulager les douleurs articulaires.	25 MIN 45 €
BOULE MARINE AU MAGNÉSIUM MARIN	25 MIN 33 €

Pétrissage d'un mélange d'algues et de boue marine associé à l'huile

de magnésium marin pour soulager les douleurs articulaires des mains.

SOINS Sublimes

MODELAGE SUÉDOIS

MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES

sanguine, apaisent les tensions musculaires.

LES

UTES »	MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES Les pierres chargées en énergie, associées à l'action d'un modelage doux de la face dorsale du corps, permettent une détente profonde, diminuent le stress et apaisent les tensions musculaires.	25 MIN 56 €
« 25 MINUTE	MODELAGE HARMONIE DU VENTRE Modelage associant palper-rouler et pressions glissées à l'huile de magnésium marin pour dénouer les muscles abdominaux, aider à se débarrasser efficacement des toxines, améliorer la qualité de la respiration, faciliter la digestion et apporter une aide contre les douleurs du syndrome de l'intestin irritable.	25 MIN 59 €
LES	MODELAGE PIJAT KEPALA Modelage indonésien du cuir chevelu, visage, décolleté, nuque et trapèzes. Maux de tête, sinusite et fatigue oculaire pourront être soulagés.	25 MIN 56 €
	ENVELOPPEMENT COTON KEPALA Un enveloppement poudré au coton aux actifs marins pour hydrater, assouplir et subtilement parfumer la peau, associé à un modelage Pijat Kepala de 12 minutes.	25 MIN 69 €
	MODELAGE SUÉDOIS DOS Un modelage personnalisé tonique complet du dos basé sur les principes physiologiques de la médecine occidentale.	25 MIN 56 € EN DUO 119 €
	MODELAGE CORPS Un modelage complet de tout le corps, fait de gestes traditionnels, pour un relâchement musculaire et une détente profonde.	12 MIN 45 € 25 MIN 56 €
	MODELAGE JAMBES LÉGÈRES Modelage des membres inférieurs à visée circulatoire.	25 MIN 56 €
	MODELAGE SOUS PLUIE MARINE Modelage complet du corps sous une rampe diffusant une fine pluie d'eau de mer chaude. Un moment particulièrement apaisant et relaxant, véritable lâcher-prise régénérateur.	12 MIN 45 € 25 MIN 56 €
	MODELAGE PIEDS & MAINS Un moment de détente qui relance l'énergie grâce à la sollicitation des terminaisons nerveuses.	25 MIN 56 €
UUTES »	MODELAGE ABHYANGA Issu de la médecine ayurvédique, ce modelage glissé régénère et détend le corps et le visage, nourrit la peau et assouplit les articulations. Ce modelage est particulièrement indiqué pour les personnes souffrant de troubles du sommeil.	55 MIN 95 €
55 MINUTES	MODELAGE CALIFORNIEN Un modelage complet du corps et du visage, fait de gestes lents, précis et enveloppants, pour une récupération physique et psychique.	55 MIN 95 € EN DUO 199 €
~		

Un modelage tonique complet basé sur les principes physiologiques de la médecine occidentale.

Les pierres chargées en énergie, associées à l'action d'un modelage doux permettent

une détente profonde du corps et du visage, diminuent le stress, relancent la circulation

20

55 MIN **| 95 €**

55 MIN **| 95 €**

SOINS Spécifiques

	MODELAGE MINCEUR EXPRESS AUX PERLES AMINCISSANTES L'action de perles amincissantes et gommantes combinée à 6 techniques manuelles permet d'obtenir des effets minceur visibles dès la première séance.	25 MIN 65 €
	MODELAGE FUTURE MAMAN Un moment de symbiose parfaite avec le bébé qui soulage les tensions liées à la grossesse (douleurs lombaires et problèmes de circulation). Réalisé aux huiles naturelles sans huiles essentielles.	40 MIN 65 €
	SOINS POUR BÉBÉ Un bain bouillonnant avec maman associé à un modelage pour bébé.	25 MIN 65 €
	FRIGITHÉRAPIE Application de bandes imbibées d'une solution à base d'eau de mer, camphre et menthol qui stimule la circulation sanguine et soulage l'effet jambes lourdes.	25 MIN 41 €
	PRESSOTHÉRAPIE (BOTTES) Favorise la circulation veineuse et lymphatique des membres inférieurs.	25 MIN 41 €
	SENSOLYSE Les ultrasons à basse fréquence pénètrent en profondeur. Leur action vibratoire dissocie les adipocytes et leur action thermique favorise la microcirculation.	25 MIN 41 €
}	SÉANCE D'OXYGÉNATION Augmenter l'oxygénation cellulaire dans un caisson de 1,3 bar.	25 MIN 43 €
}		25 MIN 43 € 25 MIN 55 €
}	Augmenter l'oxygénation cellulaire dans un caisson de 1,3 bar. DEPRESSO-MASSAGE VACUODERMIE OU SKIN TONIC Ce palper-rouler mécanique effectué par une thalassothérapeute soulage les douleurs musculaires, dynamise la circulation sanguine et lymphatique.	
}	Augmenter l'oxygénation cellulaire dans un caisson de 1,3 bar. DEPRESSO-MASSAGE VACUODERMIE OU SKIN TONIC Ce palper-rouler mécanique effectué par une thalassothérapeute soulage les douleurs musculaires, dynamise la circulation sanguine et lymphatique. Deux orientations possibles : dos et articulations ou minceur. DERMOSTRUCTURE	25 MIN 55 €
	Augmenter l'oxygénation cellulaire dans un caisson de 1,3 bar. DEPRESSO-MASSAGE VACUODERMIE OU SKIN TONIC Ce palper-rouler mécanique effectué par une thalassothérapeute soulage les douleurs musculaires, dynamise la circulation sanguine et lymphatique. Deux orientations possibles : dos et articulations ou minceur. DERMOSTRUCTURE Un Sensolyse combiné au Skin Tonic Minceur ou vacuodermie. PLÉNITUDE (LIT DE FLOTTAISON) AVEC SÉANCE AUDIO DE SOPHROLOGIE Vivez l'expérience de l'apesanteur pour un lâcher-prise total. Soulage les douleurs musculaires et articulaires, améliore les problèmes liés au stress.	25 MIN 55 € 55 MIN 85 € 20 MIN 43 €
	DEPRESSO-MASSAGE VACUODERMIE OU SKIN TONIC Ce palper-rouler mécanique effectué par une thalassothérapeute soulage les douleurs musculaires, dynamise la circulation sanguine et lymphatique. Deux orientations possibles : dos et articulations ou minceur. DERMOSTRUCTURE Un Sensolyse combiné au Skin Tonic Minceur ou vacuodermie. PLÉNITUDE (LIT DE FLOTTAISON) AVEC SÉANCE AUDIO DE SOPHROLOGIE Vivez l'expérience de l'apesanteur pour un lâcher-prise total. Soulage les douleurs musculaires et articulaires, améliore les problèmes liés au stress. HYDROJET	25 MIN 55 € 55 MIN 85 € 20 MIN 43 €
	Augmenter l'oxygénation cellulaire dans un caisson de 1,3 bar. DEPRESSO-MASSAGE VACUODERMIE OU SKIN TONIC Ce palper-rouler mécanique effectué par une thalassothérapeute soulage les douleurs musculaires, dynamise la circulation sanguine et lymphatique. Deux orientations possibles : dos et articulations ou minceur. DERMOSTRUCTURE Un Sensolyse combiné au Skin Tonic Minceur ou vacuodermie. PLÉNITUDE (LIT DE FLOTTAISON) AVEC SÉANCE AUDIO DE SOPHROLOGIE Vivez l'expérience de l'apesanteur pour un lâcher-prise total. Soulage les douleurs musculaires et articulaires, améliore les problèmes liés au stress.	25 MIN 55 € 55 MIN 85 € 20 MIN 43 €
	DEPRESSO-MASSAGE VACUODERMIE OU SKIN TONIC Ce palper-rouler mécanique effectué par une thalassothérapeute soulage les douleurs musculaires, dynamise la circulation sanguine et lymphatique. Deux orientations possibles : dos et articulations ou minceur. DERMOSTRUCTURE Un Sensolyse combiné au Skin Tonic Minceur ou vacuodermie. PLÉNITUDE (LIT DE FLOTTAISON) AVEC SÉANCE AUDIO DE SOPHROLOGIE Vivez l'expérience de l'apesanteur pour un lâcher-prise total. Soulage les douleurs musculaires et articulaires, améliore les problèmes liés au stress. HYDROJET Profitez d'un moment unique de détente extrême, sans vous déshabiller ni vous décoiffer, pour soulager les douleurs musculaires et articulaires	25 MIN 55 € 55 MIN 85 € 20 MIN 43 €

Nos modelages sont réalisés manuellement par les thalassothérapeutes formé(e)s pour adapter les protocoles de soins à vos besoins.

EN DUO **| 199 €**

Hammam privatisé, thé à la menthe, gommage au sel de mer et modelage du corps.



VISAGE	MODELAGE DÉTENTE - T Modelage du visage, nuque e		laisir et relaxation. I e	es traits sont anais		25 MIN 59 €
SA						OF MINI LOT O
<u> </u>	BEAUTÉ EXPRESS - THALION Comble la peau d'actifs ultra concentrés pour un résultat instantané. La peau est relaxée, radieuse et retrouve sa beauté originelle. Gommage, masque, et application de crème de jour. BEAUTÉ ESSENTIELLE ÉCLAT - THALION Après un diagnostic de la peau, l'esthéticienne personnalise le soin pour un objectif hydratation, nutrition, douceur ou pureté. Gommage, masque et massage subliment la peau qui redevient radieuse de fraîcheur et de beauté.					25 MIN 65 €
						55 MIN 95 €
	OCÉAN SECRET ANTI-ÂGE - THALION Soin prestige qui concentre la quintessence du savoir-faire technologique et sensoriel Thalion. Ce soin apporte une réponse globale anti-âge : rides, fermeté, ovale du visage, tâches pigmentaires, éclat et hydratation. Effet lifté garanti.					85 MIN 129 €
ORPS -	GOMMAGE CORPOREL Élimine les cellules mortes de l'épiderme, laisse une peau douce, soyeuse et favorise l'absorption des minéraux et des oligo-éléments.					25 MIN 59 €
Ü	ENVELOPPEMENT POUDRÉ AU COTON AUX ACTIFS MARINS La peau est hydratée, souple et subtilement parfumée.					25 MIN 49 €
	DÉLICE DE PEAU Un gommage corporel suivi	d'un enveloppement p	oudré au coton aux ac	ctifs marins.		55 MIN 99 €
	DÉTENTE EXQUISE Un enveloppement poudré a	u coton aux actifs mai	rins suivi d'un modela	ge du corps.		55 MIN 99 €
	DOUCEUR ET SÉRÉNITÉ Un gommage corporel, un enveloppement poudré au coton aux actifs marins et un modelage du corps.					85 MIN 145 €
	GARRA RUFA - FISH PEDICURE Ces poissons reproduisent sur la peau l'effet d'un gommage qui a l'avantage d'être naturel, sans produit et sans râpe. Le contact entre vos pieds et ces petits poissons procure une sensation de détente. La peau s'en trouve adoucie et la circulation sanguine améliorée.				20 MIN 29 €	
	GARRA RUFA - FISH MANUCURE				20 MIN 29 €	
Z	Demi-jambes	30€	Sourcils	12 €	Aisselles	20 €
ILATION	Jambes entières	40 €	Lèvres	12 €	Bras	25 €
A	Maillot échancré	30 €	Visage	30 €	Torse	35 €
_	Maillot intégral	40 €			Dos	35 €

62 €

FORFAIT : 1/2 jambes + aisselles + maillot échancré



Choisissen VOTRE COCKTAIL DE 3 SOINS

DÉCOUVERTE	Bain hydromassant, modelage sous pluie marine (25min), enveloppement d'algues reminéralisantes	119 €
THALASSO	Hydromodelage sous-marin, douche à jet, enveloppement d'algues reminéralisantes	129 €
НАММАМ	Hammam privatisé avec thé à la menthe, gommage corporel et modelage corps (25 min)	129 €
ORIENTAL	Enveloppement au ghassoul, modelage sous pluie marine (25 min), bain hydromassant parfumé aux essences de jasmin	129 €
CIRCULATOIRE	Douche à jet circulatoire, modelage jambes légères, frigithérapie	129 €
MÉDITERRANÉE	Gommage aux sels de la Méditerranée, modelage sous pluie marine (25 min), bain hydromassant parfumé aux essences d'agrumes	139 €
MINCEUR	Depresso massage, douche à jet drainante, enveloppement d'algues minceur	139 €
ADO	Gommage du corps, beauté express du visage, bain hydromassant	139 €
FUTURE MAMAN	Modelage future maman (25 min), hydrojet (12 min), hydromodelage sous-marin	139 €
BEAUTÉ	Gommage du corps, enveloppement poudré au coton aux actifs marins, beauté express du visage	149 €
ÉQUILIBRE	Modelage Pijat Kepala, modelage pieds et mains, modelage harmonie du ventre	149 €
MAMAN BÉBÉ	Soin pour bébé, modelage suédois du dos à l'huile de magnésium marin, enveloppement d'algues reminéralisantes	155 €
DÉTENTE	Modelage Pijat Kepala, bain hydromassant aux cristaux marins, modelage californien	169 €
IAGNÉSIUM MARIN	Modelage californien à l'huile de magnésium marin, modelage sous pluie marine à l'huile de magnésium marin (25 min), enveloppement de boue marine	169 €
MASCULIN	Gommage du corps, douche à jet, modelage californien	169 €
ÉVASION	Enveloppement au ghassoul, modelage Pijat Kepala, modelage abhyanga	169 €
ENT D'EXCEPTION	Espace privatisé pour 2 personnes avec 1 gommage, 1 modelage sous pluie marine, hammam et jaccuzi	275 €











1 OU 2 NUITS

4 à 8 soins pour une parenthèse régénératrice

VENEZ
HORS WEEK-END
ET ÉCONOMISEZ 15%
SUR VOTRE SÉJOUR!
(date d'arrivée au plus tôt le dimanche et

date de départ au plus tard le vendredi, hors jours fériés et ponts) Escales 7 soins

	Une pause pour prendre soin de soi et retrouver son éclat
ESCALE BIEN-ÊTRE	4 soins: 1 modelage sous pluie marine (25 min), 1 soin dynamic

4 soins : 1 modelage sous pluie marine (25 min), 1 soin dynamique marin, 1 bain hydromassant aux cristaux marins, 1 enveloppement d'algues reminéralisantes.

139 €

Un moment de pure évasion

4 soins: 1 modelage sous pluie marine (25 min), 1 modelage aux pierres chaudes (25 min), 1 bain hydromassant aux cristaux marins, 1 enveloppement d'algues reminéralisantes.

169 €

ESCALE À L'HUILE DE MAGNÉSIUM MARIN

ESCALE ZEN

Combattre le stress et les douleurs articulaires

4 soins : 1 modelage suédois du dos à l'huile de magnésium marin, 1 modelage sous pluie marine à l'huile de magnésium marin (25 min), 1 bain hydromassant à l'huile de magnésium marin, 1 enveloppement de boue marine.

169 €

ESCALE MINCEUR EXPRESS

Des résultats minceur étonnants dès la première séance

4 soins: 1 douche à jet drainante, 1 modelage minceur express aux perles amincissantes, 1 enveloppement d'alques minceur, 1 hydrojet minceur (12 min).

169 €

Escales & soins



8 snins · 2 s

8 soins: 2 séances d'oxygénation en caisson hyperbare (25 min), 2 séances individuelles d'aérosols marins (12 min), 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (25 min), 1 bain hydromassant aux cristaux marins (12 min), 1 modelage suédois (25 min), 1 modelage

299 €

Une pause de détente absolue

Dépolluer et ressourcer

ESCALE PAUSE DÉTENTE

ESCALE 02

8 soins : 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 plénitude (lit de flottaison) avec séance audio de sophrologie, 1 hydrojet, 1 douche à jet.

339 €

Aider celui que l'on nomme notre « 2º cerveau » à se reconnecter

ESCALE HARMONIE

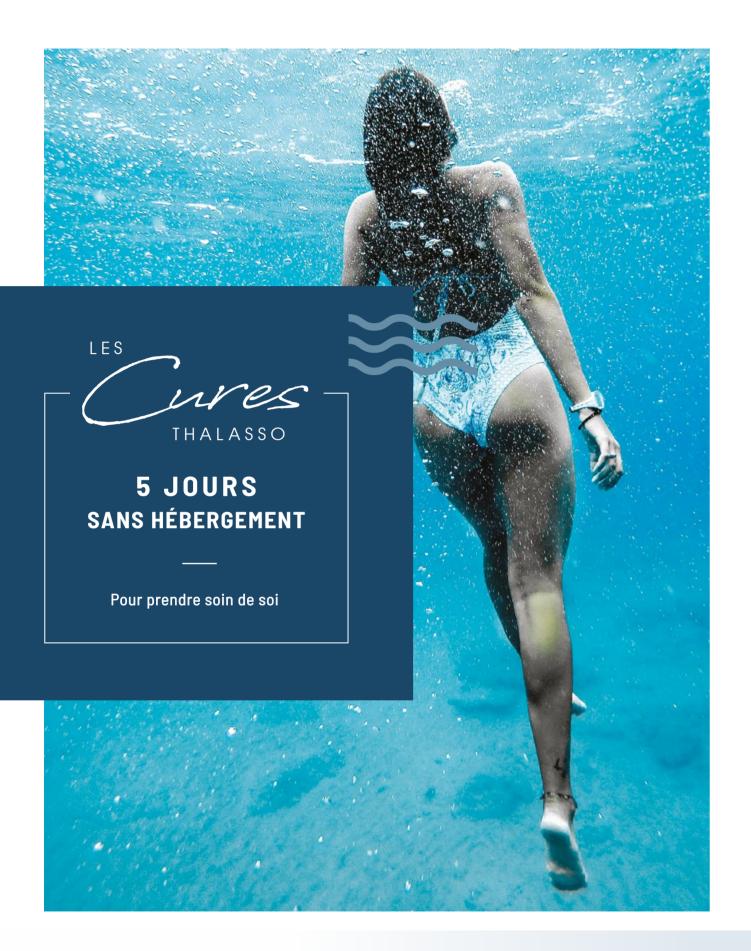
8 soins : 2 modelages harmonie du ventre au magnésium marin, 1 modelage Pijat Kepala, 1 modelage pieds & mains, 1 modelage sous pluie marine (25 min), 1 douche à jet drainante, 2 enveloppements d'algues reminéralisantes.

339 €

INFOS ET RÉSERVATIONS



Hébergement, renseignements et conseils, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **04 68 98 36 66** de 09h00 à 19h00 du lundi au vendredi et de 09h30 à 17h00 le samedi. Vous pouvez également nous contacter 7 jours sur 7 par mail à l'adresse suivante : reservations@cote-thalasso.fr ou sur le site Internet www.cote-thalasso.fr





CURE 8 MODELAGES

Apaiser son corps et son esprit

Une cure orientée détente et relaxation pour échapper au stress et tracas de la vie quotidienne.

15 soins / 5 jours

• 8 modelages :

1 modelage Pijat Kepala, 1 modelage pieds & mains, 1 modelage aux pierres chaudes (25 min), 1 modelage corps, 1 modelage suédois du dos, 1 modelage harmonie du ventre, 2 modelages sous pluie marine (25min).

• 7 soins thalasso

3 bains hydromassants aux cristaux marins, 2 enveloppements d'algues reminéralisantes, 2 hydrojets (12min).



CURE BIEN-ÊTRE

Prendre soin de soi

Un moment de profond relâchement.

20 soins /5 jours

• 15 soins thalasso :

- 3 modelages sous pluie marine (12 min), 2 hydrojets (12 min),
- 2 douches à jet, 5 enveloppements d'algues reminéralisantes,
- 3 bains hydromassants aux cristaux marins.

• 5 soins dynamiques marins collectifs

Gymnastique marine et jets sous-marins

INFOS ET RÉSERVATIONS



Hébergement, renseignements et conseils, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **04 68 98 36 66** de 09h00 à 19h00 du lundi au vendredi et de 09h30 à 17h00 le samedi. Vous pouvez également nous contacter 7 jours sur 7 par mail à l'adresse suivante : reservations@cote-thalasso.fr ou sur le site Internet www.cote-thalasso.fr





CURE ADO

Ma première thalasso

Une cure spécialement conçue pour les adolescents, filles et garçons, qui souhaitent s'initier aux bienfaits de la thalasso, en alternant détente et moments de loisirs. À partir de 12 ans.

10 soins / 5 jours

1 gommage corporel, 1 soin beauté express du visage, 1 modelage du visage, 1 séance d'hydrojet (12 min), 1 modelage sous pluie marine (25 min), 1 modelage du corps, 2 enveloppements d'algues reminéralisantes, 2 bains hydromassants aux cristaux marins.



JAMBES LÉGÈRES

Retrouver confort et dynamisme

Combattre en profondeur la sensation de jambes lourdes, l'aspect disgracieux de la cellulite et les problèmes circulatoires.

20 soins /5 jours

• 15 soins ciblés :

3 modelages jambes légères, 3 soins de pressothérapie, 2 soins de frigithérapie,

2 hydromodelages circulatoires sous-marins,

2 hydromodelages sous pluie marine (12 min),

3 douches à jet circulatoires.

• 5 soins dynamiques marins collectifs :

Gymnastique marine, jets sous marins et aquabike.



FUTURE MAMAN

Accueillir bébé en toute sérénité

(du 4° au 7° mois de grossesse) Les modelages sont réalisés avec des huiles naturelles, sans huiles essentielles.

20 soins /5 jours

• 15 soins future maman :

3 modelages future maman (25 min), 2 hydromodelages sous-marins circulatoires, 2 hydromodelages sous pluie marine, 3 soins de pressothérapie, 3 hydrojets (12 min), 2 enveloppements d'algues reminéralisantes.

• 5 soins dynamiques marins collectifs

Gymnastique marine, aquabike et jets sous-marins.

JEUNE MAMAN

Partager des moments précienx (à partir du 3° mois de bébé)

20 soins / 5 jours

• 8 soins future maman:

1 modelage Pijat Kepala, 1 modelage pieds & mains, 1 modelage aux pierres chaudes (25 min), 1 modelage corps, 1 modelage suédois du dos, 1 modelage harmonie du ventre, 2 modelages sous pluie marine (25min).

• 7 soins thalasso

3 bains hydromassants aux cristaux marins,

2 enveloppements d'algues reminéralisantes, 2 hydrojets (12min).

• 5 soins dynamiques marins collectifs

Gymnastique marine, aquabike et jets sous-marins.

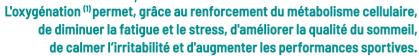
OFFERT: l'hébergement + l'accès à l'espace forme marin pour l'accompagnant non-curiste qui garde bébé.





CURE OXYGÉNATION

Dépollution et anti-vieillissement 809 €



25 soins / 5 jours

• 25 soins ciblés répartis sur 5 demi-journées :

5 séances d'oxygénation en caisson hyperbare (25 min), 5 séances d'aérosols marins individuels (12 min), 5 soins dynamiques marins (25 min), 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (25 min), 2 bains hydromassants aux cristaux marins (12 min), 2 modelages suédois (25 min), 2 modelages Pijat Kepala (25 min), 1 modelage sous pluie marine (25 min).

(1) L'oxygénation hyperbare est une modalité thérapeutique d'administration de l'oxygène par voie respiratoire à une pression supérieure à la pression atmosphérique standard.



MIEUX VIVRE LE CANCER

Retrouver confort et dynamisme

Une cure qui ne ressemble à aucune autre! Chaque curiste est choyé et encadré dès son arrivée. Il s'agit d'un protocole global et personnalisé qui permet de reprendre son souffle, d'améliorer sa qualité de vie et de s'accorder une véritable parenthèse de bien-être. Elle n'est pas uniquement post-cancer mais peut être réalisée à tout moment de la maladie. Elle permet de reprendre confiance en soi et en l'avenir, de lutter contre l'anxiété et les troubles du sommeil.

22 soins / 5 jours - 6 nuits

3 enveloppements d'algues reminéralisantes, 2 enveloppements poudrés au coton aux actifs marins, 3 séances d'oxygénation en caisson hyberbare, 2 séances d'aérosols marins individuels, 3 séances de soins dynamiques marins, 3 séances de plénitude avec séance audio de sophrologie, 1 douche à jet, 1 hydro modelage sous-marin, 4 modelages à l'huile de magnésium marin dont : 1 modelage pieds & mains, 1 modelage corps, 1 modelage harmonie du ventre, 1 modelage Pijat Kepala.





INFOS ET RÉSERVATIONS

Hébergement, renseignements et conseils, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **04 68 98 36 66** de 09h00 à 19h00 du lundi au vendredi et de 09h30 à 17h00 le samedi. Vous pouvez également nous contacter 7 jours sur 7 par mail à l'adresse suivante : reservations@cote-thalasso.fr ou sur le site Internet www.cote-thalasso.fr





ANTI BURN-OUT

S'évader et se ressourcer

Échappez au stress quotidien et au surmenage grâce à cette cure conçue pour combattre les premiers signes de fatigue.

20 soins /5 jours

• 20 soins ciblés :

3 séances oxygénation (en caisson hyperbare), 5 séances plénitude (lit de flottaison) avec séance audio de sophrologie, 3 modelages suédois du dos à l'huile de magnésium marin, 2 modelages sous pluie marine à l'huile de magnésium marin (25 min), 2 hydrojets (12 min), 3 enveloppements d'algues reminéralisantes, 2 bains hydromassants à l'huile magnésium marin.



DÉTENTE & VITALITÉ

à l'huile de magnésium marin

L'action reminéralisante du magnésium favorise la récupération musculaire et articulaire profonde et contribue à la prévention « anti-âge ».

20 soins / 5 jours

• 15 soins ciblés :

3 modelages sous pluie marine à l'huile de magnésium marin (12 min), 2 modelages suédois du dos à l'huile de magnésium marin, 2 hydromodelages sous-marins à l'huile de magnésium marin, 5 enveloppements de boue marine, 2 bains hydromassants à l'huile de magnésium marin, 1 séance plénitude (lit de flottaison) avec séance audio de sophrologie.

• 5 soins dynamiques marins collectifs : Gymnastique marine et jets sous-marins.



CURE EXPERTE

Sur-mesure et rien que pour vous

Un programme de 15 à 20 soins répartis sur 5 demi-journées, adapté à votre profil suite à un questionnaire de santé établi par le docteur Marie PEREZ SISCAR*

Afin d'anticiper la bonne planification de votre programme (choix, durée et l'ordre des soins), **un questionnaire vous est adressé au moment de votre réservation.**

Ce questionnaire permettra au docteur Marie Perez Siscar de planifier votre cure en fonction de vos réponses. Si elle l'estime nécessaire, un entretien téléphonique vous sera également proposé. Cette cure exclusive permettra de **répondre au mieux à vos besoins et attentes et d'optimiser les bienfaits des soins** de Thalasso.

Quelle cure choisir quand on souffre à la fois d'insuffisance veineuse et d'arthrose ? La Cure Experte permet justement d'y répondre.

* 21 ans d'expérience en Thalasso, Présidente de France Thalasso (3 mandats consécutifs) Pour les échanges confidentiels : docteur@cote-thalasso.fr

INFOS ET RÉSERVATIONS







CURE DÉTOX

Silhonette et légèreté

Un programme de soins ciblés pour drainer, chasser les toxines et libérer l'organisme des cellules graisseuses.

20 soins /5 jours

• 15 soins ciblés :

3 modelages jambes légères, 3 soins de pressothérapie, 2 soins de frigithérapie, 2 hydromodelages circulatoires sous-marins, 2 hydromodelages sous pluie marine (12 min), 3 douches à jet circulatoires.

• 5 soins dynamiques marins collectifs :

Gymnastique marine et jets sous-marins.



CURE BEAUTÉ

Retrouver son éclat

Cette cure combine un programme de thalassothérapie complet et des soins esthétiques visage et corps.

18 soins / 5 demi-journées

• 18 soins ciblés répartis sur 5 demi-journées

1 gommage corporel, 2 enveloppements poudrés au coton aux actifs marins, 1 beauté essentielle éclat Thalion, 2 séances d'oxygénation en caisson hyperbare, 1 modelage détente du visage, 2 modelages sous pluie marine, 2 enveloppements d'algues reminéralisantes, 3 modelages corps, 1 modelage Pijat Kepala, 3 bains hydromassants aux cristaux marins.



CURE AU MASCULIN

Relaxante et tonifiante

Une cure énergisante basée sur l'alternance de soins toniques et détente du corps.

20 soins /5 jours

• 18 soins ciblés :

1 gommage corporel, 1 soin beauté express du visage, 2 modelages suédois du dos, 2 modelages sous pluie marine (25 min), 1 modelage pieds & mains, 1 modelage Pijat Kepala, 5 bains hydromassants aux cristaux marins, 3 douches à jet, 2 enveloppements d'algues reminéralisantes.

• 2 soins dynamiques marins collectifs :

Gymnastique marine et jets sous-marins.



CURE NO STRESS

A l'huile de magnésium marin

Combattre les états de fatique générale, l'insomnie, le stress ou l'irritabilité grâce aux vertus du magnésium.

20 soins /5 jours

• 20 soins individuels:

- Modelages : 9 modelages à l'huile de magnésium marin : 1 modelage californien, 1 modelage Pijat Kepala, 1 modelage pieds & mains, 2 modelages suédois du dos, 1 modelage corps, 1 modelage harmonie du ventre, 2 modelages sous pluie marine (25 min),
- Autres soins: 3 bains hydro-massants à l'huile de magnésium marin, 5 enveloppements d'algues reminéralisantes, 2 hydrojets (12 min), 1 séance plénitude (lit de flottaison) avec séance audio de sophrologie.

INFOS ET RÉSERVATIONS (



Hébergement, renseignements et conseils, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au 04 68 98 36 66 de 09h00 à 19h00 du lundi au vendredi et de 09h30 à 17h00 le samedi. Vous pouvez également nous contacter 7 jours sur 7 par mail à l'adresse suivante : reservations@cote-thalasso.fr ou sur le site Internet www.cote-thalasso.fr

cadeaux

FAIRE PLAISIR OU SE FAIRE PLAISIR

309 € /PERS.



ESCALE Détillante

beauté, nous vous proposons une escale « pétillante » - une coupe de champagne offerte chaque soir.

Au programme de cette pause bienêtre : 2 nuits en demi-pension, en chambre double, avec 4 soins.

Tous les ans pour finir l'année en Un accès illimité à l'Espace Forme Marin (bassin intérieur d'eau de mer chauffée, jacuzzi, hammam, sauna, espace fitness, etc.).

SUP. RÉVEILLON NOËL	30 €/per
SUP. RÉVEILLON NOUVEL AN	90 € / per

115€

Gourmand

1 menu plaisir et équilibre dans notre restaurant B66 (entrée, plat et dessert du jour) et accès à l'Espace Forme Marin.

COFFRET

- Délice • 1 menu plaisir et équilibre dans notre restaurant B66 (entrée, plat et dessert du jour)
- et accès à l'Espace Forme Marin. • 1 modelage de 55 minutes au choix.

COFFRET

Plaisir

- 1 menu plaisir et équilibre dans notre restaurant B66 (entrée, plat et dessert du jour) et accès à l'Espace Forme Marin.
- 1 modelage de 25 minutes au choix.

COFFRET Sur-mesure

Composez vous-même votre coffret cadeau.

Toutes nos prestations peuvent s'offrir: cures, escales, soins à la carte, cocktails de soins, restaurant, etc. Nous sommes à votre disposition pour vous guider ou vous conseiller dans vos choix par téléphone ou par e-mail.

POUR SE FAIRE PLAISIR TOUTE L'ANNÉE

Bénéficiez d'offres exclusives pouvant aller jusqu'à -40%, des remises permanentes de -15 à -30%, de tarifs groupes, bons cadeaux, bons d'échanges...



LES RDV Thalasso

Tous les premiers mercredis du mois de 9h à 19h, découvrez sur notre site internet des offres exclusives valables sur les réservations réalisées dans la journée.



Le supplément en chambre individuelle est offert pour les cures hébergées de 6 nuits.

Offre non cumulable



EARLY Sooking

Réservez au moins deux mois avant la date de début de séjour et profitez d'une remise de 20% sur les cures et escales hébergées.

> 20% DE RÉDUCTION



Voyages de groupe (particuliers ou voyages d'entreprise), incentives, séminaires, offres spéciales Comités d'Entreprise... Nous sommes à votre disposition pour confectionner avec vous des séjours sur-mesure.

Meilleurs tarifs garantis toute l'année sur notre site Internet www.cote-thalasso.fr



ou vous pouvez contacter directement notre service réservation : 04 68 98 36 66 - reservations@cote-thalasso.fr

Ces Infos PRATIQUES



VOTRE SÉJOUR

Les chambres sont disponibles à partir de 16h00. Afin que vous puissiez profiter dès votre arrivée de l'Espace Forme Marin, nous mettons à votre disposition notre bagagerie, douches et vestiaires, ainsi que notre pack thalasso composé de sandalettes, serviette de bain et peignoir pour les adultes. Le jour de votre départ, nous vous remercions de bien vouloir libérer les chambres pour 12h00. Pour Monsieur, les shorts de bain sont interdits.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS

Le programme de soins vous est remis à votre arrivée. Le planning des soins est spécialement adapté pour alterner loisirs, détente et profiter de notre environnement.

MINEURS

Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte pour accéder à l'espace forme marin. Les bébés doivent porter des couches étanches.

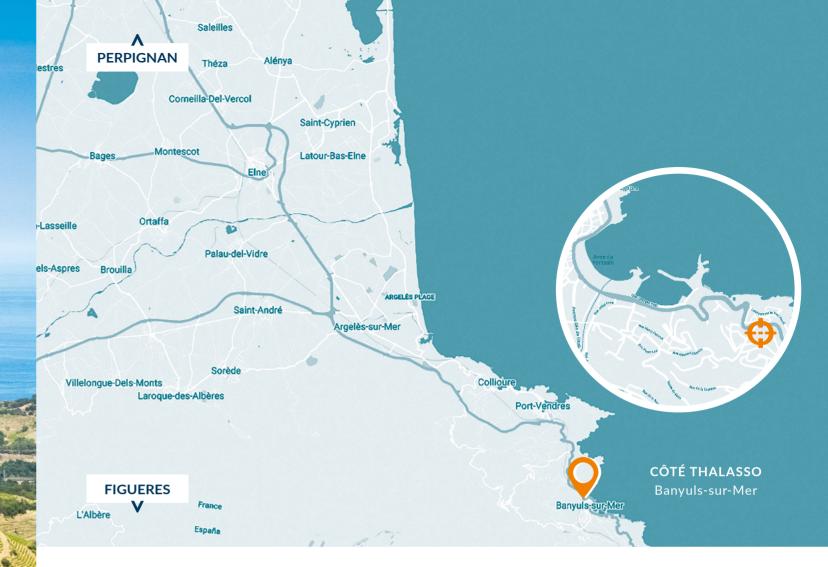
RESTAURATION

La demi-pension comprend le petit-déjeuner et 1 repas. Vous pouvez choisir entre le déjeuner et le dîner en prévenant le restaurant.

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE ET ANNULATION

Les tarifs publiés dans ce document sont sous réserve de modifications en cours d'année.

Notre site internet **www.cote-thalasso.fr** est régulièrement mis à jour et nous sommes à votre disposition pour vous renseigner au moment de votre réservation par téléphone. Le versement de 30% d'arrhes vous sera demandé pour valider votre réservation. Toute demande d'annulation doit faire l'objet d'un écrit (courrier, fax, email) jusqu'à J-7 (frais de dossiers : 10% du montant total de la réservation). Au-delà de cette date, l'intégralité des arrhes sera conservée par l'établissement. Vous avez également la possibilité de souscrire une garantie annulation. Pour cela n'hésitez pas à consulter notre service réservation. Retrouvez le détail de nos conditions générales de vente sur notre site internet : **www.cote-thalasso.fr**



Venir À BANYULS-SUR-MER



PAR LA ROUTE

Autoroute A9, sortie Perpignan Sud, direction Argelès-sur-Mer.

Nos coordonnées GPS:

Latitude: 42.478643 Longitude: 3.140788

EN TRAIN

Trains TGV directs de Paris à la gare de Perpignan (40 km).

Avec une correspondance à Perpignan, on peut se rendre jusqu'à la gare de

Banyuls-sur-Mer située à 2km du centre. Plus d'infos pour les derniers pas :

www.banyuls-sur-mer.com/fr/vivre/ vivre-banyuls/transports

EN AVION

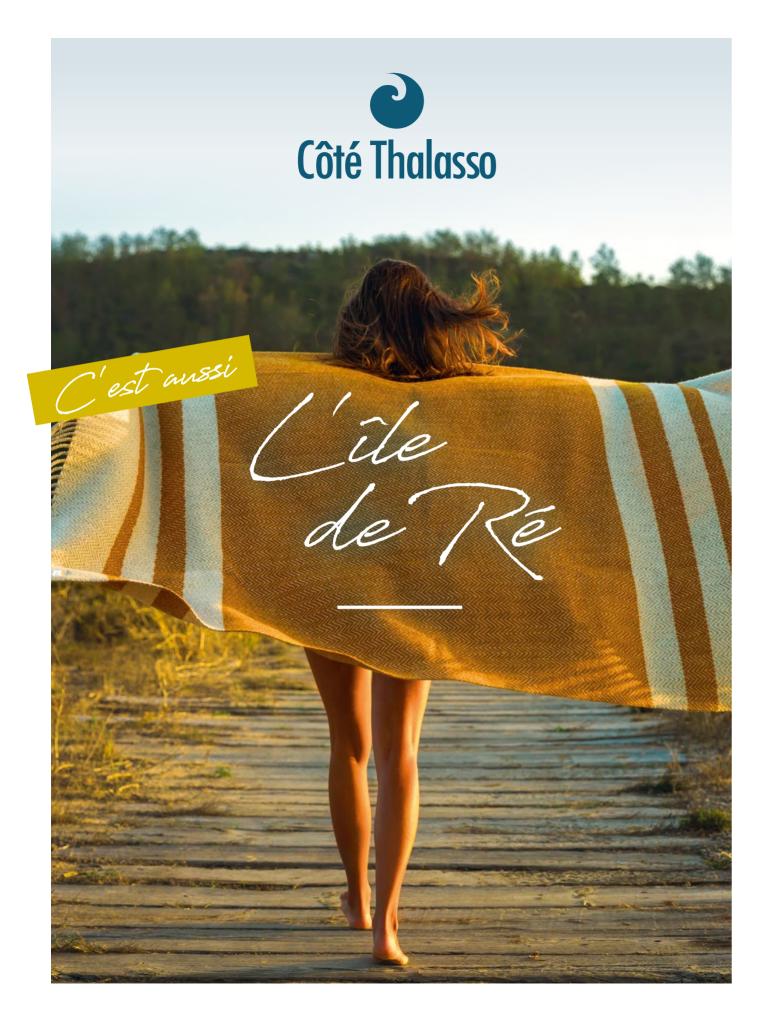
Aéroport de Perpignan-Rivesaltes

situé à 50 km. 04 68 52 60 70 www.aeroport-perpignan.com

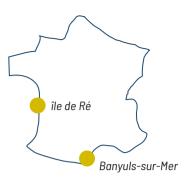
Pour les transferts en taxi ou toute demande particulière, n'hésitez pas à nous consulter au 04 68 98 36 66.

Création/mise en page : Images et Médias - La Rochelle.

Crédits photos : Côté Thalasso / Yann Werdefroy / Laurent Lacombe - Deniz Atlindas - Alan Caishan - Brooke Lark - Jesper aggergaard - Jeremy Bishop - Marissa Rodriquez - Bonnie Kittle - Bailey Mahon - Adobe Stock - Fotolia.com - Unsplash - IStock - 123 rf







Côté Thalasso vous accueille aussi toute l'année sur l'Île de Ré, au cœur d'environnements naturels protégés et riches en activités de loisirs. La même exigence professionnelle est à votre service dans chacun de nos lieux, avec la volonté de faire de votre séjour une parenthèse bénéfique. Notre idéal correspond à notre engagement à votre service : la volonté de proposer une thalassothérapie de référence.



ENTRE MER, BALADES À PIED OU À VÉLO, DÉCOUVREZ RÉ LA BLANCHE

À mi-chemin entre Nantes et Bordeaux, l'île de Ré est la destination idéale pour les amoureux du calme et de la nature, loin du stress et de la pollution.

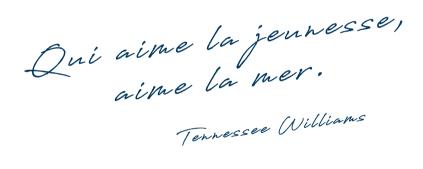
Grimper en haut du Phare des Baleines, visiter la citadelle de Saint-Martin, prendre un verre sur le port d'Ars-en-Ré ou déguster les produits du terroir issus de la terre comme de l'océan (huîtres, salicorne, caramels, confitures...). Toutes ces richesses sont à quelques minutes de vélo de l'établissement (location à la réception).

L'île charme ses visiteurs par son ambiance chaleureuse, sa douceur de vivre, son environnement naturel préservé et ses plages sauvages.

Au cœur de l'île, Côté Thalasso se niche à Ars-en-Ré, un village typique de l'architecture rétaise. Ses venelles ensoleillées et fleuries de roses trémières vous invitent à un moment unique de bien-être et d'apaisement.



POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ **CÔTÉ THALASSO ÎLE DE RÉ 05 46 29 10 00** ou reservations@cote-thalasso.fr



CÔTÉ THALASSO BANYULS-SUR-MER

CÔTÉ THALASSO ÎLE DE RÉ

Route de Cerbère, 66650 Banyuls-sur-Mer, 04 68 98 36 66

Avenue d'Antioche, 17590 Ars-en-Ré, 05 46 29 10 00

reservations@cote-thalasso.fr | www.cote-thalasso.fr





