



Côte Thalasso

L'île de Ré

Sommaire

ENTRE TRADITION ET INNOVATION	04
CÔTÉ THALASSO - ÎLE DE RÉ	06
Au cœur de l'île de Ré	07
L'hôtel	08
Le restaurant.....	12
L'Espace Forme Marin	14
NOS FORMULES DE SOINS	18
Les soins à la carte	20
Les formules liberté	24
Les escales	26
Les cures thalasso	28
NOS IDÉES CADEAUX & BONS PLANS.....	38
LES INFOS PRATIQUES.....	40
CÔTÉ THALASSO - BANYULS-SUR-MER	42

Bienvenue

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 facilitera 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 **priviliégié**, 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 infime 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 QUALITÉ

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 rigueur 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, oligo-éléments, 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**.

et INNOVATION

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 Thalio**. 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



Effet anti-douleur



Disparition
des crampes nocturnes



Relâchement musculaire
et diminution
des douleurs



Au cœur de **L'ÎLE DE RÉ**

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.

Bon séjour parmi nous !



L'île de Ré, à découvrir le temps d'un séjour, vous charmera par ses sites naturels préservés et ses plages accueillantes. Vous visiterez son patrimoine architectural et les monuments des 10 villages rétais : le Phare des Baleines, la Citadelle de Saint-Martin et ses fortifications Vauban, l'Abbaye des Chateliers etc.





Implantée au calme du lieu-dit de La Pointe de Grignon, notre Thalasso se trouve à 300 mètres des plages et s'y garer n'est pas un problème. Le centre ville d'Ars-en-Ré, son église typique, son marché et ses terrasses de café ne sont qu'à 15 minutes à pied.



Notre 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 106 chambres de 22 à 36 m², pouvant accueillir de 1 à 4 personnes.





VOTRE HÉBERGEMENT AU CŒUR DE LA THALASSO

Toutes nos chambres sont équipées de lits King Size (180x200), d'un téléviseur 40 pouces, d'un plateau de courtoisie avec thé et café. Sans sortir des locaux, en peignoir, vous pouvez rejoindre la thalasso ou l'Espace Forme Marin ou encore vous rendre au petit-déjeuner.

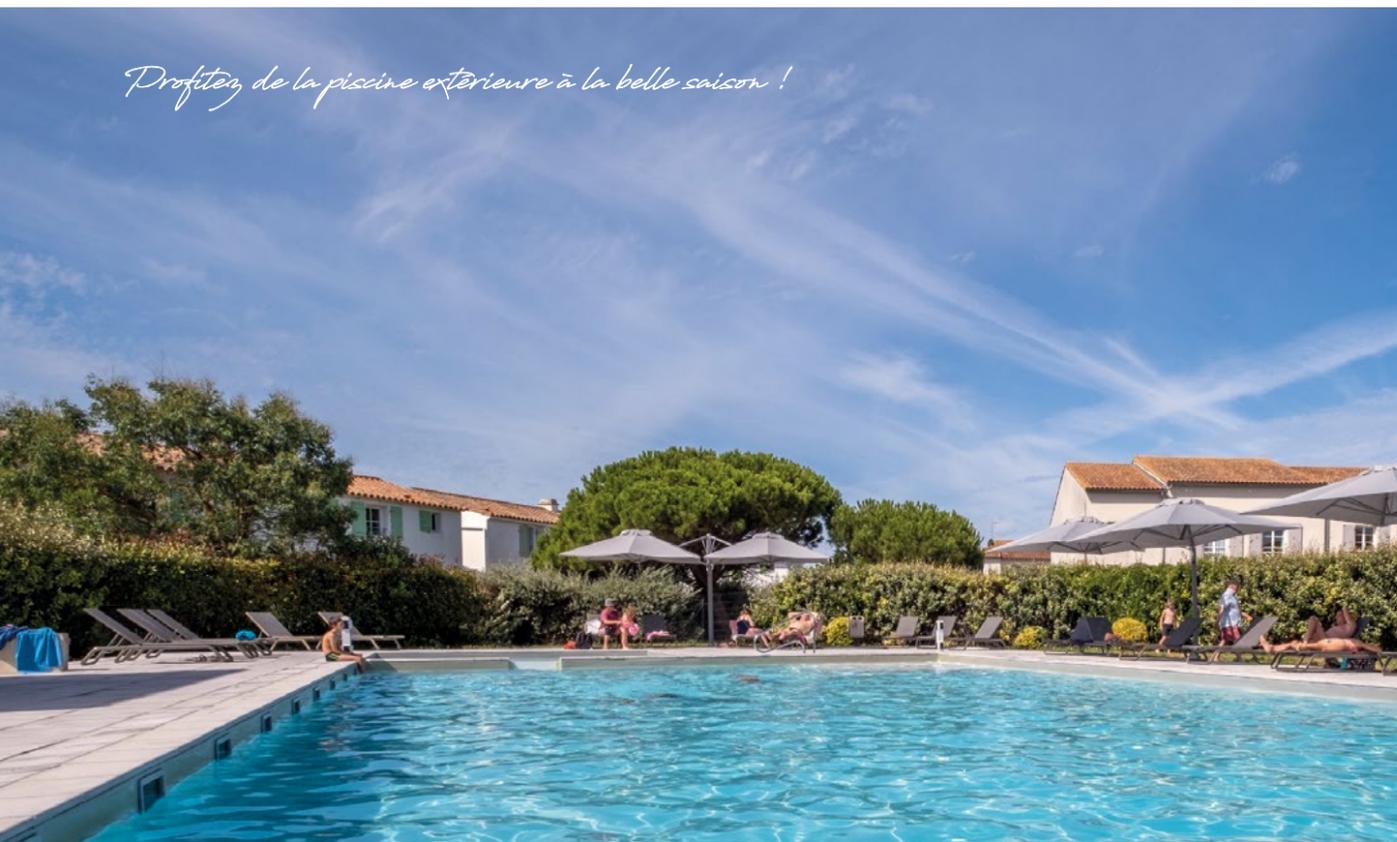
Tarifs HÔTEL

Chambres avec accès illimité à l'Espace Forme Marin

CHAMBRE	De 125 € à 325 € / nuit	Enfant -12 ans
PETIT-DÉJEUNER BUFFET	17 €	Lit enfant : 15 € / nuit Lit bébé : OFFERT
Animaux	19 € / nuit	10 €

DES TARIFS D'HÉBERGEMENT PRÉFÉRENTIELS SONT PROPOSÉS AVEC LES SOINS

Profitez de la piscine extérieure à la belle saison !



La BOUTIQUE

Pour prolonger chez vous les bienfaits des éléments marins, notre boutique vous propose les produits que vous avez expérimentés en cabine et une sélection de « best sellers » testés et approuvés par nos clients. Vous y trouverez aussi de nombreux souvenirs et articles soigneusement sélectionnés (cosmétiques bio, vêtements et maillots de bain, chapeaux, bijoux artisanaux, etc).



Le RESTAURANT

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 orientée plein sud offre un espace calme et agréable.

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.



LA VAGUE D'ARGENT





L'espace FORME MARIN

Faites le plein d'énergie grâce aux bienfaits des éléments 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**
 - 1 bassin intérieur d'eau de mer de 12x7 m, chauffé à 30°C avec jets pulsés, col de cygne et jacuzzi
 - 1 bassin extérieur de 17x10 m chauffé
- **2 saunas, 1 hammam, 1 salle de cardiofitness, 1 solarium, 1 bassin de marche en eau de mer froide et 1 salle d'aérosols marins.**

UN ESPACE DE RELAXATION

À côté de la piscine intérieure, ce solarium vous permettra de vous relaxer entre deux soins ou de patienter avant ou après un exercice physique. Thés et tisanes sont à votre disposition à volonté dans tous les espaces de détente.



L'espace SOINS

DÉTENTE ET LÂCHER-PRISE

Bassin de marche en eau froide pour soulager les jambes lourdes, baignoires hydro-massantes équipées de lumino-thérapie pour une détente optimale.

Toutes nos installations sont étudiées pour alterner repos et plaisir.



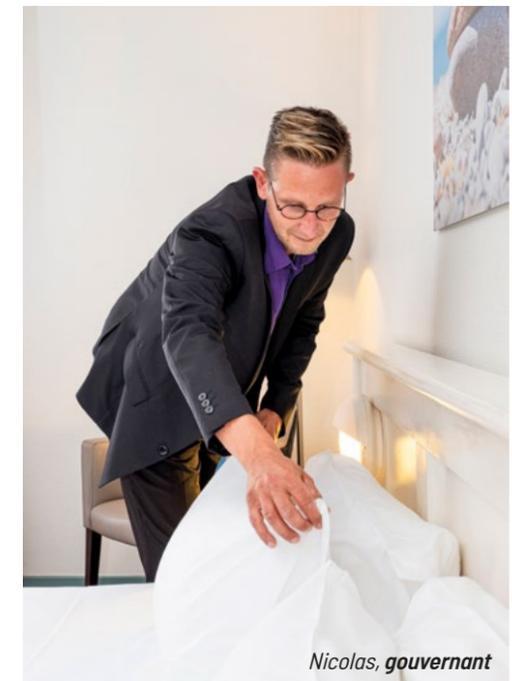
Une ÉQUIPE DÉDIÉE

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.**



Sandrine, cheffe de réception



Nicolas, gouvernant



Maéva, responsable thalasso

*Toute une équipe
à votre écoute !*





Nos
**FORMULES
DE SOINS**

SOINS À LA CARTE, FORMULES LIBERTÉ,
ESCALES OU CURES,
CHOISISSEZ VOTRE THALASSO !

LES SOINS
à la carte

DE 12 À 85
MINUTES

Profitez de notre expertise



+ L'huile de magnésium marin

PEUT ÊTRE AJOUTÉE SUR DEMANDE
(supplément 3€)

SOINS *Thalasso*

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, décontractant 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 Pétrissage d'un mélange d'algues et de boue marine associé à l'huile de magnésium marin pour soulager les douleurs articulaires des mains.	25 MIN 33 €

SOINS *Sublimes*

LES « 25 MINUTES »

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 €
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 €
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 €

LES « 55 MINUTES »

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 €
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 €
MODELAGE SUÉDOIS Un modelage tonique complet basé sur les principes physiologiques de la médecine occidentale.	55 MIN 95 €
MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES 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 sanguine, apaisent les tensions musculaires.	55 MIN 95 €

SOINS *Spécifiques*

MODELAGE MINCEUR EXPRESS AUX PERLES AMINCISSANTES	25 MIN 65 €
L'action de perles amincissantes et gommantes combinée à 6 techniques manuelles permet d'obtenir des effets minceur visibles dès la première séance.	
MODELAGE FUTURE MAMAN	40 MIN 65 €
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.	
SOINS POUR BÉBÉ	25 MIN 65 €
Un bain bouillonnant avec maman associé à un modelage pour bébé.	
FRIGITHÉRAPIE	25 MIN 41 €
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.	
PRESSOTHÉRAPIE (BOTTES)	25 MIN 41 €
Favorise la circulation veineuse et lymphatique des membres inférieurs.	
SENSOLYSE	25 MIN 41 €
Les ultrasons à basse fréquence pénètrent en profondeur. Leur action vibratoire dissocie les adipocytes et leur action thermique favorise la microcirculation.	
EXCLUSIF ! SÉANCE D'OXYGÉNATION	25 MIN 43 €
Augmenter l'oxygénation cellulaire dans un caisson de 1,3 bar.	
DEPRESSO-MASSAGE VACUODERMIE OU SKIN TONIC	25 MIN 55 €
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	55 MIN 85 €
Un Sensolyse combiné au Skin Tonic Minceur ou vacuodermie.	
PLÉNITUDE (LIT DE FLOTTAISON) AVEC SÉANCE AUDIO DE SOPHROLOGIE	20 MIN 43 €
Vivez l'expérience de l'apesanteur pour un lâcher-prise total. Soulage les douleurs musculaires et articulaires, améliore les problèmes liés au stress.	
HYDROJET	12 MIN 35 € 20 MIN 43 €
Profitez d'un moment unique de détente extrême, sans vous déshabiller ni vous décoiffer, pour soulager les douleurs musculaires et articulaires et lutter contre les jambes lourdes et la cellulite.	
HAMMAM SOLO OU DUO	85 MIN 129 € EN DUO 199 €
Hammam privatif, thé à la menthe, gommage au sel de mer et modelage du corps.	

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

SOINS *Esthétiques*

VISAGE	MODELAGE DÉTENTE - THALION	25 MIN 59 €
	Modelage du visage, nuque et décolleté qui offre plaisir et relaxation. Les traits sont apaisés.	
	BEAUTÉ EXPRESS - THALION	25 MIN 65 €
	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	55 MIN 95 €
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.		
	OCÉAN SECRET ANTI-ÂGE - THALION	85 MIN 129 €
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, taches pigmentaires, éclat et hydratation. Effet lifté garanti.		
CORPS	GOMMAGE CORPOREL	25 MIN 59 €
	Élimine les cellules mortes de l'épiderme, laisse une peau douce, soyeuse et favorise l'absorption des minéraux et des oligo-éléments.	
	ENVELOPPEMENT POWDRÉ AU COTON AUX ACTIFS MARINS	25 MIN 49 €
	La peau est hydratée, souple et subtilement parfumée.	
	DÉLICE DE PEAU	55 MIN 99 €
	Un gommage corporel suivi d'un enveloppement poudré au coton aux actifs marins.	
	DÉTENTE EXQUISE	55 MIN 99 €
Un enveloppement poudré au coton aux actifs marins suivi d'un modelage du corps.		
	DOUCEUR ET SÉRÉNITÉ	85 MIN 145 €
Un gommage corporel, un enveloppement poudré au coton aux actifs marins et un modelage du corps.		
	GARRA RUFA - FISH PEDICURE	20 MIN 29 €
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.		
	GARRA RUFA - FISH MANUCURE	20 MIN 29 €

ÉPILATION	Demi-jambes	30 €	Sourcils	12 €	Aisselles	20 €
	Jambes entières	40 €	Lèvres	12 €	Bras	25 €
	Maillot échanuré	30 €	Visage	30 €	Torse	35 €
	Maillot intégral	40 €			Dos	35 €
	FORFAIT : 1/2 jambes + aisselles + maillot échanuré			62 €		

Choisissez

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 €
HAMMAM	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, frigidothérapie	129 €
ATLANTIQUE	Gommage aux sels de l'Atlantique, modelage sous pluie marine (25 min), bain hydromassant parfumé aux essences de pin	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 €
MAGNÉSIUM 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 €

LES FORMULES

Liberté

**AVEC OU SANS
HÉBERGEMENT**

17 cocktails de 3 soins
pour composer
votre séjour sur-mesure

LA 1/2 JOURNÉE
À PARTIR DE 119 € / PERS.

**LA JOURNÉE COMPLÈTE,
DÉJEUNER AU RESTAURANT COMPRIS**
À PARTIR DE 154 € / PERS.

INFOS ET RÉSERVATIONS



Hébergement, renseignements et conseils, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **05 46 29 10 00** 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

TARIFS À PARTIR DE

139 €

SANS HÉBERGEMENT

Choisissez VOTRE ESCALE

Escalées 4 soins

ESCALE BIEN-ÊTRE

Une pause pour prendre soin de soi et retrouver son éclat

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 €**

ESCALE ZEN

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

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'algues minceur, 1 hydrojet minceur (12 min). **169 €**

Escalées 8 soins

ESCALE O²

Dépolluer et ressourcer

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 Pijat Kepala (25 min). **299 €**

ESCALE PAUSE DÉTENTE

Une pause de détente absolue

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 €**

ESCALE HARMONIE

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

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 €**

EXCLUSIF!

LES
Escalées

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)

INFOS ET RÉSERVATIONS



Hébergement, renseignements et conseils, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **05 46 29 10 00** 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



LES
Cures
THALASSO

**5 JOURS
SANS HÉBERGEMENT**

Pour prendre soin de soi



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 **05 46 29 10 00** 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



395 €

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.



739 €

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 frigidité, 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.



749 €

Pensez à demander un certificat de non contre-indication à votre gynécologue obstétricien.

FUTURE MAMAN

Accueillir bébé en toute sérénité

(du 4^e au 7^e 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 et jets sous-marins.

JEUNE MAMAN

Partager des moments précieux

(à partir du 3^e 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 et jets sous-marins.

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

INFOS ET RÉSERVATIONS



Hébergement, renseignements et conseils, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **05 46 29 10 00** 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 OXYGÉNATION

Dépollution et anti-vieillesse

L'oxygénation ⁽¹⁾ permet, grâce au renforcement du métabolisme cellulaire, de diminuer la fatigue et le stress, d'améliorer la qualité du sommeil, de calmer l'irritabilité et d'augmenter les performances sportives.



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 hyperbare, 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 **05 46 29 10 00** 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



Hébergement, renseignements et conseils, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **05 46 29 10 00** 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



769 €

CURE DÉTOX

Silhouette 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 frigidité, 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.



809 €

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.



809 €

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.



809 €

CURE NO STRESS

À l'huile de magnésium marin

Combattre les états de fatigue 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 **05 46 29 10 00** 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

IDÉES *cadeaux*

FAIRE PLAISIR OU SE FAIRE PLAISIR

À PARTIR DE
309 € /PERS.



ESCALE *Pétillante*

Tous les ans pour finir l'année en beauté, nous vous proposons une escale « pétillante » - **une coupe de champagne offerte chaque soir.**

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

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 € /pers.

SUP. RÉVEILLON NOUVEL AN 90 € /pers.

LES *coffrets*

75 €
/PERS.

COFFRET *Plaisir*

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

115 €
/PERS.

COFFRET *Délice*

- 1 menu plaisir et équilibre dans notre restaurant La Vague d'Argent (entrée, plat et dessert du jour) **et accès à l'Espace Forme Marin.**
- 1 modelage de 55 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.**

BONS *plans*

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.



Solo

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

Offre non cumulable



EARLY *Booking*

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**



Groupes ET *CE*

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 :
05 46 29 10 00 - reservations@cote-thalasso.fr

Les 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

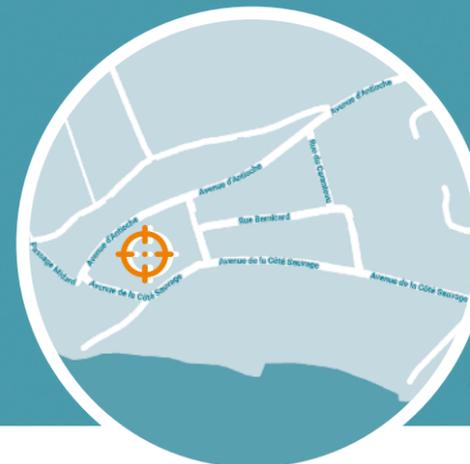
La demi-pension comprend le petit-déjeuner et 1 repas. Vous pouvez choisir entre le déjeuner et le dîner en prévenant le restaurant.

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE ET ANNULATION

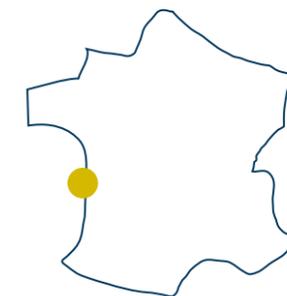
Les tarifs publiés dans ce document sont sous réserve de modifications en cours d'année. Notre site internet www.cote-thalasso.fr est régulièrement mis à jour et nous sommes à votre disposition pour vous renseigner au moment de votre réservation par téléphone. Le versement de 30% d'arrhes vous sera demandé 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



CÔTÉ THALASSO Ars-en-Ré



Venir À ARS-EN-RÉ



PAR LA ROUTE

Depuis 1988, l'île de Ré est reliée à La Rochelle par un pont à péage long de 3 km. Le pont est ouvert 7j/7 et 24h/24.

Nos coordonnées GPS :
Latitude : 46.204708
Longitude : -1.527815

EN TRAIN

Trains TGV directs depuis Paris, la gare de La Rochelle est à 35 km de l'établissement. Des cars vous attendent à votre arrivée devant la gare SNCF de La Rochelle et vous emmènent directement sur l'île de Ré (le titre de transport s'achète directement auprès du conducteur).

Plus d'infos :
www.transports.nouvelle-aquitaine.fr

EN AVION

Aéroport La Rochelle / île de Ré
05 46 29 10 00
www.larochelle.aeroport.fr

Pour les transferts en taxi ou toute demande particulière, n'hésitez pas à nous consulter au 05 46 29 10 00.

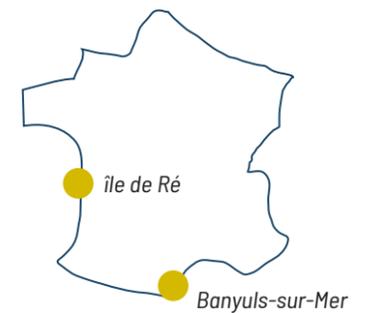



Côté Thalasso

C'est aussi

Banyuls-sur-mer

Version
MÉDITERRANÉE



Côté Thalasso, c'est aussi la thalassothérapie la plus méridionale de France, au cœur d'un environnement naturel protégé et riche 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 ET MONTAGNE, GOUTEZ AUX CHARMES DU SUD

Si vous choisissez la Méditerranée pour votre séjour, vous bénéficierez du climat exceptionnel de Banyuls-sur-Mer, charmant petit village blotti entre mer et montagne, entre Collioure et la frontière espagnole. Cette Côte Vermeille, où se rencontrent la chaîne des Pyrénées et la Méditerranée, se dessine en vallons abrupts et en coteaux couverts tantôt de vignes, tantôt de garrigue.

Notre restaurant et sa grande terrasse vous accueillent pour les instants gourmands de votre séjour. Vous apprécierez une cuisine savoureuse aux accents du Sud préparée avec des produits frais du terroir.

Notre hôtel et ses chambres avec terrasse donnant sur la mer vous permettront de vous détendre et de prolonger les bienfaits de votre séjour en thalasso.

Côté Thalasso est **perché sur les hauteurs, surplombant le village et la magnifique baie de Banyuls-sur-Mer et offre, depuis l'établissement, un panorama unique sur la Grande bleue.**



POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ CÔTÉ THALASSO BANYULS-SUR-MER
04 68 98 36 66 ou reservations@cote-thalasso.fr



*Qui aime la jeunesse,
aime la mer.*

Tennessee Williams

CÔTÉ THALASSO ÎLE DE RÉ

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

CÔTÉ THALASSO BANYULS-SUR-MER

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

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

