



Domaine des 3 îles

1 THALASSO / 1 HÔTEL / 1 RÉSIDENCE



Simplicité et Convivialité

www.thalasso-larochellesud.fr



des 3 îles
RÉSIDENCE
LA ROCHELLE SUD - CHATELAILLON



Simplicité et Convivialité

Pourquoi choisir La Thalasso de La Rochelle Sud ?

- **Parce que d'importantes rénovations ont été effectuées récemment.**

Après une rénovation totale de l'hôtel Mercure en 2008, de l'institut de thalassothérapie en 2009, c'est pour le début 2011 que le bar, la réception et le restaurant de l'hôtel Ibis intégré font peau neuve toujours pour votre plus grand confort !

Découvrez les visites virtuelles sur www.thalasso-larochellesud.fr

- **Car 20 ans d'expérience, c'est un gage de qualité.**

Le Domaine des 3 îles, c'est une équipe de 80 professionnels de la thalassothérapie et de l'hôtellerie-restauration toujours soucieux de vous proposer le meilleur pour votre séjour.

- **Pour la complémentarité de son offre hôtelière.**

Les 3 catégories d'hébergement proposées permettent une personnalisation de votre séjour - modernité et aspect pratique de l'hôtel Ibis intégré à la thalassothérapie - panorama exceptionnel de l'hôtel Mercure - indépendance et liberté de la résidence hôte-

lière des 3 îles

- **Pour son implantation à Châtelailon-Plage.**

Profitez de la quiétude d'un « village balnéaire » et de la proximité immédiate (10 kms) de la cité rochelaise. L'institut de thalassothérapie, situé sur la falaise de Châtelailon-Plage, est le point de départ idéal de promenades. Vous pouvez flâner sur les boulevards ombragés, dans le parc, dans les ruelles paisibles aux villas colorées, sur la promenade de la mer bordée de tamaris, découvrir les étals des marchés, profiter des terrasses ensoleillées, méditer face aux îles et au Fort Boyard... Tout ici respire la détente et le respect des choses simples... une autre façon de goûter au plaisir du rivage.

- **Pour la richesse culturelle, touristique et gastronomique de sa région.**

La Rochelle, l'île de Ré et tout le département de Charente-Maritime.

- **Pour sa situation géographique privilégiée.**

Très bien desservie par des voies de communications multiples (autoroute A10 de puis Paris, gare TGV...) La Rochelle Sud est le lieu idéal pour passer quelques jours dédiés au bien-être, dans un département les plus ensoleillé de France, avec plus de 2 000 heures de soleil par an !





La Rochelle Sud
CHÂTELAILLON-PLAGE



■ La Rochelle

Depuis 1000 ans, La Rochelle « la rebelle » aime la différence : démocrate bien avant l'heure, elle est protestante quand la France entière est catholique ; elle se trouve protégée des rois quand le pays plie sous le poids des impôts... Tout au long de l'Histoire, elle affiche sa différence.

■ La région

La Rochelle, les Iles de Ré, d'Aix et d'Oléron, Rochefort, le marais Poitevin sont autant d'atouts pour achever de vous convaincre que la douceur de vivre est charentaise. Les croisières inter-îles, en passant par Fort Boyard, offrent à quelques encablures, plages et venelles, pinèdes et petits ports pour des escapades toniques et iodées. A Rochefort sur Mer, admirez la splendeur de la Corderie Royale. Pour les sportifs, voile, pêche, tennis, golf et équitation vous sont proposés au coeur ou à proximité de Châtelailon-Plage. Enfin la gastronomie ! Les plus gourmands peuvent faire une cure de fruits de mer et visiter les parcs à huîtres de la station ou ceux de Marennes-Oléron.

Simplicité & convivialité

Suivre une cure de thalassothérapie à Châtelailon-Plage, c'est avant tout s'offrir une pause, profiter de la richesse de la région pour mieux se ressourcer.



C'est également avec plus de 30 ans d'avance sur son temps (dès 1974) que la Rochelle se déclare « éco-responsable » en mettant en service ses célèbres vélos jaunes. Puis vient l'année 1997 : la journée sans voiture (en septembre). Il s'agissait là d'une grande première. Soudain, une collectivité osait dire non à la toute puissante automobile et rendait la ville au bonheur de ses habitants. La Rochelle a ensuite fait école. La journée « En ville sans ma voiture ! » est en passe de devenir une institution française, européenne, voire mondiale !





Domaine des 3 îles

La formule
SPA

*Vous n'avez pas envie
de planifier un court-séjour
ou une cure de thalasso ?
Profitez de la formule SPA !*

Page 6

Hôtel Mercure



Mercure
HOTELS

A 150 m de la thalassothérapie, l'hôtel Mercure, à la situation exceptionnelle face aux îles de Ré, Aix et Oléron, propose désormais 79 chambres climatisées (dont 17 duplex). Profitez pleinement, dans bon nombre d'entre elles, d'une vue mer exceptionnelle avec balcon. Une piscine extérieure non chauffée est à votre disposition.

(Accès internet Wi-Fi gratuit dans tout l'établissement)

Le parc de 3 hectares surplombe l'océan, à quelques encablures du pittoresque port Ostréicole des Boucholeurs.

Un restaurant panoramique face à la mer vous propose une restauration traditionnelle.

Découvrez la visite virtuelle de l'hôtel Mercure sur le :

www.thalasso-larochellesud.fr



La résidence Les 3 îles



Vous souhaitez passer quelques jours au bord de l'Océan en famille ou entre amis ? Optez pour la liberté en duplex en résidence Les 3 Îles intégrée à l'hôtel sur la falaise de Châtelailon-Plage. Les duplex, face à la mer, peuvent accueillir de 1 à 5 personnes à partir de 3 nuits.

Nos espaces



■ L'Espace Détente

Que ce soit pour nager, suivre les cours d'aquagym ou de natation, vous disposez d'une piscine d'eau de mer à 31° qui facilite les mouvements et contribue à une détente totale. Elle est agrémentée de 5 jets de natation à contre-courant et de 2 geysers.

L'Espace détente est ouvert du lundi matin au dimanche midi..



Jacuzzi et hammam complètent le confort et la convivialité de cet espace.

Jacuzzi : bouillonnements et jets à 35° font du jacuzzi un endroit de bien-être, de confort et de convivialité.

Hammam : 48°, chaleur humide, essences d'eucalyptus. Les vertus du hammam sont nombreuses. Conseillée avant une application d'algues (sauf cataplasmes algues froides), une séance de 5 minutes de hammam favorisera la dilatation des pores de la peau et l'assimilation par le corps des différents sels minéraux et oligo-éléments. Après un effort physique, une séance de hammam détend les muscles et facilite la récupération.

■ L'Espace Fitness

Body bars, steps, stretching, oxygénation vous sont proposés. Confirmés, comme débutants y trouvent encadrement et conseils lors de cours collectifs (du lundi au vendredi).

■ La boutique

Vente de maillots de bain, de vêtements Sports Wear, de produits cosmétiques et marins (Décléor, Phytocéane, Algolane et la gamme Bio Equavie).

■ L'Espace Repos et Tisanerie

Une salle de repos est à votre disposition dans le centre. Dans le cadre de votre cure, différentes tisanes (anti-stress, amincissante, drainante...) vous seront proposées tout au long de votre séjour.



Nos espaces

■ La Thalasso de La Rochelle Sud façon « Spa » !

DECLÉOR PARIS PHYTOCÉANE

Sous le terme « Spa », toutes les activités « à la carte » sont regroupées. Que vous soyez en cure ou en courts-séjour, ou même non-curiste, hébergés ou non dans un des hôtels du Domaine des 3 Iles, pourquoi ne pas profiter des prestations « A la carte » ?

- soins Esthétiques du Corps et du Visage
- modelages de 20 à 80 mn
- soins d'hydrothérapie à la demi-journée

Réservation obligatoire (selon disponibilités)

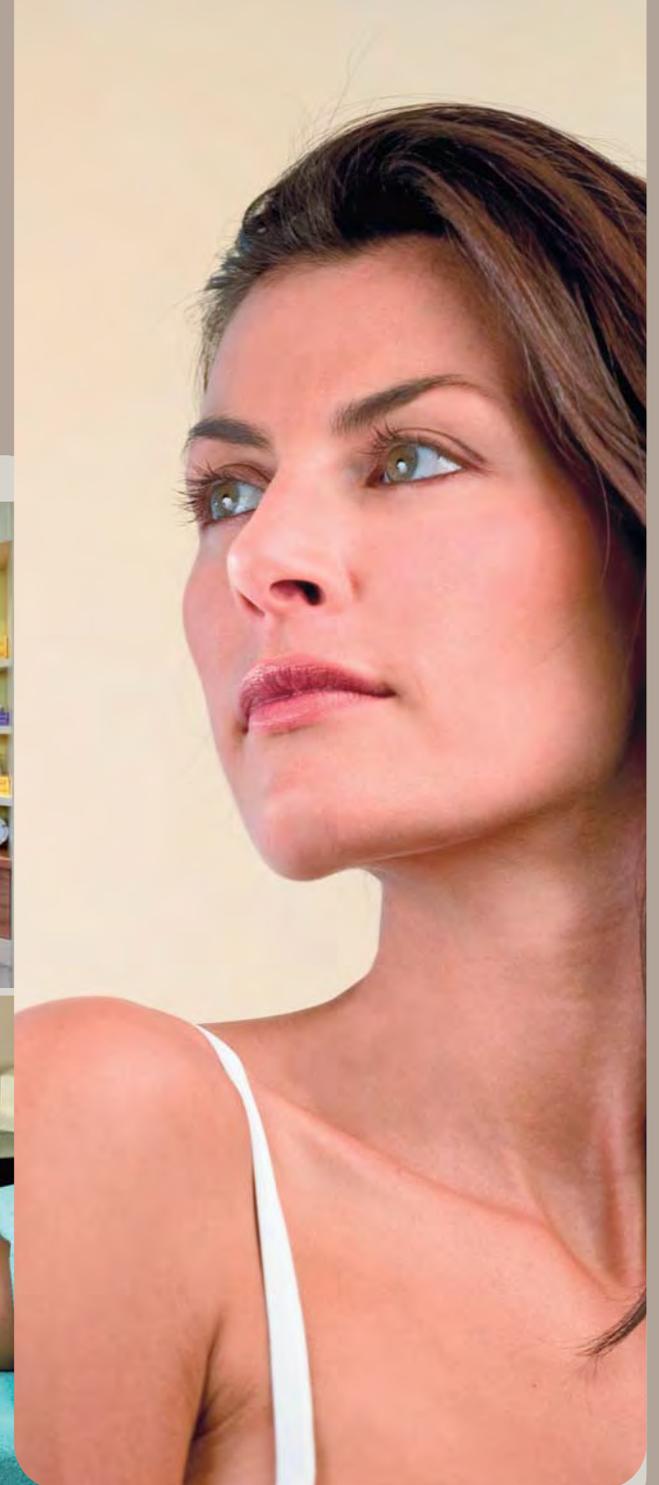
Informations/réservations au **05 46 56 56 58** ou sur **www.thalasso-larochellesud.fr**

■ L'Espace Détente

De même, la piscine d'eau de mer, le hammam, le jacuzzi, les cours de gym et d'aquagym (accès gratuit pour les personnes en cure et courts séjours) sont accessibles à tous. Pas de réservation.

Informations/horaires/tarifs au **05 46 56 17 17** et sur **www.thalasso-larochellesud.fr**

Le port du bonnet de bain, des sandales en plastique est obligatoire (en vente sur place). Prévoir une serviette.



Week-ends et courts séjours



■ Week-ends et courts séjours de 1 à 5 jours

Vous recherchez l'**évasion** et la **détente**, vous souhaitez découvrir la thalassothérapie ?

Ressentez vos premières sensations de **bien-être** le temps de quelques jours.

Formule Pleine Forme 4 soins par jour

- 3 soins individuels d'hydrothérapie : bain hydromassant à la gelée d'algues, douche à jet, douche sous affusion, hydrojet.
- 1 cours collectif : gymnastique douce en piscine, jets sous-marins.

Formule Bien-être 4 soins par jour

- 1 modelage à sec ou sous affusion
- 3 soins individuels d'hydrothérapie : bain hydromassant à la gelée d'algues, douche à jet, douche sous affusion, hydrojet, enveloppement d'algues.

Accès libre : piscine d'eau de mer, hammam, jacuzzi,
cours d'aquagym du lundi au dimanche,
cours de gymnastique du lundi au vendredi.



■ Escales de 3 jours

Escale Détente Zen / 12 soins sur 3 jours

Subtil mélange de soins de **remise en forme** et de **bien-être**, l'Escale Détente Zen, **apaise, ressourc...**

- 9 soins individuels d'hydrothérapie : enveloppement à la crème d'algues, bain hydromassant à la gelée d'algues, douche à jet, douche sous affusion, hydrojet.
- 1 soin beauté du visage Bio (45')
- 1 modelage visage et du cuir chevelu (20')
- 1 modelage du Monde (55') : modelage Balinais, Abhyanga, Thaï ou Shiatsu

Escale Beauté Corail / 12 soins sur 3 jours

L'équilibre des **soins marins** et des **douceurs esthétiques**. Pour allier **remise en forme** et **beauté**

- 9 soins individuels d'hydrothérapie : enveloppement à la crème d'algues, bain hydromassant à la gelée d'algues, douche à jet, douche sous affusion, hydrojet.
- 1 soin Beauté du visage Bio (40')
- 1 modelage Visage et du cuir chevelu (20')
- 1 gommage et 1 modelage corporel Bio (40')



Escale Santé au naturel / 12 soins sur 3 jours

Cette nouvelle escale corrige les méfaits du stress : **vitalité**, lâcher prise et **régénération** seront au rendez-vous. Une escale qui se veut l'alliance de **thérapies naturelles** et de **l'eau de mer**.

- 9 soins individuels d'hydrothérapie : enveloppement à la crème d'algues, bain hydromassant à la gelée d'algues, douche à jet, douche sous affusion, hydrojet
- 1 séance de thérapie manuelle énergétique poyet (25')
- 1 séance de réflexologie Chinoise (25')
- 1 modelage Indien (25')
- 1 consultation de naturopathie (25')



Accès libre : piscine d'eau de mer, hammam, jacuzzi, cours d'aquagym du lundi au dimanche, cours de gymnastique du lundi au vendredi.

Les classiques

Cures de remise en forme / 2 orientations



■ Cure Pleine Forme

24 soins sur 6 jours

La façon la plus simple d'accéder au **bien-être** et à la **sérénité**.

Grand classique de la thalassothérapie, cette **cure de remise en forme** permet de récupérer d'une fatigue accumulée ou d'un problème articulaire spécifique. En un mot, elle permet de **se ressourcer** ! C'est la meilleure façon de découvrir la thalassothérapie mais également de "s'entretenir", quelle que soit la saison. Les soins d'hydrothérapie permettent de bénéficier de l'apport unique des oligo-éléments marins.

Programme

- 3 modelages sous affusion
- 3 enveloppements à la crème d'algues reminéralisante ou amincissante
- 12 soins individuels d'hydrothérapie : bain hydromassant, douche à jet, hydrojet, douche sous affusion
- 6 soins collectifs : séances de jets sous-marins ou gymnastique douce en piscine

Accès libre : piscine d'eau de mer, hammam, jacuzzi, cours d'aquagym du lundi au dimanche, cours de gymnastique du lundi au vendredi.



Les classiques

Cures de remise en forme / 2 orientations

■ Cure Bien-être

24 soins sur 6 jours

La Thalasso Plaisir !

Elaborée sur le modèle de la cure Pleine Forme, la cure Bien-être inclut les petits « plus » qui font la différence : plus de **modelages** et uniquement des **soins individuels** ! Un vrai moment de **détente pour soi** ! Les enveloppements complets d'algues agissent comme une véritable "recharge biologique marine".

Programme

- 12 soins individuels d'hydrothérapie : bain hydromassant à la gelée d'algues, douche à jet, hydrojet, douche sous affusion

Les Privilèges de la cure Bien-être

- 6 modelages à sec ou sous affusion
- 6 enveloppements à la crème d'algues reminéralisante ou amincissante

Accès libre : piscine d'eau de mer,
hammam, jacuzzi,
cours d'aquagym du lundi au dimanche,
cours de gymnastique du lundi au vendredi.



Les spécifiques

■ Cure Modelages du Monde

24 soins sur 6 jours

Découvrez le monde au travers de **modelages** venus de différents continents : **éveil des sens** et **apaisement du corps** et de l'esprit.

Aux soins traditionnels d'hydrothérapie viennent s'ajouter des modelages. Une cure idéale pour renouer avec votre corps, combattre les effets négatifs liés au stress et relâcher vos tensions. Essentiellement basée sur la diversité de ses modelages, cette cure permet à votre corps d'éveiller ses sens et de retrouver son **équilibre**. Qu'elle soit d'origine indienne ou asiatique, la pratique ancestrale du modelage procure l'apaisement du corps et de l'esprit.



Programme

- 12 soins individuels d'hydrothérapie : bain hydromassant à la gelée d'algues, douche à jet, hydrojet, douche sous affusion

Les Privilèges de la cure Modelages du Monde

- 6 enveloppements à la crème d'algues reminéralisante ou amincissante
- 3 modelages sous affusion
- 3 modelages du monde de 55 minutes : Balinais, Abhyanga, Thaï ou Shiatsu

Accès libre : piscine d'eau de mer, hammam, jacuzzi, cours d'aquagym du lundi au dimanche, cours de gymnastique du lundi au vendredi.

DECLÉOR
PARIS
PHYTOCÉANE



■ Cure Croisière Esthétique

27 soins sur 6 jours

Bien dans son corps, bien dans sa tête !

Retrouver dynamisme, équilibre, éclat et luminosité. Renforcer l'effet de **relaxation** et de **détente** de votre séjour de thalassothérapie grâce aux soins modelants et hydratants **Decléor** et **Phytocéane**.

Programme

- 6 modelages sous affusion
- 14 soins individuels d'hydrothérapie : douche sous-marine, douche à jet, bain hydromassant à la gelée d'algues, enveloppement à la crème d'algues, hydrojet
- 3 soins collectifs : séances de jets sous-marins en piscine

Les Privilèges de la cure Croisière Esthétique

Pour la femme :

- 1 soin du visage Souffle de Jeunesse (Phytocéane)
- 1 soin du buste Aroma Solution (Decléor)
- 1 soin du corps Cocon Affinant (Phytocéane)
- 1 gommage et modelage du corps Secret de Velours (Phytocéane)

Pour l'homme :

- 1 exfoliation du corps à l'aide d'un mélange d'huiles chaudes (Phytocéane)
- 1 modelage du dos et du cuir chevelu aux huiles essentielles (Decléor)
- 1 soin du visage Peau Neuve au masculin (Phytocéane)
- 1 modelage détente du visage aux huiles essentielles (Decléor)

Les spécifiques



■ Cure Spéciale Dos

27 soins sur 6 jours
(début le lundi après-midi)

Un séjour consacré au **traitement** et à la **prévention du mal de dos**.

Les soins d'hydrothérapie agissent par leur **effet décontractant**.

Programme

- 14 soins individuels d'hydrothérapie : bain hydromassant à la gelée d'algues, douche à jet, hydrojet, douche sous affusion, enveloppement à la crème d'algues...
- 8 soins collectifs : gymnastique posturale en piscine et en salle.

Les Privilèges de la cure Spéciale Dos

- 2 séances d'ostéopathie
- 3 modelages à sec

Accès libre : piscine d'eau de mer, hammam, jacuzzi, cours d'aquagym du lundi au dimanche, cours de gymnastique du lundi au vendredi.

■ Cure Circulatoire

27 soins sur 6 jours

Pour un confort et une sensation de légèreté des membres inférieurs !

Ce séjour améliore les mauvais échanges circulatoires responsables de sensations douloureuses de jambes lourdes, d'oedèmes et de cellulite. Les soins d'hydrothérapie sont choisis parmi ceux ayant l'**effet drainant** le plus important.

Programme

- 18 soins individuels d'hydrothérapie : bain hydromassant à la gelée d'algues circulatoire, pressothérapie, douche sous-marine, cataplasme d'algues froides, douche à jet
- 3 soins collectifs: séances de jets sous-marins en piscine

Les Privilèges de la cure Circulatoire

- 3 drainages manuels
- 3 modelages à sec

Accès libre : piscine d'eau de mer, hammam, jacuzzi, cours d'aquagym du lundi au dimanche, cours de gymnastique du lundi au vendredi.

La thalassothérapie



■ L'eau de mer au coeur de votre cure

Eau de vitalité absolue, elle contient la quasi-totalité des sels minéraux et des oligo-éléments présents sur la terre et dont notre organisme a fondamentalement besoin pour se construire et se régénérer. C'est la plus belle et la plus complète des eaux minérales !



■ Les algues

Berceau et à l'origine de la vie sur Terre, les algues marines produisent plus de 50 % de l'oxygène de notre atmosphère ! Brunes, vertes, bleues ou rouges, elles concentrent dans leurs cellules les précieux oligo-éléments dilués dans l'eau de mer. Ces algues sont prélevées des océans suivant des quotas garantissant le renouvellement de la ressource. Finement broyées après un procédé de séchage totalement naturel ces algues sont appliquées sur l'ensemble de votre corps. Ce véritable cocktail minéral recharge votre organisme par voie d'osmose (principe de pénétration cutanée). Pour vous garantir une efficacité optimale des soins, nous utilisons principalement l'algue brune *Laminaria digitata*, la plus concentrée en oligo-éléments !



■ Les cures

Vos courts séjours vous permettront de ressentir vos premières sensations de bien-être mais 6 jours sont nécessaires à votre organisme pour se reconstruire.



■ Soins d'hydrothérapie

Soins individuels d'hydrothérapie

Enveloppements à la crème d'algues (20') : soin d'échanges percutanés reminéralisant et relaxant. Il permet une élimination importante des toxines.

Enveloppement amincissant : crème d'algues Fucus. Sudation et détoxification grâce au Fucus.

Enveloppement reminéralisant : crème d'algues laminaires (la plus concentrée en oligo-éléments). L'apport en sels minéraux et oligo-éléments rétablit par voie d'osmose l'équilibre du corps et procure un état de bien-être. La grande richesse des algues se trouve dans la concentration en actifs marins (50 à 2000 fois plus que l'eau de mer).

Bain hydromassant à la gelée d'algues (14') : hydromassage global ou localisé réalisé en baignoire par des jets multiples suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Décontraction musculaire, action antalgique et circulatoire. Absorption transcutanée d'oligo-éléments et sels minéraux présents dans l'eau de mer et les algues. Les gelées d'algues proposées dans le bain hydromassant sont reminéralisantes, calmantes, amincissantes ou circulatoires.

Hydrojet (13') : soin sec. Matelas à eau à 36°C. Deux jets à pression modulable massent le corps de façon régulière, localisée ou générale.

Douche à jet (8') : jet d'eau de mer dirigé à distance par une hydrothérapeute. Tonifie les muscles, élimine les courbatures. Action décontractante et circulatoire.

Douche sous affusion (15') : une fine pluie d'eau de mer chaude sur tout le corps. Apaise et détend.

Modelage sous affusion (15') : association du modelage de l'ensemble du corps et de la pluie d'eau de mer chaude. Moment de détente privilégié.

Modelage à sec (15') : modelage du dos. Le baume aux huiles essentielles permet une relaxation musculaire, concentre le pouvoir de l'aromathérapie pour apporter au corps délasserment intense et bien-être.

Modelages du Monde (55') : proposés exclusivement dans la cure « Modelages du Monde », le modelage Balinais, le modelage Abhyanga, le modelage Thaï, le Shiatsu procurent un extraordinaire moment de détente et de bien-être.

Soins collectifs d'hydrothérapie

Gymnastique douce (25') : en eau de mer chauffée, basée sur des exercices d'assouplissement et d'amplitude articulaire (étirements et tonification musculaire).

Jets sous-marins (12') : mouvements effectués sous la conduite d'une hydrothérapeute devant deux jets fixes à puissance variable. Permet de détendre de façon puissante la musculature dorsale, cervicale et lombaire. Permet également un travail des muscles et tissus sous cutanés au niveau des cuisses.

■ Soins individuels spécifiques

(dans certaines cures de 27 soins et l'escala Santé au Naturel)

Cataplasme d'algues froides (20') : précédé d'une application de gel cryogène décongestionnant, à base de protéines végétales, rend souple, éclat et élasticité à votre peau.

Drainage manuel (25') : réactive les flux circulatoires et favorise l'élimination des toxines.

Ostéopathie : technique manuelle visant à rétablir l'équilibre biomécanique.

Pressothérapie (20') : drainage lymphatique mécanique pneumatique des membres inférieurs précédé d'une application de gel fraîcheur.

Douche sous-marine (15') : drainage réalisé en baignoire par une hydrothérapeute avec un jet sous-marin. Draine et masse chaque zone du corps.

Thérapie manuelle énergétique poyet (25') : manipulation lente et douce calquée sur le mouvement respiratoire dont le but est de libérer les blocages. Corrige les déplacements et régule la circulation des fluides.

Naturopathie (25') : La consultation et la séance mettent en évidence les carences, les surcharges de certains organes, les erreurs alimentaires en fonction de sa typologie et apportent les corrections nécessaires.

Réflexologie chinoise (25') : action en pression des pouces et de la paume des mains le long des méridiens d'acupuncture (colonne vertébrale, jambes, bras et pieds). Le but étant de réguler l'énergie globale.

Modelage indien (25') : long lissage et pétrissage avec de l'huile spécifique bio afin de stimuler les fonctions d'élimination. Le but est une action détoxifiante profonde des tissus.

■ Soins collectifs spécifiques

Gymnastique posturale (25') : séance de prévention et de traitement des problèmes de dos, en piscine ou en salle.

■ Soins à la carte

Nous vous conseillons de programmer ces soins dès votre réservation pour être assurés de leur disponibilité.

Les modelages

Modelage aux pierres chaudes (80') : modelage apaisant et équilibrant. Après la pose de galets chauds sur les centres énergétiques du corps, on procède à un modelage à l'huile chaude puis un lissage aux pierres.

Modelage traditionnel Indien (80') : efface les tensions internes du corps et purifie les tensions du mental.

Modelage Balinais (55') : modelage énergétique et déstressant. Débute par des pressions profondes afin de mieux irriguer et assouplir les muscles. Suivi d'un modelage tonique.

Modelage Abhyanga (55') : modelage de l'ensemble du corps avec de l'huile chaude. Favorise la circulation, la régulation.

Modelage Thaï (55') : il assure une approche physiologique, rééquilibrante et relaxante.

Réflexologie plantaire Thaï (55') : procure bien-être et détente profonde. Sensation de légèreté. Soulage les jambes lourdes.

Shiatsu (55') : pression exercée par les pouces sur les méridiens d'acupuncture. Permet la libre circulation des flux énergétiques dans le corps. Retend, tonifie, rééquilibre.

Modelage sous affusion 4 mains (20') : à 4 mains sous une rampe d'eau de mer chaude. Un pur moment de détente et de reminéralisation.

Massage bébé (30') : encadré par un kinésithérapeute, apprentissage collectif des techniques de massage sur le bébé.

Modelage Détente (55') : soulage la douleur, détend, stimule et tonifie le corps.

Drainage lymphatique manuel (55') : réactive le flux lymphatique et favorise l'élimination des toxines.

Ostéopathie : technique manuelle visant à rétablir l'équilibre biomécanique du corps.

Podoréflexologie (55') : stimulation des points et des zones réflexes des organes.

Leçons de natation (30') : découverte du milieu aquatique, travail sur les phobies de l'eau, apprentissage et perfectionnement de la natation.

Pédicurie





Simplicité et Convivialité





Thalasso sans hébergement

Les essentiels de la Thalassothérapie, pour une remise en forme efficace !

Les soins sont programmés par 1/2 journée.

Ces forfaits incluent l'accès à la piscine d'eau de mer à 31°, au hammam, au jacuzzi, aux cours d'aquagym et de gymnastique (pas de cours de gymnastique le week-end) pendant la journée de vos soins.

Les forfaits thalasso

Forfaits soins d'hydrothérapie	saison bleue	saison verte
1 soin (hors modelage)	46	57
2 soins (hors modelage et enveloppement d'algues)	55	65
3 soins (hors modelage et enveloppement d'algues)	78	89
3 soins Privilège dont 1 modelage (hors enveloppement d'algues)	88	93
4 soins Pleine Forme, dont 1 soin collectif (hors modelage et enveloppement d'algues)	94	105
4 soins Bien-être, dont 1 modelage	115	127

Cures 6 jours sans hébergement	Saison bleue	Saison verte
Cure Pleine Forme	504	570
Cure Bien-être	624	684
Cure Circulatoire	720	798
Cure Spéciale Dos*		
Cure Modelages du Monde		
Cure Croisière Esthétique		

* Cure du lundi au samedi

Escapes 3 jours sans hébergement	Saison bleue	Saison verte
Découverte (Nouveau)	234	267
Beauté Corail ou Thalasso Spa (Nouveau)	369	402
Détente Zen	399	432
Santé au Naturel*	405	435

*sauf week-end

Le port du bonnet de bain et des sandales en plastique est obligatoire dans l'établissement (fournis pour les séjours de 2 jours et plus).

L'espace détente

Accès Espace détente : piscine d'eau de mer à 31°, hammam, jacuzzi, cours de gym et d'aquagym : 26 €.
Linge non fourni, toute sortie est définitive.

Les Nouvelles Formules en 2013

Formule découverte (3 soins par jour)

Faites vos premiers pas en Thalasso ! Découvrez les « essentiels de la Thalasso » en choisissant parmi :

- > **Bain hydromassant** (14 mn) : Hydromassage global ou localisé réalisé en baignoire par des jets multiples. Décontraction musculaire, action antalgique et circulatoire. Absorption transcutanée d'oligo-éléments et sels minéraux présents dans l'eau de mer et les algues. Les gelées d'algues proposées dans le bain hydromassant sont reminéralisantes, calmantes, amincissantes ou circulatoires
- > **La douche sous affusion** (15 mn) : Une fine pluie d'eau de mer chaude sur tout le corps. Apaise et détend
- > **L'hydrojet** (13 mn) : Soin sec. Matelas à eau à 36°, deux jets à pression modulable effectuent un modelage de tout le corps
- > **La pressothérapie** (20 mn) : Drainage lymphatique pneumatique (bottes) des membres inférieurs précédé d'une application de gel fraîcheur pour une sensation de jambes légères
- > **La gymnastique douce** (soin collectif, 25 mn) : En eau de mer chauffée, basée sur des exercices d'assouplissement et d'amplitude articulaire (étirements et tonification musculaire)
- > **Les jets sous-marins** (soin collectif, 12 mn) : Mouvements effectués sous la conduite d'une hydrothérapeute devant deux jets fixes. Permet de détendre de façon puissante la musculature dorsale, cervicale et lombaire. Permet également un travail des muscles et tissus sous cutanés au niveau des cuisses

Formule Thalasso Spa (3 soins par jour) (**Nouveau**)

Composez vous-même votre programme en choisissant 3 soins quotidiens parmi :

- > **Le masque corps** (20 mn) (à la cire Cacao/Café, à la nacre et à l'hibiscus ou au beurre de karité et miel)
- > **Le gommage sous affusion** (15 mn) (cristal aux huiles et pétales de fleurs, au sucre ou cuivre aux huiles et sels de la Mer Morte),
- > **le bain hydromassant** (14 mn) (à la gelée relaxante aux huiles essentielles de marjolaine, de lavande et de mélisse, ou à la gelée amincissante aux huiles essentielles de sauge, de lavande, de romarin et de menthe)
- > **la douche à jet affinante** (8 mn)
- > **le modelage sous-affusion** (15 mn)

(vous souhaitez plus de détails sur les bienfaits des soins ? reportez vous à la documentation « soins à la carte 2013 »)

Hôtel Mercure

(à 150 m face au centre de thalasso)



Pour vous restaurer
- vous disposez d'un micro-ondes et d'un réfrigérateur dans votre Duplex
- vous pouvez bénéficier du "Room Service" du restaurant de l'hôtel Mercure

La Résidence Les 3 îles

Location duplex



Formule 3 nuits	Saison bleue	Saison verte
Séjour de 3 nuits en duplex Cour (ménage fin de séjour inclus)	294	336
Nuit supplémentaire	98	112
Séjour de 6 nuits en duplex Cour (ménage fin de séjour inclus)	552	624
Nuit supplémentaire	92	104
Supplément vue mer/nuit	15	15

Option Thalasso > se reporter aux tarifs sans hébergement page 2

L'hébergement : Location à partir de 16h le jour de l'arrivée et libération pour 10h au plus tard le jour du départ. Ménage fin de séjour inclus. Chambre de type Duplex (de 1 à 5 personnes) d'une superficie de 28 m² environ, Composée d'une pièce principale au rez de chaussée avec un canapé 2 lits pliables et accès par un escalier en colimaçon à une mezzanine avec un lit double (140x190) et un lit simple (90x190). Le duplex est équipé de : un réfrigérateur, un micro ondes, une bouilloire, un jeu de linge complet (serviettes + draps), un coffre fort individuel, un sèche cheveux, une salle de bain indépendante avec baignoire, W/C séparés, télévision écran plat (TNT + Satellite), téléphone, wifi gratuit, balcon ou terrasse (table+chaises). N.B. : pas de plaques de cuisson, ni de vaisselle. **Suppléments (non obligatoires) à la demande >** Changement de serviettes à 7 € le lot par personne - Changement de draps à 10 € par lit - Animal : 15 € par jour - **Restauration sur commande en chambre ou au restaurant >** Petit-déjeuner buffet servi au restaurant : 15 €/jour et/pers - 1/2 pension : 39 €/jour et /pers - Pension complète : 66 €/jour et /pers).

Tarifs par personne 6 jours / 6 nuits hébergement en chambre double et demi-pension	Saison bleue	Saison verte	Saison jaune
Cure Pleine Forme	1032	1140	1170
Cure Bien-être	1152	1254	1284
Cure Circulatoire Cure Spéciale Dos* Cure Modelages du Monde Cure Croisière Esthétique	1248	1368	1398
Accompagnant non curiste	528	570	600
Supplément chambre individuelle	204	234	270

*Cure du lundi au samedi

Tarifs par personne 3 jours / 3 nuits hébergement en chambre double et petit-déjeuner	Saison bleue	Saison verte	Saison jaune
Escale Découverte	417	471	486
Escale Beauté Corail ou Thalasso Spa (Nouveau)	552	606	621
Escale Détente Zen	582	636	651
Escale Santé au Naturel*	588	639	654
Accompagnant non curiste	183	204	219
Supplément chambre individuelle	102	117	135
Supplément demi-pension	81	81	81

*sauf week-end

Tarifs Week-end par personne 2 jours / 2 nuits hébergement en chambre double et demi pension	Saison bleue	Saison verte	Saison jaune
Formule Découverte (3 soins/jour) (Nouveau)	332	368	378
Formule Pleine Forme	364	400	410
Formule Bien-être	406	444	454
Formule Thalasso Spa (3 soins/jour) (Nouveau)	450	464	474
Accompagnant non curiste	176	190	200
Supplément chambre individuelle	68	78	90

La thalasso est fermée le dimanche après-midi.

Tarifs Journée Thalasso par personne 1 jour / 1 nuit hébergement en chambre double et demi pension	Saison bleue	Saison verte	Saison jaune
Formule Découverte (3 soins/jour) (Nouveau)	166	184	189
Formule Pleine Forme	182	200	205
Formule Bien-être	203	222	227
Formule Thalasso Spa (3 soins/jour) (Nouveau)	225	232	237
Accompagnant non curiste	88	95	100
Supplément chambre individuelle	34	39	45

Nuit supplémentaire en 1/2 pension	Saison bleue	Saison verte	Saison jaune
en chambre double	88	95	100
en chambre individuelle	122	134	145

Journée supplémentaire Thalasso	Saison bleue	Saison verte	Saison jaune
Formule Découverte (3 soins/jour) (Nouveau)	78	89	89
Formule Pleine Forme	94	105	105
Formule Bien-être	115	127	127
Formule Thalasso Spa (3 soins/jour) (Nouveau)	137	137	137

Suppléments proposés dans toutes les formules de l'hôtel Mercure « Les 3 îles »

Repas 27 € par personne – Vue mer 15 € par chambre et par nuit – Supplément animal 15 € par animal et par nuit – Hébergement de plus de 2 personnes : nous consulter.

Un départ en thalassothérapie

■ La réservation

Nous vous conseillons de réserver 1 mois à l'avance :

- > par téléphone au **05 46 56 17 17**
- > par fax **05 46 56 01 36**
- > par e-mail : **contact@thalasso-larochellesud.fr**
- > Toutes les informations sur internet :
www.thalasso-larochellesud.fr

Votre réservation sera effective à réception de vos arrhes (30% du montant de votre séjour). Pour votre confort et votre tranquillité, nous vous invitons vivement à privilégier les jours en semaine plutôt que le week-end. La réservation de votre séjour doit se faire 3 à 4 semaines à l'avance.



Pour un séjour thalassothérapie avec hébergement à l'Hôtel Mercure :

Chèque à libeller à l'ordre de SAS HRCM

Pour un séjour thalassothérapie sans hébergement :

Chèque à libeller à l'ordre de SAS SHRS

Vous pouvez régler vos arrhes par chèque, par carte bancaire ou par chèque vacances.

Merci de retourner votre chèque à

Thalasso La Rochelle Sud
La Falaise
17340 Châtaillon-Plage

■ Ce qu'il faut savoir

Le règlement de votre séjour : les forfaits "Hôtels-Thalasso" se règlent à l'hôtel le jour du départ. Les formules "Thalasso sans hébergement" se règlent à l'institut de thalassothérapie la veille du départ. Le règlement peut se faire par Carte Bancaire, American Express, chèque, espèces (euros) et Chèques Vacances.

Le règlement en 3 fois sans frais : pour un montant compris entre 150 et 1800 €. Pour bénéficier du règlement en trois fois sans frais, munissez-vous de votre carte bancaire, de votre RIB et de votre pièce d'identité (sous réserve d'acceptation de votre dossier par Novacredit), les 3 pièces doivent être au même nom (non proposé au Mercure).

La consultation médicale : elle est vivement conseillée (24 €, non remboursés) mais pas obligatoire. Toutefois, si vous suivez un traitement médical, cette consultation est recommandée.

N.B. : Si vous ne souhaitez pas de consultation médicale, stipulez à votre réservation que vous serez muni d'un certificat médical de non contre-indications aux soins de thalassothérapie délivré par votre médecin traitant. Il n'y a pas de consultation médicale le samedi, le dimanche et les jours fériés (certificat médical obligatoire).

Pour le curiste : il est conseillé de prévoir 2 maillots de bain. Une tenue de sport est nécessaire pour accéder aux cours en salle (du lundi au vendredi). Le linge de cure est fourni (peignoir et serviettes). Le port du bonnet de bain et des sandales en plastique est obligatoire dans l'établissement (fournis à partir de deux jours).

La cure Spéciale Dos débute obligatoirement le lundi après-midi. Les soins s'effectuent sur des demi-journées en alternance le matin et l'après midi.



Pour l'accompagnant non curiste : il peut bénéficier de l'accès (26 €/jour) à la piscine d'eau de mer 31°, au hammam, au jacuzzi, aux cours de gym et d'aquagym (linge de cure non fourni). Le port du bonnet de bain et des sandales en plastique est obligatoire dans l'établissement (non fournis, en vente sur place).

Pour bébé, nos hôtels tiennent à votre disposition : lit bébé, baignoire, chauffe-biberons et chaise haute.

Horaires d'ouverture de l'espace détente :

- du lundi au vendredi de 9h à 20h
(de 9h à 13h, de 13h30 à 18h30 en juillet et août)
- samedi et jours fériés de 9h à 13h et de 13h30 à 18h
- dimanche de 9h à 13h

A l'hôtel : votre chambre est disponible à partir de 16h à votre arrivée et doit être restituée pour midi le jour de votre départ (sauf Résidence les 3 îles, départ à 10h).



www.thalasso-larochellesud.fr



■ Conditions générales

Dates de fermeture : 1^{ère} quinzaine de décembre (sous réserve de modifications).

Hôtel Mercure

Prix fermes, taxes et services compris hors taxe de séjour.

Taxe de séjour à régler sur place : environ 1,65 € / jour / pers, du 1^{er} janvier au 31 décembre 2013 (sujet à modification sans préavis par la mairie).

L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.

Accès à l'espace détente pour l'accompagnant : 15 €/jour/personne.

Si plus de deux personnes en chambre, voir tarifs duplex.

Supplément animal : 15 €/jour/animal.

Supplément vue mer : 15 €/jour/chambre.

Parking extérieur fermé gratuit.

Fermeture de l'hôtel fin décembre.

■ Conditions enfants

Mercure : Si un adulte et un enfant (jusqu'à 12 ans) dans la même chambre, gratuité hébergement pour l'enfant. Si plus de 2 personnes en chambre, voir tarifs duplex. Petit-déjeuner enfant à 7,50 € et repas à 13 €.

■ Conditions d'annulation

Toute annulation se fera par écrit (courrier, fax) et entrainera la retenue des frais de dossiers de 60 € pour SAS HRCM et 30 € pour SAS SHRS. Lorsque l'annulation survient plus de 15 jours avant la date du début de séjour, les arrhes sont restitués, déduction faite des frais de dossiers. Pour une annulation à moins de 15 jours avant le début du séjour, les deux établissements conservent la totalité de l'acompte.

Tarifs valables, sujets à modification sans avis préalable, en € TTC.



Simplicité et Convivialité

Thalasso la Rochelle Sud

La Falaise – 17340 Chatelailon-Plage

Tél. 05 46 56 17 17

E-mail : contact@thalasso-larochellesud.fr

www.thalasso-larochellesud.fr





Port des Minimes



Coucher de soleil - Domaine des 3 îles



Simplicité et Convivialité

Accès

En train : Paris Montparnasse / La Rochelle (3h00).

En voiture : sur l'autoroute A10 (Paris-Bordeaux), prendre la sortie La Rochelle (n°33)
puis à la Rochelle, prendre direction Rochefort,
Châtelailon-Plage se trouve à 12 km au sud de La Rochelle.

En avion : ligne quotidienne Lyon-La Rochelle.



Domaine des 3 îles

Thalasso La Rochelle sud – La Falaise – 17340 Châtelailon-Plage – Tél. 05 46 56 17 17 – Fax. 05 46 56 01 36 – contact@thalasso-larochellesud.fr

www.thalasso-larochellesud.fr

