

## « Bien-être tout inclus » Pause Thalasso en Charente-Maritime



Entre immersion dans un environnement privilégié et soins innovants, le Club Thalasso de Charente-Maritime propose plusieurs destinations pour ré-energiser le corps et libérer l'esprit.

### Méditer (MBSR) face la mer à Royan

On profite d'un changement d'horizon le temps d'un court séjour ou d'une semaine pour **s'initier à la méditation « MBSR »**, face à la mer. Cette technique vise à apprendre à réduire son stress, faire abstraction pour laisser un mental hyper sollicité se reposer, et prendre soin de soi. A Thalazur Royan, les séances de méditation se font par session d'environ 2 heures. On choisit la « cure anti-stress » pour une immersion pendant 6 jours, et 24 soins. Moins de temps ? On opte pour l'Escale Beauté Marine qui alterne 9 soins sur 3 jours - des soins d'eau de mer pour se revigorer et des soins de beauté « Eclat » de la peau. On en profite pour booker une séance de méditation disponible aussi à la carte (à certaines dates).

**Cure Anti-stress à partir de 1794€ en chambre double et demi-pension, 6 jours, 24 soins dont les « MBSR ». Escale Beauté Marine à partir de 693€ en chambre double et petit déjeuner, 3 jours, 9 soins. Session de méditation à la carte : à partir de 35€ la séance de 2h à 2h30, à certaines dates : Mercredi 26 avril, 24 Mai et 21 Juin 2017.**

### Choisir son Escale à l'île d'Oléron

**Une excursion en kayak sur une île éphémère**, c'est ce que propose la thalasso, avec au programme : un moment d'exception à quelques pagaies de l'hôtel, déjeuner à fleur d'eau sur un banc de sable, farniente sur une île éphémère. (le samedi 24 juin).

Thalassa sea & spa île d'Oléron propose une formule qui inclut l'hébergement en petit déjeuner et 3 soins. On se dépayse dans ce refuge insulaire, le temps d'un week-end, la formule est valable de 1 à 3 nuitées. Côté soins, on peut choisir son «Escale». L'Escale Liberté propose de composer 1h30 de soins « Comme il nous plaît ». L'Escale Zen repose sur l'alliance des bienfaits combinés de modelages et de soins marins. Enfin, à deux, on profite des soins avec vue sur la mer

à l'intérieur d'une bulle-capsule posée sur la plage, le temps d'une Escale Duo Face à la mer.

**Formules à partir de 1 jour / 1 nuit et jusqu'à 3 jours / 3 nuits, chambre double en petit déjeuner et 3 soins. Escale Zen, à partir de 167€ par pers. /jour. Escale Liberté, à partir de 212€ par pers. /jour. Escale Duo Face à la Mer, à partir de 192€ par pers. /jour.**

### Faire une pause détente et oxygène à Ars-en-Ré

Situé entre le Phare des Baleines et le charmant village d'Ars-en-Ré, Côté Thalasso invite à faire une pause. Sur 3 jours, on s'abandonne à **un mix de soins concoctés pour une détente absolue**. Au programme : Modelage Abhyanga et Californien à l'huile de magnésium marin, hydrojet, lit de flottaison « Plénitude ». Pour profiter de la nature alentour et du renouveau printanier, on peut intégrer à son séjour des activités en extérieur avec des coachs sportifs : running, vélo – un incontournable de l'île, ou encore une marche nordique. De quoi repartir du bon pied.

**Pause Détente, à partir de 538€/pers, 3 nuits en demi-pension, 8 soins.**

### Se remettre au sport à Sainte-Marie-de-Ré

L'envie de **se remettre à bouger dans des conditions optimales** ? Le Relais Thalasso île de Ré propose une « Escapade Wellness & Sport » 4 nuits/3 jours, entre vignes et plages. Le séjour comprend côté sport une sortie oxygénation et course à pied coachées, un modelage musculaire profond par un kinésithérapeute et une séance de cryothérapie. Côté Wellness, une consultation diététique, des modelages relaxants et sous pluie marine chaude, des enveloppements d'algues, un jet tonique modelant complètent ce programme.

**À partir de 803 € /pers. en chambre double et demi-pension, 4 nuits/3 jours, 12 soins. Offre « Le Printemps en folie » -25% du 7 au 13 Mai, du 14 au 20 Mai, du 21 au 27 Mai et du 11 au 18 juin.**

### S'évader à La Flotte-en-Ré

Le Richelieu, sur la ravissante île de Ré, est **une parfaite escapade des beaux jours**. Le temps d'un week-end ou plus, on peut recharger les batteries grâce à des soins 100% revitalisants aux effets complémentaires: Bain hydromassant, douche sous affusion, enveloppement d'algues. On enfourche un vélo à l'hôtel pour partir à la découverte des marais salants en traversant la réserve d'oiseaux Lilleau des Niges, puis des vestiges de l'abbaye des Châteliers, on rentre le long de la mer en admirant le coucher de soleil, avant de déguster le « menu du marché » proposé pour le dîner.

**À partir de 399 € pour 2 personnes : 1 nuit en chambre double vue jardin, le petit déjeuner au buffet, le dîner (hors boissons) et 3 soins par personne.**

*Pour mieux promouvoir ces 6 établissements de soin par l'eau de mer et leurs précieux savoir-faire, la Charente-Maritime a créé le « club thalasso », qui fédère l'ensemble des infrastructures du département. Pour tout savoir sur les centres de thalassothérapie qu'il compte, connaître le détail des cures et trouver la formule adaptée à leurs envies, ainsi que les offres spéciales, les internautes peuvent se rendre sur le site officiel du club :*

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

- 1<sup>er</sup> département de France pour la remise en forme par l'eau.
- La Charente-Maritime : destination préférée des français en nombre de nuitées en 2015 avec 33,6 millions de nuitées.

Contact Presse : Indigo Unlimited – Florence Picaud. [fp@indigofrance.com](mailto:fp@indigofrance.com) 01 40 28 10 00



[en-charente-maritime.com](http://en-charente-maritime.com)