

« Mind Travel »

Voyage holistique dans les thalassos de Charente-Maritime



Qu'il s'agisse de l'immersion dans un environnement privilégié, d'une combinaison de techniques holistiques, le Club Thalasso de la Charente-Maritime propose plusieurs destinations pour apaiser le corps et libérer l'esprit.

Se libérer du stress en pleine conscience à Royan

La cure mise sur des soins « Energie » notamment par une alliance de médecines orientales et de techniques contemporaines comme la méditation en pleine conscience. Côté soins thalasso, on bénéficie des vertus d'enveloppements d'algues détox. Pour se reminéraliser, on plonge avec délice dans un bain hydromassant renforcé au magnésium.

Les modelages se concentrent sur les méridiens d'acupuncture notamment avec le modelage shiatsu, et un modelage chinois des pieds, complété par un modelage aux pierres chaudes. La détente est au cœur du programme avec le soin de relaxation dans l'eau « EauRigine », une séance de Qi Gong, un atelier bien-être dédié au souffle et une initiation de deux heures à la méditation en pleine conscience.

Cure Anti-stress en pleine conscience à partir de 1794€ en chambre double latérale mer, ½ pension et 24 soins. A certaines périodes uniquement.

Emotions et sommeil, une approche holistique à l'île d'Oléron

Le Novotel Thalassa sea & spa de l'île d'Oléron propose une palette de techniques holistiques « maison » pour notamment se libérer du stress, des émotions, et retrouver un sommeil réparateur. Pour chasser le stress, le séjour combine « Music O » un modelage de relaxation dynamique fondé sur une méthode de thérapie par la musique, une séance de Respirologie – un atelier de respiration consciente pour garder le contrôle, ainsi que deux modelages au choix, de l'auto massage et de l'auto hypnose. Côté sommeil, plusieurs soins favorisent une détente profonde: l'Aquarelax, des exercices de respiration profonde inspirés de la sophrologie, l'Aqua-O une balade aquatique associée à un modelage du cuir chevelu et des pieds, ou encore Relax'Air pour déconnecter l'esprit.

Cure Secrets de Longévité 2017 à partir de 1575€ par pers, 6 jours, 24 soins, demi-pension en chambre double.

« 5 Modelages » pour reconnecter le corps et l'esprit à l'île de Ré

Pour chouchouter l'esprit tout en apaisant le corps, Côté Thalasso Île de Ré met à l'honneur un séjour « 5 Modelages ». La cure repose sur un voyage sensoriel depuis le modelage du crâne « pijat kepala » jusqu'au modelage des pieds et des mains, en passant par le modelage détente du corps, le modelage suédois du dos et le modelage aux pierres chaudes. Une palette de techniques réunies dans une cure visant à la relaxation et une détente profonde. De par la précision et la profondeur des mouvements effectués, le modelage « pijat kepala » permet littéralement de se vider la tête tout en ciblant le relâchement de la zone du haut du dos, de la nuque et des trapèzes, là où se concentre de nombreuses tensions. Pour compléter ce séjour, dix soins de thalasso sont proposés notamment: des enveloppements d'algues reminéralisantes et des hydro modelages sous une fine pluie marine chaude.

Cure « 5 Modelages » à partir de 1039€ par pers, 5 jours, 15 soins, demi-pension en chambre double.

Découverte Ayurvédique à l'île de Ré

L'hôtel Le Richelieu à l'île de Ré propose la « Cure Découverte Ayurvédique », un voyage à destination de l'Inde et de ses pratiques traditionnelles. Selon l'Ayurvéda, chaque être vivant est constitué des cinq éléments : la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Ether. Ces éléments s'expriment en trois forces vitales, les trois doshas : Vata, Pitta, Kapha. La cure se compose de 10 soins sur 5 jours dont le choix s'effectue d'après le profil doshique. Les soins ayurvédiques proposés ont pour objectif de préserver ou retrouver l'équilibre. Parmi ceux-ci : l'Abhyanga bio, l'Udvardana bio, marmas de la tête un modelage du crâne selon les points réflexes ayurvédiques, séances de méditation et pratique de Netra Yoga, qui est un exercice des yeux. 14 suites hôtelières de 2 ou 3 pièces, de 40 m² à 67 m², nouvellement ouvertes dans les jardins de l'établissement offrent un hébergement de tout confort. On enfourche un vélo pour une balade du marché historique de La Flotte aux ruelles de Saint-Martin.

« Cure Découverte Ayurvédique » 10 soins sur 5 jours à partir de 650€ par pers (hors hébergement)

A noter : l'institut de Thalassothérapie La Rochelle Sud à Châtelailon-Plage sera fermé jusqu'au mois de novembre 2017 pour une extraordinaire rénovation ! Ouverture du tout nouveau Spa à l'Hôtel Mercure face à la thalasso en juin 2017.

La Charente-Maritime festive, familiale, gastronome, vivifiante, naturelle, culturelle, chaleureuse, active et experte en tourisme à découvrir sur la Newsroom de Charente-Maritime Tourisme : www.presse.en-charente-maritime.com

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

- 1^{er} 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 01 40 28 10 00

Charente-Maritime Tourisme
85, boulevard de la République
17076 la Rochelle Cedex 09
Tél. : 05 46 31 76 38
Fax. : 05 46 31 71 70
info@en-charente-maritime.com
www.en-charente-maritime.com



en-charente-maritime.com