



Île d'Oléron

DESTINATION AUTHENTIQUE



THALASSOTHÉRAPIE & SPA 2011





DES ATOUTS DE CHARME

- > Une situation exceptionnelle en bordure de plage, parfaitement intégrée à l'environnement naturel.
- > Un paysage magique et authentique, sauvage et préservé.
- > Un Institut où le bois naturel, la terre de sienne et le bois flotté créent une ambiance chaleureuse, propice au relâchement et à la sérénité.

NOS PROGRAMMES DE SOINS

NOS SEMAINES

HARMONIE		p 6
REMISE EN FORME		p 8
CAP FEMINA	NOUVEAUTÉ 2011	p 10
ESSENTIEL DOS	NOUVEAUTÉ 2011	p 12
SANTÉ		p 13
MINCEUR		p 14
DÉTOX		p 15

NOS INSTANTS 		p 16
--	--	------

NOTRE MINI-SEMAINE		p 18
--------------------	--	------

NOS COURTS SÉJOURS

ESCALE ROMANTIQUE		p 18
ESCALE DÉCOUVERTE		p 19
ESCALES TEMPSDENSES		p 19





ÎLE D'OLÉRON, UNE OASIS DE DOUCEUR ET DE SÉRÉNITÉ

Surnommée “La lumineuse”, l’île d’Oléron est réputée pour ses merveilleuses plages de sable fin et sa nature sauvage et envoûtante. Avec ses paysages baignés d’une lumière unique, près de la forêt classée de Saint-Trojan-les-Bains, elle offre un écrin d’exception à l’Institut Thalassa sea & spa et son hôtel Novotel qui surplombent la plage de Gatseau. L’espace d’une semaine ou le temps d’un week-end, choisissez entre les programmes de soins de l’Institut et les pauses bien-être à la carte. Laissez-vous séduire par le charme et la douceur de ce lieu incomparable au design tendance marié à l’architecture traditionnelle...

SOMMAIRE

Séjours de thalassothérapie	p 4
Soins phares de thalassothérapie	p 17
Beauté & Forme	p 20
Culture & Découverte	p 25
Restaurant Le Pertuis	p 27
Hôtel Novotel Thalassa	p 29
Utile & Agréable	p 30

LE "SAVOIR PRENDRE SOIN" THALASSA SEA & SPA

Notre engagement est de vous faire vivre une expérience unique de bien-être :

- > Nous vous accueillons au sein de sites exceptionnels.
- > Nos équipes de professionnels sont régulièrement formées pour vous offrir le meilleur de la thalassothérapie et du spa.
- > Nous veillons chaque instant à votre confort.
- > Nous sommes à votre écoute et respectons votre rythme.
- > Nous vous apprenons à prendre soin de votre corps et à mieux le comprendre.
- > Nous vous aidons à vous ressourcer et à profiter des bienfaits durables de la thalassothérapie.

Détendez-vous, laissez-vous guider et savourez cette parenthèse de bien-être.

PROTÉGER LA NATURE

Site certifié ISO 14001 (norme internationale pour la protection de l'environnement). Par exemple, une partie de l'énergie du site est produite par ses propres panneaux solaires.

SÉJOURS DE THALASSOTHÉRAPIE

> LE MEILLEUR DE LA THALASSOTHÉRAPIE

L'INSTITUT THALASSA ÎLE D'OLÉRON, AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

L'Institut de thalassothérapie vous accueille dans un cadre pensé pour vous dans les moindres détails : un mélange de bois et de couleurs chaudes, des tisanes différentes chaque jour, une sélection de cocktails de jus de fruits et légumes frais, une musique de votre choix dans les cabines, un espace de repos tourné vers la mer, votre peignoir chaud à la sortie de vos soins...

Un encadrement d'experts attentionnés composé d'un masseur-kinésithérapeute, d'hydrothérapeutes, d'esthéticiennes vous apporte tout le professionnalisme nécessaire à un séjour réussi pour des sensations profondes de bien-être et de vitalité. **Tous nos programmes de soins débutent au cours des premiers jours par un gommage complet du corps à l'eau de mer. Vous bénéficierez ainsi du meilleur des actifs marins.**

Les programmes de soins sont établis avec nos experts de thalassothérapie selon vos besoins et sont sous réserve de disponibilité.

LES ACTIFS MARINS

L'air marin, vivifiant et tonifiant, est réputé pour son action anti-stress et revitalisante.

L'eau de mer offre une triple action bénéfique pour la santé. Elle contient près d'une centaine de sels minéraux (Magnésium, Calcium, Potassium...) et d'oligo-éléments (Zinc, Fer, Fluor, Iode...), indispensables à l'organisme. La portance de l'eau de mer facilite le mouvement et soulage les articulations. Enfin, l'eau de mer chauffée permet de réguler la circulation sanguine et procure des effets relaxants.

Les algues sont de véritables concentrés de minéraux et d'oligo-éléments. Appliqués sur le corps, les enveloppements chauds à base d'algues offrent de purs moments de détente.





LA DURÉE DES SOINS

LES SEMAINES

Six jours de soins est la durée minimum idéale pour ressentir les bienfaits durables de la thalassothérapie pendant environ quatre à six mois après votre séjour. Durant votre semaine, vous bénéficiez de soins adaptés et complémentaires. Après l'évacuation du stress et des toxines les premiers jours, votre corps est prêt à absorber les principes actifs marins qui développent le tonus global, physique et mental. Nos différents programmes de soins sont spécialement conçus pour répondre à tous vos besoins et à toutes vos envies. A vous de choisir...

LES COURTS SÉJOURS

Echappez-vous le temps d'une, deux ou trois journées. Découvrez ou redécouvrez le plaisir de la thalassothérapie et du spa au cœur d'une magnifique région. Ces formules allient le professionnalisme de nos experts au meilleur des soins. Un pur concentré de bien-être !

LES SOINS À LA CARTE

Pour compléter votre semaine de soins ou pour agrémenter votre séjour, l'Institut et l'Espace Beauté vous proposent une carte de soins riche et variée, adaptée à vos besoins. Modelages pour vous détendre, soins marins pour revitaliser votre corps, soins esthétiques pour sublimer votre peau... Ressentez pleinement tout le sens du mot bien-être.

harmonie



- > LIBERTÉ
- > SOINS INDIVIDUELS
- > MODELAGE QUOTIDIEN



>UNE SEMAINE POUR RETROUVER ÉQUILIBRE & HARMONIE

Ce programme privilégié vous offre la liberté de choisir parmi toute une palette de soins pour personnaliser votre programme. Chaque jour, bénéficiez d'un modelage pour une détente absolue et profitez de soins exclusivement individuels. Vivez des moments inoubliables de détente et de plaisir.

>Une relaxation intense

>L'esprit et le corps ressourcés et apaisés pour un bien-être durable

>Une régénération de l'organisme

>NOTRE CONSEIL

Pour retrouver l'harmonie totale en prenant soin de votre beauté, nous vous recommandons un soin spécifique du visage. Nos esthéticiennes seront à même de vous conseiller le soin approprié à votre besoin après le diagnostic de votre peau.



30 SOINS INDIVIDUELS*

5 soins par jour, 6 jours

Vivez des moments de détente absolue

- **6 modelages** différents pour découvrir de nouvelles sensations, dont :
 - 2 modelages de 60 minutes**, au choix parmi : modelage indien, modelage aux tampons de mer, modelage aux bambous ou aux galets
 - 3 modelages de 30 minutes**, au choix parmi : modelage relaxant, réflexologie, modelage du cuir chevelu, modelage zen
 - 1 modelage sous affusion de 30 minutes**
- **3 douches sous-marines ou watermass** au choix, véritables modelages à l'eau de mer, idéal pour se détendre

Ressourcez votre corps et votre esprit

- **3 enveloppements** d'algues revitalisants
- **17 soins d'hydrothérapie individuels**, au choix parmi : bain hydromassant, hydrojet, douche à affusion, douche à jet, hydrojambe, massothérapie, pressothérapie...

Prenez soin de votre peau

- **1 gommage** à l'eau de mer en début de séjour pour redonner douceur à la peau et favoriser le passage des actifs marins

* En demi-journées alternées : matin / après-midi. Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

** Pour une séance de 30 ou 60 minutes, les durées effectives des soins sont respectivement de 25 et de 50 minutes.

remise en forme



- > VITALITÉ
- > DÉTENTE
- > BIEN-ÊTRE



>UNE SEMAINE POUR RETROUVER VOTRE VITALITÉ

Spécialement élaboré pour votre bien-être et votre équilibre, le programme Remise en Forme permet de vous relaxer et de vous tonifier durablement grâce aux soins les plus emblématiques de la thalassothérapie.




Apaisé et relâché, votre organisme fait le plein de vitalité et de tonus pour les six prochains mois.

>Le corps et l'esprit détendus et ressourcés

>La vitalité et le tonus retrouvés

>La fatigue évacuée durablement après le séjour

>NOTRE CONSEIL

Pour compléter votre séjour, vivez l'un de nos Instants  au gré de vos attentes et de vos envies ! Choisissez l'Instant Beau  pour donner un coup d'éclat à votre peau ou l'Instant Complici  pour des moments uniques de bien-être à partager à deux. Rendez-vous page 16.



24 SOINS*

4 soins par jour, 6 jours

Revitalisez
et ressourcez
votre corps

- 1 gommage à l'eau de mer
- 10 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : bain hydromassant, douche à affusion, douche à jet, hydrojet, hydrojambe, massothérapie, pressothérapie...
- 3 enveloppements d'algues revitalisants pour régénérer l'organisme

Vivez des moments
de détente
et de bien-être

- 3 modelages relaxants ou sous affusion
- 1 douche sous marine, véritable modelage sous marin pour vous décontracter et vous détendre

Dynamisez
et tonifiez
votre corps

- 6 séances de remise en forme en piscine, parmi : jets sous-marins, Aquaforme et relaxation

* En demi-journées alternées : matin / après-midi. Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

cap femina



- > ÉQUILIBRE
- > DÉTENTE
- > SÉRÉNITÉ



NOUVEAUTÉ 2011

>UNE SEMAINE POUR RETROUVER VOTRE ÉQUILIBRE ET VOTRE SÉRÉNITÉ

Ce programme a été conçu pour faciliter la période de transition physiologique des femmes et atténuer leurs désagréments (fatigue, prise de poids...). Profitez de soins relaxants pour vous détendre, de soins drainants pour diminuer la rétention d'eau et d'activités physiques adaptées pour vous aider à vous réapproprier votre corps. Grâce à un accompagnement personnalisé, nos experts diététicienne et coach sportif vous aident à conserver votre capital santé.

>Un équilibre alimentaire et physique retrouvé

>Se réapproprier son corps

>Un accompagnement personnalisé

>NOTRE CONSEIL

Lors d'une pause entre deux soins, nous vous recommandons un de nos cocktails "Barajus". 100% naturels, ils vous apportent les vitamines nécessaires à votre santé.



24 SOINS*, 2 RENDEZ-VOUS ÉQUILIBRE

4 soins par jour, 6 jours

Retrouvez l'équilibre et la forme

- 1 consultation avec la diététicienne : bilan nutritionnel, mesure de composition corporelle et conseils personnalisés pour préserver votre capital osseux, diminuer la rétention d'eau et maintenir votre poids
- 1 bilan forme avec le coach sportif pour adapter votre programme à vos besoins
- 3 séances d'activités physiques douces encadrées et personnalisées avec nos experts, parmi : Pilates, marche dynamique, renforcement musculaire, Aquaforme
- 2 séances de relaxation respiratoire en piscine

Drainez et allégez votre silhouette

- 3 enveloppements d'algues détoxifiants et drainants
- 4 soins drainants individuels d'hydrothérapie, parmi : douche à jet silhouette, douche sous-marine silhouette, watermass, pressothérapie, hydrojambe...
- 2 séances de jets sous-marins silhouette

Lâchez prise et savourez des moments de détente

- 1 gommage à l'eau de mer
- 3 modelages, dont : 1 réflexologie, 1 modelage relaxant, 1 modelage créatif
- 6 soins relaxants individuels d'hydrothérapie, parmi : bain hydromassant, hydrojet, douche à affusion, massothérapie

* En demi-journées alternées : matin / après-midi. Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

essentiel dos

NOUVEAUTE 2011

>UNE SEMAINE POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE DOS

Un programme de soins spécialement élaboré pour prévenir et soulager les problèmes de dos. Il associe nos expertises en kinésithérapie et en ostéopathie, les bienfaits décontractants des soins d'hydrothérapie, des activités physiques et des moments de détente. Deux bilans individuels avec un ostéopathe et un coach sportif avec conseils sur-mesure sont inclus.

>Apprentissage des bonnes postures pour préserver votre capital dos

>Détente et récupération pour le corps et l'esprit

>NOTRE CONSEIL

Notre coach sportif vous conseille une séance d'éveil musculaire sur la plage de l'hôtel. Respirez profondément l'air iodé chargé de micro-particules d'eau de mer qui revitalisent l'organisme.



>DOS

>PRÉVENTION

>TONUS



24 SOINS*, 2 BILANS FORME & DOS 6 jours de soins

Prévenez et soulagez le mal de dos

- 1 séance individuelle d'ostéopathie avec 1 bilan et conseils personnalisés
- 1 atelier d'éducation posturale avec l'ostéopathe
- 2 massages thérapeutiques "spécial dos" dispensés par un masseur-kinésithérapeute
- 3 enveloppements chauds pour décontracter le dos

Renforcez votre tonus

- 1 bilan forme avec le coach sportif
- 5 séances d'activités physiques encadrées par notre coach sportif et adaptées à vos capacités, parmi : Pilates, renforcement musculaire, relaxation en piscine

Revitalisez et ressourcez votre corps

- 9 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : douche sous-marine, bain hydromassant, douche à jet, hydrojet, massothérapie, douche à affusion

Savourez des moments de détente et de bien-être

- 1 gommage à l'eau de mer
- 1 soin "Bien-être du dos": gommage, modelage relaxant et application de boue autochauffante
- 1 modelage aux galets chauds

* En demi-journées alternées : matin / après-midi.
Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité.
Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

>UNE SEMAINE POUR OPTIMISER DURABLEMENT VOTRE CAPITAL SANTÉ

Découvrez un programme de soins associant hydrothérapie et kinésithérapie, spécialement conçu pour combattre et soulager vos problèmes articulaires ou musculaires. Vous bénéficiez de l'expertise de nos équipes et d'une prise en charge personnalisée adaptée à vos besoins et de deux soins quotidiens avec un masseur-kinésithérapeute.

- > Vos douleurs soulagées et votre souplesse retrouvée
- > Un apprentissage de mouvements et de postures pour préserver votre capital santé

>NOTRE CONSEIL

Dénouez vos tensions en douceur avec le soin Bien-Être du dos : un soin relaxant du dos avec un gommage doux, une application de boue autochauffante et un long modelage du dos.



- >ARTICULATIONS & DOS
- >PERSONNALISATION
- >MASSEURS-KINÉSITHÉRAPEUTES



24 SOINS*

4 soins par jour, 6 jours

Optimisez votre capital santé avec nos masseurs-kinésithérapeutes

- 6 massages thérapeutiques dispensés par un masseur-kinésithérapeute
- 6 séances de kinésithérapie : rééducation ou exercices en piscine

Revitalisez votre corps

- 12 soins individuels d'hydrothérapie et d'algothérapie programmés selon vos besoins spécifiques, dont :
 - 3 douches sous-marines
 - 3 enveloppements d'algues ou de boues marines
 - 6 soins d'hydrothérapie parmi : bain hydromassant, douche à jet, hydrojet, hydrojambe, pressothérapie, gommage à l'eau de mer

* En demi-journées alternées : matin / après-midi.
Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité.
Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

Ce programme est également réalisable en 18 soins.
Renseignements auprès de l'Institut.

minceur

>UNE SEMAINE POUR AFFINER VOTRE SILHOUETTE

Savourez un cocktail de soins drainants et remodelants, d'activités physiques et une prise en charge personnalisée par nos experts. Grâce aux conseils de la diététicienne et du coach sportif, apprenez les réflexes d'une bonne hygiène de vie pour des résultats durables.

- >Une silhouette affinée et redessinée
- >Un équilibre alimentaire et physique retrouvé
- >La forme et le tonus renforcés

>NOTRE CONSEIL NOUVEAUTE 2011

Idéal en complément de votre programme minceur, le lipomodelage, séance d'endermologie selon LPG. Un soin d'activation minceur qui remodèle votre silhouette.



- >SILHOUETTE
- >ÉQUILIBRE
- >NUTRITION



30 SOINS*, 3 RENDEZ-VOUS ÉQUILIBRE

5 soins par jour, 6 jours
Pension complète diététique

Retrouvez l'équilibre alimentaire

- 2 consultations avec la diététicienne : bilan nutritionnel avec impédancemétrie, accompagnement et conseils personnalisés
- 1 cours de cuisine allégée

Drainez et éliminez les toxines

- 5 enveloppements, parmi : enveloppement d'algues détoxifiant, enveloppement d'algues amincissant, enveloppement cryo-modelant
- 6 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : bain hydromassant, hydrojet, hydrojambe, pressothérapie, douche à affusion, massothérapie...

Raffermissiez et remodelez votre corps

- 8 soins pour redessiner la silhouette, dont 2 modelages cellu-minceur, 2 séances de watermass, 2 douches à jet silhouette et 2 douches sous-marines silhouette...

Tonifiez votre corps

- 6 séances de piscine tonique : 3 jets sous-marins silhouette et 3 Aquaforme...
- 3 séances de sport adaptées et encadrées par un coach, parmi : renforcement musculaire, marche dynamique, Pilates, cardio-training...

Accordez-vous une pause détente

- 1 gommage à l'eau de mer
- 1 modelage relaxant pour lâcher prise

* En demi-journées alternées : matin / après-midi.
Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

détox*

>UNE SEMAINE POUR PURIFIER VOTRE ORGANISME EN PROFONDEUR

Offrez-vous une parenthèse de pureté et d'oxygénation pour évacuer stress et toxines accumulées, purifier l'organisme et retrouver énergie et équilibre. Ce programme mêle soins drainants et détoxifiants, activités physiques, soins relaxants et moments de détente. Vous bénéficiez en plus d'une restauration spécifique en pension complète pour une efficacité optimale (restauration détox ou diététique au choix) et d'une prise en charge sur-mesure par nos experts diététicienne, coach sportif et ostéopathe.

- >L'organisme détoxifié et purifié
- >Un équilibre physique et alimentaire retrouvé
- >La fatigue et le stress évacués durablement

>NOTRE CONSEIL

Pensez à préparer votre organisme en limitant les excitants avant votre arrivée pour bénéficier au mieux des bienfaits.

* Détoxification



>PURIFIER
>ÉLIMINER
>ÉQUILIBRER



24 SOINS*, 5 RENDEZ-VOUS FORME & ÉQUILIBRE

Pension complète détox ou diététique

Nos experts vous accompagnent

- 3 consultations avec la diététicienne : bilan nutritionnel et mesure de composition corporelle en début de séjour, adaptation de votre restauration détox pendant le séjour et conseils personnalisés en fin de séjour
- 1 rendez-vous forme avec le coach sportif
- 1 bilan avec l'ostéopathe

Drainez votre corps et éliminez les toxines

- 9 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : douche à jet, douche sous-marine, bain hydromassant, bain hydrojambes, douche à affusion, watermass, massothermie, hydrojet
- 3 enveloppements détoxifiants et revitalisants
- 1 séance de hammam quotidienne encadrée

Retrouvez l'équilibre physique et oxygénez votre corps

- 1 séance d'ostéopathie
- 1 drainage manuel du corps
- 1 stretching manuel suédois
- 6 activités physiques, toniques ou relaxantes au choix, parmi : stretching, Pilates, marche dynamique, éveil musculaire, relaxation respiratoire en piscine

Vivez des moments de relaxation intense pour lâcher prise

- 1 gommage à l'eau de mer
- 1 réflexologie plantaire
- 1 shiatsu du visage

* En demi-journées alternées : matin / après-midi. Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

Ce programme se décline également sur 12 jours pour optimiser les bienfaits. Renseignements auprès de l'accueil de l'Institut.

NOS INSTANTS

Pour compléter et personnaliser votre programme de soins, nous avons imaginé les Instants qui prolongent les bienfaits de votre séjour.

Ces formules, à programmer selon vos envies au cours de votre semaine⁽¹⁾, sont conçues pour prendre soin de vous, vous apporter plaisir, vitalité, équilibre et beauté.

Pensez à réserver à l'avance votre Instant, il sera ainsi intégré au planning de votre programme de soins.

⁽¹⁾ Sous réserve de disponibilité à l'Institut.



INSTANT BEAU

INSTANT BEAU

Soigner, nourrir, embellir... L'Instant Beau redonne éclat à votre peau pour vous sentir divinement bien.

Un programme beauté et bien-être, spécialement conçu pour vous.

Votre secret de beauté :

- 1 soin du visage Dermalogica, apaisant ou anti-âge (60 minutes*)
- 1 soin Microzone ciblé Dermalogica, exfoliation flash ou contour des yeux (30 minutes*)
- Le modelage de votre choix (60 minutes*), parmi : californien, indien, aux tampons de l'océan aux épices, drainage énergétique, modelages aux bambous, aux galets, stretching manuel suédois

* Pour une séance de 30, 60 et 90 minutes, les durées effectives des soins sont respectivement de 25, 50 et 80 minutes.

INSTANT COMPLICITÉ

Une parenthèse à partager en couple dans l'espace unique et privatif de notre cabine Spa Suite Duo.

Au menu :

- 1 Modelage Duo Relax (60 minutes*) : modelage délicieux aux huiles végétales de noyau d'abricot en cabine double pour vivre une expérience unique et privilégiée à deux
- 1 Rituel Tendre Complicité (90 minutes*) : hammam privatif, modelage relaxant aux huiles végétales et Jacuzzi en duo

INSTANT COMPLICITÉ



LES SOINS PHARES DE THALASSOTHÉRAPIE

Pour vous aider à comprendre votre programme de soins, découvrez d'ores et déjà les mots qui font du bien avec l'essentiel des soins de thalassothérapie.

AQUAFORME

Sous la conduite de conseillers sportifs, l'Aquaforme est effectué dans la piscine d'eau de mer chauffée pour favoriser les efforts sans risque d'essoufflement. Les exercices dirigés se font sur 4 appareils.

> Idéal pour stimuler les groupes musculaires faiblement sollicités dans la vie courante, drainer et développer la tonicité des muscles.

BAIN HYDROMASSANT

Hydromassage de l'ensemble du corps réalisé par des jets multiples en baignoire. Des algues et des huiles essentielles aux propriétés relaxantes ou circulatoires peuvent être ajoutées. Certaines baignoires sont équipées de la chromothérapie (alternance de couleurs) qui accentue l'effet de détente selon les propriétés des couleurs.

> Idéal pour se ressourcer, décontracter les muscles et se relaxer.

DOUCHE À JET

L'hydrothérapeute masse avec un jet d'eau de mer chaque partie du corps. Selon les effets recherchés, la température de l'eau, la puissance et le rythme du jet varient.

> Idéal pour tonifier, sculpter, améliorer la circulation et décontracter.

DOUCHE SOUS-MARINE

Dans une baignoire remplie d'eau de mer, l'hydrothérapeute effectue un modelage sur l'ensemble du corps à l'aide d'un jet en insistant sur chaque zone. Modelage sous-marin décontractant, sculptant et drainant.

> Idéal pour les raideurs musculaires et articulaires, les jambes lourdes et la cellulite.

ENVELOPPEMENT D'ALGUES

Après l'application d'une crème d'algues chaude sur l'ensemble du corps, vous êtes enveloppé et recouvert d'une couverture, comme dans un cocon, pour faciliter la sudation et l'absorption des sels minéraux et des oligo-éléments.

> Les algues laminaires ressourcent fabuleusement l'organisme, soulagent les douleurs et les articulations.

GOMMAGE À L'EAU DE MER / MODELAGE SOUS AFFUSION

Ces soins sont réalisés sous une fine pluie d'eau de mer, reproduisant les embruns marins. L'affusion est idéale pour une action apaisante et sédative. Le **Gommage** est réalisé avec le Peeling douceur aux huiles essentielles de Méditerranée. Il exfolie et prépare la peau à absorber les sels minéraux lors de votre séjour. Le **Modelage** est réalisé avec un baume aux huiles végétales.

> Cette expérience multi-sensorielle permet de relâcher les zones contractées, d'assouplir la peau et de se détendre.

HYDROJET

Allongé sur un matelas d'eau, le corps est massé par de puissants jets en mouvement qui évoluent des pieds à la tête.

> Idéal pour détendre les muscles en profondeur, évacuer le stress et combattre la fatigue.

JET SOUS-MARIN

Ce soin en piscine associe des mouvements simples à des modelages face à un jet. Il permet de travailler chaque muscle en profondeur et d'assurer une détente immédiate et générale.

> Idéal pour drainer, sculpter la silhouette, récupérer une mobilité articulaire et musculaire.

MASSOTHERMIE

Ce soin combine chaleur par infrarouge, étirement des muscles et pression des points d'acupuncture sur un lit de massage thermique.

> Idéal pour décontracter, évacuer le stress et rééquilibrer.

WATERMASS

Modelage "palper-rouler" réalisé par une technique de dépresso-aspiration, avec de l'eau de mer et des huiles essentielles.

> Combat la cellulite, le relâchement cutané et soulage les tensions nerveuses.



courts séjours

MINI SEMAINE

Pour découvrir le meilleur de la thalassothérapie en un minimum de temps, Thalassa île d'Oléron vous propose une formule Mini Semaine concentrant tout son savoir-faire en Remise en Forme.

16 SOINS* SUR 4 JOURS
(forfait 6 jours / 5 nuits / 4 jours de soins)

- 1 gommage corporel à l'eau de mer
- 7 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : douche sous-marine, bain hydromassant, douche à affusion, douche à jet, hydrojet, massothérapie
- 2 enveloppements d'algues revitalisants
- 2 modelages relaxants ou sous affusion
- 4 séances de remise en forme en piscine, parmi : jets sous-marins, Aquaforme et relaxation

* En demi-journées alternées : matin / après-midi. Ces programmes de soins sont donnés à titre indicatif suivant les équipements de l'Institut. Programmes non contractuels et susceptibles d'évoluer au cours de l'année. Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité à l'accueil de l'Institut.

ESCALES THALASSO & SPA

ESCALE ROMANTIQUE

**EN DUO 1 HEURE DE SOINS,
& 2 SOINS INDIVIDUELS***
(forfait 2 jours / 1 nuit / 1 jour de soins)

**Un moment de détente
et de complicité à deux**

- 1 escale "Bonheur partagé" en cabine Spa Suite Duo.
Au menu : séance de hammam privée, modelage Zen, Jacuzzi à l'eau de mer pour partager une expérience sensorielle hors du commun
- 2 soins de thalassothérapie individuels par personne
- 1 nuit en chambre double avec 1 petit déjeuner, 1 dîner et 1 coupe de champagne



Des formules spécialement pensées pour vous apporter l'essence même de la thalassothérapie et les plaisirs du spa en vous laissant le loisir de découvrir les beautés de la région.

Profitez de l'Escale Romantique, des Escales Découverte et TempsDenses et laissez-vous chouchouter le temps d'un moment inoubliable ! Ces escapades peuvent débuter n'importe quel jour de la semaine.

ESCALE DÉCOUVERTE

6 SOINS* SUR 2 JOURS (forfait 3 jours / 2 nuits / 2 jours de soins)
ou 9 SOINS* SUR 3 JOURS (forfait 4 jours / 3 nuits / 3 jours de soins)
en formule chambre et demi-pension.

Un avant-goût d'un séjour de Remise en Forme en thalassothérapie avec 3 soins par jour.

Les 6 soins de votre forfait 2 jours :

- 1 enveloppement d'algues revitalisant
- 1 bain hydromassant
- 1 douche sous-marine
- 1 séance d'hydrojet
- 1 jet sous-marin détente
- 1 séance d'Aquaforme

Les soins de votre 3^{ème} jour :

- 1 douche à affusion
- 1 jet sous-marin tonique
- 1 modelage relaxant



ESCALE TEMPSDENSES

6 SOINS* SUR 2 JOURS (forfait 3 jours / 2 nuits / 2 jours de soins)
ou 9 SOINS* SUR 3 JOURS (forfait 4 jours / 3 nuits / 3 jours de soins)
en formule chambre et demi-pension.



TEMPSDENSES ZEN

Pour se plonger dans une détente immédiate et évacuer le stress dès les premières heures du séjour.

Les 6 soins de votre forfait 2 jours :

- 1 gommage à l'eau de mer
- 1 modelage sérénité des pieds
- 1 enveloppement aux algues
- 3 soins individuels d'hydrothérapie apaisants et relaxants : 1 douche sous-marine ou watermass, 1 bain hydromassant, 1 hydrojet

Les soins de votre 3^{ème} jour :

- 1 modelage corporel zen
- 1 modelage du cuir chevelu
- 1 Spajet, cocon multi-sensoriel pour une relaxation totale

TEMPSDENSES BEAUTÉ

Pour prendre soin de votre corps, donner un coup d'éclat à votre peau et effacer les marques de fatigue.

Les 6 soins de votre forfait 2 jours :

- 3 soins de beauté : 1 gommage à l'eau de mer, 1 soin éclat beauté du visage, 1 soin Microzone ciblé contour des yeux
- 3 soins individuels d'hydrothérapie relaxants : 1 bain hydromassant, 1 hydrojet, 1 enveloppement aux algues chaudes

Les soins de votre 3^{ème} jour :

- 1 enveloppement hydratant et son modelage des pieds
- 1 douche sous-marine ou watermass
- 1 séance de Spajet et son modelage du cuir chevelu

Pour prolonger le plaisir

L'ESPACE BEAUTÉ

En prolongement de vos soins de thalassothérapie, ou pour agrémenter votre séjour, l'Espace Beauté vous propose de nombreux soins à la carte*, conçus pour vous apporter plaisir, minceur, détente et beauté. Fermez les yeux, abandonnez-vous à des mains expertes et laissez-vous porter dans une atmosphère de détente et de douceur qui réveille vos sens...

DES SOINS EXPERTS - NOUVEAUTÉS 2011

Nos professionnels ont sélectionné pour vous des produits d'excellence, de marques reconnues, adaptés à vos besoins et selon votre type de peau :

- **DERMALOGICA**, nouveau partenaire, propose des solutions personnalisées avec des produits innovants aux actifs issus du meilleur de la nature et de la Biotechnologie pour la santé de votre peau.
- **AQUASCIENCE**, la nouvelle marque cosmétique des Instituts Thalassa sea & spa, allie de façon unique les vertus de l'Eau de source marine, issue des profondeurs de la mer, aux bénéfices reconnus des algues et oligo-éléments.

LA CABINE SPA SUITE DUO

Un espace privatif dans lequel nous vous proposons de vivre à deux une extraordinaire expérience autour d'un modelage du corps, d'une séance de hammam et d'un Jacuzzi à l'eau de mer. Un bonheur unique à partager.

* Nous vous conseillons de réserver ces soins avant votre arrivée, que vous réalisiez un programme de soins ou que vous soyez accompagnant !





LE MEILLEUR DES SOINS À LA CARTE**

Pour sublimer votre beauté, vous détendre, mais aussi pour vous apporter efficacité et résultat, Thalassa île d'Oléron a conçu une carte de soins riche en nouveautés. Parmi celles-ci :

- **MASSOTHERMIE.** Issu des techniques asiatiques, soin de modelage corporel total à l'aide de pierres de Jade chaudes pour une relaxation profonde du corps.
- **REFLEXOLOGIE.** Stimulation des zones réflexes du pied par digito-pressions. Technique manuelle douce qui permet d'équilibrer les énergies du corps et d'amener à un état de profonde relaxation.
- **MODELAGE AUX BAMBOUS.** Le bambou, souple et robuste, est utilisé dans un modelage aux multiples effets. Les tensions sont dispersées, les énergies circulatoires sont libérées.
- **SOIN SPECIFIQUE, DERMALOGICA.** Ce soin du visage vous offre une solution adaptée à vos besoins. Il cible une action précise, anti-âge, apaisante ou éclaircissante, pour un résultat immédiat et étonnant qui révèle la santé de votre peau.

LE MEILLEUR DE NOS ESCALES**

- **TENDRE COMPLICITÉ.** Un rituel de bien-être à partager dans un espace unique et privatisé. Au menu, hammam, gommage du corps énergisant aux sels de l'Atlantique, un modelage aux galets et un Jacuzzi en duo.
- **SÉRÉNITÉ OCÉANE.** Une journée d'exception à offrir ou à s'offrir. 2 soins d'hydrothérapie (parmi : bain hydromassant, douche à affusion...), 1 modelage californien ou aux galets chauds et froids et 1 soin éclat du visage. 1 pause déjeuner au restaurant. 1 Hydratant Corporel Intense Aquascience offert pour poursuivre l'expérience chez vous.

** Pour le détail de nos rituels, consultez notre carte de soins.

Pour retrouver vitalité et tonus

L'ESPACE FORME

Votre séjour est l'occasion de profiter de notre Espace Forme*, où tout est fait pour que vous retrouviez vitalité et tonus. Cet Espace est en libre accès.

LA SALLE DE FITNESS

Retrouvez la forme avec plaisir dans une salle toute équipée d'appareils de cardio-training et de musculation. Un éducateur sportif vous encadre pour faciliter l'utilisation des appareils et vous conseille dans le choix des programmes (renforcement musculaire, affinement et galbe de la silhouette, perte de poids).

LE HAMMAM

Une relaxation intense. Dans un bain de vapeur, purifiez votre peau en profondeur. Après le hammam, laissez-vous tenter par un gommage à l'eau de mer pour exfolier votre peau, ce qui lui permettra de mieux absorber les sels minéraux et oligo-éléments marins (soin à réserver).



LES DEUX SAUNAS

Bains de chaleur sèche à 60-80°C, idéal pour relâcher et soulager les muscles après le sport.

NOS AUTRES ACTIVITÉS

D'autres activités forme vous sont proposées : cours de gymnastique, éveil musculaire sur la plage, marche dynamique en forêt...

NOUVEAUTÉ 2011

Séances de Pilates, méthode de gymnastique douce et d'harmonisation qui vise à renforcer la masse musculaire en profondeur (en supplément, nous consulter).

* Assurez-vous d'abord auprès de votre médecin que l'activité choisie ne vous est pas contre-indiquée. De plus, certaines activités sont proposées en supplément. Pour plus de détails, nous consulter.



Révéler sa curiosité

CULTURE & DÉCOUVERTE



Pédaler sur un chemin forestier, s'étirer sur la plage au rythme des vagues, participer aux conférences sur l'équilibre alimentaire...

Nous sommes fiers de vous proposer, sur notre site ou avec nos partenaires, une large gamme de loisirs sportifs ou culturels, en pleine nature, sur l'Île d'Oléron.

Balades et excursions, guidées ou en toute liberté !

Vieilles pierres, phares, zoo, jardins... De nombreux sites s'offrent à vous pour partir à la découverte de l'Île d'Oléron et de ses alentours, marquée par la mer, l'histoire, le voyage, l'aventure, l'exotisme...

Venez découvrir :

La Citadelle du Château d'Oléron, magnifique forteresse face au continent.

Le Musée de l'Histoire de l'Île d'Oléron.

Le célèbre **Phare de Chassiron**, à l'extrémité nord de l'île qui permet aux marins de rentrer dans les eaux du Pertuis d'Antioche, lieu semé de récifs et réputé pour ses nombreux naufrages.

Fort Louvois à Bourcefranc situé à 400 m de la côte, accessible à pied à marée basse.

La Cité de l'Huître à Marennes.

Promenades en mer (autour du Fort Boyard) en juillet et août.

Rochefort et ses trésors : la Corderie Royale, la maison de Pierre Loti, le musée des Commerces d'Autrefois, la célèbre frégate Hermione...

La Rochelle, son port et son fameux Aquarium.

Les produits du terroir

Avec ses 70 kilomètres de côte, l'Île d'Oléron retire de la mer diverses espèces de poissons et crustacés, dont la fameuse huître du bassin de Marennes-Oléron. Face à l'île, la Charente-Maritime regorge de richesses gastronomiques pour le plus grand plaisir du palais : viande limousine, vins du pays Charentais, Pineau des Charentes ou encore le célèbre Cognac.

Naturellement sport

Une série d'activités pour occuper votre temps libre vous est proposée ! En accès libre : pétanque, ping-pong, mini-golf. Des terrains de halfcourt-tennis et de badminton sont à votre disposition (prêt du matériel inclus). Il est également possible de louer des vélos pour prolonger vos balades, ou des VTT pour découvrir la beauté de la forêt (une carte touristique avec les pistes cyclables de l'Île d'Oléron est mise à votre disposition à la réception de l'hôtel).

A proximité du site* : club équestre, club de voile, centre nautique. À une demi-heure de route, golf (9 trous) en bord de mer.

* Activités payantes.



Echappée gourmande

RESTAURANT LE PERTUIS



Le restaurant Le Pertuis vous propose des menus créatifs valorisant les produits naturels locaux. Des menus "Équilibre" et des buffets vous sont proposés et vous assurent un équilibre alimentaire tout au long de votre séjour.

Santé, sensations et saveurs :
le savoir-vivre avant tout.



La liberté de bien se nourrir

L'alimentation joue un rôle clef dans votre équilibre. Nos programmes de thalassothérapie et de soins esthétiques s'accompagnent naturellement d'une offre de restauration particulièrement attentive. Parce que la nutrition est aussi une affaire de plaisir, nous vous proposons des menus équilibrés, destinés à vous séduire tout en saveurs !
Le cadre exceptionnel du restaurant et de sa terrasse face à l'océan vous permet de profiter d'instant de douceur.

Diététique

Thalassa Île d'Oléron vous offre, au-delà de vos soins, des moyens complémentaires pour entamer une perte de poids et retrouver un équilibre alimentaire durable :

Une consultation diététique personnalisée comprenant une enquête alimentaire et un bilan d'impédancemétrie* permettant de mieux définir vos besoins.

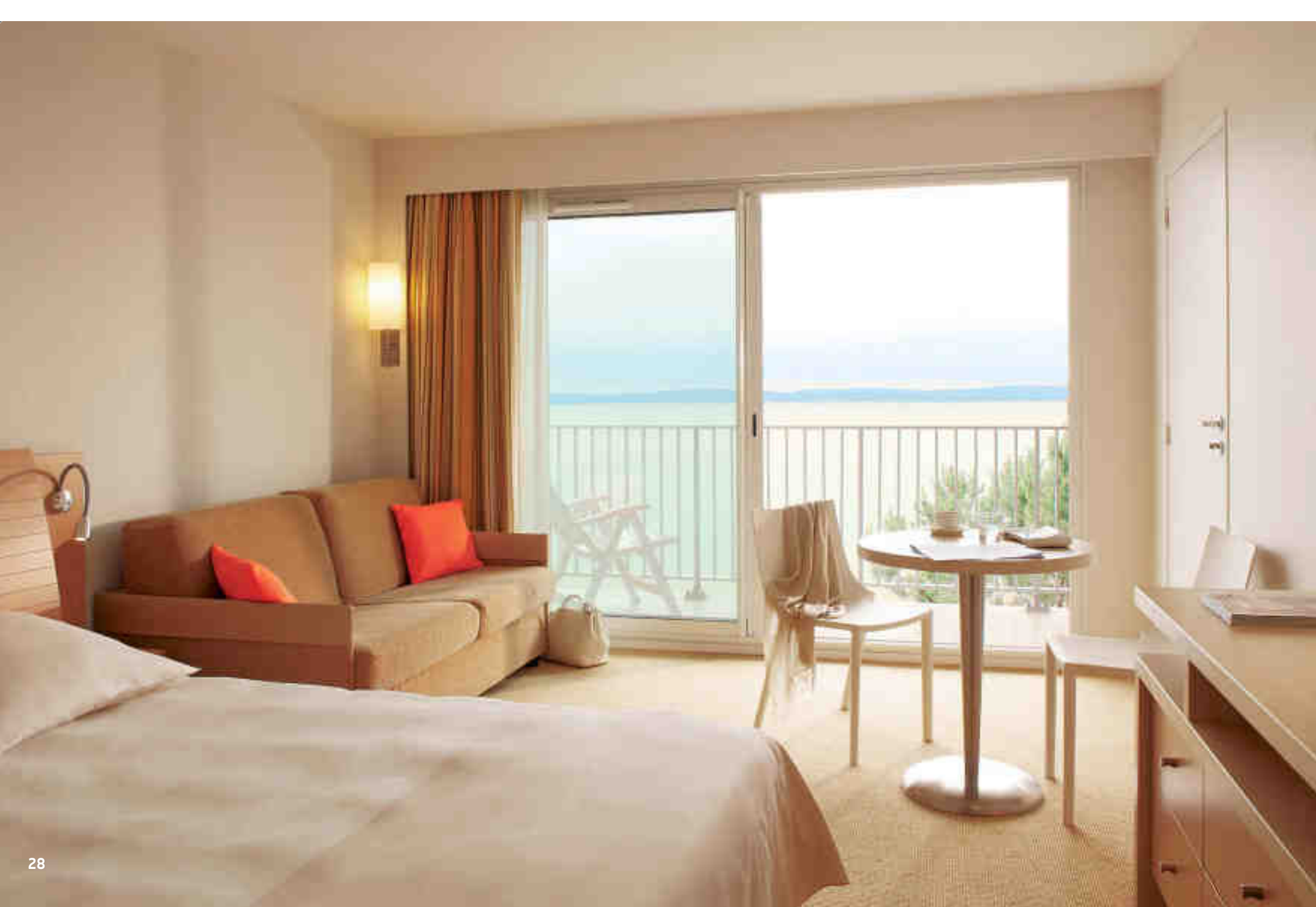
Une pension complète diététique (séjour de 4 jours minimum) : des repas et collations variés et contrôlés en calories pour optimiser les bienfaits de votre programme de soins.

Un cours de cuisine avec notre chef pour mieux connaître les astuces et les produits qui vous permettront de réaliser une cuisine allégée de retour chez vous.

Des conférences animées par notre diététicienne : "Les principes de l'équilibre alimentaire", "Faites vos courses en tenant compte des valeurs nutritionnelles" et "Apprenez à équilibrer vos menus".

Ces prestations sont incluses ou en supplément suivant votre programme de soins. Pour plus de détails, nous consulter.

*L'impédancemétrie est une technique permettant d'évaluer les indices corporels.



Nature, modernité et confort hôtelier

NOVOTEL THALASSA RESORT***



A la pointe Sud de l'île, abrité des vents d'ouest, le site Thalassa Île d'Oléron bénéficie d'un emplacement exclusif bordé par la plage de Gatseau et par 2 000 hectares de forêt domaniale.

L'hôtel est entièrement dédié à votre confort et à votre sérénité au bord de l'océan. Le Novotel Thalassa offre 109 chambres spacieuses et raffinées, de couleurs beige et crème, avec vue sur l'océan ou la forêt.

Il communique directement avec la piscine d'eau de mer chauffée et l'Institut de thalassothérapie.

Calme et repos absolu, à l'abri de toute agitation.

Les chambres

Chambres de 26 m² avec balcon, vue sur l'océan ou côté forêt de pins, réparties sur 3 étages avec ascenseur. Elles peuvent être communicantes (sur demande).

4 chambres adaptées aux personnes à mobilité réduite (sur demande). Les animaux sont acceptés uniquement dans la chambre.

Pour vous

Dans votre chambre, grand lit (ou 2 lits sur demande), sofa pour le couchage d'une personne ou de deux enfants en bas âge, salle de bain avec grande douche équipée d'un sèche-cheveux et d'un sèche-serviettes. Toilettes séparées. Climatisation et chauffage individuels, téléphone, télévision par satellite, mini bar et coffre-fort individuel, wifi gratuit.

Pour vos enfants : Club enfants de 3 à 12 ans pendant les vacances scolaires françaises, hors week-end (service payant et nombre de places limité, nous consulter). Jusqu'à 2 enfants de moins de 16 ans dans la chambre des parents, leur hébergement et leur petit-déjeuner sont offerts. Restauration équilibrée et adaptée à leur âge.

Séjours tourisme et loisir

Pour prolonger votre séjour, des formules "tourisme en toute liberté" vous sont proposées auxquelles vous pourrez associer des soins de thalassothérapie ou d'esthétique à la carte (soins à réserver).

Les points clés

- Situé à quelques mètres de la plage dans un environnement exceptionnel, relié à l'Institut.
- Chambres spacieuses et raffinées avec balcon, vue sur l'océan ou côté forêt de pins : calme et repos absolu.
- Accès libre à l'Espace Forme (piscine d'eau de mer chauffée, sauna et hammam) de l'Institut de thalassothérapie (programme de soins à la journée ou soins à la carte).





Accès Île d'Oléron

Par route

- > Depuis Paris A10-E05
- > Depuis Bordeaux A10-E05, sortie Saintes N°35 et D728 Île d'Oléron (viaduc gratuit). Direction Saint-Trojan-les-Bains.
- > GPS : direction Saint-Trojan-les-Bains, puis en arrivant sur l'île d'Oléron, sélectionnez dans la rubrique hébergement Novotel.

Par train

A moins de 3h15 de Paris / environ 2h15 de Bordeaux / moins de 2h de Nantes

- > Départ de Paris Montparnasse : 10h45
Arrivée à la gare de La Rochelle : 13h34
- > Départ gare de La Rochelle : 14h47
Arrivée à Paris Montparnasse : 17h45
(Horaires susceptibles d'être modifiés, nous consulter)

Transfert en taxi navette sur demande depuis la gare TGV de La Rochelle, tous les jours uniquement selon horaires précisés ci-dessus.

Tarifs, nous consulter.

Réservation préalable obligatoire.

Retrouvez plus d'informations et toutes nos promotions sur notre site internet www.thalassa.com

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Presse, boutique prêt-à-porter, point internet sont à votre disposition sur le site. Parking privé fermé à partir de 23h.

Animaux acceptés uniquement en chambre (en supplément).

Moyens de paiement acceptés : carte Visa, Mastercard, American Express, Eurocard, Diner's, Chèques vacances, et chèque A/Club rewards, Carte Cad'eau Thalassa sea & spa.

Chambre disponible à partir de 15h à votre arrivée, elle doit être restituée pour midi le jour de votre départ.

Votre confort : un peignoir est mis à votre disposition pour la durée de votre séjour. De plus, une paire de sandales vous sera offerte pour tout séjour d'une semaine et plus.

Institut : tous nos programmes de soins sont non contractuels et susceptibles d'évoluer au cours de l'année. Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité à l'accueil de l'Institut.

Les temps de soins indiqués sont des temps planning et comprennent l'accueil, l'installation en cabine et le soin.

Conditions générales de ventes disponibles dans notre document tarifaire.

Pour connaître les dates de fermeture de l'hôtel Novotel Thalassa et de l'Institut de thalassothérapie, n'hésitez pas à nous contacter.

Certificat médical : pour les séjours de plus de 4 jours, dans un souci à la fois de sécurité et de bienfait optimal pour vous, un certificat médical de non contre-indication aux soins de thalassothérapie, hammam et sauna, datant de moins d'un mois, est obligatoire. Pour les séjours de moins de 4 jours, il vous sera demandé de signer une décharge avant de débuter vos soins.

Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalassothérapie ou nécessitent des précautions ; votre programme de soins sera adapté en conséquence.

Pour plus de renseignements, nous consulter.

Notre établissement se réserve le droit de demander un nouvel avis médical avant l'entrée en soins ou de refuser toute personne dont l'état de santé pourrait présenter un risque.

Nos soins de thalassothérapie sont destinés à des personnes de 18 ans et plus.

Dès confirmation de votre réservation d'un séjour d'une semaine, vous recevrez la Fiche Santé et le "Guide de votre Thalassothérapie". Ils vous apporteront plus de détails sur ce qu'il faut prévoir et sur le déroulement de votre séjour.

