

# Thalasso Richelieu

---

Poitou-Charentes

Île de Ré

Le Richelieu est membre de Relais & Châteaux

## La Flotte en Ré, une escale de rêve

Au nord-ouest de La Rochelle, reliée au continent par un pont de 3 km, l'île de Ré s'étend à perte de vue sur l'océan. Grâce à un ensoleillement exceptionnel et à l'influence du Gulf Stream, elle bénéficie d'un micro climat très doux toute l'année.

Au cour de l'île, la Flotte en Ré, petit port classé parmi les plus beaux villages de France, réunit chalutiers et voiliers dans une belle harmonie de couleurs. Vivant et animé toute l'année, la Flotte en Ré attire par son charme inouï, sa petite plage de sable fin et sa tranquillité.

Entre mer et verdure, lové dans un espace abrité par la jetée du port, le Richelieu et son centre de thalassothérapie, invitent au repos et à la détente.

## Un centre adapté à vos désirs

Tel un paradis entièrement voué à votre bien-être, le centre de thalasso du Richelieu offre les meilleures techniques de soins pour vous permettre de retrouver rapidement forme et vitalité. Les cures sont effectuées sous la surveillance du médecin de l'institut qui détermine avec vous le programme et les soins correspondants à vos besoins spécifiques.

Un large choix de cures sur six jours et différents forfaits sont proposés ainsi que de nombreux massages tels que le Shiatsu, le massage aux pierres chaudes, le massage kinésithérapeute, à quatre mains, ou encore le lifting japonais.

Un bilan alimentaire peut également être établi en complément de chaque programme, afin d'améliorer durablement votre hygiène de vie.

Véritable havre de paix, ce centre de thalassothérapie offre de se ressourcer en profondeur dans une atmosphère relaxante et privilégiée.



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

## Charme et intimité

C'est dans la douceur et le grand confort du Richelieu 4\*\*\*\* que vous trouverez l'exception d'une hôtellerie de grand luxe avec vue dégagée sur l'océan ou accès direct sur les jardins parfumés.



L'hôtel comprend 44 chambres dont 2 appartements face à la mer et 3 suites toutes très bien équipées, avec terrasse et mini-bar. Par ailleurs, 17 chambres en pavillon offrent repos et calme absolu dans un cadre soigné et une atmosphère raffinée, toute de douceur et de lumière.

Dans le décor enchanteur du restaurant panoramique ou sur la terrasse ensoleillée, vous goûterez les plaisirs inoubliables d'une très grande table et le meilleur des fruits de la terre et de la mer. Le Richelieu, qui doit son nom à la résistance du cardinal face au danger huguenot, est une invitation à retrouver la paix et l'harmonie intérieure au cours d'un séjour inoubliable.

## ● Action Carbone

Ce centre n'a pas été inscrit par Allô Thalasso au programme Action Carbone.

## Carnet de route

Avion: Au départ de Paris-Orly vols quotidiens vers l'aérodrome de La Rochelle-Laleu (distant de 5 km).

Voiture : L'Île de Ré est à 500 km de Paris, Autoroute A10 direction La Flotte.

Train : TGV quotidiens au départ de la gare Paris-Montparnasse pour La Rochelle (3 heures).

Gare de La Rochelle distante de 10 km.

## Cures

### Remise en forme

Cette cure est un grand classique de la thalasso-thérapie. Vous pourrez découvrir ou redécouvrir les bienfaits de l'eau de mer chauffée pour vous détendre ou vous tonifier. Soins individuels et collectifs parmi lesquels :

- Aquagym
- Bains hydromassants
- Jets ou douches à affusion



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

- Massages de détente
- Massage kinésithérapeute ou de relaxation
- Enveloppements d'algues

## Sérénité

Destinée aux curistes souhaitant gérer leur stress, cette cure propose l'alliance des bienfaits de l'eau de mer, des huiles essentielles, et de différentes techniques de massages avec une écoute plus personnalisée.

- Cours de piscine rééducative
- Séance de Do In aquatique
- Séance de Relaxation en piscine
- Bains hydromassants avec huiles essentielles
- Douches à affusion
- Enveloppements d'algues
- Massage kinésithérapeute
- Modelage du visage
- Shiatsu ou massage à 4 mains
- Lifting japonais ou soin du visage
- Initiation au yoga

## Santé du dos

Ce programme plus spécifique aide à soulager les douleurs lombalgiques en deux temps : décontraction dans les bains ou douches sous-marines, rééducation en piscine, enveloppement d'algues chaudes et, en parallèle, notre kinésithérapeute vous suivra tout au long de la cure, adaptant massage et rééducation posturale (technique Mézières) selon votre état de santé.

- Cours de piscine rééducative
- Séances de kinésithérapie
- Bains hydromassants
- Douches sous-marines
- Douches au jet ou sous affusions
- Enveloppement d'algues
- Enveloppement localisé Chaleur du désert

## Sport et santé

Pour celles et ceux qui veulent se sentir mieux dans leur corps, mieux dans leur tête, mieux dans leur peau, ce programme vous redonnera le goût de l'effort physique.



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* **[www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

- Séances de gymnastique au choix (piscine tonique, cardio-training, stretching sur la plage...)
- Modelage du visage ou lifting japonais de 30 min
- Massage à 4 mains
- Gommage aux sels marins
- Massages kinésithérapeute
- Massage drainant des jambes
- Enveloppement localisé Chaleur du désert
- Enveloppement décontractant Eucalyptus
- Bains hydromassants
- Douches au jet
- Douches à affusions
- Douches sous-marines

## Jeune Maman

Cette cure est conseillée aux jeunes mamans désirant retrouver un bon tonus musculaire (minimum 2 mois après l'accouchement) et une remise en beauté du corps et du visage. Nous vous conseillons d'effectuer les séances de rééducation périnéale et abdominale avant votre venue pour une cure plus relaxante.

- Cours de piscine rééducative ou tonique
- Bains hydromassants (avec Bébé si vous le souhaitez)
- Douches au jet ou séances de pressothérapie
- Massage kinésithérapeute
- Massage de détente
- Enveloppements d'algues Fucus et soins esthétiques dans la semaine : un soin éclat du visage, un gommage du corps, et un soin du buste.

## Minceur

Nous vous proposons ici des cours de gymnastique aquatique pour tonifier, des douches au jet pour remodeler, des enveloppement d'algues Fucus pour leur vertu amincissantes, et des soins esthétiques du corps Thalgo.

- Cours de piscine tonique
- Bains hydromassants avec huiles essentielles amincissantes
- Douches au jet
- Enveloppements d'algues Fucus
- Massage kinésithérapeute
- Massages de détente
- Soins du corps amincissant
- Séances de Thalgoshaper



*Tarifs et réservations sur :* **[www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

## Jambes légères

Tout comme le mal de dos, les problèmes veineux souvent liés à une vie sédentaire sont de plus en plus fréquents dans notre société. Ici, vous trouverez plus de soins individuels avec des séances de pressothérapie, massage localisé sur les jambes, cryothérapie.

- Cours de piscine rééducative ou tonique
- Bains hydromassants
- Douches sous-marines
- Séances de pressothérapie
- Douches au jet circulatoire
- Enveloppements d'algues
- Enveloppements FrigiThalgo
- Massage kinésithérapeute
- Massages drainant des jambes



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* **[www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)