

### L'Île de 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 cœur 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.

### 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.



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)

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.

## 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

18 soins individuels et 6 soins collectifs sur 6 jours .

Cette cure répond à un besoin de détente et de revitalisation.

C'est le programme découverte énergie par excellence, vous permettant de bénéficier des bienfaits de l'eau de mer chauffée et d'une cure destinée à recharger vos batteries.



Programme type :

- 6 cours collectifs de gymnastique aquatique rééducative ou tonique
- 6 bains hydromassants
- 6 douches à jets ou douches sous affusion
- 2 massages ou modelages détente et harmonie
- 1 initiation réflexologie chinoise
- 2 enveloppements d'algues
- 1 enveloppement boue auto-chauffante

## Sérénité

17 soins individuels et 7 soins collectifs .



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)

Cette cure propose un véritable programme de gestion du stress par l'alliance des bienfaits de l'eau de mer, des huiles essentielles et des différentes techniques de massage avec une écoute plus personnalisée : Tout oublier, lâcher prise et se plonger dans une expérience de quiétude totale.

Programme type :

- 3 cours collectifs de gymnastique aquatique rééducative
- 1 séance de relaxation aquatique
- 1 atelier d'expression corporelle (veuillez prévoir une tenue de sport)
- 1 initiation au Qi Qong ou Masunaga (veuillez prévoir une tenue de sport)
- 1 atelier de relaxation
- 6 bains hydromassants avec huiles essentielles de détente
- 4 douches sous affusion
- 2 enveloppements d'algues
- 1 enveloppement de boue autochauffante
- 1 lifting japonais ou 1 "Voyage ô bout de soi"
- NOUVEAU 1 atelier de relaxation tactile
- 1 shiatsu
- 1 relaxation Coréenne

## Santé du dos

18 soins individuels et 6 soins collectifs.

Cette cure aide à soulager les douleurs vertébrales en deux temps : décontraction dans les bains ou douches sous-marines, rééducation en piscine, enveloppement d'algues chaudes et en parallèle, nos kinésithérapeutes vous suivront tout au long de votre cure, adaptant massages, éducation et rééducation posturale (Technique Mézières) dans vos gestes quotidiens.

Programme type :

- 6 cours collectifs de gymnastique aquatique rééducative
- 4 séances de kinésithérapie
- 3 bains hydromassants
- 2 enveloppements d'algues
- 1 enveloppement boue pin eucalyptus
- 1 enveloppement boue autochauffante
- 2 douches sous affusion
- 3 douches sous-marines
- 2 douches à jet spécifiques dos

## Jeune Maman

18 soins individuels et 6 soins collectifs sur 6 jours.

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



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)

venue pour une cure plus relaxante.

Vous pouvez également, si vous le désirez, effectuer un bain hydromassant avec bébé (âgé au minimum de cinq mois).

Programme type :

- 6 cours collectifs de gymnastique aquatique tonique
- 4 bains hydromassants
- 4 douches à jet
- 1 modelage détente et harmonie
- 1 initiation réflexologie chinoise
- 1 modelage Californien
- 1 modelage détente et harmonie ou 1 initiation au modelage du bébé (âgé au minimum de 3 mois)
- 2 séances de Watermass
- 1 soin du visage
- 1 soin du corps au café vert
- 1 enveloppement d'algues au fucus
- 1 enveloppement amincissant à l'ananas

## Cure Détox Marine

23 soins individuels et 6 soins collectifs sur 6 jours au prix de 650€ par personne hors hébergement.

Cette cure vous aide à vous sentir mieux dans votre silhouette en lui redonnant sa légèreté et sa fermeté. L'objectif de ce programme réunit les soins les plus experts pour gommer, drainer, lisser, sculpter vos formes en vous aidant dans vos efforts d'hygiène de vie. Une synergie de prescription entre les soins, et l'exercice physique sera le véritable accélérateur de votre transformation.

Programme type :

- 6 cours collectifs de gymnastique aquatique tonique
- 6 bains hydromassants avec huiles essentielles amincissantes
- 6 douches à jet
- 2 enveloppements d'algues au fucus
- 2 séances de Power Plate\*(veuillez prévoir une tenue de sport)
- 1 modelage papillon (du ventre) ou 1 thermolumin'essence detox
- 1 enveloppement amincissant
- 3 séances de Watermass
- 1 soin thalgotince (90 min)

\*Pour toute contre-indication médicale, nous vous proposons de remplacer la séance de Power Plate par: un soin Frigi Thalgo des jambes ou modelage detox ou une pressothérapie (en fonction de nos disponibilités)



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)

## Jambes légères

18 soins individuels et 6 soins collectifs 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 trouvez plus de soins individuels avec des séances de pressothérapie, massage localisé sur les jambes, cryothérapie...

Programme type :

- 6 cours collectifs de gymnastique aquatique rééducative
- 3 bains hydromassants
- 4 douches à jet circulatoires
- 3 séances de pressothérapie
- 3 enveloppements Frigi Thalgo
- 1 modelage détente et harmonie
- 1 initiation réflexologie Thaïlandaise des pieds et des jambes
- 1 douche sous marine
- 2 drainages lymphatiques effectués par un ostéopathe (25 mn)

18 soins individuels et 6 soins collectifs sur 6 jours au prix de 600 euros par personne hors hébergement.

## Cure Spa Excellence

18 soins individuels sur 6 jours

Un programme destiné aux amateurs de modelages de relaxation et d'esthétique :

Programme type :

- Massages :
  - 1 massage Ayurvédique (Abhyanga)
  - 1 voyage ô bout de soi
  - 1 modelage à 4 mains
  - 1 modelage aux pierres chaudes
  - 1 modelage californien
  - 1 hydromassage sous affusion
  - 1 bain hydromassant aux huiles essentielles de détente
  - 1 lifting japonais
  - 1 shiatsu
  - 1 atelier d'expression corporelle (Veuillez prévoir une tenue de sport)
- Soins :
  - 1 soin du visage spécifique
  - 1 soin beauté des mains ou des pieds
  - 1 soin spa détente des pieds
  - 1 soin du corps gourmand au chocolat
- Enveloppements :
  - 1 enveloppement à la boue décontractante pin et eucalyptus



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)