



# spa thalasso

La thalasso n'en finit pas d'évoluer ! Des cures santé, du sport, des soins, des massages, de la nutrition... Voici tout ce que nous vous proposons dans cette rubrique !

## SE RESSOURCER EN CHARENTE

Les six centres de thalassothérapie des Charentes invitent leurs clientes à se ressourcer et dynamiser leur corps sous le signe de l'océan.

### À ARS-EN-RÉ

Fonction essentielle pourtant parfois négligée, l'oxygénation est mise à l'honneur au sein du Centre Côte Thalasso d'Ars-en-Ré. Conçues par le Dr Marie Perez Siscar, les séances conjuguent séances d'oxygénation dans un caisson hyperbare - une exclusivité en thalasso - et aérosols marins. D'une durée de 5 jours, la «Cure Oxygénation» comporte 25 soins et repose en partie sur une oxygénation en caisson à une pression supérieure à celle de l'air. À la clé ? Un système immunitaire boosté, un regain d'énergie et un apaisement des migraines pour des performances intellectuelles et sportives maximisées. Des soins de mer et des modelages sont également compris dans la prestation. Souhaitant s'adresser à tous, le centre offre par ailleurs un format via son programme «Cocktail O2». Ce dernier reprend les modelages suédois et indonésien de la «Cure Oxygénation», il inclut deux séances d'oxygénation et aérosols marins en vue d'accompagner chacun dans sa quête d'un mieux-être. [www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)

### À CHATELAILLON

Placée sous le signe de l'océan, la thalassothérapie de Châtelailillon-Plage soigne et régénère les cellules de l'organisme de ses clients via le recours à son eau vivante riche en plancton. Chauffée à 32°C pour une absorption rapide des oligo-éléments, l'eau puisée au large va à la fois réhydrater le corps tout en lui offrant un moyen sain et rapide de compensation des potentielles carences ioniques. Le Spa Nuxe complète l'offre des soins spécifiques qui



sont proposés pour parfaire la cure. Gommage aux cristaux de sel marin, soin d'exception Sea Holistic, Dos Détox ou encore séjour signature La Grande Terrasse, le spa garantit une parenthèse hors du temps.

[www.la-grande-terrasse.com/thalasso](http://www.la-grande-terrasse.com/thalasso)

### À LA FLOTTE-EN-RÉ

Plaçant l'authenticité et l'innovation au cœur de son offre, le Richelieu Thalasso & Spa propose à ses hôtes trois cures totalement inédites. Les Cures Méditation, Renaissance et Découverte Ayurvédique visent chacune à leur manière un apaisement global. Inspirées des traditions spirituelles orientales, les cures garantissent une escapade à l'abri du bruit du monde.

[www.hotel-le-richelieu.com](http://www.hotel-le-richelieu.com)

### À SAINTE-MARIE-DE-RÉ

À l'Hôtel Thalasso & Spa l'Atalante, le terme «wellness» n'est pas utilisé à la légère, alors que, paradoxalement, c'est pour faire retrouver au client cet indispensable sentiment de légèreté... Contraction de «well-being» (bien-être) et «fitness» (forme), le wellness incarne la philosophie de l'établissement, centré sur un épicurisme moderne, se faire du bien en se faisant plaisir.

[www.relaisthalasso.com](http://www.relaisthalasso.com)