



RT

Relais Thalasso
Bénodet

GRUPE
PHELIPPEAU

Relais Thalasso Bénodet

Soins & Prix 2011 - 2012

Le savoir-faire de la Thalassothérapie



L'Espace Hydromarin et la piscine d'eau de mer

Les 7 activités libres en plus de vos soins

Horaires d'ouverture

Vous êtes curiste :

ou vous avez choisi une formule Pass', week-end :

Tous les soins Liberté sont compris et vous avez accès à l'Espace Hydromarin® aux horaires ci-dessous.

Vous bénéficiez en plus d'horaires étendus lors de votre demi-journée de soins. Renseignez-vous à l'accueil.

Vous êtes visiteur :

ou vous accompagnez un curiste

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11h00	11h00	11h00	11h00	11h00	11h00	10h30
13h00	13h00	13h00	13h00	13h00	13h00	13h00
16h30	16h30	16h30	16h30	16h30	15h00	15h00
20h00	20h00	20h00	20h00	21h00	18h30	18h30

Entrée Classique Espace Hydromarin®

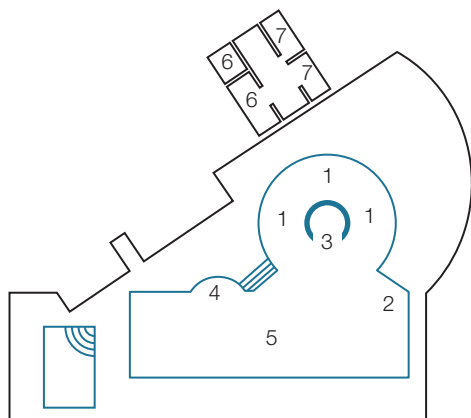
ADULTE	Entrée	21,00 €
ADULTE	Carte 10 Entrées	189,00 €
ENFANT	Entrée (3 à 13 ans)	16,00 €
ENFANT	Carte 10 Entrées	143,00 €
ENTREE	Curiste	16,00 €

Entrée Privilège Espace Hydromarin®

7 Soins: Hammam, Sauna, Bassin d'eau de mer, Tisanerie, Salle d'aromathérapie, Rivière de marche, Salle de gymnastique + Peignoir

ADULTE	Entrée	27,00 €
ADULTE	Carte 10 Entrées	252,00 €

Short accepté, bonnet de bain obligatoire



PLAN DE L'ESPACE HYDROMARIN

L'eau de mer est chauffée à 32°

- 1 | Jet sous marins
- 2 | Cascade
- 3 | Jacuzzi
- 4 | Banquette bouillonnante
- 5 | Espace natation
- 6 | Saunas
- 7 | Hammams

ABONNEMENTS NOMINATIFS

	CLASSIQUE	PRIVILEGE
3 mois	290,00 €	432,00 €
6 mois	480,00 €	714,00 €
9 mois	660,00 €	1016,00 €
12 mois	756,00 €	1176,00 €

AQUAGYM LIBRE

Du lundi au samedi matin à 12h, 18h et 18h30

Prix TTC. selon disponibilités.



Entrée Classique

1 – Le bassin d'eau de mer

Un espace natation idéal pour entretenir votre forme, effectuer quelques longueurs... Et les vertus de l'eau de mer chauffée à 32° ! À noter la présence de nos maîtres-nageurs vous informant des activités les plus bénéfiques selon vos attentes. Pour vous encore, les jets sous-marins, la cascade, le jacuzzi et la banquette bouillonnante... Un complément à vos soins que nous vous conseillons de goûter sans modération ! (bonnet de bain obligatoire et short accepté).

2 – Le hammam

Comme pour le sauna, les vertus du hammam sont reconnues depuis des siècles et des siècles dans de nombreux pays... Ce "soin Liberté" facilite l'élimination des toxines et l'humidification des voies respiratoires par chaleur humide.

3 – Le sauna

Le sauna ? Il a largement fait ses preuves et ses vertus ne sont plus à démontrer ! Il est parfait quand il s'agit d'éliminer les toxines tout en favorisant la stimulation cardiaque et rénale par chaleur sèche... Laissez-vous tenter !

BÉBÉS NAGEURS

Séances de 20 mn dont la durée est spécialement adaptée à bébé : sur rendez-vous à 9h30 ou 10h00, mercredi, jeudi et vendredi. Se présenter 1/4 d'heure avant.

Une séance 14 € - Les 3 séances 38 €

À savoir :

- Accès interdit aux enfants souffrant d'une infection
- Vaccinations obligatoires (BCG)
- Prévoir une couche spéciale bain ou un maillot de bain
- Penser à amener un biberon pour faire boire le bébé après les séances.

Prix TTC. selon disponibilités.

Entrée Privilège

Entrée classique + prêt de peignoir et de serviette + les prestations complémentaires ci-dessous :

4 – La tisanderie

Faire une pause détente à la tisanderie... quelle bonne idée ! Pour vous, elle est en accès libre et gratuit ! Assis dans un confortable fauteuil, consommez à volonté nos délicieux mélanges (relaxants, amincissants) tellement bienfaitsants et apaisants !

5 – Rivière de marche

Vous marchez dans l'eau de mer froide sur fond de galets... Pour vous, un exercice idéal qui va favoriser la circulation du sang et agir positivement sur les problèmes de jambes lourdes. De plus, les galets sollicitent la voûte plantaire. Efficace et tonifiant !

6 – La salle d'aromathérapie

Laissez-vous emporter par une vague de sérénité bienfaitante qui vous enveloppe délicatement... Avec, dans ce royaume du bien-être et de la quiétude, la diffusion des huiles essentielles par un système à ultra-sons particulièrement efficace. Et la musique relaxante pour le repos et la sérénité, encore et encore...

7 – La salle de gymnastique

En accès libre aussi, la salle de gymnastique se révèle idéale pour l'endurance et le cardiotraining. Avec pour vous, 2 rameurs magnétiques, 1 vélo à résistance magnétique, 2 cyclos elliptiques, des tapis et des espaliers... Grâce à elle, et à l'énergie que vous allez y dépenser pendant votre séjour parmi nous, vous allez accroître d'autant votre capital forme. Il est si précieux pour affronter les difficultés de la vie quotidienne....

Short accepté, bonnet de bain obligatoire

Les clés qui mènent au bien-être... Relais Thalasso Bénodet et Hôtel Kastel***

Une combinaison gagnante d'un séjour réussi

- Amis curistes, vous bénéficiez de réductions significatives concernant la restauration du Kastel***.
- Dans le cadre de la cure Cap Minceur, notre chef cuisinier vous propose désormais chaque jour des plats concoctés en collaboration avec les médecins du Centre.

Centre de thalasso toujours plus beau!

Pour vous apporter toujours plus de satisfaction, nous avons procédé à de nombreux aménagements :
décoration nouvelle, relooking des cabines esthétiques... une thalasso remise à neuf.

Bon à savoir pour nos amis curistes Votre séjour 100% réussi...

Pour optimiser les bienfaits de votre cure parmi nous, voici une sélection d'informations utiles et de judicieux conseils. Ce sont les clés qui permettent d'accéder au bien-être incomparable que seul peut vous offrir votre séjour thalasso.

Quelques précisions

- Merci de vous présenter 1/4 d'heure avant l'heure des soins.
- Sur avis du médecin, vous pourrez changer certains soins en cours de séjour.
- La douche est à prendre avant les soins plutôt qu'après pour laisser pénétrer les oligo-éléments dans la peau.
- Pour seulement 5€, vous pouvez bénéficier de tous les "soins liberté", dans les demi-journées libres de votre programme. Nous vous prêtons un peignoir et vous pouvez accéder en plus de l'Espace Hydromarin, aux saunas, aux hammams, à la salle d'aromathérapie, à la tisanderie, à la salle de fitness aux heures d'ouverture du public.

La visite médicale

Mieux vaut l'effectuer dans notre Centre !
Parce qu'ils sont spécialistes de la thalassothérapie, nos médecins sont les mieux habilités à vous conseiller efficacement. Ils sauront adapter votre programme à l'ensemble de vos besoins et vous feront part des éventuelles contre-indications concernant certains soins. De plus, ils vous donneront de judicieux conseils afin que vous profitiez au maximum de l'Espace Hydromarin et de ses multiples bienfaits.

Toutefois, le prix de la visite médicale n'est pas compris dans tous nos programmes afin que vous puissiez choisir en toute liberté. Merci de vous munir si nécessaire de votre dossier médical.

Visite médicale : 25€ non remboursée par la Sécurité Sociale.

Vos réservations

Les soins et la visite médicale doivent être réservés auprès de l'accueil, des acomptes (30% du montant total) sont nécessaires pour faire planifier le rendez-vous. Le retard ou la non présentation entraîne la facturation du soin. Le report d'un soin doit se faire au moins 48h à l'avance. Une garantie annulation est à votre disposition, se renseigner à l'accueil.

Les principales contre-indications

Principales contre-indications à la thalassothérapie : toute pathologie en phase aiguë (cardiaque, vasculaire, dermatologique ou rhumatologique) ou en cours de traitement (affections cancéreuses par exemple), allergie à l'iode... En cas de doute, n'hésitez pas à consulter les médecins du Centre. Une consultation médicale est possible si vous le désirez au tarif de 25 € (sans délivrance de feuille de maladie) pour faire un point médical avant de profiter de nos installations et de nos modelages. Un médecin est également à votre disposition pour vous accompagner dans une meilleure hygiène de vie et pour vos problèmes de surpoids.

Votre confort toujours et encore

- Nous vous fournirons un nouveau peignoir chaque jour.
- Les soins se déroulent sur la demi-journée en alternance, un jour le matin, un jour l'après-midi (votre présence au Centre : 2 h à 4 h/jour).
- N'hésitez pas à venir dès l'ouverture du centre si vous souhaitez profiter le plus possible des installations !
- Après chaque soin, vous pourrez changer de serviette. Toujours se sécher avec la serviette avant de remettre le peignoir.
- Le bonnet de bain est obligatoire en piscine et les sandales sont vivement conseillées (vous pouvez les acheter sur place).
- Un deuxième maillot de bain permet d'avoir un maillot sec entre les soins.
- Un short et un tee-shirt pour être à l'aise dans la salle de gym (santé du dos, ...).
- Vous pouvez échanger une Aquagym pour un soin individuel : 12 € de supplément seulement.

Nos hôtesses attentives répondent à toutes vos questions.

Par téléphone : 02 98 66 27 00

Par mail : benodet@relaisthalasso.com

Les soins de Thalassothérapie à la carte

La liberté à la carte !

« Accès Privilège » offert à partir de deux soins dans la demi-journée (voir page 7).

Aquagym marine | 20 mn | 35 €

Abdo fessiers, gym tonique, gym douce dans le bassin de rééducation (comprenant l'accès Espace Hydromarin®).

Bain bulles | 15 mn | 47 €

Aux algues ou aux huiles essentielles

Des milliers de bulles enveloppent le corps en douceur. Relaxation générale et circulation accélérée.

Bain massant | 15 mn | 47 €

Aux algues ou aux huiles essentielles

Modelage complet réalisé par une multitude de jets sous-marins programmés par cycle.

Application localisée de boues marines

20 mn | 52€

Appliquées chaudes sous une couverture chauffante, elles ont une action bénéfique sur les douleurs.

Enveloppements d'algues essentielles | 20 mn | 52€

Algues essentielles, Fucus amincissant ou Laminaires Minéralisantes
Effet reminéralisant et relaxant.

Jet modelant tonique ou doux | 10 mn | 45 €

Modelage avec un jet d'eau de mer à pression modulable sur l'ensemble du corps. Raffermissant.

Lit hydromassant | 15 mn | 47 €

Allongé sur un lit à eau, des jets mobiles assurent un massage de la partie dorsale du corps.

Modelage sous pluie marine | 15 mn | 55 €

Modelage manuel sous une fine pluie d'eau de mer chaude. Libère votre corps de toutes ses tensions.

Thermosudation | 20 mn | 52 €

Application de crème sudative aux huiles essentielles sous couverture chauffante. Elimination des toxines.

Enveloppement frigitonique | 20 mn | 52 €

Gel jambes légères et algues froides, oubliez les jambes lourdes !

Modelage manuel | 20 mn | 63 €

Techniques manuelles relaxantes, décontracturantes.

Modelage watermass | 20 mn | 63 €

Particulièrement efficace pour lutter contre les amas graisseux, ce modelage produit un «palper rouler» puissant, souple et sans risques grâce à l'arrivée dans la tête de l'appareil, d'eau chauffée à 37° avec adjonction d'huiles essentielles...

Forfait 6 Séances dont 1 Offerte | 315 €

Gommage aux deux sels | 20 mn | 63 €

Gommage du corps aux deux sels et à l'huile de soin.

Modelage plénitude* | 45 mn | 105 €

Un grand moment de détente grâce à un modelage manuel effectué sur tout le corps (compte pour 2 soins et comprend l'accès piscine).

LES PASS

LES PASS' donnent libre accès, pendant la ½ journée de soin, à l'Espace Hydromarin® (piscine chauffée à 32°, sauna, hammam, jacuzzi, cascade, jets sous-marins) ainsi qu'à la salle de gymnastique, salle d'aromathérapie, tisanderie et rivière de marche à fond de galets.

Le Pass' Thalasso | 83 €

- 1 bain massant ou bulles aux huiles essentielles
- 1 modelage sous pluie marine

Le Pass' Modelage | 95 €

- 1 bain massant ou bulles aux huiles essentielles
- 1 modelage manuel.

Le Pass' Bien-être | 119 €

- 1 bain massant ou bulles aux huiles essentielles,
- 1 enveloppement d'algues et 1 modelage sous pluie marine

Le Pass' Privilège | 165 €

- 1 bain massant ou bulles aux huiles essentielles,
- 1 enveloppement d'algues, jet modelant tonique
- 1 modelage manuel.

Le Pass' Duo | 199 € pour 2 personnes :

- 1 Bain bulles
- 1 Soins du Visage personnalisé pour Madame
- 1 Jet modelant tonique
- 1 modelage manuel pour Monsieur.

Forfait Pass' à table | Supplément 28 € / pers.

En addition au Pass' de votre choix, un somptueux déjeuner au Kastel (Menu du jour: entrée, plat, dessert, hors boissons). Une pause gourmande au milieu de votre journée de soins thalasso! Le Pass' de votre choix

Forfait 10 soins*

Toute la gamme des soins à la carte à prix tout doux! Abonnement nominatif. Validité 6 mois (au choix 2 ou 3 soins par séance).

Sans modelage manuel | 399 €
Avec modelage manuel | 449 €

Le temps de soin donné est à titre indicatif et il ne comprend pas le temps d'installation ou de déshabillage.

Pour le plaisir!

Amis curistes, une réduction de 15 % pour chaque soin en supplément de votre programme.

* Comprend l'accès privilégié à l'espace Hydromarin® (voir détail p. 7)

Les modelages manuels à la carte

Sens en éveil, rêves éveillés.

MODELAGES MARINS

Modelage sous pluie marine | 15 mn | 55€

Vous êtes allongé(e) sous une rampe d'eau de mer chaude mêlée au baume de massage à la cire d'abeille. Ce soin est remarquable et emprunte un cheminement précis en pressions glissées profondes et circulaires alternées sur tout le corps.

Modelage «prestige» sous pluie marine* | 30 mn | 94€

Ce soin "prestige" d'une durée plus longue et plus complet pour un bienfait renforcé.

Gommage et modelage sous pluie marine* |

30 mn | 94€

Pamplemousse ou 3 Thés

L'innovation : offrir à l'efficacité d'un gommage d'exception un supplément de plaisir et de bienfaits propres à la thalassothérapie en lui associant un délicat modelage sous pluie marine. La peau se libère de toutes ses impuretés et s'enrichit de tous les trésors contenus dans l'eau de mer. Tout votre corps respire d'un nouvel éclat.

Modelage watermass | 20 mn | 63€

Remodelage de la silhouette par dépresso-modelage.

Watsu* | 30 mn | 98€

Au départ ce devait être du shiatsu en piscine (WATER shiaTSU). Pour finir, c'est une étonnante séance de relaxation. bercé doucement au fil de l'eau dans les bras du thérapeute, mobilisé, étiré, malaxé, vous vous laissez aller dans une détente absolue, porté par de l'eau de mer à 32°.

MODELAGES TRADITIONNELS

Modelage manuel | 20 mn | 63€

Vous allez bénéficier d'un modelage de relaxation sur le dos et l'arrière des jambes. Le praticien va s'adapter à vos attentes pour vous redonner vitalité et détente.

Modelage plénitude* | 45 mn | 105€

Mis au point à Bénodet, ce modelage de détente concerne tout le corps avec de grandes manoeuvres fermes et enveloppantes finissant avec le visage.

Modelage peau douce* | 50 mn | 105€

1 gommage aux 2 sels + 1 modelage esthétique de tout le corps.

Florilège de modelages | 469€

- 1 modelage peau douce
- 1 modelage oriental
- 1 modelage aux pierres chaudes
- 1 modelage "prestige" sous pluie marine,
- 1 modelage plénitude
- accès à la piscine, hammams, saunas, tisanerie et salle d'aromathérapie, salle de gymnastique, rivière d'eau froide.

MODELAGES DU MONDE

Tropical bambou* | 50 mn | 105€

Modelage aux huiles essentielles et aux bambous accompagné de manoeuvres relaxantes qui dénoue les tensions musculaires, draine et redynamise le corps.

Rêve d'Orient* | 25 mn | 84€

Un nouveau modelage aux effets bienfaits. Ce soin combine harmonieusement trois modelages dans une première partie: cuir chevelu, crâne, visage. Inspirés par les techniques les plus sophistiquées développées en Inde, le modelage du cuir chevelu, celui du crâne et du visage constituent les temps forts de la séance. Dans une seconde partie, vous profitez d'un modelage des pieds et des mains qui permet de cristalliser pleinement tous les bienfaits éprouvés dans la première partie. Au final, vous repartez comblé, imprégné de sensations bienfaites.

Rêve d'Amazonie* | 50 mn | 105€

Des senteurs tropicales envoûtantes ! Savourez un délicieux gommage aux noix de macadamia finement broyées, tendrement baignées d'huiles exotiques, suivi d'un modelage au beurre de karité fondu, puis abandonnez-vous aux effleurages délicats de bois naturels précieux pour vivre une expérience unique et profondément relaxante.

Modelage Oriental* | 45 mn | 105€

Ce nouveau modelage d'exception va puiser ses origines lointaines dans le savoir-faire incomparable des contrées orientales quand il s'agit du bien-être... Il va détoxifier le corps en profondeur et harmoniser les centres énergétiques par un enchaînement de gestes précis et répétitifs à base de pressions et d'effleurages délicats. Sentiment de plénitude garanti...

Modelage d'inspiration ayurvédique* | 50 mn | 105€

Cette technique d'origine indienne est pratiquée avec de l'huile de sésame chaude par des frictions et des pétrissages. Le masseur stimule les chakras et les points importants situés à la jonction des muscles, os, nerfs et vaisseaux sanguins. L'objectif est de chasser les tensions et de favoriser l'élimination des toxines pour améliorer l'oxygénation musculaire.

Modelage thaï* | 20 mn | 59€ ou 45 mn | 105€

Le modelage thaï permet de rétablir l'équilibre et la dynamique énergétique par des pressions exercées avec les pouces ou les pieds et par des étirements. (prévoir une tenue confortable)

Modelage aux pierres chaudes* | 45 mn | 105€

Inédit à Bénodet, ce modelage passe par un palper rouler de la peau pour préparer l'action énergisante et bienfaites des pierres.

* Comprend l'accès privilège à l'espace Hydromarin® (voir détail p. 7)



Labiomer

La ligne des soins marins des Relais Thalasso

Chaque soin comprend un accès privilégié à l'Espace Hydromarin® : piscine, saunas, hammams et fitness inclus, un gommage, un enveloppement, un modelage, une dégustation.

L'INFINI BÉNODET | 75 mn | 142€

Le plaisir et l'effet bénéfique d'une peau détoxifiée, satinée, lisse... Le gommage ouvre les pores et fait transpirer pour mieux recevoir l'enveloppement... Le modelage dénoue les zones tendues.

- Le gommage Dermo-lissant (effet sauna)
- L'enveloppement Dermo-lissant détoxifiant
- Le modelage tonifiant et drainant à l'huile d'amandes douces

L'INFINI D'ASIE | 75 mn | 142€

Apaise le corps et l'esprit

- Le gommage aux 3 thés purifie la peau.
- L'enveloppement aux 3 thés est source d'énergie.
- Le modelage d'Asie équilibre le corps et l'esprit !

Vous aimerez... Le baume indien, élaboré à partir des connaissances de l'aromathérapie.

L'ABSOLU 5 SENS | 120 mn | 214€

Deux heures de soin plaisir ou le corps savoure et l'esprit se ressourcent dans une atmosphère enveloppante, aux notes d'épices et d'huiles essentielles relaxantes.

- Le Gommage Fruité et Gourmand.
Soin du corps et visage.
- Le Nappage Cacao Café aux vertus nourrissantes et raffermissantes. Soin du corps.
- Le Rituel modelant quiétude allie étirements, longs glissés, effleurements doux et enveloppants. Soin du corps.

Et enfin, vous découvrirez le *Sérum au thé vert*, véritable élixir de peau avec sa notre fraîche qui vous laisse une sensation indéfinissable. Le soin terminé, vous recevrez une très belle surprise aux senteurs chocolatées...

À faire en solo | 214€
ou en duo | 202€ pour l'accompagnant

L'INFINI DES ÎLES | 75 mn | 142€

Réconforte les peaux sèches

- Le sablage coco, fin et envoûtant prépare la peau.
- L'enveloppement pulpe de coco est riche en lipide et minéraux.
- Le modelage détente à l'huile de Monoï assure l'éclat et un léger hâle à la peau.

Vous aimerez... Idéal pour les peaux fragiles et sèches. Évasion sensorielle garantie pour un été ou un hiver ensoleillé.

L'INFINI DOUCEUR | 75 mn | 142€

Réconforte les peaux délicates

- Le soin marin exfoliant hydrate via une texture onctueuse et crémeuse.
- L'enveloppement coton soin est source d'hydratation et d'apaisement.
- Le modelage cocoon à l'huile d'amande douce et l'application du sérum coton apportent un voile de douceur pour une peau soyeuse et zen !

Vous aimerez... Cocon idéal, senteurs délicates de la fleur de coton et de jasmin.

Soin Labiomer essentiel visage et yeux

Ce soin complet représente un véritable bain de jouvence dédié à l'éclat du visage et des yeux. Il comporte également une séquence masque/modelage des pieds pour encore plus de bien-être. Novateur, il allie d'agréables manoeuvres délassantes à des masques hydractifs, véritables concentrés d'algues cristallines marines et Vitamine C bienfaitantes et nourrissantes. Effet liftant, hydratation optimale, sensation de douceur absolue...

50 min | 86 €



Cadeau Thalasso



Osez faire plaisir

Partagez le plaisir de la thalasso avec tous ceux que vous aimez et offrez indifféremment une cure, un soin, un week-end, une entrée à l'Espace Hydromarin.

Fini le casse-tête à Noël, pour sa fête, son anniversaire, lors d'un mariage, lors d'un départ en retraite... Inclus dans un superbe document que vous enroulerez grâce à deux rubans fournis, le descriptif du cadeau thalasso contient également votre message personnalisé destiné à celle ou celui à qui vous souhaitez exprimer votre amour, votre amitié, votre sympathie... Effet garanti.

- 1** Réservez à l'accueil du Relais Thalasso, en téléphonant à nos hôtesses au 02 98 66 27 00 ou sur www.thalasso-benodet.com
- 2** Personnalisez votre cadeau sur un très beau document pour l'heureux destinataire.
- 3** Réglez facilement par chèque à l'ordre de Relais Thalasso de Bénodet, par carte bancaire (même par téléphone). Sur place 7 jours sur 7, toute l'année.
- 4** Retirez votre bon cadeau sur place ou nous vous l'enverrons par la Poste. Il ne reste plus qu'à l'offrir à l'heureux destinataire!

