



Carte des soins 2021



LA GRANDE TERRASSE
Hôtels & Spas La Rochelle

EN TOUTE SÉRÉNITÉ

- 
Le port du masque est obligatoire dans nos établissements
- 
Privilégiez le prépaiement ou le paiement par CB sur place
- 
Merci de vous présenter 20 minutes avant le début de votre soin
- 
La douche est obligatoire dans la cabine avant votre soin
- 
Cabine désinfectée entre chaque client
- 
Changement systématique du linge
- 
Votre praticienne respecte les gestes barrières

PARCOURS MARIN



PLAN DU PARCOURS MARIN - 440M² DE BASSINS



ESPACES

- A. ESPACE DÉTENTE
- B. SALON DE REPOS
- C. HAMMAM
- D. SAUNA
- E. SEAU SCANDINAVE

BASSINS ET ANIMATIONS

- 1. LITS BOUILLONNANTS
- 2. ASSISES // JAMBES - DOS - FESSIERS - PIEDS
- 3. BAINS BOUILLONNANTS
- 4. GEYSER - PÉDI - JET
- 5. RIVIÈRE DE MARCHÉ
- 6. MASSAGE DEBOUT
- 7. COL DE CYGNE // NUQUE - PIEDS
- 8. BAINS BOUILLONNANTS - JACUZZI XXL
- 9. BASSIN DE NAGE DE 21M À 29°C
- 10. BASSIN AQUAFITNESS
- 11. BASSIN DE DÉTENTE À 32°C
- 12. PATIO

40€

l'accès demi-journée

la carte de 10 accès
valable 1 an à date d'achat

333€

À SAVOIR

Ouvert de 9h à 12h45 et de 14h à 19h15,

Accès enfant de moins de 16 ans de 18h à 19h15,

Il n'est pas nécessaire de réserver pour l'accès au parcours marin.
Un peignoir, une serviette et des sandales vous seront remis dès votre arrivée.

Le port de bijoux et de maillot de bain de couleur clair est fortement déconseillé.

À PRÉVOIR

Maillot de bain (slip de bain, short ou boxer acceptés)
Tenue et chaussures de sport obligatoires si vous souhaitez utiliser la salle cardio-fitness.

NOS OFFRES

Packages



LA GRANDE TERRASSE

Thalasso - Spa Marin

MA THALASSO SUR-MESURE

Une fois votre accès espace bien-être et vos deux soins choisis, composez vous-même votre programme.

	Du lundi au vendredi	Le samedi ou Le dimanche
Accès Espace Bien-Être 1/2 journée + 2 Soins Marins (au choix parmi) :	85€	95€
<ul style="list-style-type: none"> • Bain hydromassant (15min) • Douche à jet (8mn) • Lit Hydromassant (15mn) SOUND CARE® 		
Agrémentez votre forfait grâce aux options suivantes :		
Soins marins	+30€	+30€
• un 3ème soin marin*		
«Oxygéenez-vous»		
• Séance d'Aquafitness (45min)	+20€	+20€
• Séance de Marche Océane (120min)	+20€	+20€
• Séance de Marche Nordique (90mn)	+20€	+20€
Massage ou Gommage sous-affusion 15mn	+43€	+43€
Massage, soins du corps ou visage		
• 30 minutes	+65€	+65€
• 45 minutes	+85€	+85€
• 60 minutes	+106€	+106€
• 90 minutes	+148€	+148€
Accès espace bien-être 1/2 journée complémentaire	+20€	+30€

À savoir : Nos massages sont des modelages corporels, des soins de beauté et de bien-être non thérapeutiques et non-médicalisés.

Arrhes : 30% du montant de votre prestation vous sera demandé lors de votre réservation.

Annulation : En cas d'empêchement, nous vous demandons d'avoir l'amabilité de décommander votre rendez-vous au moins 48 heures à l'avance. En cas d'annulation intervenant moins de 48 heures à l'avance ou en cas de non présentation au rendez-vous, les arrhes seront conservées et aucun remboursement ni avoir ne pourra être possible.

* au choix parmi : bain hydromassant, douche à jet et lit hydromassant. Selon disponibilité.

Les 1/2 journées 2 soins

Du lundi
au vendredi

Le samedi ou
Le dimanche

1/2 Journée découverte

Accès à l'Espace Bien-Être sur la 1/2 journée des soins
1 Masque corps (20mn)
1 Hydrojet (15mn)

88€

98€

1/2 Journée détente

Accès à l'Espace Bien-Être sur la 1/2 journée des soins
1 Masque corps (20mn)
1 Gommage ou Massage sous-affusion (15mn)

101€

111€

Les 1/2 journées 3 soins

Du lundi
au vendredi

Le samedi ou
Le dimanche

1/2 Journée bien-être

Accès à l'Espace Bien-Être sur la 1/2 journée des soins
1 Gommage aux huiles et pétales de fleurs
ou 1 Gommage aux huiles et sels de la Mer Morte
ou 1 Massage sous affusion relaxant aux huiles végétales
1 Masque Corps crème d'algues ou velours nacré à l'hibiscus ou cire hydratante
1 Bain hydromassant à la gelée d'algues reminéralisantes

133€

143€

1/2 Journée instant zen

Accès Espace Bien-Être sur la 1/2 journée des soins
1 Gommage et 1 Massage sous affusion
ou 1 Massage sous-affusion (30 min)
1 Aromadécouverte visage (30 min)

154€

164€

1/2 Journée jambes légères

Accès Espace Bien-Être sur la 1/2 journée des soins
1 Douche à jet fraîche
1 enveloppement des jambes aux algues froides
1 Massage Circulatoire (30min) Jambes Légères

148€

158€

Accès demi-journée complémentaire au parcours marin

+20€

+30€

Les 1/2 journées en Duo

Les instants Duo

Tous les **INSTANTS DUO** incluent **l'accès à l'Espace Bien-Être** pendant la demi-journée de vos soins.

	Du lundi au vendredi	Le samedi ou Le dimanche
1 Bain hydromassant DUO à la gelée d'algues reminéralisantes ou aux cristaux de sel (20min) 1 Massagen en DUO (30min)	118€/pers	128€/pers
Bain hydromassant DUO à la gelée d'algues reminéralisantes ou aux cristaux de sel (20min) 1 Massagen en DUO (60min)	159€/pers	169€/pers

Vous souhaitez ajouter un gommage ?

1 Gommage
« Graines de Fruits Gommantes » (30min) **+40€/pers**



Une journée rien qu'à vous...

Accès Espace Bien-Être toute la journée
1 Massage corps (20 min), 1 Activité Sportive*
1 Massage sous affusion (15 min)
1 Masque corps ou 1 Bain hydromassant

201€

211€

*Hors nage en mer.

Une journée premium

Accès à l'Espace Bien-Être toute la journée
1 Masque corps (20mn)
1 Gommage et/ou Massage sous-affusion (30mn)
1 Gommage corps (30min)
1 Massage de votre choix (45mn)

293€

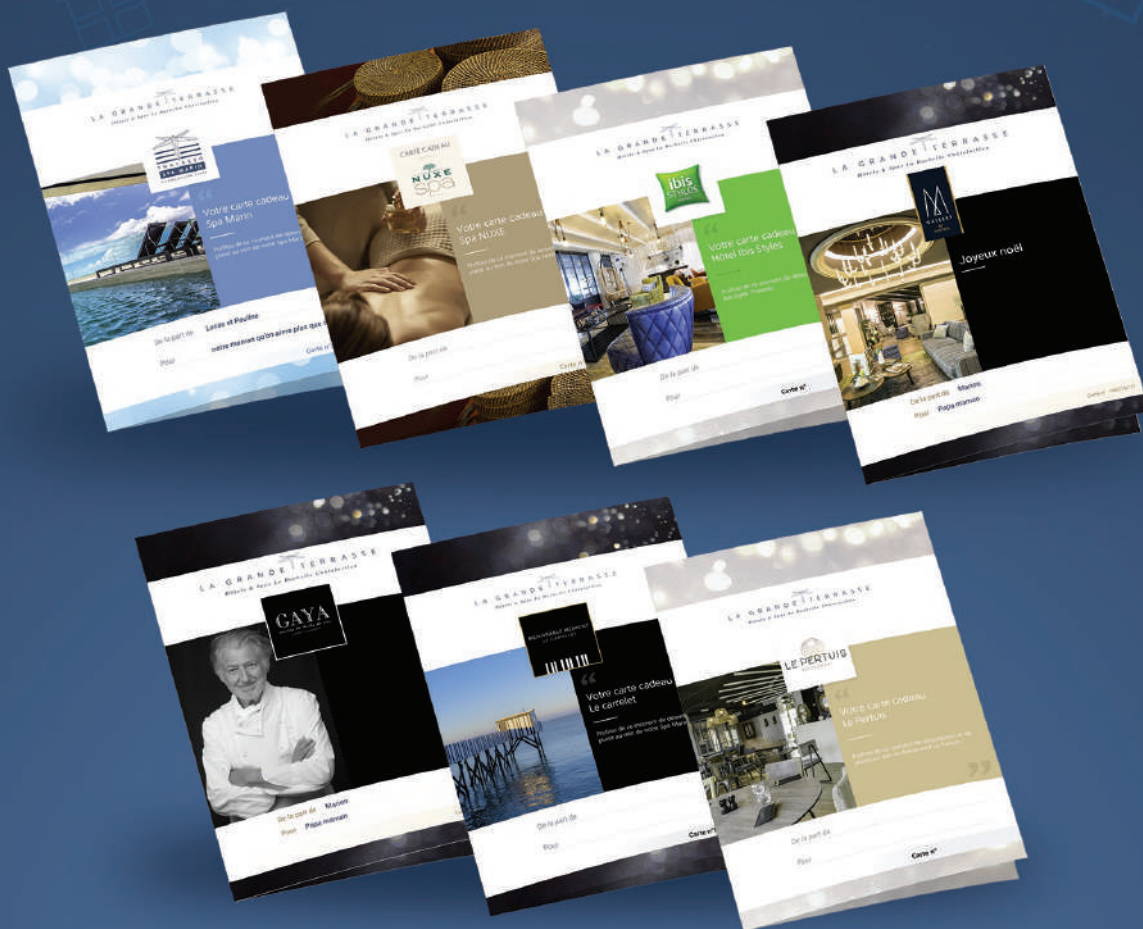
303€



Plaisir d'offrir

DÉCOUVREZ LES CARTES ET CHÈQUES CADEAUX

Thalasso - Spa Marin / Spa NUXE / MGallery / Ibis Styles
Gaya / Le Pertuis / Le Carrelet



REJOIGNEZ NOTRE
PROGRAMME DE

FIDÉLITÉ

BIEN-ÊTRE

CUMULEZ DES POINTS À CHAQUE ACHAT
À LA THALASSO - SPA MARIN ET AU SPA NUXE*

ACCÉDEZ À DES OFFRES
ET DES AVANTAGES EXCLUSIFS !

en savoir plus sur
WWW.LA-GRANDE-TERRASSE.COM
(*hors salon de coiffure)

LES SOINS À LA CARTE

MASSAGES / SOINS DU CORPS

30 MINUTES 65€

- Massage Détente - Sur-Mesure

- Massage Minceur - Cuisses, fesses ou ventre

- Massage Circulatoire - Jambes Légères - Decléor ou Phytomer

- Soins des mains* - Limage des ongles, gommage et masque

- Gommage et/ou Massage Sous-affusion - Soins marins du corps]

89€ du lundi au vendredi

99€ le samedi et le dimanche

45 MINUTES 85€

- Massage aux huiles végétales

- Soins Détente - Dos Detox* - Phytomer

- Soins Exfoliant - Voile de Satin - Phytomer

- Soins Exfoliant - Graines de fruits gommantes - Decléor

1 HEURE 106€

- Bain associé à un massage minceur - Oligo Silhouette* - Phytomer

- Massage Minceur - Détente - Decléor ou Phytomer

- Massage Détente - Aromassage - Decléor

- Massage Décontractant - Trésor des Mers - Phytomer

- Soins Remodelant - Morpho Designer* - Phytomer

- Soins Minceur - Sculpt Zone* - Phytomer

- Massage Bambou - Decléor (nouveau 2020)

1 HEURE 30 148€

- Gommage & Massage - Decléor ou Phytomer

- Soins Relaxants Suprême visage et corps - Sea Holistic* - Phytomer

En raison des mesures sanitaires les bolus ne sont plus utilisés dans ce soin.

Vous hésitez ? Réservez votre durée de soin puis déterminez avec l'esthéticienne la prestation qui correspondra le mieux à vos besoins du moment.*Vous choisissez ce soin ? Merci de le préciser lors de votre réservation.

Accès au parcours marin sur la demi-journée de votre soin +20€ du lundi au vendredi et +30€ le samedi et le dimanche



LES SOINS À LA CARTE

MASSAGES / SOINS DU VISAGE

30 MINUTES 65€

- Massage Jeunesse - Orexcellence pilates - Decléor
- Soin Oxygénant - Energisant visage - Decléor
- Soin Signature - Aromadécouverte - Decléor
- Soin Jeunesse yeux - Perfect Regard - Phytomer

1 HEURE 106€

- Soin Detox - Energisant Visage - Decléor
- Soin Hydratant - Hydra Floral - Decléor
- Soin Pureté - Aroma pureté - Decléor
- Soin Nourrissant - Intense nutrition - Decléor
- Soin Apaisant - Harmonie - Decléor
- Soin Signature Eclat - Aromaplastie - Decléor
- Soin Eclat - Aromalisse - Decléor
- Soin Jeunesse Remodelant - Prolagène lift - Decléor
- Soin Jeunesse - Orexcellence - Decléor
- Soin Pureté - Acnipur - Phytomer
- Soin Detox - Citadine - Phytomer

En raison des mesures sanitaires la vapeur n'est plus utilisée dans les soins visages.

À savoir : Tous nos soins corps et visage incluent une exfoliation. Hors massages. Nos massages sont des modelages corporels, des soins de beauté et de bien-être non thérapeutiques et non-médicalisés. Nos soins du visage de 90 minutes comprennent un soin détente du dos. Toutes nos prestations d'une même durée peuvent être pratiquées en duo et en simultané.

Accès au parcours marin sur la demi-journée de votre soin +20€ du lundi au vendredi et +30€ le samedi et le dimanche



L'Institut de Beauté

ÉPILATION

Aisselles	22€
Bras	27€
Demi-Jambes	32€
Jambes	42€
Lèvres	20€
Sourcils	22€
Visage	37€
Dos	32€
Torse	32€
Épaule	27€

MAILLOT

Classique	22€
Brésilien	27€
Intégral	37€

FORFAITS ÉPILATION

Demi-jambes - Maillot classique - Aisselles	52€
Jambes - Maillot classique - Aisselles	60€

LA BOUTIQUE

Retrouvez les gammes Phytomer et Decléor, des maillots de bain, accessoires, textiles et souvenirs dans l'espace boutique situé à la réception de la Thalasso-Spa Marin

SALON DE COIFFURE

Le Salon de coiffure mixte
Intégré à la Thalasso - Spa Marin.
Ouvert du mardi au samedi avec ou sans rendez-vous.
05 46 56 37 97

ACTIVITÉS COACHÉES



PASS' *Forme* 100% COACHING

Le PASS'FORME un accès
à toutes les séances coachées
proposées par la Thalasso - Spa Marin



PASS' *Wellness*

COACHING & DÉTENTE

Les bénéfices du PASS' FORME, la détente
et les avantages en plus !
45 minutes de détente à l'Espace Bien-Être inclus
à chaque séance coachée mais également
des avantages et des réductions exclusives.



PASS' *Wellness*⁺ COACHING & DÉTENTE +

Plus d'avantages et de réductions
avec le PASS'WELLNESS+





Oxygérez-vous !

13 ACTIVITÉS
COACHÉES
DIFFÉRENTES

Aquafitness : dans un espace entièrement dédié à la pratique de l'aqua-cycling, aqua-bodyslim, aqua-workout.

Activités marines : marche océane, aqua-dos, nage en mer, cours de natation.

Activités terrestres : marche nordique, parcours santé bord de mer, cardio-training en salle, running, circuit training indoor et outdoor, relaxation.

Pour en savoir plus : consultez la brochure

«Oxygénez-vous»

sur

WWW.LA-GRANDE-TERRASSE.COM



LEXIQUE DES SOINS MARINS



Massage sous-affusion (15' ou 30')

Massage réalisé sous une fine pluie d'eau de mer chaude. Ce soin combinant hydrothérapie et massage dénoue les tensions.

Les Masques Corps (20') :

Ce soin reminéralisant et relaxant permet une élimination importante des toxines. Le « lit flottant » distille une agréable sensation d'apesanteur.

- À la crème d'algues laminaires reminéralisante (très concentrée en oligo-éléments). L'apport en sels minéraux et oligo-éléments rétablit par osmose l'équilibre du corps et procure un état de bien-être. La grande richesse des algues se trouve dans la concentration en actifs marins (50 à 2000 fois plus que l'eau de mer).
- Au karité et miel : une cire onctueuse et hydratante, nourrit intensément, prévient le dessèchement et laisse une peau douce, satinée et délicatement parfumée.
- Velours nacré à l'hibiscus : Eau de Mer, extrait de fleur d'hibiscus et de perles composent ce masque corps au parfum et à la texture envoûtante. Revitalise, reminéralise et révèle la beauté et l'éclat de la peau.
- À la crème d'algues fucus aux propriétés lipolytiques reconnues, participe activement au processus d'amincissement.

Bain hydromassant à la gelée d'algues (15') :

Hydromassage en baignoire par des jets multiples suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Décontraction musculaire, action antalgique et circulatoire.

Absorption transcutanée d'oligo-éléments et sels minéraux présents dans l'eau de mer et les algues. Les gelées d'algues proposées sont reminéralisantes ou relaxantes.

Douche à jet (8') :

Jet d'eau de mer dirigé à distance par une hydrothérapeute. Tonifie les muscles, élimine les courbatures. Action décontractante, relaxante, circulatoire ou affiniante.

Lit hydromassant - hydrojet (15') :

Soin sec. Les jets à pression variable de ce matelas à eau à 36°C massent le corps de façon régulière, localisée ou générale (relaxant, tonique ou drainant).

Gommage sous affusion (15') :

- Cuivré aux huiles et sels de la Mer Morte. Le magnésium favorise la relaxation et le potassium participe à l'hydratation des cellules.
- Cristal aux huiles et pétales de fleurs. Pétales de Calendula et huile essentielle d'oranger associés

Watermass :

Ce dispositif d'hydro palper rouler novateur combine le modelage aux huiles végétales, à l'affusion d'eau de mer. Ce soin associe les effets actifs et rapides du modelage limpho-esthétique sur la cellulite et les graisses localisées, à une pure détente après chaque séance.

INFORMATIONS & CONSEILS

Réservation, horaires, conditions d'accès



LA RÉSERVATION

Afin d'organiser au mieux la planification de vos soins, il est conseillé d'effectuer votre réservation 1 mois à l'avance :

- > en ligne sur www.la-grande-terrasse.com
- > par téléphone au 05 46 56 17 17
- > par e-mail : contact@la-grande-terrasse.com

Votre réservation sera effective à réception du versement de votre acompte (30% du montant pour les soins et 100% pour les accès à l'espace bien-être et offres spéciales.

LE RÈGLEMENT

Le règlement peut se faire par Carte Bancaire, American Express, espèces (euros) et Chèques Vacances. Pour information, nous n'acceptons pas le règlement par chèques bancaires ni postaux.

HORAIRES D'OUVERTURE DE LA THALASSO-SPA MARIN :

- Clients non hébergés sur place : tous les jours de 9h à 12h45 et de 14h à 19h15 (fermeture des vestiaires à 13h et 19h30).

CONDITIONS ENFANTS

L'accès aux enfants de moins de 16 ans s'effectue de 18h à 19h15. L'accès aux enfants de moins de 3 ans n'est autorisé que sous la surveillance exclusive d'un adulte et munis d'une couche étanche lavable ou jetable. L'accès aux mineurs n'est autorisé que sous la surveillance exclusive d'un adulte. Hammams et sauna non autorisés aux mineurs.

Nos soins de thalassothérapie et d'esthétique individuels sont destinés à des personnes de 18 ans et plus. Cependant les mineurs peuvent, à partir de 16 ans, effectuer des soins accompagné d'un représentant légal.

ACCÈS AUX SOINS ET À L'INSTITUT

LA TENUE - Le port de bijoux et d'un maillot de bain de couleur clair est fortement déconseillé (risque de coloration). Pour accéder à l'espace Forme, tenue et chaussures de sport sont indispensables. Nos forfaits et l'accès au parcours marin comprennent le prêt du peignoir, d'une paire de sandales et d'une serviette de bain. Des sous-vêtements jetables sont à votre disposition dans les cabines de soins. La douche est **OBLIGATOIRE** avant chaque soin.

INFORMATIONS MÉDICALES - La consultation médicale est conseillée mais pas obligatoire. Toutefois, si vous suivez un traitement médical, cette consultation est recommandée pour adapter vos soins à votre état de santé (30€ non remboursés) N.B. : Si vous ne souhaitez pas de consultation médicale, stipulez à votre réservation que vous serez muni d'un certificat médical de non contre- indications aux soins de thalassothérapie délivré par votre médecin traitant.

Femmes enceintes : faire des soins entre le 4^{ème} et le 7^{ème} mois est possible avec un certificat de votre gynécologue ou de votre sage femme. Durant cette période, les risques de fausse couche sont généralement écartés et la fatigue pas trop importante. Cependant, certains soins ou programmes de soins ne sont pas adaptés aux femmes enceintes, de même que le sauna et le hammam. Une sélection de soins esthétiques peut aussi être proposée du 3^{ème} au 7^{ème} mois. Une consultation avec le médecin de la thalasso est obligatoire pour les séjours de plus de 3 jours pour adapter vos soins.

Pour les femmes enceintes, outre le certificat médical de non contre-indication aux soins de thalassothérapie par votre gynécologue ou votre sage femme, une décharge de responsabilité devra être signée directement auprès de l'institut.

Jeune maman : pas de soins avant le début du 3^{ème} mois

En cas de cancer en cours de traitement, un certificat de non contre-indication de votre cancérologue sera exigé, de même qu'une visite avec le médecin de la thalasso pour adapter vos soins à votre pathologie.

La fatigue extrême est une contre indication.

Afin de vous prodiguer le meilleur conseil, **nous vous remercions de nous informer de votre état de santé, grossesse, troubles cardiaques, insuffisance respiratoire, allergies, blessures, maladie, handicap...** Les modelages sont des massages à but non médical ni thérapeutique mais, à visée de confort.

CONDITIONS D'ANNULATION

Toute annulation de soin à la carte ou à la demi-journée se fera par écrit (courrier, mail) et entraînera la retenue de frais d'annulation de 50€. Lorsque l'annulation survient plus de 15 jours avant la date du début de séjour, l'acompte est restitué, déduction faite des frais d'annulation. Pour une annulation à moins de 15 jours avant le début du séjour, l'acompte est conservé dans sa totalité. Annulation à J-2 ou non-présentation le jour de la réservation : la totalité du séjour est due. En cas de no-show (annulation sans préavis), l'établissement facturera au Client une indemnité égale à cent pour cent (100 %) du montant TTC des prestations réservées.

Tarifs valables, sujets à modification sans avis préalable, en euros TTC.

EN TOUTE SÉRÉNITÉ



Le port du masque est obligatoire dans nos établissements



Privilégiez le pré-paiement ou le paiement par CB sur place



Merci de vous présenter 20 minutes avant le début de votre soin



La douche est obligatoire dans la cabine avant votre soin



Cabine désinfectée entre chaque client



Changement systématique du linge



Votre praticienne respecte les gestes barrières

INFORMATIONS & DISPOSITIONS PARTICULIÈRES

En raison des nouvelles mesures sanitaires, les horaires et services proposés peuvent évoluer.

Le port du masque est obligatoire dès votre arrivée, pendant le soin et jusqu'à votre départ, merci de vous en prémunir pour votre venue.

La douche est **OBLIGATOIRE** à votre arrivée en cabine avant la réalisation de votre soin.

Nos praticiennes renforcent les mesures d'hygiène et de santé : lavage des mains en votre présence avant et après la prestation, désinfection totale de la cabine de soin avant chaque arrivée, port du masque durant toute la durée de votre prise en charge.

Les prestations de massage sont réalisées sans gant.

Nous vous invitons à vous présenter 20 minutes avant le début de votre soin.

Merci de privilégier le paiement par carte bancaire.



La Grande Terrasse
Hôtel Ibis Styles La Rochelle Thalasso Châtelaiillon

La Falaise - 17340 Châtelaiillon-Plage
Tél.: +33(0)5 46 56 17 17 - contact@la-grande-terrasse.com

WWW.LA-GRANDE-TERRASSE.COM

Ouvert 7j/7
Espace Bien-Être : de 9h à 12h45 et de 14h à 19h15
Accueil & Réservations : de 8h30 à 19h30