



Thalasso & Spa

Carte des

· Soins ·



Thalasso & Spa

Une parenthèse régénérante où l'océan et la forêt s'unissent pour vous offrir l'essence même de l'île d'Oléron. Ici, les minéraux marins et les actifs végétaux de Phytomer agissent en symbiose pour apaiser, revivifier et reconnecter votre corps et votre esprit.

Un moment où l'on respire l'iode, où l'on se laisse porter par le flux des marées intérieures, et où chaque soin devient une célébration des bienfaits uniques de la thalasso.



Sommaire

<i>La Piscine</i>	6	SOIN SIGNATURE
	▪	La Cérémonie du Loofah
<i>Soins Marins</i>	8	20
	▪	<i>Les Expériences en duo</i>
<i>Les programmes</i>		Massages
des soins	10	22
	▪	La cabine privée
<i>Les Rituels</i>		23
Rituels Visage	12	Les Parenthèses
		24
Rituels Corps	14	Voyage Bien-Être
		& Gastronomie
Head Spa	16	26
	▪	
<i>Les Massages</i>		<i>Les activités Natures</i>
Massages Bien-être	18	28
		▪
		<i>Informations pratiques</i>
		30

▪ *La Piscine* ▪

Accès espace

▪ *bien-être* ▪

50 €

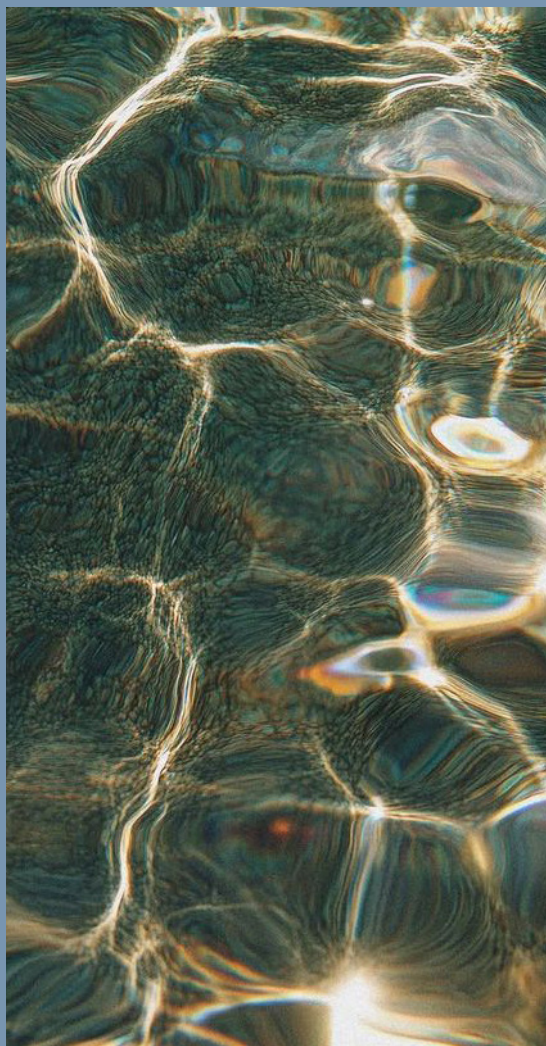
Plongez dans un havre de détente où l'eau et la nature s'unissent pour votre bien-être. L'espace, baigné de lumière naturelle offre un parcours aquatique unique inspiré des bienfaits de la mer.

L'accès au sauna et au hammam est réservé aux hôtes de 16 ans et plus. Ce tarif donne droit à un accès d'une ½ journée.

Horaires d'ouverture

09h00 à 12h45 | 14h00 à 18h30

Accès clients hébergés
08h00 à 12h45 | 14h00 à 21h00.



Soins

▪ Marins ▪

En complément de votre soin, profitez d'une 1/2 journée à l'espace bien-être de la piscine au tarif de 35€/pers.

Les soins

▪ à la carte ▪

▪ Soin coup de cœur ▪

Écume Précieuse

45'

115 €

Une invitation sensorielle alliant exfoliation délicate et massage à la mousse onctueuse, sous une pluie marine apaisante.

Le gommage sublime la peau en révélant son éclat naturel, tandis que la mousse enveloppe le corps d'une infini douceur.

Gommage Marin 20'

60 €

Sous une pluie marine, ce soin cuivré aux huiles et sels de la Mer Morte. Le magnésium favorise la relaxation et le potassium participe à l'hydratation des cellules.

Sel de la mer morte, huile végétale d'abricot.

Massage Marin 20'

60 €

Massage du corps sous une pluie fine d'eau de mer chaude.

Effets relaxants et apport en sels minéraux et oligo-éléments.

Enveloppements 20'

60 €

Enveloppement à la crème d'algues laminaires, boue marine, cire hydratante à l'abricot et masque velours à l'hibiscus.

L'apport en sels minéraux et oligo-éléments rétablit par osmose l'équilibre du corps et procure un état de bien-être.

Lit Hydromassant 15'

45 €

Soin sec. Les jets à pression variable de ce matelas à eau à 36°C massent le corps de façon régulière.

Soin localisé ou général (relaxant, tonique ou drainant).

Bain Hydromassant 15'

45 €

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 programmes ▪ de soins (2 à 3 soins)* ▪

▪ Programme coup de cœur ▪

Liberté

180 €

3 soins ▪ 1h30

Une invitation à s'évader, portée par l'énergie régénérante de la mer.

Soins à choisir selon ses envies et ses besoins du moment.

2 soins de thalasso et un soin Spa de 45 min.

Marine 2 soins

90 €

Pour faire le plein de minéraux et d'oligo-éléments.

1 Bain Hydromassant 15' ou 1 Lit

Hydromassant 15'

1 Enveloppement au choix 20'

Bien-être 3 soins

140 €

Rituel complet pour revitaliser la peau grâce aux actifs marins.

1 Gommage marin ou un Massage

marin ou un massage zen 20'

1 Enveloppement au choix 20'

1 Bain Hydromassant 15'

Cocooning 3 soins

170 €

Un moment de détente, de réconfort et de douceur.

1 Gommage marin 20'

1 Enveloppement au choix 20'

1 Massage Zen 20'

*Accès à l'espace piscine en supplément 35 €



Les Rituels

• Visage •

*En complément de votre soin,
profitez d'une 1/2 journée à l'espace bien-être de la piscine au tarif de 35€/pers.*

▪ Soin coup de cœur ▪

Rituel d'Exception 1h30 ▪ 180 €

Ce soin suprême redonne à la peau toute la fermeté, la jeunesse et l'éclat qu'elle mérite. Son massage d'exception, inspiré du Kobido, défroisse visiblement la peau tout en offrant une détente absolue. *Tout au long du soin, le dos est infusé d'oligo-éléments dans une sensation relaxante de douce chaleur.*

Rituel Unique Soin sur mesure

1h00 ▪ 136 €

À l'issue d'un diagnostic expert, ce soin entièrement personnalisé, aux textures sensorielles, cible tous les besoins de votre peau et vous invite à retrouver une profonde symbiose intérieure. *L'expérience commence par un massage du dos, véritable invitation au lâcher-prise.*

Rituel Harmonie Cyfolia Bio

1h00 ▪ 136 €

Retourner à l'essentiel, se reconnecter au vivant. Ce soin plaisir, formulé avec des actifs certifiés bio Ecocert, allie un massage défatigant du visage et des yeux pour un véritable coup d'éclat et une peau profondément hydratée. *L'expérience commence par un massage du dos, invitation au lâcher-prise total.*

Rituel Lumière Éveil du teint

30 min ▪ 80 €

Comme une lumière qui se révèle de l'intérieur. Ce rituel est une ode à l'éclat naturel de votre peau — celui que le temps, le stress et les agressions du quotidien ont peu à peu voilé. Grâce aux actifs marins concentrés Phytomer, le teint se réveille, se purifie, retrouve sa transparence et sa radiance. *Un soin de révélation autant que de transformation.*

Rituel Sérénité Soin Masculin

1h00 ▪ 136 €

Ce rituel est une invitation adressée aux hommes à poser le poids du quotidien, à s'accorder enfin ce moment rien qu'à eux. Formulé avec la puissance des actifs Phytomer, il répond aux spécificités des peaux masculines avec toute la précision qu'elles méritent.

L'expérience commence par un massage du dos, véritable invitation au lâcher-prise.



Les Rituels

▪ Corps ▪

*En complément de votre soin,
profitez d'une 1/2 journée à l'espace bien-être de la piscine au tarif de 35€/pers.*

▪ Soin coup de cœur ▪

Rituel Vibrance *Reminéralisant Drainant corps* 1h00 ▪ **136 €**

Un massage drainant libère le corps de ses toxines et tensions, suivi d'un enveloppement reminéralisant riche en magnésium et oligo-éléments.

Laissez la mer vous envelopper de ses ondes millénaires et ses vibrations marines traverser votre corps comme une marée douce et profonde.

Rituel Quiétude

Soin du dos

45 min ▪ **105 €**

Un massage profondément relaxant du dos et du cuir chevelu libère les tensions accumulées, tandis que la boue chauffante reminéralisante, riche en oligo-éléments, enveloppe le corps d'une chaleur apaisante.

Le stress se dissout, le silence intérieur s'installe.

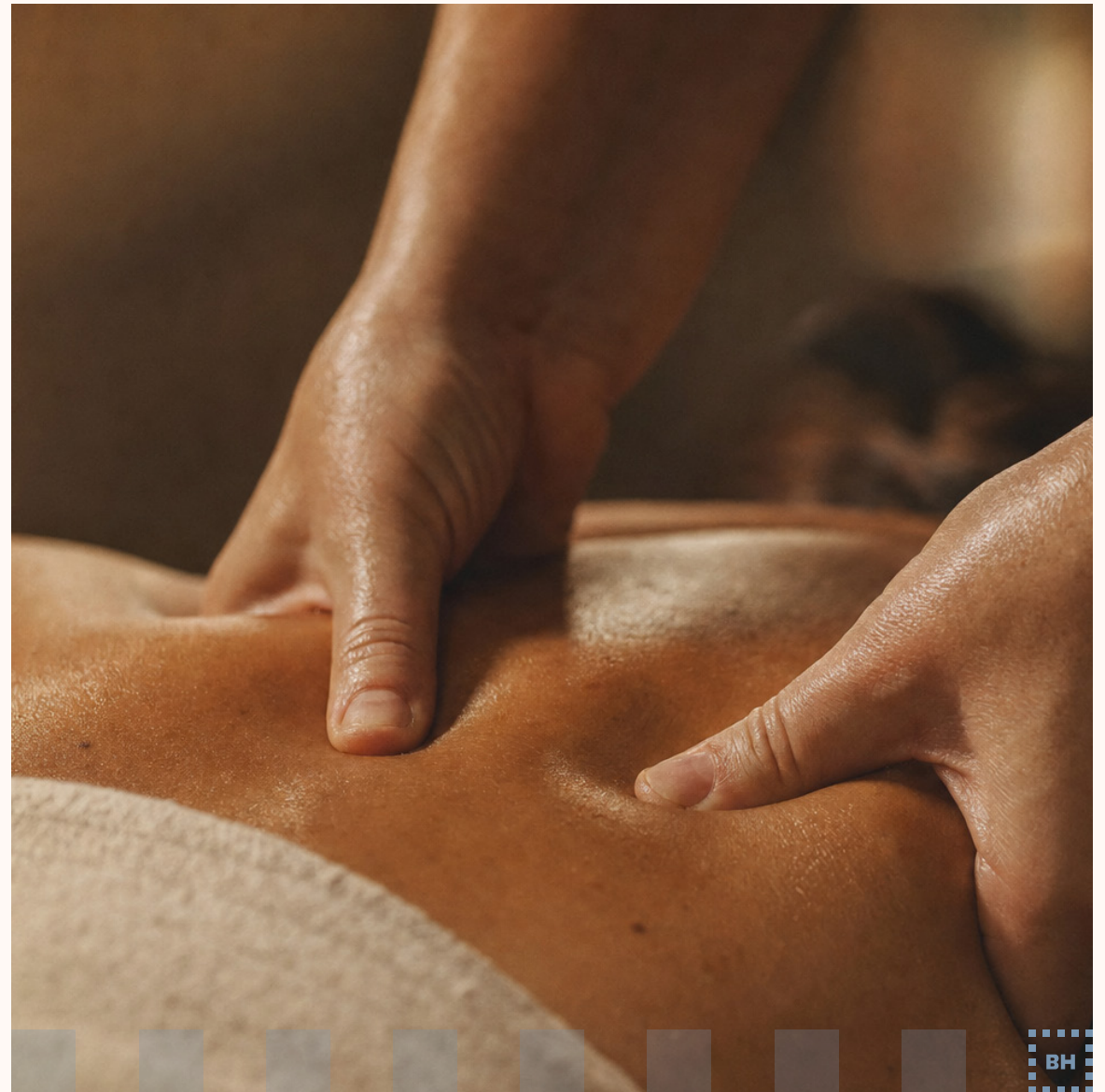
Rituel Métamorphose

Gommage

30 min ▪ **80 €**

Une exfoliation douce sur l'ensemble du corps pour révéler une peau neuve, soyeuse et lumineuse. En activant le renouvellement cellulaire en profondeur, ce rituel initie une véritable transformation.

Une peau qui se réinvente, et d'un corps qui renaît à lui-même.



Head

• Spa •

Rituel Umi

45min • 105 €

Une immersion sensorielle où l'atmosphère marine rencontre des techniques expertes pour une détente profonde.

Rituel Nagomi

1h15 • 170 €

Bien plus qu'un soin, une expérience d'exception qui allie les techniques japonaises aux bienfaits des éléments naturels. *C'est une invitation au lâcher-prise, au rééquilibrage des énergies, offrant un ancrage profond.*

L'accès à l'espace piscine est inclus dans la 1/2 journée de soin.



Né au Japon, le Head Spa est bien plus qu'un soin du cuir chevelu.

C'est une immersion sensorielle totale. Ici, nous y insufflons l'âme de l'océan : l'atmosphère marine rencontre des techniques expertes japonaises pour libérer les tensions, apaiser l'esprit et offrir une détente d'une profondeur rare.

Une expérience unique, où le silence de la mer et la précision du geste ne font qu'un.

Massages

▪ Bien-Être ▪

*En complément de votre soin,
profitez d'une 1/2 journée à l'espace bien-être de la piscine au tarif de 35€/pers.*

Tous les massages peuvent être réalisés en duo.

45 min ▪ 270 € 1h15 ▪ 400 €

▪ Massage coup de cœur ▪

L'Énergisant

45 min ▪ 105 €

1h15 ▪ 170 €

Ce modelage fluide inspiré de l'ayurvéda, réalisé avec une huile précieuse au parfum ensoleillé, réveille et rééquilibre les énergies.

Pour une sensation de légèreté et de sérénité.

Le Décontractant

45 min ▪ 105 € 1h15 ▪ 170 €

Ce massage profondément décontractant enveloppe l'ensemble du corps.

Libère les tensions et procure une détente incomparable.

Le Rééquilibrant

45 min ▪ 105 € 1h15 ▪ 170 €

La combinaison parfaite de mouvements amples et fluides associés à de longs effleurements.

Pour débloquer les tensions et offrir une complète relaxation.

Le Dos Délassant

30 min ▪ 80 €

Ce massage du dos aux mouvements précis pour retrouver confort et soulagement de cette zone.

Le Crânien Relaxant

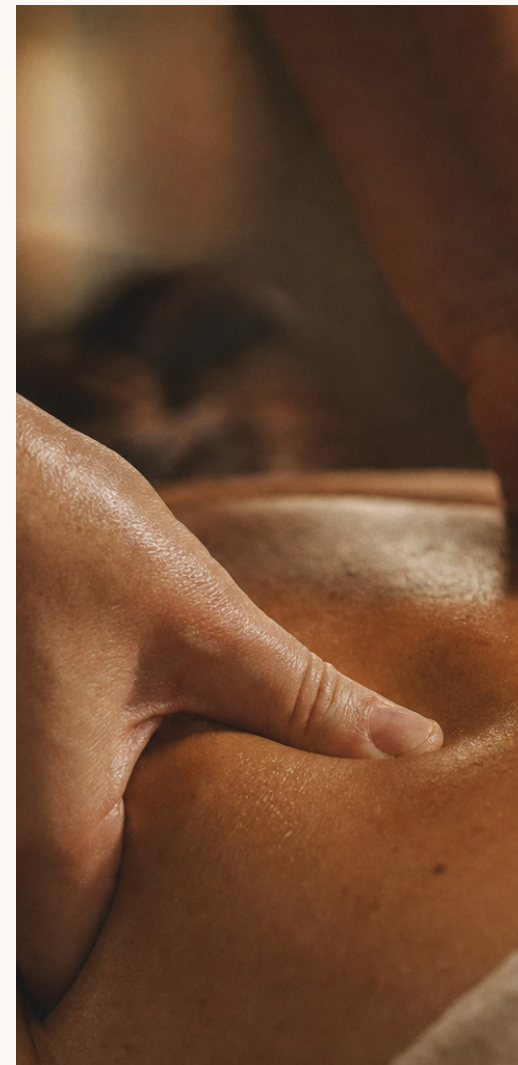
30 min ▪ 80 €

Intensément relaxant, ce massage partant des épaules jusqu'au cuir chevelu soulage et apaise profondément le mental.

La Réflexologie plantaire

45 min ▪ 105 € 1h15 ▪ 170 €

Ce massage cible les zones réflexes du pieds avec des points de digito pressions, pour réduire le stress et libérer les tensions.





La Cérémonie ▪ du Loofah ▪

▪ *Soin signature* ▪

Massage 1H30 ▪ **235 €**

En duo 1H30 ▪ **470 €**

I Gommage au Loofah
15 min

I Massage rééquilibrant
1h15

*L'accès à l'espace piscine est
inclus dans la ½ journée de soin*

Sur l'île d'Oléron, entre forêt et océan,
un vent doux porte le parfum salin et le murmure des vagues.

C'est ici qu'un jour, inspirés par la tradition asiatique du loofah, des passionnés de bien-être ont décidé de faire pousser leurs propres éponges végétales.

Dans les jardins ensoleillés de l'île, le loofah mûrit lentement, ondulant au gré de la brise, nourri par la terre riche et l'air iodé. Lorsque le fruit atteint sa maturité, il révèle sa fibre spongieuse naturelle, prête à être transformée en véritable trésor pour le soin du corps.

Chaque loofah récolté est lavé, séché et façonné avec soin, prêt

à offrir un gommage doux mais stimulant, révélant une peau lumineuse et revitalisée. Utiliser ce loofah, c'est sentir la force de la nature d'Oléron sur sa peau : un soin authentique, écologique, et profondément relaxant, comme une évasion sensorielle au cœur de l'île.

Depuis, les visiteurs du spa repartent non seulement détendus, mais aussi avec un petit bout d'Oléron sur leur peau, le souvenir d'une nature généreuse transformée en luxe simple et authentique.

Les Expériences

▪ *en duo* ▪

▪ *Expérience coup de cœur* ▪

Massage en duo

45 min ▪ 270 €

1h15 ▪ 400 €

1 massage au choix parmi notre sélection de massages bien-être.
En complément de votre soin, profitez d'une ½ journée d'accès inclus à l'espace bien-être de la piscine.



La cabine

▪ *Privée* ▪

Offrez-vous un moment d'exception en duo dans l'une de nos trois suites privatives. Pensées comme de véritables cocons de bien-être, elles allient élégance, intimité et confort absolu.

Elles disposent d'un hammam, un jacuzzi, et d'une terrasse privée, pour une expérience ou chaque détail célèbre l'art du bien-être. L'accès à la piscine est inclus pendant la ½ journée du soin.

Privatisation

45 min

165 €

Privatisation de nos suites, pour un moment de pur bien-être à deux.

Massage & Privatisation

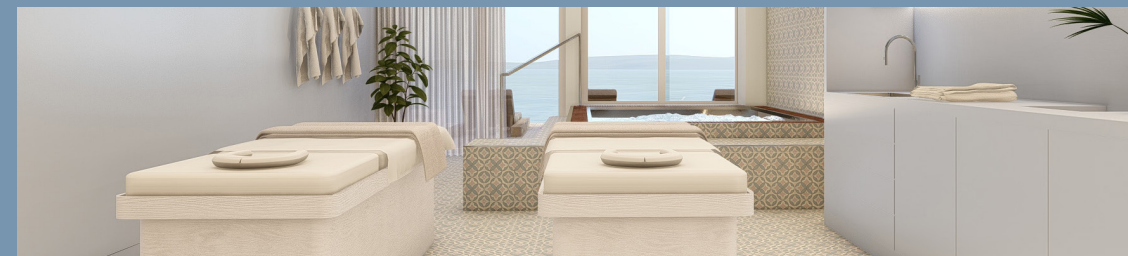
1h30

375 €

Une expérience complète alliant bien être et accès exclusif.

1 massage Rééquilibrant 45 min

1 Privatisation 45 min



Les Parenthèses

· *En duo* ·

Gourmande

Partager un moment de douceur dans la cabine privée autour de délicates attentions, dans une atmosphère intime et apaisante.

1h30 **355 €**

Panier à déguster autour de produits locaux.

1h30 **410 €**

Plateau de fruits de mer.

Face à l'océan

45 min **300 €**

Profitez de votre massage sur la terrasse privative, Face à l'océan, laissez-vous porter par les sons de la nature et les embruns marins.

Moment Complice Parent – Enfant

À partir de 12 ans

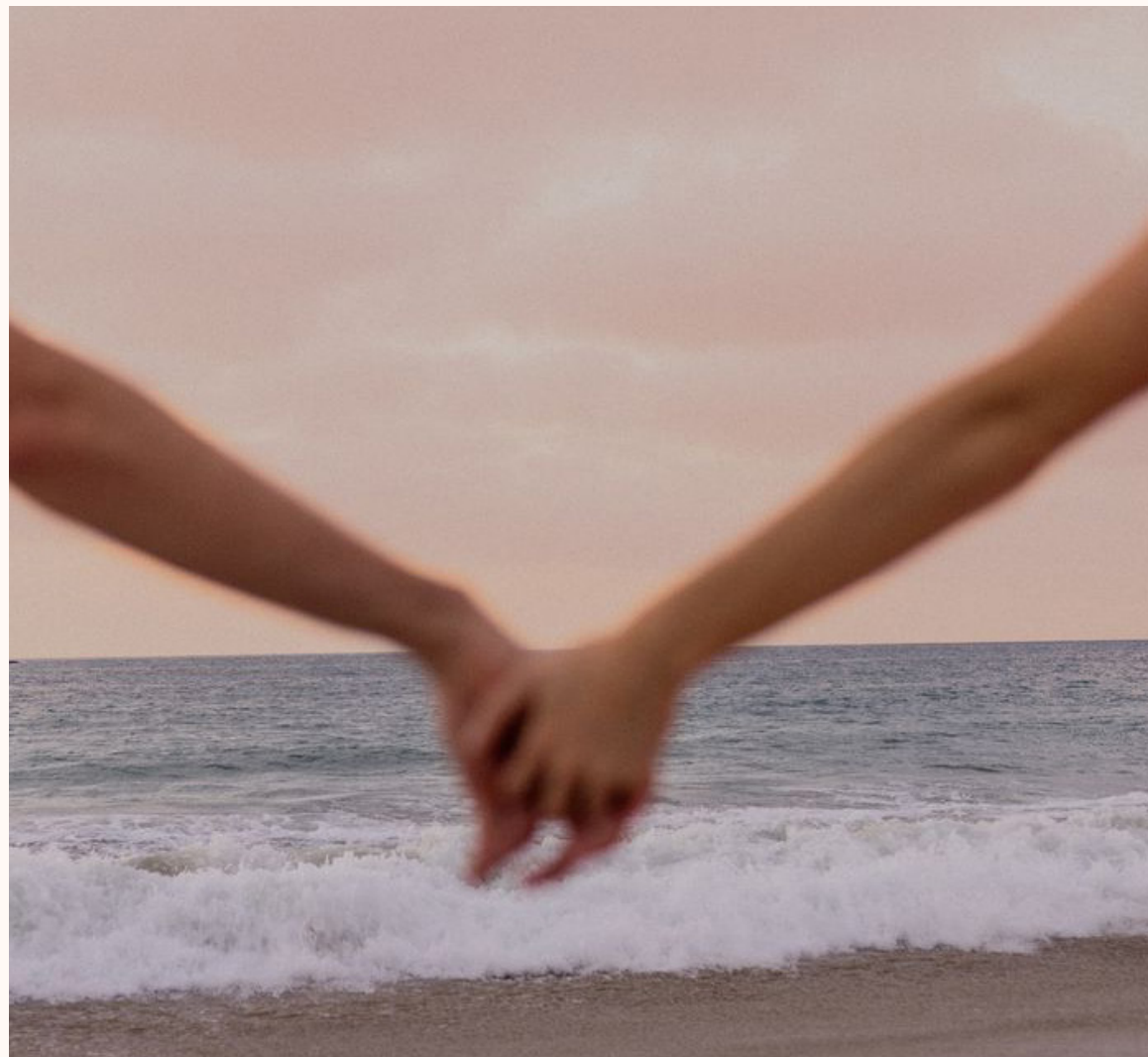
1h00 **270 €**

Accordez-vous un moment dédié à la détente et à la complicité avec votre enfant, avec un massage du dos suivi d'une privatisation de la cabine privée.

Romantique

1h00 **280 €**

Dans une atmosphère apaisante partager un moment unique pour une occasion particulière accompagner d'un gâteau de saison et une flûte de champagne.



Voyages

▪ Bien-Être & Gastronomie ▪

Offrez-vous une expérience sensorielle complète mêlant bien-être et gastronomie.
Un duo signé OYAT – Cuisine des Dunes – Pierre Gagnaire TT.

▪ Expérience coup de cœur ▪

La Piscine et Déjeuner

100 €

Offrez-vous une parenthèse de détente avec l'accès à la piscine et un repas à savourer dans une ambiance cosy face à la mer.



Les Voyages

Embarquez pour une expérience bien-être avec
1 Bain hydromassant ou 1 Enveloppement au choix ou 1 Lit hydromassant.

Puis, laissez-vous surprendre par la découverte des saveurs gastronomiques uniques du restaurant OYAT.

Découverte

115 €

2 soins marins + 1 verre de vin et un plateau à grignoter.

Gourmand

140 €

2 soins marins + 1 menu au Restaurant OYAT

2 plats et un verre de vin par personne, parmi une sélection de plats à la carte.

Délices Salins

160 €

2 soins marins + Plateau de fruits de mer

Les Activités

▪ Natures ▪

Éveil Musculaire

30 min

25 €

Série d'exercices doux et progressif, pour réveiller les muscles et mobiliser les articulations.

*Longe-Côte

1h00

40 €

Marche aquatique pratiquée le long de la baie de Gatseau.

Accessible à tous, il renforce le corps en douceur.

*Marche Nordique

1h30

40 €

La marche nordique est une forme de marche sportive qui utilise des bâtons spécialement conçus. Elle sollicite l'ensemble du corps, contrairement à la marche classique qui se concentre surtout sur les jambes.



Fat Bike

2h00

60 €

Découvrez le fat bike, le vélo tout-terrain par excellence. Avec ses pneus ultra-larges, il roule sur le sable ou les sentiers avec une stabilité et un confort inégalé. Une randonnée gustative à la découverte de l'Or de l'île.

Marche Iodée

1h00

30 €

Randonnée gustative entre mer et forêt pour éveiller vos sens et vos papilles.

Respiration guidée

1h00

30 €

Méthode de respiration dans le but d'aider le corps à se calmer.

AquaPulse

30 min

25 €

Selon Planning

Cours collectif limité à 8 participants. Chaque séance propose un programme différent dans le couloir de nage, pour varier les exercices et les bienfaits.

*Bols chantants

45min

40 €

Séance de relaxation sonore qui favorise le lâcher prise, et plonge l'esprit dans un état méditatif.

Pass Marin

500 €

10 accès à l'espace bien-être achetés + 2 offerts

Pass Bien-être

65 €

1 activité + parcours marin
*Selon sélection**

Informations

• Pratiques •

Votre arrivée

Afin de profiter pleinement de votre soin, nous vous conseillons de vous présenter 20 minutes avant le début de votre rendez-vous. Nous mettons à votre disposition des cabines de change, les peignoirs, sandales, drap de bain et sous-vêtement jetables.

Les durées indiquées incluent le temps d'installation en cabine.

En cas de retard, nous ne manquerons pas de vous offrir la même prestation si notre planning nous le permet.

En revanche, dans le cas contraire, nous serions obligé d'écourter d'autant votre soin. Nous vous recommandons de ne pas apporter d'objet de valeur. Nous déclinons toute responsabilités en cas de perte ou de vol des effets personnels.

Santé

De nombreux soins sont déconseillés pendant la grossesse. Nous vous recommandons de demander conseil à votre médecin, et nous informer de votre condition auprès de l'accueil du Spa au moment de la réservation de vos soins. Toutes autres

conditions particulières de santé doit être également signalées pour que nous adaptions au mieux notre prise en charge. Un avis médical pourra être demandé.

Enfant: les soins de l'ensemble de la carte sont prodigués aux hôtes de plus de 16 ans.

La Piscine

L'accès à l'espace bien-être est ouvert tous les matins de 9h00 à 12h45 et tous les après-midi de 14h à 18h30. Le bonnet de bain n'est pas obligatoire et le short de bain est autorisé. Sandales et peignoirs fournis.

Réservation et annulation

La réservation des soins est obligatoire. Des indemnités de résiliation ou de modification de date de prestations seront dues par le client en application du barème

suivant :

À plus de 3 jours de la date de début de la prestation : 30€ de frais de dossier par personne seront retenus sur la valeur de la prestation.

À 3 jours ou moins de 3 jours de la date de début de la prestation : la réservation sera perdue, sauf dans le cas d'une contre-indication médicale, où seuls les 30€ de frais de dossiers seront conservés.





Thalasso & Spa

Bel Hôtel Oléron
Thalasso & Spa MGallery

*Plage de Gatseau,
31 Avenue du Débarquement
17370 Saint-Trojan-les-Bains*

*thalasso@belhotel-oleron.com
05 16 65 10 12*

belhotel-oleron.com