

➤ CURE MASSAGES DU MONDE

4 soins par jour, 6 jours

Alliant soins thérapeutiques et soins spa, cette cure vous propose de voyager dans le monde à travers différentes techniques de massages : indiennes, chinoises, hawaïennes...

Un programme riche et varié pour les curistes initiés.

[Votre programme quotidien](#)

Massage Abhyanga, massage aux pierres chaudes, réflexologie plantaire, massage énergétique, massage décontractant, modelage sous affusion, enveloppement d'algues ou spa bed ou douche à jet (en alternance), douche sous marine ou bain aux huiles essentielles relaxantes (en alternance) et module Oxygène ou stretching en alternance.

➤ CURE COACHING BIEN-ETRE

4 soins par jour, 6 jours

Avec l'aide d'un coach, vous apprenez à utiliser au mieux votre énergie vitale pour une oxygénation optimale et détoxifiante. Ou comment cultiver sa santé, vivre mieux et se sentir bien au quotidien grâce à des techniques d'hygiène de vie naturelles.

Bilan de santé et d'hygiène de vie à l'entrée en cure auprès de l'une de nos deux coaches naturopathes. Vérification et adaptation du programme des soins. Tous les massages de la semaine seront ensuite réalisés par l'une de nos spécialistes naturopathes.

[Votre programme quotidien](#)

Massage décontractant, modelage sous affusion, réflexologie plantaire, drainage lymphatique (25 minutes), enveloppement d'algues ou spa bed ou douche à jet ou affusion(en alternance), bain aux algues ou bain hydromassant ou pressothérapie (en alternance) et jets sous marins ou module Oxygène.

➤ CURE REMISE EN FORME

4 soins par jour, 6 jours

Les quatre soins quotidiens proposés, relaxants et vivifiants, vont vous redonner force et énergie. Parmi ces soins, un massage chaque jour.

[Votre programme quotidien](#)

Massage décontractant ou modelage sous affusion, enveloppement d'algues ou douche à jet, bain aux algues ou bain multijets, aquagym ou jets sous-marins.

➤ CURE MINCEUR

4 soins par jour, 6 jours

Cette cure associe une **hydrothérapie raffermissante et stimulante**, la pratique de l'exercice musculaire en piscine d'eau de mer ou en plein air, avec **les techniques actuelles les plus performantes de soins en endermologie** (méthode thérapeutique qui utilise le pouvoir d'absorption de la peau).

[Votre programme quotidien](#)

Massage palper rouler ou un Cellu M6 chaque jour, une douche à jet, un enveloppement de fucus ou un bain amincissant, une séance de stretching ou d'oxygène. Vous pouvez y ajouter les bienfaits du menu diététique du Castel Clara, et discuter des aspects nutritionnels individuels avec le Chef.

➤ CURE ANTI STRESS :

(4 soins par jour, 6 jours)

Profitez des **massages apaisants par excellence** : les massages ayurvédiques (50 minutes). Et oxygéenez-vous, grâce à des exercices respiratoires en plein air, accompagnés d'un préparateur physique professionnel. Ce programme va vous aider à vous libérer de vos tensions, grâce à une harmonieuse combinaison de soins relaxants, de massages et d'activités physiques inspirées de plusieurs techniques de relaxation.

[Votre programme quotidien](#)

Massage Ayurvédique en alternance avec modelage sous affusion, enveloppement d'algues ou spa bed (en alternance), bain aux algues ou douche sous marine, stretching ou Oxygène.

➤ CURE JAMBES LEGERES :

4 soins par jour, 6 jours

Vous êtes trop souvent assise, vous vous déplacez en voiture fréquemment, votre vie est devenue sédentaire, vos jambes gonflent en fin de journée ? Les soins choisis vont dynamiser le retour veineux et lymphatique des jambes. L'immersion dans l'eau favorise la disparition des œdèmes.

[Votre programme quotidien](#)

Drainage lymphatique ou massage jambes légères, pressothérapie ou cryothérapie, bain relaxant aux huiles essentielles ou douche sous-marine, jets sous marins ou aquagym.

➤ CURE MER ET REEDUCATION

4 soins par jour, 6 jours

Une cure personnalisée, avec un travail kinésithérapeutique.

Nous vous proposons un exercice musculaire adapté, sans risques et sans douleur, dans une eau de mer chauffée, où l'effet de flottement facilite les mouvements. Le renforcement des muscles et de la posture, **l'effet antalgique des boues et des massages** vous redonnera confiance et autonomie.

[Votre programme quotidien](#)

Massage spécifique kiné ou modelage sous affusion, un enveloppement de boue marine, un bain relaxant, une séance de rééducation en piscine.

➤ CURE BEAUTE

4 soins par jour, 6 jours

Laissez-vous prendre en charge par **notre équipe d'esthéticiennes qui redonneront à votre peau éclat et luminosité.**

[Votre programme quotidien](#)

Un soin esthétique différent chaque jour, un modelage corps ou visage, un enveloppement d'algues reminéralisantes, un bain aux huiles essentielles relaxantes.

➤ CURE NATURE ET THALASSO

4 soins par jour, 6 jours - demi-journées « découverte de la nature » en supplément

Vous êtes dynamique, vous avez besoin d'éliminer tout le stress engendré pendant l'année et vous souhaitez prendre **un grand bol d'air !** Rien de tel que de **découvrir Belle-île en randonnée avec un guide professionnel.** Sillonner les sentiers côtiers en apprenant à connaître les plages de l'île, ses oiseaux, ses algues, ses roches.... Ces balades sont associées à une cure de remise en forme pour vous permettre de retrouver tonus et vitalité.

➤ MINI CURE

4 soins par jour, 3 jours

Le temps vous fait défaut ! Profitez de ces quelques jours pour vous détendre et vous ressourcer. Laissez-vous prendre en charge par notre équipe de professionnels. **Reprenez votre souffle dans les bains, les enveloppements d'algues. Laissez-vous masser quotidiennement.** Trois jours de soins, et vous voici en pleine forme à nouveau.