



# CASTEL CLARA

BELLE-ILE-EN-MER



RELAIS &  
CHATEAUX



“ J’aime Belle-Ile pour sa solitude, son silence, sa sauvagerie, pour ses pêcheurs, pour tous les spectacles splendides que la nature y organise, pour tout ce que j’y trouve de rêves, d’idéal et de *beauté*. ”

SARAH BERNHARDT

## LE CASTEL CLARA Hôtel, Thalasso & Spa

S’imprégner du panorama, se fondre dans le paysage, flotter au-dessus de la mer invraisemblable de couleurs. Se régaler des saveurs de l’océan, apprécier les bienfaits du complexe Spa & Thalasso, faire le plein d’oxygène et d’iode, vivre l’île comme un enchantement... **c’est la magie du Castel Clara !**

Belle-Île-en-Mer fait partie de ces lieux magiques, aujourd’hui rares, qui ont su préserver leur patrimoine, tant humain que naturel. Venir ici, c’est communier avec l’océan et avec une nature brute, iodée, vaste, entre mer et bocages. Surplombant la haute mer et au cœur d’une nature préservée, le Castel Clara Thalasso & Spa vous propose un séjour unique dans un cadre extraordinaire.

Mêlant luxe, élégance et convivialité, ce Relais & Châteaux dispose également d’un institut de thalassothérapie et d’un spa, vous invitant à profiter pleinement des bienfaits marins.



## L'HÔTEL

### Luxe et Convivialité

Construites dans les années 60 et 70, ces longues bâtisses blanches aux toits d'ardoises surplombent la côte sauvage belliloise et le petit port de Goulphar, qui ont longtemps inspiré Claude Monet lors de ses séjours à Belle-Ile-en-Mer. Les teintes douces et harmonieuses des chambres résonnent à l'unisson avec la quiétude exceptionnelle du lieu. Le Castel Clara est avant tout une « Maison », un lieu où l'on reçoit et dans lequel l'humain est considéré comme la plus grande richesse. Toute l'équipe qui le compose s'engage avec passion et dévouement au service des voyageurs à la recherche d'une expérience unique de bien-être.

### Les chambres

Le Castel Clara compte 66 chambres et suites réparties dans 2 bâtiments, décorées dans un esprit bord de mer chic et décontracté. Toutes les chambres sont spacieuses et équipées d'une salle de bain et de toilettes séparées. La plupart disposent d'une terrasse ou d'un balcon et offrent une vue époustouflante sur la baie de Goulphar, les autres s'ouvrent sur les jardins ou les cours de l'hôtel. Quelle que soit votre préférence, vous apprécierez la nature, omniprésente et préservée, sans aucun vis-à-vis.

Toutes les chambres disposent d'une télévision avec chaînes satellite, du WiFi gratuit, d'un sèche-cheveux, d'un coffre-fort et d'un plateau de courtoisie (thé, café).



Esprit bord  
de mer, chic et  
décontracté.





## LA RESTAURATION

### Le Café Clara

Notre bistrot chic aux accents marins vous offre l'un des plus beaux panoramas de Belle-Ile-en-Mer, une vue en apesanteur au-dessus de l'océan et de la côte sauvage.

Ouvert tous les midis de 12h15 à 14h et certains soirs (selon la saison) de 19h30 à 21h30.

Menu hors boissons à partir de 45€

### Le 180°, restaurant gastronomique

Notre chef, Franck Moisan, vous invite à découvrir une cuisine gourmande et pleine de contrastes... Diplomate hors pair, il réussit l'exploit d'allier classicisme et modernité, aime associer les saveurs de pleine mer à celles du terroir bellilois et, plus encore, surprendre ses hôtes en accueillant une plante endémique sur un plat ou un étonnant mélange d'épices...

Franck vous invite à embarquer pour une croisière gustative à bord du 180°.

Ouvert tous les soirs de 19h30 à 21h30 (sauf les dimanches et lundis en basse saison).

Menus hors boissons à partir de 66€

### Le Cotton Bar

Une ambiance chic et cosy pour des dégustations en harmonie avec l'océan.

Ouvert tous les jours de 10h à 23h.



Une cuisine  
gourmande  
et pleine  
de contrastes

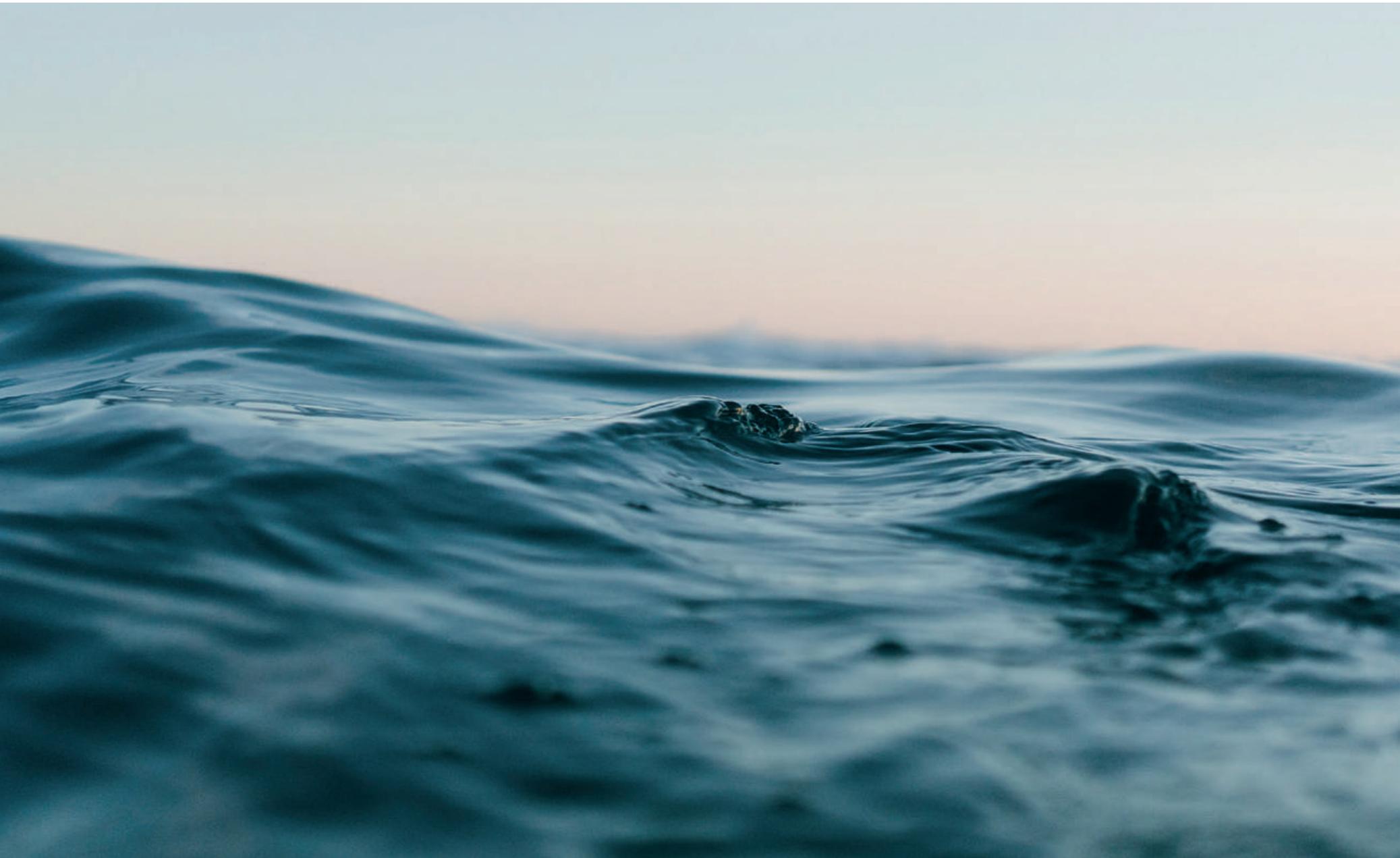
### LA 1/2 JOURNÉE « COCOONING »

Un déjeuner au restaurant Café Clara (hors boisson) suivi d'un massage détente (45 mn).

### LA PAUSE « SOINS & DÉLICES »

(2 soins au choix)

Un déjeuner au restaurant Café Clara (hors boisson) et deux soins à sélectionner parmi : enveloppement d'algues, bain hydro-massant, douche à jet, douche à affusion, aqua-activités.



## THALASSO

### Thalasso by THALION

Équilibrée par nature, la mer est un jardin extraordinaire où nous retrouvons notre mémoire et notre histoire. Fantastique réservoir de santé, elle offre tout ce dont nous avons besoin pour révéler la beauté des femmes et des hommes : minéraux, oligo-éléments, vitamines, acides aminés.

THALION, c'est avant tout l'histoire d'une famille originaire de Bretagne, animée par la même passion pour la mer et les richesses qu'elle renferme. Deux générations inspirées par la beauté authentique et naturelle de notre région. Nous perpétons la tradition goémonière depuis plus de 25 ans et restons fidèles à nos valeurs fondatrices : offrir des produits et des soins marins novateurs et performants, tout en protégeant le fragile équilibre de l'écosystème marin.

*Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités du planning. Ces derniers sont prédéfinis et préétablis à l'avance. Certains soins peuvent être soumis à évolution et remplacés en fonction des disponibilités.*

**THALION**  
CRÉATEUR DE COSMÉTIQUE MARINE





## CURES DE THALASSOTHÉRAPIE

### Les cures essentielles

**BON À SAVOIR :** *des cures personnalisées peuvent être conçues sur-mesure selon vos objectifs santé ou vos goûts spécifiques (nous consulter).*

## 1 LES THÉRAPIES MINÉRALES BY THALION

Cette cure, incluse dans notre Forfait Thalasso, associe les bienfaits de l'eau de mer à des actifs marins aux vertus bénéfiques pour votre corps et votre esprit. Profitez d'un véritable concentré d'énergie qui redonnera à votre organisme tonus et vitalité.

Le Magnésium et le Calcium sont deux minéraux essentiels à notre corps dont nous sommes souvent carencés.

Les enveloppements et les massages sont adaptés en fonction de vos besoins :

### LA CURE MAGNÉSIUM - BIEN-ÊTRE :

Les soins au magnésium marin compensent les carences en magnésium qui peuvent entraîner troubles de sommeil, stress, anxiété, tensions et crampes musculaires.

### LA CURE CALCIUM - PRÉVENTION ANTI-ÂGE :

Les soins au calcium marins apportent le calcium qui soulage les articulations douloureuses et crampes musculaires. Il aide à réguler le pH de la peau et renforcer sa barrière naturelle, prévenant ainsi le relâchement cutané.



### PROGRAMME

En alternance :

- Un massage décontractant (20 mn) à visée différente chaque jour (massage magnésium marin, massage calcium marin, massage décontractant, massage sous affusion en alternance) ou une séance de fasciathérapie dure-mère (20 mn) via une ostéopathe (selon disponibilité du planning)
- Un enveloppement d'algues ou douche à jet (en alternance)
- Un bain relaxant à visée différente chaque jour (drainant, hydromassant, circulatoire, sensoriel...)
- Une séance aqua-activités (supplément sans cours collectifs 20€/jour)

À PARTIR DE  
1 JOUR

4 SOINS  
PAR JOUR

## 2

### CURE « ADO » (14-18 ANS)

*Détente et pureté*

Aujourd'hui, on découvre de plus en plus tôt la nécessité et le plaisir de prendre soin de soi. C'est pourquoi, ce programme de soins de thalassothérapie, spécialement conçu pour les adolescents par notre équipe de kinésithérapeute et diététicienne, a pour objectif de prévenir, soulager et corriger les problèmes, notamment de posture, que peuvent rencontrer les adolescents.

Le soin visage personnalisé THALION redonnera pureté et éclat au teint.

*Au programme :* séances sportives en bassin, combinées aux bienfaits de l'eau de mer, feront de cet instant un vrai moment de détente. Pour compléter ce programme, notre diététicienne établira un bilan alimentaire personnalisé.

### PROGRAMME

- 3 Séances coaching, aquagym (en groupe, en alternance selon les disponibilités du planning)
- 4 Soins parmi : douche à affusion, bain hydromassant, bain bouillonnant, lit hydrojet (en alternance)
- Lit hydrojet : allongé sur le dos, vous reposez en apesanteur sur un matelas d'eau chaude, tout en restant totalement au sec. Vous profitez alors d'un véritable massage relaxant et tonique, sans avoir à vous déshabiller et sans aucune contrainte musculaire. La chaleur de l'eau irradie les couches tissulaires les plus profondes. Les deux jets d'eau à pression variable projetés en dessous de la toile douce, massent le corps de la tête aux pieds et stimulent le métabolisme.
- Un massage spécifique (20 mn) ou une séance de fasciathérapie dure-mère via une ostéopathe selon disponibilité (20 mn)
- Un soin visage spécifique by THALION personnalisé
- La consultation de diététique

*A noter : consultation de diététique sur rendez-vous, en cas d'impossibilité de réaliser la séance, un soin d'hydrothérapie vous sera proposé.*

À PARTIR DE  
3 JOURS

3 SOINS  
PAR JOUR



## CURES EXCELLENCES

### 1 CURE « RIEN QUE POUR SOI » ...

*Le bien-être absolu*

Un programme bien-être sur-mesure, alliant soins d'hydrothérapie, soins beauté et massages du monde dédiés au plaisir pour renouer avec vous-même...

Le plus : soins individuels personnalisés et une séance de Watsu pour une détente complète du corps et de l'esprit.



#### PROGRAMME PRÉDÉFINI

##### JOUR 1

- Soin douceur de l'Istreen (45 mn)
- Enveloppement d'algues (20 mn)
- Bain hydromassant (15 mn)
- Massage crânien (20 mn)

##### JOUR 2

- Massage sous affusion (20 mn)
- Lit hydrojet (15 mn)
- Bain drainant (15 mn)
- Soin visage Personnalisé Thalion (45 mn)

##### JOUR 3

- Douche à jet (8 mn)
- Enveloppement d'algues magnésium marin (20 mn)
- Bain relaxant (15 mn)
- Massage magnésium marin (45 mn)

##### JOUR 4

- Massage des pieds inspiré de la réflexologie plantaire (45 mn)
- Séance de pressothérapie (20 mn)
- Watsu (45 mn) (uniquement sur cure de 6 jours)
- Enveloppement d'algues en cryothérapie (20 mn)

##### JOUR 5

- Ammas (assis) sur chaise ergonomique (20 mn)
- Enveloppement calcium marin (20 mn)
- Bain circulatoire (15 mn)
- Massage africain (45 mn)

##### JOUR 6

- Douche à jet (8 mn)
- Massage Volupté des Mers (45 mn)
- Bain sensoriel (15 mn)
- Massage calcium marin (20 mn)

À PARTIR DE  
3 JOURS

4 SOINS  
PAR JOUR

### 2 CURE « MASSAGES AUTOUR DU MONDE » ...

*La relaxation à l'état pur*

Évasion Pacifique, rituel Impérial, échappée Africaine... Ce voyage sensoriel autour des massages du Monde vous procurera une détente profonde du corps et de l'esprit, une traversée des continents associée subtilement aux soins de thalassothérapie. Chaque jour comprend un massage expert combiné à des soins d'hydrothérapie.

#### PROGRAMME

##### ÉVASION PACIFIQUE

- Douche à jet
- Enveloppement senteur des îles (20 mn)
- Massage Volupté des Mers Tiaré Envoûtante (45 mn) [nouveau 2023]

##### RITUEL IMPÉRIAL

- Gommage Volupté des Mers Agrumes Pétilants (45 mn) [nouveau 2023]
- Soin visage THALION personnalisé
- Aqua-activités

##### ÉCHAPPÉE AFRICAINE

- Massage africain (45 mn)
- Enveloppement escale africaine
- Bain relaxant

##### VOYAGE CÉLESTE

- Massage des pieds inspiré de la réflexologie plantaire (45 mn)
- Massage crânien (20 mn)
- Watsu (45 mn) ou accompagnement psycho corporel ou séance de relaxation (selon disponibilité)

##### ESCALE MARINE

- Massage à l'huile de magnésium marin (45 mn)
- Enveloppement d'algues reminéralisant (20 mn)
- Aqua-activités

##### ESCAPADE AYURVÉDIQUE

- Massage Ayurvédique (45 mn)
- Séance de relaxation ou accompagnement psycho-corporel (selon disponibilité)
- Bain relaxant

À PARTIR DE  
3 JOURS | 3 SOINS  
PAR JOUR

NOUVEAUTÉ



## CURES EXPERTES

### 1 CURE « DÉTOX & VOUS » ...

*Pour un repos bienfaiteur*

Un programme 100% détox associant les conseils avisés de notre naturopathe, (suivi personnalisé en matière d'hygiène de vie, d'équilibre alimentaire et de phytothérapie) des soins de thalasso adaptés et une activité physique supervisée ... une recette pour retrouver rapidement énergie et vitalité du corps et libérer son esprit.

**Le + :** tisane détox adaptée chaque jour, 1 complément Super Algues offert selon vos besoins (Énergie, Équilibre, Bien-Être).

PROGRAMME PRÉDÉFINI

À PARTIR DE  
**3 JOURS** | **4 SOINS**  
PAR JOUR

#### JOUR 1

- Consultation Naturopathie (45 mn)
- Gommage Détox (20 mn)
- Massage Détox (25 mn)
- Séance de Yoga (45 mn) ou Séance de Relaxation (45 mn) (selon disponibilité)

#### JOUR 2

- Douche à jet
- Coaching Aquatique (45 mn)
- Cellu M6 Corps (35 mn)
- Iyashi dôme (20 mn)

#### JOUR 3

- Enveloppement Détox
- Bain hydromassant
- Massage Détox (30 mn)
- Séance de Yoga ou Séance de Relaxation ou YogaDô® (45 mn) (selon disponibilité)

#### JOUR 4

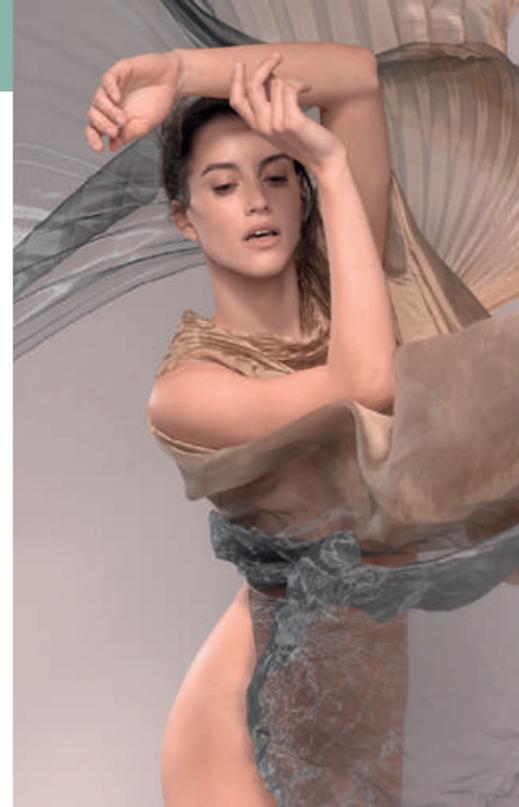
- Suivi Naturopathie (45 mn)
- Watsu ou relaxation psycho-musical (par une ostéopathe) (45 mn) (selon disponibilité)
- Soins visage Détox Algo-Energie Thalion (45 mn)
- Iyashi dôme (20 mn)

#### JOUR 5

- Enveloppement Détox
- Bain hydromassant
- Massage Détox (30 mn)
- Séance de Yoga (45 mn) ou Séance de Relaxation (45 mn) (selon disponibilité)

#### JOUR 6

- Douche à jet
- Coaching Aquatique (45 mn)
- Cellu M6 Visage (35 mn)
- Iyashi dôme (20 mn)



NOUVEAUTÉ

### 2

### CURE « MINCEUR & DOUCEUR » ...

*Un pari gagnant*

Notre cure spécifique « Minceur & Douceur » établit les bases d'une perte de poids durable basée sur un équilibre alimentaire raisonnable et des soins du corps adaptés. Ce soin anti-cellulite aborde une nouvelle technicité : la superposition, en couches fines, d'une multitude de textures pour saturer la peau en actifs marins. Associées à un massage profond des tissus adipeux, les formules agissent au cœur de l'épiderme pour lutter contre les 3 dimensions de la cellulite.

**Le + :** 1 complément Super Algues Silhouette offert.

DURÉE  
**6 JOURS** | **4 SOINS**  
PAR JOUR

PROGRAMME

- Massage cellulite [3D] ou massage palper-rouler aux perles Marines by THALION (25 mn) ou séances de Cellu M6® (30 mn) (avec prises de mesures en début puis fin de cure) ou séances de Iyashi Dôme (en alternance)
- Les séances de douche à jet
- Les enveloppements d'algues drainants ou les bains relaxants
- Les séances de jets sous-marins ou les séances sportives aquatiques
- La consultation diététique



## CURES SPÉCIFIQUES

### 1 CURE « COACHING TONIC & THALASSO » ...

*Dynamisme et détente*

Envie d'une cure alliant sport et détente pour retrouver forme et vitalité ? Notre forfait « Coaching Tonic et Thalasso » associe des séances sportives aquatiques quotidiennes aux bienfaits des soins de thalassothérapie.

#### PROGRAMME

Par jour :

- 1 séance de coaching aquatique ou de coaching terrestre de 45 mn (séances par groupes de niveau)
- 1 massage décontractant (20 mn) ou une séance de fasciathérapie dure-mère (20 mn) via une ostéopathe (selon disponibilité)

2 soins par jour parmi :

- Bain relaxant ou douche à jet ou enveloppement d'algues ou lit hydrojet (en alternance) ou séances de lyashi Dôme

À PARTIR DE  
**3 JOURS** | **4 SOINS**  
PAR JOUR



### 2 CURE « MER & RÉÉDUCATION » ...

*Le savoir-faire de nos kinésithérapeutes et ostéopathes au service de votre corps.*

Ce programme personnalisé, vous propose un exercice musculaire adapté dans une eau de mer chauffée, où l'effet de flottement facilite les mouvements. Des séances d'enveloppements de boue marine à l'effet antalgique vous permettront de lutter efficacement contre les douleurs articulaires telles que l'arthrose.

#### PROGRAMME

À PARTIR DE  
**3 JOURS** | **4 SOINS**  
PAR JOUR

- Massage spécifique kiné (20 mn) ou massage décontractant (20 mn) ou fasciathérapie (équilibre dure-mère par une ostéopathe) (20 mn)
- Enveloppement de boue marine ou calcium marin à visée antalgique (en alternance)
- Bain relaxant
- Séance de rééducation en bassin ou aqua-activités ou séance de lyashi Dôme

### 3 CURE « JAMBES LÉGÈRES » ...

*Les secrets d'une bonne circulation*

Des modelages spécifiques des jambes vont permettre de stimuler la circulation de la lymphe et de renforcer le système immunitaire. Associés aux soins de thalassothérapie (phlébotone, cryothérapie, jets sous-marins...), les jambes bénéficient d'un meilleur retour veineux, ce qui favorise grandement la circulation. Grâce à cette combinaison efficace, vous atténuez notablement douleurs et œdèmes et retrouvez des jambes plus légères.

#### PROGRAMME

À PARTIR DE  
**3 JOURS** | **4 SOINS**  
PAR JOUR

- Massage spécifique jambes légères (20 mn) ou drainage lymphatique manuel Kiné (20 ou 45 mn en alternance selon la saison) ou massage détente (20 mn)
- Séances de pressothérapie ou d'enveloppement d'algues en cryothérapie
- Bain hydromassant
- Aqua-activités ou Phlébotone



## LES CAPRICES THALASSO

L'ESCAPADE THALASSO (2 soins au choix\*)

L'ESCALE THALASSO (3 soins au choix\*)

LA DEMI-JOURNÉE « DÉCOUVERTE » (4 soins au choix\*)

\* À sélectionner parmi les soins suivants :  
enveloppement d'algues, douche à affusion, bain hydro-massant, douche à jet, jets sous-marins, aquagym, lit hydrojet.

LA DEMI-JOURNÉE « TONIQUE » (3 soins au choix)

Une douche à jet ou un bain hydro-massant  
Une aqua-activité  
Un massage sous affusion (20 mn) ou un massage décontractant (20 mn)

LA DEMI-JOURNÉE « COUP D'ÉCLAT » (3 soins au choix)

Un soin douceur de l'Istreen ou massage Ayurvédique (45 mn)  
Un enveloppement d'algues  
Un bain relaxant



L'ESCAPADE RELAXATION (2 soins)

Formule pour les Adolescents 14-18 ans  
Un lit hydrojet (15 mn) et un massage décontractant (20 mn) ou fasciathérapie (20 mn) (selon disponibilité)

L'ESCALE DÉTOX (3 soins)

Une aqua-activité  
Un lyashi dôme  
Un enveloppement détox ou Douche à jet

LA DEMI-JOURNÉE DÉTOX (3 soins)

Un gommage détox & son massage (45 mn)  
Un lyashi dôme  
Une aqua-activité ou un enveloppement d'algues détox



## LES MASSAGES EXPERTS

Tonicité et décontraction

### SOIN REVITALISATION INTENSE AU MAGNÉSIUM MARIN

*45 minutes ou 75 minutes*

Fruit de la rencontre entre l'univers esthétique et la kinésithérapie, le soin Thérapies Minérales agit comme un « super chargeur » pour rétablir l'équilibre minéral originel de l'organisme.

Un ensemble de techniques de relâchement musculaire et d'assouplissement des articulations est réalisé, le corps est plongé dans un état de détente ultime grâce au massage signature, qui associe manœuvres musculaires profondes et rééquilibrage grâce aux pouvoirs de l'eau de mer.

### L'ODYSSÉE MARINE SOIN SIGNATURE

*90 minutes*

*Soin Revitalisation Intense au Magnésium marin (45 mn)  
& Soin visage Hydra-Minéral (45 mn)*

Massage très complet du corps pour rétablir l'équilibre minéral originel de l'organisme associé au soin visage alliant technicité marine et sensorialité, intensément hydratée et équilibrée en minéraux, la peau est fraîche et repulpée.



### MASSAGE « FUTURE MAMAN »

*45 minutes*

Ce massage du corps est une invitation au lâcher-prise, au bien-être et à la sérénité. Il est particulièrement efficace pour réduire la fatigue et soulager les tensions musculaires.

*A noter : ne convient pas aux femmes enceintes de moins de 3 mois.*

### MASSAGE SPÉCIFIQUE KINÉ

*45 minutes ou 25 minutes*

Réalisez un bilan sur mesure de votre corps. Cette séance de kinésithérapie est adaptée en fonction de vos besoins.

*A noter : ce soin est disponible d'avril à septembre.*

### DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL

*45 minutes avec Kinésithérapeute*

Le drainage lymphatique lent et doux destiné à relancer la circulation de la lymphe. Ce massage procure une agréable sensation de légèreté et de bien-être.

*A noter : ce soin est disponible d'avril à septembre.*

### MASSAGE VOLUPTÉ DES MERS NOUVEAUTÉ

*45 minutes*

Le voyage des sens débute par une sélection olfactive qui ponctuera de notes ensoleillées et joyeuses le soin : la langoureuse fragrance Tiaré Envoûtante ou l'acidulée Agrumes Pétilnants. Le corps est lentement immergé dans un cocon de bien-être grâce au massage Volupté des Mers. Chorégraphies marines, solaires et technique Hypno-Slow procurent une exquisite sensation de relaxation. Le massage s'achève par l'application d'un baume fondant. Une véritable parenthèse de quiétude.

### MASSAGE DES PIEDS INSPIRÉ DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

*45 minutes*

Ce massage des pieds et de la voûte plantaire issu de la médecine ancestrale chinoise libère du stress, harmonise et relance l'équilibre de votre organisme dans une relaxation profonde.



## LES MODELAGES DOUCEUR & DÉTENTE

### Priorité à la relaxation

Lâchez prise l'espace d'un instant, sous les mains de nos expertes qui sauront choisir et adapter l'intensité des pressions.

#### MASSAGE SOUS AFFUSION

*25 minutes*

Massage glissé, lent et profond, associé à une fine pluie d'eau de mer chaude, procurant une agréable sensation de plénitude. Ce soin associe les bienfaits de l'hydrothérapie et du modelage.

#### GOMMAGE SOUS AFFUSION

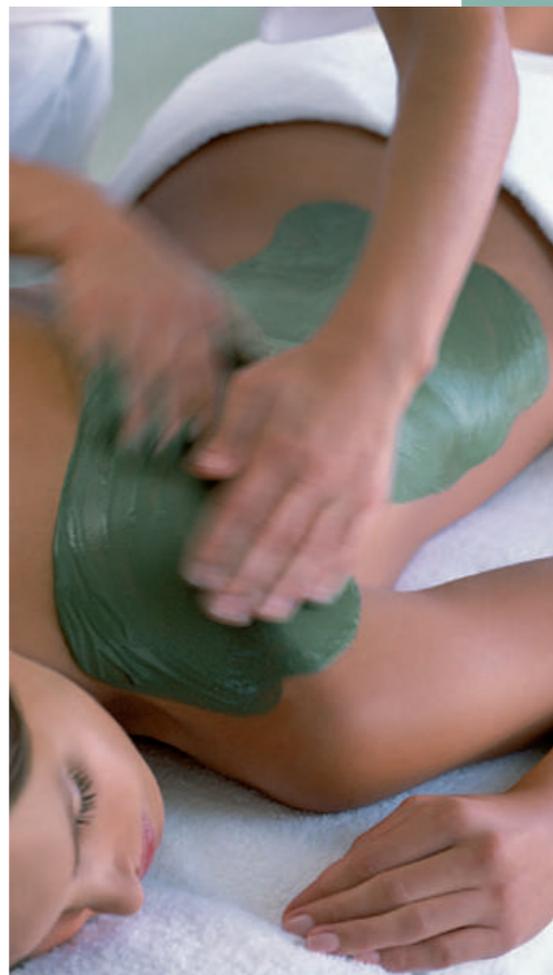
*25 minutes*

Gommage glissé à l'aide de gants exfoliants associé à une fine pluie d'eau de mer chaude.

#### MASSAGE À QUATRE MAINS

*25 minutes*

Massage du corps réalisé par quatre mains, de façon parfaitement synchrone et symétrique sous une pluie d'eau de mer chaude.



## LE WATSU

*L'art du toucher  
aquatique*

Le Watsu est basé sur la technique de Shiatsu adaptée à l'eau. Une thérapie toute en douceur et nourrissante qui est pratiquée dans l'eau de mer chaude. Un soin alliant mouvements fluides, étirements et pressions... il procure un vrai lâcher-prise du corps qui s'abandonne grâce à la portance de l'eau.

## LE WATSU

*Forfait 3 séances*

### LE WATSU « FUTURE MAMAN »

*45 minutes*

Pour un accompagnement tout en douceur des femmes enceintes.

La relaxation en eau chaude est un accompagnement personnalisé pour retrouver mobilité, fluidité et légèreté. Sur un plan physiologique le Watsu délie les articulations, stimule la circulation lymphatique, soulage les tensions en procurant un profond bien-être. Un merveilleux moment à partager avec son enfant.

*A noter : ne convient pas aux femmes enceintes de moins de 3 mois.*





## LES MODELAGES MINCEUR & FERMETÉ

Redessinez vos contours

### SOIN ENDERMOLIFT VISAGE

*30 minutes*

Le Cellu M6® est appliqué sur le visage, grâce à une technique spécifique de stimulation cellulaire. L'Endermolift permet de traiter de manière naturelle les signes du vieillissement cutané.

### MASSAGE « MINCEUR EXPRESS » AUX PERLES MARINES BY THALION & CELLULITE 3D

*Forfait de 3 séances*

*(2 cellulites 3D & 1 massage minceur express)*

#### MINCEUR EXPRESS

Des perles marines roulent et fondent sur la peau grâce au massage minceur Thalion afin de délivrer leur précieux actif marin breveté Algoslim® qui active la combustion des graisses. Résultats visibles dès le 1er soin !

#### CELLULITE [3D]

Ce soin anti-cellulite aborde une nouvelle technicité : la superposition, en couches fines, d'une multitude de textures pour saturer la peau en actifs marins. Associées à un massage profond des tissus adipeux, les formules agissent au coeur de l'épiderme pour lutter contre les 3 dimensions de la cellulite.

### CELLU M6® INTEGRAL [S]

*30 minutes*

*Forfait 3 ou 10 séances*

Un puissant modelage mécanique qui permet de traiter puis d'éliminer les graisses stockées en superficie. Le lipo-modelage Cellu M6® intégral agit tout en douceur pour un résultat rapide de manière confortable, indolore et vraiment efficace.

### IYASHI DÔME

*Forfait 3 ou 10 séances*

Appareil de soin sous forme de dôme permettant d'être dans l'axe du corps pour une diffusion des IRL optimale. La tête est à l'extérieur du dôme pour respirer un air ambiant non chaud.

Il permet par l'action de ses infrarouges longs de base organique (végétale) de :

- Purifier l'organisme en éliminant les toxines
- Favoriser l'élimination des réserves graisseuses en les transformant en énergie
- Améliorer la qualité de la peau

### YOGADÔ® NOUVEAUTÉ

*45 minutes*

*Séances en groupe de 3 à 6 personnes*

Une expérience Yoga utilisant l'eau comme point d'appui pour flotter. Dans l'eau, le corps et l'esprit s'abandonnent une fois que les postures sont stables et confortables (relâchement musculaire, suspension du souffle...), avant de passer à une méditation profonde. Les séances de YogaDô® vous invitent à vous glisser et à vous fondre dans l'eau en toute aisance par la flottaison, tout en restant en contact avec vous-même et votre souffle. Pour profiter du lien entre le yoga et l'eau, quelques conseils respiratoires et posturaux sont partagés avant de débiter. Le YogaDô® agit sur le lâcher prise, le stress et la confiance en soi.



## LES SOINS VISAGE

### SOIN PERSONNALISÉ THALION

*45 minutes*

Personnalisation suivant le type de peau : Hydratation Absolue, Pureté Extrême ou Sensi-pro Marin. Pour les hommes : Oxygen Booster ou Pureté Détox...

Après un diagnostic professionnel de votre peau, la thérapeute vous conseillera votre soin personnalisé.

#### HYDRA-MINÉRAL

Alliance inédite de technicité marine et de sensorialité, ce soin associe un double masque marin à un gel minéral qui concentre les 112 oligo-éléments contenus dans la mer. Intensément hydratée et équilibrée en minéraux, la peau est fraîche et repulpée.

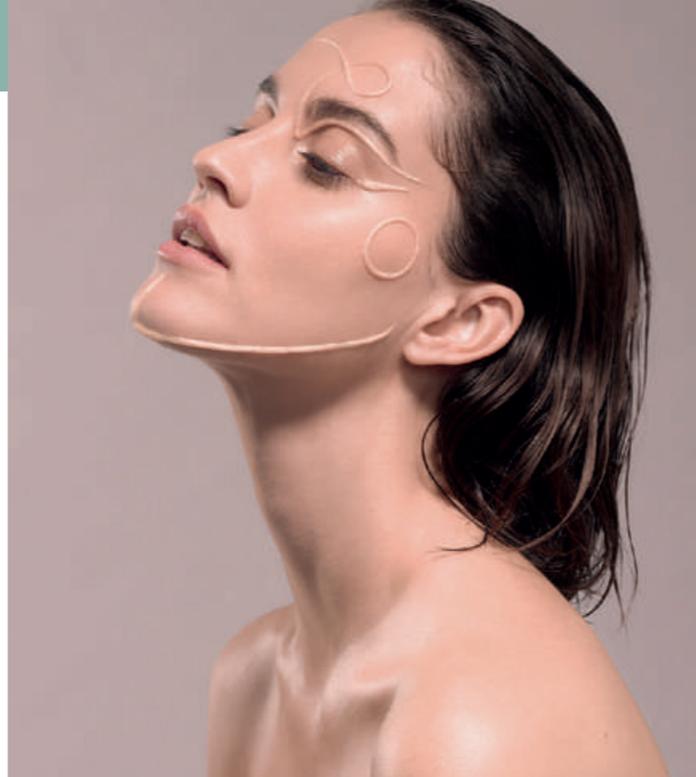
### SOIN SIGNATURE « OCEAN SECRETS »

*75 minutes*

Ce soin d'excellence concentre la quintessence du savoir-faire technique et sensoriel de THALION pour un effet global anti-âge. Au cœur de ce soin, des perles marines de soin sont appliquées en ride-à-ride pour un effet combleur immédiat. Un massage Face Gym Lift inédit sculpte les contours du visage et retend les traits. Le visage est resculpté, regalbé, la peau est lisse et lumineuse.

## JOURNÉE BEAUTÉ *3h*

Soin visage personnalisé (45 minutes)  
Gommage corps & massage corps (45 minutes)  
Manucure et Soins Pieds Velours (1h30)



## LES SOINS CORPS

### DOUCEUR DE L'ISTREEN

*45 minutes*

Le gommage énergisant aux cristaux marins & poudre de coquilles d'huîtres permet d'exfolier votre peau en douceur tout en lui apportant de nombreux oligo-éléments. Le massage du corps à l'huile d'amande douce procure une sensation finale de bien-être absolu.

### LE RITUEL VOLUPTÉ DES MERS NOUVEAUTÉ

*90 minutes*

*Gommage Volupté des Mers (30 mn) & Massage Volupté des Mers (60 mn)*

Une expérience multi-sensorielle unique imaginée pour plonger le corps et l'esprit dans un état de lâcher-prise profond, à travers un massage exclusivement manuel associé à des textures marines 100% naturelles.

Le voyage des sens débute par une sélection olfactive qui ponctuera de notes ensoleillées et joyeuses le soin : la langoureuse fragrance Tiaré Envoûtante ou l'acidulée Agrumes Pétillants. Le corps est enveloppé d'un gommage gourmand, sublimateur de peau, puis immergé dans un cocon de bien-être grâce au massage Volupté des Mers. Le rituel s'achève par l'application d'un baume fondant. Une véritable parenthèse de quiétude.



## SPA BY NUXE

Se reconnecter.  
Éveiller ses sens.

Au sein du Castel Clara, plongez dans un univers intime et chaleureux entre ombre et lumière. Vivez une expérience singulière de soin et de lâcher-prise. Poussez la porte du Spa et laissez vos sens vous guider. Suivez le sillage envoûtant de l'Huile Prodigieuse®, prémices d'un voyage sensoriel pour un moment d'exception. Découvrez des soins prodigieux, des gestes intenses : les sens prennent le pas sur la pensée, et la connexion avec sa nature profonde opère.





## LES SOINS VISAGE

### SOIN VISAGE FONDAMENTAL

*45 minutes*

Le secret d'une peau fraîche et lumineuse : gommage exclusif, pose de masque et un modelage final à l'Huile Prodigieuse®.

### SOIN VISAGE D'EXCEPTION

*75 minutes*

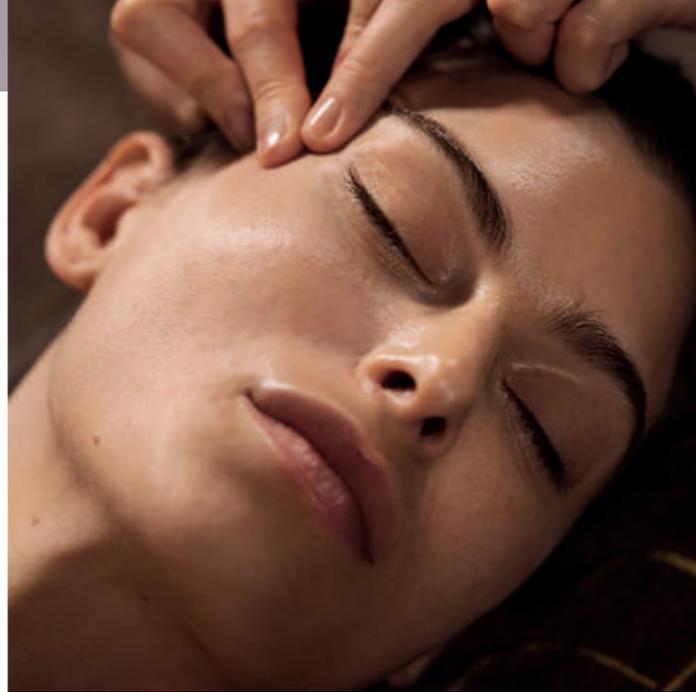
Le protocole sur-mesure pour faire rayonner la beauté de votre peau.

### SOIN VISAGE DÉTOXIFIANT

**NUXE BIO**

*45 minutes ou 75 minutes*

Ce soin révèle la fraîcheur et la vitalité de votre teint en combinant un double gommage et la pose d'un masque.



## LES SOINS CORPS

### GOMMAGE CORPS ÉNERGISANT

**NUXE BIO**

*30 minutes*

Un gommage réalisé à sec avec une brosse en fibres naturelles suivi du plaisir réconfortant de l'Huile Corps NUXE BIO.

### GOMMAGE CORPS NOURRISSANT RÊVE DE MIEL®

*30 minutes*

Le soin flash ultra gourmand qui laisse la peau douce comme le miel.

### SOIN CORPS RÉVÉLATEUR D'ÉCLAT PRODIGIEUX®

*45 minutes*

Un concentré d'éclat et de douceur grâce à un gommage aromatique unique.

### SOIN CORPS RÊVE DE MIEL®

*75 minutes*

Le summum du cocooning pour adoucir les peaux sèches.



## LES NUXE MASSAGES

### NUXE MASSAGE CRÂNIEN CHARISMATIC®

#### NUXE BIO

30 minutes

Une expérience unique offrant un flot continu de sensations sur la tête, les épaules et le visage.

### NUXE MASSAGE RESSOURÇANT

#### NUXE BIO

45 minutes

Ce massage vous enveloppe d'une vague d'énergie qui réactive la circulation des flux et assouplit tout votre corps.

### NUXE MASSAGE DEEP TISSUE

45 minutes

D'intenses manoeuvres décontractantes, qui dénouent avec dextérité toutes les tensions.

### NUXE MASSAGE AYURVÉDIQUE

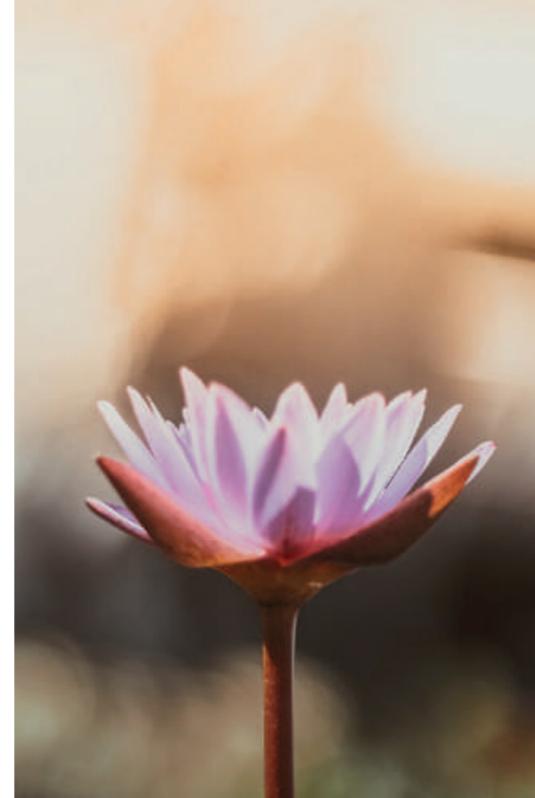
45 minutes

Des gestes tonifiants pour faire circuler l'énergie.

### NUXE MASSAGE CALIFORNIEN

75 minutes

Une chorégraphie aux gestuelles fluides et planantes : le summum de la détente.



## LES ESCAPADES NIRVANESQUES®

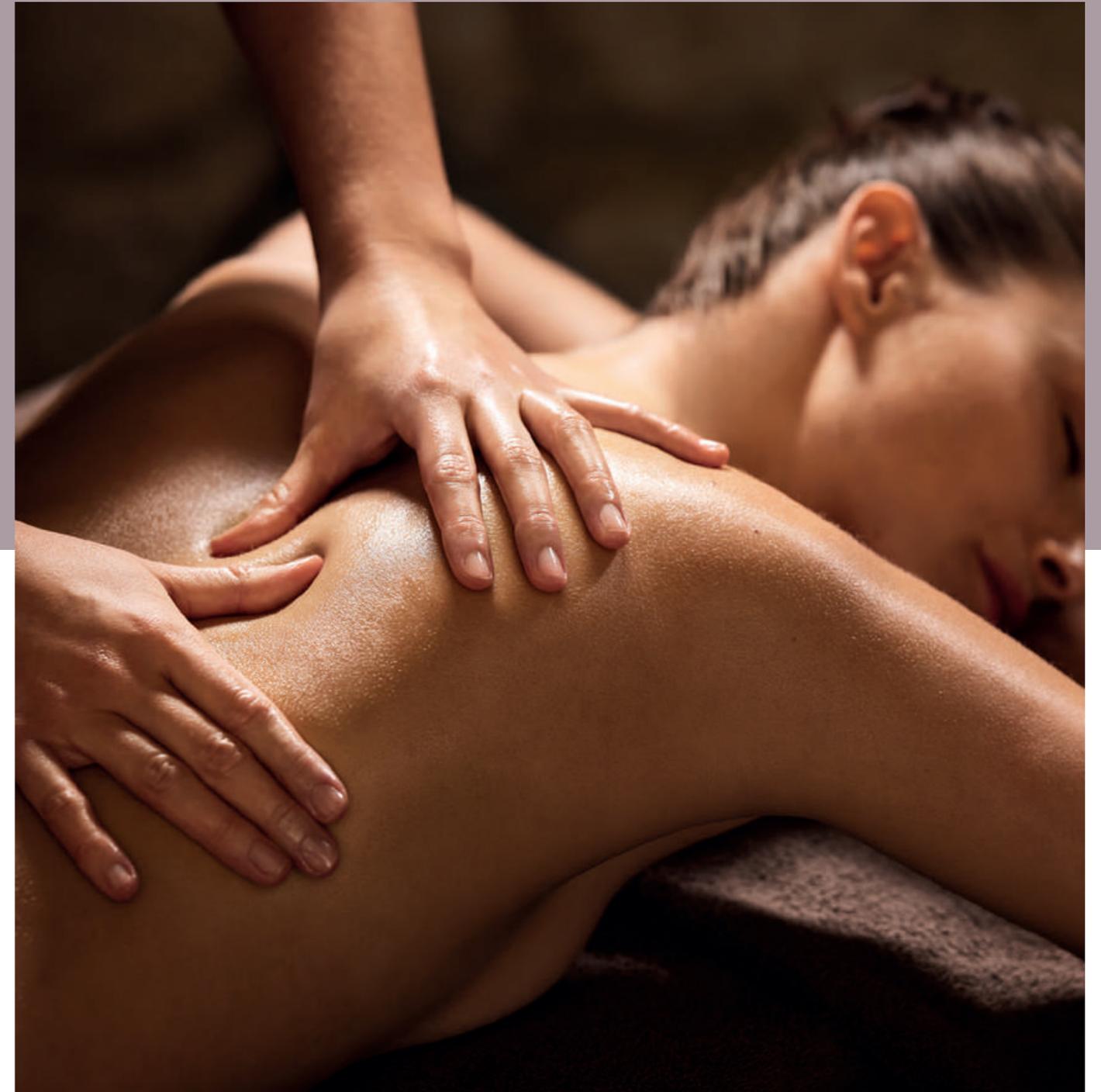
### ESCAPADE PRODIGIEUSE®

1h30

2 SOINS\* DE 45 MINUTES

au choix parmi les Nuxe Massages, Soins Visage ou Soins Corps.

\* COMBINAISONS POSSIBLES :  
1 Soin Visage + 1 Soin Corps par personne, 1 Soin Visage + 1 Nuxe Massage par personne, 1 Soin Corps + 1 Nuxe Massage par personne.





## SPORT & DÉTENTE

### Évadez-vous

Durant votre séjour au Castel Clara, notre Espace Détente est en accès libre. Il comprend une piscine intérieure chauffée, un bain à remous, un hammam ainsi que des espaces repos équipés de transats. La vue exceptionnelle vous donnera le sentiment de respirer les embruns du grand large [client hôtel].

Activités à votre disposition :

- Bassin d'eau de mer offrant : système de nage à contre-courant, jets sous-marins, col de cygne massant les cervicales et jacuzzi... s'ouvrant sur une terrasse avec vue sur l'Anse de Goulphar, douche expérience (variation de températures assortie de jeux de lumières) [curiste Thalasso].
- Sauna et hammam traditionnel (Thalasso) [curiste Thalasso].
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée (ouverte d'avril à septembre selon les conditions météorologiques) [client hôtel].
- Location de vélo directement disponible depuis l'hôtel.
- Salle de fitness [client hôtel].
- Tennis (2 courts en plein air).





## AQUAGYM & NATATION

Natation loisir et sportive, bien-être et santé, notre maître-nageur & coach aquatique vous accompagne sur toute la gamme d'activités aquatiques disponibles au Castel Clara. Osez (re)découvrir les plaisirs de l'eau et leurs multiples bienfaits...

### SÉANCES D'AQUA-ACTIVITÉS

*45 minutes*

*Coaching Aquatique*

*Aquaphobie*

*Aquagym*

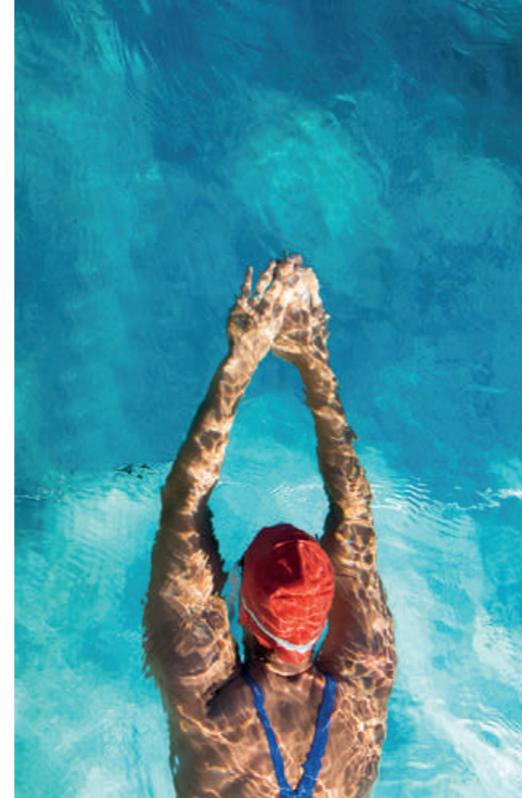
*Aquapalmes*

*Aquabike*

*Cours de natation*

Informations et renseignements sur nos tarifs, horaires des cours & cartes d'abonnements à l'accueil de la Thalassothérapie et au 02 97 31 47 66.

Présence souhaitée 15 minutes avant le début du cours.



Le coaching sportif consiste en une prise en charge individuelle et personnalisée qui s'adresse aussi bien aux sportifs accomplis qu'aux amateurs. L'accompagnement sportif permet aussi bien de débiter, de reprendre ou encore de perfectionner sa pratique sportive. Quel que soit votre niveau, notre coach sera à votre écoute pour répondre à vos besoins et concevoir un programme adapté à vos objectifs.

*Séances de 10 personnes maximum.*

## LES LABELS



### RELAIS & CHÂTEAUX

*"Partout dans le monde, unique au monde"*

Un slogan qui caractérise les 500 hôtels de charme et restaurants gastronomiques répartis sur les plus beaux sites de la planète pour vous permettre de découvrir le monde de la plus belle des manières. Le Castel Clara Thalasso & Spa est fier d'appartenir aux Relais & Châteaux depuis 1982. Créée il y a plus de 50 ans par l'union de grands hôteliers et chefs cuisiniers, Relais & Châteaux est une association qui s'impose aujourd'hui comme une référence d'excellence dans les domaines de l'hôtellerie et de la restauration. Relais & Châteaux a redéfini l'hôtellerie haut de gamme en mettant l'accent sur les expériences clients, un état d'esprit où le raffinement et les émotions se conjuguent. Le tout, dans un lieu exceptionnel où tout n'est que calme et détente.



### SPAS DE FRANCE

Le Spa correspond véritablement aux aspirations de nos sociétés modernes avec son cortège d'authenticité, de retour aux sources et de philosophie zen. Cette notion englobe aussi bien des soins d'hydrothérapie que des soins secs de types modelages ou massages... Cette certification obtenue en juillet 2013 est une garantie de qualité et de sérieux, dont les normes portent notamment sur l'accueil, sur le décor et le confort de la structure, sur les équipements et les installations ainsi que sur la qualification du personnel et la diversité des soins proposés.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### Venir à Belle-Ile-en-Mer



#### TRAIN

TGV Paris-Auray en 2h50, puis 40 minutes de taxi ou 50 minutes de bus jusqu'à Quiberon, avant la traversée en bateau.



#### AVION

Vols réguliers Bruxelles-Nantes / Genève-Nantes / Paris-Nantes / Paris-Lorient / Lyon-Lorient. Comptez 1h à 1h30 de vol.

Puis correspondance en Taxi (Lorient-Quiberon et Nantes-Quiberon) ou en autocar, avant la traversée en bateau.



#### VOITURE

Quiberon, le port d'embarquement, se trouve à 150 km de Nantes et de Rennes et à 500 km de Paris. Embarquement possible avec une voiture sur le bateau pour la traversée (sur réservation).

#### REJOINDRE BELLE-ILE-EN-MER

Traversée en bateau qui relie Quiberon à Le Palais (45 minutes) - Réservation auprès de la Compagnie Maritime. Tél. 0 820 056 156 ou sur [www.compagnie-oceane.fr](http://www.compagnie-oceane.fr).

**Le Castel Clara met à disposition un service de navette gratuit, entre le port du Palais et l'hôtel (Port Goulphar), de 9h à 20h (sur réservation).**



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

#### HORAIRES

Horaires d'ouverture du Centre de Thalassothérapie & Spa : du lundi au samedi de 9h00 à 12h30 et 14h30 à 19h00 et le dimanche de 09h00 à 12h30.

#### PLANIFICATION DES SOINS

Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités du planning des soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure des disponibilités de nos plannings). Les plannings sont prédéfinis et préétablis à l'avance. Certains soins peuvent être soumis à évolution et remplacés en fonction des disponibilités.

Afin d'obtenir le meilleur bénéfice des soins prodigués, nous vous engageons à respecter le programme des prestations tel qu'il a été défini initialement. Merci de vous référer au lieu et à l'heure du soin figurant sur votre planning. Toute modification de contenu des programmes présentés sera soumise à modification tarifaire.

#### RETARD

Tout soin commencé en retard du fait d'une arrivée tardive du client ne pourra être réalisé dans son intégralité mais sera facturé intégralement.

#### ANNULATION

Annulation de soins à la carte : en cas d'annulation intervenant moins de 24 heures avant la date prévue ou en cas de non-présentation du client au(x) soin(s) réservé(s), le centre de thalassothérapie facturera l'intégralité des soins annulés.

#### LINGE

Le linge nécessaire (peignoir, bonnet de bain, serviettes et sandales) est fourni.

#### ESPACE COIFFURE

Un espace coiffure est à votre disposition sur rendez-vous.

#### MINEURS ET FEMMES ENCEINTES

Nous ne proposons pas de soins d'hydrothérapie aux mineurs de moins de 14 ans ni aux femmes enceintes. En revanche, certains soins esthétiques peuvent être prodigués aux futures mamans sous certaines conditions, nous consulter.

#### ACCÈS

Accès libre à l'Espace Détente du centre : l'accès à l'Espace Détente du centre (bassin d'eau de mer chauffée équipée de nage à contre-courant et de jets sous-marins, hammam, sauna, douche expérience, salle de repos, tisanderie, etc.) est autorisé uniquement sur les demi-journées ou les soins sont dispensés.

#### CERTIFICAT MÉDICAL

Un certificat médical d'aptitude est fortement recommandé pour toute cure de thalassothérapie de moins de 3 jours et revêt un caractère obligatoire pour toute cure de plus de 3 jours en particulier pour les personnes présentant des antécédents médicaux. Ce certificat médical d'aptitude doit impérativement dater de moins d'un mois. Consultation médicale sur place possible sous certaines conditions, nous consulter.

#### CONSEIL

Afin de vous garantir la disponibilité, pensez à réserver vos soins à la carte à l'avance, surtout aux périodes de fréquentation élevée (en particulier pour les week-ends, jours fériés et vacances scolaires).



CASTEL CLARA THALASSO & SPA \*\*\*\*

Port Goulphar  
56360 Belle-Ile-en-Mer  
FRANCE

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

HÔTEL | 02 97 31 84 21 | [reservation.cc@book-inn-france.com](mailto:reservation.cc@book-inn-france.com)  
THALASSO | 02 97 31 47 66 | [thalasso.cc@book-inn-france.com](mailto:thalasso.cc@book-inn-france.com)

[www.castel-clara.com](http://www.castel-clara.com)