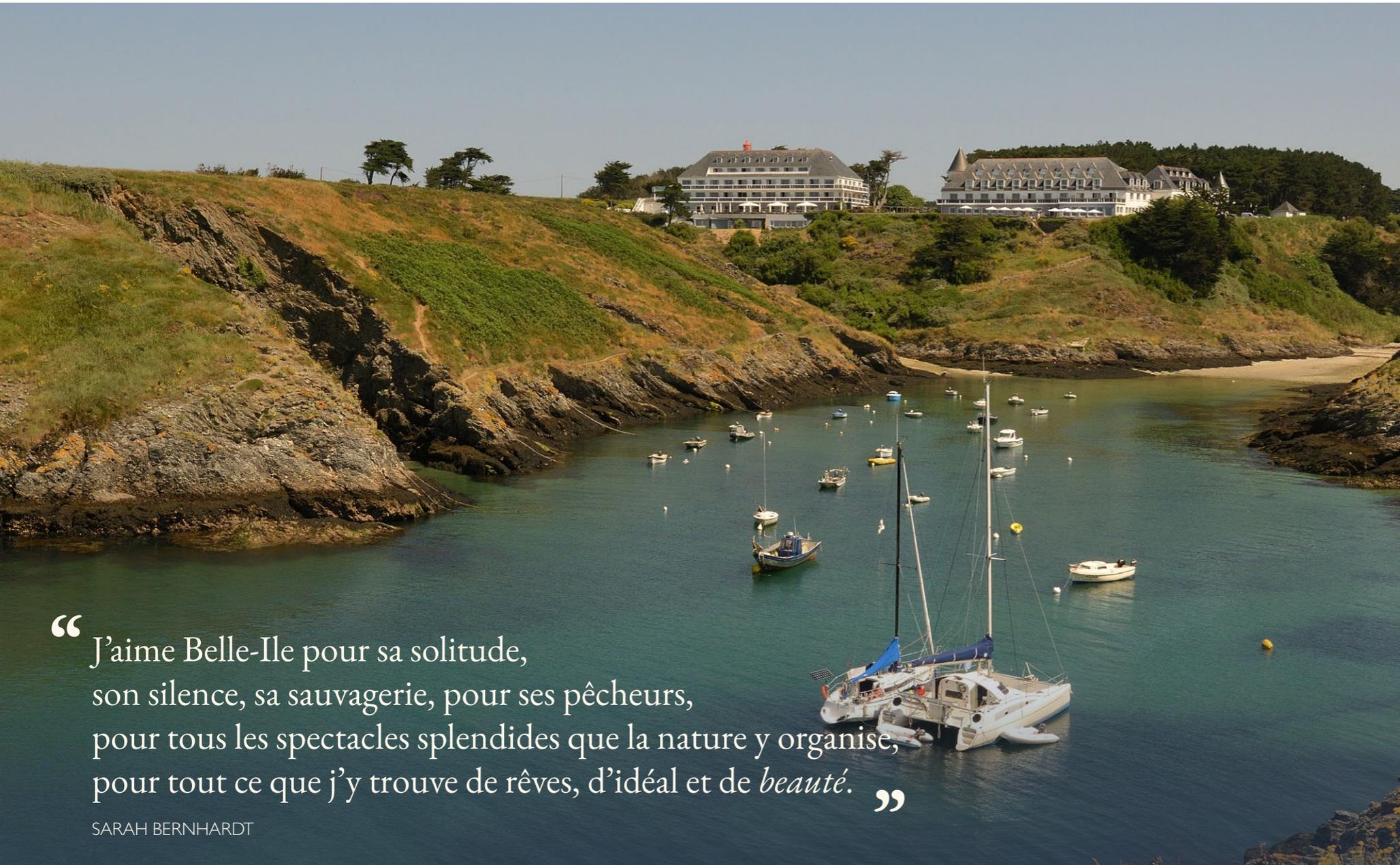




# CASTEL CLARA

BELLE-ILE EN MER





“ 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.

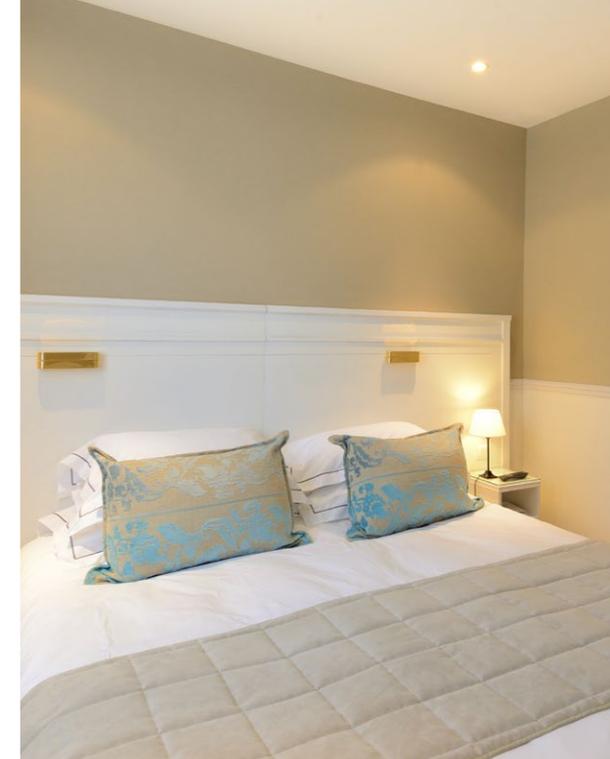
Le Castel Clara est avant tout une « Maison », un lieu où l'on reçoit et dans lequel l'humain est considéré comme la plus grande richesse. Toute l'équipe qui le compose s'engage avec passion et dévouement au service des voyageurs à la recherche d'une expérience unique de bien-être.

### Les chambres

Le Castel Clara compte 63 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 **45€**

### Le 180°, restaurant gastronomique

Notre chef, Franck Moisan, vous invite à découvrir une cuisine gourmande et pleine de contrastes... Diplômé hors pair, il réussit l'exploit d'allier classicisme et modernité, aime associer les saveurs de pleine mer à celles du terroir bellillois 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 à partir de **59€**

### 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 MATINÉE « COCOONING »

Un petit-déjeuner au buffet du restaurant  
Café Clara suivi d'un Massage détente (50 mn).

#### LA PAUSE « SOINS & DÉLICES »

(2 soins au choix)

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

#### LA PAUSE « ZEN & SUCRÉE »

(2 soins)

Une pause de bien-être suivie d'un goûter  
gourmand.  
Un bain hydro-massant et un massage  
décontractant (20 mn).

#### LA PAUSE « BIEN ETRE & GASTRONOMIE »

(2 soins au choix)

Un diner au restaurant gastronomique  
Le 180° et deux soins à sélectionner parmi :  
enveloppement d'algues, douche à affusion, bain  
hydro-massant, douche à jet, 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.

**THALION**  
CRÉATEUR DE COSMÉTIQUE MARINE





## CURES DE THALASSOTHERAPIE

### 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 REMISE EN FORME

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.

#### 2 LES THÉRAPIES MINÉRALES BY THALION

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 aux 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) ou massage sous affusion (20 mn)
- Un enveloppement d'algues ou douche à jet
- Un bain relaxant (drainant, hydromassant, circulatoire...)
- Une séance en piscine de jets sous-marins ou d'aqua activités

À PARTIR DE  
1 JOUR

4 SOINS  
PAR JOUR

### 3

#### 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

- Séances aquatiques avec coach (en groupe) ou Aquajets (en groupe) (en alternance)
- 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)
- 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

2 à 3 Soins d'hydrothérapie par jour

À PARTIR DE  
3 JOURS

4 SOINS  
PAR JOUR

& 1h à 1h30 de massages par jour parmi :

- Soin douceur de l'Istreen (50 mn)
- Massage sous affusion (20 mn)
- Massage Ayurvédique (50 mn)
- Ammas (assis) sur chaise ergonomique (20 mn)
- Massage aux pierres chaudes (50 mn)
- Massage décontractant (20 mn)
- Massage à l'huile de Magnésium Marin by THALION (50 mn)
- Massage des pieds inspiré de la réflexologie plantaire (45 mn)
- Nuxe Massage crânien charismatic® (20 mn)
- Soins visage THALION (40 mn) personnalisé
- Cryothérapie ou enveloppement de boue marine (20 mn)
- Enveloppement d'algues (20 mn)
- Bain hydromassant (15 mn) et lit hydrojet (15 mn)
- Douche à jet (10 mn)
- Séance de watsu en piscine (50 mn)
- Séances de pressothérapie et de phlébotone (20 mn)



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

*La relaxation à l'état pur*

Evasion 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 Féerie du Lagon (50 mn)

##### RITUEL IMPÉRIAL

- Soins d'Asie THALION
- Soins visage THALION personnalisé
- Aqua activités

##### ECHAPPÉE AFRICAINE

- Massage africain (50 mn)
- Enveloppement escale africaine
- Bain relaxant

À PARTIR DE  
3 JOURS

3 SOINS  
PAR JOUR

##### VOYAGE CÉLESTE

- Massage des pieds inspiré de la réflexologie plantaire (45 mn)
- Nuxe Massage crânien charismatic® (20 mn)
- Watsu (50 mn)

##### ESCALE MARINE

- Massage détente sur mesure (50 mn)
- Enveloppement d'algues reminéralisant (20 mn)
- Aqua activités

##### ESCAPADE AYURVÉDIQUE

- Massage Ayurvédique (50 mn)
- Séance de relaxation & méditation
- Bain relaxant



## CURES EXPERTES

### 1 CURE « STRESS & SOMMEIL » ...

*Pour un repos bienfaiteur*

Le sommeil est une composante majeure, unique et indispensable de notre santé et de notre bien-être. Or, la prise en compte du stress est au cœur d'une bonne gestion de son sommeil. C'est pourquoi, nous avons choisi d'associer différentes techniques de relaxation afin d'évacuer les causes principales des troubles du sommeil : ainsi les différentes techniques de yoga (les Asanas, le Pranayama, le yoga du son), la méditation, la relaxation vous sensibiliseront à l'importance d'une bonne gestion de son stress pour vous aider à épargner votre sommeil. Un bilan complet et personnalisé en matière d'équilibre alimentaire ainsi qu'en phyto-aromatologie (usage des plantes et huiles essentielles en diététique) vous sera remis par notre naturopathe ou notre diététicienne.

Le + : les modelages décontractants sont effectués avec de l'huile de magnésium marin, élaborée par les laboratoires THALION, afin d'optimiser les bénéfices de l'eau de mer, de remédier aux carences en magnésium qui peuvent entraîner des troubles du sommeil, du stress, de l'anxiété et des crampes musculaires.

#### PROGRAMME

DURÉE  
6 JOURS | 4 SOINS  
PAR JOUR

- 4 Séances individuelles de yoga, de méditation - relaxation (50 mn)
- 1 séance de Watsu (selon disponibilité) (50 mn)
- Massage sous affusion (20 mn) ou Massage à l'huile de magnésium marin (50 mn) ou Nuxe Massage crânien charismatic® (20 mn) ou Ammas assis sur chaise ergonomique (20 mn) ou Massage des pieds inspiré de la réflexologie plantaire (45 mn) ou drainage lymphatique esthétique (45 mn) ou drainage lymphatique manuel kiné (45 mn) (en alternance selon la saison)
- Soins d'hydrothérapie (bain hydro-massant, douche à affusion, enveloppement d'algues, aqua activités, lit hydrojet (en alternance)
- La consultation de naturopathie

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



#### PROGRAMME

- Modelages palper-rouler aux perles Marines by THALION (25 mn) ou séances de Cellu M6® (35 mn) (avec prises de mesures en début puis fin de cure)
- 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

DURÉE  
6 JOURS | 4 SOINS  
PAR JOUR

### 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. Pour réussir votre pari minceur, vous pourrez compter sur la mobilisation de tous : celle de nos chefs de cuisine, du coach sportif, qui animera les séances sportives aquatiques ainsi que sur notre équipe d'hydrothérapeutes qui prendra soin de votre silhouette en prodiguant des massages de palper-rouler en alternance avec des séances de Cellu M6® intégral [S]. Enfin, notre diététicienne établira un bilan personnalisé en matière d'équilibre alimentaire.



## CURES SPÉCIFIQUES

Disponibles d'avril à septembre

### 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 d'aqua-activités de 45 mn (séances en bassin, par groupes de niveau)
- 1 massage décontractant (20 mn)

2 soins par jour parmi :

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

À PARTIR DE  
3 JOURS

4 SOINS  
PAR JOUR



### 2 CURE « MER & RÉÉDUCATION » ...

*Le savoir-faire de nos kinésithérapeutes 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 aromatique (20 mn)
- Enveloppement de boue marine ou calcium marin à visée antalgique (en alternance)
- Bain relaxant
- Séance de rééducation en bassin ou jets sous marins

### 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
- Jets sous-marins 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 Ayurédique (50 mn)

Un enveloppement d'algues

Un bain relaxant



L'ESCAPADE RELAXATION (2 soins)

Formule pour les Adolescents 14-18 ans

1 lit hydrojet (15 mn) et 1 massage Étoile\* (20 mn)

*\*Ce modelage se concentre sur les extrémités du corps, qui sont les points finaux des terminaisons nerveuses et des zones énergétiques de notre organisme. Chaque extrémité est massée et stimulée grâce à des pressions glissées et portées, des étirements des pieds, des mains, des épaules, de la nuque, du cuir chevelu et du visage. Ce soin vous assure une relaxation profonde et une ré-harmonisation favorisant la liaison entre les extrémités du corps.*

L'ESCALE « MINCEUR EXPRESS »

(aux perles marines by THALION)

Ce concept de soin novateur offre une réponse minceur immédiate et des résultats visibles dès la première séance. La combinaison du modelage microcirculatoire associé à l'actif Algoslilm® (aux algues brunes) et son effet « destockage » permet d'affiner la silhouette de façon spectaculaire en 30 minutes chrono pour des résultats étonnants.

PROGRAMME :

Un enveloppement d'algues drainant

Une douche à jet ou une aqua-activités

Un massage minceur express aux perles marines by THALION



## **SPA CLARA**

### Le bien-être absolu

Le temps s'arrête pour quelques instants de rêve à vivre, entrez dans l'univers de notre institut de Thalassothérapie et du Spa Clara et laissez-vous combler par les bienfaits de l'océan.

Le Castel Clara Thalasso & Spa est un centre de soins à taille humaine, d'une capacité maximale de 80 curistes par jour dans un espace de 1000 m<sup>2</sup>.

Son équipe jeune et dynamique, est attentive aux moindres détails afin d'offrir à chacun une expérience unique de bien-être et de relaxation. La Spa Clara a obtenu en juillet 2013 la certification Spas de France, garantie de qualité et de sérieux, dont les normes fixent des standards exigeants 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.





## LES MASSAGES EXPERTS

### Tonicité et décontraction

#### MASSAGE AFRICAÏN

*50 minutes*

Issu d'Afrique du Sud, le massage africain est à la fois relaxant, tonifiant et raffermissant. Libérant les tensions musculaires et nerveuses, il agit sur les tissus et les organes et est particulièrement conseillé pour lutter contre le stress, l'anxiété et la nervosité. Les mouvements pratiqués pendant la séance permettent une stimulation du système lymphatique et une activation de la circulation sanguine. Ses spécificités en font également un soin idéal pour la récupération sportive.

#### MASSAGE À L'HUILE DE MAGNÉSIUM MARIN THALION

*50 minutes*

Massage sur-mesure où se succèdent des techniques enveloppantes au niveau musculaires, des pressions et des mobilisations au niveau articulaire. Les manœuvres associées à une forte concentration de magnésium marin permettent de lutter efficacement contre la fatigue nerveuse et musculaire, l'insomnie, le surmenage ou l'irritabilité.



#### MASSAGE « FUTURE MAMAN »

*50 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 AUX PIERRES CHAUDES

*75 minutes*

Le massage aux pierres chaudes permet d'évacuer les toxines en favorisant la souplesse des muscles. « Des sensations incroyables et un lâcher-prise total ».

*A noter : déconseillé aux personnes souffrant de problèmes cardiaques ou circulatoires.*

#### 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.

#### MASSAGE BALINAIS

*75 minutes*

Ce massage complet, à la fois doux, tonique, relaxant et énergisant stimule les points énergétiques du corps. Les enchaînements et les manœuvres sont riches et variés. Le Balinaï s'adresse plus particulièrement aux amateurs de massage musculaire.

#### MASSAGE LOMI-LOMI

*50 minutes*

Sa gestuelle est constituée de grands mouvements fluides et rythmés effectués avec les avant-bras, les coudes et les mains. Un soin qui détend et vivifie, purifie et nourrit... laissez-vous emporter par ce rituel de renouveau.



## LES MASSAGES EXPERTS

### Tonicité et décontraction

#### DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL

*45 minutes avec Kinésithérapeute*

Le drainage lymphatique lent et doux destiné à relancer la circulation de la lymphe. Le kinésithérapeute exerce des pressions circulaires lentes et régulières avec les doigts et la paume des mains sur l'ensemble du corps. Ce massage procure une agréable sensation de légèreté et de bien-être.

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

#### MASSAGE SPÉCIFIQUE KINÉ

*50 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.*

#### MASSAGE AYURVÉDIQUE

*50 minutes*

Ce massage traditionnel indien à base d'huile de sésame tiède bio, d'un glissement et d'un toucher incomparables, enveloppe le corps de la tête aux pieds. Il peut être à visée relaxante, énergisante ou stimulante et tonique. Ce modelage est particulièrement conseillé aux tempéraments toniques, stressés ou fatigués.

#### DUO MASSAGE DÉTENTE CALIFORNIEN

*50 minutes*

Longs mouvements enveloppants, doux et harmonieux, favorisant ainsi le plaisir et le bien-être.

#### DUO MASSAGE AFRICAIN

*50 minutes*

Massage relaxant, tonifiant et raffermissant.

#### DUO MASSAGE AYURVÉDIQUE

*50 minutes*

## 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*

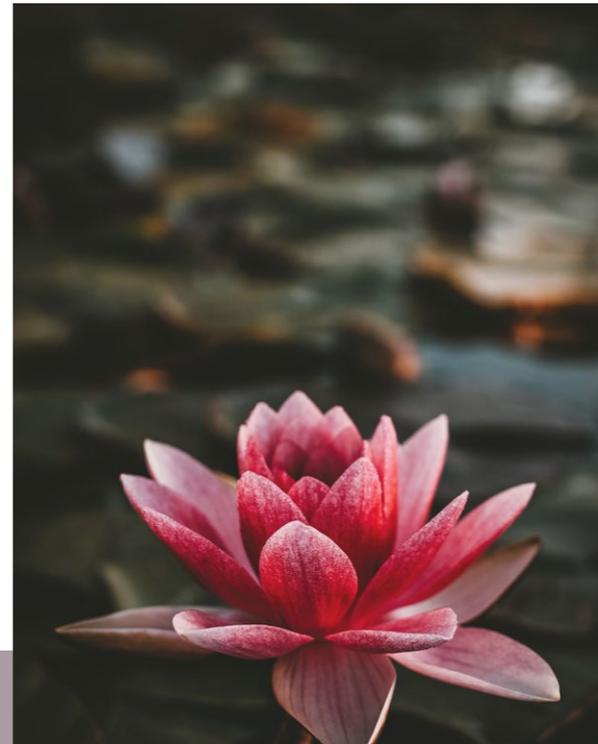
## LE WATSU « FUTURE MAMAN »

*50 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 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 & MASSAGE SOUS AFFUSION

*45 minutes*

Gommage glissé à l'aide de gants exfoliants suivi d'un modelage lent et profond, associé à une fine pluie d'eau de mer chaude. Soin nettoyant et anti-stress par excellence.

#### 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.



## LES MODELAGES MINCEUR & FERMETÉ

### Redessinez vos contours

#### SOIN ENDERMOLIFT VISAGE

*35 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)

*Forfait de 3 séances*

Ce concept de soin novateur offre une réponse minceur immédiate et des résultats visibles dès les premières séances. La combinaison de modelage microcirculatoire associé à l'actif Algoslim® (aux algues brunes) et son effet « déstockage » permet d'affiner la silhouette de façon spectaculaire en 30 minutes chrono pour des résultats étonnants.

#### CELLU M6® INTEGRAL [S]

*35 minutes - Forfait 3 ou 10 séances*

Découvrez la dernière génération de Cellu M6® ! 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.



## LES SOINS VISAGE

Par THALION & Nuxe Spa

### SOIN PERSONNALISÉ THALION

*50 minutes*

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

Besoin d'hydratation, de douceur ou de pureté ? Après un diagnostic professionnel de votre peau, la thérapeute vous conseillera votre soin personnalisé. Gommage, nettoyage de peau, massage, masque spécifique se succèdent et concentrent les bienfaits des extraits marins pour sublimer votre peau. Elle retrouve hydratation, fraîcheur et beauté.

### SOIN VISAGE ECLAT ENERGIE THALION

*50 minutes*

Véritable concentré de minéraux marins, oligo-éléments et vitamines issues de « super algues », ce soin énergisant est le booster d'éclat pour effacer les signes de fatigue. Le teint est frais, rosé, la peau est lumineuse et reposée.

**THALION**  
CRÉATEUR DE COSMÉTIQUE MARINE

### SOIN SIGNATURE « OCEAN SECRETS »

*80 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.

**NUXE**  
spa  
PARIS

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.

### LE SOIN VISAGE FONDAMENTAL

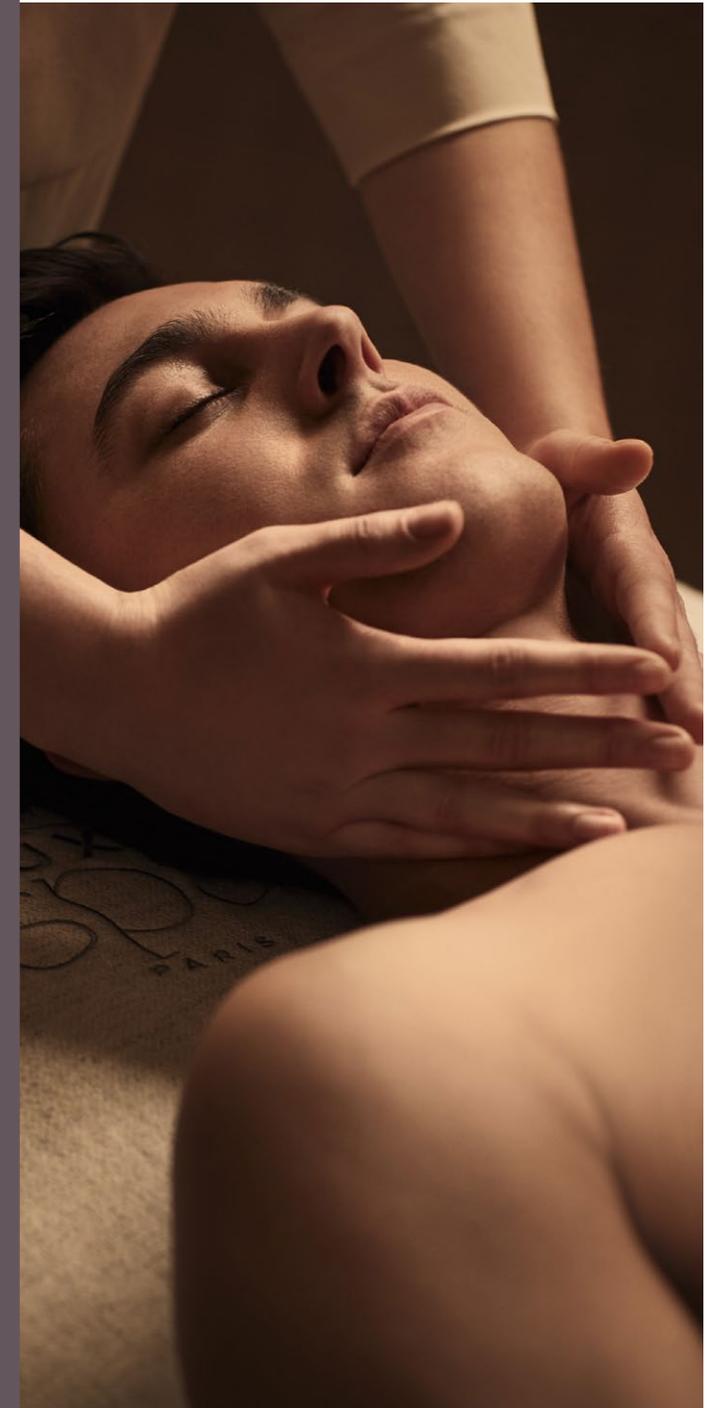
*45 minutes*

Le secret d'une peau fraîche et lumineuse : démaquillage, gommage exclusif (aux fleurs, fruits, feuilles et fibres), pose de masque et un modelage final à l'Huile Prodigieuse®.

### LE SOIN VISAGE DÉTOXIFIANT NUXE BIO

*45 minutes*

Ce soin révèle la fraîcheur et la vitalité de votre teint en combinant un double gommage (manuel et brosse) et la pose du Masque Détoxifiant Eclat.





## LES SOINS CORPS

Par THALION & Nuxe Spa

### DOUCEUR DE L'ISTREEN

*50 minutes*

*75 minutes avec l'enveloppement*

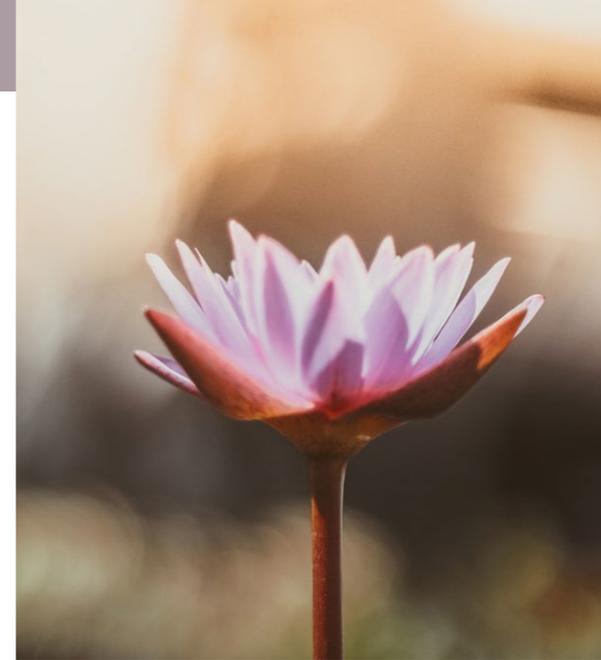
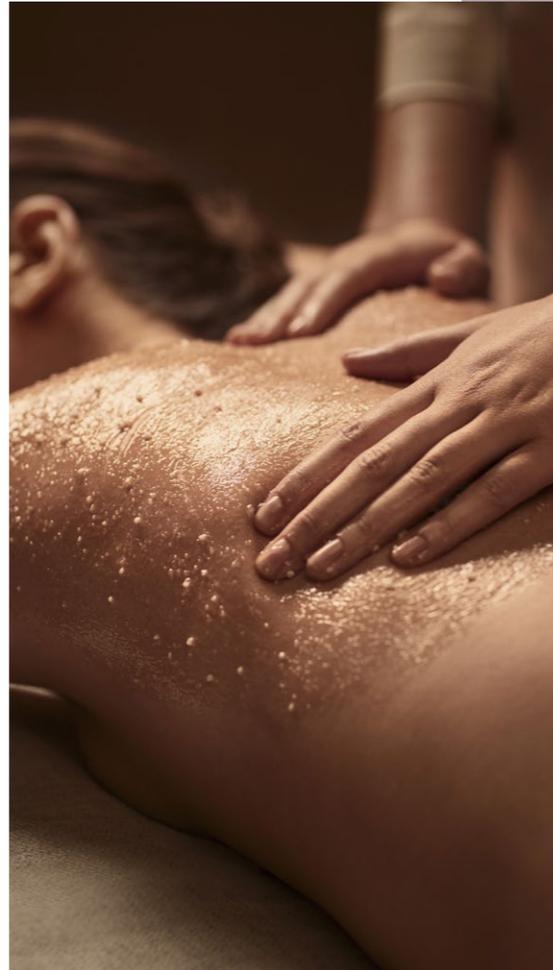
Les coquilles d'huîtres échouées sur les plages du Morbihan par les courants marins, sont récoltées manuellement et transformées en poudre. La poudre de coquilles d'huîtres permet d'exfolier la peau en douceur tout en apportant de nombreux oligo-éléments à la peau. La teneur élevée en calcium naturel en fait un ingrédient indispensable pour les soins reminéralisants. Le gommage énergisant aux cristaux marins & coquilles d'huîtres, tonifiera votre épiderme avant de vous laisser emporter par un modelage enveloppant du visage et du corps à l'huile d'amande douce. Une sensation de bien-être absolu.

*A noter : vous pouvez associer également ce soin à un enveloppement d'argile marine des Moutiers enrichie en poudre de coquilles d'huîtres blanches collectées sur les plages du Morbihan. Riche en oligo-éléments et calcium marin, cet enveloppement favorisera la détente musculaire.*

### VOYAGE « BELLE-ILE-EN-MER - MARIE-GALANTE »

*75 minutes*

Un bar à gommages aux textures uniques à choisir avec votre esthéticienne, suivi d'un enveloppement et d'un massage aux senteurs des îles et aux pressions lentes et harmonieuses. Une parenthèse de bien-être qui enveloppe le corps et procure une intense relaxation.



### 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*

Concentré d'éclat et de douceur, avec l'application experte d'un gommage aromatique unique aux fleurs, feuilles, fruits et fibres.

### LE RITUEL HAMMAM

*75 minutes*

Hammam oriental traditionnel, un nettoyage de peau au savon noir, un gommage au gant Kassa, puis un enveloppement purifiant et détoxifiant...

De quoi profiter pleinement des vertus du hammam, avant de se laisser envelopper par un modelage à l'huile d'argan bio. L'argan permet à l'épiderme de retrouver son tonus et son élasticité. D'une texture riche et douce, cette huile fortifie les cellules agressées par le soleil, le vent et l'air marin. Un soin complet qui invite à la relaxation et à la sérénité.

*A noter : existe également en Duo (75 mn), l'enveloppement est alors remplacé par un massage plus long.*

### SOIN CORPS RÊVE DE MIEL®

*75 minutes*

Le summum du cocooning pour adoucir les peaux sèches, avec un gommage aromatique exclusif et des modelages enveloppants de nutrition.



## LES NUXE MASSAGES

### NUXE MASSAGE DÉTENTE®

*45 minutes*

Un moment de pure relaxation, grâce à des gestuelles douces et enveloppantes.

### NUXE MASSAGE CRÂNIEN CHARISMATIC®

*30 minutes*

Déconnexion garantie grâce à ce massage crânien qui détend l'ensemble du corps.

### NUXE MASSAGE DEEP TISSUE

*45 minutes ou 75 minutes*

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

### NUXE MASSAGE CALIFORNIEN

*75 minutes*

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

### NUXE MASSAGE AYURVÉDIQUE

*75 minutes*

Des gestes tonifiants et une réflexologie au bol Kansu pour faire circuler l'énergie.



## LES ESCAPADES NIRVANESQUES

### ESCAPADE PRODIGIEUSE®

*1h30*

**2 soins \* de 45 minutes**

Au choix parmi les Nuxe Massages, Soins Visage ou Soins Corps

### ESCAPADE DOUCEUR

*2h*

**1 soin \* de 45 minutes**

Au choix parmi les Nuxe Massages, Soins Visage ou Soins Corps

**+ 1 soin \* de 1h15**

Au choix parmi les Nuxe Massages, Soins Visage ou Soins Corps

\* COMBINAISONS POSSIBLES :

- 1 Soin Visage & 1 Soin Corps
- 1 Soin Visage & 1 Nuxe Massage
- 1 Soin Corps & 1 Nuxe Massage

## JOURNÉE BEAUTÉ

*4h*

Soin visage personnalisé THALION (50 minutes)

Gommage corps & massage corps (50 minutes)

Manucure et Soins Pieds Velours THALION (1h20)



## SPORT & DÉTENTE

### Évadez-vous

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

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 parfums et de températures assortie de jeux de lumières)
- Sauna et hammam traditionnel (Thalasso)
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée (ouverte d'avril à septembre selon les conditions météorologiques)
- Location de vélo ou de voiture directement disponible depuis l'hôtel
- Salle de fitness
- 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...

### SEANCES D'AQUA-ACTIVITES

*45 minutes*

*Coaching Aquatique*

*Aquaphobie*

*Aquagym*

*Aquapalmes*

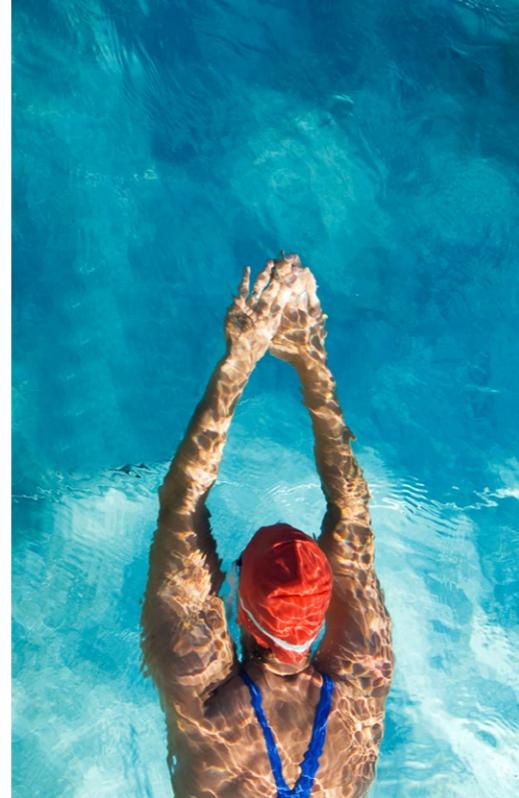
*Aquabike*

*Aquaweek-end*

*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.*





## 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).



## 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 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 demi-journée en alternance le matin et l'après-midi. 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)