

# IRS

## SPA MARIN

LA DESE

CARTE DE SEJOURS BIEN-ÊTRE - EDITION 2026

L'Île de Ré, un havre de paix bercé  
par les embruns maritimes.

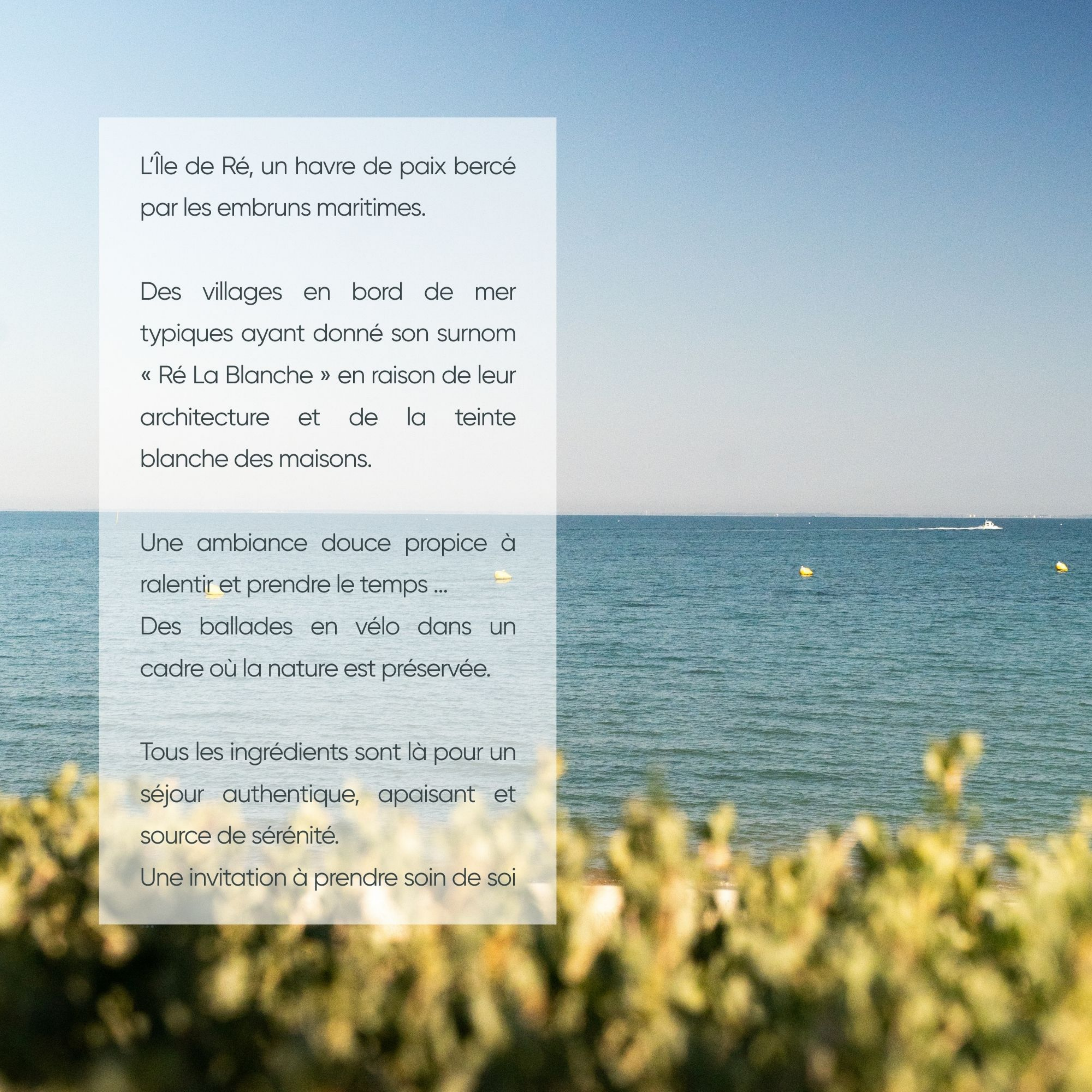
Des villages en bord de mer  
typiques ayant donné son surnom  
« Ré La Blanche » en raison de leur  
architecture et de la teinte  
blanche des maisons.

Une ambiance douce propice à  
ralentir et prendre le temps ...

Des ballades en vélo dans un  
cadre où la nature est préservée.

Tous les ingrédients sont là pour un  
séjour authentique, apaisant et  
source de sérénité.

Une invitation à prendre soin de soi





# S O M M A I R E

05

Essentiel marin

08

Lâcher-prise

11

Détox & vitalité

14

Signature

17

Jeunesse & beauté

20

Détails de nos soins

22

Informations pratiques

Des programmes de soins adaptés à vos envies de 2 à 5 jours  
Des thématiques "bien-être" pour répondre à vos besoins

ESSENTIEL MARIN  
LACHER-PRISE  
DETOX & VITALITE  
SIGNATURE  
JEUNESSE & BEAUTÉ

2 nuits – 4 soins

Sans hébergement:

247€

3 nuits – 8 soins

Sans hébergement:

539€

5 nuits – 16 soins

Sans hébergement:

1 121€

*"Ici, la mer ne se raconte pas, elle se vit"*

An aerial photograph of a rugged coastline. Dark, jagged rock formations protrude from the sea, surrounded by white, frothy waves. The water is a deep, dark blue-green. A semi-transparent teal banner is positioned on the right side of the image, containing the text 'ESSENTIEL MARIN' in white, uppercase letters.

# ESSENTIEL MARIN

## **Essentiel marin - 4 soins**

1 séance de bain hydro-massant - 20'

1 gommage revitalisant - 30'

1 enveloppement d'algues micro-éclatées - 30'

1 séance de lit hydro-massant - 20'

## **Essentiel marin - 8 soins**

1 séance de bain hydro-massant - 20'

1 gommage revitalisant - 30'

2 enveloppements algues micro-éclatées - 30'

2 massages à l'huile marine - 20'

1 soin du visage coup d'éclat - 20'

1 séance de lit hydro-massant - 20'

*Régénérez votre peau par les bienfaits de l'Océan:*

*Revitaliser & dynamiser, reminéraliser votre corps par les bienfaits de L'Océan*

## **Essentiel marin – 16 soins**

2 séances de bain hydro-massant – 20'

1 gommage revitalisant – 30'

2 enveloppements algues micro-éclatées – 30'

2 massages (1 massage dos, 1 massage jambes) à l'huile marine – 20'

1 massage sur-mesure à l'huile marine – 50'

1 massage sur-mesure à l'huile marine – 80'

1 activité aqua-pilates – 60'

1 diagnostic de peau – 20'

1 lift regard – 20'

1 soin visage essentiel des océans – 50'

3 séances de lits hydro-massants – 20'



L'ÂCHER - P R I S E

## **Lâcher-prise - 4 soins**

1 gommage pâte exfoliante de gingembre - 30'

1 enveloppement aux 3 algues - 30'

1 massage Lâcher-prise du dos - 20'

1 séance de lit hydro-massant - 20'

## **Lâcher-prise - 8 soins**

1 séance de bain hydro-massant - 20'

1 gommage pâte exfoliante de gingembre - 30'

1 enveloppement aux 3 algues micro éclatées - 30'

1 massage indien - 50'

1 soin du visage coup d'éclat - 20'

1 massage crânien - 20'

2 séances lit hydro-massant - 20'

*Détente absolue pour rééquilibrer le corps et l'esprit:  
Relâcher les tensions corporelles, se déconnecter du quotidien, retrouver un équilibre  
physique et mental.*

## **Lâcher-prise - 16 soins**

2 séances de bain hydro-massant - 20'

1 gommage pâte exfoliante de gingembre - 30'

2 enveloppements aux 3 algues - 30'

1 massage indien - 50'

1 massage Dô-Kran - 50'

1 soin du visage essentiel des océans Thalgo - 50'

3 massages ciblés (dos, jambes,visage) - 20'

3 séances de lit hydro-massant - 20'

1 diagnostic de peau - 20'

1 lift regard - 20'



DÉTOX & VITALITÉ

## Détox & vitalité - 4 soins

1 gommage revitalisant - 30'

1 séance de pressothérapie - 20'

1 massage délassant des jambes aux bulles d'eau fraîche - 20'

1 soin visage coup d'éclat - 20'

## Détox & vitalité - 8 soins

1 séance de bain hydro-massant - 20'

1 Gommage revitalisant - 30'

1 enveloppement algues micro-éclatées - 30'

1 massage San Bao - 50'

1 massage sur-mesure - 20'

1 soin du visage coup d'éclat - 20'

1 séance de pressothérapie - 20'

1 activité aqua-pilates - 60'

# DÉTOX & VITALITÉ

---

Retrouver énergie et vitalité par une sélection de soins marins et activités qui aideront à régénérer le corps

## **Détox & vitalité – 16 soins**

2 séances de bain hydro-massant – 20'

1 gommage revitalisant – 30'

2 enveloppements aux 3 algues micro-éclatées – 30'

1 massage sur-mesure une zone au choix – 20'

1 diagnostic de peau – 20'

1 lift regard – 20'

1 soin du visage spiruline boost – 50'

1 massage San Bao – 50'

2 séances de pressothérapie – 20'

1 cours particulier avec un coach sportif – 60'

1 activité aqua-pilates – 60'

2 séances de lit hydro-massant – 20'



SIGNATURE

**Signature - 4 soins**

1 gommage corps - 30'

1 massage du dos au galet chauffant - 20'

1 Soin du visage coup d'éclat - 20'

1 séance de lit hydro-massant - 20'

**Signature - 8 soins**

1 séance de bain hydro-massant - 20'

1 gommage corps - 30'

1 diagnostic de peau - 20'

1 soin du visage hyalu-procollagène - 50'

1 enveloppement cold cream - 30'

1 massage French riviera signature Thalgo - 50'

2 séances de lit hydro-massant - 20'

*Reconnexion à soi.  
Une synergie de prestations uniques pour une décontraction totale.*

## **Signature - 16 soins**

2 séances de bain hydro-massant - 20'

1 gommage du corps - 30'

2 enveloppements aux algues micro-éclatées - 30'

2 massages ciblés (dos et crânien) - 20'

1 massage french riviera signature Thalgo - 50'

1 massage signature "Sérénité" - 80'

1 diagnostic de peau - 20'

1 soin du visage hyalu-procollagène - 50'

1 lift regard - 20'

1 lift kobido - 20'

1 séance personnalisée de coaching - 60'

2 séances de lit hydro-massant - 20'

A woman with dark hair tied back, wearing a white button-down shirt, is shown in profile from the chest up. She is smiling and looking out towards the right. The background is a soft-focus view of the ocean with waves under a bright, hazy sky, suggesting a sunset or sunrise. A strong light source on the left creates a lens flare effect around her head and shoulders.

J E U N E S S E   &   B E A U T É

**Jeunesse & Beauté - 4 soins**

1 gommage corps - 30'

1 diagnostic de peau - 20'

1 soin du visage coup d'éclat - 20'

1 séance de pressothérapie - 20'

**Jeunesse & Beauté - 8 soins**

1 séance de bain hydro-massant - 20'

1 gommage corps - 30'

1 diagnostic de peau - 20'

1 soin du visage hyalu-procollagène - 50'

1 massage kobido - 50'

1 séance de pressothérapie - 20'

2 séances de lit hydro-massant - 20'

*Révéler votre beauté  
Décontracter et sublimer votre corps*

## **Jeunesse & beauté - 16 soins**

2 séances de bain hydro-massant - 20'

1 gommage du corps - 30'

2 enveloppements aux algues micro-éclatées - 30'

2 massages ciblés (dos et crânien) - 20'

1 massage drainant - 50'

1 diagnostic de peau - 20'

1 soin visage exception marine - 80'

1 massage visage kobido - 50'

1 lift regard - 20'

1 lift kobido - 20'

1 séance personnalisée de coaching - 60'

2 séances de pressothérapie - 20'

## Bain sensoriel

Bain de lait, bleu des lagons ou bain aux huiles essentielles

## Gommage

- Revitalisant marin – Doux

Ce gel granité exfolie la peau tout en lui apportant les minéraux et oligo-éléments indispensables à sa vitalité. Sa texture gélifiée enveloppe la peau d'un parfum marin frais.

- Pâte de gingembre – Moyen

Inspirée des traditions ayurvédiques, cette pâte huileuse fondante et épicée aux notes de santal ambré, associe poudre de gingembre, sels marins et sucre, pour exfolier et nourrir délicatement la peau.

- Coques de coco – Fort

Riche en coques de coco et sel marin, ce gommage exfolie la peau en douceur et l'enveloppe d'un doux parfum monoï.

## Enveloppement

- Cold cream – Nourrissant

Baume onctueux enrichi de beurres de fruits et d'huile d'algue marine.

- Aux 3 algues – Revitalisant

Crème d'algues brevetée, 100% pure et naturelle, riche en minéraux, vitamines et oligo-éléments essentiels.

## Séance de lit hydro-massant

Matelas souple rempli d'eau chaude et équipé d'un propulseur qui envoie des jets d'eau chaude puissants pour masser la face dorsale du corps.

## Chrono drainant

Soin 2 en 1 : Enveloppement aromatique algal et modelage drainant des jambes pour une silhouette allégée.

## Séance de pressothérapie

Technique de drainage mécanique des membres inférieurs permettant d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique.

## Massage drainant

Massage manuel du ventre, des cuisses, des jambes et des bras membres permettant d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique pour agir sur la rétention d'eau et drainer les toxines

## Pilates – aqua Pilates

Méthode douce dont les objectifs sont le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

5 personnes maximum par séance

## Coaching personnalisé

Séance individuelle adaptée à votre niveau avec un professionnel à l'écoute de vos besoins, vos envies et de vos pathologies.



## Massage sérénité – Signature Spa Marin

Inspiré de notre environnement marin sur l’île de Ré :  
Tel un courant aquatique sur le corps, notre massage Signature vous fait voyager au grès des marées comme une invitation au lâcher prise.

## Massage sur-mesure

Massage intégralement adapté à votre besoin et état du moment.  
(Relaxant, prénatal, drainant, ciblé..)

## Massage San Bao - relaxant et décontractant

San Bao signifie littéralement « 3 trésors » et fait référence au Jing, Qi et Shen (essence, vitalité et esprit). Le massage San Bao est une thérapie manuelle holistique visant essentiellement la relaxation et la tonification des muscles.

## Massage Dô-Krân

Massage ciblé et profond englobant la tête, la nuque et le dos

## Massage indien – rééquilibrant

Massage 100% manuel inspiré de l’Ayurvêda, qui s’appuie sur la science des Marmas pour délier les points de tension et retrouver ainsi une harmonie corps et esprit.

## Massage polynésien – relaxant

Massage relaxant inspiré du traditionnel Lomi-Lomi qui combine des manœuvres douces et enveloppantes.

## Massage French Riviera – Signature Thalgo

Massage revitalisant au galet chaud combinant soleil, mer méditerranée et galet chaud à des manœuvres fluides et enveloppantes.



## Skintex Diag

Rides, hydratation, élasticité, relâchement des paupières, cernes, rougeurs, tâches, sébum..

Chaque peau est unique et exprime des besoins nutritionnels évolutifs. C’est pourquoi le diagnostic doit précéder toute prescription de soin.

## Soin redensifiant – Exception marine

Véritable "lifting" manuel, ce soin repose sur la technique de modelage exclusive ‘Energilift’. Développée en collaboration avec un médecin esthétique, il permet de lisser les rides, lifter le visage et redessiner l’ovale. Pour optimiser les résultats, un masque de bio-cellulose imprégnée d’actifs redensifiants-liftants vient repulper intensément.

## Soin combleur – Hyalu-Procollagène

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & pro-collagène marin aux rollers boosters, pour une efficacité visible, dès le 1er soin. Instantanément, le visage paraît plus jeune, comme décrispé et les rides même installées semblent lissées.

## Soin énergisant, lissant – Spiruline Boost

1er soin énergisant lissant qui défatigue les traits, lisse les rides et ravive l’éclat du teint grâce à un masque frais peel off à base de Spiruline et de Magnésium marin.

## Massage visage – liftant,repulpant-Ko Bi Do

Massage anti-âge global, ce lifting manuel inspiré du massage japonais “Ko Bi Do”, agit en profondeur sur les rides, la fermeté et l’éclat du teint.

## Massage visage – Lift Ko Bi Do

Massage anti-âge ciblé, ce lifting manuel inspiré du massage japonais “Ko Bi Do”, agit en profondeur sur les rides, la fermeté et l’éclat du teint.

## Essentiels des océans

Hydratant, purifiant, apaisant nourrissant ou détoxifiant, nos expertes réaliseront un diagnostic avant le soin afin de sélectionner le protocole adapté à vos besoins.

## Soin visage “coup d’éclat”

Redonner de l’éclat à votre peau grâce à la gamme “Eveils à la mer” : nettoyage, gommage, sérum et crème de jour.

# I N F O R M A T I O N S   P R A T I Q U E S

## HORAIRES D'OUVERTURE

Tous les jours de 10h-12h30 & 14h-19h\*

## RÉSERVATION

Les réservations s'effectuent auprès de la réception de l'hôtel, par téléphone au (+33) 05.46.09.60.70 ou bien par mail à l'adresse [hotel.hr@larmateurdusoleil.fr](mailto:hotel.hr@larmateurdusoleil.fr)

Hors offres spéciales, un acompte de 30% du montant total du séjour est demandé pour confirmer la réservation. Le solde de votre séjour sera débité 15 (quinze) jours avant la date d'arrivée prévue sur la carte bancaire donnée en garantie de réservation.

## POLITIQUE D'ANNULATION

Hors offres spéciales, l'annulation est possible jusqu'à 16h, 15 (quinze) jours avant la date d'arrivée prévue telle que mentionnée sur la confirmation de réservation ; l'acompte de 30% ne vous sera pas recrédité. Dans le cas où l'annulation a lieu moins de 15 (quinze) jours avant la date d'arrivée, les frais d'annulation s'élèvent à 100% du montant total du séjour.

Aucune modification de date de séjour ne sera acceptée, moins de quinze (quinze) jours avant la date d'arrivée prévue, tel que mentionné sur la confirmation de réservation.

## ASSURANCE ANNULATION

Possibilité de souscrire à l'assurance annulation NEAT : 70% du séjour vous seront remboursés sans justificatif ou 100% du séjour remboursé avec justificatif. Les conditions et modalités tarifaires vous seront communiquées lors de votre réservation.

## ARRIVÉE POUR VOTRE SOIN

Nous vous remercions d'arriver 15 minutes avant votre soin afin de profiter pleinement de l'environnement et d'accéder en toute sérénité à votre prestation. Par respect des autres clients, une arrivée retardée ne pourra pas entraîner une prolongation du soin. Pendant votre séjour dans l'hôtel, en cas de non-présentation au rendez-vous, les soins réservés ne seront pas remboursés.

## TENUE

Si vous êtes en séjour à l'Hôtel HR, il vous est demandé d'accéder au SPA vêtu du peignoir et chaussé des chaussons que vous trouverez dans votre chambre. Si vous n'êtes pas logés à l'hôtel, des vestiaires sont à votre disposition dans lesquels vous trouverez tout ce dont vous aurez besoin. Les peignoirs, serviettes et tongs sont la propriété du Spa Marin et doivent obligatoirement être déposés dans les paniers mises à votre disposition dans les vestiaires.

## PARCOURS MARIN

Le port du maillot de bain est obligatoire. L'usage de produits cosmétiques est interdit dans l'enceinte du parcours marin.

## TÉLÉPHONE PORTABLE

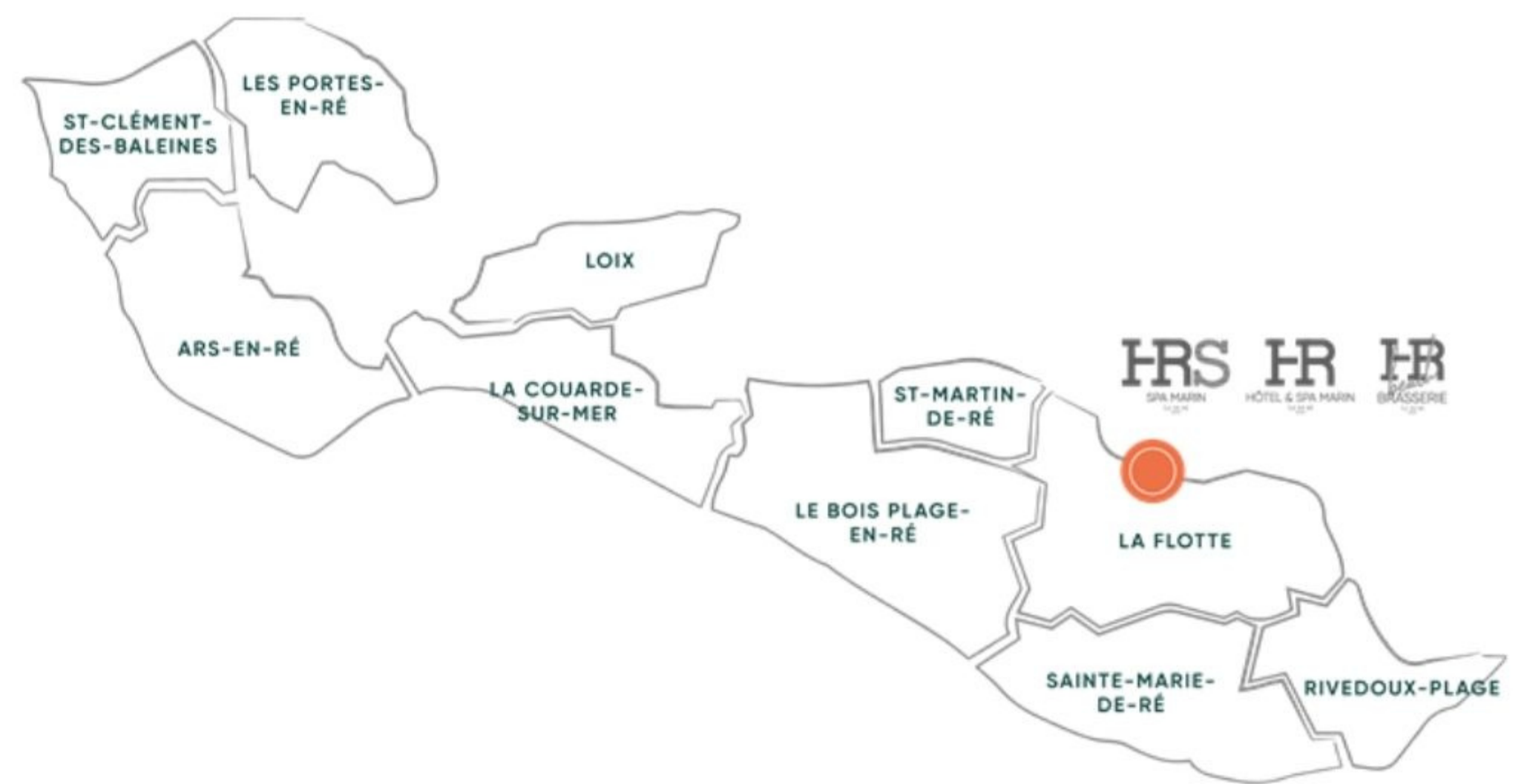
Afin de respecter la tranquillité de chacun, nous vous remercions d'éteindre vos téléphones portables et vos tablettes dans l'enceinte du SPA MARIN.

## AGE REQUIS

Les soins THALGO & ELLA BACHÉ sont accessibles à partir de 16 ans. Une gamme de soins spécifiquement développée pour les enfants, TOOFRUIT, est disponible pour les enfants de plus de 5 ans. Le parcours marin n'est pas recommandé aux personnes de moins de 16 ans car les équipements de cet espace ne sont pas adaptés aux enfants.

## CONTRE-INDICATIONS

Nous vous remercions de bien vouloir nous indiquer si vous souffrez de problèmes de santé et de nous signaler toute grossesse en cours car certains soins pourraient vous être déconseillés. Le cas échéant, nous vous demanderons une autorisation médicale.



#### PAR LA ROUTE ET AUTOROUTE :

4h30 de Paris

2h00 de Bordeaux et de Nantes

#### EN AVION :

À 25 minutes de l'aéroport de La Rochelle

#### EN TRAIN :

2h30 de Paris – TGV Direct

puis 35 minutes de la Gare TGV



SPA MARIN

ÎLE DE RÉ  
\*\*\*\*\*

[www.hotel-hr-spamarin.fr](http://www.hotel-hr-spamarin.fr)

Renseignements et réservations:

**05 46 09 52 52**

[reservationspa.hr@larmateurdusoleil.fr](mailto:reservationspa.hr@larmateurdusoleil.fr)

44 avenue de la plage - 17630 La Flotte

