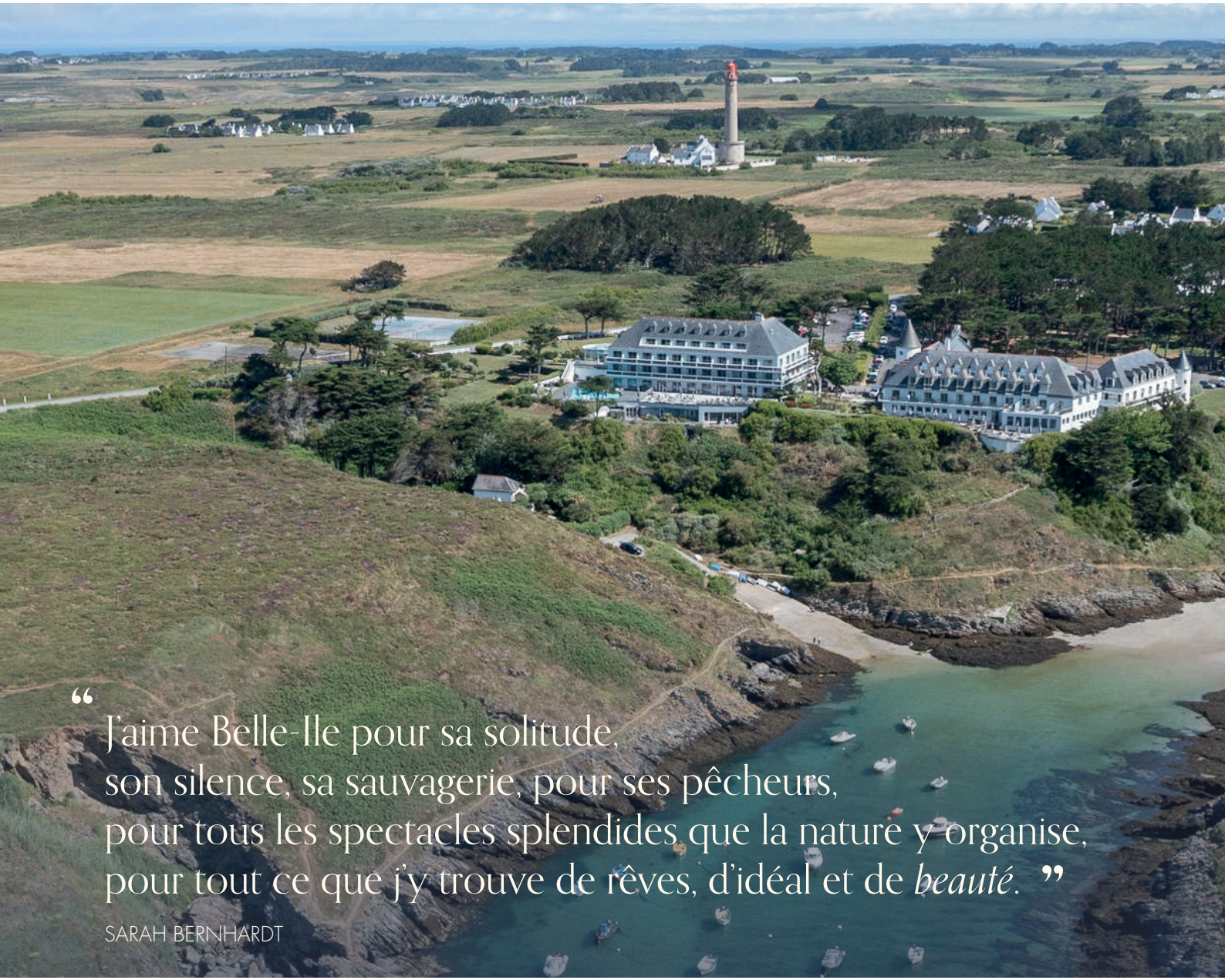
CASTEL CLARA

BELLE-ILE-EN-MER

★ ★ ★ ★

EDITION 2025



“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, le Castel CLara 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 les midis de 12h15 à 14h et certains soirs (selon la saison) de 19h30 à 21h30.

Le 180°, restaurant gastronomique

Notre chef, 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…
Nous vous invitons à embarquer pour une croisière gustative à bord du 180°.
Ouverture restreinte en saison

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 «menu du jour» au restaurant Café Clara (hors boisson) suivi d'un massage détente (45 min).

LA PAUSE « SOINS & DÉLICES »

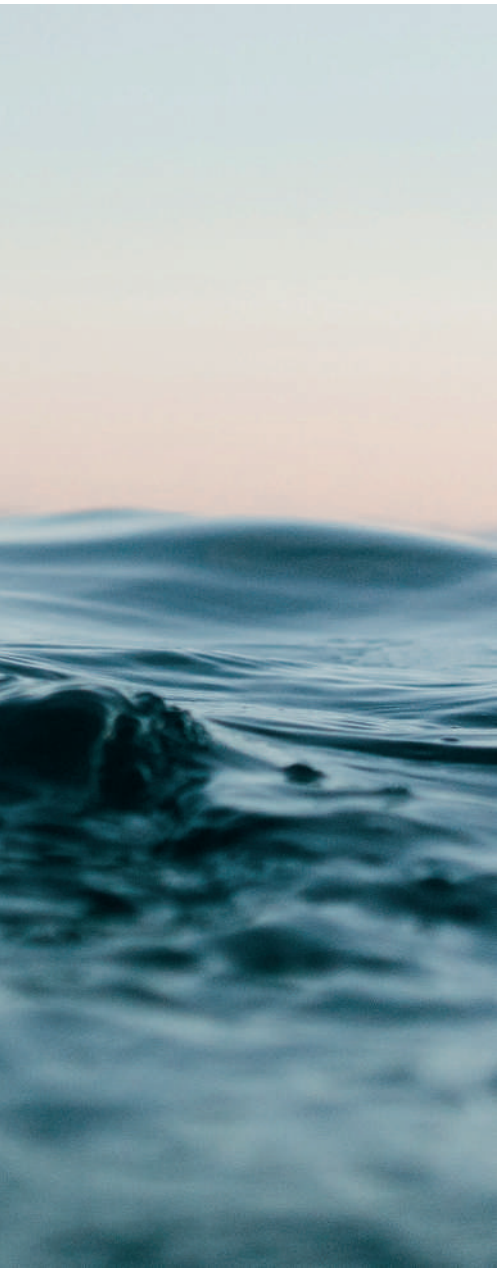
(2 soins d'hydrothérapie au choix)

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

LA 1/2 JOURNÉE BIEN-ÊTRE « RIEN QUE POUR VOUS »

Un petit déjeuner buffet au restaurant Café Clara & la 1/2 journée Thérapies Minérales 4 soins (2 soins d'hydrothérapie, 1 massage 20 min, 1 aqua-activité).

Le petit déjeuner est servi entre 7h30 et 10h30



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 perpétuons 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 min) à visée différente chaque jour (massage magnésium marin, massage calcium marin, massage décontractant, massage sous affusion en alternance). (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

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)
- Un massage spécifique (20 min)
- 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 pour une détente complète du corps et de l'esprit.

PROGRAMME PRÉDÉFINI

JOUR 1 - Énergisant
- Soin douceur de l'Istreen (45 min)
- Enveloppement d'algues (20 min)
- Bain hydromassant (15 min)
- Massage sensoriel crânien (20 min)

JOUR 2 - Beauté
- Massage au calcium marin (20 min)
- Lit hydrojet (15 min)
- Bain relaxant (15 min)
- Soin visage Personnalisé Thalion (45 min)

JOUR 3 - Minéralité
- Douche à jet (8 min)
- Enveloppement d'algues magnésium marin (20 min)
- Bain drainant (15 min)
- Massage magnésium marin (45 min)

JOUR 4 - Drainant
- Massage des pieds inspiré de la réflexologie plantaire (45 min)
- Séance de pressothérapie (20 min)
- Phlébotone (20 min)
- Enveloppement d'algues en cryothérapie (20 min)

JOUR 5 - Réconfortant
- Ammas (assis) sur chaise ergonomique (20 min)
- Enveloppement calcium marin (20 min)
- Bain circulatoire (15 min)
- Massage californien (45 min)

JOUR 6 - Sensorialité
- Douche à jet (8 min)
- Massage Détente Revitalisant (45mn)
- Bain sensoriel (15 min)
- Massage sous affusion (20 min)

À noter : les demi-journées peuvent être interverties en fonction des disponibilités du planning de soins.

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 min)*
- Massage Volupté des Mers Tiaré Envoûtante *(45 min)*

RITUEL IMPÉRIAL
- Gommage Volupté des Mers Agrumes Pétillants *(45 min)*
- Soin visage THALION personnalisé
- Bain hydromassant

ÉCHAPPÉE AFRICAINE
- Massage africain *(45 min)*
- Enveloppement escale africaine
- Lit hydrojet

À noter : les demi-journées peuvent être interverties en fonction des disponibilités du planning de soins.

À PARTIR DE 3 JOURS | 3 SOINS PAR JOUR

VOYAGE CÉLESTE
- Massage des pieds inspiré de la réflexologie plantaire *(45 min)*
- Massage sensoriel crânien *(20 min)*
- Iyashi dôme

ESCALE MARINE
- Douche à jet
- Massage à l'huile de magnésium marin *(45 min)*
- Enveloppement d'algues reminéralisant *(20 min)*

ESCAPADE AYURVÉDIQUE
- Massage Ayurvédique Vagues d'Energie (45mn)
- Yoga ou Yogadô ou séance de relaxation - de 3 à 6 personnes (selon disponibilité)
- Bain relaxant

Nouveauté

CURE « LE TEMPS SE POSE À BELLE ÎLE »

Vous avez besoin de vous reposer ? Vous avez traversé une période difficile ? Vous avez besoin de reprendre progressivement des forces physiques et mentales ? de retrouver de l'énergie et de la joie de vivre ?
« Prendre mon temps avec moi », expression belliloise, prendre le temps d'écouter son corps et ses émotions : une parenthèse holistique pour se ressourcer, soulager les tensions.
Les équipes du Castel Clara, en collaboration avec des équipes pluridisciplinaires, spécialisées dans l'accompagnement de personnes ayant eu des soucis de santé, ont conçu une parenthèse rien que pour soi, en pause ou post traitement.

PROGRAMME PRÉDÉFINI

JOUR 1 - Immersion Revitalisante

- Activité aquatique adaptée (45mn)
- Massage des pieds inspirés de la réflexologie plantaire (45mn)
- Massage sensoriel crânien (20mn)

JOUR 2 - Marée Energétique

- Bain hydromassant (15mn)
- Enveloppement d'algues au magnésium marin (20mn)
- Massage Ayurvédique Vague d'énergie (45mn)

JOUR 3 - Balade Belliloîse

- Marche sportive encadrée adaptée (1h30)
- Enveloppement d'algues au magnésium marin (20mn)
- Massage Ayurvédique Sérénité Océane (45mn)

À noter : les demi-journées peuvent être interverties en fonction des disponibilités du planning de soins.

JOUR 4 - Voyage Sensoriel

- Rituel Volupté des Mers (45mn) : Gommage et Massage Corps
- Consultation – Echange avec notre Naturopathe (60mn)
- Relaxation guidée psycho musicale ou Yogadô (45mn) selon disponibilité

JOUR 5 - Bulle de Douceur

- Escapade Marine : Soin visage personnalisé Thalion (45mn) & Massage revitalisation intense au magnésium marin (45mn)
- Enveloppement calcium marin (20 min)
- Bain hydromassant (15mn)

JOUR 6 - Brise iodée

- Activité aquatique adaptée (45mn)
- Massage sous affusion (20mn)
- Enveloppement d'algues au magnésium marin

Consultation médicale sur demande comprise.

CURE EXPERTE

1 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.

6 DURÉE JOURS | **4** SOINS PAR JOUR

PROGRAMME

- Massage cellulite [3D] ou massage palper-rouler aux perles Marines by THALION (25 min) ou séances de Cellu M6® (30 min) (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 sportives aquatiques
- La consultation diététique

CURES SPÉCIFIQUES

Disponibles d'avril à septembre

1 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

- Massage spécifique Ostéo ou Kiné (20 min - selon disponibilité) ou massage décontractant (20 min)
- Enveloppement de boue marine ou calcium marin à visée antalgique (en alternance)
- Bain relaxant
- Séance de rééducation Kiné ou aqua-activités adaptées ou séance de Iyashi Dôme

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

2 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 — À PARTIR DE 3 JOURS | 4 SOINS PAR JOUR

Par jour :

- 1 séance de coaching aquatique ou de coaching terrestre de 45 min (séances par groupes de niveau)
- 1 massage décontractant (20 min)

2 soins par jour parmi :

- Bain relaxant ou douche à jet ou enveloppement d'algues ou lit hydrojet (en alternance) ou séances de Iyashi 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 min Ostéo ou Kiné - selon disponibilité) ou drainage lymphatique manuel (20 min Ostéo ou Kiné - selon disponibilité) ou massage détente (20 min)
- Séances de pressothérapie ou d'enveloppement d'algues en cryothérapie
- Bain hydromassant
- Aqua-activités ou Phlébotone

LES SOINS D'HYDROTHÉRAPIE

À la carte

LES ENVELOPPEMENTS *20 minutes*

Ce soin reminéralisant et relaxant permet de réhydrater les tissus et d'adoucir la peau. Le corps est recouvert d'algues chaudes riches en oligo-élements et sels minéraux (laminaires), raffermissantes et détoxifiantes (fucus), antalgiques (boue marine) sous une couverture chauffante. La chaleur permet la vasodilatation des pores de la peau, permettant la pénétration des actifs, la sudation et l'élimination des toxines.

HYDROJET-MEDIWAVE *15 minutes*

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 corporel relaxant et tonique, depuis les trapèzes jusqu'aux pieds. Le dôme sensoriel vous offre de nombreuses fonctions supplémentaires : chromothérapie, luminothérapie, collagène thérapie, ionisation thérapie, aromathérapie et musicothérapie.

DOUCHE SOUS MARINE *15 minutes*

Jet, d'eau de mer chaude, a pression variable et adaptée, au trajet précis selon les régions à traiter, réalisé dans une baignoire par un hydrothérapeute. Son action peut être à visée drainante et circulatoire.

LA DOUCHE SOUS AFFUSION

12 minutes

Douce pluie horizontale d'eau de mer chaude sur tout le corps à visée relaxante et décontracturante. La vapeur d'eau de mer permet également de dégager les voies respiratoires.

LA DOUCHE À JET

8 minutes

Jet, d'eau de mer chaude, a pression variable et adaptée, au trajet précis selon les régions à traiter. Son action peut être à visée tonifiante, drainante, circulatoire ou amincissante.

BOULE MARINE

20 minutes

Traitement des problèmes d'arthrose des mains & poignets par automassage & pétrissage de boues marines chauffées.

PÉDILUVE- PHLÉBOTONE

20 minutes

Les jambes sont immergées alternativement dans un bac d'eau de mer chaude puis d'eau froide avec hydromassage. Stimule la circulation veineuse.

BAIN HYDROMASSANT

15 minutes

Bain d'eau de mer chauffée dont le massage des jets procure une réelle décontraction musculaire des pieds jusqu'au niveau des cervicales. Les jets sous-marins sont associés à de la chromothérapie, le soin peut être tonifiant, relaxant, drainant.

L'ENVELOPPEMENT EN CRYOTHÉRAPIE

20 minutes

Enveloppement froid sur les membres inférieurs par application d'algues enrichies au menthol, aux vertus circulatoires. Lutte contre les jambes lourdes.

PRESSOTHÉRAPIE

20 minutes

Drainage mécanique des membres inférieurs par des bottes compartimentées gonflables. La pressothérapie permet de lutter contre les jambes lourdes et les insuffisances veineuses. Un gel anti-jambes lourdes est ensuite appliqué au niveau des membres inférieurs.

LES CAPRICES THALASSO

L'ESCAPADE THALASSO (2 soins d'hydrothérapie au choix*)

L'ESCALE THALASSO (3 soins d'hydrothérapie au choix*)

LA DEMI-JOURNÉE « DÉCOUVERTE »
(4 soins d'hydrothérapie au choix*)

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

LA DEMI-JOURNÉE « TONIQUE » (3 soins)

Une douche à jet
Un bain hydromassant
Un massage sous affusion (20 min) ou un massage décontractant (20 min)

LA DEMI-JOURNÉE « MINÉRALE » (3 soins)

Un soin douceur de l'Istreen (gommage & massage) ou un massage magnésium marin (45 min)
Un enveloppement d'algues
Un bain relaxant

L'ESCAPADE RELAXATION (2 soins)

Pour les Adolescents 14-18 ans
Un lit hydrojet (15 min) et un massage décontractant (20 min)

L'ESCALE DÉTOX (3 soins)

Une douche à jet ou une aqua-activité
Un Iyashi dôme
Un enveloppement détox

LA DEMI-JOURNÉE DÉTOX (3 soins)

Un gommage détox & son massage (45 min)
Un Iyashi dôme
Un enveloppement d'algues détox

LES MASSAGES EXPERTS

Tonicité et décontraction

SOIN REVITALISATION INTENSE AU MAGNÉSIUM MARIN

45 minutes ou 75 minutes

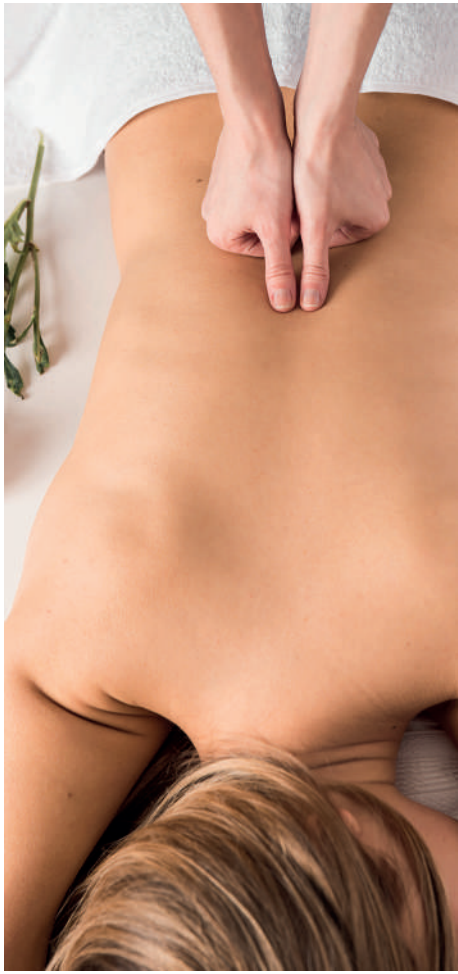
Fruit de la rencontre entre l'univers esthétique et la kinésithérapie, le soin Thérapies Minérales agit comme un « super chargeur » pour rétablir l'équilibre minéral originel de l'organisme.

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.

MASSAGE VOLUPTÉ DES MERS

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 Pétillants. 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 exquise sensation de relaxation. Le massage s'achève par l'application d'un baume fondant. Une véritable parenthèse de quiétude.



L'ESCAPADE MARINE THALION

90 minutes

2 soins de 45 min au choix :

1 massage Thalion
1 soin visage personnalisé Thalion
1 soin douceur de l'Istreen

L'ODYSSÉE MARINE SOIN SIGNATURE

90 minutes

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

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 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 « 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 et de plus de 8 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 SENSORIEL CRÂNIEN

30 minutes

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

MASSAGE DÉTENTE REVITALISANT

45 minutes

Ce massage vous enveloppe d'une vague d'énergie qui réactive la circulation.

MASSAGE DEEP TISSUE

45 minutes

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

MASSAGE CALIFORNIEN

75 minutes

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

NOUVEAUTÉ

MASSAGE AYURVÉDIQUE VAGUE D'ÉNERGIE

45 minutes

Harmonise les énergies, élimine les toxines, Régénère et dynamise, rééquilibre les énergies du corps.

Ce massage agît sur l'élimination des toxines et redonne de l'énergie positive (techniques de massages (Ayurveda)) permettant d'utiliser l'eau vitale du corps pour créer un véritable renouveau général. Une pleine vitalité immédiate et prolongée est assurée !

Telle une marée montante ce soin va se pratiquer des pieds à la tête en mouvements actifs et dynamiques. Sous formes de vaguelettes au début puis plus profond avec les mains en forme de galets. Ce soin s'ajuste sur la fréquence des vagues de 5 à 7 secondes, comme une vague Hawaïenne en Lomi Lomi. Les massages sur le corps sont spiralés comme la forme d'un nautile.

MASSAGE AYURVÉDIQUE SÉRÉNITÉ OCÉANE

45 minutes

Harmonise les énergies, apaise les tensions nerveuses et musculaires, assure un renouveau émotionnel.

massage assurant un moment unique de bien-être profond grâce à des mouvements de bercement du corps (techniques de massages (Ayurveda)) permettant d'utiliser l'eau vitale du corps pour apaiser les tensions nerveuses et musculaires.

Telle une marée descendante ce soin va se pratiquer de la tête vers les pieds en bercements lents. Les mouvements doux se concentrent sur la tête (sans huile) en points de pressions lents. L'ensemble du corps est ensuite massé en manœuvres circulaires au rythme d'une houle longue.

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.

GOMMAGE & MASSAGE SOUS AFFUSION

45 minutes

Gommage & Massage glissés, associés 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.

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. La relaxation en eau chaude est un accompagnement personnalisé pour retrouver mobilité, fluidité et légèreté.

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

Lors d'une séance d'une demi-heure de Iyashi Dôme on constate la même perte de transpiration, en termes de quantité et qualité, que lors d'une course à pieds de 20km.

YOGADÔ®

45 minutes

Séances en groupe de 3 à 6 personnes

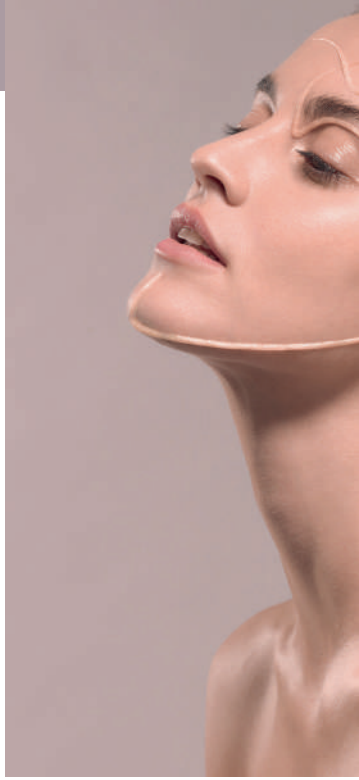
Une expérience Yoga utilisant l'eau comme point d'appui pour flotter. Dans l'eau, le corps et l'esprit s'abandonnent une fois que les postures sont stables et confortables (relâchement musculaire, suspension du souffle...), avant de passer à une méditation profonde. Les séances de YogaDô® vous invitent 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 débuter. 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.



NOUVEAUTÉ

SCULPTEUR JEUNESSE OCEAN SECRETS

75 minutes

Véritable signature de l'expertise professionnelle THALION, le Sculpteur Jeunesse Eternelle est un soin où la haute technicité, la haute sensorialité et la haute efficacité ne font qu'un pour relancer les processus cellulaires de jeunesse. Chaque détail de ce rituel anti-âge d'exception a été pensé pour remodeler l'architecture de la peau, strate après strate. Véritable lifting manuel, le massage Sculpteur Jeunesse est inspiré des techniques du Kobido. Réalisé avec un accessoire de massage unique, le Sculpteur Glaz Marin, créé par un Artisan Verrier, en Bretagne, il redessine les contours, lisse repulpe et remodèle le visage. Ce massage actif est suivi d'une exfoliation intense, telle une microdermabrasion, puis de Perles Caviar à l'effet combleur déposées ride à ride.

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.

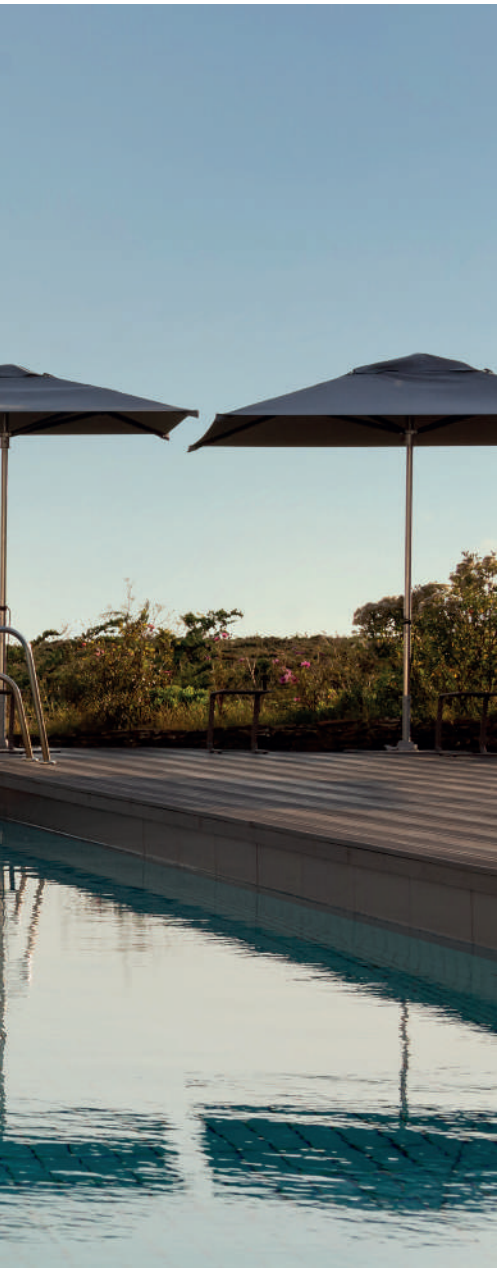
LE RITUEL VOLUPTÉ DES MERS

90 minutes

Gommage Volupté des Mers (30 min) & Massage Volupté des Mers (60 min)

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.



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 et col de cygne massant les cervicales 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 [client hôtel].
- Salle de fitness [client hôtel].
- Tennis (2 courts en plein air) [client hôtel].

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
Aquabike
Cours de natation
Jardin aquatique
accessible dès 18 mois à 4 ans
(avec vaccins à jour)

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 aquatique 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 débuter, 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 (50 minutes) - *Réservation auprès de la Compagnie Maritime. Tél. 0 820 056 156 ou sur 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 19h (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, tisanerie, 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).

BRETAGNE

CASTEL CLARA THALASSO & SPA ****

Port Goulphar
56360 Belle-Ile-en-Mer
FRANCE

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

HÔTEL | 02 97 31 84 21 | reservation.cc@castel-clara.com
THALASSO | 02 97 31 47 66 | thalasso.cc@castel-clara.com

www.castel-clara.com

Crédits photos : ©Marco Strullu, Thalion, Nuxe Spa | S.C. - SAS au capital de 609.796,07€ - Manoir de Goulphar 56360 BANGOR - RCS LORIENT 869 500 348