

# RELAXATION MAXIMALE



## Gastronomie

L'adresse reste incontournable avec, en sus, le Gaea, restaurant éphémère tenu par Pierre Gagnaire. La cuisine y est exceptionnelle, avec bien avant de servir les plats, L'Offre Parenthèse - Déjeuner de six plats est à partir de 140 €,

♦ La Grande Terrasse, avenue de la Terrasse, Châtouillon Plage, 05-46-09-07-02, la-grande-terrasse.com

## Pour buller

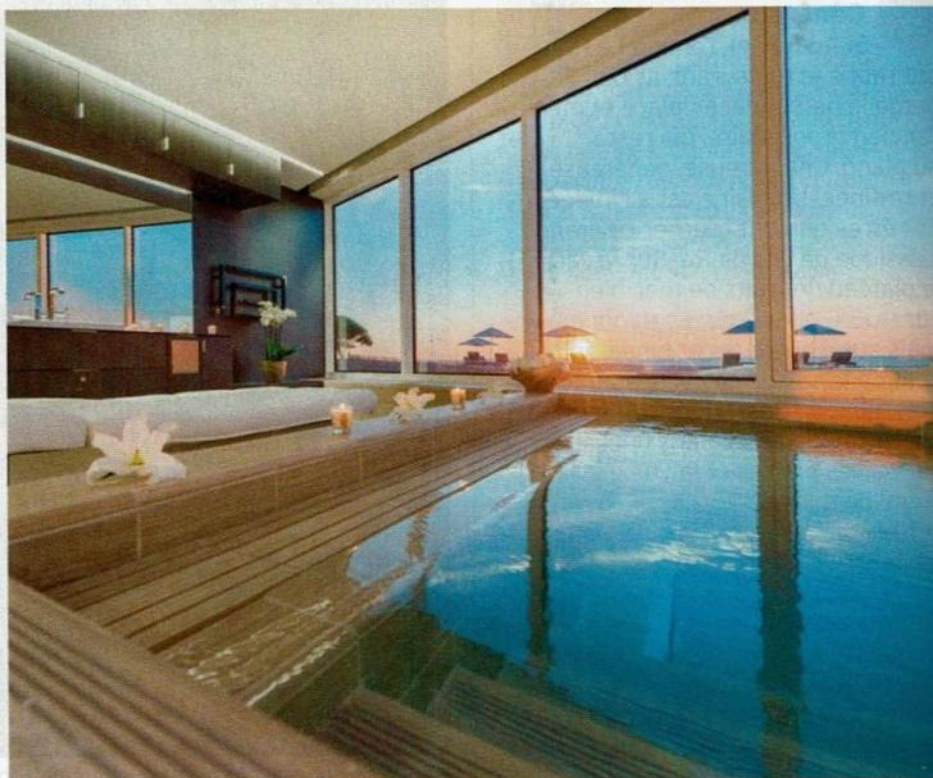
Lové sur l'île de Ré, cet établissement est un havre de paix avec ses soins vivifiants ou reposants. Il ne faut pas manquer les ateliers massage. Au spa, une coupe de champagne vous sera offerte... Le prix des soins et de la nuitée commence à 173 €.

♦ La Baronnie Hôtel & Spa, 17-21, rue du Baron-de-Chantal, Saint-Martin-de-Ré. 05-46-09-21-29. hotel-labaronnie.com

## Spa classique

Cet hôtel trois étoiles dispose d'un spa sur jardin, propose des massages et des cours de yoga. La formule spa comprenant de cinq soins est à 250 €. Le Chat Botté a aussi son restaurant, ce lieu desservi de Saint-Clement des Basses est évidemment parfait pour enchainer tous les soins.

♦ Le Chat Botté, place de l'Église, Saint-Clement des Basses, 05-46-09-21-42, lechatbotté.com



Dans son île de Ré, le spa de la Grande Terrasse offre aussi un excellent restaurant.

## Petits bonheurs

Pour se relaxer et se faire masser, direction le sauna et le hammam. Soins du visage, flux décontractant du dos, massage oriental, modelage, gommage, soin des mains, des pieds. Toutes les options sont possibles. À partir de 40 €.

♦ Au spa, 25, avenue de Grand Large, Naut sur Mer, 05-46-07-62-02, spa.nf

## Halte thalasso

### Déjeuner dans l'eau

Avec ses piscines d'eau de mer chauffée, ses hammams et ses saunas, cet établissement tout d'eau offre un excellent régime. À noter qu'une formule à 20 € comprend le déjeuner à l'aide d'un à l'heure matin pour le brunch.

♦ Cite Thalasso, avenue d'Arctache, Arc-sur-Mer, 05-46-09-02-02, cite-thalasso.fr

### Envolant

Des soins en piscine chaude, dans un cadre exceptionnel, + 20 € avec le massage Thalasso pour donner à la marque des soins un caractère haut et bien être, détente et relaxation + massage Aïsha, Thalasso de France. Au sein de l'hôtel Ibis, un endroit accueillant est consacré aux soins de Thalassothérapie de la marque Thalasso. À partir de 40 €.

♦ Hôtel des Styles Thalasso, avenue de la Terrasse, Châtouillon Plage, 05-46-09-02-02, thalasso-piscine.fr

# FITNESS GAGNANT

## Wellness

Julie Derivian, le prof. dirige les ateliers physiques et bien-être.

PRESSE



Détente en profondeur avec Aïsha.

et envisage la maîtrise de soi-même. Tout de la même, autour de 20 €.

♦ Aïsha, avenue de Grand Large, Naut sur Mer, 05-46-07-62-02, aïsha.fr

## Non stop

Et, en guise pour garder la forme... et la ligne. La motivation est de mise: l'endurance est assurée 24 h/24, 7 j/7. Plus d'endurance pour ne pas s'y perdre. Tarif: 20 € la semaine.

♦ Thalasso, rue de la Terrasse, La Rochelle, 05-02-62-62-72, thalasso.fr