

thalazur

Arcachon

THALASSOTHÉRAPIE | HÔTEL & SPA
★★★★



ÉDITION 2023





ÉDITO

Bienvenue à Arcachon !

Parce que chaque personne est unique et que vos attentes le sont aussi...

Parce que le plus petit détail est important, Thalazur Arcachon apporte une attention particulière à toutes les étapes de votre séjour. De l'expertise des soins de thalassothérapie, en passant par le confort de l'hébergement, le plaisir d'une restauration saine et savoureuse, et la convivialité de l'accueil, notre ambition est simple : vous satisfaire pleinement !

Parce que nous avons tous besoin de sérénité, vous découvrirez cette année une nouvelle escale Lâcher-prise : 9 soins ciblés pour apaiser son mental, détoxifier l'organisme, recharger vos batteries. Et vous donner des clés pour prendre soin de votre santé !

Et parce que la nature est au cœur du Bassin d'Arcachon, nous nous devons de la préserver. Pour nous, l'écoresponsabilité est une priorité. Des produits choisis avec soin, des fournisseurs mobilisés, du personnel sensibilisé... Tel est notre engagement au quotidien !

Thalazur Arcachon, c'est aussi tout un savoir-faire et des équipes qualifiées au service de votre bien-être.

Au plaisir de vous accueillir...



Gilles Delepaux
Directeur



Sommaire

*Laissez-vous porter
par notre brochure au travers
de ces différentes étapes*

p. 6	Pourquoi choisir Thalazur ?	
	Découvrez tous les bienfaits de la thalasso	p. 8
p. 9	Notre cœur de métier : l'eau de mer	
	Place à la nouveauté et aux engagements	p. 10
p. 12	Cap sur Arcachon !	
	Échappées belles à Arcachon	p. 14
p. 16	Bienvenue dans votre hôtel	
	Les plaisirs de la table	p. 20
p. 24	Nos séjours 6 jours	
	Nos séjours 3 jours	p. 40
p. 50	Nos séjours 1 à 5 jours	
	Découvrez notre Spa Marin !	p. 55
p. 57	Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté	
	Notre lexique de la thalasso	p. 58
p. 61	Nos offres et réservations	
	Tarifs 2023	p. 62
p. 64	Nos conseils éclairés	
	Nos clients parlent de nous !	p. 66
p. 67	Idées cadeaux ? Offrez Thalazur	



L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

9 établissements Thalazur 4 et 5 étoiles vous attendent pour un séjour thalasso, une semaine de vacances ou un week-end de détente.

De Cabourg à Antibes, vous avez le choix de votre destination dans des sites de rêve, situés les pieds dans l'eau.

13 restaurants, dont un étoilé au Michelin, vous réservent de belles surprises grâce à nos chefs pleins de talent.

Au menu, des plats savoureux et faits maison, concoctés selon le concept des « cinq S ».

S comme des produits de **S**aison remplis de **S**aveurs, issus de **S**ituations géographiques exceptionnelles, cuisinés **S**ainement avec **S**implicité.

22 ans d'expertise et une équipe de professionnels formés à l'art de l'hospitalité, de la restauration et de la thalasso & spa.

Partout, vous serez accueillis dans des établissements dotés d'équipements dernier cri et rénovés récemment. Bienvenue au club des Thalazurien.ne.s !

Il y a forcément une cure, des soins ou une activité qui vous ressemblent.

Cures de thalasso ciblées, massages du monde, soins esthétiques visage et corps, ateliers de développement personnel, coaching sportif : à chacun son séjour en fonction de ses envies et de ses besoins !

n°1 Thalazur est le leader de la thalasso en France

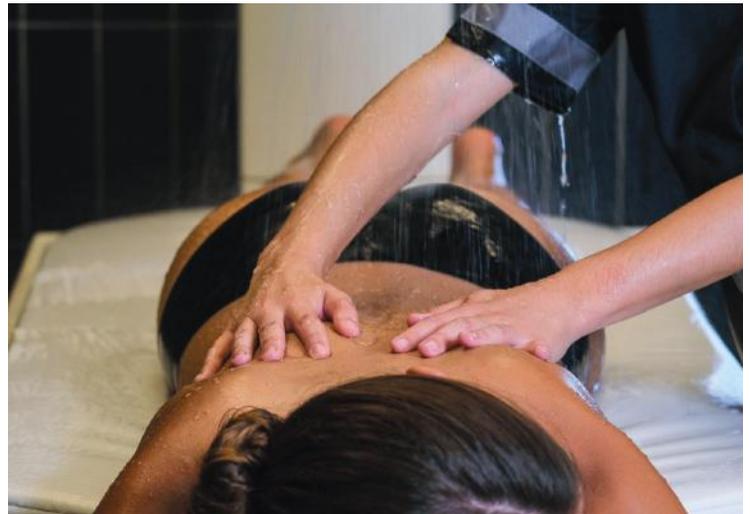
grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français.

L'innovation, la qualité et l'efficacité de nos soins font partie de notre ADN.

Voilà pourquoi nos clients nous font confiance et reviennent dans nos instituts pour faire le plein de bien-être et optimiser leur santé !

TRUSTYOU 

87/100 : c'est la note de satisfaction globale des clients Thalazur selon l'agence indépendante TrustYou entre sept. 2021 – sept. 2022.



Découvrez tous les bienfaits de la thalasso

Le savez-vous ? Notre organisme se compose d'oligo-éléments et de sels minéraux essentiels à notre équilibre et à notre santé. Au fil du temps, sa réserve s'épuise et entraîne inexorablement le vieillissement de nos cellules...

Heureusement, il y a la thalassoTHÉRAPIE ! Plusieurs études menées dans l'univers de la thalasso ont prouvé scientifiquement ses bénéfices. Trois éléments (l'eau de mer, les algues et boues marines, le climat marin) sont indissociables pour faire le plein de minéraux, booster notre immunité et se refaire une santé :

Sans eau de mer, pas de thalasso ! 104 minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium...) et oligo-éléments (zinc, iode, fer, chrome, manganèse...) : c'est ce qu'elle possède en commun avec le plasma sanguin.

Lorsqu'elle est chauffée, notre corps y puise les éléments dont il a besoin. Efficace effet d'osmose !

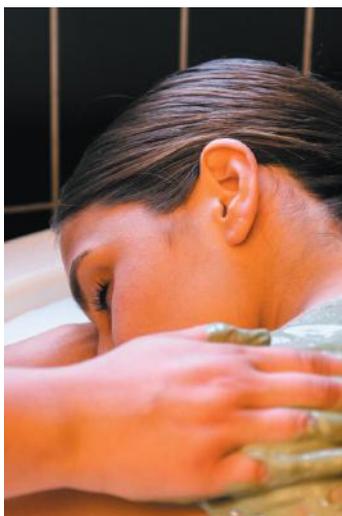
Les algues et les boues marines, véritable or brun, sont riches en matières organiques, minéraux et oligo-éléments. Pour se reminéraliser en profondeur et régénérer l'organisme, rien de tel qu'un enveloppement ! Ce soin star procure bien-être et détente absolue. Et c'est un formidable antidouleur naturel !

Le climat marin fait partie intégrante d'un séjour thalasso. Pureté de l'air, vent, ensoleillement, pression atmosphérique stable et élevée, taux d'humidité... Gorgé de microparticules d'eau de mer (riche en ions négatifs et en iode), l'air marin renforce nos défenses immunitaires et améliore notre système cardio-respiratoire.



Les ThalassoThérapies Minérales

SOS Min'héros ! La mer a ce formidable pouvoir de posséder presque tous les minéraux dont notre organisme a besoin. En panne de magnésium, de calcium, de potassium ? Chez Thalazur (hors Carnac), gommages, concentrés et enveloppements d'algues sont enrichis avec ces trois « super éléments » antistress, anti-âge et antifatigue. Un vrai shot d'énergie marine !



Notre cœur de métier l'eau de mer

Histoire d'eau...

Cocorico ! La thalassothérapie est une spécialité hexagonale et la France est restée LA référence mondiale pour son savoir-faire, son expérience et son littoral incomparable. Mer du Nord, Manche, Atlantique et Méditerranée, à chaque région son caractère ! Le premier véritable institut de thalasso ? Il a vu le jour en Bretagne à la fin du 19^e siècle.

Depuis plusieurs années, Thalazur est n°1 de la thalassothérapie et rayonne sur 9 destinations en France. Un acteur incontournable avec son expertise marine, sa gamme de cures innovantes, ses équipements de haute technologie et ses équipes formées aux dernières techniques.

Un personnel aux petits soins...

Dans les 9 centres Thalazur, c'est un personnel hautement qualifié et formé à des protocoles de cures efficaces, qui prodigue les soins de thalasso. L'eau de mer est utilisée pour réaliser bains bouillonnants, bains de mer hydromassants, jets massants, douches à jet, douches et massages sous affusion... Voilà pourquoi ces praticiens expérimentés sont appelés « hydrothérapeutes ». Et que l'on parle de soins d'hydrothérapie.

Ça vient de chez nous !

Notre littoral est un trésor ! Boues marines prélevées dans les abers du Finistère et riches en calcium grâce à la présence d'une algue rouge, algues brunes de la mer d'Iroise aux vertus reminéralisantes, récoltées à la pointe de la Bretagne... Pour ses soins de thalasso, Thalazur privilégie un approvisionnement local et de qualité. L'eau des soins et des bassins ? Elle est puisée au large des côtes, dans une démarche soucieuse de l'environnement et de la pérennité de la ressource.



Place à la nouveauté...

La Thalasso au féminin

Les femmes à l'honneur ! Le bien-être de la femme est au centre des préoccupations Thalazur pour la saison 2023. Toutes les femmes, quels que soient leur âge et leurs besoins. Arrivée des enfants, bouleversements hormonaux, stress et fatigue au quotidien, maladies... Parce que la vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille, Thalazur leur dédie des programmes de soins 100% féminins autour de 3 axes : la santé, le lâcher-prise et la beauté. Chaque établissement vous proposera sa sélection !

Cap sur la santé ! Pour apporter une solution adaptée à leurs maux, leur insuffler une nouvelle énergie, leur redonner confiance, les sublimer, c'est une **cure thalasso dédiée (6 jours, 24 soins)** qui les attend dans une sélection d'établissements. À chacune de choisir sa destination selon sa problématique et ses envies !

En surchauffe côté mental ? Une **escale de 3 jours** (9 soins experts) a été concoctée pour les aider à lâcher prise et retrouver un esprit serein. Trois temps forts : détoxifier, libérer les tensions, recharger les batteries, tout en se faisant plaisir ! Un mini programme centré sur les résultats et accessible à toutes.

Focus sur la beauté ! Voilà l'autre priorité au féminin des établissements Thalazur. Préserver l'éclat de sa jeunesse, offrir des soins détox à la peau, retrouver une jolie silhouette et se sentir belle à tous âges : un large éventail de soins, alliant manœuvres manuelles et innovations de pointe, attend chaque femme selon ses besoins. Il suffit juste de s'abandonner aux mains expertes de nos esthéticiennes !

Cure Épigénétique

La prévention santé, c'est l'affaire de tous ! L'épigénétique («au-delà de la génétique») est l'une des dernières grandes avancées scientifiques. Cette nouvelle discipline a montré l'influence de l'environnement et du mode de vie (alimentation, stress, activités physiques, tabagisme...) sur l'expression des gènes et sur la santé. Et, bonne nouvelle, il est possible d'agir à tout moment, quel que soit son âge, pour préserver son capital santé !

Exclusive et pionnière ! Avec la nouvelle cure experte *Épigénétique by Thalazur* (6 jours, 24 soins + des activités) élaborée sous caution médicale, nos établissements sont des lieux de choix pour dorloter votre épigénétique. On y trouve en effet les 5 piliers essentiels à une bonne santé globale : alimentation raisonnée, activité physique adaptée, gestion du stress, réseau social bienveillant et plaisir de vivre. Un programme d'accompagnement au changement véritablement précurseur, qui connaît un franc succès : déjà plus de 300 curistes nous ont fait confiance ! En 2023, il se renforce encore, avec la création de soins et une prise en charge toujours plus personnalisée. Un carnet de bord «bien-être», avec les conseils individualisés de nos experts, et un bilan d'auto-évaluation suivront également chaque curiste. Place à la nouveauté !

C'est prouvé !

Plusieurs études le disent, notre capital santé repose à 75% sur l'épigénétique et à 25% seulement sur la génétique.



... et aux engagements !

La mer est source de vie et de bien-être. Chez Thalazur, nous sommes convaincus qu'il est nécessaire de préserver cette ressource essentielle à la santé et à l'équilibre de la planète.

Progressivement, des actions sont mises en place dans nos établissements, afin de faire évoluer les pratiques et de tendre vers un développement plus respectueux et durable.

Sensibilisation aux éco-gestes :

des messages de sensibilisation sont délivrés dans les salles de bain pour inviter nos hôtes à ne pas changer le linge de toilette tous les jours.

Moins de serviettes à laver, c'est moins de machines à faire tourner, et donc des économies d'eau et d'électricité.

Réduction des produits à usage unique :

mise à disposition dans les chambres de gobelets réutilisables. Suppression des produits d'accueil et installation de distributeurs de shampoing et savon dans les salles de bain...

Accentuation du sourcing local :

dans le cadre de la cuisine des « cinq S », fruits, légumes, poissons, fruits de mer, viandes, boissons, sont approvisionnés auprès de producteurs locaux, afin de favoriser les circuits courts.

Suppression des films plastique polluants dans les soins :

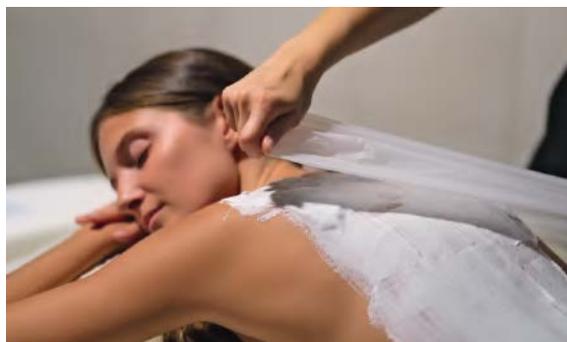
désormais, les enveloppements d'algues et de boues sont réalisés avec du film en fécule de pomme de terre biodégradable et donc plus écologique.

Mise en place d'une démarche RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises) :

un plan est en cours d'élaboration au sein des équipes Thalazur.



Retrouvez prochainement nos engagements via ce QR code.





Cap sur Arcachon !

Arcachon, une destination à part, entre dunes et océan ! À moins de 3 heures de Paris, le Bassin d'Arcachon est un univers préservé où chacun trouve naturellement sa place : sur terre, dans l'eau, en harmonie avec les éléments et la faune sauvage. Du Cap-Ferret au Pyla-sur-Mer, ce cadre enchanteur au climat marin exceptionnel cultive son authenticité. C'est d'ailleurs ici que le docteur Joseph La Bonnardière inventa, en 1865, le nom de thalassothérapie, issu du grec « soigner par la mer ». La première destination officielle des soins marins était née : un lieu par essence toujours incontournable pour toute personne en quête de bien-être.

Au cœur de la pinède, dans un écrin de verdure et à quelques foulées des longues plages de Pereire et des Abatilles, Thalazur Arcachon vous accueille ! Poussez les portes de l'établissement et le charme opère immédiatement. Avec sa décoration inspirée des trésors naturels du Bassin d'Arcachon, cette adresse unique est une invitation à prendre soin de soi. À votre écoute, une équipe experte et attentionnée vous accompagne pour faire de votre séjour une réussite. Priorité à la déconnexion avec l'escale Lâcher-prise : un programme pour détoxifier et reminéraliser l'organisme, libérer les tensions liées au stress, vous donner des clés pour renouer avec la sérénité. Et vous ressourcer en profondeur !



Échappées belles à Arcachon

Rien que pour vous, la sélection Thalazur

S'oxygéner en pleine nature

Été comme hiver, prairies, marais et lagunes sont un enchantement ! Un théâtre naturel à ciel ouvert, à la faune et à la flore exceptionnelles. Prenez de la hauteur sur la Dune du Pyla : 106m de haut, 3km de long et des millions de m³ de sable fin ! Mettez le cap sur la Réserve naturelle du Banc d'Arguin, en face du Cap Ferret, ou découvrez en pinasse l'île aux Oiseaux et ses fameuses cabanes tchanquées en bois sur pilotis. À voir aussi : les domaines de Certes-Graveyron et leurs kilomètres de sentiers de randonnées, le parc ornithologique du Teich, les prés salés d'Arès-Lège aux allures de savane l'été et de forêt l'hiver... Respirez l'air pur et admirez cygnes, aigrettes et cormorans !

S'émerveiller devant le patrimoine

Pignons, dentelle de bois, bow window... Découvrir l'architecture des quartiers de la Ville d'Hiver d'Arcachon est une plongée dans l'histoire. La visite des villages (LaTeste-de-Buch, Biganos, Andernos, Arès, l'Herbe, Mimbeau...) et des petits ports ostréicoles autour du Bassin est aussi une tradition et un plaisir

des yeux. En poussant un peu, la ville de Bordeaux, classée au Patrimoine Mondial de l'Unesco, est à moins de 70 km !

S'offrir des virées gourmandes

La cuisine de la station balnéaire s'inspire directement de la mer. À vous, daurade, bar, sole en provenance directe de la criée d'Arcachon. Impossible de venir sur le Bassin d'Arcachon sans aller dans une cabane ostréicole d'un des innombrables et pittoresques ports. Quel que soit le moment de la journée les ostréiculteurs vous accueillent sur leur lieu de travail pour vous faire déguster leurs huîtres creuses, charnues et gouteuses mais aussi crevettes, bulots, bigorneaux, pâté au piment d'Espelette...

Les autres spécialités ? Flânez dans les nombreux marchés locaux ou découvrez-les au restaurant : caviar d'Aquitaine (caviar d'esturgeon sibérien) produit dans les deux esturgeonnères du bassin, foie gras provenant des Landes voisines...

Difficile de faire son choix !





Se (re)mettre à fond au sport

VTT, randonnées à vélo, équitation, tennis, golf, wake-board, surf, pêche en mer, parapente... En toutes saisons, les nombreux loisirs et activités rythmeront votre séjour. Prenez le large ! À marée basse, c'est la marche à pied que vous préférerez pour partir à la conquête du Bassin.

Flâner et faire son shopping

Casino, bowling, billards, discothèques, théâtre, cinémas, commerces : rien ne manque ici pour vous distraire.

Office du Tourisme d'Arcachon

Tél. +33 (0)5 57 52 97 97 / www.arcachon.com

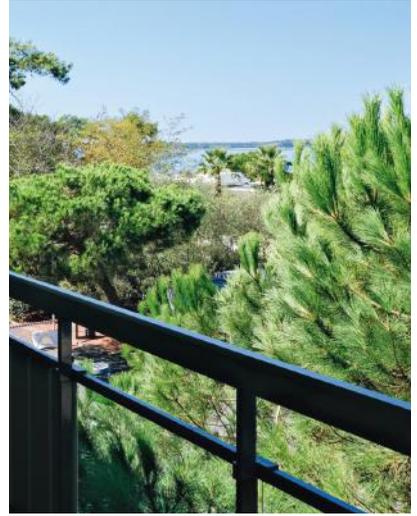
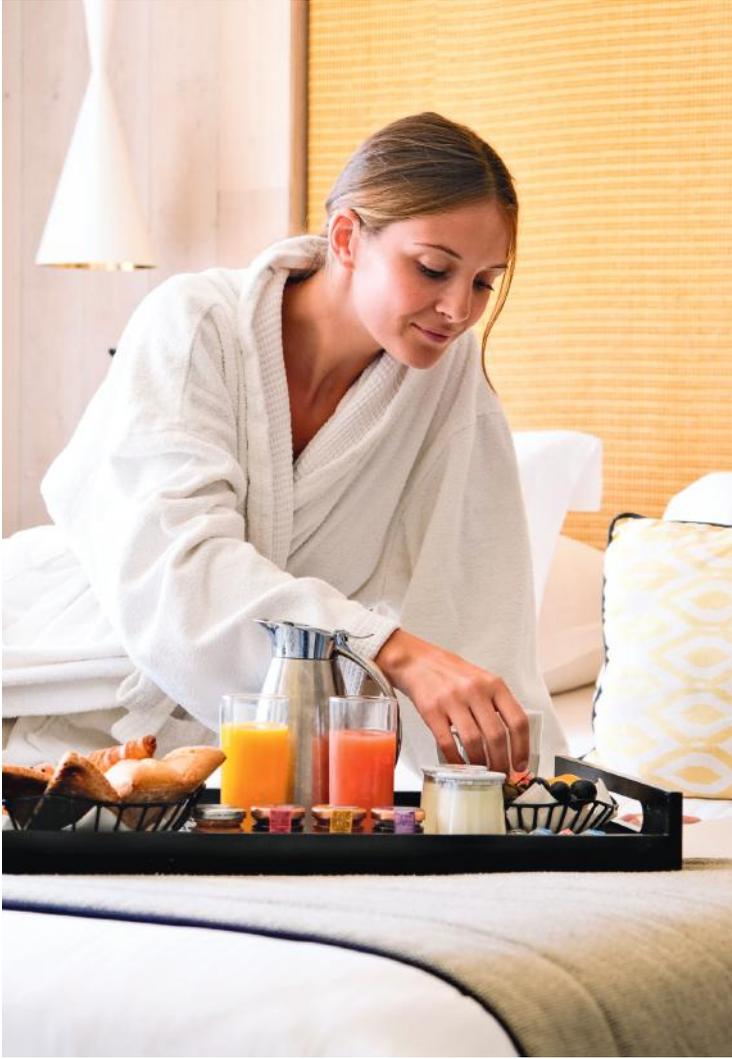
Ça bouge à Arcachon !

La Plage aux Écrivains : les auteurs qui font l'actualité littéraire vous donnent rendez-vous en mai sur le front de mer pour partager leur passion pour l'écriture et la lecture.

Le Jumping des Sables : chaque année, en juin, à marée basse sur la plage Pereire, Arcachon met le pied à l'étrier avec ses célèbres épreuves rassemblant les meilleurs cavaliers français.

Festival Cadences d'Arcachon : ce rendez-vous de septembre, reconnu pour la diversité de sa programmation, alterne pendant 4 jours danse classique et contemporaine, hip-hop, flamenco, danse africaine sur la plage et dans toute la ville !





Bienvenue dans votre hôtel !

Hôtel & spa les bains d'Arguin****



C'est l'adresse idéale pour profiter pleinement de votre séjour de thalasso ou pour vous accorder une escapade ressourçante à Arcachon. Aux bains d'Arguin****, l'esprit boutique-hôtel a été conservé pour le plus grand plaisir des clients qui apprécient toujours autant son charme et son harmonie avec l'univers du Bassin d'Arcachon. Tout est pensé ici pour s'y sentir comme à la maison ! Les 124 chambres confortables et lumineuses avec balcon ou terrasse, dont 15 suites aux belles proportions et deux au service d'exception (jacuzzi privatif, terrasse XXL de 80m²), invitent à la détente et au repos. Bois flotté, teintes douces et sableuses, touches bleu azur, rotin et cannage, la décoration célèbre avec modernité la nature environnante. On aime : l'accès direct en peignoir à l'institut de

thalassothérapie et au spa, si pratique pour recevoir les soins et se rendre à la piscine extérieure, à la salle de cardio-fitness, au spa marin... Sérénité garantie !

LES + de l'hôtel

- Accueil 24h/24h
- Parking privé gratuit
- Possibilité de chambres ou suites famille
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée (selon conditions climatiques)
- Solarium avec vue sur la pinède et les jardins
- Terrain de pétanque
- Possibilité de location de vélos & vélos électriques
- Bornes de recharge électrique pour les voitures





Classique – grand lit – orientée sur la pinède



Suite Deluxe avec jacuzzi



Classique – 2 lits – orientée sur la pinède

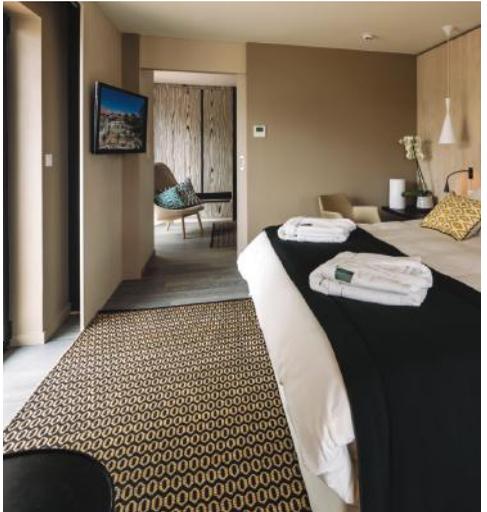


Privilège – orientée sur les jardins et la piscine





Junior suite



Suite d'exception

Les plaisirs de la table

Restaurant Côté d'Arguin

Le restaurant « Côté d'Arguin » de Thalazur Arcachon offre à ses hôtes une cuisine gourmande et inventive.

Les menus sont élaborés en fonction des arrivages du marché et de la criée pour un meilleur respect des saisons. Tradition et produits régionaux sont donc au menu pour le plus grand plaisir des papilles..

Et surtout, été comme hiver, savourez les plaisirs de notre table sur sa belle terrasse au cœur de la pinède et sous la jolie pergola bioclimatique : le plaisir d'être à l'extérieur, tout en restant au chaud !



les
cinq S
by thalazur

À la découverte des « cinq S »

Bien manger en se faisant plaisir, c'est vital ! Toujours précurseur, Thalazur vous propose, depuis plusieurs années, une restauration savoureuse et locale à base de produits de saison, pour une consommation responsable et saine pour la santé. C'est le concept des « cinq S », développé par nos chefs de cuisine : S comme des produits de **Saison** remplis de **Saveurs**, issus de **Situations** géographiques exceptionnelles, cuisinés **Sainement** avec **Simplicité**.

Une philosophie commune à tous les établissements Thalazur, mais avec partout des cartes différentes, reflétant le terroir de chacun. Qualité nutritionnelle, variété, fraîcheur et traçabilité des produits, derrière chaque assiette créative, il y a un chef aux fourneaux.

Chez Thalazur, vivez mieux et mangez bien !





Tea time et pause cocktail

Envie de se poser en toute tranquillité face à la pinède après une journée de soins ou une balade au grand air sur la plage ?

Entre amis ou en famille, c'est au bar de l'hôtel ou sur la belle terrasse lounge de l'établissement, surplombant piscine, jardins et terrain de pétanque, que vous avez rendez-vous.

L'endroit idéal pour partager un moment convivial, quelles que soient vos envies. Faites le plein de vitamines en sirotant un cocktail à base de fruits frais concocté par notre équipe, savourez infusions bien-être ou thés parfumés, dégustez apéritifs ou boissons qui composent notre carte... On s'occupe de tout !



NOS SÉJOURS **6 JOURS**

6 jours, c'est la durée idéale pour se ressourcer en profondeur, corps et esprit !

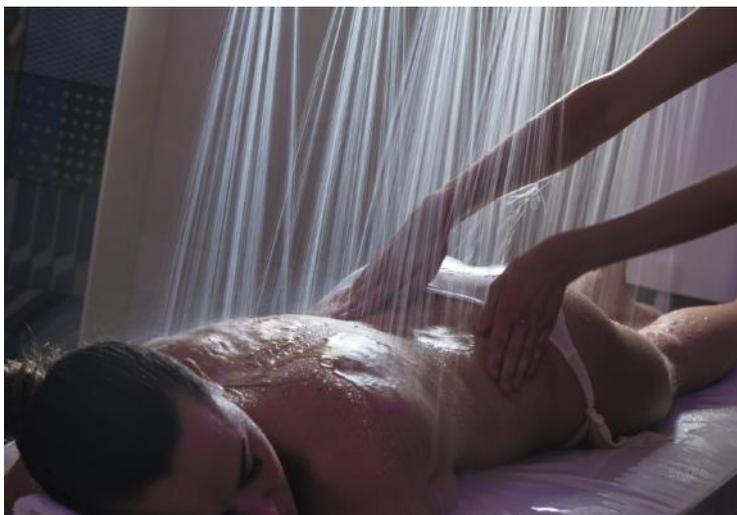
À vous tous les bienfaits marins d'une cure de thalassoTHÉRAPIE pour se reminéraliser, se recharger en énergie, doper son immunité, se ressourcer et retrouver l'harmonie...

Rien que pour vous, nos praticiens ont créé des protocoles de soins uniques et innovants pour répondre à vos envies et à vos besoins. TOUS vos besoins ! Prendre en main sa santé globale et son épigénétique, dorloter son dos et ses

articulations, déconnecter et renouer avec la sérénité, retrouver la ligne... Oui, c'est possible !

Le temps d'une semaine, plongez dans l'univers de la thalasso et découvrez le pouvoir de l'eau de mer, toute la puissance de ses minéraux. Voyage au cœur du bien-être, offrez-vous une expérience inoubliable sous les gestes précis de nos spa praticiens et de nos différents experts. Respirez, lâchez prise, vous êtes entre de bonnes mains...!





Le saviez-vous ?

Les algues marines sont composées à 80% d'eau de mer. On y trouve tous les sels minéraux et les oligoéléments dont on a besoin : iode, calcium, phosphore, potassium, magnésium, cuivre, zinc...

D'où leurs vertus antibactériennes, mais aussi détoxifiantes et drainantes.



VITALITÉ MARINE

(RE)DÉCOUVERTE
DE LA THALASSOTHÉRAPIE.

24 SOINS | 6 jours*
dont 3 massages

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 3 massages au baume d'algues
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 3 bains de mer hydromassants
reminéralisants (15')
- 3 douches oscillantes (15')
- 3 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants « détente » (15')
- 3 séances de renforcement musculaire marin (25')
- 3 séances de jet sous-marin (25')

SIGNATURE THALAZUR

L'ESSENTIEL DE NOTRE
EXPERTISE MARINE

24 SOINS | 6 jours*
dont 1 massage par jour
100% de soins individuels

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage du corps (15')
- 6 massages au baume d'algues
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 4 bains de mer hydromassants
reminéralisants (15')
- 3 douches oscillantes (15')
- 3 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants « détente » (15')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.



Cure Épigénétique by thalazur

DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ

Grâce aux dernières découvertes de la science, nous sommes en mesure de dire pourquoi et comment **vous avez le pouvoir sur votre santé.**

L'épigénétique, qui signifie au-delà de la génétique, est une nouvelle science qui vous donne **les clefs pour améliorer votre santé globale.** Elle bouleverse l'approche de la **prévention santé** et vous éclaire sur votre propre capacité à exprimer au mieux votre héritage génétique.

L'épigénétique identifie **cinq grands piliers** constituant l'environnement propice à une meilleure santé. C'est sur la base d'une **alimentation équilibrée**, d'une **activité physique adaptée**, d'une meilleure **gestion du stress**, le tout en entretenant un **réseau social et**

affectif convivial où **le plaisir** est omniprésent que **vous deviendrez acteur de votre santé.**

En fonction de cet environnement nos gènes sont actifs ou en sommeil. **Ces 5 grands piliers sont fondamentalement ancrés dans nos instituts de thalassothérapie.**

Thalazur vous invite à réaliser une cure où ces 5 piliers sont idéalement dosés. Par la suite le but est de vous aider à faire perdurer au quotidien ce subtil équilibre.

**Votre santé globale est notre priorité.
Vous avez le pouvoir de lui donner une nouvelle orientation.**



« Les travaux sur l'épigénétique changent la façon de concevoir notre santé. Nous avons désormais les moyens d'agir sur nos prédispositions génétiques. »

Dr Didier Chos, président fondateur de l'Institut européen de diététique et micronutrition (IEDM).

« L'eau de mer possède une composition proche de notre milieu intérieur. Notre matériel génétique vit et évolue dans ce milieu marin. Les 5 piliers de l'épigénétique sont au cœur de notre métier. Nous nous sentons légitimes pour accompagner cette révolution de santé préventive. »

Serge Fourcade, directeur produit et qualité.

CINQ PILIERS

Plaisir de vivre

Gestion du stress

Activité physique adaptée

Réseau social bienveillant

Alimentation raisonnée

24 SOINS + DES ACTIVITÉS | 6 jours*

Consultation médicale offerte

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

Plaisir de vivre

- 1 rituel détox : gommage corps & visage (40')
- 1 enveloppement essentiel détox (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi au magnésium (20')
- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')
- 1 bain de mer hydromassant détox (15')
- 1 bain de mer hydromassant à la spiruline (15')
- 1 bain de mer hydromassant harmonie (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 douche oscillante (15')
- 1 soin visage lissant détoxifiant Spiruline Boost by Thalgo (30')
- 1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 1 massage bien-être du dos (25')

Gestion du stress

- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 massage du ventre (25')
- 1 séance de naturopathie (30')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 atelier « les maux du corps » (25')

Activité physique adaptée

- 1 séance de lâcher-prise en bord de mer (45')
 - 1 séance d'aquaposture (25')
 - 1 séance dynamisante en bord de mer (45')
- Sans oublier le libre accès aux installations sportives de l'établissement*

Réseau social bienveillant

- Pause détox : « Shooter détox & énergie » à la spiruline
- Pause détox : « Active détox » by Thalgo
- Soirée table d'hôtes

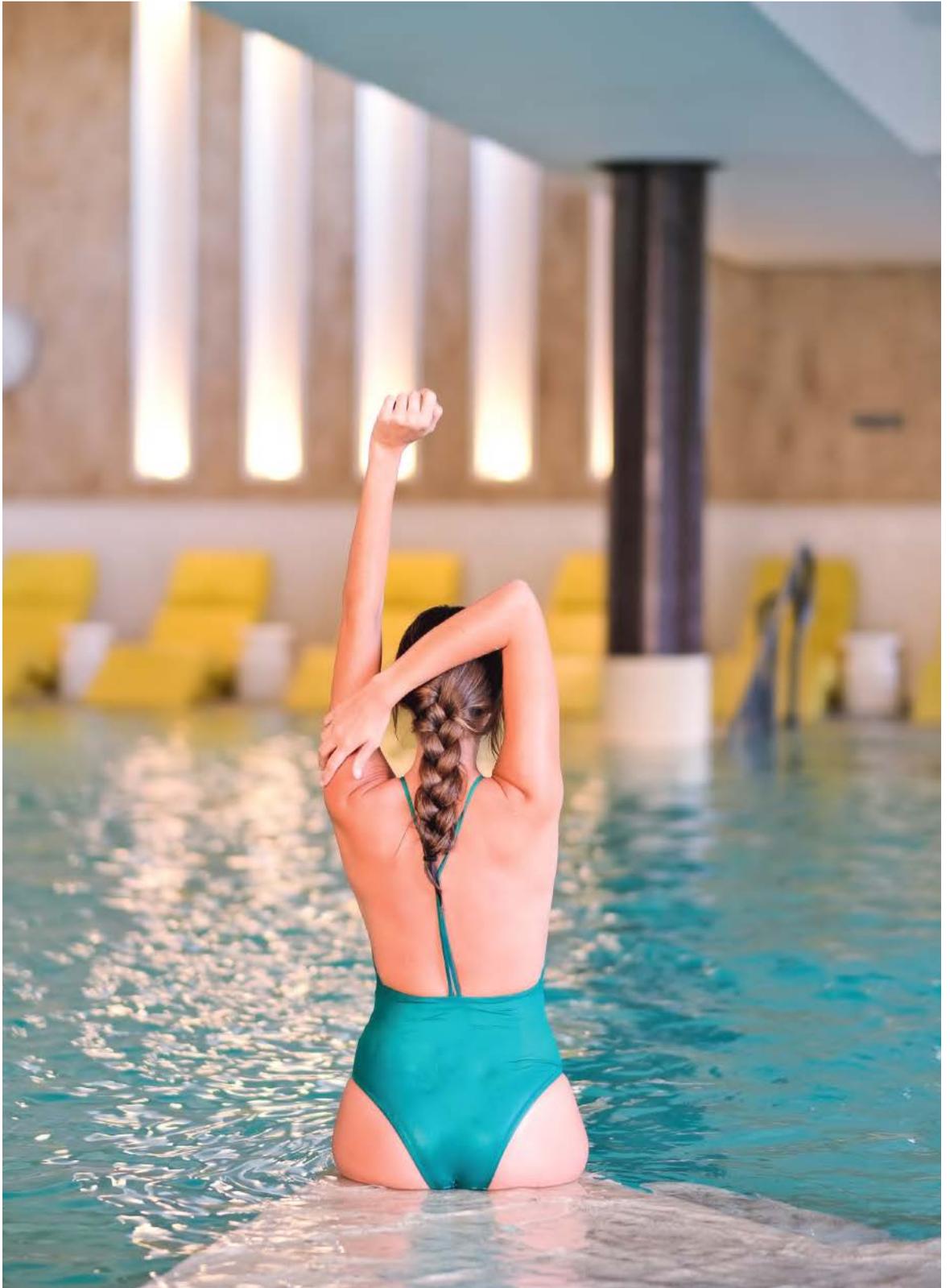
Alimentation raisonnée

- 1 rendez-vous « conseil alimentation » avec la diététicienne et les secrets d'un petit déjeuner équilibré

Point fort du restaurant : son buffet petit déjeuner et son concept « Super aliments ». Il se compose de produits minutieusement choisis : fruits frais, produits locaux et healthy... idéal pour vitaminer son organisme et profiter pleinement de sa journée.

Durant le séjour notre chef met en valeur une alimentation épigénétique faisant la part belle aux principes du régime méditerranéen tout en respectant le concept des « cinq S » de la restauration Thalazur : S comme des produits de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité.

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.



SANTÉ MARINE

PROBLÈMES CIRCULATOIRES
MAL DE DOS – FATIGUE GÉNÉRALE
RENFORCEMENT NATUREL
DES DÉFENSES DE L'ORGANISME

24 SOINS | 6 jours*

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage du corps (15')
- 4 massages au baume d'algues
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 applications de boues marines (20')
- 3 douches oscillantes (15')
- 3 bains de mer hydromassants à la spiruline (15')
- 2 massages bien-être du dos (25')
- 3 lits hydromassants « spécial dos » (15')
- 3 séances de soins collectifs : renforcement
musculaire marin, jet sous-marin... (25')
- 2 pressothérapies avec gel fraîcheur (20')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.

EXPERT DU DOS

SOULAGER
PRÉVENIR LE MAL DE DOS
RETROUVER MOBILITÉ ET SOUPLESSE.

24 SOINS | 6 jours*

Consultation médicale offerte

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

-  1 gommage du corps enrichi en calcium (15')
-  3 massages sous fine pluie d'eau de mer
enrichis en calcium (15')
-  3 enveloppements d'algues reminéralisantes
enrichis en calcium (20')
-  2 bains de mer hydromassants reminéralisants
enrichis en calcium (15')
- 2 massages bien-être du dos (25')
- 1 soin ostéopathique (25')
- 3 applications de boues marines
auto-chauffantes (20')
- 3 lits hydromassants « Spécial dos » (15')
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 4 séances de soins collectifs : renforcement
musculaire marin, jet sous-marin... (25')



Enrichi en calcium

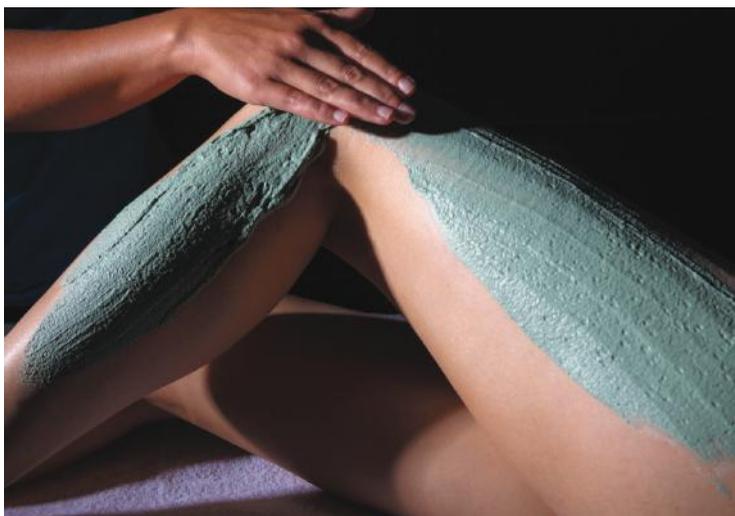


Le saviez-vous ?

La marche a une action antistress reconnue.

Lorsque vous marchez d'un bon pas en plein air, votre organisme sécrète davantage d'endorphines et de sérotonine.

Ces deux neurotransmetteurs contribuent à réduire le taux de cortisol, « l'hormone du stress ».



SILHOUETTE & DÉTOX

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
RECHERCHE DE FERMETÉ ET DE TONICITÉ
ENCLANCHER UNE PERTE DE POIDS

24 SOINS | 6 jours*

Consultation médicale offerte

Suivi diététique après la cure

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 gommage du corps (15')
- 3 massages au baume d'algues
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 séances de soins collectifs :
jet sous-marin... (25')
- 1 bilan nutritionnel personnalisé (45')
- 2 massages Body Palp by Thalgo (25')
- 3 drainages lymphatiques (25')
- 2 applications d'algues
thermosudation au fucus (20')
- 1 enveloppement Essentiel détox (20')
- 3 douches à jet « minceur » (10')
- 2 pressothérapies avec gel fraîcheur (20')
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')
- 1 bain de mer hydromassant détox (15')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.



ANTI-ÂGE

PRÉSERVER ET OPTIMISER VOTRE «CAPITAL JEUNESSE»

24 SOINS | 6 jours*

Consultation médicale offerte

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 bilan nutritionnel personnalisé (45')
- 1 gommage du corps enrichi en calcium (15')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en calcium (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en calcium (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')
- 1 soin visage La Gym Beauté Payot® Active (30')
- 1 soin visage anti-âge sur-mesure (1h)
- 1 massage du ventre (25')
- 1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 2 séances en bord de mer avec notre coach (45')
 - dynamisante
 - lâcher-prise



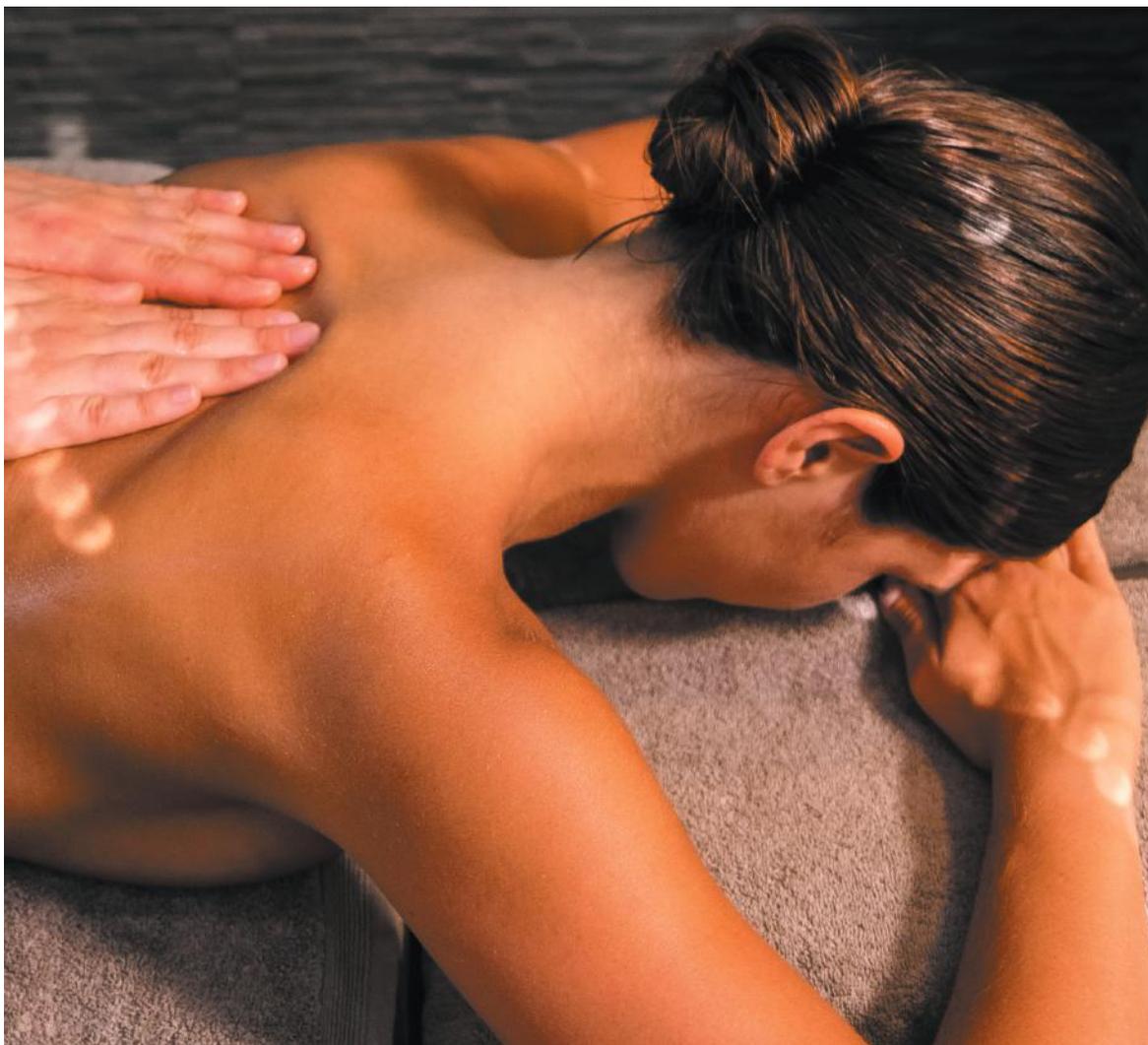
Enrichi en calcium

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.





Le saviez-vous ?
L'eau de mer répand dans l'air du brome et du soufre :
le corps s'assouplit,
les muscles récupèrent
et se détendent,
l'organisme est apaisé !



Le saviez-vous ?

L'exposition au soleil permet de se recharger en vitamine D et de consolider le système osseux. La lumière est aussi un excellent remède antistress naturel. Alors, pendant votre séjour, profitez d'une balade quotidienne au bord de la mer !



MASSAGES DU MONDE

TOUR DU MONDE DES TECHNIQUES DE MASSAGE
APAISEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT

24 SOINS | 6 jours*

Cette cure débute le jour de votre choix.

1 gommage amande délicieux by Payot (20')

3 enveloppements d'algues
aux parfums d'ailleurs (20')

2 bains de mer hydromassants précieux (15')

2 bains de mer hydromassants harmonie (15')

2 bains de mer hydromassants à la spiruline (15')

3 douches oscillantes (15')

2 hydromassages marins (10')

1 douche à jet (10')

3 lits hydromassants « détente » (15')

1 massage Évasion sensorielle (25')

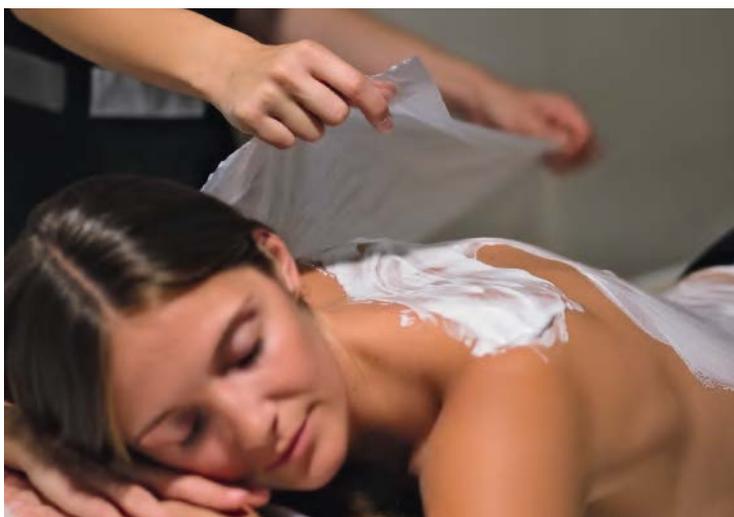
1 massage Californien (50')

1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')

1 massage Balinais (50')

1 massage Vitalité du temps (50')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.



LIBERTÉ SUPRÊME

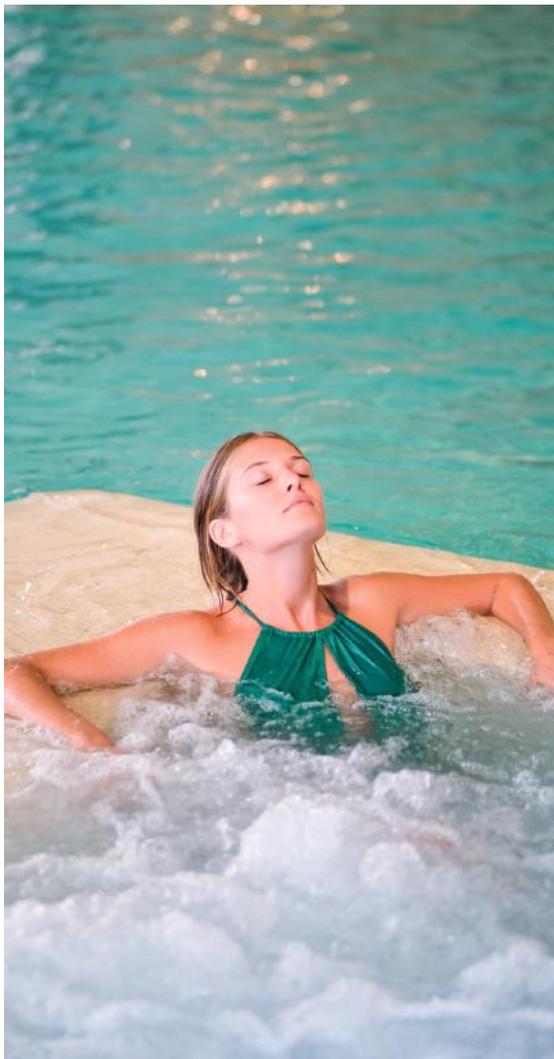
LE MEILLEUR DE NOS SOINS
COMPOSEZ VOTRE CURE ET FAITES-VOUS
PLAISIR EN FONCTION DE VOS ENVIES

CHOISISSEZ 20 SOINS | 6 jours*

Consultation médicale offerte

Cette cure débute le jour de votre choix.

Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins lors de la réservation. Nous restons à votre écoute pour vous orienter au mieux.



Choisissez 12 soins essentiels pour se régénérer

Soins détente (15')

- bain de mer hydromassant reminéralisant
- bain de mer hydromassant précieux
- bain de mer hydromassant harmonie
- bain de mer hydromassant détox
- bain de mer hydromassant à la spiruline
- douche oscillante
- lit hydromassant

Soins drainants

- hydromassage marin (10')
- douche à jet (10')
- pressothérapie avec gel fraîcheur (20')

Soins «vitalité» (25')

- renforcement musculaire marin
- jet sous-marin
- aquabiking

Enveloppements & applications

d'algues et de boues (20')

(6 maximum)

- reminéralisantes
- thermosudation au fucus
- à la pulpe de coco
- essentiel détox
- au coton et à l'aloë vera
- boues marines
- boues marines auto-chauffantes

Choisissez 3 soins indispensables pour une cure réussie

Gommages du corps (20')

(1 maximum)

- des îles by Thalgo
- au gingembre by Thalgo
- Merveille Arctique by Thalgo
- Amande délicieux by Payot

Massages (25')

- Merveille Arctique by Thalgo
- Mahana relaxant by Thalgo
- Évasion sensorielle
- Bien-être du dos
- sous fine pluie d'eau de mer

Soins esthétiques

- beauté des mains traditionnelle (45')
- beauté des pieds (45')

Soins Experts

- bilan nutritionnel
- séance de cryothérapie corps entier
- séance de sauna japonais individuel : détoxifier le corps en profondeur
- lâcher-prise en bord de mer avec notre coach
- séance dynamisante en bord de mer avec notre coach

Choisissez 5 soins inoubliables pour votre bien-être

Massages du monde (50')

- Californien
- Shiatsu
- Ayurvédique Marma by Thalgo
- Balinais
- aux pierres chaudes
- Vitalité du temps

Soins visage esthétiques

- Fondamental de la mer by Thalgo (1h)
- homme (1h)
- Hyalu-procollagène by Thalgo (1h)
- l'Éclat by Payot (45')

*Sous réserve de contre-indication médicale. Demandez à programmer vos ½ journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings). Voir descriptif des soins page 58.

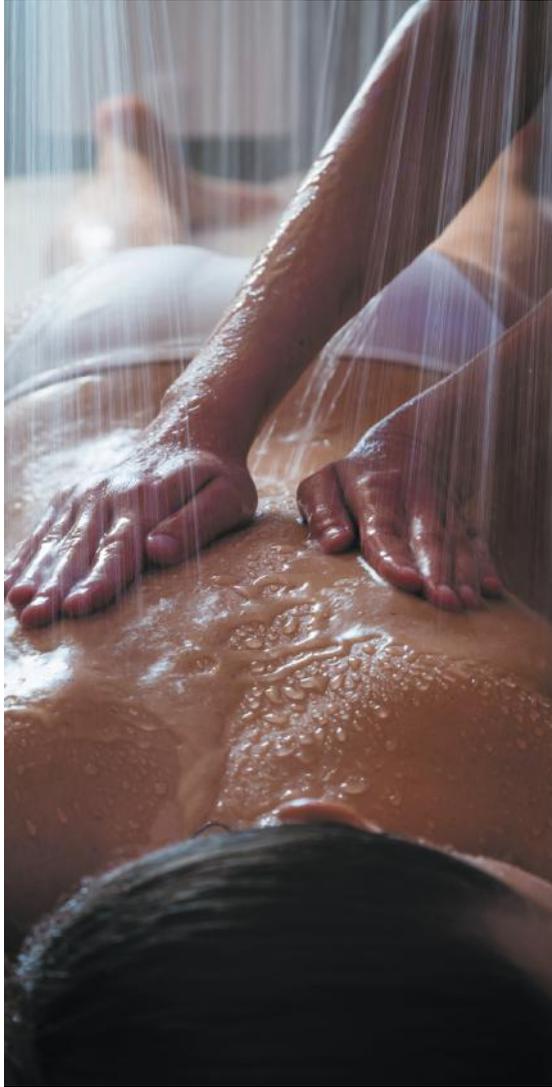
NOS SÉJOURS

3 JOURS

Thalazur a puisé dans le meilleur de ses cures 6 jours pour vous proposer un condensé de ses soins de thalasso et spa sur une durée plus courte. Le temps d'un week-end prolongé ou d'une parenthèse en semaine, voilà l'occasion de poser ses valises, de prendre soin de soi et de mettre en place les bons réflexes. En solo, en couple ou entre amis, il y a forcément un programme pour vous.

Entre deux soins thalasso ou spa, vous serez libre de buller au parcours marin, de faire peau neuve au hammam ou d'opter pour un soin complémentaire. 3 jours loin de tout pour faire le plein d'oxygène, chasser le stress et être acteur de son bien-être dans un lieu privilégié au bord de la mer. On réserve !





Le saviez-vous ?

15 minutes dans un bain de mer hydromassant équivalent à 2 heures de baignade dans la mer : vous voilà reminéralisé !

ESCALE IMMUNITÉ MARINE

LE MEILLEUR DE LA MER SUR 3 JOURS
L'EAU DE MER, LES SÉDIMENTS ET
LE CLIMAT MARIN POUR RENFORCER
VOTRE BARRIÈRE IMMUNITAIRE

9 SOINS | 3 jours*

**Une boîte de complément alimentaire,
L'Océane by Thalgo offerte**

Jour 1 : détoxifier

- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues essentiel détox (20')
- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')

Jour 2 : reminéraliser

- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 douche à jet (10')
- 1 massage au baume d'algues enrichi en magnésium (25')

Jour 3 : relaxer

- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (25')
- 1 soin visage lissant détoxifiant Spiruline Boost by Thalgo (30')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.

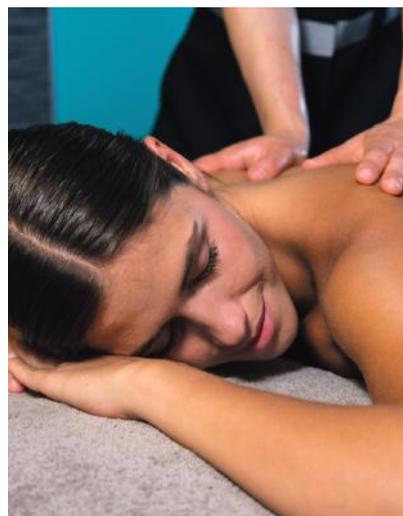
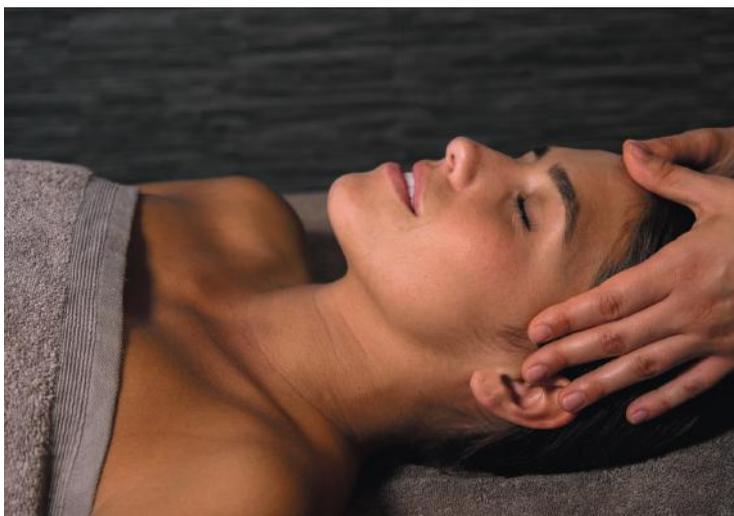
ESCALE ANTI-ÂGE

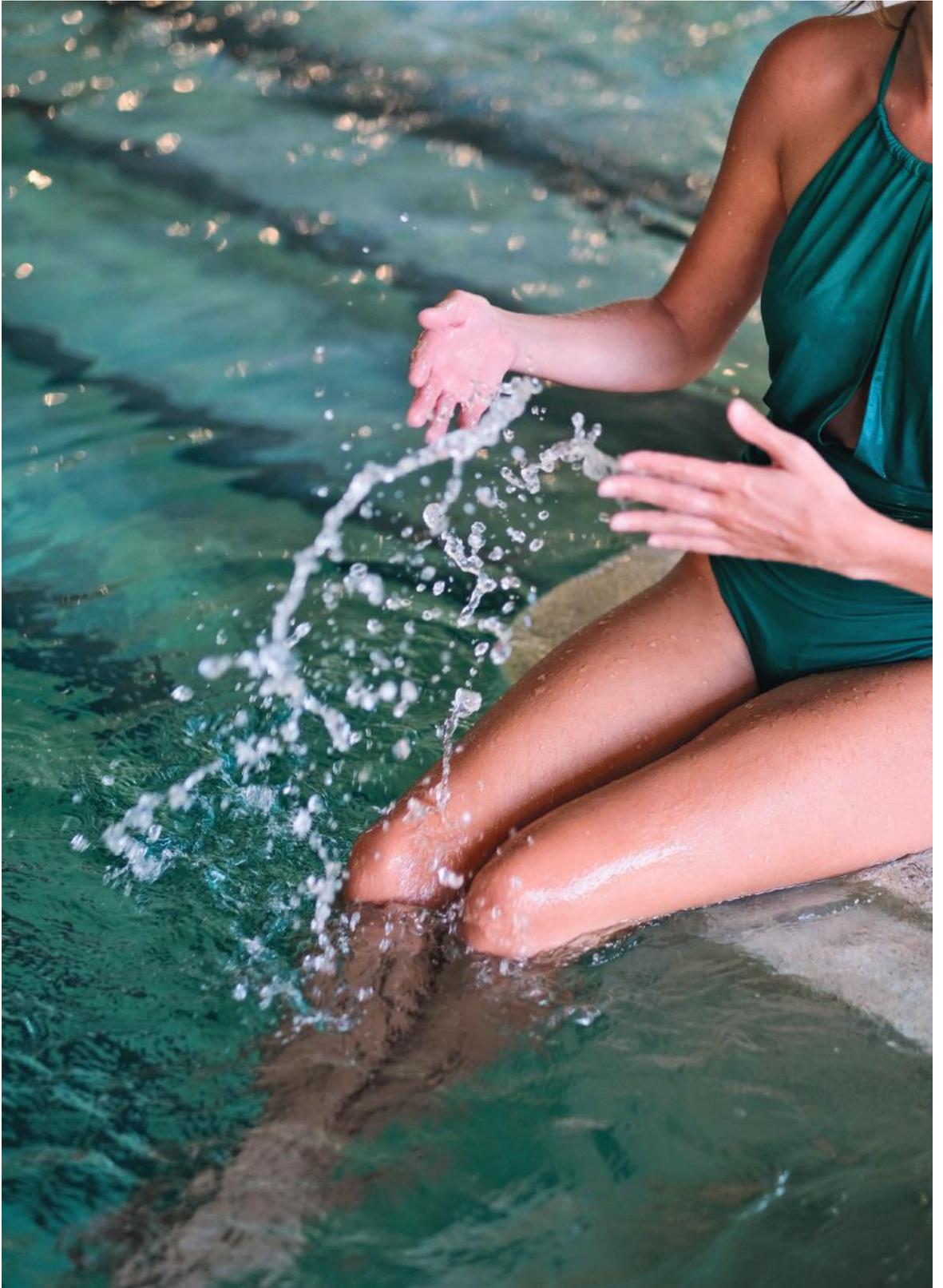
RETARDER LES EFFETS DU TEMPS
PRÉSERVER VOTRE « CAPITAL JEUNESSE »

9 SOINS | 3 jours*

- 1 gommage du corps (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants à la spiruline (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 sauna japonais individuel (30')
- 1 soin du visage anti-âge sur-mesure (1h)

* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.





ESCALE DÉTENTE ZEN

DÉTENTE, APAISEMENT,
LIBÉRATION DES TENSIONS
PROFITEZ D'UN INSTANT COCOONING

9 SOINS | 3 jours*

- 1 enveloppement au coton et à l'aloë vera (20')
- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')
- 1 bain de mer hydromassant à la spiruline (15')
- 1 bain de mer hydromassant harmonie (15')
- 1 douche oscillante (15')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 massage Évasion sensorielle (25')
- 1 lit hydromassant « détente » (15')

ESCALE LÂCHER-PRISE

NOUVEAUTÉ 2023

PRENDRE SON TEMPS – CALMER SON
ESPRIT – PRENDRE SOIN DE SON
PHYSIQUE ET DE SON MENTAL

9 SOINS | 3 jours*

Jour 1 : détoxifier pour retrouver un esprit calme

- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 enveloppement d'algues essentiel détox (20')
- 1 massage du ventre (25')

Jour 2 : libérer les tensions liées au stress et apprendre à lâcher prise

- 1 lit hydromassant « spécial dos » (15')
- 1 atelier « respiration & lâcher-prise » (40')
- 1 massage « lâcher-prise » (25')

Jour 3 : se faire plaisir et recharger ses batteries

- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en magnésium (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (25')

ESCALE SILHOUETTE

UN PREMIER PAS VERS LA MINCEUR
RETROUVER UN CORPS
FERME ET TONIQUE

9 SOINS | 3 jours*

- 2 bains de mer hydromassants (15')
- 2 douches à jet « minceur » (10')
- 1 drainage lymphatique (25')
- 1 massage Body Palp by Thalgo (25')
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')

ESCALE BIEN-ÊTRE DU DOS

SOULAGER – PRÉVENIR LE MAL DE DOS
RETROUVER MOBILITÉ ET SOUPLESSE.

9 SOINS | 3 jours*

- 3 applications de boues marines auto-chauffantes (20')
- 2 lits hydromassants « spécial dos » (15')
- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 2 massages bien-être du dos (25')
- 1 douche à jet (10')

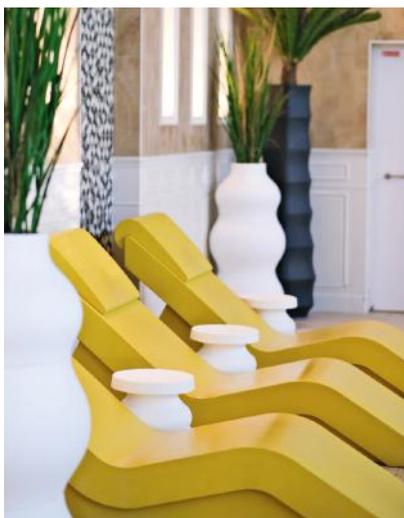
*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.





Le saviez-vous ?

Le dos « parfait » n'existe pas et le mouvement, c'est le traitement ! Si vous avez identifié un mouvement qui vous fait mal (par exemple, se pencher en avant), essayez de le faire dans d'autres positions : assis, à genoux, en vous aidant d'un mur... Toujours en douceur et en écoutant votre corps.



Le saviez-vous ?

En thalasso, l'eau de mer est chauffée entre 34°C et 37°C pour entraîner la vasodilatation de la peau et favoriser la pénétration des oligoéléments, des sels minéraux et des ions négatifs dans l'organisme.

Reminéralisant et revigorant !



ESCALE LIBERTÉ SUPRÊME

LE MEILLEUR DE NOS SOINS

COMPOSEZ VOTRE ESCALE ET FAITES-VOUS PLAISIR EN FONCTION DE VOS ENVIES

CHOISISSEZ 9 SOINS | 3 jours*

Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins lors de la réservation. Nous restons à votre écoute pour vous orienter au mieux.

Choisissez 5 soins essentiels pour se régénérer

Soins d'eau de mer

- douche oscillante (15')
- douche à jet (10')
- bain de mer hydromassant à la spiruline (15')
- bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- bain de mer hydromassant détox (15')
- bain de mer hydromassant harmonie (15')
- bain de mer hydromassant précieux (15')

Enveloppements & applications d'algues et de boues (20')

(3 maximum)

- reminéralisantes
- au coton et à l'aloë vera
- à la pulpe de coco
- thermosudation au fucus
- boues marines
- boues marines auto-chauffantes

Soins secs

- lit hydromassant spécifique by Thalazur (15')
- pressothérapie au gel fraîcheur (20')

Choisissez 2 soins indispensables pour une escale réussie

Gommages du corps (20')

(1 maximum)

- des îles by Thalgo
- au gingembre by Thalgo
- Merveille Arctique by Thalgo
- Amande délicieux by Payot

Massages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- Merveille Arctique by Thalgo
- Mahana relaxant by Thalgo
- Évasion sensorielle

Soins Experts

- séance de cryothérapie corps entier
- séance de sauna japonais individuel (30')

Choisissez 2 soins inoubliables pour votre bien-être

Massages du monde (50')

- Ayurvédique Marma by Thalgo
- Californien
- aux pierres chaudes
- Balinais
- Vitalité du temps

Soins visage esthétiques

- Fondamental de la mer by Thalgo (1h)
- homme (1h)
- Hyalu-procollagène by Thalgo (1h)
- l'Éclat by Payot (45')

*Sous réserve de contre-indication médicale. Demandez à programmer vos ½ journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings). Voir descriptif des soins page 58.

NOS SÉJOURS 1 à 5 JOURS

Vous souhaitez réserver une « Journée Découverte Thalazur » pour vous initier aux bienfaits de la thalasso ? Ou bien vous préférez une « Journée à thème », avec un programme de soins plus ciblés ? Les équipes Thalazur ont pensé à vous !

S'offrir une bulle de détente, vivre un moment d'évasion... Chaque « Journée » se compose de 3 ou 4 soins de thalasso et de soins spa soigneusement sélectionnés.

De 1 à 5 jours, c'est vous qui choisissez !



JOURNÉE VITALITÉ MARINE

4 SOINS | jour*
dont 1 collectif

3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :
enveloppement d'algues reminéralisantes (20'),
bain de mer hydromassant reminéralisant (15'),
lit hydromassant (15'), douche à jet (10'), douche
oscillante (15') ou pressothérapie avec gel
fraîcheur (20').

1 soin collectif : renforcement musculaire marin
ou jet sous-marin (25').

JOURNÉE THALAZUR

4 SOINS | jour*
dont 1 massage

1 massage du corps (15')
au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer

3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :
enveloppement d'algues reminéralisantes (20'),
bain de mer hydromassant reminéralisant (15'),
lit hydromassant (15'), douche à jet (10'), douche
oscillante (15') ou pressothérapie avec gel
fraîcheur (20').

JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

3 SOINS | jour*
dont 1 massage

1 massage du corps (15')
au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer

2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :
enveloppement d'algues reminéralisantes (20'),
bain de mer hydromassant reminéralisant (15'),
lit hydromassant (15'), douche à jet (10'), douche
oscillante (15') ou pressothérapie avec gel
fraîcheur (20').

Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités.
Voir descriptif des soins page 58.



JOURNÉES À THÈME

SOINS SILHOUETTE

1 enveloppement d'algues thermosudation
au fucus (20')

1 douche à jet « minceur » (10')

1 massage Body Palp by Thalgo (25')

SOINS ZEN

1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')

1 bain de mer hydromassant précieux (15')

1 massage Évasion sensorielle (25')

SOINS DÉTOX

1 enveloppement d'algues essentiel détox (20')

1 bain de mer hydromassant « détox » (15')

1 séance de sauna japonais individuel (30')

SOINS FUTURE MAMAN

Entre 3 et 7 mois de grossesse

1 massage spécial femme enceinte (25')

1 lit hydromassant (15')

1 soin du visage Future maman (40')

SOINS BEAUTÉ

1 gommage du corps (15')

1 enveloppement au coton et à l'aloë vera (20')

1 soin du visage lissant détoxifiant Spiruline Boost
by Thalgo (30')





Espace cardio-fitness



Découvrez notre SPA MARIN

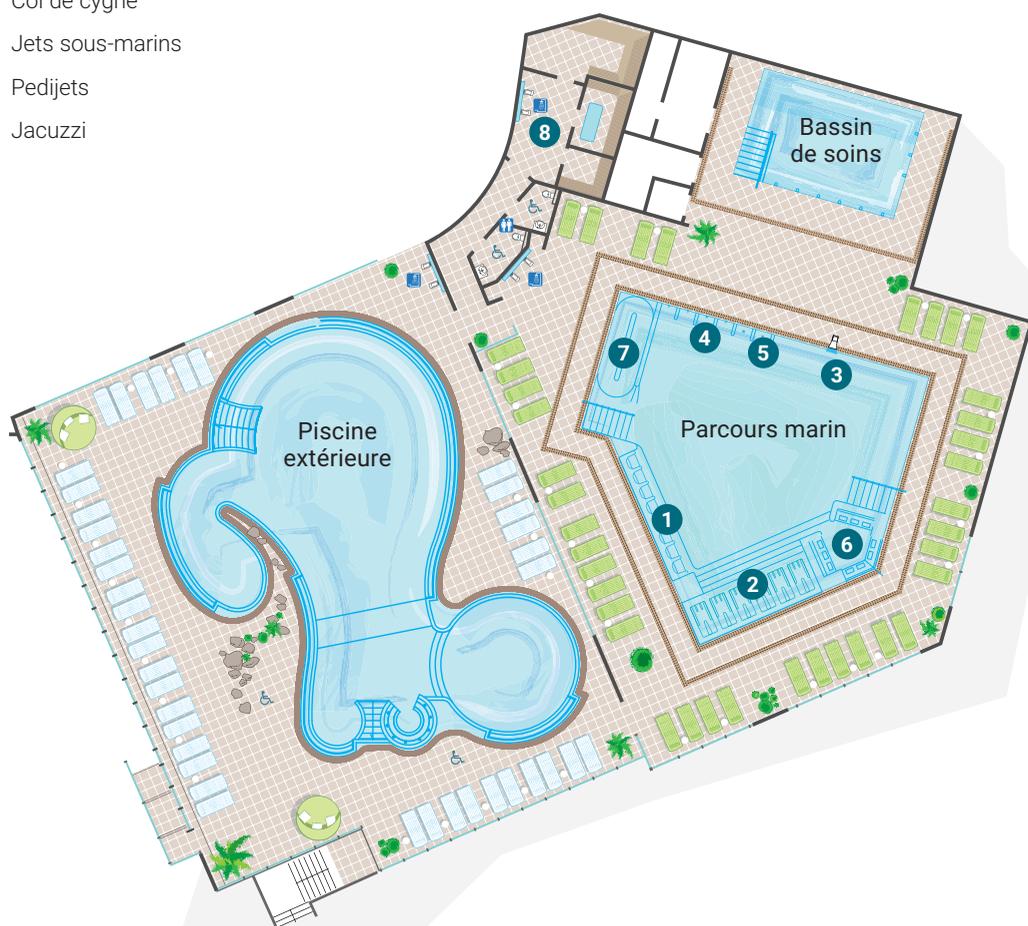
ACCÈS INCLUS dans tous nos séjours

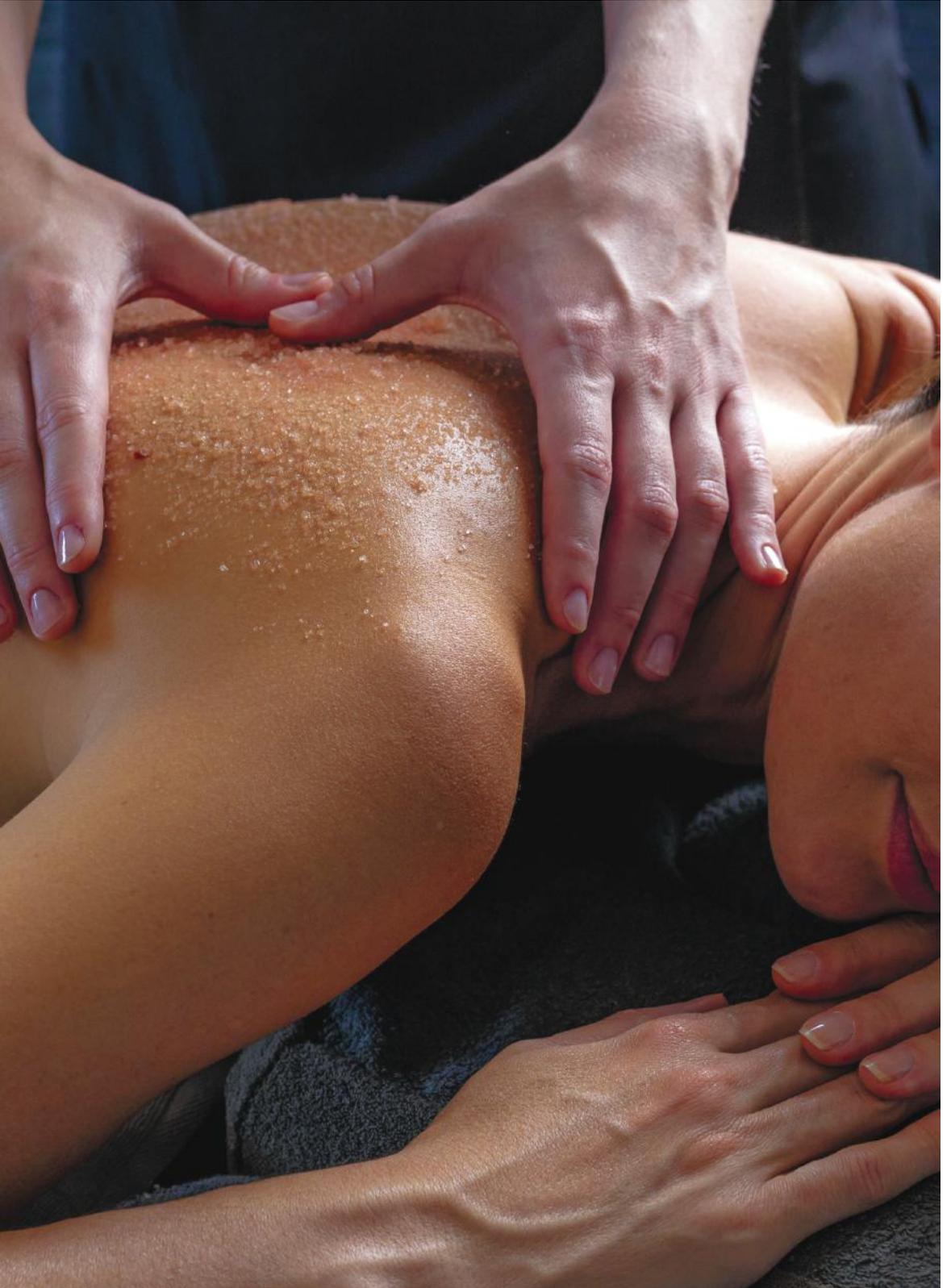
Piscine extérieure de 280m² d'eau de mer chauffée selon conditions climatiques.

Parcours marin d'eau de mer de 240m² chauffée à 32°.

Bassin de soins d'eau de mer de 60m² chauffée à 32°.

1. Fauteuils massants
2. Aquabeds
3. Col de cygne
4. Jets sous-marins
5. Pedijets
6. Jacuzzi
7. Couloir de marche à contre-courant
8. Sauna et hammams





Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté



Gommages corporels pour exfolier la peau, lisser le grain et optimiser les soins. Massages du monde aux effets éminemment relaxants et rééquilibrants. Rituels spa pour une parenthèse beauté ou bien-être d'une demi-journée. Soins du visage experts aux effets anti-âge, purifiants ou éclat. Soins minceur pour regalber la silhouette et déloger la cellulite...

Afin de vous offrir le meilleur des soins visage et corps, Thalazur s'est associé à deux grandes marques cosmétiques françaises.

Envie de vivre de nouvelles sensations, de prendre soin de vous, d'agir pour préserver votre jeunesse ? Accordez-vous une escale sur-mesure dans notre Spa Beauté !

THALGO

Thalgo croit en une cosmétique différente, inspirée par les Océans. Marque Française, leader mondial, Thalgo associe depuis toujours l'efficacité et le bien-être grâce à ses actifs marins. Découvrez une maîtrise complète des protocoles de beauté en partenariat avec les établissements Thalazur.

PAYOT

Payot, est LA marque française facialiste qui garantit des résultats beauté et bien-être. Nous pensons que la beauté est en mouvement. Notre mission est de partager une beauté holistique par l'association du soin et du geste, des produits ultra-sensoriels et des innovations de pointe. Les expériences de nos rituels de soin cabine sont sur-mesure et uniques. Engagée dans la clean beauty, Payot agit pour la planète au travers de ses formulations et de ses packagings.

Lexique de la thalasso

Grâce à ce lexique, les soins de thalassothérapie n'auront plus de secrets pour vous. Soins d'hydrothérapie, massages, soins experts, soins high tech... Immergez-vous !

Nos soins d'hydrothérapie

Bains de mer hydromassants

Confortablement installé dans une baignoire remplie d'eau de mer, des jets sous-marins vous massent suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Ce soin reminéralisant associé à la chromothérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

- **Reminéralisant** : additionné de cristaux de sels marins.
- **Précieux** : au miel et au karité.
- **Détox** : aux huiles essentielles de citron et romarin.
- **Harmonie** : à la fleur d'hibiscus.
- **À la spiruline** : algue spiruline associée à trois sels marins (Méditerranée, Mer Morte et Guérande).

Douche à jet

L'hydrothérapeute dirige un puissant jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini. La pression réglable du jet améliore votre tonus musculaire et affine votre silhouette.

Hydromassage marin

Réalisé en bassin d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet différentes zones de votre corps. Ce soin stimule la circulation. L'eau de mer apporte minéraux et oligoéléments pour reminéraliser le corps.

Douche oscillante

Balayage sur tout le corps par une fine pluie d'eau de mer chaude diffusée par une rampe mobile oscillatoire. Ce soin vous procure un relâchement des tensions musculaires et une sensation de détente.

Nos soins secs

Lit hydromassant

Allongé sur le dos, sur un matelas d'eau chaude, deux jets à pression modulable vous massent le corps pour une détente musculaire profonde. Pour optimiser les bienfaits de ce soin, trois protocoles ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalassothérapie : **Détente, Tonique & Spécial dos.**

Pressothérapie avec gel fraîcheur

Drainage lymphatique mécanique des membres inférieurs : deux grandes bottes à pression progressive pneumatique vous permettent d'améliorer le retour veineux. Affine et allège les jambes et atténue l'aspect peau d'orange.

Sauna japonais individuel

Ce soin déclenche une sudation profonde aux nombreux bienfaits : détox (élimination des métaux lourds), minceur (équivalent à une course de 20km) et anti-âge (meilleure élasticité de la peau).

Cryothérapie corps entier

Elle consiste à exposer le corps à une température comprise entre -130 et -160°C, pendant 1 à 3 min. Ce choc thermique provoque des effets anti-inflammatoires, antalgiques et myorelaxants qui ont des actions bénéfiques sur la santé.

Nos soins collectifs

Renforcement musculaire marin

En bassin d'eau de mer chaude, basé sur des exercices d'assouplissement, de renforcement des chaînes musculaires ou de l'augmentation des amplitudes articulaires.

Aquabiking

Activité extrêmement complète et efficace, ludique et dynamisante, pratiquée sur un vélo immergé dans l'eau. Permet une dépense calorique importante, entre 300 et 500 par séance.

Aquaposture

Des exercices et des étirements axés sur la posture et le renforcement des muscles stabilisateurs. Afin de bénéficier d'une plus grande amplitude articulaire, ce soin se pratique en bassin d'eau de mer.

Jet sous-marin

Mouvements réalisés sous la conduite d'une hydrothérapeute devant un jet à orientation modulable, en piscine d'eau de mer chauffée. Ce soin stimule la circulation, détend en profondeur les masses musculaires et assouplit les articulations.

Atelier

« Les maux du corps »

Apprenez à décrypter les messages que vous envoie votre corps et découvrez le sens caché de vos maux.

Atelier

« Respiration & lâcher-prise »

La respiration est l'une des clés pour lâcher prise. Elle a un fort pouvoir sur notre corps mais également sur notre mental. Elle nous permet de ralentir les pensées négatives, de mieux appréhender ses émotions. Des exercices simples, à faire au quotidien, pour gagner en sérénité.

Séances en bord de mer avec notre coach

Séance dynamisante ou lâcher-prise. Contribue à l'amélioration du rythme cardiaque, de la respiration, de l'équilibre et du tonus musculaire.

Nos enveloppements et applications

Le corps est entièrement (enveloppement) ou partiellement (application) recouvert d'algues ou de boues marines chaudes puis enveloppé dans une couverture chauffante. La chaleur permet une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration des actifs (sels minéraux, oligoéléments et vitamines). Le contact direct de la peau et des actifs, permet de revitaliser l'organisme et de faire le plein d'énergie en 20 minutes.

Enveloppement d'algues reminéralisantes

Algues laminaires micronisées riches en minéraux et oligoéléments.

Enveloppement d'algues à la pulpe de coco

Algues lithothamne, oligosource et pulpe de coco. Régénération et hydratation aux senteurs évocatrices.

Enveloppement au coton et à l'aloë vera

Soin aux délicieuses effluves de jasmin et à la texture particulièrement douce et onctueuse grâce au coton, à l'aloë vera et à l'oligosource.

Enveloppement essentiel détox

Extraits d'algue wakamé, de thé vert et de baies de goji.

Application d'algues thermosudation au fucus

Algues fucus vesiculosus micronisées et extrait de fucus reconnus pour leurs propriétés lipolytiques. Huiles essentielles de romarin, lavandin, menthe et eucalyptus mentholé.

Application de boues marines

Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent chaudes localement sur le dos et les articulations. Action antalgique et anti-rhumatismale.

Application de boues marines auto-chauffantes

Assure une reminéralisation et une stimulation énergétique tout en procurant, bien-être et relaxation musculaire.

Gommages

Merveille Arctique by Thalgo

Microflocons de sels exfoliants.

Des Îles by Thalgo

Sable blanc, sel marin, coques de coco et huiles végétales.

Au gingembre by Thalgo

Riche en poudre de gingembre, sels et sucres.

Amandes délicieux by Payot

Aux éclats d'amandes et la délicieuse odeur de pistache.

Aux huiles et pétales de fleurs

Du corps au sel marin

Massages

Au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer

L'hydrothérapeute effectue différents mouvements enveloppants, par glissés des mains et pressions douces sur la face postérieure du corps pour l'amener à se détendre et se relaxer. Ce massage peut être réalisé en cabine avec du baume d'algues ou à l'huile végétale BIO, sous une rampe diffusant une fine pluie d'eau de mer chaude.

Évasion sensorielle

Massage relaxant aux senteurs évocatrices pour une détente optimale.

Bien-être du dos

Massage musculaire profond permettant de libérer les tensions dorsales.

Body Palp by Thalgo

Massage réalisé avec des ventouses pour raffermir, tonifier et affiner la silhouette.

Mahana relaxant by Thalgo

Massage enveloppant aux huiles de coco, vanille et fleurs de Tiaré pour dénouer vos tensions.

Merveille Arctique by Thalgo

Alternance de chaleur délassante et de fraîcheur vivifiante, booste la circulation sanguine, relâche les tensions musculaires, courbatures et contractures.

Massages du monde

- **Californien (DOUX OU APPUYÉ)**
Relaxant & décontractant aux huiles essentielles

- **Ayurvédique Marma by Thalgo (DOUX)** Relaxant & rééquilibrant à l'huile de sésame chaude

- **Pierres chaudes** : Relaxant rééquilibrant & énergétique

- **Vitalité du temps (APPUYÉ)**
Relaxant & décontractant aux huiles essentielles

- **Balinais (TRÈS APPUYÉ)**
Tonique & rééquilibrant à l'huile de coco

- **Shiatsu**

Pressions lentes et appuyées sur les méridiens d'acupuncture

Soins du visage

Lissant détoxifiant Spiruline Boost by Thalgo

Soin détoxifiant pour les peaux citadines, enrichi en spiruline et boosté en magnésium marin pour défatiguer les traits, retrouver un teint frais, et lisser les premières rides.

Fondamental de la mer by Thalgo

Ce soin sur-mesure vous propose 3 rituels correctifs : hydratant, apaisant ou nourrissant.

Hyalu-procollagène by Thalgo

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & pro-collagène marin aux Rollers Boosters.

La Gym Beauté Payot® Active

Massage rythmé des muscles du visage, pour un effet stimulant.

L'Éclat by Payot

Soin illuminateur vitaminé aux baies de goji et d'açaï.

Soin visage homme

Un soin visage adapté aux peaux masculines.

Soin visage anti-âge sur-mesure

Pour répondre aux besoins spécifiques de votre type de peau.



PROFITEZ D'OFFRES SPÉCIALES

Avant-première

Jusqu'à -20%

sur votre séjour pour toute réservation effectuée au moins 60 jours avant la date d'arrivée.

Supplément solo

Offert

Nous vous offrons le supplément chambre individuelle sur certaines périodes de l'année.

Bon plan

Jusqu'à -10% sur votre séjour pour toute réservation effectuée au minimum 7 jours et maximum 60 jours avant la date d'arrivée.



Retrouvez les conditions et modalités de réservation de ces offres dans nos conditions générales de ventes via le QR code ou sur notre site internet www.thalazur.fr

Équipe dédiée

Notre équipe d'Experts Thalazur, basée à Levallois-Perret (région parisienne) et Saint-Jean-de-Luz est à votre écoute pour vos demandes d'informations, devis et réservation, du lundi au vendredi de 9h à 19h30 et le weekend de 9h30 à 17h30, sans interruption. Par téléphone ou par mail, une réponse vous sera toujours apportée rapidement !

Meilleur prix garanti

Thalazur s'engage à vous proposer le meilleur tarif sur les prestations de votre choix. Ainsi, vous ne pouvez trouver un tarif moins onéreux ailleurs sur une prestation comparable. En cas de doute ou interrogations, nos équipes se tiennent à votre disposition pour effectuer les comparatifs nécessaires et vous orienter au mieux !

INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION
7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90
inforeservation@thalazur.fr



Tarifs Arcachon 2023

Cures 6 jours / Tarifs en € par personne/séjour

6 jours de soins + 6 nuits + 1/2 pension* hébergement en chambre double CLASSIQUE	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Vitalité marine	1 530	2 190	1 224
Signature Thalazur Santé marine	1 734	2 394	1 388
Épigénétique Expert du dos Massages du monde Silhouette & détox	2 058	2 718	1 647
Anti-âge Liberté suprême	2 160	2 820	1 728
Accompagnant non curiste 6 nuits + 1/2 pension* hébergement en chambre double CLASSIQUE	840	1 500	672

Suppléments

Chambre de catégorie supérieure pour 6 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Privilège	180	180	144
Junior suite	720	1 230	576

Chambre individuelle pour 6 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	408	1 002	327

Pension complète* par personne pour 6 repas	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	204		164

Escales 3 jours / Tarifs en € par personne/séjour

3 jours de soins + 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double CLASSIQUE	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Immunité marine	771	1 101	617
Anti-âge Détente zen Lâcher-prise NOUVEAUTÉ 2023 Bien-être du dos Silhouette	801	1 131	641
Liberté suprême	894	1 224	716
Accompagnant non curiste 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double CLASSIQUE	288	618	231

Suppléments

Chambre de catégorie supérieure pour 3 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Privilège	90	90	72
Junior suite	360	615	288

Chambre individuelle pour 3 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	204	501	164

Demi-pension* par personne pour 3 repas	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	132		106

Pension complète* par personne pour 6 repas	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	234		188

Chambre Classique ou Privilège, quelle différence ?

La chambre Privilège est orientée sur la piscine et les jardins et dotée d'une machine Nespresso.

***Bon à savoir** : la demi-pension comprend 1 menu 3 plats (entrée + plat + dessert).

Le supplément pension complète comprend un menu 2 plats : (entrée + plat ou plat + dessert)

Information, devis et réservation auprès de nos experts :
 +33(0)1 48 88 89 90 / inforeservation@thalazur.fr ou sur www.thalazur.fr

Courts séjours de 1 à 5 jours / Tarifs en € par personne/jour

Séjour tradition 1 jour de soins + 1 nuit + 1/2 pension hébergement en chambre double CLASSIQUE	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Vitalité marine	267	377	214
Thalazur	301	411	241
Journée à thème Beauté, Détox, Future maman, Silhouette ou Zen	301	411	241
Accompagnant non curiste 1 nuit + 1/2 pension hébergement en chambre double CLASSIQUE	140	250	112
Séjour découverte 1 jour de soins + 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double CLASSIQUE	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Découverte Thalazur	226	336	181
Accompagnant non curiste 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double CLASSIQUE	96	206	77

Suppléments

Chambre de catégorie supérieure par nuit	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Privilège	30	30	24
Junior suite	120	205	96
Chambre individuelle par nuit	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	68	167	55
Restauration par personne pour 1 repas	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	44		

Cures & Escales sans hébergement

Tarifs en € par personne (toute l'année)

Cures 6 jours de soins sans hébergement	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de
Signature Thalazur Santé marine	942	754
Épigénétique ■ Expert du dos Massages du monde ■ Silhouette & détox	1 260	1 008
Anti-âge ■ Liberté suprême	1 368	1 095
Escales 3 jours de soins sans hébergement	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de
Anti-âge ■ Détente zen Lâcher-prise NOUVEAUTÉ 2023 Bien-être du dos ■ Silhouette	531	425
Liberté suprême	624	500

TARIF LE PLUS BAS AU PLUS TÔT

Afin de toujours vous proposer les meilleurs tarifs et offres du moment, Thalazur a opté pour une tarification dynamique. Ainsi, nos tarifs évoluent en fonction du remplissage de nos établissements. Nos équipes sont à votre disposition par mail et téléphone pour vous orienter sur les périodes souhaitées, en vous indiquant les meilleures options !

Flasher le code
pour consulter
nos conditions
générales de vente



Nos conseils éclairés

J'emporte dans ma valise...

- Deux maillots de bain en synthétique adaptés aux conditions marines (eau de mer, chlore...)
- Pour les hommes merci de vous munir d'un slip ou boxer de bain.
- Les shorts de bain, les combinaisons complètes et les stringes ne sont pas tolérés.
- Des sandales ou tongs antidérapantes (offertes pour toutes les cures de 6 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures Vitalité marine, Signature Thalazur, Santé marine et Massages du monde, ainsi que pour tous séjours de plus de 3 jours un certificat médical de non contre-indication datant de moins de trois mois vous sera demandé. Possibilité de consultation médicale sur place (30€, non remboursée).

C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité pour le curiste au Spa marin (parcours marin, sauna, hammam, solarium, cours d'aquagym et salle de cardio-fitness).
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio by Thalgo en libre-service durant vos soins.
- La consultation médicale pour les cures (exceptées cures Vitalité marine, Signature Thalazur, Massages du monde et Santé marine).

HORAIRES D'OUVERTURE*

L'institut de thalassothérapie est ouvert toute la semaine. **Les soins sont planifiés** du lundi au dimanche entre 9h et 17h30.

Spa marin : du lundi au samedi de 9h à 19h30.

Le dimanche de 9h à 18h30.

Pour les enfants, l'accès piscine se fait à partir de 12 ans de 12h à 14h et de 16h30 à 19h30, accompagnés des parents sauf le dimanche après-midi sans limite d'âge.

Spa Beauté : du lundi au dimanche entre 9h et 17h30.

J'arrive à l'hôtel...

- Votre chambre est disponible à partir de 16h le jour de votre arrivée et elle doit être restituée pour 12h le jour de votre départ.
- Le jour de l'arrivée, comme le jour du départ, vous bénéficiez de l'accès au Spa marin. Des vestiaires et casiers sont à votre disposition à l'institut de thalassothérapie.
- Parking fermé gratuit.
- La navette gare d'Arcachon-hôtel est offerte pour les cures de 6 jours, sur réservation.
- La demi-pension comprend un petit déjeuner et un repas, midi ou soir, à votre convenance.
- Supplément pension complète menus 2 plats (entrée + plat ou plat + dessert).
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste. L'accompagnant adulte peut accéder à l'espace marin et détente.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons, matelas à langer sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande préalable lors de la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Hébergement et petit déjeuner offerts pour les enfants jusqu'à 12 ans dormant dans la chambre des parents. Repas enfant à régler sur place.

Thalasso et soins, mode d'emploi !

- Vos soins sont planifiés par demi-journée en alternance le matin et l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée.
- Pour toutes questions concernant votre séjour ou planning de soins, nous vous invitons à nous contacter avant votre arrivée au 05 57 72 06 66.
- Possibilité de soins pour les futures mamans, nous consulter.
- Accès piscine autorisé pour les enfants de plus de 12 ans. Sauna et hammam non autorisés aux enfants.
- Nos locaux sont conçus pour permettre l'accès aux personnes handicapées. Pour faciliter l'organisation des soins de thalassothérapie, il est conseillé de prendre contact avec notre médecin. L'accompagnement par une personne valide est exigé lorsque la personne handicapée n'est pas autonome.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre espace boutique des maillots de bain, produits cosmétiques, sandales...
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.

* Horaires susceptibles d'être modifiés.

Nos clients parlent de nous !

« Tout était **parfait !**

Je reviens régulièrement dans votre établissement et j'apprécie toujours autant les soins, l'hébergement, la restauration et l'accueil. »

DOMINIQUE B.

« J'ai passé un excellent séjour de 3 jours. L'ensemble du personnel est à notre écoute.

La qualité des soins

de thalassothérapie est excellente, surtout les modelages et le soin du visage que l'on m'a prodigué.

Enfin, la restauration est excellente et de qualité. Je reviendrais avec plaisir. »

ALEXANDRA C.

« Un séjour ressourçant, un personnel tant en salle, dans les étages, qu'en thalasso très agréable, prévenant, **toujours souriant.**

L'établissement est dans un écrin de verdure, proche de la plage. »

GÉRALDINE B.

« Le séjour était parfait !

Le cadre est magnifique et la qualité des prestations (hôtel, restauration et soins) sont agréables et de grande qualité. Nous avons été bien accueillies par toutes les équipes. C'est donc

un 10/10

et nous reviendrons avec plaisir ! »

ISABELLE A.

« Très bon séjour, personnel très agréable. **Merci à tous !** »

MIREILLE H.

« Bien sûr avec la plage Pereire à côté c'est idéal pour découvrir le coin. Se baigner, manger des huîtres, du poisson, c'est la découverte des plaisirs de la côte et du bassin d'Arcachon La thalassothérapie permet de **se régénérer** pour ceux qui ont rencontré des problèmes de dos ou autre. »

JEAN-PHILIPPE D.

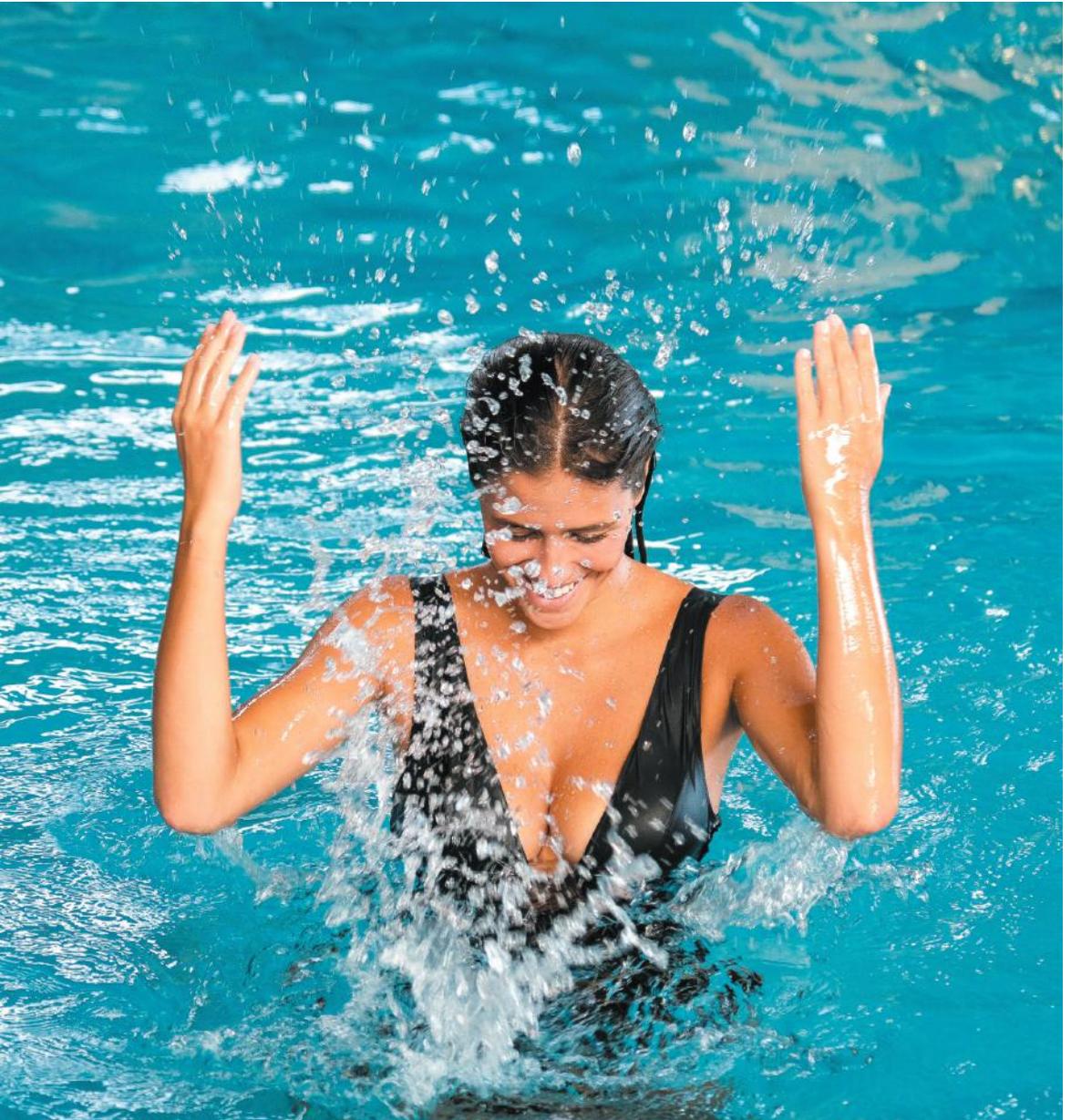
Commentaires clients issus de TrustYou, agence indépendante de satisfaction client.



IDÉES CADEAUX

Pensez thalasso, offrez Thalazur

Retrouvez tous nos coffrets cadeaux sur : www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/



L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION
7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90
inforeservation@thalazur.fr

Thalazur Arcachon – 9, avenue du Parc – 33120 Arcachon

thalazur.fr

