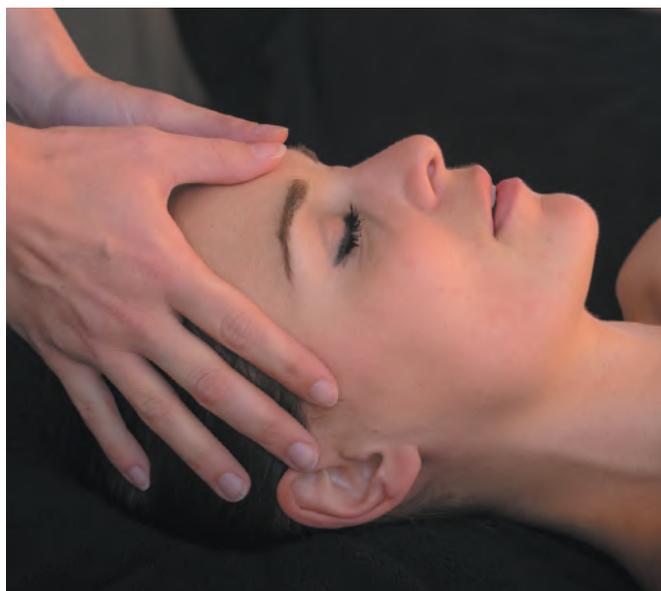


# thalazur

Arcachon

THALASSOTHÉRAPIE & SPA | SOINS À LA CARTE



ÉDITION 2023





# Sommaire

p. 4	Pourquoi choisir Thalazur ?	
	Découvrez tous les bienfaits de la thalasso	p. 6
p. 7	Notre cœur de métier : l'eau de mer	
	Découvrez notre spa marin	p. 8
p. 10	Nos soins individuels thalasso	
	Infos pratiques	p. 11
p. 12	Nos formules thalassothérapie demi-journée / journée	
	Les soins experts	p. 14
p. 17	Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté	
	Les gommages & rituels	p. 19
p. 20	Les massages	
	Les soins beauté du corps	p. 22
p. 23	Instants à deux	
	Les rituels spa	p. 24
p. 25	Les rituels visage & corps	
	Les soins minceur	p. 26
p. 28	Les soins visage	
	Autres soins beauté	p. 32
p. 34	Ligne cosmétique marine	
	Idées cadeaux	

# 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

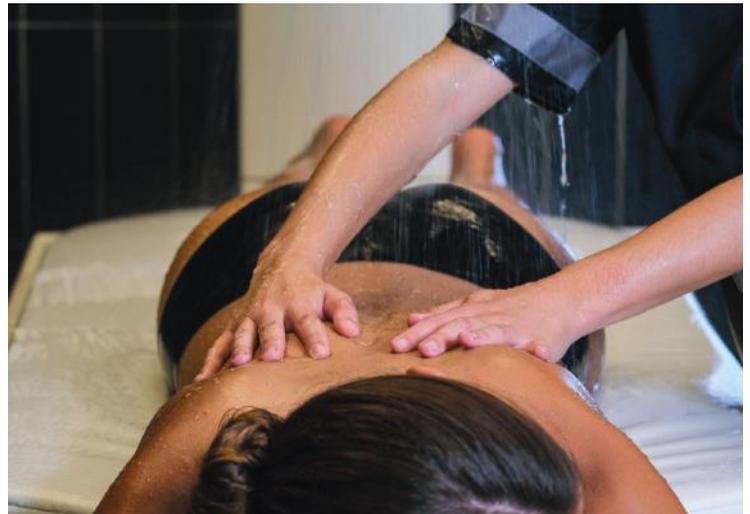
grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français.

**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.

# 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<sup>e</sup> 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.





Pour certaines  
de nos prestations  
**vous bénéficiez  
d'un accès gratuit  
au Spa Marin.**

Renseignements et explications  
sur les pages et prestations  
concernées.



# Découvrez notre SPA MARIN

**Piscine extérieure de 280m<sup>2</sup> d'eau de mer chauffée selon conditions climatiques.**

**Parcours marin d'eau de mer de 240m<sup>2</sup> chauffée à 32°.**

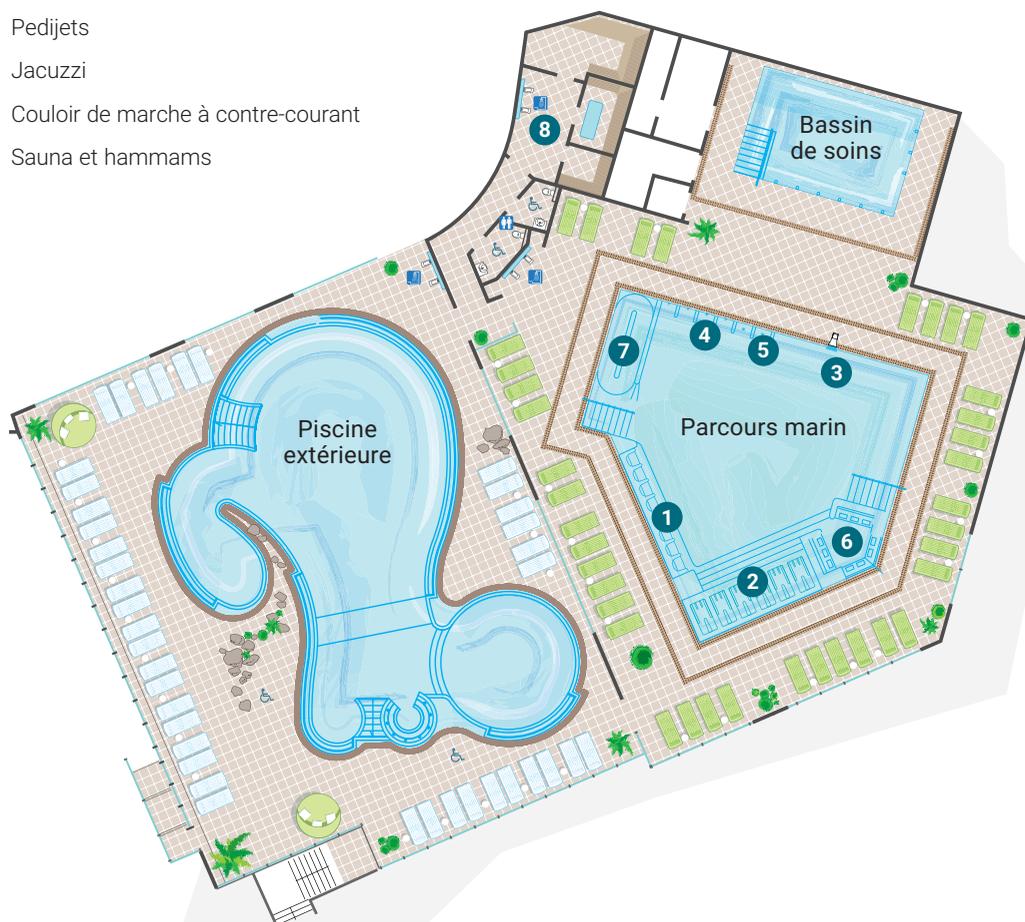
**Bassin de soins d'eau de mer de 60m<sup>2</sup> chauffée à 32°.**

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 Spa marin est ouvert 7/7 jours**

Du lundi au samedi de 9h à 19h30 et le dimanche de 9h à 18h30.

Pour les enfants, l'accès piscine se fait à partir de 12 ans accompagnés d'un adulte et sans limite d'âge le dimanche après-midi ou en semaine à partir de 18h.



# NOS SOINS INDIVIDUELS THALASSO



## NOS SOINS D'HYDROTHÉRAPIE

### Bains de mer hydromassants (15')

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** 53€  
Additionné de cristaux de sels marins.  
4 programmes au choix : Détente, Tonique, Spécial dos et Jambes légères
- **Précieux** 57€  
Au miel et au karité.
- **Détox** 57€  
Aux huiles essentielles de citron et romarin.
- **Harmonie** 57€  
À la fleur d'hibiscus.

### Douche à jet (10') 57€

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.

### Douche oscillante (10') 53€

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 (15') 53€

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 et Spécial dos.

### Pressothérapie avec gel fraîcheur (20') 57€

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.

## NOS MASSAGES

Soins proposés uniquement dans nos formules demi-journée ou journée (voir pages 12/13).

### Sous fine pluie d'eau de mer ou au baume d'algues (15')

L'hydrothérapeute effectue différents mouvements enveloppants, par glissement 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.



## NOS ENVELOPPEMENTS ET APPLICATIONS

Nous vous déconseillons un enveloppement d'algues et une application de boues marines le même jour.

Les algues ou les boues marines sont appliquées sur le corps entièrement (enveloppement) ou partiellement (application). Allongé sur un lit flottant, idéalement tempéré et recouvert d'une couverture, la chaleur entraîne 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 (20')** 59€  
Algues laminaires micronisées riches en minéraux et oligoéléments.

**Application de boues marines (20')** 59€  
Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent chaudes localement sur le dos et les articulations. Action antalgique et anti-rhumatismale.

**Enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')** 63€  
Algues lithothamne, oligosource et pulpe de coco. Régénération et hydratation aux senteurs évocatrices.

**Enveloppement au coton et à l'aloë vera (20')** 63€  
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 (20')** 63€  
Extraits d'algue wakamé, de thé vert et de baies de goji.

**Application d'algues thermosudation au fucus (20')** 63€  
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 auto-chauffantes (20')** 63€  
Assure une reminéralisation et une stimulation énergétique tout en procurant, bien-être et relaxation musculaire.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

## INFOS pratiques

Pour les messieurs : slip de bain ou boxer (bermudas et short interdits).

Pour les femmes : maillots de bain une ou deux pièces (strings, monokini, burkini... interdits).

Sandales et bonnet de bain obligatoires (en vente sur place si besoin).

Tenue et chaussures de sport obligatoires pour accéder à l'espace cardio-fitness.

Tout rendez-vous non décommandé sera considéré comme effectué.

Toute annulation inférieure à 48h entraînera une facturation de 50% de la prestation ; inférieure à 24h la totalité.

Nous ne proposons pas de soins aux mineurs (sauf soins « Ado », p.12) et aux femmes enceintes (sauf journée et massage Future maman, p.13 et 14).

## Lors de votre venue

Certificat médical ou décharge obligatoire à remplir sur place.

Nous vous conseillons d'arriver au moins 30 minutes avant les soins.

Pour votre bien-être, le peignoir et la serviette de bain vous sont fournis.

Nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradations de bijoux ou objets de valeur.

Le non-respect des règles d'hygiène entraînera l'exclusion de l'institut de thalassothérapie.

L'institut de thalassothérapie est ouvert 7/7 jours

Les soins sont planifiés du lundi au dimanche de 9h à 17h30

**Informations ou réservations :  
au 05 57 72 06 66**

# THALASSOTHÉRAPIE À LA DEMI-JOURNÉE

## NOS DEMI-JOURNÉES « THALASSO »

(matin ou après-midi)

**2 soins individuels thalasso\*** 91€

**2 soins « Instant bien-être »** 107€

1 soin individuel thalasso\*

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

**2 soins « Instant girly »** 117€

1 gommage des îles by Thalgo (20')

1 bain de mer hydromassant précieux au miel et au karité (15')

**2 soins thalasso & spa « ado »** 111€

(à partir de 15 ans accompagné d'un adulte)

1 massage by Thalgo (25')

1 lit hydromassant (15')

**3 soins individuels thalasso\*** 112€

**3 soins Découverte Thalazur** 137€

2 soins individuels thalasso\*

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

## NOTRE CARTE PLAISIR

(nominative, valable 6 mois)

**Carte 5 soins individuels thalasso\*** 250€

### \* Choix des soins individuels « THALASSO »

(Descriptif des soins pages 10/11)

Bain de mer hydromassant reminéralisant, lit hydromassant, enveloppement d'algues reminéralisantes, application de boues marines, douche à jet ou oscillante, pressothérapie avec gel fraîcheur.



Pour toutes informations ou réservations,  
contacter le **05 57 72 06 66**  
tous les jours de 9h à 18h30

# NOS FORMULES JOURNÉE

## NOS JOURNÉES À THÈME

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

La journée à thème 170€ 175€

### AU CHOIX PARMİ :

#### Journée spéciale « **Thalasso** »

3 soins individuels thalasso\*

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

#### Journée spéciale « **Détox** »

1 enveloppement « Essentiel détox » (20')  
1 bain de mer hydromassant « détox » (15')  
1 séance de sauna japonais individuel (30')

#### Journée spéciale « **Soins du dos** »

1 séance de cryothérapie corps entier  
ou un lit hydromassant « spécial dos »  
1 application de boues marines (20')  
1 massage bien-être du dos (25')

#### Journée spéciale « **Soins silhouette** »

1 douche à jet (10')  
1 enveloppement d'algues  
thermosudation au fucus (20')  
1 massage Body Palp by Thalgo (25')

#### Journée spéciale « **Soins zen** »

1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco  
(20')  
1 bain de mer hydromassant  
précieux au miel et au karité (15')  
1 massage Évasion sensorielle (25')

## SOINS ÉPHÉMÈRES, VENTES PRIVÉES...

Retrouvez  
nos offres du  
moment



sur [www.thalazur.fr/arcachon/thalasso/](http://www.thalazur.fr/arcachon/thalasso/)

#### Journée spéciale « **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')

#### Journée spéciale « **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')

### Pour votre bien-être

**Accès libre au Spa marin**  
sur la même demi-journée  
ou journée que vos soins

Peignoir et serviette fournis  
(sandales et bonnet obligatoires pour accéder  
au parcours marin, en vente sur place)

# LES SOINS EXPERTS

## **Drainage lymphatique (25') 70€**

Effectué sur le ventre, les cuisses et les jambes et/ou les bras. Ce massage par pressions douces permet d'activer la circulation lymphatique favorisant l'élimination des toxines. Son action est boostée par un massage plus profond associé à un gel rafraichissant permettant de stimuler le retour veineux et diminuer la sensation de jambes lourdes.

## **Palper-Rouler Massage minceur (25') 70€**

Il permet d'activer la circulation, d'affiner la silhouette, d'éviter la stagnation de la cellulite et de réduire l'aspect peau d'orange. Il associe un massage du ventre stimulant le transit digestif, un massage tonique activant la micro-circulation localisée et des manœuvres de palper-rouler manuel.

## **Massage Kiné NOUVEAU (25') 70€**

Massage relaxant et décontractant des pieds, des jambes, des cuisses, du dos, des épaules et du cou, mêlant des manœuvres douces et enveloppantes à des manœuvres plus profondes ciblées sur vos douleurs et vos tensions.

## **Ostéopathie (25') 70€**

Méthode de thérapie manuelle ostéo-articulaire, viscérale et crânienne qui permet par des manipulations douces de lever les blocages articulaires et les tensions musculaires et de rétablir le fonctionnement et l'équilibre global du corps.

## **Massage du ventre (25') 70€**

Massage apaisant favorisant le transit intestinal et permettant de libérer les tensions viscérales et musculaires liées à la digestion et au stress, apportant ainsi un relâchement global du corps.

## **Massage future maman (25') 70€**

Adapté par votre kinésithérapeute à chaque étape de votre grossesse, il combine un drainage des jambes à un massage décontractant du dos, des épaules et du cou. Idéal pour éviter les tensions liées à la grossesse, il peut être aussi l'allié privilégié de la jeune maman pour récupérer après son accouchement.

## **La Pression drainante 130€ by Payot (1h15) NOUVEAU**

### **Massage actif, inspiré de la pressothérapie.**

Sous des sphères glacées et les mains expertes de votre praticien(ne), découvrez ou retrouvez des sensations de fraîcheur et de légèreté au niveau des membres inférieurs.

Accompagné d'une préparation corporelle composée d'étirements doux et de réflexologie.

**Une cascade de sensations enveloppera vos jambes pour un réel coup de boost.**

## **Consultation de naturopathie (1h) 68€**

Être acteur de sa santé, rester en bonne santé et prendre soin de soi par des moyens naturels.

## **Consultation diététique (45') 40€**

Pour retrouver la ligne, mais aussi pour votre santé et votre bien-être, notre diététicienne vous établira un programme sur-mesure adapté à votre rythme de vie, votre âge et vos besoins.

### **Pour votre bien-être**

**Accès libre au Spa marin sur la même demi-journée que vos soins**  
(non inclus pour les consultations diététique & naturopathe).

**Peignoir et serviette fournis**  
(sandales et bonnet obligatoires pour accéder au parcours marin, en vente sur place)

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

## Sauna japonais individuel

1 séance (30')	60€
Forfait 5 séances	275€
Forfait 10 séances	500€

### Tradition séculaire et haute technologie japonaises

Depuis plus de 300 ans, les Japonais ont coutume, pour éliminer les toxines et se purifier, de s'enterrer jusqu'au cou dans un sable volcanique chaud (50°). C'est de ce rituel millénaire que le sauna japonais a tiré sa source en s'appuyant sur une chaleur diffusée par une émission d'infrarouges longs.

#### Votre meilleur allié pour :

DETOXIFIER

Elimination de métaux lourds : plomb, mercure...

RAJEUNIR

Meilleure hydratation, élasticité, éclat du teint, corps et visage

MINCIR

Perte de 1 à 2 tailles de vêtement

DORMIR

Décalage horaire, sommeil réparateur

## Cryothérapie corps entier

1 séance	55€
Forfait 5 séances	245€
Forfait 10 séances*	460€

### Quand le froid extrême soulage les douleurs

Elle consiste à exposer le corps à une température comprise entre -130 et -160°C, pendant 1 à 3 minutes maximum. Ce choc thermique provoque des effets anti-inflammatoires, antalgiques et myorelaxants qui ont des actions bénéfiques sur la santé et entraînent un soulagement des douleurs et un sentiment de bien-être et d'apaisement.

#### Votre meilleur allié pour :

RÉCUPÉRER

Meilleure élasticité musculaire, tendineuse, ligamentaire et nerveuse

ATTENUER

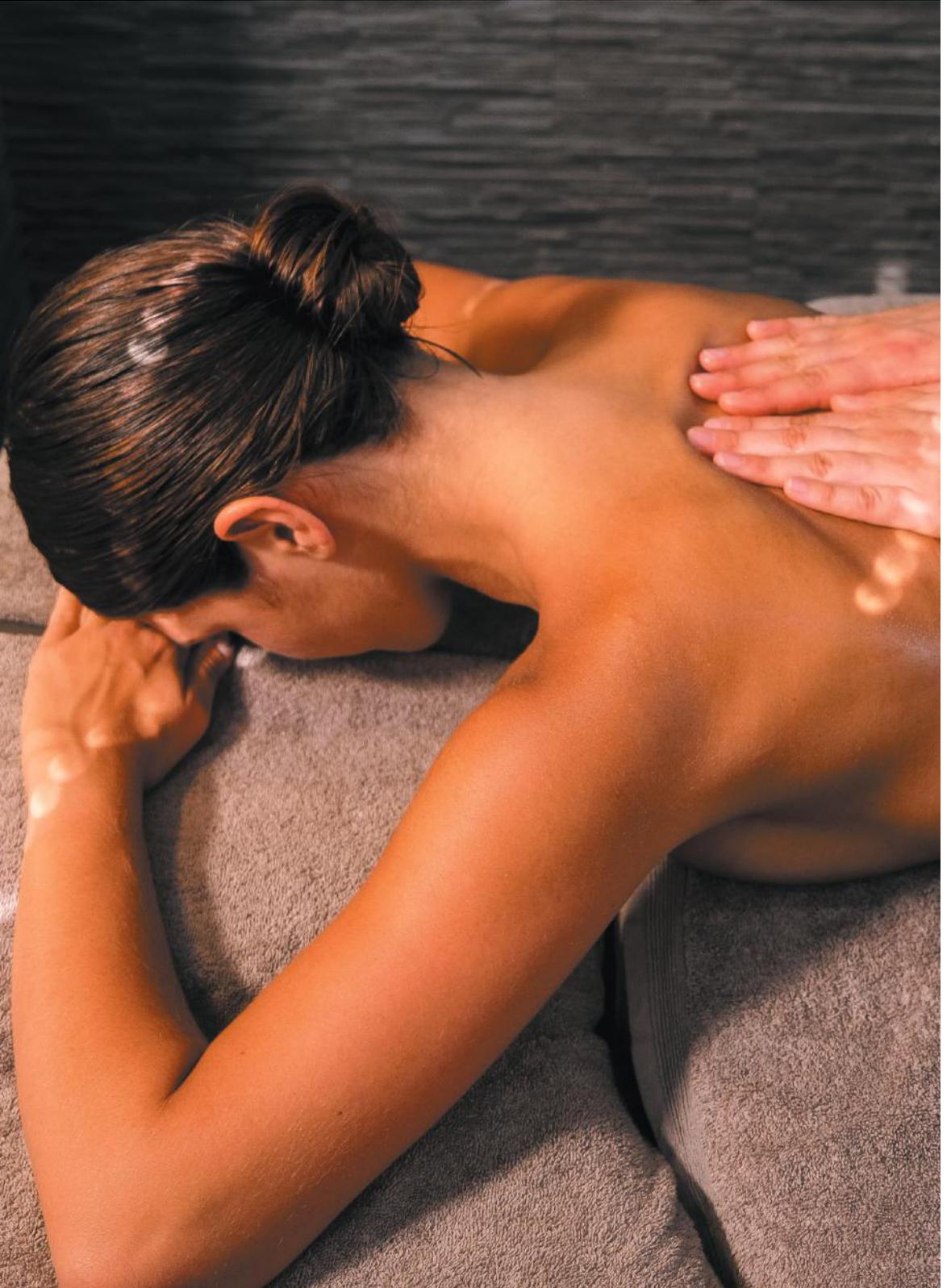
Douleurs liées à l'arthrose, à l'arthrite et aux phénomènes inflammatoires

ÉLIMINER

Acide lactique, toxines & déchets micro-organiques

\* Consultation médicale incluse.





# 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.

Nos marques partenaires s'engagent dans une démarche plus responsable avec des produits qui sont développés, fabriqués et conditionnés en France et une sélection de packagings plus respectueux de l'environnement.

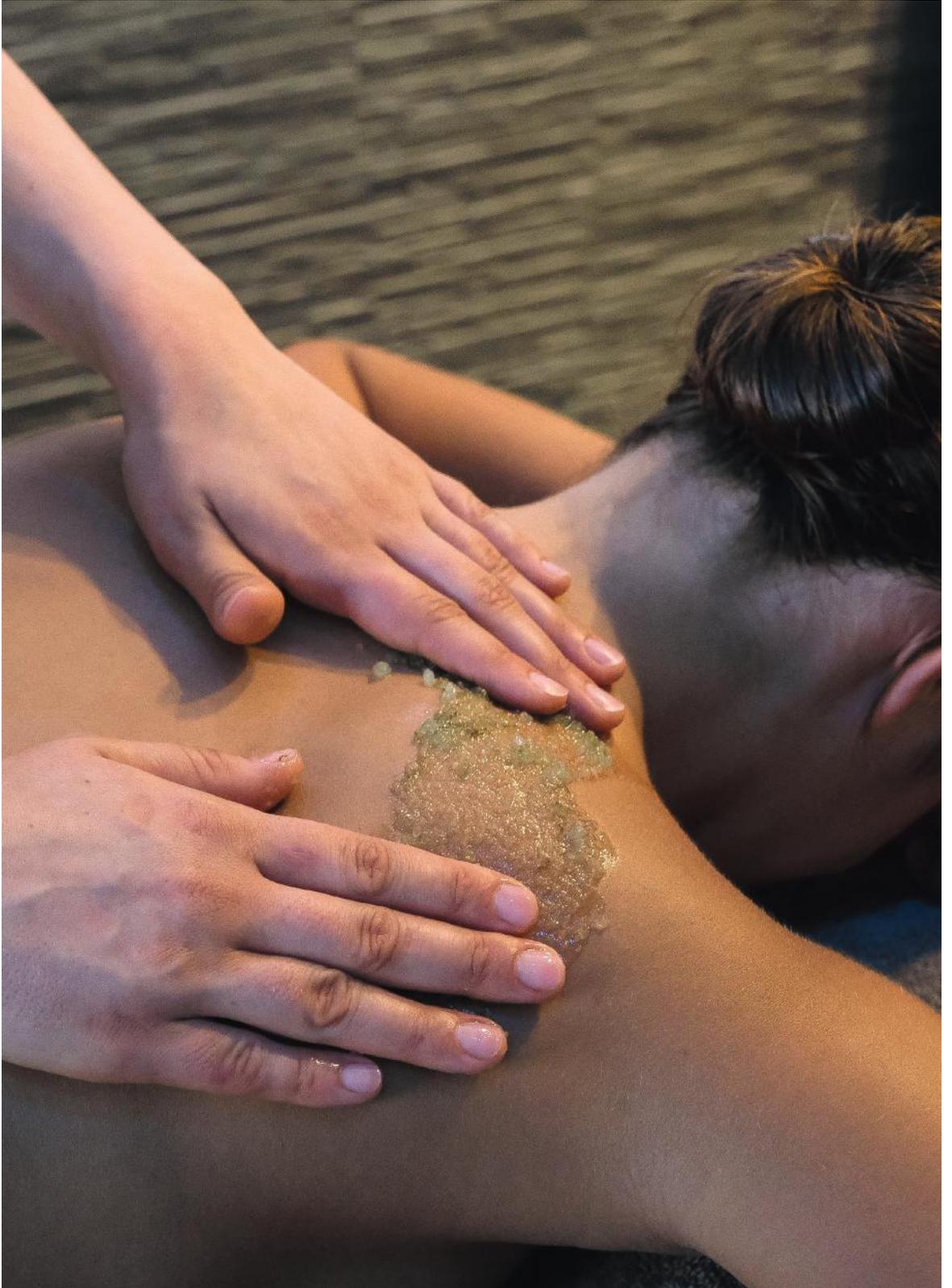
## THALGO

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 d'une beauté marine.

## 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.

Ouvert 7/7 jours  
Réservation au 05 57 72 06 66  
ou depuis votre chambre poste 5



# LES GOMMAGES & RITUELS

## Le gommage du corps, LE SOIN INDISPENSABLE !

### Le gommage :

- Elimine les cellules mortes.
- Rend votre peau douce et soyeuse.
- Améliore la circulation et l'élasticité de la peau.
- Permet à votre peau de mieux absorber les crèmes (solaires, hydratantes...).
- Permet à votre peau de mieux absorber les oligoéléments et sels minéraux contenus dans l'eau de mer et les algues de vos soins de thalassothérapie.

**Résultat :** vos soins et crèmes seront alors plus efficaces, leurs actifs pénétreront mieux.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

**Notre conseil cosmétique  
marine by Thalazur  
à retrouver dans notre boutique**

**Gommage marin  
aux huiles et pétales de fleurs  
26 €**

Pour retrouver une peau éclatante  
par un gommage plaisir.  
Les grains de sel sont enrobés d'huiles de  
fleurs pour une exfoliation douce et raffinée.

**Pour toutes informations ou réservations,  
contacter le 05 57 72 06 66  
ou depuis votre chambre poste 5  
du lundi au dimanche de 9h à 18h.**

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Le gommage (20')** 62 € 67 €

### AU CHOIX PARMİ :

#### **Des Îles** by Thalgo

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

#### **Merveille Arctique** by Thalgo

Algue boréale, trio de sel.

#### **Mer des Indes au gingembre** by Thalgo

Poudre de gingembre, sels et sucres.

#### **Amande délicieux** by Payot

Texture crème aux éclats d'amandes et à la délicieuse odeur de pistache.

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Rituel Beauté Détox (45')** 80 € 85 €

- Gommage du corps
- Gommage du visage
- Pose de masque
- Crème visage adaptée à votre type de peau

# LES MASSAGES

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

## MASSAGE SIGNATURE

EXCLUSIVITÉ THALAZUR ARCAÇON

**Massage Océan** (1h20) **150€**

Version longue et plus complète du massage «Lâcher-prise» qui va stimuler la circulation de l'énergie vitale, revitaliser le corps et l'esprit, évacuer le stress, la fatigue et les tensions pour un réel lâcher-prise.

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Sous fine pluie d'eau de mer** (25') **70€ 75€**

Allongé sur le ventre, sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins, un massage relaxant est effectué par une hydrothérapeute. Détente et reminéralisation.

**Merveille Arctique** **70€ 75€**  
by Thalgo (25')

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

**Mahana relaxant** **70€ 75€**  
by Thalgo (25')

Comme doucement bercé par le mouvement des vagues, évadez-vous le temps d'un massage relaxant au monoï de Tahiti, directement inspiré du Lomi-Lomi. Des manœuvres lentes et enveloppantes pour vous procurer une sensation de détente et de relaxation absolue.

**Mer des Indes** **70€ 75€**  
by Thalgo (25') **NOUVEAU**

Massage relaxant aux senteurs de santal et de patchouli pour une sensation de bien-être et d'énergie retrouvée.

Massage signature  
**Lâcher-prise** (25') **70€ 75€**

Laissez-vous happer et transporter par ce massage aux longs mouvements rythmés et fluides comme la danse des vagues de l'Atlantique pour un réel lâcher-prise.

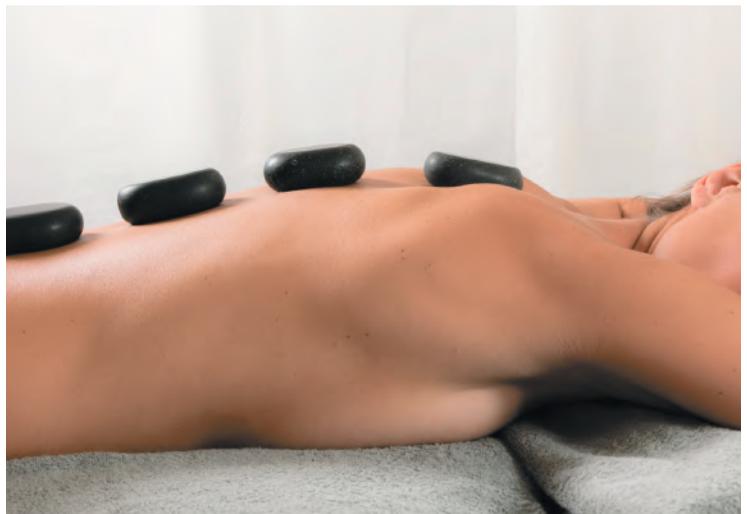
**Harmonie corporelle** **75€ 80€**  
by Payot (30') **NOUVEAU**

**Massage global préparateur pour un effet régénérant.** Offre un moment relaxant et innovant composé d'étirements doux, mobilisant les tissus et les articulations ainsi que de réflexologie plantaire et palmaire. Le corps retrouve de la souplesse dans sa posture ainsi qu'un bien-être général.

### Pour votre bien-être

Accès libre au Spa marin sur la même demi-journée que vos soins.

Peignoir et serviette fournis (sandales et bonnet obligatoires pour accéder au parcours marin, en vente sur place)



# LES MASSAGES DU MONDE

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Le massage (50')** 112€ 117€  
(tarifs par personne)

## AU CHOIX PARMIS :

### **Ayurvédique Marma / OPTION DUO\***

by Thalgo

MASSAGE DOUX

Délasssez-vous le temps d'un massage inspiré de l'Ayurvéda et de la science des Marmas. Des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et des étirements, pour vous permettre de retrouver une harmonie corps et esprit.

### **Balinais / OPTION DUO\***

MASSAGE TRÈS APPUJÉ

Mélange de plusieurs techniques de massage indien, indonésien et chinois, ce soin aux multiples vertus se veut dynamisant et reposant pour votre corps et votre esprit. Les mouvements appliqués combinent énergie, relaxation, tonus et décontraction. Le massage balinais apporte une harmonie et un équilibre parfait entre le corps et l'esprit.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

### **Californien / OPTION DUO\***

MASSAGE DOUX OU APPUJÉ

Massage de détente globale du corps. La détente vient en premier lieu par l'inaction et le relâchement des muscles superficiels pour ensuite permettre le relâchement des muscles profonds.

### **Aux pierres chaudes**

Prise en charge holistique de la personne. La chaleur diffusée par les pierres de basalte permet de favoriser l'harmonie énergétique et la décontraction musculaire. Le massage harmonise les systèmes du corps humain afin de favoriser une détente globale.

### **Shiatsu**

PRESSIONS LENTES ET APPUJÉES

Technique japonaise par pressions lentes et appuyées le long des méridiens d'acupuncture. Débloque et rééquilibre l'énergie de votre corps.

### **Vitalité du temps**

MASSAGE PERSONNALISÉ

Inspiré du meilleur des techniques occidentales et chinoises, le massage Vitalité du temps a pour but de booster l'énergie, d'améliorer la souplesse musculaire et articulaire et de chasser durablement la fatigue grâce à une série de manœuvres profondes, relaxantes et tonifiantes.

#### **\* OPTION DUO**

Vivez et partagez un moment de bien-être à deux dans notre cabine duo...

Au choix parmi Ayurvédique Marma by Thalgo, Balinais ou Californien

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Le massage en DUO**

224€ 234€  
(tarifs pour 2 personnes)



# LES SOINS BEAUTÉ DU CORPS

## Réflexologie plantaire (40') 80€

Massage des points réflexes reliés aux organes du corps et situés au niveau de la plante des pieds.

**L'énergie vitale se remet en circulation, régularisant les fonctions organiques du corps.**

## Le soin du Dos 85€

by Payot (45') **NOUVEAU**

**Soin traitant et vivifiant.** Un nettoyage profond à l'aide d'un « Scrubber », un massage accompagné de « brosses stimulantes », un masque traitant couplé d'un massage des jambes seront les étapes clés de ce soin.

**En un instant, votre dos retrouve douceur et est libéré des tensions.**

## Rituel Cold Cream Marine corps 99€

by Thalgo (1h)

Ce soin nourrissant et relipidant dédié aux peaux sèches à très sèches vous transporte au cœur de l'univers Cold Cream Marine grâce à son Enveloppement et Soin Haute Nutrition.

**Réconfortée, relipidée et nourrie, la peau se pare d'une infinie douceur et d'un toucher velouté.**

## Le massage gommant 130€

by Payot (1h15) **NOUVEAU**

**Massage purifiant, nettoyant.** Alliez l'utile à l'agréable avec ce soin regroupant des techniques relaxantes sous une texture gommante ultra sensorielle. Accompagné d'une préparation corporelle composée d'étirements doux et de réflexologie.

**Permet de retrouver une peau douce tout en offrant au corps une profonde sensation de bien-être.**

## Rituel Légèreté de la tête et des pieds (1h20) 160€

Gommage des pieds, masque, massage crânien, réflexologie plantaire relaxante. Masser les pieds et la tête apaise les tensions et apporte une détente profonde et immédiate.

**Pour un véritable lâcher-prise...**



# INSTANTS À DEUX

Dans notre « suite Spa », partagez des moments de détente privilégiés à deux.

## Rituels pour deux personnes

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Parenthèse DUO « <b>bien-être</b> »	180 €	200 €

1 **massage by Thalgo** (25') au choix parmi :  
Merveille Arctique, Mahana relaxant  
ou Mer des Indes

1 **jacuzzi privatif** aux cristaux de bain irisés (15')

Parenthèse DUO « <b>Spa</b> »	410 €	430 €
----------------------------------	-------	-------

1 **gommage du corps** (20')

1 **massage Californien** (50')

**Bulles en Duo** (25') : jacuzzi privatif accompagné  
de Champagne\* ou un cocktail de jus de fruits  
+ pause gourmande.

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Parenthèse DUO « <b>Beauté</b> »	410 €	430 €

1 **massage by Thalgo** (25') au choix parmi :  
Merveille Arctique, Mahana relaxant  
ou Mer des Indes

1 **soin du visage by Thalgo** (1h)  
Fondamental de la Mer pour Elle  
ou Thalgomen pour Lui

**Bulles en Duo** (25') : jacuzzi privatif accompagné  
de Champagne\* ou un cocktail de jus de fruits  
+ pause gourmande.

\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



### Pour votre bien-être

Accès libre au Spa marin  
sur la même demi-journée  
que vos soins.

Peignoir et serviette fournis  
(sandales et bonnet obligatoires  
pour accéder au parcours marin,  
en vente sur place)



# LES RITUELS SPA

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Le rituel Spa** 158€ 163€  
by Thalgo (1h30)

## AU CHOIX PARMIS :

### Rituel Îles Pacifique

**Gommage au sable blanc de Bora Bora,**  
sel marin, coques de coco et huiles végétales.

**Massage relaxant aux ballotins de sable chaud**  
Comme doucement bercé par le mouvement des vagues, ce massage relaxant au monoi de Tahiti, est directement inspiré du Lomi-Lomi. Des manœuvres lentes, enveloppantes et rassurantes se mêlent à la chaleur bienfaisante des ballotins de sable chaud, pour vous procurer une sensation de détente et de relaxation absolue.

### Rituel rééquilibrant Mer des Indes

**Gommage au gingembre**  
Riche en poudre de gingembre, sels et sucres pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre corps.

### Massage rééquilibrant

Inspiré de l'Ayurvéda et de la science des Marmas. Des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et des étirements, pour vous permettre de retrouver une harmonie corps et esprit.

### Rituel Merveille Arctique

**Gommage aux 3 sels**  
Algues Boréale et senteurs de fleurs blanches.

### Massage Merveille Arctique

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

# LES RITUELS VISAGE & CORPS

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

Soin signature

« **Mon Essentiel** »

160 €

165 €

by Thalgo (1h30)

## Rituel corps & découverte visage

Ce soin inédit vous offre une pause relaxante et sensorielle, personnalisée selon vos besoins.

Soin éclat visage désaltérant

Gommage du corps

**Massage du corps** où mains et accessoires se confondent en fin de soin selon votre élément pour une profonde relaxation :

- **Bulles d'eau froides** (drainant)
- **Bambou** (tonifiant)
- **Pierres chaudes** (décontractant)

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Prodige des Océans**

210 €

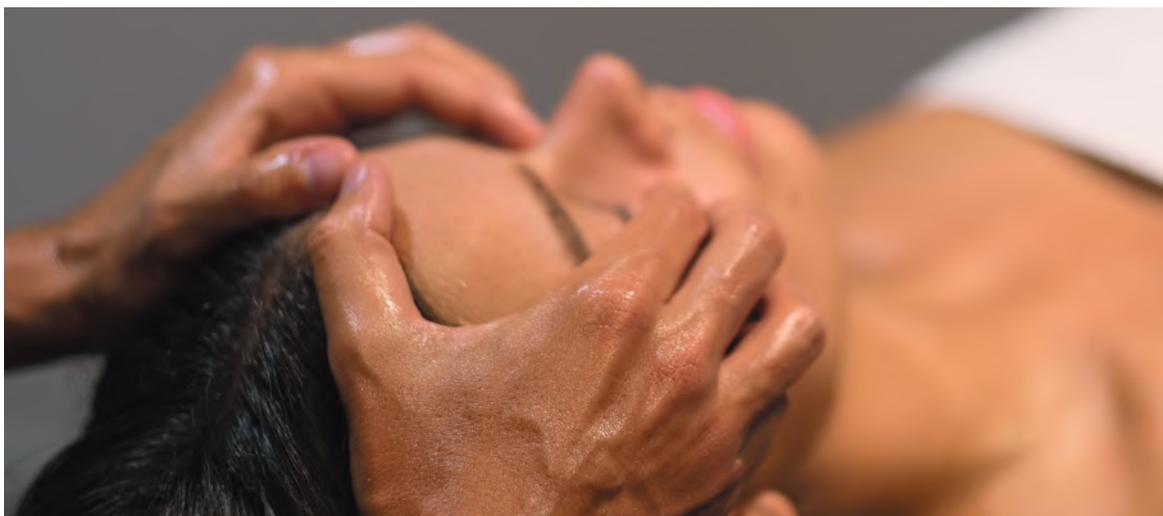
215 €

by Thalgo (2h)

## Rituel visage & corps

Expérience suprême de Beauté et de lâcher-prise, ce Rituel d'exception offre une régénération ultime pour une jeunesse globale et une relaxation profonde. Les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine régénérative, concentré absolu de 63 principes actifs marins – brevet exclusif THALGO – s'associent à un massage visage, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, pour lisser visiblement les rides, redonner fermeté et élasticité à la peau. Le massage corps conjugue des manœuvres libératrices de toute tension pour un relâchement total.

Un moment de pur plaisir qui s'étend de la tête aux pieds pour se sentir profondément revitalisé et apaisé.



# LES SOINS MINCEUR

**Soin Body Sculpt** 95€  
by Thalgo (45')

Le soin «Minceur» professionnel sur-mesure, qui allie toute l'expertise cosmétique Thalgo à la technologie brevetée Body Palp (méthode instrumentale de palper-rouler).

Peeling exfoliant ou double enveloppement à effet chaud / froid, s'associent au Body Palp, pour lisser vos capitons, affiner et remodeler visiblement votre silhouette, raffermir et tonifier votre peau.

Ciblez 3 zones au choix, parmi :

Ventre et taille ; genoux et cuisses ; culotte de cheval et fesses ; dos ; bras ; mollets et chevilles.

**Forfaits Silhouette expert «cellulite» ou «fermeté»**

**3 soins** (3 x 45') 231€

**5 soins** (5 x 45') 375€

**10 soins** 750€

(Consultation avec notre diététicienne offerte  
+ 1 produit Activ Draineur de la gamme Thalgo Nutrition)

**L'Enveloppement amincissant** 135€  
by Payot (1h15) **NOUVEAU**

Soin silhouette affinant.

Des «brosses anticellulite» ainsi que les mains expertes de votre praticien(ne) chaufferont et stimuleront les tissus. Des «sphères glacées» viendront compléter ces actions afin de rafraîchir et resserrer le grain de peau. Accompagné d'une préparation corporelle composée d'étirements doux et de réflexologie. **La silhouette retrouve son harmonie et sa légèreté.**

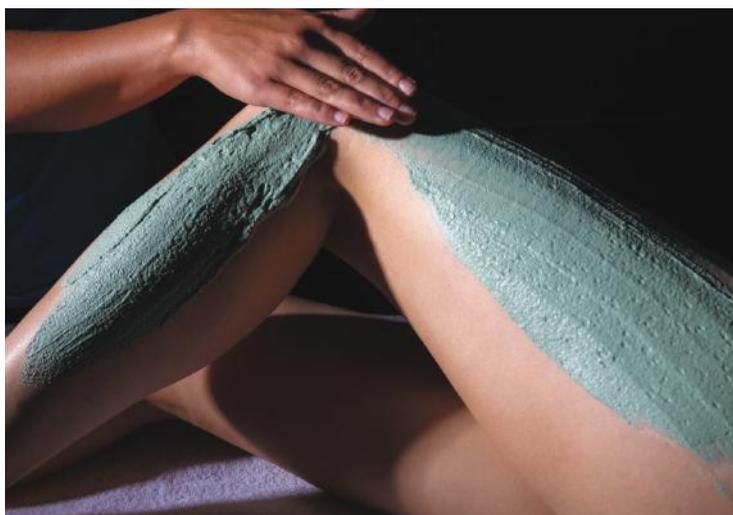
**Renforcez les bienfaits  
de nos soins minceur avec  
les compléments nutritionnels  
Thalgo Nutrition**  
(en vente à la boutique).

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

## Pour votre bien-être

Accès libre au Spa marin  
sur la même demi-journée  
que vos soins.

Peignoir et serviette fournis  
(sandales et bonnet obligatoires  
pour accéder au parcours marin,  
en vente sur place)





# LES SOINS VISAGE

## Les soins «hydratants» pour tous les types de peau

### Soin lissant détoxifiant

**Spiruline Boost** by Thalgo (30') 65€

DÉTOXIFIANT — ANTIFATIGUE

La peau est fraîche et hydratée intensément. 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.

**La Gym Beauté Payot®** (30') 65€  
**NOUVEAU**

Massage du visage accompagné de l'application d'un « Super shot » adapté à votre peau et d'un baume de massage ultra sensoriel.

### AU CHOIX PARMİ :

#### Signature

Massage mythique en 42 mouvements inventé par Nadia Payot, pour un effet relaxant. Offre un lâcher-prise et une grande décontraction.

#### Active

Massage rythmé des muscles du visage, pour un effet stimulant. Offre un effet dynamique et vivifiant.

### L'Éclat

80€

by Payot (45') **NOUVEAU**

**Soin illuminateur vitaminé aux baies de goji et d'açaï.** Une exfoliation à la framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque peel-off énergisant et ultra-frais. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le « Roller revitalisant » pour intensifier les résultats et stimuler les tissus.

**Soin fondamental de la mer** 95€

by Thalgo (1h)

SUR-MESURE : HYDRATANT, APAISANT OU NOURISSANT

La force vitale des Océans concentrée au cœur d'un soin sur-mesure pour répondre aux besoins spécifiques de chaque nature de peau. Produits professionnels signature performants, massage sensoriel et relaxant.

**La Douceur** 130€

by Payot (1h15) **NOUVEAU**

**Soin apaisant à l'extrait de jasmin, aux pétales délicats et aux pré et probiotiques.** Une exfoliation douce aux enzymes de framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque peel-off ultra frais aux inclusions de fleurs. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec les « Cryosphères » pour intensifier les résultats et apaiser les rougeurs.

**La Générosité** 130€

by Payot (1h15) **NOUVEAU**

**Soin nourrissant gourmand muesli chaud et huile d'avocat.** Une exfoliation à la framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque crème onctueux et chaud. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le « Roller revitalisant » pour intensifier les résultats et stimuler les tissus.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



Pour toutes informations ou réservations,  
contacter le **05 57 72 06 66**  
ou depuis votre chambre poste 5  
du lundi au dimanche de 9h à 18h.



## Soins visage pour homme

### « ThalgoMen » à l'algue bleue vitale (1h) 95€

Soin profond nettoyant adapté à la peau masculine. Véritable effet « bonne mine », votre peau est gommée, massée à l'aide d'un soin fortifiant et antiride. Illumine votre teint grâce à l'application d'un masque adapté à votre peau.

## Les « Instants particuliers » by Payot\* NOUVEAU

Pour une expérience bien-être personnalisée, prolongez les bienfaits de vos massages et rituels par 15 minutes de bonheur en plus.

### Le massage relaxant du crâne (15') 25€

Soin déstressant du cuir chevelu, des épaules et de la nuque. Subtil mélange entre les mains de la praticien(ne) et un fouet de massage permettant de stimuler le cuir chevelu afin de relâcher les tensions. Quelques étirements doux au niveau de la nuque soulageront instantanément vos cervicales.

### Le rouleau de quartz raffermissant (15') 25€

Soin liftant du visage. Le quartz rose est connu pour ses effets calmants de la peau et de l'esprit. Les différents rouleaux de cet accessoire permettent de stimuler la microcirculation sanguine et lymphatique pour une action drainante mais également de relancer l'éclat et dynamiser les tissus.

\* En complément d'un autre soin.

**Pendant vos soins du visage,\*  
offrez à vos mains ou à vos pieds  
une pause douceur et nourrissante.**

**Pose de gants ou chaussettes Voesh  
au collagène, aloe vera et huile d'olive :**

**10€**

Idéal pour nourrir les mains sèches  
et adoucir les callosités des pieds  
(gants et chaussettes biodégradables).

\* En complément d'un soin visage de 1h minimum.



# LES SOINS VISAGE ANTI-ÂGE

POUR ELLE ET LUI

## Soins visage «anti-âge marin» by Thalgo

**Soin Hyalu-procollagène (1h) 105€**

RIDES INSTALLÉES

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & pro-collagène marin aux «Rollers Boosters», pour une efficacité visible immédiate.

Instantanément, le visage paraît plus jeune, comme décripé et les rides même installées semblent lissées.

**Soin raffermissant  
Silicium Lift (1h) NOUVEAU 125€**

RIDES ET FERMETÉ

Soin anti-âge inspiré du «face fitness» associant une technique de massage exclusive à un double masque «Cryo-tenseur» professionnel pour raffermir la peau, combler les rides et rafraîchir le teint en 60 minutes chrono.

**Rituel d'excellence  
Anti-âge Global (1h30) 150€**

EFFET LIFTING NATUREL

Soin d'exception qui associe une technique de lifting manuelle incomparable à un complexe d'actifs précieux exclusifs Thalgo.

Exfoliation en profondeur ; double massage Energilift visage, cou et décolleté suivi du massage Relaxation Ultime ; masque de cellulose biologique riche en acide hyaluronique ; gommage et massage des mains.

Un rituel d'excellence pour un résultat jeunesse global : les traits du visage sont rehaussés, les rides lissées, les taches estompées.

## Expertise ciblée «regard» by Thalgo

**Soin spécifique  
Contour des yeux (30') 50€**

Triple effet antirides, anticernes et antipoches.

Action combinée du collagène marin, de la caféine et de l'acide hyaluronique associée à la technologie du «Masque de Massage Regard» (pressothérapie, acupression et massage vibratoire dynamique).

**Seul ou associé à un soin du visage  
Thalgo ou Payot.**



## Soins visage « anti-âge » by Payot **NOUVEAU**

### **La Jeunesse** (1h15)

**130€**

Soin pro-âge à l'acide hyaluronique et aux perles exfoliantes.

Un gommage qui fond au contact de la peau, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque étincelant sous une texture velours. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le « Gua Sha » pour resculpter les volumes du visage et les « Cups massantes » pour lisser les marques du temps. La peau est régénérée, raffermie, lissée.

### **La Fermeté** (1h15)

**130€**

Soin liftant infusé à l'extrait de rose et lipopeptides.

Une exfoliation à la framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque crème ultrasensoriel couplé d'un massage « fermeté » spécifique. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le « Gua Sha » pour intensifier les résultats et resculpter les volumes du visage.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

# AUTRES SOINS BEAUTÉ

## Soins des mains et des pieds

### Beauté des mains traditionnelle (50') 55€

Soin traditionnel pour embellir vos mains : démaquillage et mise en forme de l'ongle, gommage et massage pour nourrir et assouplir.

### Beauté des pieds (1h) 65€

Soin des ongles, avec un gommage, un enveloppement et un massage des pieds pour un moment de détente et des ongles redessinés (sans visée médicale).

## manucurist PARIS

### Pose de vernis hybride (35')\* 35€

Premier semi-permanent qui se retire comme un vernis.

Composé à partir d'ingrédients biosourcés et formulé sans ingrédients toxiques : il n'abîme pas vos ongles et respecte votre santé.

Au programme ? Une tenue et une brillance jusqu'à 10 jours et un retrait tout en douceur à l'aide d'un dissolvant doux.

Clean pour vos ongles, green pour la planète et made in France.

\* Accès au Spa marin non inclus.

## Épilations

Toutes nos épilations sont suivies d'une application de sérum apaisant et anti-repousse.

(accès à l'espace marin et détente non inclus)

Jambes complètes	37€
Cuisses	22€
1/2 jambes	22€
3/4 jambes	27€
Sourcils, lèvres ou menton	8€
Aisselles	12€
Bras	22€
Maillot « classique »	12€
Maillot « semi-intégral »	17€
Maillot « intégral »	22€

## Épilations homme

Dos	27€
Torse	30€
Épaules	17€

## Forfaits épilations

Visage	19€
1/2 jambes	
+ maillot « classique » + aisselles	42€
1/2 jambes	
+ maillot « semi-intégral » + aisselles	47€
1/2 jambes	
+ maillot « intégral » + aisselles	52€
Jambes complètes	
+ maillot « classique » + aisselles	57€
Jambes complètes	
+ maillot « semi-intégral » + aisselles	61€

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



# ligne cosmétique marine

Des produits marins revitalisants, hydratants et nourrissants pour un bien-être immédiat. Rigoureusement sélectionnés par des professionnels de la thalassothérapie, un véritable concentré de richesses marines «by Thalazur», pour vous et nulle part ailleurs.



## Plaisirs bain & douche

**Douche fraîcheur tonique (400ml)** 22€  
Nettoie la peau en douceur tout en lui donnant un regain d'énergie et de vitalité.

**Bain à la pulpe d'algues (500ml)** 22€  
Vitalité et bienfaits des algues laminaires. Apporte à la peau les éléments dynamisants fondamentaux.

**Cristaux de bain irisés (500ml)** 21€  
Véritable moment de sérénité et de relaxation. Apporte à la peau les minéraux et oligoéléments essentiels.

**Shampooing marin (200ml)** 17€  
Nettoie le cheveu tout en douceur en respectant et préservant l'intégrité de la structure capillaire. Apporte légèreté à la chevelure.

Sans paraben, sans huiles minérales  
Actifs d'origine 100% naturels.

En vente dans nos boutiques, sur  
[www.thalazur.fr/boutique/](http://www.thalazur.fr/boutique/) «rubrique cosmétique marine» et par téléphone au +33 (0)2 97 52 53 54

## Beauté du corps

**Beurre corporel au Karité (200ml)** 26€  
Texture fondante et odeur parfumée. Hydratée, nourrie et satinée, la peau retrouve immédiatement son confort et un toucher velours.

**Gel jambes fraîcheur intense (200ml)** 26€  
Rafraîchit et atténue l'inconfort des jambes, assure un bien-être immédiat et prolongé. Redonne aux jambes les éléments nécessaires à leur vitalité.

**Crème de lait fondante (200ml)** 26€  
Hydrate, adoucit instantanément et durablement le corps pour garder une peau de velours en toute saison.

**Gommage marin aux huiles et pétales de fleurs (300g)** 26€  
Pour retrouver une peau éclatante par un gommage plaisir. Les grains de sel sont enrobés d'huiles de fleurs pour une exfoliation douce et raffinée.

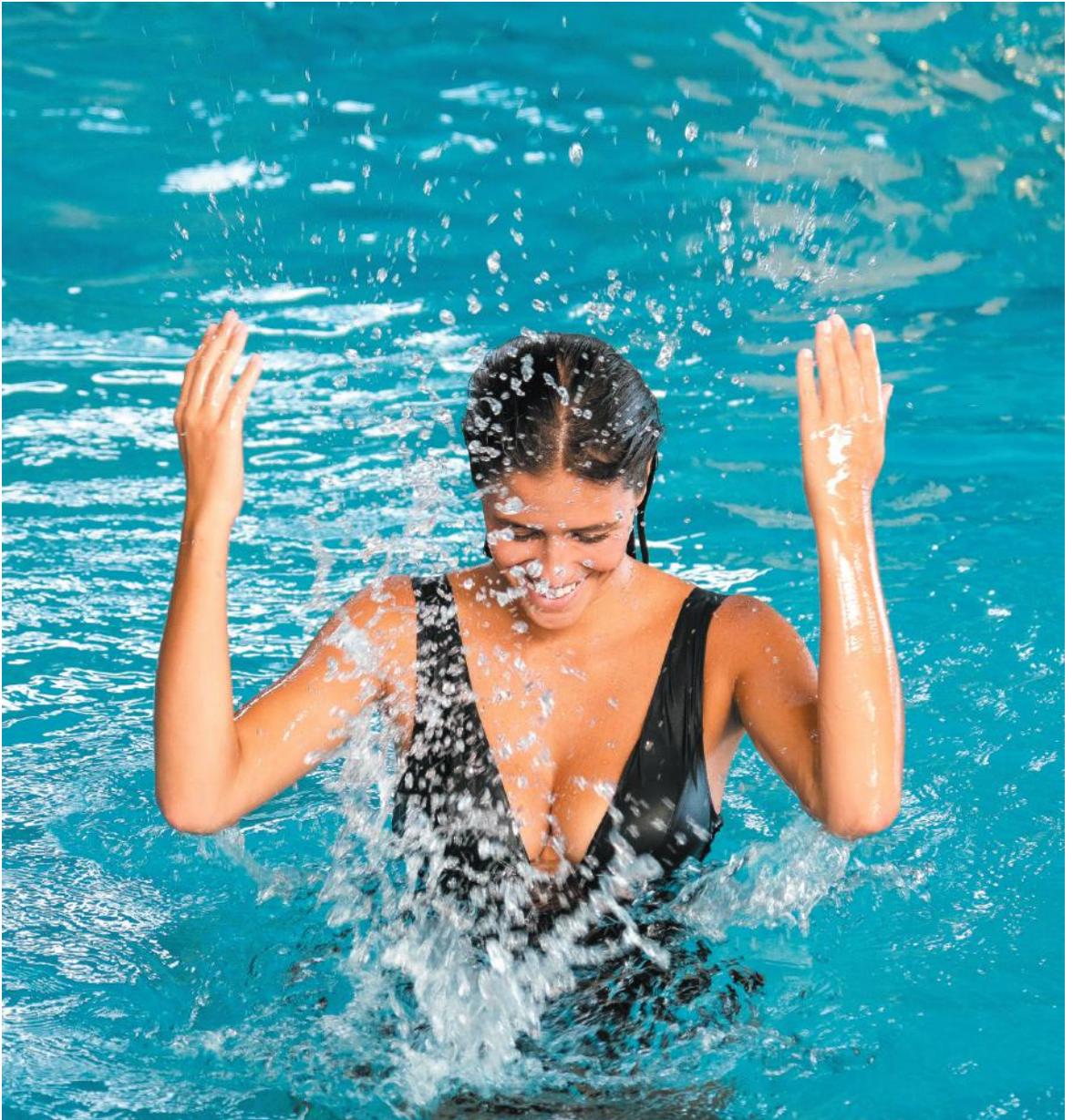
**Crème de gommage aux extraits d'algues (200ml)** 26€  
Elimine les cellules mortes et les impuretés, permet à la peau de retrouver tout son éclat et sa douceur.

**Crème mains douceur marine (75ml)** 17€  
Contient de l'eau marine, de l'huile d'avocat et du beurre de Karité. Douce et veloutée, cette émulsion enveloppe les mains dans un gant de velours pour leur apporter beauté et bien-être immédiat. Protégées et réconfortées, les mains sont douces, nourries et embellies.

# IDÉES CADEAUX

Pensez thalasso, offrez Thalazur

Retrouvez tous nos coffrets cadeaux sur : [www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/](http://www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/)



# L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

INFORMATIONS

+33 (05) 57 72 06 66  
arcachon@thalazur.fr

Thalazur Arcachon – 9, avenue du Parc – 33120 Arcachon

thalazur.fr

