

ÉDITION 2024

ARCACHON



THALAZUR

escales bien-être & thalasso





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 !

Chaque année, nous adaptons nos protocoles de soins en prenant en compte les suggestions que vous nous partagez.

En 2024, la cure anti-âge sera placée sous le signe de la Beauté du visage & du corps, la cure Epigénétique ira encore plus loin dans la reconnexion à soi, grâce à un nouveau soin : l'Atma janzu.

Et parce que nos équipes sont essentiellement féminines et qu'elles rencontrent souvent les mêmes maux que vous, elles ont élaboré une cure entièrement dédiée à la Santé de la Femme (à découvrir en page 34).

Et parce que la nature est au cœur du Bassin d'Arcachon, 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 Delapaux
Directeur de site

SOMMAIRE

Une escale à Arcachonp.6

- L'Hôtel****
- Les Chambres et Suites
- La Table
- Tea time et pause cocktail
- Spa marin & fitness

Thalazurp.22

- La philosophie Thalazur
- Les bienfaits marins
- Nouveautés

Nos séjours Thalassop.26

- 6 jours
- 3 jours
- 1 à 5 jours

Le Spa Beautép.52

Cosmétiques rituel jardin marinp.56

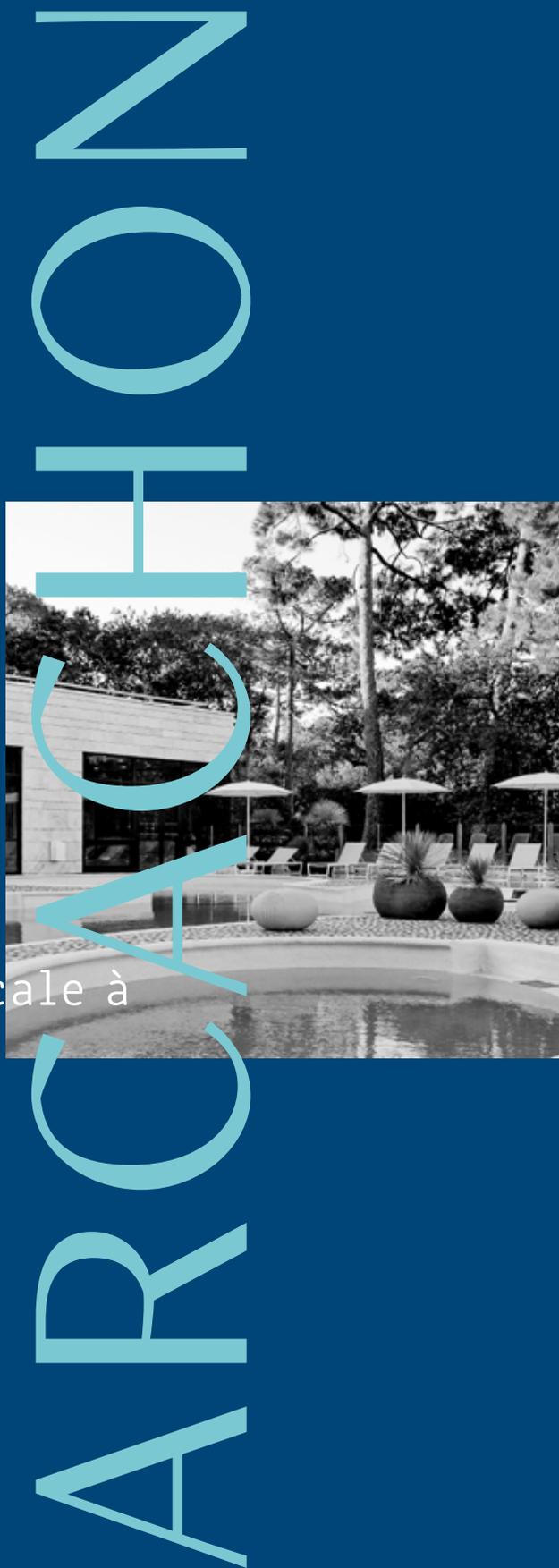
Nos soins dans le détail.....p.58

Conseils éclairés p.60

Perspective responsablep.62

Vos avantagesp.64

Collection escales Thalazurp.66



Une escale à

Arcachon... Destination authentique et chargée d'histoire.

Arcachon est d'abord connue pour les premiers bains de mer. Puis, à la fin du XIX^e siècle, son climat aux effluves de pins et à l'air iodé lui confère une nouvelle dimension dans le traitement des maladies pulmonaires et offrira à Arcachon le destin d'une ville de santé où il fait bon vivre. Tout comme Toulouse-Lautrec, Sissi impératrice, Jean Cocteau... les personnalités sont attirées par cette ville qui allie beauté, calme et dynamisme.

Vous tomberez vous aussi sous le charme de cette ville des quatre saisons : la Ville d'Automne, ancien village de pêcheurs, la Ville d'Été avec son front de mer, la Ville d'Hiver et ses villas élégantes du Second Empire et enfin la Ville de Printemps où Thalazur Arcachon a choisi de s'implanter. La pinède, les chênes, la magnifique plage Pereire au sable fin et ses vastes pelouses, la promenade piétonne qui longe la mer sur 3 km... La nature y est souveraine et vous offre dès votre arrivée apaisement et sérénité.

Avec sa décoration inspirée des trésors naturels qui l'entourent cette adresse unique est une invitation à prendre soin de soi.

Echappées belles à Arcachon

S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE



Été comme hiver, marais, lagunes et prés-salés 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 : 106 m 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 : le domaine de Certes-Graveyron et ses 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 et des petits ports ostréicoles autour du Bassin est aussi une tradition et un plaisir des yeux. En poussant un peu, redécouvrez la ville de Bordeaux, cette belle endormie qui révèle enfin toute sa beauté !



FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

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



SE (RE)METTRE À FOND AU SPORT

VTT, randonnées à vélo, équitation, tennis, golf, wakeboard, 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.

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, pâte 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 esturgeonnières du bassin, foie gras provenant des Landes voisines... Difficile de faire son choix !

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 !

Office du Tourisme d'Arcachon
Tél. +33 (0)5 57 52 97 97
www.arcachon.com

Bienvenue dans votre hôtel...



DANS LE DÉTAIL

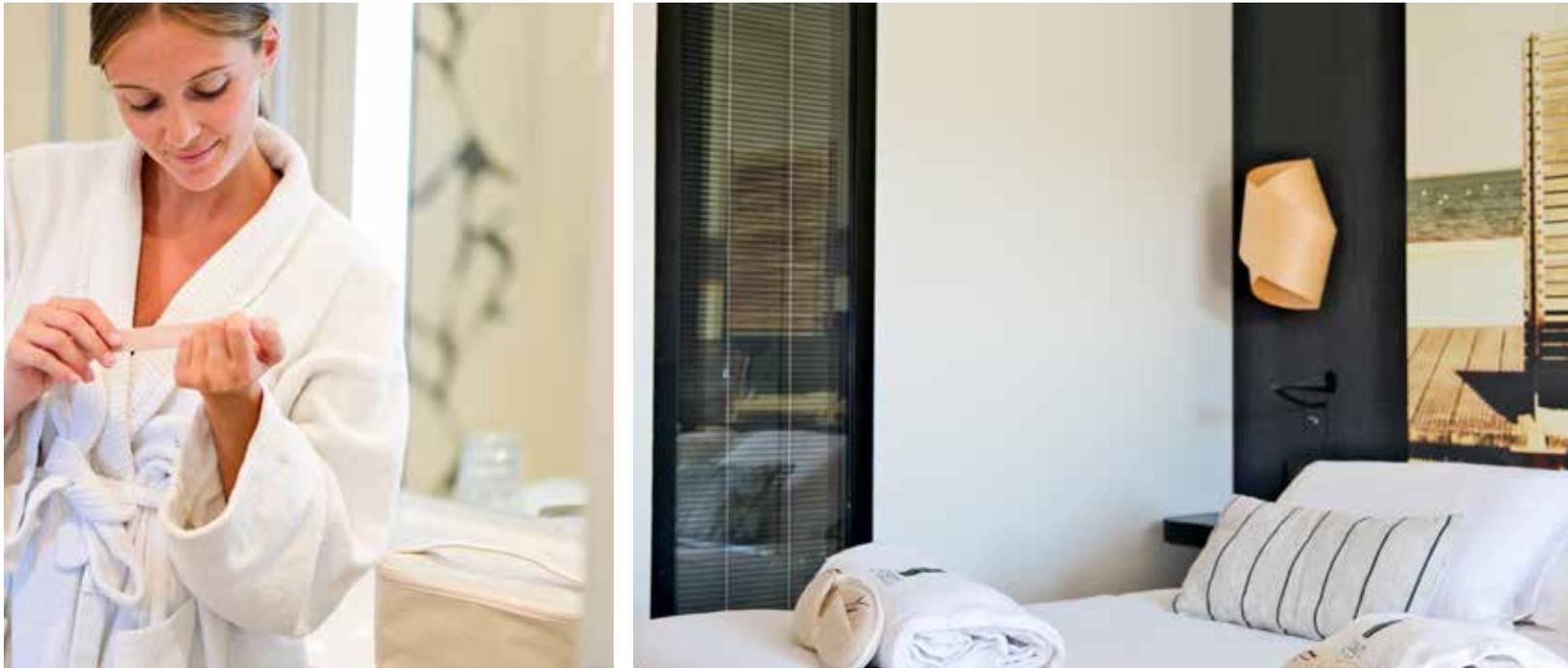
- Emplacement privilégié au cœur de la nature et à 2 pas de la plage
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée (selon conditions climatiques)
- Restaurant avec terrasse bio climatique
- Pinède, jardins et terrain de pétanque
- Location de vélos & vélos électriques pour profiter des nombreuses pistes cyclables au départ de l'hôtel
- Parking privé gratuit
- Bornes de recharge électrique pour les voitures

Laissez-vous séduire par cet hôtel niché parmi les chênes et les pins, à deux pas de la plage Pereire. Poussez les portes et le charme opère immédiatement. Sa décoration est en harmonie avec la nature environnante : du bois, du bois flotté, des carreaux de ciment racontent l'histoire d'Arcachon. Les camaïeux de vert et bleu évoquent les couleurs des vagues du bassin et vous plongent, dès votre arrivée, dans une atmosphère empreinte de sérénité.

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

Coup de cœur : en sortant de l'hôtel, empruntez la longue promenade aménagée qui longe la mer pour vous offrir un grand bol d'air ou admirer simplement le coucher du soleil ... Déconnexion garantie !





scannez pour découvrir
toutes les chambres
à votre disposition



Les Chambres et Suites

Votre première rencontre avec Thalazur Arcachon aura lieu dans le lobby puis dans votre chambre pour y déposer vos bagages et vous laisser happer par l'atmosphère relaxante des lieux.

Profitez de votre séjour en chambre Classique, orientée sur la pinède ou bien en chambre Privilège, côté piscine et jardins. Résolument lumineuses et chaleureuses, ces chambres au décor à la fois simple, nature et original, vous permettront de vous ressourcer et de vous sentir comme chez vous !

Vous pouvez aussi séjourner dans l'une de nos suites composées d'une chambre et d'un salon, avec balcon ou terrasse.

- 109 chambres Classique ou Privilège
- 13 suites de 35 m² à 51 m²
- 2 suites avec jacuzzi privatif en terrasse

scannez pour découvrir
toutes les suites à votre
disposition



LES PRESTATIONS

- Chambres avec Balcon
- Suites avec Balcon ou Terrasse
- Un lit double ou deux lits simples
- Une baignoire ou une douche
- Plateau de courtoisie ou machine Nespresso
- TV écran plat
- Coffre-fort électronique
- Sélection de produits de bain
- Sèche-cheveux
- Room service
- Accès internet wifi gratuit



Restaurant Côté d'Arguin

scannez pour découvrir
la carte de saison



L'équilibre des saveurs et le plaisir du goût, voilà de quoi titiller vos papilles...



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 !

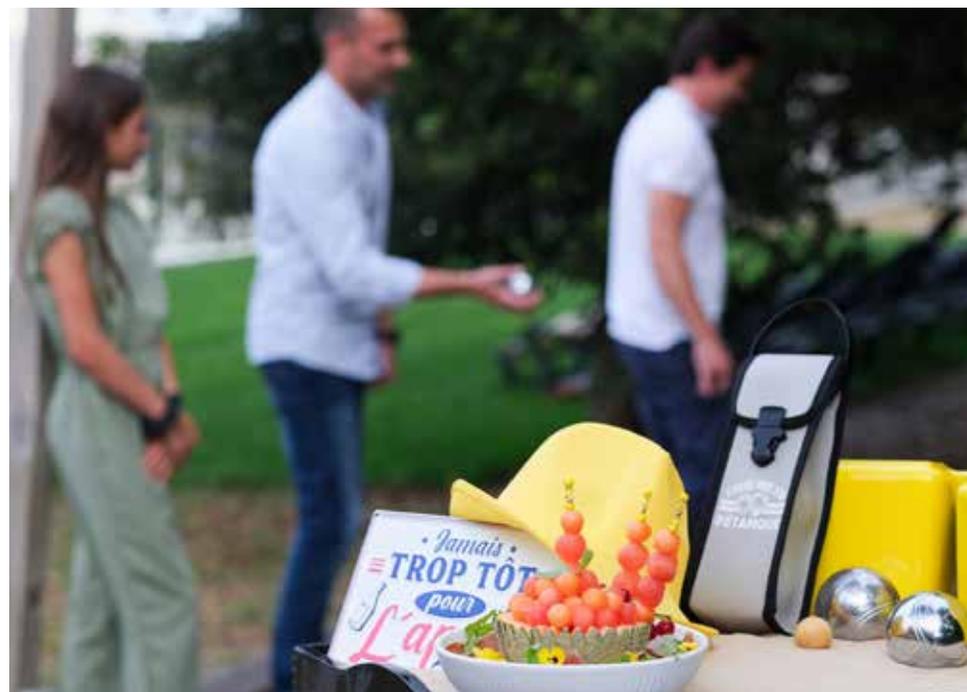
Point fort de ce restaurant : son buffet petit-déjeuner et son concept Super aliments. Il se compose de produits minutieusement choisis : fruits frais, produits locaux et healthy...idéal pour vitaminer son organisme et profiter pleinement de sa journée.

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. 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 barman, savourez infusions bien-être ou thés parfumés, dégustez apéritifs ou boissons qui composent notre carte... On s'occupe de tout !

LE SPA MARIN



**Détendez-vous,
tout au long
de la journée,
dans notre
spa marin.**

Notre approche holistique du bien-être intègre fitness et spa qui aident à maintenir un mode de vie sain.

A la carte :
piscine d'eau de mer chauffée, sauna, hammams, jacuzzi, salle de fitness... de quoi vous détendre entre 2 soins ou pour bien terminer la journée.



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



PLUS DE 20 ANS D'EXPERTISE....

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, en fonction de votre escale, gommages, concentrés et enveloppements d'algues peuvent être enrichis avec ces trois supers éléments.

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 de mer hydromassants, douches à jet, douches oscillantes 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, riches en calcium grâce à la présence d'algues rouges et 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.



EXPERTISE



LES CURES AU FEMININ

Depuis 2023, le bien-être des femmes est au centre des préoccupations chez Thalazur.

Pour continuer dans cette démarche, Thalazur souhaite aller plus loin en proposant cette année **une cure Ménopause dans 7 de ses établissements** (Ouireham, Royan, Arcachon, Saint-Jean-de-Luz, Port-Camargue, Bandol et Antibes).

La ménopause, étape incontournable, marque un profond changement dans la vie d'une femme. **La marque Thalazur s'est ainsi associée à Sophie Kune***, auteure du livre *Game is not ovaire*, pour élaborer cette cure de 6 jours et **accompagner les femmes à traverser la ménopause de façon positive**. Un travail de fond a ainsi été réalisé afin d'avoir la cure la plus complète et la plus pertinente. Les équipes ont reçu une formation spécifique afin d'avoir les bons mots,

les médecins ont quant à eux été formés par Michel Mouly, Gynécologue spécialiste de la ménopause.

Après avoir listé et évalué les 34 symptômes de la ménopause, **5 piliers ont été définis afin de créer le programme le plus adapté :**

- Une alimentation vitaminée
- Une activité physique et une tonicité optimisée
- Un équilibre émotionnel retrouvé
- Un corps boosté
- Une beauté affirmée

Choisir ce programme, c'est se donner les clés pour gérer cette tempête hormonale et se réinventer ! 6 jours pour se retrouver, apprivoiser les signes de la ménopause et apprendre à les apaiser.

**Placée sous ménopause artificielle à l'âge de 47 ans, Sophie Kune se lance le défi de sa vie : comprendre la ménopause pour pouvoir en parler en toute sérénité. C'est là que naît son envie de partager son savoir et d'engager la conversation avec toutes les femmes sur son compte Instagram @menopause.stories, puis de publier en 2021 son livre Ménopausée et Libre ! aux éditions Marabout (devient Game Is Not Ovaire publié en 2023 aux éditions Marabout format Livre de Poche). En 2023, elle s'engage au sein du collectif #AllForMenopause constitué de quatre gynécologues et de quatre femmes issues de la société civile. Ce collectif s'engage pour éclairer les femmes et lutte contre les archétypes posés sur cette période charnière de la vie des femmes.*

A Cabourg, l'établissement propose une cure de 6 jours Post-Cancer au féminin.

Ce séjour s'adresse aux femmes entre deux traitements ou qui ont été touchées par la maladie et qui souhaitent retrouver l'harmonie avec leur corps. L'équipe de Cabourg propose d'offrir une parenthèse de douceur afin que les femmes se retrouvent avec elles-mêmes et qu'elles fassent la paix avec leur corps. L'alternance des soins esthétiques, les ateliers tels que la sophrologie aquatique combinés à des soins à base d'eau de mer, riches en minéraux, vous donneront un coup de boost pour repartir plus forte ! Enfin, grâce à l'accompagnement des équipes, cette cure sera pour vous un cocon de douceur.



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, activité physique, 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 cure experte Épigénétique 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 600 curistes nous ont fait confiance ! 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 accompagnera chaque curiste.

C'est prouvé !

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

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 vous donne les clés 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.

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.**

NOS SÉJOURS Thalasso



Une journée en Thalasso...

16 h

À peine arrivé, c'est déjà l'heure de prendre possession de votre chambre. Sachez que nos équipes sont disponibles 24 h sur 24 pour répondre à toutes vos demandes.

18 h

Pour vous mettre dans l'ambiance, prenez le temps de vous installer au bar de l'hôtel et dégustez un cocktail réalisé par notre barman avant d'aller admirer le coucher de soleil au bord de la plage.

20 h

Réservez une table au restaurant de l'hôtel et savourez poissons et fruits de mer. Option terrasse pour les soirées d'été !

8 h

Profitez de ce moment pour apprécier le petit-déjeuner continental qui vous est proposé avec les journaux du matin. Produits frais et de producteurs locaux, salé, sucré, tous les goûts seront comblés pour ce moment si important de la journée.

9 h

Direction la Thalasso pour se faire dorloter ! Suivez votre programme de soins et laissez la magie opérer... Pensez à faire un hammam avant vos enveloppements d'algues, reposez-vous entre 2 soins sur un transat au bord de la piscine ou dans notre salle de repos, hydratez-vous grâce à nos tisanes bio... votre matinée sera bien remplie.

12 h 30

C'est bien connu, l'air marin ça creuse et la faim vous gagne ! Direction le restaurant de l'hôtel pour le déjeuner. Plusieurs options s'offrent à vous : menu ou à la carte nos équipes en salle seront là pour vous inspirer.

14 h 30

Découvrez la région. Sachez que votre séjour Thalasso est composé de soins en alternance matin et/ou après-midi pour vous laisser le temps de balades ou d'activités locales. Profitez-en pour flâner aux détours des sentiers côtiers.

17 h 30

Détendez-vous après une belle journée bien remplie dans notre spa marin.

Respirez, lâchez prise,
vous êtes entre de bonnes mains...!

*Expériences possibles à vivre,
horaires soins thalasso non garantis*

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... !





CURE ÉPIGÉNÉTIQUE

CINQ PILIERS

1. Plaisir de vivre
2. Gestion du stress
3. Activité physique adaptée
4. Réseau social bienveillant
5. Alimentation raisonnée

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte.

Prix par personne à partir de 1685 €

En chambre double et demi-pension*.
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 séance d'Atma janzu (30')
- 1 rituel détox : gommage corps & visage (40')
- 1 soin visage lissant détoxifiant Spiruline Boost Thalgo (30')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 3 lits hydromassants (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis au magnésium (20')
- 3 bains de mer hydromassants à la spiruline (15')
- 1 douche oscillante (15')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.
* à partir de 1 037 € sans hébergement.



2. GESTION DU STRESS

- 1 consultation de naturopathie (30')
- 1 massage Lâcher prise (25')
- 1 massage bien-être du dos (25')
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')
- 1 atelier Sommeil (45')
- 1 séance de lâcher-prise en bord de mer (45')

3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 1 séance dynamisante en bord de mer (45')
- 2 séances d'aquajogging (25')

4. RÉSEAU SOCIAL BIENVEILLANT

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

5. ALIMENTATION RAISONNÉE

- Un 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.

les
cinq S

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.

ÉCHAPPÉE MARINE

(re)Découverte
de la Thalassothérapie.

18 soins | 6 jours

dont 3 massages

Prix par personne à partir de 1 186 €

En chambre double et demi-pension.
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 lits hydromassants détente (15')
- 3 douches à jet (10')

SIGNATURE THALAZUR

L'essentiel de notre
expertise marine.

24 soins | 6 jours

dont 1 massage par jour
100% de soins individuels

Prix par personne à partir de 1 416 €

*En chambre double et demi-pension**.
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.
* à partir de 528 € sans hébergement. ** à partir de 768 € sans hébergement.*



SILHOUETTE & DÉTOX

Équilibre alimentaire.
Recherche de fermeté et de tonicité.
Enclencher une perte de poids.

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte
Suivi diététique après la cure

Prix par personne à partir de 1 685 €

En chambre double et demi-pension.
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

- 1 gommage du corps (15')
- 2 massages minceur anti-cellulite (25')
- 2 drainages lymphatiques (25')
- 1 massage du ventre (25')
- 3 massages au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 bilan nutritionnel personnalisé (45')
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')
- 1 enveloppement Essentiel détox (20')
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 séances d'aquajogging (25')
- 1 séance d'aquabiking (25')
- 3 douches à jet minceur (10')
- 2 pressothérapies avec gel fraîcheur (20')
- 1 bain de mer hydromassant détox (15')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.
* à partir de 1 037 € sans hébergement. ** à partir de 1 037 € sans hébergement.*

EXPERT DU DOS

Soulager, prévenir le mal de dos,
retrouver mobilité et souplesse.

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1 685 €

*En chambre double et demi-pension**.
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

- 1 gommage du corps enrichi en calcium (15')
- 2 massages bien-être du dos (25')
- 1 soin ostéopathique (25')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (15')
- 3 applications de boues marines auto-chauffantes (20')
- 3 séances de cryothérapie localisée
- 2 séances de renforcement musculaire marin (25')
- 1 séance d'aquaposture (25')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en calcium (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en calcium (15')
- 3 lits hydromassants spécial dos (15')



CURE MÉNopause

NOUVEAUTÉ 2024

La ménopause, une nouvelle féminité !

24 soins | 6 jours

Consultation médicale 30' offerte
Livre dédié de Sophie Kune *Game is not ovaire* offert
1 boîte de complément Ménosvelt Thalgo offert

Prix par personne à partir de 1 685 €

En chambre double et demi-pension.
Cette cure s'effectue du lundi au samedi*

- 1 rituel beauté Détox (45')

UNE ALIMENTATION VITAMINÉE

- 1 bilan nutritionnel personnalisé (45')
- 1 consultation naturopathie spécifique (30')

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET UNE TONICITÉ OPTIMISÉE

- 1 soin méthode AXO (75') **NOUVEAU**
- 1 séance dynamisante en bord de mer (45')
- 1 séance d'aqua jogging (25')
- 2 pressothérapies avec gel fraîcheur (20')

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

** à partir de 1 037 € sans hébergement.*

UN ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL RETROUVÉ

- 1 séance respiration et lâcher prise en bord de mer avec coach sportif (45')
- 3 lits hydromassants (15')

UN CORPS BOOSTÉ

- 3 enveloppements d'algues enrichis en calcium (20')
- 3 bains de mer hydromassants enrichis en calcium (15')
- 3 massages sous fine pluie enrichis en calcium (15')
- 2 cryothérapies localisées

UNE BEAUTÉ AFFIRMÉE

- 1 soin visage anti-âge sur mesure (1h)

BEAUTÉ ANTI-ÂGE

Préserver et optimiser votre capital jeunesse.

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1 772 €

En chambre double et demi-pension.
ette cure s'effectue du lundi au samedi.*

- 1 gommage du corps Mer des indes Thalgo (20')
- 1 Gym Beauté Payot (30')
- 1 soin visage Silicium Lift Thalgo (1h)
- 1 rituel Cold Cream Thalgo (1h)
- 1 massage ayurvédique Marma Thalgo (50')
- 1 beauté des mains (45')

- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (15')
- 3 enveloppements à la spiruline (20')
- 3 bains de mer hydromassants au miel et au karité (15')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 3 séances de cryothérapie localisée (décolleté...)
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 douche oscillante (15')



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

** à partir de 1 128 € sans hébergement.*

MASSAGES DU MONDE

Tour du monde des techniques
de massage. Apaisement du
corps et de l'esprit.

24 soins | 6 jours

Prix par personne à partir de 1 772 €

En chambre double et demi-pension.
Cette cure débute le jour de votre choix.*

- 1 gommage amande délicieux Payot (20')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage ayurvédique Marma Thalgo (50')
- 1 massage Balinais (50')
- 1 massage aux pierres chaudes (50')
- 1 massage signature Thalazur (25')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 enveloppements d'algues
reminéralisantes (20')
- 3 bains de mer hydromassants
reminéralisants (15')
- 3 bains de mer hydromassants Harmonie
(15')
- 2 douches oscillantes (15')
- 2 hydromassages marins (10')
- 1 douche à jet (10')
- 3 lits hydromassants détente (15')

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

** à partir de 1 128 € sans hébergement.*



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

Prix par personne à partir de 1 772 €

En chambre double et demi-pension.*

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
- douche oscillante
- lit hydromassant

Soins drainants :

- Hydromassage marin (10')
- Douche à jet (10')
- Pressothérapie avec gel fraîcheur (20')

Soins « vitalité » (25') :

- renforcement musculaire marin
- aquabiking
- aquajogging

Enveloppements & applications d'algues et de boues (20') (6 maximum) :

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

CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE RÉUSSIE

Gommages du corps (20') (1 maximum)

- Mer des Indes Thalgo
- Aquatique Thalgo
- Amande délicieux Payot
- Des îles Thalgo

Massages (25') :

- Merveille Arctique Thalgo
- Mahana relaxant Thalgo
- signature Thalazur
- Bien-être du dos
- sous fine pluie d'eau de mer

Soins esthétiques :

- Beauté des mains traditionnelle (45')
- Beauté des pieds (45')
- Gym beauté Payot (30')

Soins Experts :

- Bilan nutritionnel (45')
- séance de cryothérapie corps localisée
- séance de sauna japonais individuel (30')
- lâcher-prise en bord de mer (45')
- séance dynamisante en bord de mer (45')

CHOISISSEZ 5 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages du monde (50') :

- soin signature Thalazur rituel jardin marin
- Californien
- Shiatsu
- Ayurvédique Marma Thalgo
- Balinais
- aux pierres chaudes

Soin visage esthétique :

- Fondamental de la mer Thalgo (1h)
- homme (1h)
- Hyalu-procollagène Thalgo (1h)

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

** à partir de 1 128 € sans hébergement.*

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 ami(e)s, 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 coaching personnalisé. 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 !



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 Thalgo offerte

Prix par personne à partir de 634 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

JOUR 1 : DÉTOXIFIER

- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (15')
- 1 sauna japonais individuel (30')
- 1 douche à jet (10')

JOUR 2 : REMINÉRALISER

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

JOUR 3 : RELAXER

- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer ou au baume d'algues (15')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 douche oscillante (15')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.
* à partir de 416 € sans hébergement.*

BEAUTÉ ANTI-ÂGE

Retarder les effets du temps et
préserver votre capital jeunesse.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 658 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

- 1 gommage du corps enrichi en calcium (15')
- 1 soin du visage anti-âge sur-mesure (1h)
- 1 Gym Beauté PAYOT (30')
- 1 massage sous fine pluie de mer (25')
- 1 sauna japonais individuel (30')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 1 lit hydromassant (15')



*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.
* à partir de 437 € sans hébergement.*



DÉTENTE ZEN

Instant cocooning.
Détente & apaisement du corps
et de l'esprit.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 658 €
En chambre double et petits-déjeuners*.

- 1 Massage Californien (50')
- 1 massage signature Thalazur (25')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 enveloppement à la spiruline (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 lit hydromassant détente (15')
- 1 douche oscillante (15')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.
* à partir de 437 € sans hébergement.



SILHOUETTE

Un premier pas vers la minceur.
Retrouver un corps ferme et tonique.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 658 €
En chambre double et petits-déjeuners*.

- 1 drainage lymphatique (25')
- 1 massage minceur anti-cellulite (25')
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')
- 2 douches à jet minceur (10')
- 2 bains de mer hydromassants (15')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.
* à partir de 437 € sans hébergement.

BIEN-ÊTRE DU DOS

Soulager – prévenir le mal de dos.
Retrouver mobilité et souplesse.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 658 €

En chambre double et petits-déjeuners*.

- 2 massages bien-être du dos (25')
- 2 applications de boues marines (20')
- 2 lits hydromassants spécial dos (15')
- 1 bain de mer hydromassant (15')
- 1 séance de cryothérapie localisée
- 1 douche à jet (10')

LÂCHER-PRISE

Prendre son temps, calmer son esprit, prendre soin de son physique et de son mental.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 658 €

En chambre double et petits-déjeuners**.

JOUR 2 : LIBÉRER LES TENSIONS LIÉES AU STRESS ET APPRENDRE À LÂCHER PRISE

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

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')

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

* à partir de 437 € sans hébergement. ** à partir de 437 € sans hébergement.





LIBERTÉ SUPRÊME

Le meilleur de nos soins. Composez votre escale et faites-vous plaisir en fonction de vos envies.

9 soins au choix | 3 jours

Prix par personne à partir de 730 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

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

Soins secs :

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

CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE ESCALE RÉUSSIE

Gommages du corps (20') (1 maximum)

- Des îles Thalgo
- Mer des Indes Thalgo
- Aquatique Thalgo
- Amande délicieux Payot

Massages (25')

- Sous fine pluie d'eau de mer
- Merveille Arctique Thalgo
- Mahana relaxant Thalgo
- Signature Thalazur

Soins Experts :

- Séance de cryothérapie localisée
- Séance de sauna japonais individuel (30')

CHOISISSEZ 2 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages du monde (50')

- Ayurvédique Marma Thalgo
- Californien
- Aux pierres chaudes
- Balinais
- Soins signature Thalazur rituel jardin marin

Soin visage esthétique (1 maximum)

- Fondamental de la mer Thalgo (1h)
- Homme (1h)
- Hyalu-procollagène Thalgo (1h)

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Demandez à programmer vos journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings). Voir descriptif des soins page 58. * à partir de 512 € sans hébergement.*

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 en duo... 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 THALAZUR

4 soins | jour

dont 1 massage

Prix par personne à partir de 247 €

En chambre double et demi-pension.*

- 1 massage du corps (15') au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer
- 3 soins individuels d'hydrothérapie

Les soins d'hydrothérapie sont : 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

Prix par personne à partir de 187 €

En chambre double et petit-déjeuner.

- 1 massage du corps (15') au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer
- 2 soins individuels d'hydrothérapie

JOURNÉES À THÈME

3 soins | jour

Prix par personne à partir de 247 €

En chambre double et demi-pension.*

SOINS DU DOS

- 1 application de boues marines (20')
- 1 massage bien-être du dos (25')
- 1 lit hydromassant spécial dos (15')

SOINS SILHOUETTE

- 1 enveloppement d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 douche à jet (10')
- 1 massage minceur anti-cellulite (25')

SOINS ZEN

- 1 enveloppement d'algues à la spiruline (20')
- 1 bain de mer hydromassant Harmonie (15')
- 1 massage signature Thalazur (25')

SOINS DÉTOX

- 1 enveloppement d'algues essentiel détox (20')
- 1 bain de mer hydromassant détox (15')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')

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 à la pulpe de coco (20')
- 1 soin du visage lissant détoxifiant Spiruline Boost Thalgo (30')



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



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

SPA BEAUTÉ

Découvrez notre



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 Thalgo et Payot.

Pour compléter l'expérience, le nouveau rituel de soins signatures Thalazur Rituel Jardin Marin, qui s'inscrit dans l'ADN de la marque et de sa vision holistique du bien-être et du mieux-vivre, vous guidera vers une détente absolue et un équilibre intérieur.

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 !



PAYOT
PARIS

est LA marque française
facialiste...

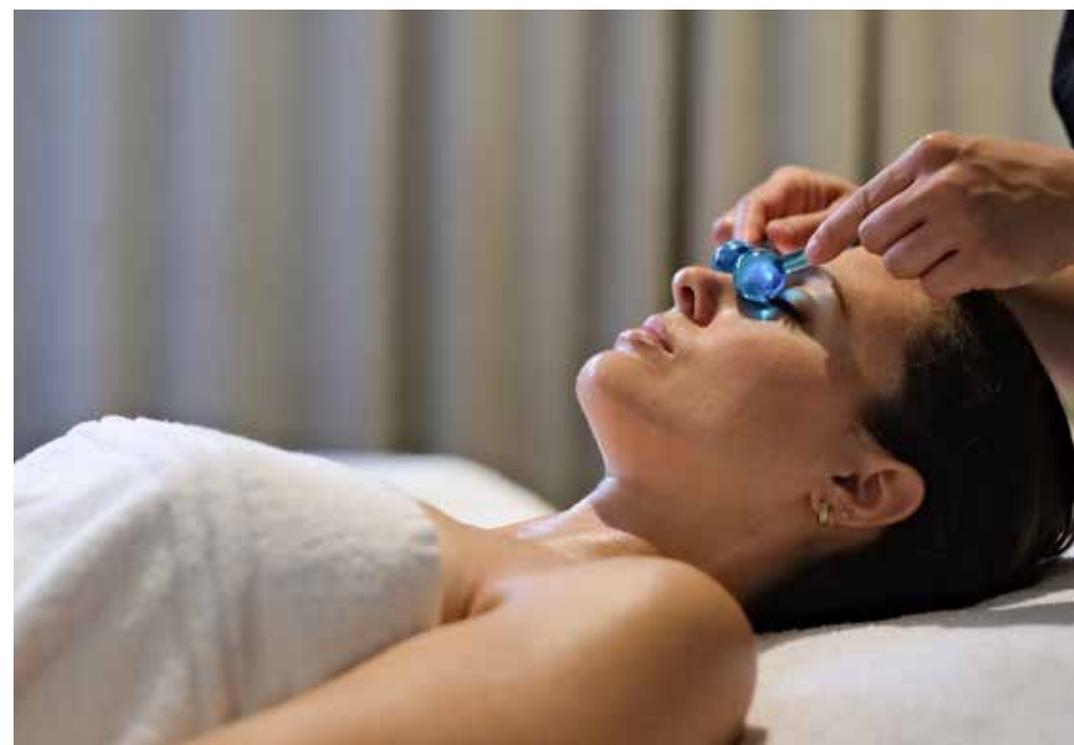
...qui garantit des résultats beauté et bien-être. Nous pensons que la beauté est en mouvement.

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.

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.



NOUVELLE GAMME COSMÉTIQUE



THALAZUR
rituel jardin marin



Le bien-être absolu, révélateur de beauté

Trait d'union entre la mer et la terre, sources de vie, Thalazur a mis à profit ses 20 ans d'expertise en Thalassothérapie afin de concevoir une gamme cosmétique aux propriétés bienfaisantes.

Cette nouvelle ligne cosmétique composée à 90% d'ingrédients d'origine naturelle, met en exergue l'influence bénéfique des actifs marins et de plantes, soigneusement sélectionnés, pour une beauté globale.

Chaque produit Rituel Jardin Marin a ses vertus. Une action hydratante, antioxydante, lissante, exfoliante, nourrissante, protectrice, raffermissante, en fonction des actifs présents dans chaque formule pour un bien-être absolu révélateur de beauté.



scannez pour accéder à notre boutique en ligne et découvrir toute la gamme Rituel Jardin Marin



dans le détail

Nos gommages

Soin indispensable en début de cure.

Permet à votre peau de mieux absorber les oligo-éléments et sels minéraux contenus dans l'eau de mer et les algues de vos soins.

- Aquatique Thalgo : Sel de Camargue et algue bleue
- Des îles Thalgo : Sable blanc, sel marin, coques de coco et huiles végétales.
- Mer des indes Thalgo : Riche en poudre de gingembre, sels et sucres.
- Amandes Délicieux Payot : Aux éclats d'amandes et à la délicieuse odeur de pistache.
- Rituel Détox : Gommage corps & visage et pose de masque

Nos soins d'hydrothérapie

BAINS DE MER HYDROMASSANTS

Dans une baignoire avec chromothérapie remplie d'eau de mer, des jets sous-marins vous massent suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux.

- Reminéralisant : additionné de cristaux de sels marins et de spiruline
- Précieux : au miel et au karité.
- Détox : aux huiles essentielles de citron et romarin.
- Harmonie : à la fleur d'hibiscus.

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.

DOUCHE OSCILLANTE

Balayage sur tout le corps par une fine pluie d'eau de mer chaude diffusée par une rampe mobile oscillatoire.

DOUCHE A 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.

NOS ENVELOPPEMENTS & APPLICATIONS

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, oligo éléments et vitamines).

Selon la spécificité de votre cure, ce soin peut être :

- Reminéralisant
- à la pulpe de coco
- au coton & à l'aloë vera
- Thermosudation au fucus
- Détox
- à la spiruline

Et pour une action antalgique ou anti-rhumatismale, en application localisée (dos, articulations...)

- Boues marines
- Boues marines auto-chauffantes

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.

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 qui permet l'élimination des toxines et des métaux lourds

et entraîne de nombreux bienfaits : minceur, élasticité de la peau, sommeil....

CRYOTHÉRAPIE LOCALISÉE

Séance personnalisée, adaptée et sécurisée, de traitement par le froid qui améliore la circulation sanguine, réduit les inflammations, soulage la douleur.

Nos soins collectifs

Réalisés dans un bassin d'eau de mer chaude pour une meilleure amplitude articulaire. Sous la conduite d'un éducateur sportif, les exercices varient selon la spécificité de votre cure.

- Renforcement musculaire
- Aquajogging
- Aquaposture
- Aquabiking

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.

ATELIER « SOMMEIL »

Le sommeil est un des piliers de l'équilibre de la santé. Durant ce temps, le corps répare, crée, se régénère. Il est donc indispensable que notre sommeil soit de bonne qualité afin de garantir une belle énergie durant la journée ! Cet atelier vous apportera quelques solutions afin d'optimiser la qualité de vos nuits.

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 Experts

ATMA JANZU

L'eau qui apaise et transforme. Hérité d'une longue tradition chamannique au Mexique, ce soin en flottaison (ou en immersion) dans l'eau de mer chaude vous amène progressivement à une relaxation profonde du corps et de l'esprit. Mouvements lents et rapides, massages, étirements et bercements débloquent vos tensions musculaires et émotionnelles. Un accompagnement sécurisé et bienveillant pour se reconnecter à soi-même.

MÉTHODE AXO®

Soin qui permet de rééquilibrer l'énergie corporelle. Il a été créé pour relancer les systèmes circulatoires (digestif, sanguin, lymphatique, urinaire, immunitaire), ce qui permet d'éliminer les toxines, de réduire les tensions musculaires et les raideurs articulaires. Il tonifie et améliore la texture de la peau, réduit l'anxiété et le stress quotidien et est connu pour améliorer les performances physiques.

CONSULTATION DE NATUROPATHIE

Utilise des techniques telles que l'alimentation, la phytologie (plantes), l'aromatologie (huiles essentielles) ... Cette consultation permet de faire le point sur votre vitalité et de mettre en place un programme d'hygiène de vie personnalisé adapté à vos besoins et vos envies.

Nos massages

AU BAUME D'ALGUES OU SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER

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.

BIEN-ÊTRE DU DOS

Massage musculaire profond permettant de libérer les tensions dorsales.

MINCEUR ANTI-CELLULITE

Massage pour raffermir, tonifier et affiner la silhouette.

MASSAGE DU VENTRE

Apaise, favorise le transit intestinal et permet de libérer les tensions viscérales et musculaires liées à la digestion et au stress.

MASSAGE LACHER PRISE

Longs mouvements rythmés et fluides comme la danse des vagues de l'Atlantique pour un réel lâcher-prise.

MAHANA THALGO

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

MERVEILLE ARCTIQUE THALGO

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

MASSAGE SIGNATURE 25' OU 50'

Nos experts Spa praticiens ont conçu ce massage comme un véritable soin où chaque geste et chaque enchaînement a été pensé pour libérer votre corps des tensions et des toxines et permettre à votre esprit de ralentir, de se détendre et de trouver la paix intérieure.

Nos massages du monde

CALIFORNIEN (DOUX OU APPUYÉ)

Relaxant & décontractant aux huiles essentielles

AYURVÉDIQUE MARMA THALGO (DOUX)

Relaxant & rééquilibrant à l'huile de sésame chaude

PIERRES CHAUDES

Relaxant, rééquilibrant & énergétique

BALINAIS (TRÈS APPUYÉ)

Tonique & rééquilibrant à l'huile de coco

SHIATSU

Pressions lentes et appuyées sur les méridiens d'acupuncture

Nos soins esthétiques

SOIN VISAGE SPIRULINE BOOST 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.

SOIN VISAGE FONDAMENTAL DE LA MER THALGO

La force vitale des Océans concentré au cœur d'un soin sur mesure pour répondre aux besoins spécifiques de chaque nature de peau.

SOIN VISAGE HYALU-PROCOLLAGÈNE THALGO

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

LA GYM BEAUTÉ PAYOT

Massage mythique du visage en 42 mouvements, inventé par Nadia Payot pour un effet relaxant ou vivifiant.

SOIN VISAGE SILICIUM LIFT

Soin anti-âge inspiré du Face Fitness associant une technique de massage exclusive à un double masque Cryo-tenseur professionnel pour combler les rides.

RITUEL COLD COLD CREAM MARINE

Ce soin nourrissant et relipidant est dédié aux peaux sèches à très sèches.

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 strings 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 Echappée marine, Signature Thalazur 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 et son accompagnant s'il est à l'hôtel 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 Thalgo en libre-service durant vos soins.
- La consultation médicale pour les cures 6 jours (exceptées cures Echappée marine, Signature Thalazur, Massages du monde).

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.
- Parking gratuit.
- Bornes de recharge électrique à disposition

- 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 au Spa marin.
- 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 ou 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 ou par mail à arcachon@thalazur.fr.
- 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 Thalasso, 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 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.

Les moins de 12 ans sont les bienvenus du lundi au samedi de 17h30 à 19h30 et le dimanche de 14h à 18h30.

SPA BEAUTÉ

Du lundi au dimanche entre 9h et 18h.

**Horaires susceptibles d'être modifiés.*

PERSPECTIVE RESPONSABLE

Nous sommes peut-être une goutte d'eau dans l'océan... Mais que serait l'océan si nos gouttes d'eau n'existaient pas ?

Chez THALAZUR, nous ne prétendons pas tout changer du jour au lendemain, mais nous croyons en la capacité de l'entreprise, de nos équipes, de nos clients et de notre écosystème à **donner du sens** à notre activité et à **progresser sur le plan environnemental, social et sociétal** :

- **273 cures épigénétiques** réalisées sur l'année de lancement 2022, soit environ 2 % du total de nos cures. L'objectif est de multiplier ce chiffre par 2 en 2023.
- **1 entrée et 1 plat végétariens** sont systématiquement proposés a minima dans chaque menu.
- **100 % des produits d'hygiène corporelle à usage unique seront remplacés par des distributeurs** de savon, de gel douche, de shampoing et de lait corporel à partir de septembre 2023.
- **80 % de nos établissements ont introduit des moyens alternatifs au nettoyage chimique** pour l'entretien (savon noir, vinaigre blanc, nettoyage vapeur...).
- **100 % de nos établissements mettent des vélos à disposition** de nos clients, en propre ou via des partenaires loueurs.
- **100 % de nos établissements ont engagé au moins 1 action solidaire** auprès d'une association de leur territoire.

Parce que nous sommes fiers de notre ancrage sur le littoral français, de la Normandie à la Méditerranée en passant par l'Atlantique, nous pensons avoir un rôle à jouer sur nos territoires pour contribuer localement au bien commun.



1^{er}

Thalazur est le leader de la Thalasso en France

grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français

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.

23

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 nouvelle génération et rénovés récemment.

AVANT-PREMIÈRE

Jusqu'à
-20%

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

BON PLAN

Jusqu'à
-10%

sur votre séjour pour toute réservation effectuée au minimum **entre 7 jours et 60 jours avant la date d'arrivée** (selon les dates et disponibilités).

SUPPLÉMENT SOLO OFFERT

Nous vous offrons le supplément chambre individuelle **sur certaines périodes de l'année** (nous contacter).



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

TARIF LE PLUS BAS le 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 !

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 !

UNE VAGUE DE BIEN-ÊTRE



Accès

En train :

- Paris / Arcachon 2h52 gare d'Arcachon à 3km (1 TGV direct par jour)
- Transport gare d'Arcachon / hôtel : navette gratuite pour les cures 6 jours sur réservation.

En avion :

Aéroport Bordeaux Mérignac. 1h15 de Paris, puis 40 minutes en voiture. Possibilité de navette sur réservation avec supplément.

En voiture :

Autoroute A10 Paris Bordeaux, puis A63 Bordeaux Bayonne, sortie Arcachon. Sur la voie rapide prendre direction « Le Moulleau, Les Abatilles, Golf international », puis Thalasso, Hôtel les bains d'Arguin.

Thalazur Arcachon****
9, avenue du Parc
33120 Arcachon



www.thalazur.fr



THALAZUR
escales bien-être & thalasso

**INFORMATIONS,
DEVIS ET RÉSERVATION**

7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90
inforeservation@thalazur.fr

