

ÉDITION 2026

# ARCACHON

25  
ANS

THALAZUR  
escales bien-être & thalasso





## Bienvenue à Arcachon !

Parce que chaque personne est unique et que vos attentes le sont aussi... À Thalazur Arcachon, nous portons une attention toute particulière à chaque détail de votre séjour. De l'expertise des soins de thalassothérapie, dispensés par des équipes qualifiées au confort de nos hébergements, en passant par une restauration locale, saine et savoureuse, ainsi qu'un accueil chaleureux, notre objectif est simple : votre entière satisfaction !

Plus que jamais, nous confirmons notre volonté d'un tourisme durable et d'une thalassothérapie écoresponsable. La nature, omniprésente sur ce magnifique Bassin d'Arcachon et qui prend tout son sens chez nous, au cœur de notre site, rend cet engagement d'autant plus naturel qu'il est essentiel. À l'image des autres destinations Thalazur, notre établissement est ainsi fier de porter ce label Clef Verte, premier label international reconnu qui récompense et valorise les initiatives d'un tourisme plus responsable.

Du côté des soins, cette année est encore riche en belles propositions, comme notre nouvelle cure post-cancer. Une bulle de douceur pensée et conçue par nos équipes comme un temps alloué, rien qu'à vous, pour vous reconstruire, dans un cadre bienveillant et apaisant. Chez Thalazur Arcachon, chaque soin devient un moment de plaisir et de bien-être.

Avec nous, cultivez votre harmonie et votre sérénité ! Prenez le temps de vous choyer, de vous faire chouchouter, nos équipes sont là pour vous accompagner...

*Gilles Delepoux*  
Directeur de l'escale Thalazur Arcachon



# SOMMAIRE

## Destination Arcachon ..... p.6

- L'Hôtel\*\*\*\*
- La Table
- Le Spa Marin & le Spa Beauté
- L'expertise Thalazur

## Nos séjours Thalasso ..... p.30

- 6 jours
- 3 jours
- 1 à 5 jours

## Nos soins dans le détail.....p.58

## Nos conseils séjours ..... p.60

## Vos avantages .....p.62

## L'esprit Thalazur.....p.64

- Nos engagements en actions
- Nos idées cadeaux
- Collection d'escalas

# ARCACHON

Destination



À Arcachon, entre pinède, plage Pereire et promenade en bord de mer, la nature règne en maître et vous enveloppe de sérénité ; une adresse inspirée par ce cadre d'exception, dédiée au bien-être.



# Échappées 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, 3 km de long et des millions de m<sup>3</sup> 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 la daurade, le bar, la 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 goûteuses, mais aussi crevettes, bulots, bigorneaux, pâté au piment d'Espelette...

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

## 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 de l'écriture et de 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](http://www.arcachon.com)





# Bienvenue dans votre escale...



## DANS LE DÉTAIL

- Emplacement privilégié au cœur de la nature et à deux pas de la plage
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée (d'avril à octobre)
- 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

Nichée entre pins et chênes, à deux pas de la plage Pereire, Thalazur Arcachon vous accueille dans une atmosphère sereine, où dès le lobby, puis dans votre chambre, la décoration inspirée du bassin vous enveloppe de douceur et de nature.

On aime : l'accès direct en peignoir à l'institut de Thalassothérapie et au spa, si pratique pour recevoir les soins et se rendre au parcours marin.

Coup de cœur : à la sortie de l'escale, longez la mer sur la promenade pour une bouffée d'air frais ou un coucher de soleil inoubliable... déconnexion assurée !







scannez pour découvrir  
toutes les chambres  
à votre disposition

## Les Chambres et Suites

Avec 109 chambres, 13 suites spacieuses et 2 suites avec jacuzzi privé, séjournez en chambre Classique côté pinède ou Privilège face aux jardins et la piscine, dans un décor lumineux et apaisant, idéal pour se ressourcer,

Et parce que votre sommeil nous tient à cœur, nous partageons les secrets d'une nuit apaisée, tel un rituel du coucher à lire et à écouter, fruit d'une collaboration précieuse avec nos experts du sommeil pour vous guider vers le monde des rêves.



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
- Produits de bain Thalazur jardin marin
- Sèche-cheveux
- Room service
- Accès Internet Wi-Fi gratuit
- Téléphone



Restaurant  
Côté d'Arguin





## Le Chef et ses saveurs

Le restaurant « Côté d'Arguin » propose une cuisine gourmande et inventive, inspirée des produits de saison et du terroir, à savourer été comme hiver, sur une terrasse nichée dans la pinède. Atout bien-être : un buffet petit-déjeuner riche en super-aliments et produits frais, pour démarrer la journée en pleine forme.

scannez pour découvrir  
la carte de saison



## Concept « Les cinq S »

Philosophie commune à toutes les escales Thalazur, la démarche des cinq S - **Saison, Saveurs, Situation, Simplicité** et **Sain** - repose sur cinq principes qui subliment chaque produit, en respectant son authenticité, ses bienfaits et son terroir.

Elle incarne une cuisine responsable, humaine et tournée vers un bien-être durable. Inspirés de l'assiette épigénétique où santé et plaisir ne font qu'un, **les cinq S** misent sur une alimentation qui nourrit le corps et éveille les sens, pour prendre soin de vous.

les  
cinq S

**L'alimentation a le pouvoir d'agir sur notre santé,  
bien au-delà du simple plaisir gustatif.**





## Tea time et cocktail

Après une journée de soins ou une balade, détendez-vous au bar ou sur la terrasse lounge face à la pinède, pour partager un moment convivial autour d'un cocktail, d'un thé parfumé ou d'un apéritif, entre amis ou en famille.



# LE SPA MARIN & LE SPA BEAUTÉ







## 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.

### À la carte

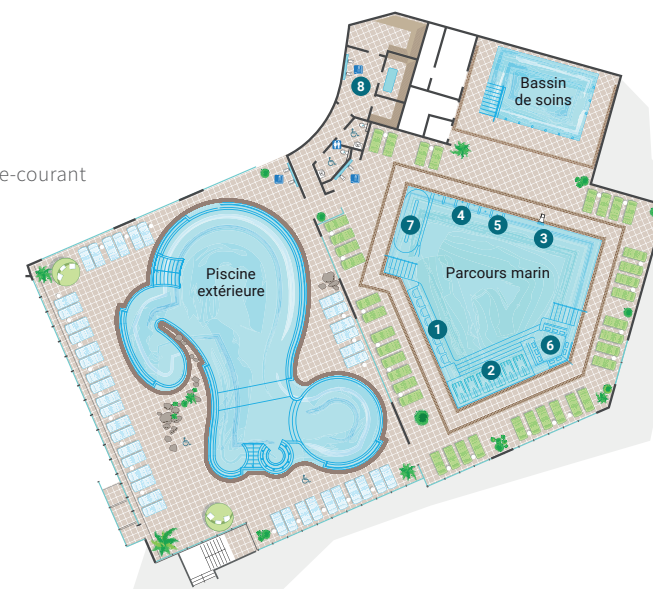
Piscine d'eau de mer chauffée, sauna, hammam, jacuzzi, salle de fitness... de quoi vous détendre entre 2 soins ou pour bien terminer la journée.

### Les activités

Que vous soyez à la recherche d'activités sportives, aquatiques ou en extérieur, nous vous proposons une variété d'animations pour enrichir votre séjour. Réveil aquatique, cours d'aquagym, aquabiking ou séance de yoga vous accompagnent tout au long de votre séjour, pour vous (re)mettre en mouvement, déconnecter et prendre du temps rien que pour vous.

*Certaines activités sont proposées en supplément.  
Le programme vous est remis à votre arrivée.*

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







## Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté

### NOTRE GAMME COSMÉTIQUE

Thalazur jardin marin, le bien-être absolu,  
révélateur de beauté

L'alliance de la mer et des plantes, issue de 25 ans d'expertise  
en Thalassothérapie.

Composée avec 90 % d'ingrédients d'origine naturelle, la gamme  
cosmétique Thalazur jardin marin associe les bienfaits des actifs  
marins et végétaux pour une action ciblée : hydratante, lissante,  
exfoliante, raffermissante... Chaque soin révèle un peu plus  
votre éclat naturel.

THALAZUR  
jardin marin



scannez pour accéder à notre boutique  
en ligne et découvrir toute la gamme  
Thalazur jardin marin



### NOS MARQUES PARTENAIRES

THALGO

PAYOT  
PARIS

Thalgo croit en une cosmétique  
différente...

... inspirée par les Océans. Marque Française,  
leader mondial de la cosmétique marine, Thalgo  
associe depuis toujours, l'efficacité et le bien-  
être grâce à ses actifs marins.

#### Parmi les incontournables

- **Soin du visage Fondamental de la Mer** (1h)  
Sur-mesure : hydratant, apaisant ou  
nourrissant selon les besoins de la peau.
- **Rituel d'Excellence anti-âge Global** (1h30)  
Aux hormones naturelles d'algues pour  
un effet lifting naturel et durable.

Payot est LA marque française  
facialiste...

... qui garantit des résultats beauté et bien-  
être. Ses gestuelles de soin accompagnées  
de produits performants, aux textures ultra  
sensorielles, vous promettent une expérience  
authentique et généreuse.

#### Parmi les incontournables

- **La Méthode Payot** (30')  
Rituel visage iconique en 42 mouvements  
pour un effet tonifiant et relaxant immédiat.
- **L'Expertise Suprême Jeunesse & Lumière** (1h)  
Soin du visage pro-âge à l'acide hyaluronique  
pour une peau repulpée et éclatante.

*Nos marques partenaires, Payot et Thalgo s'engagent activement dans une démarche respectueuse  
pour l'environnement et le respect de principes sociaux et éthiques.*



## L'EAU DE MER, UN CADEAU DE LA NATURE

### La Thalassothérapie, une vague naturelle de bien-être pour votre corps

L'eau de mer, véritable or bleu, est au cœur de la Thalassothérapie : sans elle, la thalasso n'existerait pas. Puisée au large de nos côtes, elle se compose principalement d'eau et de sel (chlorure de sodium).

Riche en sel, oligo-éléments et minéraux, elle offre de nombreux bienfaits prouvés qui sont essentiels à notre équilibre : réduction des douleurs et de la fatigue, meilleur sommeil, résistance au stress, regain d'énergie. Un concentré naturel pour se reminéraliser, renforcer l'immunité et retrouver tonus et vitalité.

### 3 trésors 100 % naturels indissociables de la Thalassothérapie

#### Précieuse eau de mer

La mer a ce formidable pouvoir de posséder presque tous les minéraux nécessaires à l'organisme : 104 minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium...) et oligo-éléments (zinc, iode, fer...) en commun, au total. On y trouve aussi du phytoplancton, aux propriétés antivirales et antibactériennes. Plongé dans une eau chauffée à plus de 35 °C, le corps y puise tous les éléments dont il a besoin, par effet d'osmose, afin de combler ses carences.

#### Algues et boues marines, un or brun

Les algues marines se composent d'eau de mer, de sels minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines... Elles sont utilisées

pour enrichir les bains et réaliser les enveloppements, deux soins iconiques. Ce concentré de bienfaits reminéralise, détend en profondeur. Quant aux boues marines, elles agissent comme un décontractant et un formidable antidouleur naturel.

#### Le climat marin, souffle vital

Pur et vivifiant, stimule le système respiratoire, booste l'immunité et procure un apaisement profond grâce à l'air iodé et chargé d'ions négatifs. Une respiration indispensable pendant votre séjour au bord de la mer...



## THALAZUR, <sup>25</sup> ANS EXPERTISE BIEN-ÊTRE

### La Thalassothérapie, un savoir-faire d'exception à la française

Berceau de la thalasso, la France en est LA référence mondiale grâce à son expertise, son exigence et son esprit d'innovation. De la Mer du Nord à la Méditerranée, chaque littoral offre un décor unique et ressource.

Depuis 25 ans, Thalazur est le n°1 de la Thalassothérapie en France et rayonne sur 9 destinations uniques. Un acteur emblématique grâce à sa belle expertise dans le domaine du soin, ses équipements de dernière génération, son offre de cures incontournables et de séjours adaptés aux nouveaux besoins.

### Une écoute attentive pour un accompagnement unique

Dans notre Collection de neuf escales 4 et 5 étoiles, vous serez accueillis par un personnel qualifié et à l'écoute de vos envies.

Détendez-vous : nos experts vous accompagnent à chaque étape pour un séjour 100 % bien-être.

### La nouveauté 2026

Pensée pour les femmes et les hommes touchés par le cancer, notre cure post-cancer incarne l'engagement d'une marque innovante au service du bien-être. Elle offre une parenthèse régénérante après un parcours de soins, souvent long et éprouvant. À découvrir dans nos neuf escales.

### La thalasso, un luxe par nature

Tous nos soins sont réalisés avec une eau de mer filtrée, non traitée, puisée fraîchement et renouvelée en continu pour préserver ses bienfaits. Signature de la thalasso, cette ressource naturelle et précieuse est utilisée dans le respect de l'environnement. Thalazur privilégie un approvisionnement local, comme les boues marines du Finistère, riches en calcium et en minéraux.



# NOS SÉJOURS THALASSO 6 JOURS

Offrez-vous une semaine d'évasion  
et découvrez le pouvoir des minéraux marins,  
guidé par nos experts du bien-être.

*Nos programmes de soins sont proposés, sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Pour mieux vous projeter, vous pouvez découvrir le descriptif des soins pages 58 et 59.  
Pour toute demande concernant votre programme de soins,  
merci de nous contacter, en amont de votre arrivée, par mail à [arcachon@thalazur.fr](mailto:arcachon@thalazur.fr)*





| SÉJOUR ESSENTIEL |

## ÉCHAPPÉE MARINE

Le meilleur de la mer pour (re)découvrir la thalassothérapie.

**18 soins | 6 jours**

dont 3 massages

- 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 aux cristaux Thalazur (15')
- 3 douches oscillantes (15')
- 3 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')

### LE + THALAZUR

Un soin peut être remplacé par un soin de même nature, sous réserve de disponibilité. Merci de nous en informer en amont de votre séjour.

**Prix par personne à partir de 1 229 €**

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

### Option Vitalité

Choisissez 3 ou 6 activités aquatiques pour compléter votre cure parmi : aquabike, aquajogging, renforcement musculaire, Tri Act

**prix par personne 45 € les 3 | 78 € les 6**

\* à partir de 557 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR ESSENTIEL |

## SIGNATURE THALAZUR

L'essentiel de notre expertise marine.

**24 soins | 6 jours**

dont 1 massage par jour 100% de soins individuels

- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 massages au baume d'algues (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 5 bains de mer hydromassants reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 3 douches oscillantes (15')
- 3 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 gommage du corps (15')

### LE + THALAZUR

Un soin peut être remplacé par un soin de même nature, sous réserve de disponibilité. Merci de nous en informer en amont de votre séjour.

**Prix par personne à partir de 1 474 €**

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

\* à partir de 811 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.





| SÉJOUR EXPERT |

## SILHOUETTE & DÉTOX

Enclencher une perte de poids. Éliminer les toxines.  
Recherche de fermeté et de tonicité.

**24 soins | 6 jours**

Consultation médicale offerte et suivi diététique après la cure.

### LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 massages au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 douches à jet (10')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 3 séances d'activité physique aquatique (aquajogging, aquabiking...) (25')

### NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 2 massages minceur anti-cellulite (25')
- 1 massage du ventre (25')
- 1 bilan nutritionnel personnalisé (45')
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')
- 1 enveloppement d'algues détox (20')
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 3 séances de pulsothérapie (25')
- 1 gommage du corps (15')

**Prix par personne à partir de 1 752 €**

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

\* à partir de 1 080 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

## EXPERT DU DOS

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

**24 soins | 6 jours**

Consultation médicale offerte

### LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 applications de boues marines (20')
- 3 bains de mer enrichis en calcium (15')
- 2 hydromassages marins (10')
- 4 séances d'activité physique aquatique (renforcement musculaire marin...) (25')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (15')

### NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 soin ostéopathique (25')
- 2 massages bien-être du dos (25')
- 3 lits hydromassants spécial dos (15')
- 1 gommage du corps enrichi en calcium (15')
- 2 séances de cryothérapie localisée

**Prix par personne à partir de 1 752 €**

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

\* à partir de 1 080 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.





| SÉJOUR EXCELLENCE |

## CURE BEAUTÉ

Préserver et optimiser votre capital jeunesse.

**24 soins | 6 jours**

Consultation médicale offerte.

### LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 enveloppements à la spiruline (20')
- 3 bains de mer hydromassants miel & karité (15')
- 2 douches oscillantes (15')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (15')

### NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 massage Californien (50')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 gommage du corps amande délicieux (20')
- 1 massage visage Méthode Payot (30')
- 1 soin visage silicium lift Thalgo
- 1 rituel cold cream Thalgo (1h)
- 1 Head Spa (45')
- 3 séances de cryothérapie localisée
- 3 lits hydromassants (15')

**Prix par personne à partir de 1 834 €**

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

\* à partir de 1 181 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

| SÉJOUR EXPERT |

## CURE POST CANCER

NOUVEAUTÉ 2026

Une bulle de douceur pour se ressourcer.

**24 soins | 6 jours**

Consultation médicale offerte.

### LE MEILLEUR DE LA MER

- 2 enveloppements algoserum BIO (20')
- 1 enveloppement coton & aloe vera (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')

### NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 Head Spa (45')
- 3 séances de pulsothérapie (25')
- 1 gommage du corps BIO (20')
- 1 soin visage CICA marin Thalgo (1h)
- 1 beauté des mains ou des pieds (45')
- 1 soin du corps cold cream Thalgo (1h)
- 1 séance aquatique Atma Janzu (30')
- 2 séances de Méthode TOP® (1h)
- 1 atelier « Soin de Moi » (45')
- 3 lits hydromassants (15')

**Prix par personne à partir de 1 752 €**

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

## CURE MÉNOPAUSE

| SÉJOUR EXPERT |

La ménopause, une nouvelle féminité !

**24 soins | 6 jours**

Consultation médicale 30' offerte. Le livre dédié de Sophie Kune, *Game is not ovaire* offert.

Une boîte de Coach ventre et taille Thalgo offerte.

### LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 bains de mer enrichis en calcium (15')
- 3 enveloppements d'algues enrichis en calcium (20')
- 3 massages sous fine pluie enrichis en calcium (15')
- 3 séances d'activité physique aquatique (renforcement musculaire marin, aquajogging, aquabike...)

### NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 rituel beauté détox : gommage corps & visage (40')
- 1 soin visage anti-âge sur mesure (1h)
- 1 bilan nutritionnel personnalisé (45')
- 1 consultation de naturopathie (30')
- 1 soin corps méthode AXO® (1h15)
- 2 pressothérapies avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- 3 lits hydromassants (15')
- 2 séances de cryothérapie localisée

**Prix par personne à partir de 1 752 €**

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

\* à partir de 1 080 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.





| SÉJOUR EXCELLENCE |

## MASSAGES DU MONDE

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

24 soins | 6 jours

### LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 enveloppements d'algues à la pulpe de coco (20')
- 3 bains de mer hydromassants miel & karité (15')
- 3 bains de mer hydromassants à l'algue rouge et hibiscus (15')
- 3 douches oscillantes (15')
- 3 douches à jet (10')

### NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 massage Mar Grana - **SIGNATURE ARCACHON** (1h20)
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage aux pierres chaudes (50')
- 1 massage Balinaï (50')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (25')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 gommage du corps mer des indes Thalgo (20')

**Prix par personne à partir de 1 834 €**

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

\* à partir de 1 181 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

## 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

### CHOISISSEZ 12 SOINS ESSENTIELS POUR VOUS RÉGÉNÉRER

#### Soins détente (15')

- bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur
- bain de mer hydromassant miel et karité
- bain de mer hydromassant à l'algue rouge et hibiscus
- douche oscillante
- lit hydromassant

#### Soins drainants

- hydromassage marin (10')
- douche à jet (10')
- pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (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
- amande délicieux Payot
- des îles Thalgo

#### Massages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- Merveille arctique Thalgo
- Mahana Thalgo
- signature Thalazur jardin marin
- bien-être du dos

#### Soins esthétiques

- beauté des mains (45')
- beauté des pieds (45')
- massage visage Méthode Payot (30')

#### Soins Experts

- bilan nutritionnel (45')
- séance de cryothérapie localisée
- séance de sauna japonais individuel (30')
- séance de pulsothérapie (25')

### CHOISISSEZ 5 SOINS INCONTOURNABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

#### Massages (50')

- signature Thalazur jardin marin
- Californien
- Shiatsu
- Ayurvédique Abhyanga
- Balinaï
- aux pierres chaudes

#### Soins visage esthétiques

- L'expertise My Payot Eclat & Vitalité (45')
- Fondamental de la mer Thalgo (1h)
- homme (1h)
- Hyalu-procollagène Thalgo (1h)

#### Soins esthétiques

- Head Spa (45')
- Cold cream (1h)

**Prix par personne à partir de 1 834 €**

*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.*

\* à partir de 1 181 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



en savoir plus  
sur votre séjour



# SÉJOUR RECONNEXION & NATURE

Bien plus qu'une cure, un séjour holistique.  
C'est une invitation à décrocher du quotidien, à renouer avec l'essentiel,  
dans un environnement naturel apaisant, entre soins de thalasso  
et pratiques inspirantes.

6 jours

## LE MEILLEUR DE LA MER

- 1 gommage du corps (20')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 2 bains de mer hydromassants aux cristaux Thalazur (15')

## DÉTENTE & RELAXATION

- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 bain de forêt (2h)  
Balade sensorielle et guidée en forêt, pour respirer profondément et se déconnecter du quotidien en renouant avec ses sensations.
- 1 bain d'iode – balade en bateau (2h)  
Un bol d'air marin et d'embruns pour revitaliser et oxygéner tout l'organisme et découvrir le bassin d'Arcachon, vu de la mer.
- 2 lits hydromassants (15')

## DÉTOX & LÉGÈRETÉ

- 1 séance de sauna japonais individuel (30')

## INSTANT BEAUTÉ

- 1 soin visage néo revitalisant (45')  
Un soin anti-âge nouvelle génération pour lisser les traits, illuminer le teint et révéler la beauté naturelle.

## ÉQUILIBRE CORPS & SANTÉ

- 1 atelier bien-être holistique (2h)  
Une séance de yoga pour poser vos intentions de la semaine suivie d'une initiation aux douches d'écriture.
- 1 séance de Yoga individuelle (1h)
- 1 séance de Yoga collective (1h)
- 3 bains d'eau froide (20')  
Un véritable coup de fouet pour tonifier le corps et renforcer vos défenses. Idéal pour lâcher le mental et vous dépasser.
- 2 séances de Méthode TOP® (1h15)  
Des exercices de respiration et des techniques pratiques pour apaiser le stress, favoriser un meilleur sommeil et développer la confiance en soi.
- 1 séance aquatique Atma Janzu (30')  
Une expérience sensorielle rare, entre flottaison, lâcher-prise et profonde relaxation.
- 1 brain gym (45')  
Exercices simples et ludiques pour stimuler les fonctions cognitives.

**Prix par personne à partir de 2 127 €**  
*En chambre double et pension complète\*.  
Séjour à réaliser de mars à octobre*



## UNE RECONNEXION À LA NATURE

Respiration en bord de mer, sieste sous les arbres, pause sur le sable... La nature fait partie intégrante de ce séjour, que ce soit dans les soins, les produits ou les activités.

## UNE EXPÉRIENCE INÉDITE

Des intervenants qualifiés et bienveillants vous accompagnent tout au long de ce séjour.

Vos soins et activités sont harmonieusement répartis sur la journée et sont ponctués par des temps de rien, des temps pour vous.

Ce séjour est en pension complète (petit-déjeuner healthy\*, repas flexitarien/végétarien) et pour aller plus loin dans cette expérience, nous vous proposons une déconnexion digitale.

\* à partir de 1 392 € sans hébergement et sans pension complète. Le tarif affiché tient compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

\* Healthy = Sain.





# e 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 et activités | 6 jours

Consultation médicale offerte + Morphée mis à disposition durant le séjour.

### 1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 rituel beauté 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 enrichis en magnésium (20')
- 3 bains de mer hydromassants aux cristaux Thalazur (15')

### 2. GESTION DU STRESS

- 1 séance de Reiki (45')
- 2 séances de Méthode TOP® (1h)
- 1 consultation de naturopathie (30')
- 1 massage relaxant (25')
- 1 massage bien-être du dos (25')
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')

### 3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 4 séances d'activité physique aquatique

### 4. RÉSEAU SOCIAL BIENVEILLANT

Chaque semaine, nous vous invitons à profiter de notre table d'hôtes ainsi que des Moments Thalazur : des activités sportives ou de détente à vivre et à partager avec d'autres curistes.

### 5. ALIMENTATION RAISONNÉE

- Pause détox : Shooter détox & énergie à la spiruline
- Pause détox : Active détox Thalgo
- Un rendez-vous conseil alimentation avec la diététicienne pour découvrir 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.
- Une alimentation en respect de notre concept 5S

**Prix par personne à partir de 1 752 €**

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

\* à partir de 1 080 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.





# NOS SÉJOURS THALASSO 3 JOURS



Idéal pour un week-end prolongé  
ou une pause en semaine,  
Thalazur vous propose un condensé  
de ses soins Thalasso et spa en 3 jours

Nos programmes de soins sont proposés, sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Pour mieux vous projeter, vous pouvez découvrir le descriptif des soins pages 58 et 59.  
Pour toute demande concernant votre programme de soins,  
merci de nous contacter, en amont de votre arrivée, par mail à [arcachon@thalazur.fr](mailto:arcachon@thalazur.fr)





## 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

- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (15')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 douche à jet (10')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (25')
- 1 massage au baume d'algues (15')
- 2 enveloppements d'algues enrichis en magnésium (20')
- 1 bain de mer enrichi en magnésium (15')
- 1 douche oscillante (15')

**Prix par personne à partir de 651 €**  
*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

\* à partir de 425 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



## BEAUTÉ

Retarder les effets du temps et  
préserver votre capital jeunesse.

### 9 soins | 3 jours

- 1 gommage du corps sous fine pluie aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 1 soin du visage sur-mesure (1h)
- 1 massage du visage Méthode Payot (30')
- 1 massage relaxant (25')
- 2 enveloppements à la spiruline (20')
- 2 bains de mer hydromassants à l'algue rouge et hibiscus (15')
- 1 lit hydromassant (15')

**Prix par personne à partir de 687 €**  
*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

\* à partir de 454 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.





## LÂCHER-PRISE

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

9 soins | 3 jours

- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 enveloppement d'algues détox (20')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 massage du ventre (25')
- 1 massage signature Thalazur jardin mardin (25')
- 1 massage relaxant (25')
- 1 lit hydromassant spécial dos (15')
- 1 bain de mer enrichi en magnésium (15')
- 1 séance d'activité aquatique (25')

**Prix par personne à partir de 687 €**  
En chambre double et petits-déjeuners\*\*.

\* à partir de 454 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



## DÉTENTE ZEN

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

9 soins | 3 jours

- 1 massage Californien (50')
- 1 massage signature Thalazur jardin mardin (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')
- 2 bains de mer hydromassant algue rouge et hibiscus (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 douche oscillante (15')

**Prix par personne à partir de 687 €**  
En chambre double et petits-déjeuners\*.

\* à partir de 454 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.





## 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

### CHOISISSEZ 5 SOINS ESSENTIELS POUR VOUS RÉGÉNÉRER

#### Soins d'eau de mer

- douche oscillante (15')
- douche à jet (10')
- bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15')
- bain de mer hydromassant à l'algue rouge et hibiscus (15')
- bain de mer hydromassant miel et karité (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 (15')
- pressothérapie au gel fraîcheur Thalazur (20')

### CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE ESCALE RÉUSSIE

#### Gommages du corps (20') (1 maximum)

- des îles Thalgo
- mer des Indes Thalgo
- amande délicieuse Payot

#### Massages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- Mahana Thalgo
- signature Thalazur jardin marin

#### Soins Experts

- séance de cryothérapie localisée
- séance de sauna japonais individuel (30')
- séance de pulsothérapie (25')

### CHOISISSEZ 2 SOINS INCONTOURNABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

#### Massages (50')

- Ayurvédique
- Californien
- aux pierres chaudes
- Balinaï
- signature Thalazur jardin marin

#### Soin visage esthétique

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

**Prix par personne à partir de 764 €**

*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.*

*Demandez à programmer vos journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings). \* à partir de 535 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.*





# NOS SÉJOURS THALASSO 1 à 5 JOURS

Envie de découvrir la Thalasso avec une Journée  
Découverte ou une Journée à thème aux soins ciblés ?  
Profitez de 3 à 4 soins Thalasso et spa, seul(e) ou en duo.  
De 1 à 5 jours, c'est vous qui choisissez !

*Nos programmes de soins sont proposés, sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Pour mieux vous projeter, vous pouvez découvrir le descriptif des soins pages 58 et 59.  
Pour toute demande concernant votre programme de soins,  
merci de nous contacter, en amont de votre arrivée, par mail à [arcachon@thalazur.fr](mailto:arcachon@thalazur.fr)*





## JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

### 3 soins | jour dont 1 massage

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

#### Les soins d'hydrothérapie sont :

- enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15')
- lit hydromassant (15')
- douche à jet (10')
- douche oscillante (15')
- pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')

#### Prix par personne à partir de 196 €

*En chambre double et petit-déjeuner.  
Les soins sont pré-établis par le centre de thalassothérapie  
en fonction des disponibilités.*

*Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.*



## JOURNÉE THALAZUR

### 4 soins | jour dont 1 massage

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

#### Les soins d'hydrothérapie sont :

- enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15')
- lit hydromassant (15')
- douche à jet (10')
- douche oscillante (15')
- pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')

#### Prix par personne à partir de 256 €

*En chambre double et demi-pension\*.  
Les soins sont pré-établis par le centre de thalassothérapie  
en fonction des disponibilités.*

*Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.*





## JOURNÉES À THÈME

3 soins | jour

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

### SOINS ZEN

- 1 enveloppement à la spiruline (20')
- 1 bain de mer hydromassant à l'algue rouge et hibiscus (15')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (25')

### SOINS RECUPÉRATION SPORTIVE

- 1 massage merveille arctique (25')
- 1 bain froid des jambes (15')
- 1 séance de pulsothérapie (25')

### FUTURE MAMAN

*Entre 3 et 7 mois de grossesse*

- 1 massage spécial femme enceinte (25')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 soin du visage spécial femme enceinte (40')

### SOINS BEAUTÉ

- 1 gommage du corps (15')
- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')
- 1 soin du visage lissant détoxifiant Spiruline Boost Thalgo (30')

**Prix par personne à partir de 256 €**  
*En chambre double et demi-pension\*.*

*Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.*



# 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.

### RITUEL BEAUTÉ DÉTOX

Gommage corps & visage et pose de masque

## Nos soins d'hydrothérapie

### BAINS DE MER HYDROMASSANTS

Profitez d'un bain d'eau de mer chauffée, dans une baignoire avec chromothérapie. Les jets suivent les lignes musculaires pour détendre en profondeur, activer la circulation et revitaliser le corps grâce aux bienfaits des sels minéraux et oligo-éléments contenus dans l'eau de mer.

### 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

### DOUCHE À JET

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

### NOS ENVELOPPEMENTS & APPLICATIONS

Les algues sont appliquées sur l'ensemble du corps, puis celui-ci est installé sur un lit flottant chauffé. En apesanteur, enveloppé de chaleur douce, le corps se relâche profondément. Cette chaleur ouvre les pores, stimule la circulation

sanguine et favorise l'absorption des actifs marins — sels minéraux, oligo-éléments. Pour une action ciblée antalgique ou anti-rhumatismale, les boues sont appliquées localement, notamment sur le dos ou les articulations.

## Nos soins secs

### PULSOTHÉRAPIE

Un soin innovant qui stimule la circulation sanguine et lymphatique en profondeur, en parfaite harmonie avec le rythme cardiaque. Idéal pour favoriser le drainage, la récupération et pour une sensation immédiate de légèreté.

Indiqué pour : jambes lourdes, fatigue, récupération, drainage.

### LIT HYDROMASSANT

Tandis que vous êtes 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 THALAZUR

Drainage lymphatique mécanique des membres inférieurs. 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, favorise le sommeil, améliore la qualité de la peau...

### 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
- Aquabiking
- Relaxation aquatique
- Tri Act (séance tonique de 3 activités)

## Nos soins Experts

### ATMA JANZU\*

En flottaison ou en immersion douce, guidé avec bienveillance dans une eau chaude, vivez un voyage sensoriel profond. Par les bercements, étirements et mouvements aquatiques, ce soin vous reconnecte à votre corps et libère tensions physiques et émotionnelles.

### 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\*

La naturopathie vous accompagne vers un mieux-être global grâce à des méthodes naturelles : alimentation, phytologie, aromathérapie... Cette consultation permet de faire le point sur votre vitalité et de mettre en place un programme d'hygiène de vie personnalisé.

### SÉANCE DE REIKI\* (45')

Soin énergétique japonais visant à rééquilibrer les flux d'énergie du corps. Il favorise l'auto-guérison, apaise les douleurs physiques ou émotionnelles, réduit le stress et redonne de la vitalité.

### SÉANCE DE MÉTHODE TOP®\* (1h)

La méthode TOP (Technique d'Optimisation du Potentiel) agit sur la gestion du stress, la confiance en soi, le sommeil, la motivation... grâce à des techniques de respiration, relaxation et imagerie mentale.

## Nos massages

### SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER

Allongé sur une table, vous profitez d'un massage enveloppant pendant qu'une fine pluie d'eau de mer chaude caresse votre corps. Ce soin unique allie les bienfaits reminéralisants de l'eau de mer à ceux du massage, pour apaiser les tensions et offrir une profonde sensation de détente.

### AU BAUME D'ALGUES

Techniques du massage traditionnel qui procurent bien-être et relaxation.

### BIEN-ÊTRE DU DOS

Massage musculaire profond permettant de libérer les tensions dorsales.

### MINCEUR ANTI-CELLULITE

Massage pour raffermir, tonifier et affiner la silhouette.

### DU VENTRE

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

### MAR GRANA

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.

### SIGNATURE THALAZUR JARDIN MARIN 25' OU 50'

Nos experts Spa praticiens ont conçu ce massage comme un véritable soin, où chaque geste et chaque enchaînement ont été pensés 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.

### CALIFORNIEN (PERSONNALISÉ)

### AYURVÉDIQUE ABHYANGA (DYNAMIQUE)

### PIERRES CHAUDES (DOUX)

### BALINAIS (APPUYÉ)

### SHIATSU (APPUYÉ)

### HEAD SPA (45')

Ce soin relaxant favorise la réduction du stress, améliore la qualité du cuir chevelu et redonne vigueur et éclat à vos cheveux. Il procure une sensation de légèreté et de bien-être durable, idéale pour évacuer fatigue et tensions accumulées.

## Nos soins esthétiques

Retrouvez le descriptif complet de nos soins esthétiques dans notre brochure « Soins à la carte »

**Vous souhaitez agrémenter votre séjour d'un soin supplémentaire ?\*\* Retrouvez tous nos soins dans notre brochure « Soins à la carte ».**



\* Ces soins sont réalisés par des praticiens certifiés extérieurs à notre établissement. \*\* à réserver avant votre arrivée.



## nos conseils séjour

### Thalasso et soins, mode d'emploi ! C'est inclus dans mon séjour...

- 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](mailto:arcachon@thalazur.fr).
- Vos soins sont planifiés par demi-journée en alternance le matin ou l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée.
- Nos locaux sont conçus pour permettre l'accès aux personnes handicapées. Pour faciliter l'organisation des soins de thalassothérapie, il est conseillé de prendre contact avec notre médecin. L'accompagnement par une personne valide est exigé lorsque la personne handicapée n'est pas autonome.
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.
- Accès libre et illimité au Spa Marin pour le curiste et son accompagnant, s'il est à l'hôtel (parcours marin, sauna, hammam, solarium 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 (à l'exception des cures Échappée marine, Signature Thalazur et Massages du monde).
- Cours d'aquagym, réveil aquatique et activités en extérieur : le programme vous est remis le 1<sup>er</sup> jour de votre cure.

### J'emporte dans ma valise...

- Deux maillots de bain en synthétique, adaptés aux conditions marines (eau de mer, chlore...)
- Pour les hommes, seuls les slips ou boxers sont acceptés
- Pour les femmes, seuls les maillots de bain 1 ou 2 pièces sont acceptés
- 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 et les escales de 3 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures Échappée 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).
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre espace boutique des maillots de bain, produits cosmétiques, sandales...

### J'arrive à l'hôtel...

- Votre chambre est disponible à partir de 16 h le jour de votre arrivée et elle doit être restituée pour 12 h, 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.
- Conditions enfants : nous consulter.



## HORAIRES D'OUVERTURE\*

**L'INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE** est ouvert toute la semaine. Les soins sont planifiés du lundi au dimanche entre 9 h et 17 h 30.

### SPA MARIN

Du lundi au samedi de 9 h à 19 h 30.  
Le dimanche de 9 h à 18 h 30.  
Fermeture du lundi au vendredi de 12 h 45 à 13 h 45.  
Les moins de 12 ans sont les bienvenus du lundi au samedi de 17 h 30 à 19 h 30 et le dimanche de 14 h à 18 h 30.

### SPA BEAUTÉ

Du lundi au dimanche entre 9 h et 18 h.

*\*Horaires susceptibles d'être modifiés.*



## 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).

## SUPPLÉMENT ACCOMPAGNANT

Nous vous offrons le supplément accompagnant non-curiste, pour toute réservation d'une **Escale Maman Bébé 3 jours/3 nuits**.



Retrouvez les conditions et modalités de réservation de ces offres dans nos conditions générales de vente via le QR code ou sur notre site Internet : [www.thalazur.fr](http://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), à Carnac et Saint-Jean-de-Luz est **à votre écoute pour vos demandes d'informations, devis et réservation, du lundi au vendredi de 9 h à 19 h 30 et le week-end de 9 h 30 à 17 h 30, 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 doutes ou interrogations, nos équipes se tiennent à votre disposition pour effectuer les comparatifs nécessaires et vous orienter au mieux !



## L'esprit Thalazur, engagé par nature !

Nous ne sommes peut-être qu'une goutte d'eau dans l'océan auquel nous devons tant. Et pourtant... Chez Thalazur, chaque geste compte pour avancer vers une consommation plus responsable, dans le respect de l'humain et de la nature, avec l'ambition de réinventer une hôtellerie éthique, exigeante et élégante, en phase avec vos attentes.

### Des escales labellisées

**100 % de nos escales sont certifiées Clef Verte**, label international du tourisme durable.

### Une cuisine responsable

**Une cuisine locale, de saison et pleine de goût**, notre concept précurseur des **5S** incarne une vision de la cuisine à la fois **responsable, humaine et tournée vers le bien-être durable**.

Nous privilégions les circuits courts et collaborons avec des producteurs locaux, reflet de nos terroirs, présentés sur chacune des cartes de nos restaurants.

### Une biodiversité préservée

**Préservation de la biodiversité marine et littorale.**

**0 pesticide** dans nos espaces verts, **0 plastique** dans nos produits thalassothérapie & spa, à minima **90 % d'ingrédients d'origine naturelle dans notre gamme Thalazur jardin marin**, fabriquée en France. 10 fois moins de plastique utilisé pour les produits d'hygiène corporelle depuis 2022.

### Des équipes engagées

55 % de femmes et 45 % d'hommes : **une parité réelle**. Des formations régulières pour nos équipes. **82 % de nos collaborateurs sont fiers** de travailler chez Thalazur. **Sensibilisation** de nos clients et partenaires **aux enjeux RSE**. Présence d'un.e GreenChampion sur chaque escale.

### Une mobilité douce encouragée

**100 % de nos escales proposent des vélos** à la location et **100 % sont équipées de bornes** de recharge électrique.

### Un soutien solidaire

**100 % de nos escales soutiennent au moins une action solidaire** locale. **Thalazur soutient la Fondation de la Mer**, pour la protection de la biodiversité marine et s'engage aux côtés de cette organisation de référence en agissant concrètement pour la sauvegarde du milieu marin.



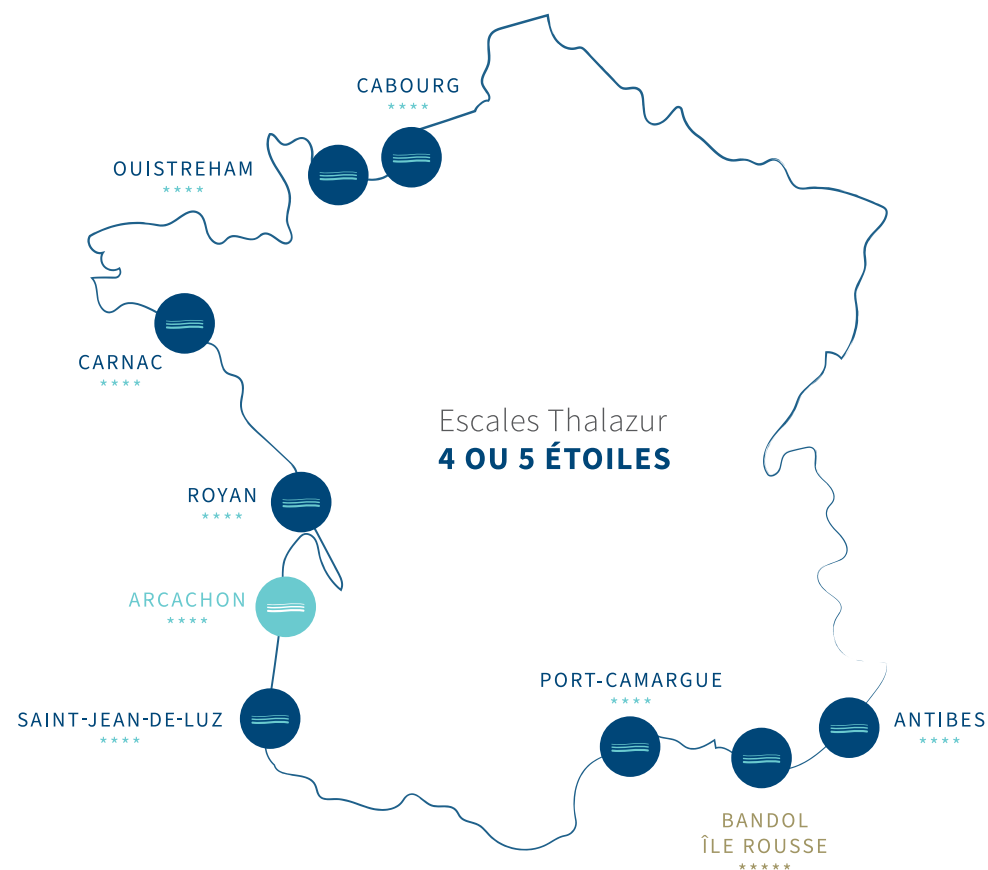
## Thalazur avec ses actions Bleu pour demain, soutient la Fondation de la mer

La Fondation de la Mer agit pour la protection de la biodiversité marine, la lutte contre les pollutions et la sensibilisation de tous à la préservation des océans. Sensible à ces enjeux, Thalazur s'engage à ses côtés, en affirmant sa volonté d'agir concrètement pour la sauvegarde du milieu marin, et propose à ses clients de s'associer à cette démarche. Avec *Bleu pour demain*, deux gestes simples pour contribuer : ajouter un don de 5 € lors du règlement du séjour, ou décliner le service en chambre. Ce choix permet de limiter l'usage d'eau, d'énergie et de produits d'entretien. La valeur du service non réalisé sera reversée à la Fondation de la Mer — un geste utile pour la planète, transformé en don concret.





## UNE VAGUE DE BIEN-ÊTRE



### Accès

#### En train

- Paris / Arcachon 2 h 52 gare d'Arcachon à 3 km (1 TGV direct par jour)
- Transport gare d'Arcachon / hôtel : navette gratuite pour les cures 6 jours sur réservation.

#### En avion

Aéroport Bordeaux Mérignac. 1 h 15 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 suivre indications « Thalasso ».

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



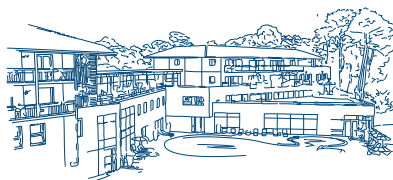


THALAZUR

escales bien-être & thalasso



ARCACHON



## INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION

7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90

[inforeservation@thalazur.fr](mailto:inforeservation@thalazur.fr)

[www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)

