

ÉDITION 2025

# ROYAN



THALAZUR  
escales bien-être & thalasso







## Bienvenue à Royan !

Voilà près de deux ans déjà que Thalazur Royan s'est métamorphosé pour vous accueillir dans un établissement totalement réinventé, encore plus beau et encore plus cosy. L'âme d'une maison de vacances familiale, avec tous les services d'un hôtel 4 étoiles en plus ! En cette année de transmission, je vous invite à poser vos valises dans notre « bulle » posée face à l'océan et à prendre soin de vous sur la bien-nommée côte de Beauté. Ici, l'Atlantique est votre seule ligne d'horizon et chaque jour est un nouvel émerveillement.

Laissez votre portable dans votre chambre, oubliez votre planning et laissez-vous porter par nos équipes, elles sont toutes expertes dans leurs domaines et animées par la même ambition, vous faire plaisir. Pendant votre séjour, ressourcez-vous au contact des éléments marins, prenez le temps de vous chouchouter au spa, offrez-vous un instant de détente au hammam, régaliez-vous d'un cocktail à notre bar et profitez pleinement de cette parenthèse iodée : ici, vous êtes chez VOUS.

En 2025, nous vous avons préparé une nouvelle escale, Pause Mentale : trois jours pour vous aider à lâcher prise et à vous recentrer sur vos besoins essentiels grâce à la relaxation coréenne, au merveilleux soin signature Thalazur, à une séance de coaching personnalisé... Vous serez accueillis avec bienveillance dans un établissement sublime, ancré en surplomb du sentier des douaniers et désormais détenteur du label Clef Verte. Ce label de référence récompense l'engagement de nos équipes en faveur d'un tourisme durable. Il ne manque plus que vous : nous vous attendons !

*Aude Collin*  
Directrice de site

# SOMMAIRE



N

A

Une escale à

Y

O

R



## Posez vos valises, Thalazur Royan vous ouvre ses portes...

C'est LA station balnéaire de Charente-Maritime et la capitale de la côte de Beauté ! Nichée entre la Côte Sauvage et l'estuaire de la Gironde, Royan, ville d'Art et d'Histoire, vous invite à la douceur de vivre dans un environnement préservé, posé au bord de l'océan. Laissez-vous embarquer par cette destination ouverte sur la mer et longée par de belles plages familiales. Émerveillez-vous devant ses villas Belle Époque et son architecture des années 50, étonnant musée à ciel ouvert au gré de vos balades. Évadez-vous à travers les forêts de pins et de chênes verts, entre conches de sable fin et falaises en calcaire. Ici, tout est quiétude : un port d'attache ancré sur l'Atlantique et baigné par le climat exceptionnel d'Aquitaine.

Un hôtel intimiste situé en face de la mer, en surplomb de la conche du Chay et du sentier douanier. Envie d'un face à face avec l'océan ? Posez vos valises, Thalazur Royan vous ouvre ses portes ! Toujours à l'écoute, une équipe experte et conviviale vous accompagne tout au long de votre séjour. Objectif lâcher prise et équilibre du corps et de l'esprit, LE secteur d'expertise de l'institut de Thalassothérapie !

En exclusivité à Royan, l'escale Pause Mentale propose de vous offrir un parenthèse pour vous extraire d'une surcharge mentale, émotionnelle et physique

# Echappées belles à Royan

## S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE



À deux pas de l'institut de Thalasso, le sentier des douaniers est une invitation à découvrir la côte de Beauté et son littoral d'une grande douceur. Estuaires de la Seudre et de la Gironde, forêts, plaines et vignes : la région foisonne de paysages et de sites préservés qui séduiront les adeptes de la randonnée à pied, à vélo ou à cheval. Sans oublier le chapelet de plages de sable blond à fouler en toute saison, et idéal pour une partie de pêche à pied à marée basse. Nombreuses pistes cyclables (Vélodyssée) au départ de l'hôtel.

## S'EMERVEILLER DEVANT LES VIEILLES PIERRES

Direction le phare de Cordouan, lieu emblématique de Royan ! Situé dans l'estuaire de la Gironde, le plus vieux phare de France encore en activité est inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. On y accède uniquement en bateau, à 7km du littoral : une belle balade iodée. La côte de Beauté et l'arrière-pays foisonnent aussi de villages typiques, Talmont-sur-Gironde, Mornac-sur-Seudre... Un incontournable : la visite de Royan pour découvrir son architecture des années 50, l'église Notre-Dame est un chef d'œuvre du genre, et ses quartiers Belle Époque.



## FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

Casino de Pontailiac, cinéma, musée de Royan, commerces, restaurants, terrasses, marché, zoo de la Palmyre... : les distractions ne manquent pas dans la commune.





## SE (RE)METTRE AU SPORT

À Royan et ses environs, les activités nautiques et de loisirs sont pléthore. La plage est un terrain de jeu tout trouvé : longue côte, voile, surf à la plage de Pontailac, paddle... Entre deux bains de mer, profitez de balades en vélo, tapez la balle sur un des 15 courts de tennis ou sur une des 2 pistes de padel et sortez les clubs de golf (18 et 9 trous à proximité).

Sur place à la Thalasso : salle de cardio-fitness, piscine extérieure d'eau de mer chauffée, location de vélos, plus de 30 cours de gym et d'aquagym en accès libre durant votre semaine, parcours de santé au départ de l'hôtel...

## S'OFFRIR DES VIRÉES GOURMANDES

Ici, les ostréiculteurs vous ouvrent leurs cabanes et vous offrent une pause gourmande au fil de vos balades. Dégustez l'huître Marennes-Oléron et les fruits de mer directement chez le producteur. Découvrez le vignoble de Pineau et de Cognac. Vous souhaitez refaire votre cave? La pointe du Médoc est facilement accessible en prenant le bac au Verdon-sur-Mer. De quoi régaler vos papilles et remplir votre panier avant de rentrer chez vous.

## ÇA BOUGE À ROYAN !

**Un Violon sur le Sable** : festival de musique lyrique et classique organisé chaque été, en juillet, sur la plage de la Grande Conche. Au programme: trois concerts et un orchestre symphonique de 75 musiciens (gratuit sur la plage). Sa version off, Un Violon sur la Ville, vous invite tout au long de la semaine à une douzaine de concerts dans des lieux insolites.



**Office du tourisme,  
destination Royan Atlantique**  
Tél. +33 (0)5 46 08 21 00  
[www.royanatlantique.fr](http://www.royanatlantique.fr)

# Bienvenue dans votre hôtel...



## DANS LE DÉTAIL

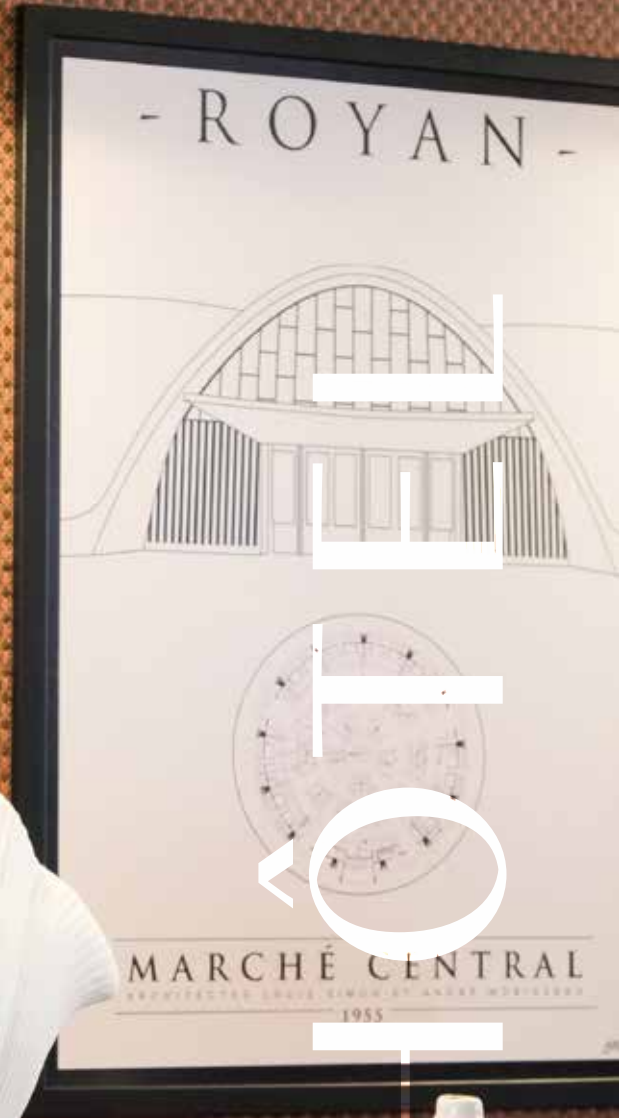
- Accueil 24h/24h
- Parking privé gratuit ou un garage payant
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée
- aquabikes en libre accès
- Accès libre au Spa Marin
- Location de vélos sur place, y compris avec assistance électrique
- Bornes électriques mises à disposition (payantes)

Profitez pleinement de votre séjour de Thalasso et accordez vous une évasion loin de tout à Royan. L'hôtel domine l'océan, à quelques pas du sentier des douaniers et de la plage.

Votre première rencontre avec Thalazur Royan\*\*\*\* aura lieu dans le très chic lobby puis dans votre chambre, à la décoration mêlant esprit années 50 au style Belle Époque, pour profiter d'un moment de détente avant de découvrir tous les espaces dédiés à votre bien-être.

Une adresse nature et conviviale dans un bel environnement propice à la totale détente.

**On aime** : la piscine extérieure à débordement et 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, à la salle de gym, au Spa Marin...









scannez pour découvrir  
toutes les chambres  
à votre disposition



## Les Chambres

L'ambiance confortable et conviviale des 83 chambres rénovées, avec balcons et vue mer, insuffle naturellement quiétude et repos. L'occasion parfaite de se relaxer, prendre du temps pour soi et chouchouter son sommeil. Et parce que ce dernier nous tient à cœur, nous partageons les secrets d'une nuit apaisée tel un rituel du coucher, à lire et écouter, fruit d'une collaboration précieuse avec nos experts du sommeil, pour vous guider vers le monde des rêves.

A la croisée entre maison de vacances et hôtel avec services de haute qualité, l'atmosphère conviviale vous permettra de vous concentrer sur l'essentiel : la découverte des lieux pour votre plus grand plaisir.

## LES PRESTATIONS

- Climatisation individuelle
- Un lit double ou deux lits simples à la demande
- TV écran plat
- Plateau de courtoisie
- Coffre-fort
- Produits de bain Thalazur jardin marin
- Sèche-cheveux
- Téléphone
- Room service
- Accès internet wifi gratuit
- Balcon







restaurant  
Le Fâ



scannez pour découvrir  
la carte de saison



## Dans l'assiette ? Une cuisine faite maison et de saison



Bienvenue dans notre restaurant à la vue panoramique sur l'océan, où chaque assiette raconte l'histoire de notre région. Nous sommes fiers de mettre en avant les produits locaux, pour créer une cuisine maison délicieuse et authentique. Notre établissement rénové vous offre une ambiance chaleureuse, cosy et intimiste, idéale pour déguster des plats savoureux aux saveurs de saison. Que vous soyez amateur de cuisine régionale ou un explorateur culinaire, notre restaurant vous invite à savourer le meilleur de notre terroir. Venez vivre une expérience gastronomique unique avec nous.

## À la découverte des Cinq S

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

Une philosophie commune à toutes les escales 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 !**

scannez pour découvrir  
la carte du bar



## Tea time, pause cocktail & Cognathèque

Envie de se prélasser face à la mer après une journée de soins ou une balade au grand air ?

Entre amis ou en famille, c'est au bar de l'hôtel ou sur notre terrasse panoramique que vous avez rendez-vous. En salle, dans un cadre reposant et convivial, ou dès les beaux jours sur sa large terrasse lounge, faites le plein de vitamines en savourant un cocktail.

Prenez le temps de vous relaxer tout en dégustant un thé parfumé bio, une bière artisanale locale ou un verre de vin.

Un lieu privilégié pour admirer les lumières du coucher de soleil et prolonger vos moments de détente. Profitez pleinement des vertus vivifiantes du climat marin !







# LE SPA MARIN



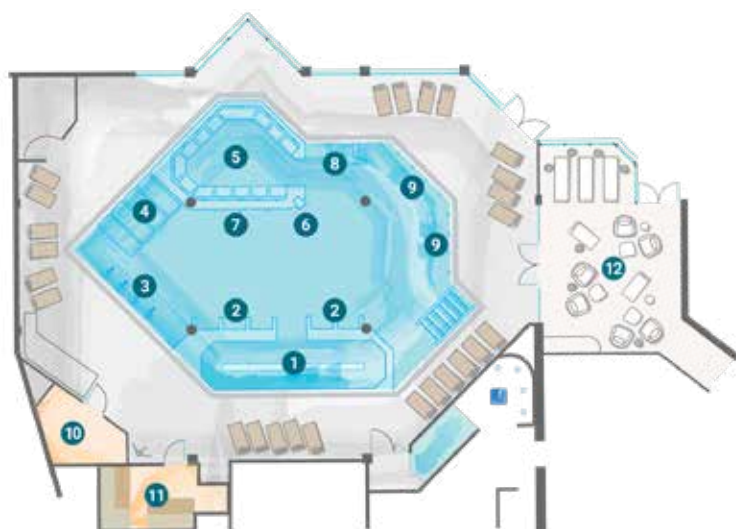


## Détendez-vous dans notre Spa Marin.

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

### A la carte :

Bassin d'eau de mer chauffée, sauna, hammam, salle de fitness... de quoi vous détendre pour bien terminer la journée. Sans oublier de passer par notre boutique pour vous faire plaisir ou faire plaisir.



1. Couloir de marche à contre-courant
2. Massages debout
3. aquabikes en libre accès
4. Lit détente à bulle d'air
5. Sièges massants
6. Lame d'eau « cobra »
7. Pedi jets
8. Massages multi jets
9. Jets sous-marins
10. Sauna
11. Hammam
12. Salle de relaxation



## AU CŒUR DE NOTRE MÉTIER, L'EAU DE MER...

### La Thalassothérapie, une vague de bienfaits pour votre santé

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). Elle regorge également d'oligo-éléments et de sels minéraux essentiels à notre équilibre. Un cadeau de la nature !

Différentes études ont apporté la preuve scientifique de ses bénéfices : moins de douleurs et de fatigue, un meilleur sommeil, une résistance accrue au stress, un regain d'énergie, etc. Une vague de bienfaits pour reminéraliser, recharger les batteries, booster son immunité, et retrouver tonus et vitalité.

### Les secrets de votre cure de thalasso

3 éléments 100% naturels sont indissociables d'une cure de 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.

#### **Les algues et les 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 dans nos 9 escalas. Ce concentré de bienfaits reminéralise, déttoxine, hydrate et détend en profondeur. Quant aux boues marines, elles agissent comme un décontractant et un formidable antidouleur naturel.

#### **Le climat marin, souffle vital**

Pureté de l'air, richesse en ions négatifs et en iode, vent, ensoleillement, pression atmosphérique stable et élevée, taux d'humidité... Le climat marin est un pilier de la thalasso. Brassé et gorgé de microparticules d'eau de mer, l'air marin stimule le système cardio-respiratoire, augmente le métabolisme, renforce les défenses immunitaires et apaise en profondeur. Une respiration indispensable pendant votre séjour au bord de la mer...

# PLUS DE 20 ANS D'EXPERTISE

## L'art de la Thalassothérapie, l'excellence française

La France est le berceau historique de la Thalassothérapie et LA référence mondiale pour son savoir-faire, son expérience, son exigence et son esprit d'innovation. Mer du Nord, Manche, Mer d'Iroise, Atlantique, Méditerranée, à chaque région son identité et son caractère, au gré d'un littoral aux paysages de toute beauté et aux climats d'une grande variété.

Laissez-vous séduire ! Depuis plusieurs années, Thalazur est le n°1 de la Thalassothérapie en France et rayonne sur 9 destinations uniques, qui cultivent leur singularité dans des lieux enchanteurs et privilégiés. 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 prise en charge attentive et personnalisée

Dans notre Collection de 9 escales 4 et 5 étoiles, vous serez accueillis par un personnel qualifié et à l'écoute de vos envies. Les soins de thalasso (ou soins d'hydrothérapie), tels que les bains de mer hydromassants, les douches à jet, les douches oscillantes et les massages sous affusion, sont tous réalisés par des hydrothérapeutes dûment formés. Détendez-vous et gorgez-vous d'éléments marins : nos experts sont aux petits soins pour vous et vous accompagnent tout au long de votre séjour.

## La thalasso, un luxe par nature

Partout dans nos instituts de thalasso, les soins individuels sont délivrés dans une eau de mer pure, filtrée et sans aucun traitement chimique. Elle est fraîchement puisée au large de nos côtes et renouvelée en permanence, afin de préserver toute sa richesse et ses bienfaits. C'est ce qui signe la particularité de la thalasso : unique en son genre et domaine réservé du bord de mer.

Dans une démarche soucieuse de l'environnement, Thalazur veille à la pérennité de la ressource et privilégie, là où c'est possible, un approvisionnement local. Ainsi, les boues marines utilisées dans vos soins sont prélevées dans les abers du Finistère, pour leur haute concentration en calcium. Un trésor de minéraux à portée de nos mains...



# SÉJOURS THALAZUR 2025

## Cabourg

### CURE SOMMEIL SEREIN

(6 jours | 24 soins) Cette cure holistique améliore la qualité du sommeil grâce à des pratiques naturelles, des routines saines et des traitements ciblés pour les troubles comme l'insomnie, les réveils nocturnes ou la fatigue chronique.

## Quistreham

### ESCALE MIEUX DORMIR

(3 jours | 9 soins) Rétablir un bon sommeil est essentiel pour pouvoir passer une bonne journée. Cette escale vise à améliorer la qualité et la durée du sommeil à travers des pratiques naturelles, des ajustements du mode de vie et des interventions ciblées.

## Royan

### ESCALE PAUSE MENTALE

(3 jours | 9 soins) Démarche de bien-être qui vise à relâcher les tensions mentales, à se libérer de la surcharge émotionnelle et s'autoriser à ne pas tout contrôler. Une escale pour revenir à l'essentiel

## Arcachon

### SÉJOUR RECONNEXION & NATURE (6 jours)

La nature et l'humain sont au cœur de ce séjour différent d'une cure classique de thalasso. Ce séjour transformateur et holistique permet de se ressourcer, de déconnecter du quotidien, de se détendre et de retrouver un équilibre physique et mental au travers d'expériences inédites.

## Saint-Jean-de-Luz

### CURE SÉRÉNITÉ MENTALE

(6 jours | 24 soins)

Ce séjour est spécialement conçu pour favoriser la détente et le renouveau mental. Il combine des techniques avancées de relaxation, des soins thérapeutiques et des activités de pleine conscience pour aider à réduire le stress et améliorer le bien-être général. Un ensemble de pratiques visant à calmer l'esprit, à réduire le stress et à cultiver un sentiment de paix intérieure.

## Port-Camargue

### CURE DIGITALE DÉTOX

(6 jours | 24 soins) Consiste à réduire l'usage des appareils électroniques et des réseaux sociaux pour se reconnecter à soi-même et à son environnement. Elle permet de diminuer le stress, de retrouver de la clarté mentale, et de favoriser une meilleure qualité de vie en rompant avec la dépendance numérique.

## Bandol

### ESCALE BABY MOON (3 jours | 6 soins)

La grossesse est une période très particulière dans la vie d'une femme, mais également d'un couple. Le court séjour « Baby Moon » est une escapade cocooning pour détendre la future maman grâce à des soins experts dans un cadre idyllique... Véritable lune de miel de la grossesse.

## Antibes

### CURE SÉRÉNITÉ (6 jours | 24 soins)

Cette cure vise à offrir une expérience de déconnexion totale, apportant apaisement, calme intérieur et bien-être. Destinée aux personnes submergées par le travail ou la charge mentale, cette cure permet de s'accorder une pause bien méritée, de se ressourcer et de retrouver un équilibre personnel. Les participants apprendront à établir une nouvelle routine pour commencer chaque journée de manière positive et sereine.





## LES CURES THALAZUR AU FEMININ

*Le bien-être des femmes, quel que soit leur âge, est au centre des préoccupations au sein de nos 9 escales Thalazur. Que vous soyez jeune maman, en rémission d'un cancer ou sujette aux bouleversements hormonaux, vous trouverez chez nous une écoute attentive et des soins adaptés. La ménopause qui marque le début d'un changement physique et psychologique est notamment au centre de nos programmes.*

### La cure Ménopause, un luxe d'expertise

Depuis 1 an, Thalazur vous accompagne avec la **cure Ménopause** à Ouistreham, Royan, Arcachon, Saint-Jean-de-Luz, Port-Camargue et Antibes, pour vivre cette transformation de façon positive et en beauté.

En collaboration avec **Sophie Kune**, influenceuse et auteure de *Game is not ovaire*, et le **Dr Michel Mouly**, gynécologue spécialiste de la ménopause, **nos experts Thalazur ont conçu une cure inédite de 6 jours**. Nos équipes, formées spécifiquement, vous garantissent un accueil et des soins de qualité, **basés sur 5 piliers essentiels** à découvrir pendant votre séjour pour comprendre et apaiser les signes de la ménopause, entourée et choyée par nos équipes, dans un cadre cosy en bord de mer.

### À Cabourg, une cure 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.

### La cure Épigenétique, inédite et pionnière

L'épigénétique, une avancée scientifique majeure, **révèle l'influence de l'environnement et du mode de vie** (alimentation, stress, activité physique, tabagisme..) sur l'expression des gènes, avec 75 % de notre capital santé reposant sur l'épigénétique et 25 % seulement sur la génétique.

La cure experte Épigenétique (6 jours, 24 soins + des activités) élaborée sous caution médicale propose un accompagnement personnalisé, ajusté à vos besoins, **axé sur cinq piliers : alimentation, activité physique, gestion du stress, lien social, et plaisir de vivre.**

En plus de soins thalasso et spa gorgés de minéraux et d'oligoéléments marins, des ateliers ciblés et physiques calibrés sont inclus. Un carnet de bord personnalisé vous aidera à prolonger les bienfaits de ce séjour dans l'une de nos escales 4 étoiles.

**Votre santé globale est notre priorité. Avec la cure Epigénétique Thalazur, devenez acteur de votre santé.**

# 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, après avoir visité l'établissement, prenez le temps de vous installer au bar de l'hôtel et dégustez une douceur ou un cocktail réalisé par notre barman.

### 20 h

Réservez une table au restaurant de l'hôtel et savourez poissons et fruits de mer avec en prime, une belle vue sur la mer. Option terrasse pour les soirées d'été !



### 8 h

Profitez de ce moment pour apprécier le petit déjeuner sous forme de buffet 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 ! Parmi les soins phares de la Thalassothérapie, vous aurez sûrement l'occasion de découvrir le célèbre enveloppement d'algues. Le corps couvert d'algues, vous ressentez très vite les bienfaits reminéralisants de ce soin. Pour activer la circulation, nous vous conseillons de tester la douche à jet. Terminez votre matinée par un bain bouillonnant associant les bienfaits des algues, de l'eau de mer chaude et de la chromothérapie.

### 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 + activités | 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.*

*Les soins s'effectuent sur la journée entière,  
prevoir une tenue de sport pour le parcours santé  
bord de mer et la séance de pilates.*

### 1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 gommage aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 1 enveloppement d'algues détox (20')
- 1 enveloppement d'algues enrichi au magnésium (20')
- 1 bain de mer hydromassant enrichi au magnésium (20')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')

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

*\* à partir de 1 262 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*







- 1 massage visage Méthode Payot (30')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 soin visage lissant détoxifiant Spiruline Boost Thalgo (1h)
- 1 massage shirochampai (30')
- 1 massage chi nei stang (50')
- 1 séance de réflexologie plantaire (45')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')

## 2. GESTION DU STRESS

- 1 enveloppement d'algues accompagné par un sophrologue (20')
- 1 séance de Yin yoga et relaxation sonore (45')
- 1 soin mieux dormir (50')

## 3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 1 parcours santé en bord de mer (1h30)
- 1 séance de sophrologie aquatique (45')
- 1 séance d'aquaposture (30')
- 1 séance de pilates (45')

Sans oublier le libre accès aux installations sportives de l'établissement

## 4. RÉSEAU SOCIAL BIENVEILLANT

- rendez-vous d'explication du principe de l'épigénétique par le médecin autour d'un thé matcha (1h)
- dîner à thème bord de mer possible en table d'hôtes
- pause sucrée autour d'une mignardise à base d'algues

## 5. ALIMENTATION RAISONNÉE

- 1 rendez-vous bilan avec le médecin (30')
- 1 rendez-vous conseil naturopathe (30')



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.



# CURE MÉNopause

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 Coach Ventre et taille Thalgo offerte.

**Prix par personne à partir de 1 685 €**

*En chambre double et demi-pension\*.*

*Cette cure s'effectue du lundi au samedi*

### UNE ALIMENTATION VITAMINÉE

- 1 bilan nutritionnel avec le médecin (1h)
- 1 rendez-vous bilan avec le médecin (30')

### UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET UNE TONICITÉ OPTIMISÉE

- 1 soin corps méthode AXO (1h15)
- 1 atelier remise en forme (25')
- 1 séance d'aquabike (30')
- 1 yoga féminin (45')
- 1 palper rouler marin (15')

- 1 pressothérapie avec gel jambes fraîcheur Thalazur (20')
- 1 douche à Jet (10')

### UN ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL RETROUVÉ

- 1 harmonisation corporelle Payot (30')
- 1 soin mieux dormir (50')
- 1 cercle de femme (25')
- 1 Shirotchampi (30')
- 1 soin signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')

### UN CORPS BOOSTÉ

- 1 gommage enrichi au calcium (15')
- 2 bains de mer hydromassants enrichis au calcium (15')
- 2 enveloppements d'algues enrichis au calcium (20')
- 2 enveloppements d'algues enrichis au magnésium (20')

### UNE BEAUTÉ AFFIRMÉE

- 1 soin visage au silicium lift Thalgo (1h)
- 1 soin cold cream marine corps (55')

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

*\* à partir de 1 262 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



# VITALITÉ MARINE

(re)Découverte  
de la Thalassothérapie

**24 soins | 6 jours**

dont 3 massages

**Prix par personne à partir de 1 147 €**

*En chambre double et demi-pension\*.*

*Cette cure débute le jour de votre choix*

- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage détente aux huiles relaxantes (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 5 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 douches à jet (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 lit massant aux pierres de jade (20')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- 6 soins collectifs relaxation en piscine ou en salle (25')

# 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 1 320 €**

*En chambre double et demi-pension\*\*.*

*Cette cure débute le jour de votre choix*

- 1 gommage aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 6 massages sous fine pluie d'eau de mer ou détente aux huiles relaxantes (15')
- 4 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 5 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (15')
- 2 hydromassages marins (10')
- 1 douche à jet (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 lit massant aux pierres de jade (20')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- 1 douche océane (15')



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

*\* à partir de 691 € sans hébergement. \*\* à partir de 864 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

# BIEN-ÊTRE 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 1 656 €**

*En chambre double et demi-pension\*.*

*Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis au calcium (15')
- 2 enveloppements d'algues enrichis au calcium (20')
- 4 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis au calcium (15')
- 3 hydromassages marins (10')
- 1 séance de stretching marin (25')
- 1 séance de relaxation aquatique (25')
- 1 séance d'ostéopathie (45')
- 1 soin sublimant dos Payot avec gommage (45')
- 1 massage shiatsu du dos (25')
- 1 massage détente du dos (25')
- 1 atelier spécifique yoga du dos (40')
- 2 applications de boues marines (20')
- 1 lit hydromassant (15')
- 2 séances d'halothérapie (25')
- 1 cours d'aquaposture (30')

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

*\* à partir de 1 210 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*





## ANTI-ÂGE

Préserver et optimiser votre  
« capital jeunesse »

**24 soins | 6 jours**

Consultation médicale offerte

**Prix par personne à partir de 1 656 €**

*En chambre double et demi-pension\*.*

*Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

- 1 gommage aux huiles et pétales de rose Thalazur enrichi au calcium (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 enveloppements d'algues enrichis au calcium (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis au calcium (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 2 douches à jet (10')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 séances de stretching marin (25')
- 1 massage californien (50')
- 1 soin mieux-être du ventre (50')
- 1 soin iBeauty activateur de jeunesse Thalgo (45')
- 1 soin visage anti-âge Thalgo ou Payot suivant les conseils de nos esthéticiennes (1h)
- 2 séances d'halothérapie (25')
- 1 massage visage (20')
- 1 atelier remise en forme (25')

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

*\* à partir de 1 210 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



## SILHOUETTE & NUTRITION

Équilibre alimentaire, recherche de fermeté et de tonicité, enclencher une perte de poids.

### 24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte.  
Suivi alimentation flexitarienne après la cure. Une boîte de complément alimentaire Activ Detox Thalgo offerte.

**Prix par personne à partir de 1 656 €**

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

- 1 gommage aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 1 bilan personnalisé avec le médecin (1h)
- 1 rendez-vous bilan avec le médecin (30')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer à visée minceur enrichis en potassium (15')
- 3 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 douches à jet (10')
- 2 bains de mer hydromassants à visée minceur enrichis en potassium (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 palper-rouler marins (15')
- 1 soin minceur Body Sculpt Thalgo (45')
- 2 pressothérapies avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 séance d'iPulse 5.1 (55')
- 1 enveloppement à visée minceur avec accompagnement de sophrologie (20')
- 1 séance d'aquabike animée par un coach sportif (25')
- 1 séance de sophrologie (50')

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

*\* à partir de 1 210 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

# 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 1 685 €

*En chambre double et demi-pension\*.*

*Cette cure débute le jour de votre choix.*

- 1 gommage aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 3 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (15')

- 3 bains de mer hydromassants aux parfums d'ailleurs à choisir entre : eaux des lagons ou au lait Indocéane (15')
- 3 enveloppements à la cire sérénité (20')
- 2 douches à jet (10')
- 1 hydromassage marin (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 lit massant aux pierres de jade (20')
- 1 massage californien (50')
- 1 massage ayurvédique (50')
- 1 massage balinaise (50')
- 1 massage shiatsu (50')
- 1 massage shirochampipi(30')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 séance d'halothérapie (25')



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

*\* à partir de 1 262 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*





# 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 1 685 €

*En chambre double et demi-pension\*.*

*Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

*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 11 SOINS ESSENTIELS POUR SE RÉGÉNÉRER

#### Soins détente :

- bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15')
- bain de mer hydromassant galet effervescent eaux des lagons (15')
- bain de mer hydromassant sucre effervescent au lait indocéane (15')
- lit hydromassant détente (15')
- lit massant aux pierres de jade (20')
- séance d'halothérapie (25')

#### Soins drainants :

- hydromassage marin (10')
- douche à jet (10')
- douche océane (15')
- pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- palper rouler marin (15')

#### Enveloppements & applications

##### d'algues et de boues (20') (6 maximum)

- reminéralisantes
- à la nacre et à l'hibiscus
- détox
- boues marines
- algues thermosudation au fucus
- à la cire sérénité

### CHOISISSEZ 2 SOINS AVEC NOS EXPERTS

- séance d'ostéopathie (45')
- sauna japonais individuel (30')
- séance de sophrologie (50')
- soin mieux dormir (50')
- soin mieux-être du ventre (50')

### CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE REUSSIE

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

- des îles Thalgo | *Fort*
- gingembre mer des Indes Thalgo | *Moyen*
- aquatique Thalgo | *Doux*

#### Massages

- sous fine pluie d'eau de mer (25')
- détente aux huiles relaxantes (25')
- shirochamp (30')
- visage Méthode Payot (30')

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

#### Massages du monde (50') (4 maximum)

- ayurvédique
- balinais
- californien
- shiatsu
- thaïlandais
- signature Thalazur jardin marin


#### Soin esthétiques (1 maximum)

- soin visage Thalgo Men à l'algue bleue vitale (1h)
- soin visage Payot sur les conseils de nos esthéticiennes (1h)
- rituel corps et découverte visage mon essentiel Thalazur (1h30)

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

*\* à partir de 1 262 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*





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

Entre deux soins Thalasso ou spa, vous serez libre de buller au parcours marin, de faire peau neuve au hammam ou de profiter des installations sportives de l'établissement. 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 !

# 3 JOURS





NOUVEAUTÉ 2025

## PAUSE MENTALE

Apaiser son esprit, prendre soin de son mental. S'autoriser à ne pas tout contrôler.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 718 €

*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

- 1 soin relaxation coréenne (45')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 séance de sauna japonais doux (30')
- 1 coaching individualisé (30')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 enveloppement cire sérénité (20')
- 1 enveloppement algue reminéralisante (20')
- 1 bain eau de mer au parfum d'ailleurs (20')
- 1 halothérapie avec accompagnement relaxant (25')

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

*\* à partir de 528 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*





## COCOON & VOUS

Libérez-vous des contraintes  
retrouvez de la sérénité

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 718 €  
*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

- 1 gommage corps aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 2 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (15')
- 2 enveloppements à la cire sérénité (20')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 massage shirochampi (30')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin(50')
- 1 soin corps La Vague relaxante Payot (1h)

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 528 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



## 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 **622 €**  
*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

### DÉTOXIFIER

- 1 gommage enrichi au magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues essentiel détox (20')
- 1 douche à jet (10')

### REMINÉRALISER

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

### RELAXER

- 1 enveloppement masque corps velours nacré à l'hibiscus (20')
- 1 bain de mer hydromassant aux parfums d'ailleurs enrichi au magnésium (15')
- 1 massage shirochamp (30')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 410 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



## DÉTENTE ZEN

Détente, apaisement, libération des tensions.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 643 €

*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 séance d'halothérapie (25')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage aux huiles relaxantes (25')
- 1 massage ayurvédique (50')

## SILHOUETTE

Retrouver un corps ferme et tonique  
Soins minceur et bienfaits de la mer

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 643 €

*En chambre double et petits-déjeuners\*\*.*

- 2 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (15')
- 2 applications thermosudation au fucus (20')
- 1 palper rouler marin (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 séance d'iPULSE 5.1 (55')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')

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

*\* à partir de 449 € sans hébergement. \*\* à partir de 449 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



# 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 718 €

*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 détente :

- bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15')
- bain de mer hydromassant galet effervescent Eaux des lagons (15')
- bain de mer hydromassant sucre effervescent au lait Indocéane (15')
- lit hydromassant (15')
- lit massant aux pierres de jade (20')
- séance d'halothérapie (25')

### Soins drainants :

- hydromassage marin (10')
- douche à jet (10')
- douche océane (15')
- pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- palper rouler marin (15')

### Enveloppements & applications d'algues et de boues (20') (3 maximum) :

- reminéralisantes
- thermosudation au fucus
- à la nacre et à l'hibiscus
- détox
- boues marines
- à la cire sérénité

## CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE ESCALE RÉUSSIE

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

- des îles Thalgo | *Fort*
- gingembre mer des Indes Thalgo | *Moyen*
- aquatique Thalgo | *Doux*

### Massages :

- sous fine pluie d'eau de mer (25')
- détente aux huiles relaxantes (25')
- visage Méthode Payot (30')

## CHOISISSEZ 2 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

### Massages du monde (50') :

- ayurvédique
- balinais
- californien
- lomi-lomi
- signature Thalazur jardin marin

### Soins esthétiques et spa :

- soin visage Thalgo men à l'algue bleue vitale (1h)
- soin visage Payot (1h) au choix sur les conseils de nos esthéticiennes

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

*\* à partir de 528 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



# 1 À 5 JOURS

Vous souhaitez réserver une Journée Découverte Thalazur pour vous initier aux bienfaits de la Thalasso ? Les équipes Thalazur ont pensé à vous !

S'offrir une bulle de détente, vivre un moment d'évasion... Chaque Journée se compose de 3 ou 4 soins de Thalasso et de soins spa soigneusement sélectionnés. De 1 à 5 jours, c'est vous qui choisissez !





## JOURNÉES À THÈMES ZEN & SILHOUETTE

3 soins | jour

Prix par personne à partir de 222 €

*En chambre double et demi-pension.*

---

### JOURNÉE ZEN :

- 1 massage signature (25')
- 1 enveloppement cire sérénité (20')
- 1 bain au parfum d'ailleurs (15')

### JOURNÉE SILHOUETTE :

- 1 pressothérapie (20')
- 1 douche à jet (10')
- 1 sauna japonais individuel (30')

## JOURNÉE DÉCOUVERTE MARINE

3 soins | jour

dont 1 collectif

Prix par personne à partir de 154 €

*En chambre double et petit-déjeuner.*

- 
- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20'), bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15'), hydromassage marin (10'), lit massant aux pierres de jade (20'), pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20'), halothérapie (25').
  - 1 soin collectif : stretching marin ou jet sous-marin (25')

*Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins page 58.  
Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



## JOURNÉE THALAZUR

4 soins | jour  
dont 1 massage

**Prix par personne à partir de 230 €**  
*En chambre double et demi-pension.*

- 1 massage du corps (15') détente aux huiles ou sous fine pluie d'eau de mer.
- 3 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20'), bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15'), hydromassage marin (10'), lit massant aux pierres de jade (20'), pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20'), halothérapie (25').

## JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

3 soins | jour  
dont 1 massage

**Prix par personne à partir de 182 €**  
*En chambre double et petit-déjeuner.*

- 1 massage corps (15') : détente aux huiles ou sous fine pluie d'eau de mer.
- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20'), bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15'), hydromassage marin (10'), lit massant aux pierres de jade (20'), pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20'), halothérapie (25').

*Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins page 58.  
Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

# BEAUTÉ SPA



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, 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 !



# 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 escales Thalazur.





**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.



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

NOUVELLE GAMME COSMÉTIQUE



THALAZUR

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 bienfaitantes.

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 Thalazur 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 Thalazur jardin marin



nos soins

# dans le détail

## Nos massages

### DÉTENTE AUX HUILES RELAXANTES

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

### SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER

Massage relaxant effectué sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins. Ce massage vous apporte détente et reminéralisation.

## Nos enveloppements et applications

### ENVELOPPEMENT D'ALGUES REMINÉRALISANTES

Les algues chaudes permettent à l'organisme de se reminéraliser, de réhydrater les tissus et d'éliminer les toxines.

### APPLICATION D'ALGUES THERMOSUDATION FUCUS

Soin minceur intensif de sudation accélérant l'élimination des toxines. Enrichi aux huiles essentielles de romarin, de lavande et d'eucalyptus

### ENVELOPPEMENT D'ALGUES DÉTOX

Enveloppement dans un cocon détoxifiant et purifiant grâce à une sélection d'actifs végétaux uniques: extraits de wakamé, de goji et de thé vert.

### ENVELOPPEMENT À LA CIRE SÉRÉNITÉ

Cette cire enveloppe le corps tout entier dans un cocon de détente et de sérénité. Enrichie d'extrait de tilleul et de millepertuis pour leurs vertus apaisantes et relaxantes.

### ENVELOPPEMENT MASQUE CORPS VELOURS NACRÉ À L'HIBISCUS

Application relaxante d'extrait de fleur d'hibiscus, d'extrait de perle et d'agent hydratant pour

détendre en toute sérénité votre corps.

### APPLICATION DE BOUES MARINES

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

## Nos bains de mer hydromassants

Confortablement installé dans une baignoire, un modelage puissant, global, est réalisé par des jets sous-marins d'eau de mer suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Débutant par une chaleur douce, la température s'élève progressivement au cours du soin (entre 34° et 37°).

### REMINÉRALISANT A L'ALGUE BLEUE THALAZUR

Additionné de cristaux de sels marins, ce soin reminéralisant associé à la chromothérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

### À VISÉE MINCEUR

Bain additionné d'un concentré de potassium aux vertus détoxifiantes et amincissantes.

### AUX PARFUMS D'AILLEURS

Grâce à l'adjonction dans l'eau de mer de galet ou sucre effervescent aux parfums plus envoûtants les uns que les autres votre bain prendra la couleur de vos envies: galet effervescent eaux des lagons ou sucre effervescent au lait Indocéane.

## Nos autres soins d'hydrothérapie

### DOUCHE À JET

L'hydrothérapeute dirige un puissant jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini.

La pression réglable du jet améliore votre tonus musculaire et affine votre silhouette.

### HYDROMASSAGE MARIN

Réalisée en bassin d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet différentes zones de votre corps. Il effectue un massage musculaire profond et relaxant. Ce soin stimule la circulation. L'eau de mer apporte minéraux et oligo-éléments pour reminéraliser le corps.

### PALPER-ROULER MARIN

Soin du corps amincissant utilisant la technique du palper-rouler mécanique, enrichie par l'action de l'eau de mer. Ce soin convient parfaitement à toutes personnes recherchant une amélioration du grain de peau (lissage de la peau d'orange, regelber les contours).

### DOUCHE OCÉANE

Soin d'hydromassage complet du corps associant manœuvres drainantes et relaxantes pour une action à visée circulatoire et pour permettre un relâchement des tensions musculaires.

## Nos soins secs

### LIT HYDROMASSANT

Sur un matelas d'eau chaude, allongé sur le dos, deux jets à pressions modulables massent le corps de façon régulière et générale.

### LIT MASSANT AUX PIERRES DE JADE

Sur un matelas, allongé sur le dos, réalisation d'un modelage mécanique effectué par des pierres de jade chauffées.

### PRESSOTHÉRAPIE AVEC GEL FRAÎCHEUR THALAZUR

Drainage mécanique des membres inférieurs : deux grandes bottes à



pression progressive pneumatique vous permettent d'améliorer le retour veineux. Affine et allège les jambes.

### SAUNA JAPONAIS INDIVIDUEL

Cette technologie déclenche une sudation qui sert à évacuer les déchets de l'organisme et donc à rééquilibrer naturellement notre corps pour retrouver harmonie et mieux-être global.

### SÉANCE D'HALOTHÉRAPIE

Grâce aux ions négatifs dégagés par les murs de sel, l'halothérapie est une méthode naturelle de thérapie par le sel. Connus pour ces effets relaxants et apaisants, ce soin réalisé dans une grotte de sel vous permettra de vous détendre dans une douce ambiance accompagnée de musiques relaxantes.

## Nos soins experts SOPHROLOGIE

Un voyage physique et mental grâce à la visualisation, un art du langage qui vous enveloppe et vous transporte. Elle permet de reconquérir une plus grande autonomie intérieure, d'accéder à une liberté émotionnelle plus riche, et d'atteindre un mieux-être physique et moral.

### OSTÉOPATHIE EN CABINE

Cette méthode de correction ostéoarticulaire, viscérale et crânienne, vise à rétablir le bon fonctionnement de l'organisme par des manœuvres spécifiques.

### BILAN PERSONNALISÉ FLEXITARIEN

Avec notre médecin, réorganisez votre alimentation avec un principe simple et équilibré.

### SOIN MIEUX DORMIR

L'objectif est de vous amener à une détente physique et mentale afin de favoriser un sommeil naturel et réparateur, grâce à des techniques d'acupression, de relaxation orale, et ce, dans une ambiance sensorielle favorable. Soin débutant par un shiatsu du dos pour équilibrer le système neuro-végétatif sympathique et parasympathique. Il est suivi d'une relaxation guidée.

### SOIN MIEUX-ÊTRE DU VENTRE

L'objectif est de vous amener une détente libératrice psychophysique du ventre grâce à des techniques adaptées issues du massage traditionnel Thaï, de respiration profonde et d'une relaxation orale.

## 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. aquabike, aquaposture, stretching marin, relaxation aquatique.

### JET SOUS-MARIN

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

### ATELIER DE REMISE EN FORME

Reprendre l'activité physique avec des exercices qui vont solliciter en douceur le système cardio-vasculaire et les chaînes musculaires (renforcement musculaire, étirements, souplesse, endurance).

### YIN YOGA ET RELAXATION SONORE

Séance alliant l'enchaînement de postures accessibles et précises ainsi que la détente par les vibrations et les sons en fin de pratique, par l'utilisation d'instruments traditionnels tels que les bols tibétains.

## Nos Massage du monde

### CALIFORNIEN

(relaxant / apaisant) : massage de détente globale du corps.

### AYURVÉDIQUE

(équilibrant / relaxant) : massage pour vous permettre de retrouver une harmonie corps et esprit.

**BALINAIS** (tonique / énergétique) : massage alliant énergie, tonus, et décontraction.

**LOMI LOMI** (relaxant / enveloppant) : massage puissant et enveloppant pour apaiser le mental et faciliter le lâcher prise.

**THALAZUR** (reconnexion a soi) : massage lent permettant à votre esprit de ralentir et de trouver la paix intérieure.

**SHIATSU** (relaxant / tonique) : débloque et rééquilibre l'énergie de votre corps.

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

**nos**

# conseils éclairés

## J'emporte dans ma valise...

- Un maillot de bain en synthétique adapté 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
- Des sandales ou tongs antidérapantes (offerts pour les cures de 6 jours), en vente sur place.
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures Vitalité 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 (34 €, non remboursée).
- Pour les cures épigénétique, silhouette, anti age, ménopause, bien être du dos, j'emporte ma tenue de sport .

## C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa Marin (parcours marin, sauna, hammam, espace cardio-fitness, cours sur réservation d'aquasport et de fitness) pour le curiste et l'accompagnant hébergé à l'hôtel.
- 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 (excepté cures Vitalité marine, Signature Thalazur et 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.
- Le jour de l'arrivée, comme le jour du départ, vous bénéficiez de l'accès au Spa Marin. Des vestiaires et casiers sont à votre disposition à l'institut de Thalassothérapie.

- La demi-pension comprend un petit déjeuner et un repas, midi ou soir, à votre convenance.
- Repas traditionnels ou végétariens à choisir sur place, sans supplément.
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons, matelas à langer sont à votre disposition à l'hôtel. Chaises hautes au restaurant.
- Jusqu'à 12 ans dormant dans la chambre des parents : hébergement et petit déjeuner offert. Repas enfant à régler sur place.
- Les animaux sont admis à l'hôtel. Supplément de 25 € par jour/par animal. Au restaurant, pour le confort de tous et afin de garantir une hygiène parfaite, nos amies les bêtes ne sont pas acceptées.
- Bornes de recharge électrique à disposition.

## Thalasso et soins, mode d'emploi !

- Vos soins sont planifiés par demi-journée le matin et l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée. Pour toute question concernant votre séjour ou planning de soins, nous vous invitons à nous contacter avant votre arrivée.
- Futures mamaman et adolescents (14/17 ans), nous vous invitons à nous consulter pour le choix de vos soins.
- Accès piscine autorisé accompagné d'un parent pour les enfants de moins de 14ans. Sauna et hammam non autorisés aux enfants.
- Toute personne à mobilité réduite doit être accompagnée d'une personne valide pour l'aider dans la réalisation des soins.
- Nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradations de bijoux et objets de valeur. Merci de ne pas vous en munir.
- 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 et relevés pour l'accès à nos piscines.



## **HORAIRES D'OUVERTURE\***

L'espace de soins Thalasso et spa est ouvert toute la semaine. Les soins sont planifiés du lundi au samedi de 9h à 13h et de 14h à 18h et le dimanche de 9h à 13h.

### **SPA MARIN**

Du lundi au vendredi  
9h-12h15 et de 13h30 à 19h30  
Les samedi & dimanche  
9h-12h30 et 13h30-19h00

### **SPA BEAUTÉ**

Du lundi au samedi  
de 9h à 13h et de 14h à 19h.  
Le dimanche de 9h à 13h.

*\*Horaires susceptibles  
d'être modifiés.*

# THALAZUR : L'ENGAGEMENT EN ACTION(S)

Nous ne sommes peut-être qu'une goutte d'eau dans l'océan auquel nous devons tant. Et pourtant... Chez Thalazur, nous ne prétendons pas tout changer du jour au lendemain. Mais nous pensons que chaque geste, aussi modeste soit-il, peut aider à changer durablement les comportements pour consommer moins et mieux, dans le respect de la nature et de l'Homme.

Notre ambition ? Progresser chaque jour sur le plan environnemental, social et sociétal. Et poser les nouveaux codes d'une hôtellerie à la fois éthique et de haute qualité, une touche de glamour en plus, en phase avec vos attentes.

## L'esprit Thalazur, engagé par nature !

82%

**de nos collaborateurs** sont fiers de travailler pour la marque Thalazur (Source: enquête interne Pragma 2024).

55%

**de femmes et 45% d'hommes :** une parité managériale

90%

c'est notre excellent score global **de satisfaction client** et nous vous en remercions ! (source : Trust You 2024).

8/9

**de nos escales** sont labélisées Cléf Verte *Thalazur Carnac est actuellement en rénovation*

FONDATION  
DE LA MER

THALAZUR ET LA FONDATION  
DE LA MER : le début d'une  
nouvelle aventure

À travers ses différentes actions, la Fondation de la Mer met en œuvre de nombreux programmes pour protéger la biodiversité, lutter contre les pollutions, soutenir la recherche et l'innovation, mobiliser les entreprises et sensibiliser les jeunes et le grand public à la préservation des mers et des océans. Il était donc tout à fait logique que Thalazur s'associe à cet organisme de référence, pour s'investir à ses côtés en tant que membre du secteur hôtelier. En 2025, des actions seront menées dans nos 9 escales et à l'initiative du siège, afin de lui apporter tout notre soutien et de contribuer ainsi au bien commun.



## C'EST ACTÉ !

- **100% de nos établissements jouent la carte de la mobilité douce** : partout, des vélos et des bornes électriques sont mis à la disposition de nos clients au sein de nos destinations.
- **100% ont engagé au moins une action solidaire** auprès d'une association de leur territoire. Fiers de notre ancrage sur le littoral français, nous pensons que nous avons un rôle à jouer, en lien avec les acteurs locaux.
- **100% proposent une restauration respectueuse** à la fois du bien-être de nos clients et de l'environnement, avec des offres variées et équilibrées en privilégiant des produits issus de circuits courts. Une offre végétale est proposée chaque jour dans nos menus.
- **80% ont introduit des moyens alternatifs** au nettoyage chimique pour l'entretien (savon noir, vinaigre blanc, nettoyage vapeur...).
- **100% de nos produits d'accueils sont conçus en tenant compte de leur impact sur l'environnement** tout au long de leur cycle de vie. Par exemple, nos kits confort sont 100% en emballage papier et notre gamme Thalazur jardin marin est faite d'au moins 90% d'ingrédients d'origine naturelle.



# PROFITEZ D'OFFRES SPÉCIALES

## AVANT-PREMIÈRE

Jusqu'à  
**-20%**

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

---

## 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](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 !

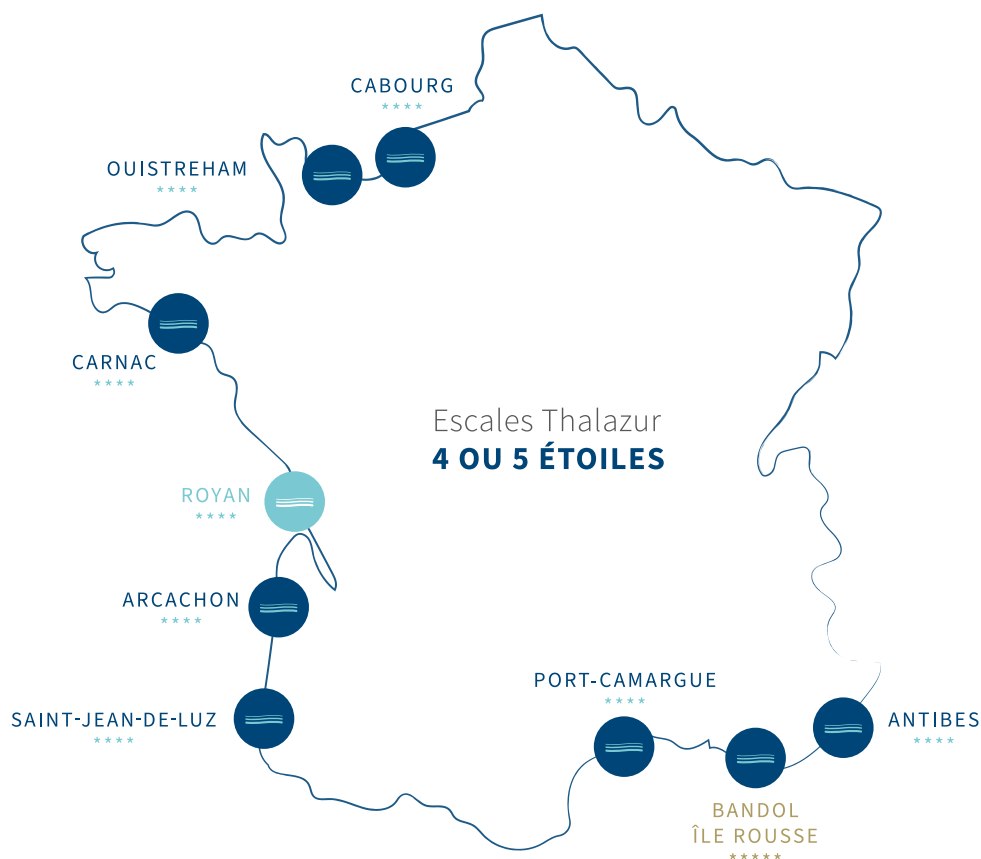
## ÉQUIPE dédiée

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 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 voiture :

- Paris/Bordeaux par l'A10, sortie 35 Saintes, N150 jusqu'à Royan.
- Bordeaux/Paris par l'A10, sortie 37 Mirambeau, D730 jusqu'à Royan

### En train :

- Gare de Royan à 2 km du site

### En avion :

- Aéroport Bordeaux Mérignac à 130 km du site
- Possibilité de réserver un taxi, nous contacter.

Thalazur Royan\*\*\*\*  
6, allée des Rochers  
17200 Royan



# IDÉES CADEAUX

Pensez Thalasso, offrez Thalazur



scannez et retrouvez  
tous nos coffrets cadeaux



THALAZUR

escales bien-être & thalasso



ROYAN



INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION

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

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