

ÉDITION 2026

# WISSTREIHE



## THALAZUR

escales bien-être & thalasso







## Une escale à taille humaine...

Convivialité, bienveillance, professionnalisme : que rêver de mieux ? Posé les pieds dans le sable sur une longue et belle plage de sable fin, Thalazur Ouistreham est une escale où l'on revient pour la qualité de son accueil et l'attention de chaque instant, qui vous accompagne partout.

À l'hôtel 4 étoiles baigné de la belle lumière normande, au restaurant Le RivaBella, apprécié pour sa table et ses moments à partager autour du brasero, ou à l'institut de thalassothérapie animé par une équipe de passionnés : dès que l'on pousse la porte, un sentiment de bien-être vous enveloppe et ne vous lâche plus.

Si vous choisissez de séjourner parmi nous, vous vous poserez dans un établissement à taille humaine, ancré au cœur de la nature et baigné par les éléments marins : la mer, les dunes, les embruns. Une escale à l'ambiance cosy et confortable, où tout est fait pour que vous vous sentiez bien, cocoonés.

Vous y découvrirez des séjours thalasso pensés pour apporter une réponse à chacun de vos besoins, des soins spa et des ateliers experts conçus pour vous aider à évacuer le stress et à renouer avec votre belle vitalité. Vous verrez, ici, il fait bon vivre et chacun, à son niveau, met tout en œuvre pour cultiver votre « mieux-être », notre grande spécialité.

Besoin de vous ressourcer et d'appuyer sur la touche pause ? Bienvenue à Ouistreham !

*Nicolas Mariette*  
Directeur de l'escale Thalazur Ouistreham

WE  
ARE  
A  
MA  
N  
SON  
S



Destination

SWANSEA  
W  
I  
RE  
ST  
S  
D  
O





Ancrée dans un cadre d'exception, en Normandie, cette destination nature et authentique vous assure une véritable déconnexion face à la mer.

# Échappées belles à Ouistreham- Riva-Bella

## S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE



**Au pied de l'institut de Thalasso**, s'étend une magnifique plage de 3 km, idéale pour de longues balades vivifiantes face à l'horizon. À marée basse, savourez le calme du bord de mer et laissez-vous porter par le bruit des vagues.

**La Côte de Nacre**, véritable paradis pour les amoureux de nature et d'activités nautiques. Partez à la découverte des villas de la Belle Époque : à pied, à vélo ou à cheval pour faire le plein d'oxygène et d'évasion !

**Côté terre, Caen et la Suisse Normande** sont des destinations authentiques du Calvados. Flânez dans les parcs et jardins ouverts à la visite, ou partez à l'aventure sur les sentiers de randonnée.

## S'IMMERGER DANS L'HISTOIRE

La Normandie regorge de trésors historiques : châteaux majestueux, abbayes prestigieuses, églises classées et forteresses médiévales jalonnent la région. Depuis la Côte de Nacre et jusqu'à Caen, des incontournables s'imposent : les plages du Débarquement, le Château de Guillaume le Conquérant et le Mémorial, tous deux situés à Caen. Des musées plus intimes vous accueillent à Ouistreham, avec notamment le Mur de l'Atlantique et le Grand Bunker, pour une immersion au cœur de l'Histoire. Et pour un moment particulièrement émouvant, prolongez votre visite jusqu'à Colleville-sur-Mer : vous y découvrirez Omaha Beach et le cimetière américain, lieux de mémoire.



## FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

À Ouistreham, les occasions de se divertir ne manquent pas ! Que vous soyez curieux, joueur, gourmet ou simplement en quête d'un bon moment, chacun y trouve son bonheur. Casino, cinéma, musées, marché aux poissons, minigolf & commerces.



## SE (RE)METTRE À FOND AU SPORT

La grande plage de sable fin est un véritable terrain de jeu : longe côtière, char à voile, paddle, course à pied, marche oxygénante ou encore balade à cheval, il y a de quoi ravir petits et grands. Pour découvrir notre région, empruntez la piste cyclable au pied de l'établissement qui vous mènera à Caen ou vous fera découvrir nos plages de sable fin selon votre direction ! Pour les amateurs de tennis, réservez votre court au Tennis Club Riva Bella. Vous préférez bulle à la Thalasso ? Profitez de la salle de cardio-fitness et de nos cours collectifs (sur réservation).

## S'OFFRIR DES VIRÉES GOURMANDES

En Normandie, bien manger est une tradition ! Cidres artisanaux, bières locales, fromages au lait cru, crème fraîche onctueuse, andouille de Vire... les saveurs du terroir éveillent les papilles. Côté mer, coquilles Saint-Jacques, moules, crustacés, bars et soles, signe d'une cuisine de saison, saine, simple et savoureuse. Un vrai régal sur place... ou dans les valises du retour.

## ÇA BOUGE À OUISTREHAM !

**5<sup>ème</sup> édition du Festival Tous en scène :** devenu incontournable au mois de mars à Ouistreham, ce festival mêle musique, théâtre et rires les 20 et 21 mars 2026. Pensez à réserver vos billets !

**Festival Beauregard** : ce festival de musique se déroule au cœur du Domaine de Beauregard en Normandie, à 15 minutes en voiture de notre établissement. Rendez-vous du 2 au 6 juillet 2026 pour écouter les artistes internationaux les plus en vogue !

**Fête de la Coquille** : chaque année fin octobre, la coquille Saint-Jacques, reine de Ouistreham, est à l'honneur dans notre ville ! Vente en direct au marché aux poissons, découverte du phare, cours de cuisine, visites des bateaux, concerts...

**Office du Tourisme  
de Ouistreham Riva-Bella**  
Tél. 02 31 97 18 63  
[www.caenlamer-tourisme.fr](http://www.caenlamer-tourisme.fr)



# Bienvenue dans votre escale...



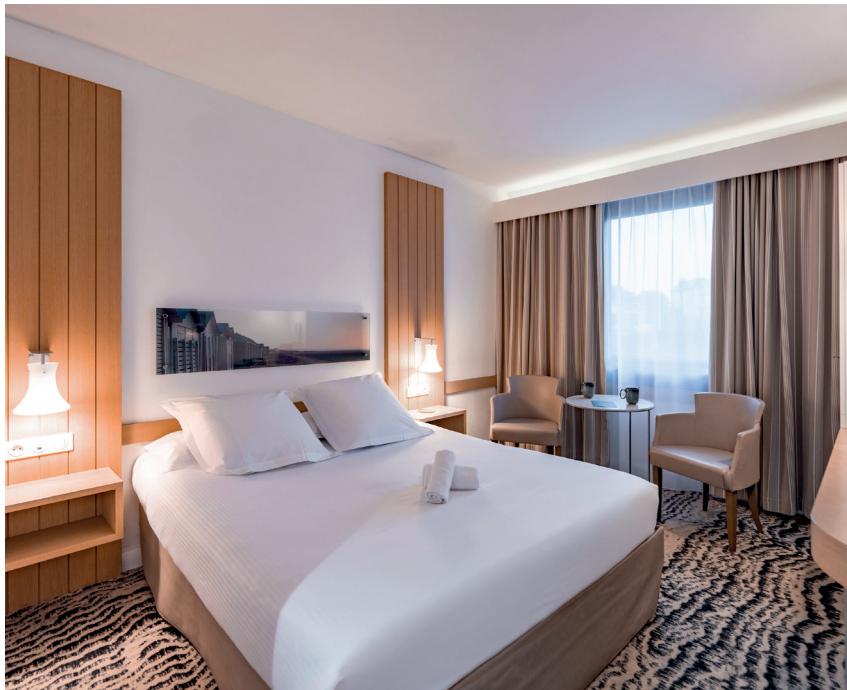
## DANS LE DÉTAIL

- Accueil 24 h / 24 h
- Parking privé gratuit
- Possibilité de chambres ou suites famille
- Solarium avec vue sur les dunes et la plage
- Accès libre au Spa Marin et détente
- Piste cyclable au pied de l'établissement
- Possibilité de location de vélos à proximité
- Borne de recharge voiture électrique GreenSpot à disposition.

Offrez-vous une escapade iodée à Ouistreham, face à la plage et près du centre-ville, dans un hôtel\*\*\*\* à l'ambiance bord de mer, au décor zen et sablé, idéal pour se détendre et se ressourcer dans une atmosphère chaleureuse et intimiste.

On aime : l'accès direct en peignoir à l'institut de Thalassothérapie et au spa, si pratique pour recevoir les soins et se rendre aux piscines, à la salle de fitness, au Spa Marin...







scannez pour découvrir  
toutes les chambres  
à votre disposition

## Les Chambres et Suites

Les 89 chambres et suites au style contemporain, aux tons beiges, offrent une ambiance cosy et relaxante. Les chambres classiques donnent sur la ville de Ouistreham, tandis que les supérieures offrent une vue sur les dunes ou la mer.

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

- Climatisation individuelle
- Un lit double ou deux lits simples à la demande
- Mini bar
- TV écran plat
- Bureau avec bloc-notes
- Plateau de courtoisie : machine à café et bouilloire
- Coffre-fort électronique
- Produits de bain Thalazur jardin marin
- Sèche-cheveux
- Téléphone
- Room service
- Accès Internet Wi-Fi gratuit
- Tapis de yoga



LU

m

AT

—

AA

—





Le  
RivaBella  
restaurant



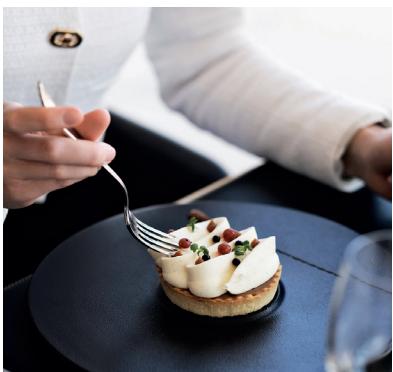
## Le Chef et ses saveurs

Ouvert sur la plage et les dunes, « Le RivaBella » vous accueille dans une ambiance tout en élégance et en sobriété.

Notre Chef Alexis Tison sublime les produits du terroir, terre et mer, dans une cuisine créative privilégiant circuits courts, saisonnalité et producteurs locaux, pour de vrais moments gourmands.

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 de grand air, détendez-vous au bar ou sur la terrasse panoramique face à la mer, autour d'un cocktail, d'un thé bio ou d'un verre à partager, dans une ambiance conviviale et vivifiante.



# LE SPA MARIN & LE SPA BEAUTÉ







## 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.

### À la carte

piscine d'eau de mer chauffée, sauna, hammam, jacuzzi, 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.

### Les activités

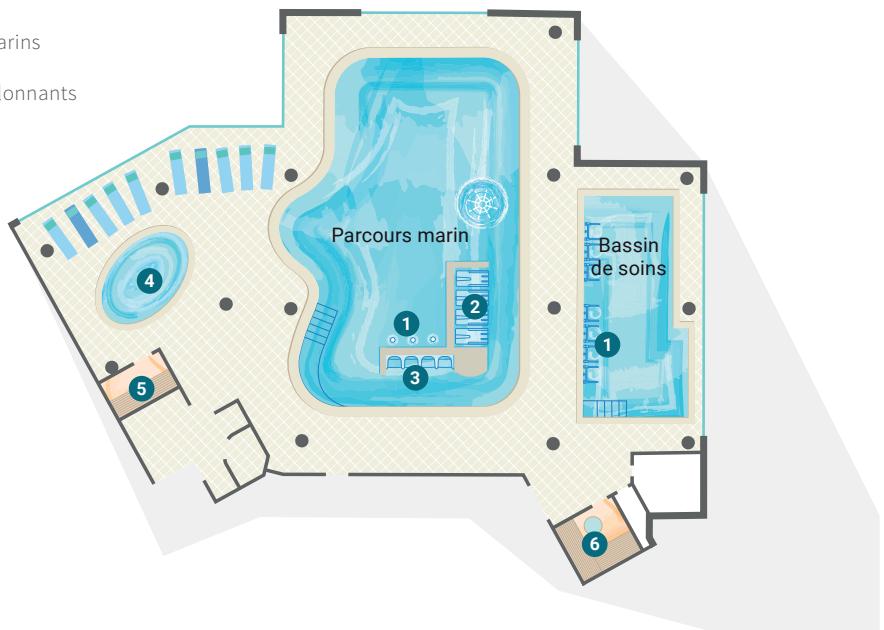
Parce que l'activité physique est essentielle pour la santé, profitez des ateliers sportifs durant votre séjour.

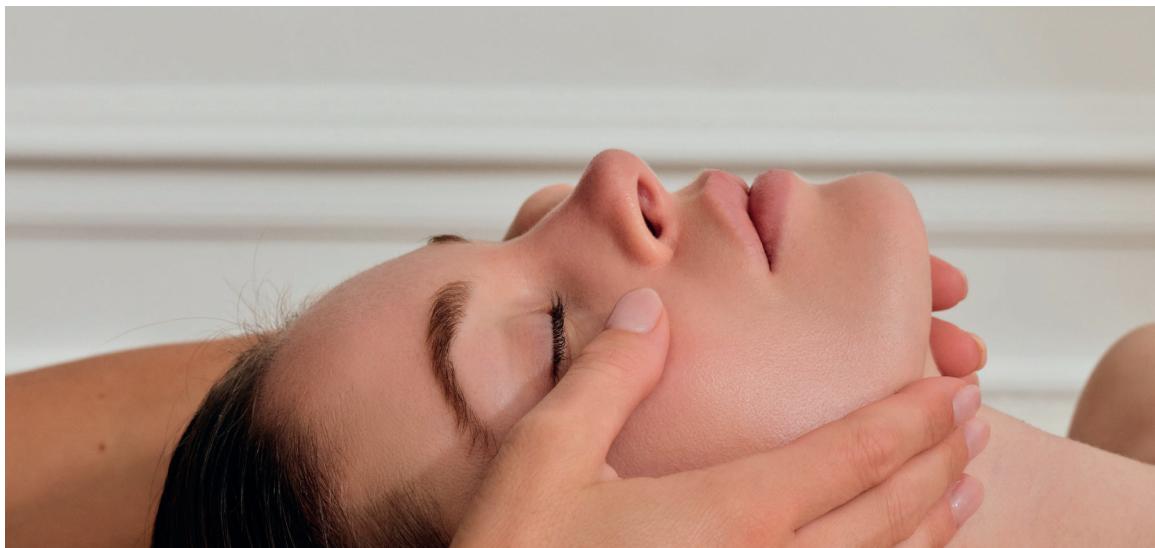
- Aquagym en accès libre et gratuit.
- Ateliers\* : Pilates, Yoga, Aquabiking... Sur réservation, en supplément 24 €.
- Salle cardio-training en accès libre et gratuit (vélos, rameurs, tapis de course...).

\* Ateliers offerts pour les cures de 6 jours.



- 1. Jets sous-marins
- 2. Aquabeds
- 3. Sièges bouillonnants
- 4. Jacuzzi
- 5. Sauna
- 6. Hammam





## 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

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 apaisant réparateur CICA Marin (1h)**  
Le meilleur de la mer pour une peau apaisée et renforcée.
- **Rituel d'excellence anti-âge global (1h30)**  
Lifting manuel associé aux hormones d'algues pour un visage lissé et repulpé.

# PAYOT

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')**  
Massage visage iconique en 42 mouvements pour un effet tonifiant et relaxant immédiat.
- **L'expertise Pâte Grise, pureté & matité (1h)**  
Une peau purifiée grâce à l'emblématique pâte grise.

*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, iodé, 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, détoxine, hydrate et 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, 25 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 ressourçant.

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 ouistreham@thalazur.fr.*

# 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.

### 1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 gommage corps sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 1 enveloppement hydratant sérénité (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15')
- 1 massage Signature Riva (1h)
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et au karité (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 massage Ayurvédique (50')
- 1 soin du dos Payot (45')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 soin visage découverte Thalgo (45')

### 2. GESTION DU STRESS

- 1 atelier souffle, esprit, corps (45')
- 1 séance de relaxation en salle (25')
- 1 séance Do In (25')

### 3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 1 séance de yoga (45')
- 1 marche oxygénante ou une séance de Qi Gong (45')
- 1 séance de Qi Gong dans l'eau de mer (25')

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

### 4. RÉSEAU SOCIAL BIENVEILLANT

- Dégustation d'un « lait d'or » après l'activité physique
- Pause détox après l'activité d'oxygénation en bord de mer ou la séance de Qi Gong

### 5. ALIMENTATION RAISONNÉE

- 1 accompagnement de votre petit-déjeuner par la diététicienne et rendez-vous « conseil nutritionnel »
- 1 deuxième rendez-vous avec la diététicienne pour le bilan « conseil nutritionnel »
- Une alimentation en respect de notre concept 5S

**Prix par personne à partir de 1 584 €**

*En chambre double et demi-pension\*. Les soins s'effectuent du lundi au samedi.*

\* à partir de 1 012 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.





| SÉJOUR ESSENTIEL |

## VITALITÉ MARINE

(Re)découverte de la Thalassothérapie.

**24 soins | 6 jours**

dont 3 massages du corps

---

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20') ou applications de boue marine (20')
- 3 bains de mer hydromassants aux cristaux Thalazur (15')
- 3 hydromassages marins (10')
- 3 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage détente (15')
- 6 soins collectifs relaxation en piscine ou en salle (25')

### 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 1 143 €**

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

*Les soins débutent le jour de votre choix.*

\* à partir de 547 € 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 du corps par jour et 100 % de soins individuels.

- 1 gommage corps sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20') ou applications de boue marine (20')
- 4 bains de mer hydromassants aux cristaux Thalazur (15')
- 3 hydromassages marins (10')
- 3 douches à jet (10')
- 4 lits hydromassants (15')
- 3 massages détente (15')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (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 1 311 €**

*En chambre double et demi-pension\*. Les soins débutent le jour de votre choix.*

\* à partir de 715 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

## BIEN-ÊTRE DU DOS

Soulager. Prévenir le mal de dos.  
Retrouver mobilité et souplesse.

27 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

---

### LE MEILLEUR DE LA MER

- 1 gommage corps sous fine pluie d'eau de mer enrichi en calcium (15')
- 4 bains de mer enrichis en calcium (15')
- 3 hydromassages marins (10')
- 3 enveloppements d'algues enrichis en calcium (20')
- 3 applications de boue auto-chauffante
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (15')

### NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 4 lits hydromassants (15')
- 2 séances d'ostéopathie (25')
- 2 massages chouchouter votre dos (25')
- 3 ateliers : renforcement musculaire et étirement en salle ou en piscine (25')

---

**Prix par personne à partir de 1 584 €**

*En chambre double et demi-pension\*.  
Les soins s'effectuent du lundi au samedi.*

\* à partir de 1 012 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

## POST CANCER

NOUVEAUTÉ 2026

Un doux cocon entre 2 traitements  
ou après un cancer.

### 24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte.

Une séance de marche oxygénante\* offerte.

Certificat de l'oncologue obligatoire.

#### LE MEILLEUR DE LA MER

- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (15')
- 3 bains de mer hydromassants à la pulpe d'algue rouge Thalazur (15')
- 3 applications de boue marine (20')
- 3 hydromassages marins (10')

#### NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage du corps Amande Délicieux Payot (20') | *Doux*
- 1 soin sublime réflexologie nourrie au lait hydratant à l'algue rouge Thalazur (60')
- 1 soin visage apaisant réparateur CICA Marin Thalgo (60')
- 1 massage personnalisé (50')
- 2 massages Amma assis (25') **NOUVEAU**
- 1 séance de lâcher prise aquatique (25')
- 3 enveloppements hydratants sérénité (20')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 séance de marche oxygénante offerte

**Prix par personne à partir de 1 637 €**

*En chambre double et demi-pension\*\*.  
Les soins s'effectuent du lundi au samedi.*

\* Possibilité d'être accompagné.

\*\* à partir de 1 065 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

## SILHOUETTE

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

**27 soins | 6 jours**

Consultation médicale offerte

---

### LE MEILLEUR DE LA MER

- 1 gommage corps sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 3 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues minceur (15')
- 2 douches à jet (10')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 drainages thermo marin (15')

### NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 2 enveloppements aux 3 thés (20')
- 2 consultations diététiques (30')
- 1 soin du corps méthode AXO\*\* (1h15')
- 1 drainage lymphatique esthétique (35')
- 2 applications cryothérapie jambes (20')
- 2 séances de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 séance d'iPulse 5.1 (35')
- 1 soin sculpteur haute précision Thalgo (45')
- 3 ateliers corps en salle ou en piscine (25')

---

**Prix par personne à partir de 1 637€**

*En chambre double et demi-pension\*.  
Les soins s'effectuent du lundi au samedi.*

\* à partir de 1 065 € sans hébergement. \*\*Susceptible d'être changé par un massage Chi Nei Tsang (50').  
Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

# MÉNOPAUSE

La ménopause, une nouvelle féminité !

## 24 soins | 6 jours

Consultation médicale 30' offerte. Livre dédicacé de Sophie Kune, *Game is not ovarie*, offert. 1 boîte de compléments coach ventre et taille Thalgo

### UNE BEAUTÉ AFFIRMÉE

- 1 soin visage Hyalu-procollagène (1h)
- 1 gommage corps sous fine pluie d'eau de mer enrichi en calcium (15')

### UNE ALIMENTATION VITAMINÉE

- 1 consultation diététique (45')

### UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET UNE TONICITÉ OPTIMISÉE

- 1 soin corps méthode AXO\*\* (1h15)
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 séance de yoga du ventre (25')
- 1 massage chouchouter vos jambes (25')
- 1 douche à jet (10')

### UN ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL RETROUVÉ

- 2 séances de sophrologie en bassin d'eau de mer (45')
- 1 séance de lâcher-prise aquatique (25')
- 3 lits hydromassants (15')
- 2 enveloppements hydratants sérénité (20')

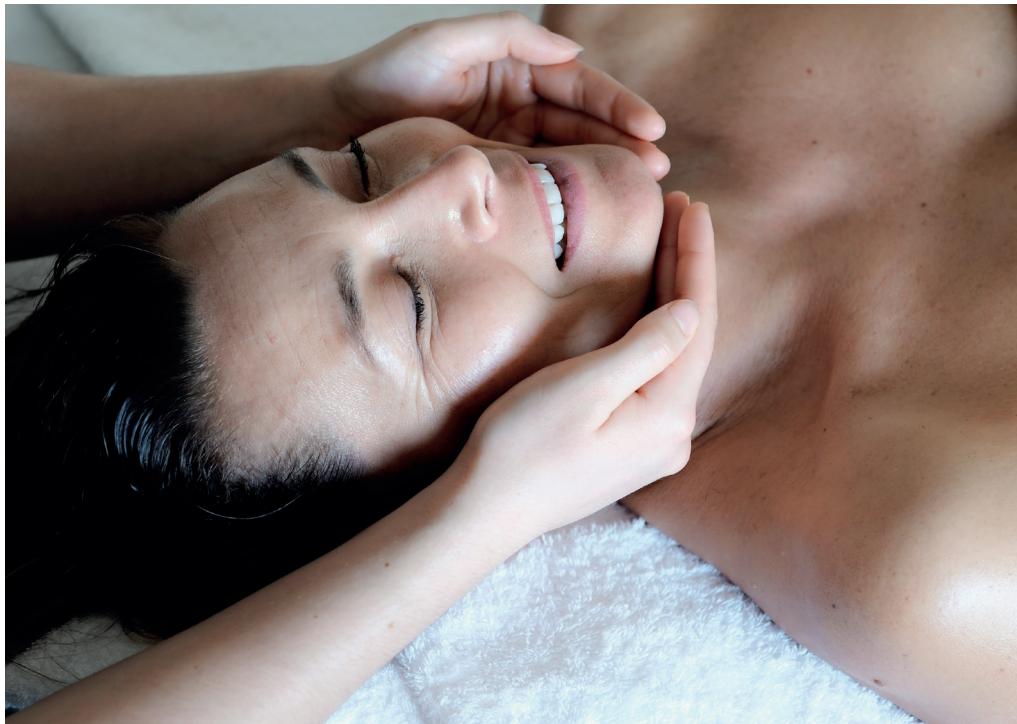
### UN CORPS BOOSTÉ

- 3 massages détente ou sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (15')
- 2 bains de mer enrichis en calcium (15')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en calcium (20')
- 1 drainage thermo-marin (15')
- 1 séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**

**Prix par personne à partir de 1 637 €**

*En chambre double et demi-pension\*. Les soins s'effectuent du lundi au samedi.*

\* à partir de 1 065 € sans hébergement. \*\*Susceptible d'être changé par un massage Chi Nei Tsang. (50'). Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SEJOUR EXCELLENCE |

## ANTI-ÂGE

Préserver et optimiser votre capital jeunesse.

**24 soins | 6 jours**

Consultation médicale offerte

---

### LE MEILLEUR DE LA MER

- 1 gommage du corps doux mer des Indes au gingembre Thalgo (20') | *Doux*
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en calcium (15')
- 2 enveloppements d'algues enrichis en calcium (20')
- 1 enveloppement hydratation sérénité (20')
- 3 bains de mer enrichis en calcium (15')
- 2 hydromassages marins (10')
- 1 douche à jet (10')
- 1 drainage thermo-marin (15')

### NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage détente (15')
- 1 beauté des mains (45')
- 1 rituel d'excellence anti-âge Global Thalgo (1h30)
- 1 séance de sauna japonais individuel\*\* (30')
- 1 massage du visage à la crème réconfortante Thalazur (15')
- 1 massage Vitalité du Temps (50')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 massage relaxant (25')
- 1 massage chouchouter vos jambes (25')
- 1 atelier mieux-être (25')

---

**Prix par personne à partir de 1 637 €**

*En chambre double et demi-pension\*. Les soins s'effectuent du lundi au samedi.*

\* à partir de 1 065 € sans hébergement. \*\*Susceptible d'être changé par un massage relaxant (25'). Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SEJOUR EXCELLENCE |

## MASSAGES DU MONDE

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

**24 soins | 6 jours**

Consultation médicale offerte uniquement le lundi

---

### LE MEILLEUR DE LA MER

- 1 gommage corps sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 3 bains de mer à la pulpe d'algue rouge et hibiscus (15')
- 3 bains de mer hydromassants précieux au miel et karité (15')
- 3 hydromassages marins (10')
- 2 douches à jet (10')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')

### NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

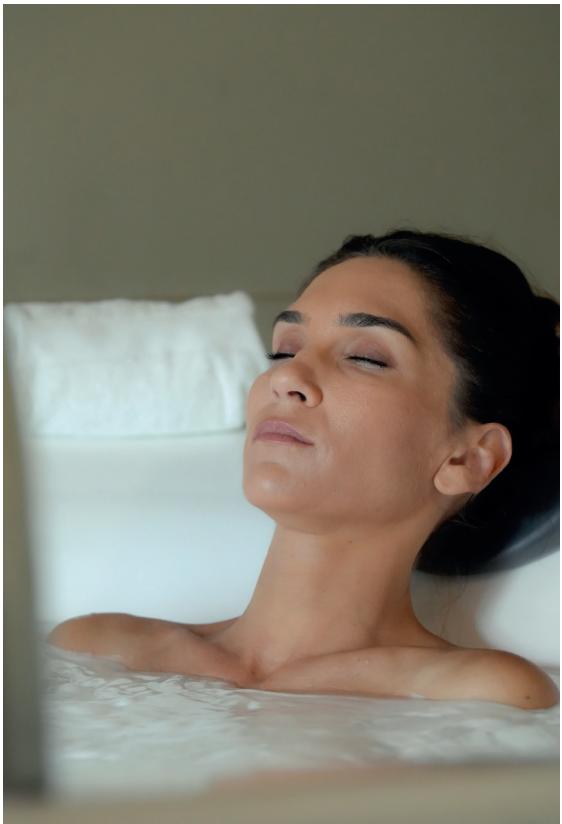
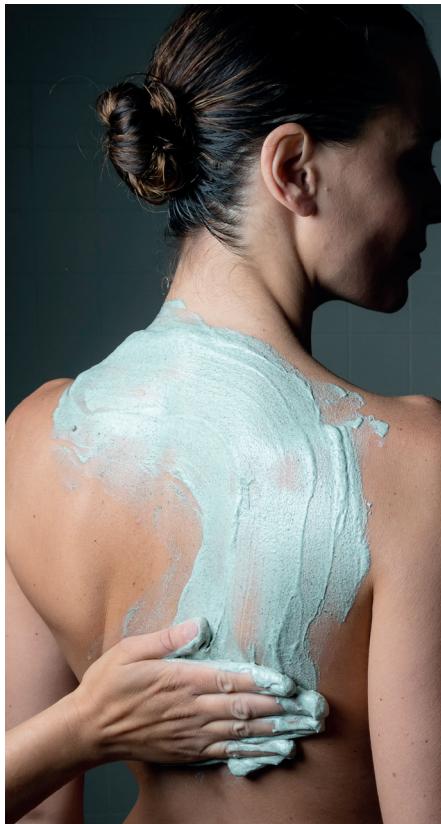
- 1 enveloppement aux trois thés (20')
- 1 enveloppement à la pulpe de coco (20')
- 1 enveloppement hydratant sérénité (20')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage Ayurvédique (50')
- 1 massage Balinais (50')
- 1 massage du visage à la crème réconfortante Thalazur (15')

---

**Prix par personne à partir de 1 584 €**

*En chambre double et demi-pension\*. Les soins débutent le jour de votre choix.*

\* à partir de 1 012 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



# LIBERTÉ SUPRÊME

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

## Choisissez 20 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte uniquement le lundi

### CHOISISSEZ 12 SOINS ESSENTIELS POUR VOUS RÉGÉNÉRER

#### Bains de mer hydromassants (15')

(6 maximum)

- aux cristaux Thalazur
- précieux au miel et karité
- à la pulpe d'algue rouge et hibiscus
- à la gelée d'algues minceur

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

(6 maximum)

- reminéralisantes
- circulatoires
- thermosudation au fucus
- boue marine
- boue marine auto-chauffante

#### Aux parfums d'ailleurs

- aux trois thés
- à la pulpe de coco
- hydratant sérénité

#### Douches (10')

- à jet
- hydromassage marin
- escargot

#### Autres soins

- lit hydromassant (15')
- séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**
- application cryothérapie jambes (20')

### CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE EXPÉRIENCE RÉUSSIE

#### Gommages du corps (1 maximum)

- gingembre Thalgo (20') | Doux
- sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de rose Thalazur (15') | Moyen
- amande délicieux Payot (20') | Moyen
- des îles Thalgo (20') | Fort

#### Massages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- relaxant
- Mahana Thalgo

#### Soins esthétiques (2 maximum)

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

#### Autre soin (2 maximum)

- séance de sauna japonais individuel (30')

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

#### Massages du monde (50')

- Californien
- Ayurvédique
- Balinais
- Chi Nei Tsang
- Pierres chaudes
- Signature Thalazur jardin marin
- Digo-to-pressing facial et crânien

#### Massages spécifiques

- à 4 mains sous fine pluie d'eau de mer (15')
- réflexologie plantaire (25')
- drainage lymphatique esthétique (35')
- Amma assis (25') **NOUVEAU**

#### Soins esthétiques & spa

- soin visage Payot ou Thalgo (1h) suivant les conseils de nos esthéticiennes
- soin sculpteur haute précision Thalgo (45')
- iPULSE 5.1 (35')

#### Prix par personne à partir de 1 637 €

En chambre double et demi-pension\*.  
Les soins débutent 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 1 065 € 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 ouistreham@thalazur.fr.*





## MIEUX-DORMIR

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

9 soins | 3 jours

---

### RECHARGE EN ÉNERGIE

3 soins thalasso enrichis avec le concentré magnésium indiqué dans les troubles liés à l'anxiété, au stress et au sommeil difficile...

- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 bain de mer enrichi en magnésium (15')
- 1 lit hydromassant avec application localisée de concentré magnésium (15')

### DÉTENTE

3 soins experts pour favoriser une grande détente et diminuer le stress

- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 séance de lâcher-prise aquatique (25')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')

### SE REPRENDRE EN MAIN ET CRÉER UNE ROUTINE

(3 ateliers de 40')

- L'alimentation et le sommeil
- La micro-sieste\*\* (ou apprendre à s'accorder un temps de pause dans la journée)
- Rituel du soir\*\* (avoir des idées positives, étirements et auto-massage, respiration et chaleur)

---

**Prix par personne à partir de 638 €**

En chambre double et petits-déjeuners\*.

\* à partir de 427 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

\*\*Susceptible d'être remplacé par une relaxation en salle ou en piscine.



## MIEUX-ÊTRE

À l'écoute de votre corps  
et de vos émotions.

**9 soins | 3 jours**

- 1 enveloppement hydratant sérénité (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 3 massages détente ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')\*\*\*  
ou 1 séance de lâcher-prise aquatique (25')\*\*\*
- 1 séance de digito-pressing facial et crânien (50')
- 1 séance de yoga mieux-être (25')

**Prix par personne à partir de 638 €**  
En chambre double et petits-déjeuners\*.

## MIEUX-ÊTRE ADO

À l'écoute de votre corps  
et de vos émotions.  
Programme adapté aux 13/18 ans.

**6 soins | 3 jours**

Présence d'un adulte obligatoire

- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 jet sous-marin ou 1 aquarelaxation (25')
- 1 soin visage Payot L'Expertise Pâte Grise, Pureté & Matité (1h)
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')

**Prix par personne à partir de 403 €**  
En chambre double et petits-déjeuners\*\*.

\* à partir de 427 € sans hébergement. \*\* à partir de 195 € sans hébergement. \*\*\*Suivant disponibilité.  
Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



## 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

---

#### JOUR 1 : DÉTOXIFIER

- 1 gommage du corps sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (15')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30') ou 1 séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**
- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')

#### JOUR 2 : REMINÉRALISER

- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (25')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 douche à jet (10')

#### JOUR 3 : RELAXER

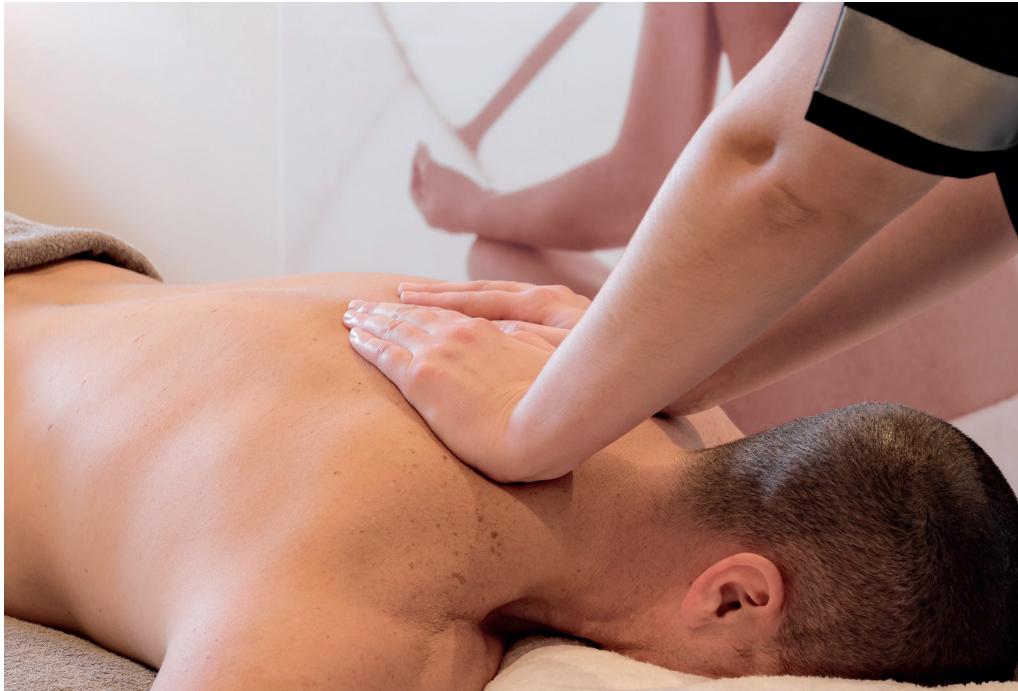
- 1 massage à 4 mains sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement hydratant sérénité (20')
- 1 bain de mer enrichi en magnésium (15')

---

**Prix par personne à partir de 620 €**

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

\* à partir de 412 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



## DÉTENTE ZEN

Détente, apaisement, libération des tensions. Profitez d'un instant cocooning.

**9 soins | 3 jours**

- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15')
- 1 bain de mer à la pulpe d'algue rouge et hibiscus (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage relaxant (25')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 massage Californien (50')

## AUTHENTIQUE MASCULIN

Un protocole de soins dédié, afin de retrouver tonicité et vitalité.

**9 soins | 3 jours**

- 1 gommage corps sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 1 application de boue auto-chauffante (20')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 douche à jet (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 soin visage Thalgo Men à l'algue bleue (1h)
- 1 massage Balinais (50')

**Prix par personne à partir de 639 €**  
En chambre double et petits-déjeuners\*.

**Prix par personne à partir de 639 €**  
En chambre double et petits-déjeuners\*.

\* à partir de 427 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



## SILHOUETTE

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

**9 soins | 3 jours**

---

- 1 drainage thermo-marin (15')
- 2 douches à jet (10')
- 1 application d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues minceur (15')
- 1 consultation diététique (45')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 séance d'iPULSE 5.1 (35') ou 1 séance de pulsothérapie (30') **NOUVEAU**

---

**Prix par personne à partir de 639 €**  
*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

## FUTURE MAMAN

Entre 3 et 6 mois de grossesse.

**9 soins | 3 jours**

---

- 2 applications de boue marine (20')
- 2 pressothérapies (20')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage femme enceinte (50')
- 1 séance de lâcher-prise aquatique (25')
- 1 soin visage Payot (1h)  
suivant les conseils de nos esthéticiennes

---

**Prix par personne à partir de 639 €**  
*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

\* à partir de 427 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

# LIBERTÉ SUPRÊME

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

## 9 soins au choix | 3 jours

---

### CHOISISSEZ 5 SOINS ESSENTIELS POUR VOUS RÉGÉNÉRER

#### Bains de mer hydromassants (15') : (3 maximum)

- aux cristaux Thalazur
- précieux au miel et karité
- à la pulpe d'algue rouge et hibiscus
- à la gelée d'algues minceur

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

(3 maximum)

- reminéralisantes
- circulatoires
- thermosudation au fucus
- boue marine

#### Aux parfums d'ailleurs

- aux trois thés
- à la pulpe de coco
- hydratant sérénité

#### Douches (10')

- à jet
- hydromassage marin

#### Autres soins

- rituel hydromassant (15')
- séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**
- application cryothérapie jambes (20')

### CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE EXPÉRIENCE RÉUSSIE

#### Gommages du corps (1 maximum)

- gingembre Thalgo (20') | Doux
- sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de rose Thalazur (15') | Moyen
- amande délicieux Payot (20') | Moyen
- des îles Thalgo (20') | Fort

#### Massages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- relaxant
- mahana

#### Soins esthétiques (45')

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

#### Autre soin

- séance de sauna japonais individuel (30')

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

#### Massages du monde (50')

- Californien
- Ayurvédique
- Balinais
- Chi Nei Tsang
- Pierres chaudes
- Digitopalming facial et crânien
- Signature Thalazur jardin marin

#### Massage spécifique

- drainage lymphatique esthétique (35')

#### Soin esthétique & spa (1 maximum)

- soin visage Payot ou Thalgo (1h) suivant les conseils de nos esthéticiennes

---

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.

\* à partir de 504 € 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 [ouistreham@thalazur.fr](mailto:ouistreham@thalazur.fr).*



## JOURNÉE DÉCOUVERTE MARINE

**3 soins | jour**

dont 1 collectif

- 2 soins individuels d'hydrothérapie au choix parmi :
  - enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boue marine (20'),
  - bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15'),
  - lit hydromassant (15'),
  - douche à jet (10'),
  - hydromassage marin (10')
  - séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**
- 1 soin collectif : relaxation en salle ou en piscine (25')

## JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

**3 soins | jour**

dont 1 massage du corps

- 1 massage détente ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 soins individuels d'hydrothérapie au choix parmi :
  - enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boue marine (20'),
  - bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15'),
  - lit hydromassant (15'),
  - douche à jet (10'),
  - hydromassage marin (10')
  - séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**

**Prix par personne à partir de 148 €**  
*En chambre double et petit-déjeuner.*

**Prix par personne à partir de 178 €**  
*En chambre double et petit-déjeuner.*

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



## JOURNÉE VITALITÉ MARINE

**4 soins | jour**  
dont 1 collectif

- 3 soins individuels d'hydrothérapie au choix parmi :
  - enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boue marine (20'),
  - bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15'),
  - lit hydromassant (15'),
  - douche à jet (10'),
  - hydromassage marin (10')
  - séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**
- 1 soin collectif : relaxation en salle ou en piscine (25')

## JOURNÉE THALAZUR

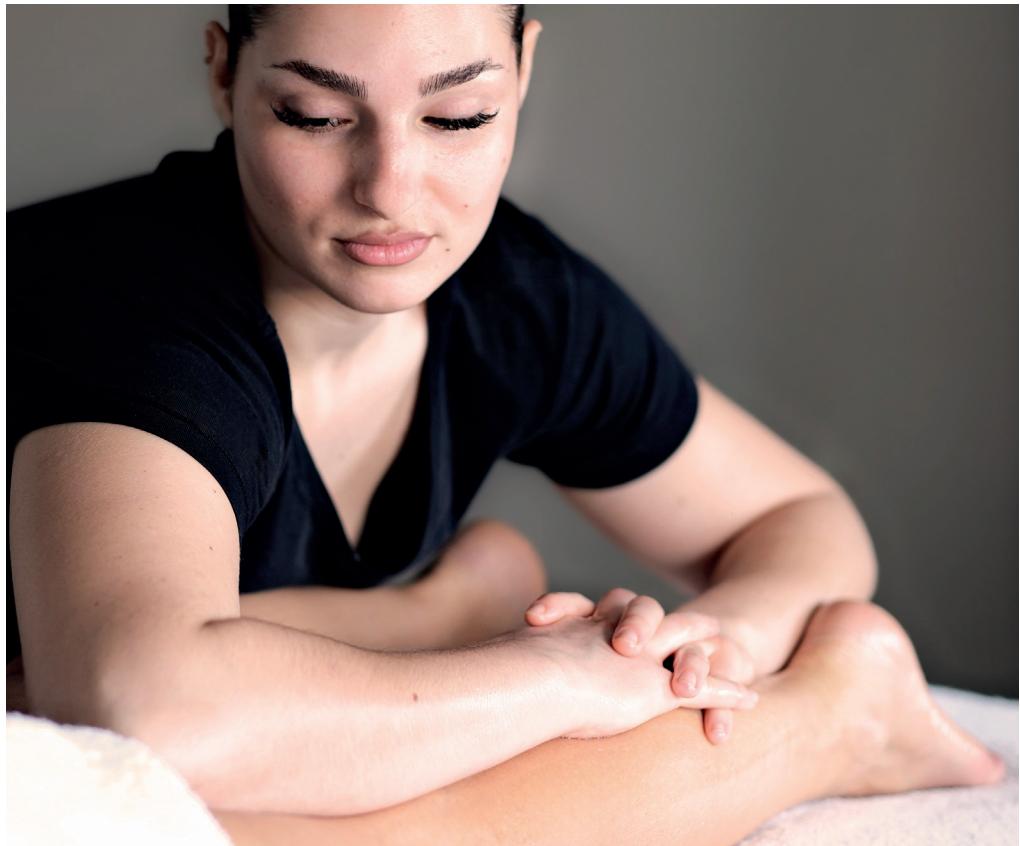
**4 soins | jour**  
dont 1 massage du corps

- 1 massage détente ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 soins individuels d'hydrothérapie au choix parmi :
  - enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boue marine (20'),
  - bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15'),
  - lit hydromassant (15'),
  - douche à jet (10'),
  - hydromassage marin (10')
  - séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**

**Prix par personne à partir de 203 €**  
*En chambre double et demi-pension.*

**Prix par personne à partir de 232 €**  
*En chambre double et demi-pension.*

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



## JOURNÉES À THÈME CHOUCHOUTEZ-VOUS

3 soins | jour

### CHOUCHOUTEZ VOTRE DOS

- 1 massage du dos (25')
- 1 application de boue marine (20')
- 1 lit hydromassant (15')

### CHOUCHOUTEZ VOTRE VENTRE

- 1 massage du ventre (25')
- 1 douche escargot (10')
- 1 application d'algues thermosudation au fucus (20')

### CHOUCHOUTEZ VOS JAMBES

- 1 massage des jambes (25')
- 1 séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**
- 1 application cryothérapie jambes ou algues circulatoires (20')

**NOUVEAUTÉ 2026**

### CHOUCHOUTEZ VOTRE BEAUTÉ

- 1 massage visage Méthode Payot (30')
- 1 gommage corps aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 1 enveloppement hydratant sérénité (20')

**Prix par personne à partir de 232 €**  
*En chambre double et demi-pension.*

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



## SÉJOUR COMPLICITÉ À DEUX

Partagez en duo des moments de détente privilégiés.

---

- Une nuit en chambre classique citadine pour 2 personnes.
- Demi-pension : petit-déjeuner + repas (menu Thalazur 3 plats - hors boissons)
- Apéritif maison
- 1 massage complicité en duo (25')

---

**Prix par personne à partir de 169 €**  
*En chambre double et demi-pension.*

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

# nos soins dans le détail

## Nos massages

### DÉTENTE

C'est un grand classique ! Allongé sur le ventre, abandonnez-vous au pouvoir éminemment relaxant de ce massage manuel.

### SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER

Allongé sur le ventre sous une rampe de micro-jets, l'arrière du corps est massé par un hydrothérapeute à l'aide d'une huile végétale bio. Mouvements enveloppants, glissés des mains et pressions douces apportent relâchement et relaxation optimale.

## 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.

### ENVELOPPEMENT AUX PARFUMS D'AILLEURS

Ces préparations onctueuses aux senteurs exotiques font de votre enveloppement un instant privilégié. Au choix parmi : aux trois thés ou à la pulpe de coco.

### APPLICATION D'ALGUES THERMOSUDATION AU FUCUS

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

### APPLICATION DE BOUE MARINE

Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent chaudes sur l'ensemble du corps. Action antalgique et antirhumatismale.

### ENVELOPPEMENT HYDRATANT SÉRÉNITÉ

Ce soin enveloppe votre corps dans un cocon onctueux de détente, nourrissant intensément la peau grâce à une combinaison riche en beurre de karité, cire d'abeille, et Eau vitale® d'algue bleue.

### APPLICATION DE BOUE MARINE AUTO-CHAUFFANTE

Application localisée sur le dos et les articulations, à visée antalgique. Ce soin procure une relaxation musculaire et articulaire.

### APPLICATION D'ALGUES CIRCULATOIRES

Application rafraîchissante d'algues froides, à base de menthol au niveau des membres inférieurs.

## Nos bains de mer hydromassants

Installé dans une baignoire d'eau de mer chauffée (entre 34 °C et 37 °C), le corps est balayé par un massage puissant (global ou localisé), grâce à des jets sous-marins qui suivent les trajets musculaires dans le sens du retour veineux. Un soin star aux effets détoxifiants, drainants, relaxants et dynamisants.

### AUX CRISTAUX THALAZUR

Véritables concentrés de détente, ces cristaux de mer vous offrent le plaisir d'un bain de mer au parfum signature Thalazur.

### PRÉCIEUX AU MIEL ET AU KARITÉ

Grâce à l'adjonction d'une cire au miel et au karité, ce bain onctueux vous fait découvrir la délicieuse sensation d'une peau pleinement hydratée et délicatement parfumée.

### À LA GELÉE D'ALGUES SPÉCIFIQUES

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

## 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.

### DOUCHE ESCARGOT

Hydromassage réalisé sur une table avec des manœuvres circulatoires sur les bras, les cuisses et le ventre.

### HYDROMASSAGE MARIN

En bassin d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse différentes zones de votre corps à l'aide d'un jet. Idéal pour stimuler la circulation et déstocker la cellulite.

### DRAINAGE THERMO-MARIN

Effectué confortablement allongé sur une table. L'hydrothérapeute applique un gel minceur sur la zone bermuda, puis active et draine avec un jet d'eau de mer chauffée.

## Nos soins secs

### LIT HYDROMASSANT

Allongé sur le dos en maillot ou en peignoir sur un matelas d'eau chaude, laissez-vous masser le corps par deux jets puissants mécaniques à pression modulable. Trois options au choix : Détente, Tonique & Spécial dos.

### CRYOTHÉRAPIE JAMBES

Application sur les membres inférieurs d'une solution froide à base de menthol. L'effet raffermissant et stimulant du froid est bénéfique pour vos jambes lourdes et la cellulalgie.

### PRESSOTHÉRAPIE AU GEL FRAÎCHEUR THALAZUR

Drainage lymphatique mécanique des membres inférieurs : deux grandes bottes à pression

progressive pneumatique vous permettent d'améliorer le retour veineux. Affine et allège les jambes et atténue l'aspect peau d'orange.

#### **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.

### **Nos soins experts**

#### **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.

#### **SAUNA JAPONAIS INDIVIDUEL**

Allongé sous un caisson, la tête à l'extérieur : sous l'effet d'une chaleur douce et des infrarouges longs, votre organisme évacue déchets et tensions. Nombreux bienfaits : détox, amincissants, relaxants, anti-âge...

#### **OSTÉOPATHIE**

Technique visant à rééquilibrer les structures ostéo articulaires et viscérales.

#### **ACUPUNCTURE**

Introduction d'aiguilles très fines, en des lieux déterminés, pour déclencher une réponse physiologique ou thérapeutique de l'organisme et rééquilibrer l'énergie vitale.

#### **CONSULTATION DIÉTÉTIQUE**

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

#### **LÂCHER-PRISE AQUATIQUE**

Allongé dans l'eau, on se laisse flotter, soutenu par le praticien vous êtes doucement balancé(e), étiré(e), les méridiens sont travaillés par de douces pressions. Ceci conduit à une grande détente et une respiration plus profonde. Tout en maintenant la tête hors de l'eau, le corps est guidé dans des mouvements afin de mobiliser les membres en douceur. La caresse de l'eau sur tout le corps rajoute au bénéfice du soin.

### **Nos soins collectifs**

#### **ATELIER CORPS**

*En salle ou en piscine*

Pour une approche ergonomique et physique débouchant sur une prise de conscience des bons mouvements. Nos coachs diplômés adaptent les exercices en fonction de la cure choisie.

#### **RELAXATION**

En salle ou en piscine : basée sur des exercices respiratoires et accompagnée d'une prise de conscience du corps, entraînant un relâchement total.

#### **ATELIER YOGA DU VENTRE**

Grâce à certaines postures de yoga (appelées ASANAS), nous allons agir sur la digestion, le stress et surtout sur la tonicité musculaire afin de retrouver un ventre plat.

#### **ATELIER DE DO-IN**

Technique d'automassage qui a pour objectif de faire circuler harmonieusement l'énergie du corps.

#### **ATELIER DE QI GONG**

Branche de la médecine traditionnelle chinoise. Véritable gymnastique préventive de santé, associant des mouvements doux et lents (en salle ou en piscine).

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

# nos conseils séjour

## J'emporte dans ma valise...

- Un maillot de bain 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
- Les shorts de bain, les combinaisons complètes et les strings sont non-tolérés.
- Des sandales ou tongs antidérapantes obligatoires (offertes pour tous les séjours 6 jours et 3 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les programmes Vitalité marine et Signature Thalazur, 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 sur place, le lundi uniquement (32 €, non remboursée)

## C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa Marin (parcours marin, sauna, hammam et espace cardio-fitness) pour le curiste et l'accompagnant hébergé.
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio en libre-service durant vos soins.
- La consultation médicale le lundi pour les séjours 6 jours (excepté pour les programmes Vitalité marine et Signature Thalazur).

## 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.
- 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 la Thalassothérapie.

- Parking fermé gratuit.
- La demi-pension comprend un petit-déjeuner et un repas (3 plats - hors boissons), midi ou soir, à votre convenance.
- Repas traditionnels, végétariens ou équilibrés à choisir sur place, sans supplément.
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande préalable lors de la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Enfant jusqu'à 12 ans dormant dans la chambre des parents : hébergement et petit-déjeuner offerts (nombre de chambres limité).
- Nos amis les animaux ne sont pas admis dans notre établissement.
- Bornes de recharge électrique à disposition.

## Thalasso et soins, mode d'emploi !

- Vos soins sont planifiés par demi-journée en alternance le matin et l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée.
- Pour toutes questions concernant votre séjour ou planning de soins, nous vous invitons à nous contacter avant votre arrivée.
- Accès piscine autorisé accompagné d'un parent pour les enfants de moins de 13 ans (voir les horaires espace détente). Sauna et hammam non autorisés aux enfants.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre espace boutique des maillots de bain, produits cosmétiques, sandales...
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.



## HORAIRES D'OUVERTURE\*

**L'INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE**  
est ouvert toute la semaine.  
Les soins sont planifiés  
du lundi au vendredi de 9 h à 13 h  
et de 14 h à 17 h, le samedi  
de 8 h 30 à 13 h et de 14 h à 18 h,  
le dimanche de 8 h 30 à 13 h.

### SPA MARIN

Du lundi au vendredi  
de 9 h à 19 h 45.  
Le samedi de 8 h 30 à 19 h 45.  
Le dimanche de 8 h 30 à 18 h 45.  
Afin de préserver la quiétude  
et le repos des curistes,  
l'accès au Spa Marin est autorisé  
aux enfants de moins de 13 ans  
entre 12 h 30 et 14 h et à partir  
de 17 h du lundi au samedi  
et de 12 h 30 à 18 h 45 le dimanche.

### SPA BEAUTÉ

Du lundi au vendredi  
de 9 h à 18 h 30.  
Le samedi de 9 h à 19 h.  
Le dimanche de 9 h à 13 h.

\*Horaires susceptibles d'être modifiés.

# VOS AVANTAGES

## 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, offre non cumulable).





## 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 !

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)

## 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

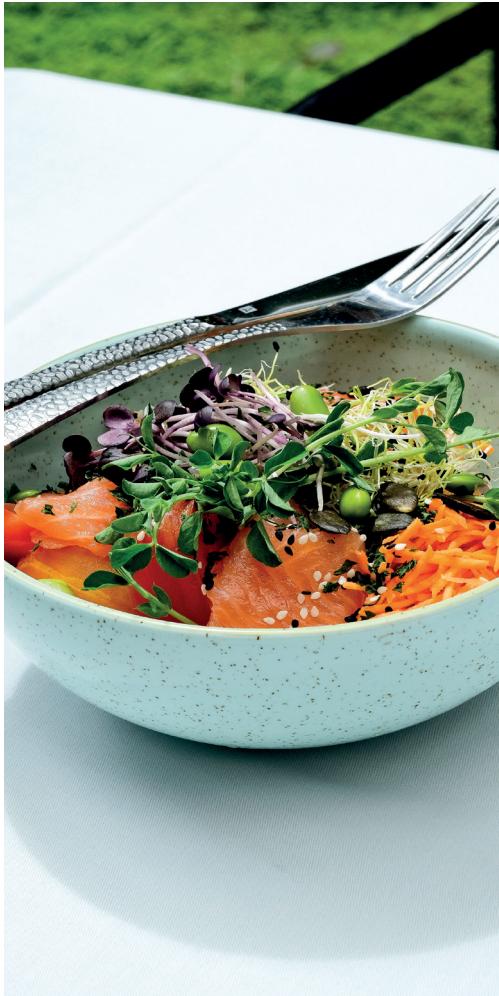
55 % de femmes et 45 % d'hommes : **une parité réelle**. Des formations régulières pour nos équipes. **82 % de nos collaborateurs sont fiers** de travailler chez Thalazur. **Sensibilisation** de nos clients et partenaires **aux enjeux RSE**. Présence d'un.e GreenChampion sur chaque escale.

### 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.

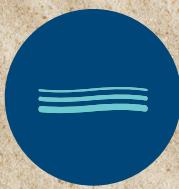


**FONDATION  
DE LA MER**

---

## 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.



# IDÉES CADEAUX

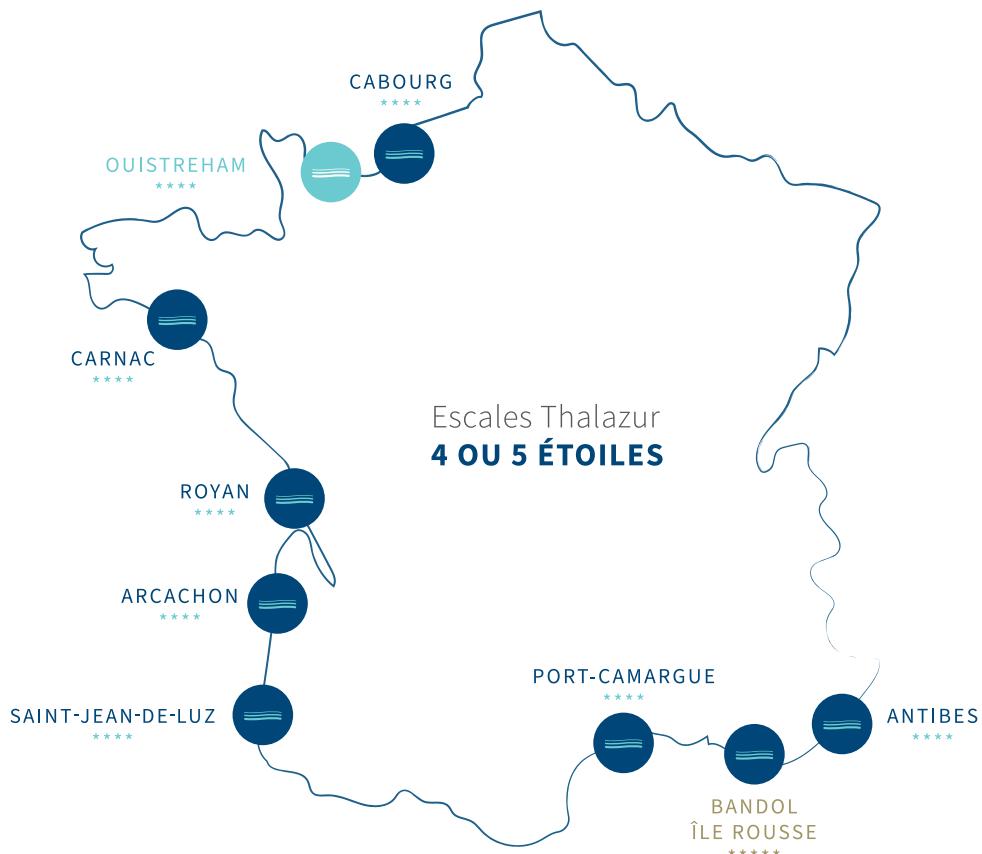
Pensez Thalasso, offrez Thalazur



scannez et retrouvez  
tous nos coffrets cadeaux



# UNE VAGUE DE BIEN-ÊTRE



## Accès

### En voiture

- **De Paris** : A13 (239 km), durée du trajet environ 2 h. Autoroute de Normandie : direction Rouen/Caen Sortie n°3 Porte d'Angleterre (après le viaduc de Caen) suivre la direction de *Ouistreham Car Ferry* à Ouistreham Riva-Bella, suivre la direction *les plages*.
- **De Caen** : D515 puis D514 (4 voies) 15 km suivre la direction de Ouistreham Car Ferry.

### En train

- Gare de Caen 15 km
- Depuis Paris Gare Saint Lazare - Caen (2 h)

### En bus

- Ligne n°12 – services quotidiens toutes les heures sauf dimanches et jours fériés. Différents arrêts entre Caen et Ouistreham Riva-Bella.

### Taxi Ouistreham

- Tél. +33 (0)6 17 51 41 40  
Forfaits aller-retour gare SNCF de Caen, gare routière de Ouistreham, aéroport.

Thalazur Ouistreham\*\*\*\*  
Boulevard du commandant Kieffer  
14150 Ouistreham Riva-Bella



# THALAZUR

escales bien-être & thalasso



OUISTREHAM



## 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)

