

ÉDITION 2025

OUISTREHAM



THALAZUR
escales bien-être & thalasso







Bienvenue à Ouistreham!

On ne vient pas au Thalazur Ouistreham par hasard. Les habitués de notre escale le savent : ici, vous êtes accueilli avec un rare sens de l'hospitalité, et vous ferez l'objet de toutes les attentions, car vos besoins et vos envies sont aussi les nôtres. Thalazur Ouistreham est une destination nature et authentique, engagée dans une démarche environnementale, où il fait bon se ressourcer et s'oxygéner sur l'une des plus belles plages du Calvados. Vous serez séduit par l'esprit convivial de cette station balnéaire de la Côte de Nacre, et par le cadre intimiste et paisible de notre Thalasso, nichée au pied des dunes. Envie de lâcher prise ? Il suffit juste de pousser la porte... Depuis toujours, votre mieux-être est notre priorité. Tout au long de votre séjour, vous serez accompagné par des professionnels à la fois experts et à votre écoute.

A l'institut de Thalasso, au spa, à l'hôtel baigné de lumière, au restaurant largement ouvert sur la mer, venez recharger votre organisme en minéraux marins et apaiser votre mental le temps de quelques jours. Accordez-vous une pause gourmande au restaurant Le Riva Bella, autour d'un plat imaginé par notre chef, aux belles saveurs normandes. Relaxez-vous sur la terrasse face à la mer, évadez-vous sur la plage de sable fin, respirez le bon air marin !

Après vos soins, vous pourrez aussi flâner sur la Promenade de la Paix et partir à la découverte du marché aux poissons ou des plages du débarquement... Ouistreham est une destination qui révèle son charme, jour après jour, et où il fait bon se poser. C'est aussi le souvenir que nous souhaitons vous laisser, lorsque vous repartirez, pleinement revitalisé et heureux de votre séjour avec nous.

Nicolas Mariette
Directeur de site

SOMMAIRE

TRETHAM OUI S

Une escale à



Une destination nature et authentique aux portes de Caen

Un établissement intimiste et baigné de lumière, à deux pas seulement du port et du centre-ville. Une destination nature et authentique aux portes de Caen, à 2 heures de Paris et 30 minutes de Cabourg. Oxygénez-vous sur la longue plage de sable fin, l'une des plus belles du Calvados, et venez goûter aux plaisirs du bord de mer. Char à voile, kitesurf, bains de mer, balades iodées, bulle de bien-être... Vous avez tous une bonne raison de venir à Ouistreham et fouler les planches de notre station balnéaire tournée vers la mer ! Un point de départ idéal, aussi, pour (re)découvrir notre histoire récente et les plages du Débarquement.

Face aux dunes sauvages et préservées, ciel et mer se rejoignent pour vous proposer une parenthèse hors du temps. Ancré dans un cadre d'exception, face à la Manche, Thalazur Ouistreham vous ouvre ses portes : déconnexion assurée ! Toujours à votre écoute, une équipe experte et conviviale vous accompagne pour faire de votre séjour une réussite. Cap sur votre « mieux-être » ! Au programme ? Soins relaxants, expériences inédites et nouvelles thérapies pour éliminer les tensions, vous ressourcer, vous aider à lâcher prise. Profitez du grand air marin, les pieds dans le sable !

Echappées belles à Ouistreham

S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE



Au pied de l'institut de Thalasso, la splendide plage de 3km vous invite à de longues promenades au bon air marin. À marée basse, laissez-vous tenter par un sport national : la pêche à pied !

À partir de Ouistreham, la Côte de Nacre s'offre à vous pour faire le plein d'oxygène, la mer à perte de vue. Côté terre, succombez au charme des vallées verdoyantes de la Suisse normande ; perdez-vous dans les nombreux parcs et jardins ouverts à la visite ; partez à la conquête des sentiers de randonnée : à pied, à vélo ou à cheval, à vous de décider !

S'IMMERGER DANS L'HISTOIRE

La Normandie foisonne de châteaux, d'abbayes prestigieuses, d'églises classées et de forteresses médiévales. Un incontournable sur la côte de Nacre et au-delà : les plages du Débarquement et le Mémorial de Caen. De nombreux musées plus intimistes vous ouvrent leurs portes à Courseulles, Ouistreham (le Mur de l'Atlantique, le Grand Bunker...). Ne manquez pas de pousser jusqu'à Colleville-sur-mer : Omaha Beach et l'émouvant cimetière américain, c'est là !



FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

Marché au poisson, casino, cinéma, musées, minigolf, commerces, restaurants... : les sources de distraction ne manquent pas.



SE (RE)METTRE À FOND AU SPORT

À Ouistreham, les activités nautiques et de loisirs sont pléthore. La plage de sable fin est un terrain de jeu tout trouvé : baignades, longe côte, canoë-kayak, char à voile, paddle, course à pied, marche oxygénante... La piste cyclable ? Elle passe devant l'établissement et vous emmènera jusqu'au port de plaisance de Caen. Pour les amateurs de greens, le golf de Caen est à quelques kilomètres. Sur place à la Thalasso : salle de cardio-fitness, piscine intérieure chauffée...

S'OFFRIR DES VIRÉES GOURMANDES

La gastronomie normande est un passage obligé. Cidres et bières locales, délicieux fromages au lait cru, crème fraîche fondante, andouille de Vire, difficile d'y résister ! Côté mer, crustacés, coquilles Saint-Jacques, moules, bars, lottes et autres soles se disputent la vedette. De quoi se régaler pendant son séjour et remplir son panier avant de rentrer chez soi.

ÇA BOUGE À OUISTREHAM !

La Fête de la Coquille : chaque année, fin octobre, la coquille Saint-Jacques de Normandie est à l'honneur dans la ville ! Cours de cuisine, visites des bateaux, découverte du phare, ateliers de nœuds marins, producteurs locaux... À Ouistreham, on pense coquilles, on vit coquilles et l'on se délecte de ce crustacé à la chair délicatement sucrée. L'occasion de préparer les fêtes de fin d'année !

Festival Tous en Scène à Ouistreham

Riva-Bella : l'occasion de faire le plein de spectacles, trois au total, le temps d'un week-end fin mars. Au programme, théâtre et humour (du vendredi 21 au dimanche 23 mars 2025).

Festival Beaugard à Caen : ce festival

de musique incontournable a lieu au château de Beaugard, à Hérouville-Saint-Clair, entre Caen et la mer. À la fois éclectique (rock, pop, rap...) et familial, il accueille à chaque édition les artistes français et étrangers les plus en vogue du moment. Rendez-vous en juillet !



**Office du Tourisme
de Ouistreham Riva-Bella**
Tél. 02 31 97 18 63
www.ot-ouistreham.fr

Bienvenue dans votre hôtel...



DANS LE DÉTAIL

- Accueil 24h/24h
- 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.

Profitez pleinement de votre séjour de Thalasso et accordez vous une escapade iodée à Ouistreham, ancré en bord de plage à proximité du cœur de ville.

Poussez les portes... Votre première rencontre avec Thalazur Ouistreham**** aura lieu dans le lobby puis dans votre chambre, à l'ambiance bord de mer pour profiter d'un moment de détente, avant de découvrir tous les espaces dédiés à votre bien-être.

Avec sa décoration zen et moderne aux teintes sablées, l'hôtel vous séduira par son atmosphère décontractée et son accueil familial. Un cocon intimiste où il fait bon se ressourcer.

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 gym, au Spa Marin...







scannez pour découvrir
toutes les chambres
à votre disposition

Les Chambres et Suites

Les 89 chambres et suites de style contemporain aux tonalités de beiges procurent une ambiance décontractée et propice au bien-être. Nos chambres classiques vous offrent une vue face à la ville de Ouistreham et à ses maisons traditionnelles pour une ambiance cosy. Nos chambres supérieures sont quant à elles tournées vers les dunes vous faisant bénéficier d'une large vue sur cet espace naturel et sauvage, soit vers la mer pour bénéficier d'une vue imprenable sur l'immense plage de notre station balnéaire. 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 écouter, fruit d'une collaboration précieuse avec nos experts du sommeil, pour vous guider vers le monde des rêves.

Une décoration naturelle et lumineuse apporte à vos chambres un confort et une douce ambiance qui vous permettra de vous concentrer sur l'essentiel : la découverte des lieux pour votre plus grand plaisir.



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 papier à lettre
- Plateau de courtoisie : Machine à café et Bouilloire
- Coffre-fort électronique
- Produits de bain Thalazur jardin marin
- Sèche-cheveux
- Téléphone
- Room service
- Accès internet wifi gratuit





Le
RivaBella
restaurant

scannez pour découvrir
la carte de saison



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



Un restaurant au cadre apaisant et chaleureux ! Ouvert sur la plage et les dunes, Le Riva-Bella vous accueille dans une ambiance tout en élégance et en sobriété. L'équilibre des saveurs et le plaisir du goût, voilà de quoi titiller vos papilles ! Dans l'assiette, c'est le fait-maison qui prime ! Le chef porte une attention toute particulière aux produits du terroir, terre et mer, et vous propose une cuisine créative et de qualité. Priorité aux circuits courts, aux producteurs locaux et aux produits de saison ! De quoi savourer de véritables moments gourmands.

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 des cartes différentes, reflétant le terroir de chaque destination. Qualité nutritionnelle, variété, fraîcheur et traçabilité des produits, derrière chaque assiette créative, il y a un chef aux fourneaux.



Chez Thalazur, vivez mieux et mangez bien !

Tea time et pause cocktail

Envie de se 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 à base de fruits frais concocté par notre équipe.

Prenez le temps de vous relaxer tout en dégustant un thé parfumé bio, une bière artisanale normande, une vodka locale ou un verre de vin autour de planches à partager.

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





LE SPA MARIN

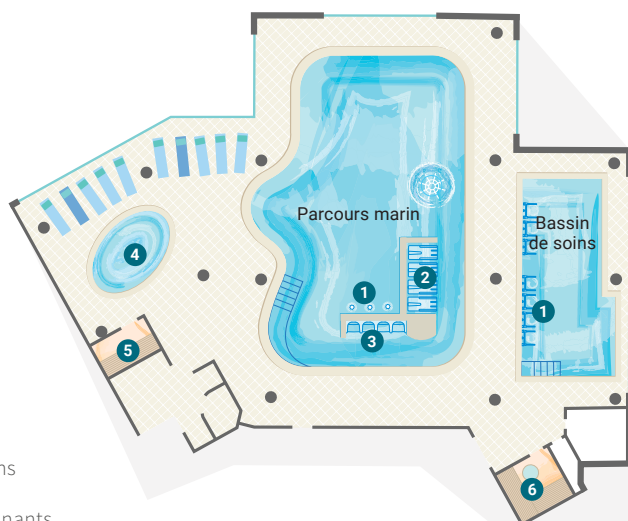




Détendez-vous dans notre Spa Marin.

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

A la carte : 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.





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 fine pluie d'eau de mer, 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.

19 h 30

Dînez 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 !

9 h

Profitez de ce moment pour apprécier le petit-déjeuner gourmand 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.

10 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 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, se remettre au sport, 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 coeur du bien-être, offrez-vous une expérience inoubliable sous les gestes précis de nos spa praticiens et de nos différents experts.





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 1 555 €

En chambre double et demi-pension.*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de roses Thalazur (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 enveloppement sérénité (20')
- 1 application de boues marines (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux sels Thalazur (15')
- 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')

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

** à partir de 994 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*





- 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 Fondamental Lumière 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 »



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.



VITALITÉ MARINE

(Re)découverte
de la Thalassothérapie.

24 soins | 6 jours

dont 3 massages du corps

Prix par personne à partir de 1 123 €

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

- 3 massages du corps, détente ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants aux sels Thalazur (15')
- 3 hydromassages marins (10')
- 3 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 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 1 291 €

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

- 1 gommage du corps sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de roses Thalazur (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes ou applications de boues marines (20')
- 4 bains de mer hydromassants reminéralisants aux sels Thalazur (15')
- 3 hydromassages marins (10')
- 6 massages du corps, détente ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 4 lits hydromassants (15')
- 3 douches à jet (10')

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

** à partir de 538 € sans hébergement. ** à partir de 706 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

SILHOUETTE

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

27 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1 603 €

En chambre double et demi-pension.*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 gommage du corps sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de roses Thalazur (15')
- 2 enveloppements d'algues enrichis au potassium (20')
- 3 bains de mer hydromassants enrichis au potassium (15')
- 4 douches à jet (10')
- 2 consultations diététiques (30')
- 1 soin corps méthode AXO** (1h15)
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 drainage lymphatique esthétique (35')
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 applications cryothérapie jambes (20')
- 2 pressothérapies avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- 1 sauna japonais individuel (30')
- 1 séance d'iPulse 5.1 (35')
- 1 massage sculpteur haute précision (45')
- 3 ateliers corps en salle ou en piscine (25')

ANTI-ÂGE

Préserver et optimiser votre capital jeunesse.

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1 603 €

En chambre double et demi-pension.*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 gommage du corps sous fine pluie d'eau de mer enrichi au calcium (15')
- 2 massages (15') : détente ou sous fine pluie d'eau de mer enrichis au calcium
- 3 enveloppements d'algues enrichis au calcium (20')
- 3 bains de mer hydromassants enrichis au calcium (15')
- 2 hydromassages marins (10')
- 2 douches à jet (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 beauté des mains (45')
- 1 rituel d'excellence Anti-âge Global Thalgo (1h30)
- 1 sauna japonais individuel (30')**
- 1 massage visage (15')
- 1 massage Vitalité du Temps (50')
- 1 soin signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 massage détente (25')
- 1 massage chouchouter vos jambes (25')
- 1 atelier mieux-être (25')



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

** à partir de 994 € sans hébergement. **Susceptible d'être changé par un massage ayurvédique (50').*

Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).



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 compléments coach ventre et taille Thalgo

Prix par personne à partir de 1 603 €

En chambre double et demi-pension.*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 gommage du corps sous fine pluie d'eau de mer enrichi au calcium (15')

UNE ALIMENTATION VITAMINÉE

- 1 consultation diététique (30')

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET UNE TONICITÉ OPTIMISÉE

- 1 soin corps méthode AXO** (1h15)
- 1 soin signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 atelier de bien-être (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 sérénité intense (20')

UN CORPS BOOSTÉ

- 3 massages détente ou sous fine pluie enrichis au calcium (15')
- 3 bains de mer hydromassants enrichis au calcium (15')
- 1 enveloppement d'algues enrichi au calcium (20')
- 1 hydromassage marin (10')

UNE BEAUTÉ AFFIRMÉE

- 1 soin visage Hyalu-procollagène (1h)

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

** à partir de 1 046 € sans hébergement. **Susceptible d'être changé par un massage Chi Nei Tsang. (50') Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

JAMBES LÉGÈRES

Alternance de soins drainants et circulatoires. Répondre aux problèmes de jambes lourdes, d'œdèmes.

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1 555 €

En chambre double et demi-pension.*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 gommage du corps sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de roses Thalazur (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 2 hydromassages marins (10')
- 3 bains de mer hydromassants à la gelée circulatoire (15')
- 1 drainage lymphatique esthétique (50')
- 1 massage chouchouter vos jambes (25')
- 1 massage signature Riva (1h)
- 1 séance d'acupuncture (30')
- 1 réflexologie plantaire (25')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 3 applications d'algues circulatoires (20')
- 3 applications cryothérapie jambes (20')
- 3 pressothérapies avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- 1 atelier jambes légères (25')

BIEN-ÊTRE DU DOS

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

27 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1 555 €

En chambre double et demi-pension.*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 gommage du corps sous fine pluie d'eau de mer enrichi au calcium (15')
- 2 massages (15') : détente ou sous fine pluie d'eau de mer enrichis au magnésium
- 3 enveloppements d'algues enrichis au calcium (20')
- 4 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis au calcium (15')
- 3 hydromassages marins (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 2 séances d'ostéopathie (25')
- 2 massages décontractants (15')
- 1 massage chouchouter votre dos (25')
- 3 applications de boues auto-chauffantes (20')
- 3 ateliers : renforcement musculaire et étirement en salle ou en piscine (25')



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

* à partir de 994 € 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

Consultation médicale offerte uniquement le lundi

Prix par personne à partir de 1 555 €

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

- 1 gommage du corps sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de roses Thalazur (15')
- 2 enveloppements aux trois thés (20')
- 1 enveloppement à la pulpe de coco (20')
- 3 bains de mer hydromassants aux cristaux du lagon (15')
- 3 bains de mer hydromassants précieux au miel et karité (15')
- 3 hydromassages marins (10')
- 2 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')

Massages

- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage Ayurvédique (50')
- 1 massage Balinais (50')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 massage visage (15')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.
* à partir de 994 € 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 uniquement le lundi

Prix par personne à partir de 1 603 €

En chambre double et demi-pension.*

Cette cure débute le jour de votre choix.

Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins lors de la réservation. Nous restons à votre écoute pour vous orienter au mieux.

CHOISISSEZ 12 SOINS ESSENTIELS POUR SE RÉGÉNÉRER

Bains de mer hydromassants (15') :

(6 maximum)

- aux sels Thalazur
- précieux au miel et karité
- aux cristaux du lagon
- à la gelée d'algues circulatoire
- à la gelée d'algues amincissante

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

- reminéralisantes
- circulatoires
- thermosudation au fucus
- boues marines
- boues marines auto-chauffantes

Aux parfums d'ailleurs

- aux trois thés
- à la pulpe de coco

Douches (10')

- à jet
- hydromassage marin
- escargot

Autres soins

- lit hydromassant (15')
- pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- application cryothérapie jambes (20')

CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE RÉUSSIE

Gommages du corps *(1 maximum)*

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

Massages (25') *(1 maximum)*

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

Soins esthétiques *(1 maximum)*

- la Méthode Payot (30')
- beauté des mains traditionnelle (45')
- beauté des pieds traditionnelle (45')

Autres soins *(3 maximum)*

- séance de sauna japonais individuel (30')

CHOISISSEZ 5 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages du monde

- Californien (50')
- Ayurvédique (50')
- Balinais (50')
- Chi Nei Tsang (50')
- aux pierres chaudes (50')
- soin signature Thalazur jardin marin (50')
- digito-pressing facial et crânien (50')

Massages spécifiques

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

Soin esthétiques & spa

- soin visage Payot ou Thalgo (1h) suivant les conseils de nos esthéticiennes
- beauté des pieds luxe (1h15)
- iPULSE 5.1 (35')

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

** à partir de 1 046 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

3 JOURS

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

Entre deux soins Thalasso ou spa, vous serez libre de buller au parcours marin, de faire peau neuve au hammam ou d'opter pour un coaching personnalisé à la salle de cardio-fitness. 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 !



MIEUX-DORMIR

NOUVEAUTÉ 2025

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

9 soins | 3 jours

à partir de 626 €

En chambre double et petits-déjeuners*.

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 au magnésium (20')
- 1 bain de mer enrichi au magnésium (15')
- 1 lit hydromassant avec application de concentré magnésium (15')

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

* à partir de 420 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).

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 MAINS 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)

MIEUX-ÊTRE

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

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 626 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

- 1 enveloppement sérénité (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux sels Thalazur (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 3 massages détente ou sous fine pluie d'eau de mer (15' / un chaque jour)
- 1 séance de sauna Japonais (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')

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

Prix par personne à partir de 396 €

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

- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux sels Thalazur (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 jet sous-marin ou 1 aquarelaxation (25')
- 1 soin visage Payot (1h) suivant les conseils de nos esthéticiennes
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')



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

** à partir de 420 € sans hébergement. ** à partir de 190 € sans hébergement. *** Suivant disponibilité.*

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 612 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

*Sous réserve de contre-indication médicale ou
de modification. Voir descriptif des soins page 58.
* à partir de 406 € sans hébergement. Les tarifs affichés
tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

JOUR 1 : DÉTOXIFIER

- 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer enrichi au magnésium (15')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 bain de mer hydromassant enrichi au magnésium (15')

JOUR 2 : REMINÉRALISER

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

JOUR 3 : RELAXER

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

DÉTENTE ZEN

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

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 626 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants aux sels Thalazur (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage détente (25')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')

AUTHENTIQUE MASCULIN

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

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 626 €

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

- 1 application de boues auto-chauffantes (20')
- 1 bain de mer hydromassant aux sels Thalazur (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 douche à jet (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de roses Thalazur (15')
- 1 soin visage Thalgo Men à l'algue bleue vitale Thalgo (1h)***
- 1 massage Balinaï (50')



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

** à partir de 420 € sans hébergement. ** à partir de 420 € sans hébergement.***Soin visage possible uniquement sans barbe. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

SILHOUETTE

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

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 626 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

- 1 hydromassage marin (10')
- 2 douches à jet (10')
- 1 application d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues amincissante (15')
- 1 consultation diététique (30')
- 1 sauna japonais individuel (30')
- 1 séance d'iPULSE 5.1 (35') ou 1 soin sculpteur haute précision (45')



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

* à partir de 420 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).



FUTURE MAMAN

Entre 3 et 6 mois de grossesse.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 626 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

- 2 applications de boues marines (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

MAMAN BÉBÉ

Bébé de 3 à 12 mois, des instants de détente pour vous - du bonheur partagé avec bébé.

9 soins | 3 jours

Thalazur offre l'hébergement à l'accompagnant pour garder bébé

Prix par personne à partir de 626 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

- 1 application de boues marines (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 bain de mer hydromassant aux sels Thalazur (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 soin visage Payot (1h)
suivant les conseils de nos esthéticiennes
- 1 atelier massage bébé (40')**
- 1 massage détente (25')

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

** à partir de 420 € sans hébergement.** Participation possible de l'accompagnant. 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 698 €

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

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

- aux sels Thalazur
- précieux au miel et karité
- aux cristaux du lagon
- à la gelée d'algues circulatoire
- à la gelée d'algues amincissante

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

(3 maximum)

- reminéralisantes
- circulatoires
- thermosudation au fucus
- boues marines

Aux parfums d'ailleurs

- aux trois thés
- à la pulpe de coco

Douches (10')

- à jet
- hydromassage marin

Autres soins

- lit hydromassant (15')
- pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- application cryothérapie jambes (20')

CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE ESCALE RÉUSSIE

Gommages du corps (1 maximum)

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

Massages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

Soins esthétiques (45')

- beauté des mains traditionnelle
- beauté des pieds traditionnelle

Autres soins

- séance de sauna japonais individuel (30')

CHOISISSEZ 2 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages du monde (50')

- Californien
- Ayurvédique
- Balinais
- Chi Nei Tsang
- aux pierres chaudes
- digito-pressing facial et crânien
- signature Thalazur jardin marin

Massages spécifiques

- drainage lymphatique esthétique (35')


Soins esthétiques & spa

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

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

** à partir de 492 € 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 ?
Ou bien vous préférez une Journée à thème, avec un programme de soins plus ciblés ?
Les équipes Thalazur ont pensé à vous !

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





JOURNÉE DÉCOUVERTE MARINE

3 soins | jour dont 1 collectif

Prix par personne à partir de 146 €

En chambre double et petit-déjeuner.

-
- 2 soins individuels d'hydrothérapie
 - 1 soin collectif : relaxation en salle ou en piscine (25')

JOURNÉE VITALITÉ MARINE

4 soins | jour dont 1 collectif

Prix par personne à partir de 199 €

En chambre double et demi-pension.

-
- 3 soins individuels d'hydrothérapie
 - 1 soin collectif : relaxation en salle ou en piscine (25')

JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

3 soins | jour dont 1 massage

Prix par personne à partir de 174 €

En chambre double et petit-déjeuner.

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

JOURNÉE THALAZUR

4 soins | jour dont 1 massage

Prix par personne à partir de 227 €

En chambre double et demi-pension.

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

Les soins d'hydrothérapie sont : enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant aux sels Thalazur (15'), lit hydromassant (15'), douche à jet (10'), hydromassage marin (10') ou pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20').

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).



JOURNÉES À THÈME CHOUCHOUTEZ-VOUS

3 soins | jour

Prix par personne à partir de 227 €

En chambre double et demi-pension.

CHOUCHOUTEZ VOTRE DOS :

- 1 massage dos (25')
- 1 application de boues marines (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 jambes (25')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- 1 application cryothérapie jambes (20')

SÉJOUR ROMANTIQUE À DEUX

Partagez en duo des moments
de détente privilégiés.

Prix par personne à partir de 167 €

En chambre double et demi-pension.

- Une nuit en chambre classique citadine pour 2 personnes.
- Demi-pension : petit déjeuner + repas (menu Thalazur) et apéritif maison
- 1 massage Duo (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).*

SPA BEAUTÉ

Découvrez notre



LE MEILLEUR DES SOINS DANS NOTRE SPA BEAUTÉ

Gommages corporels pour exfolier la peau, lisser le grain et optimiser les soins. Massages du monde aux effets éminemment relaxants et rééquilibrants. Rituels spa pour une parenthèse beauté ou bien-être d'une demi-journée. Soins du visage experts aux effets anti-âge, purifiants ou éclat. Soins minceur pour regalber la silhouette et déloger la cellulite...

Afin de vous offrir le meilleur des soins visage et corps, Thalazur s'est associé à deux grandes marques cosmétiques françaises Thalgo et Payot.

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

Envie de vivre de nouvelles sensations, de prendre soin de vous, d'agir pour préserver votre jeunesse ? Accordez-vous une escale sur-mesure dans notre Spa Beauté !



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 bienfaisantes.

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

Chaque produit 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

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 sérénité.

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 BOUES MARINES

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

APPLICATION DE BOUES MARINES AUTO-CHAUFFANTES

Application localisée à visées antalgique et drainante. Ce soin procure bien-être et relaxation musculaire.

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° et 37°), 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 SELS THALAZUR

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

PRÉCIEUX AU MIEL ET AU KARITÉ

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

AUX GELÉES D'ALGUES

- Amincissantes (huiles essentielles de thym et romarin).
- Circulatoires (huiles essentielles de sauge et de romarin).

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.

Nos soins secs

LIT HYDROMASSANT

Allongé 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.

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...

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 AVEC GEL FRAICHEUR 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.

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.

THÉRAPIE MANUELLE 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 éducateurs 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, soins high tech... Immergez-vous !

nos

conseils éclairés

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 toutes les cures 6 jours et escales 3 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures 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 pour les cures 6 jours (excepté pour les cures Vitalité marine et Signature Thalazur).

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 la Thalassothérapie.

- Parking fermé gratuit.
- La demi-pension comprend un petit déjeuner et un repas (3 plats), 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 9h à 13h et de 14h à 17h, le samedi de 8h30 à 13h et de 14h à 18h, le dimanche de 8h30 à 13h.

SPA MARIN

Du lundi au vendredi de 9h à 19h45.
Le samedi de 8h30 à 19h45. Le dimanche de 8h30 à 18h45.
Afin de préserver la quiétude et le repos des curistes, l'accès au Spa Marin ne sera autorisé aux enfants de moins de 13 ans qu'entre 12h30 et 14h et à partir de 17h du lundi au samedi et de 12h30 à 18h45 le dimanche.

SPA BEAUTÉ

Du lundi au vendredi de 9h à 18h30. Le samedi de 9h 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.

AVANT-PREMIÈRE

Jusqu'à
-20%

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

BON PLAN

Jusqu'à
-10%

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

SUPPLÉMENT SOLO OFFERT

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

SUPPLÉMENT ACCOMPAGNANT

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





Retrouvez les conditions et modalités de réservation de ces offres dans nos conditions générales de ventes via le QR code ou sur notre site internet www.thalazur.fr

TARIF LE PLUS BAS le plus tôt

Afin de toujours vous proposer les meilleurs tarifs et offres du moment, **Thalazur a opté pour une tarification dynamique**. Ainsi, nos tarifs évoluent en fonction du remplissage de nos établissements. Nos équipes sont à votre disposition par mail et téléphone pour vous orienter sur les périodes souhaitées, en vous indiquant les meilleures options !

ÉQUIPE dédiée

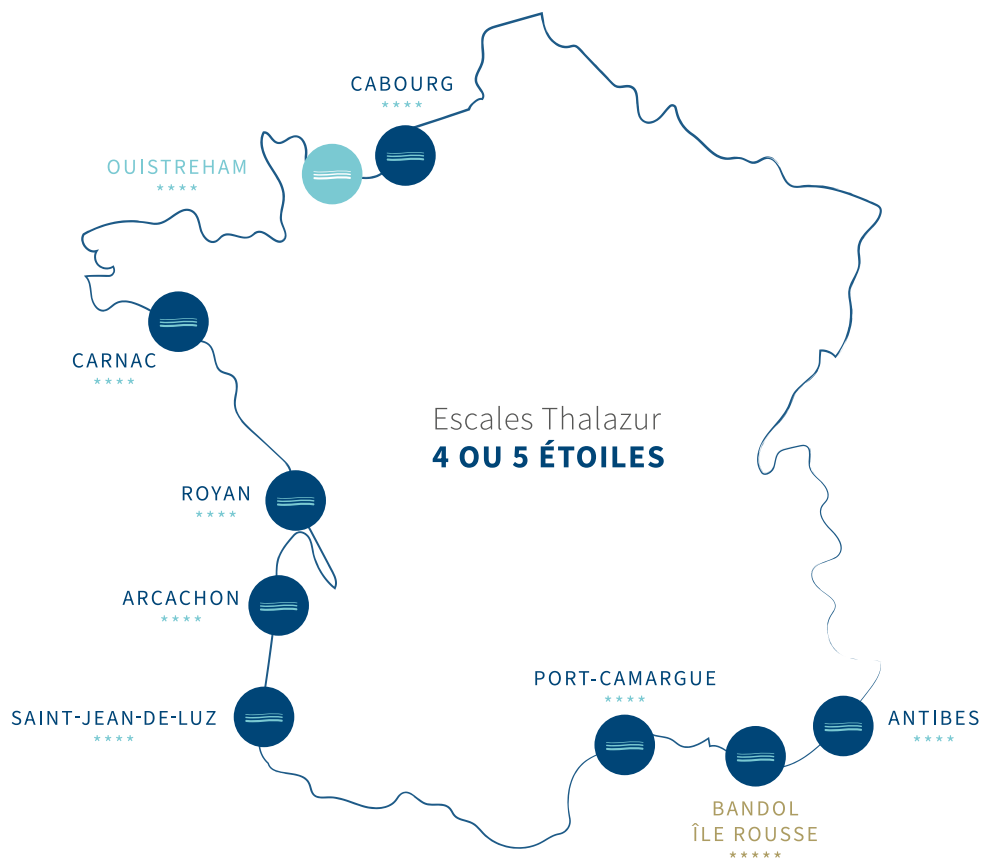
Notre équipe d'Experts Thalazur, basée à Levallois-Perret (région parisienne), à Carnac et Saint-Jean-de-Luz est **à votre écoute pour vos demandes d'informations, devis et réservation, du lundi au vendredi de 9h à 19h30 et le weekend de 9h30 à 17h30, sans interruption**. Par téléphone ou par mail, une 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 doutes 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 :

- **De Paris :** A13 (239 km), durée du trajet environ 2h. 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 Paris Saint-Lazare – Caen.

En bus :

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



IDÉES CADEAUX

Pensez Thalasso, offrez Thalazur



scannez et retrouvez
tous nos coffrets cadeaux



THALAZUR

escales bien-être & thalasso



OUISTREHAM



INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION

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

www.thalazur.fr

