

ÉDITION 2024

OUTSTANDING



THALAZUR

escales bien-être & thalasso





Bienvenue à Ouistreham !

On ne vient pas au Thalazur Ouistreham par hasard. Les habitués de notre établissement le savent : ici, vous êtes accueillis 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 séduits 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 autour d'un plat de 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

Une escale à Ouistrehamp.6

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

Thalazurp.22

- La philosophie Thalazur
- Les bienfaits marins
- Nouveautés

Nos séjours Thalassop.26

- 6 jours
- 3 jours
- 1 à 5 jours

Le Spa beauté.....p.52

Cosmétiques rituel jardin marinp.56

Nos soins dans le détail.....p.58

Conseils éclairés p.60

Perspective responsable.....p.62

Vos avantagesp.64

Collection escales Thalazurp.66

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.

Festival Beauregard à Caen : ce festival de musique incontournable a lieu au château de Beauregard, 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
- Bornes de recharge électrique (voiture) à disposition.

C'est la meilleure option pour profiter pleinement de votre séjour de Thalasso ou pour vous accorder une escapade iodée à Ouistreham. Poussez les portes... Ancré en bord de plage à proximité du cœur de ville, Thalazur Ouistreham vous invite dans ses 89 chambres spacieuses et lumineuses, certaines avec vue sur la mer ou sur les dunes.

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... 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.





scannez pour découvrir
toutes les chambres
à votre disposition

Les chambres et suites

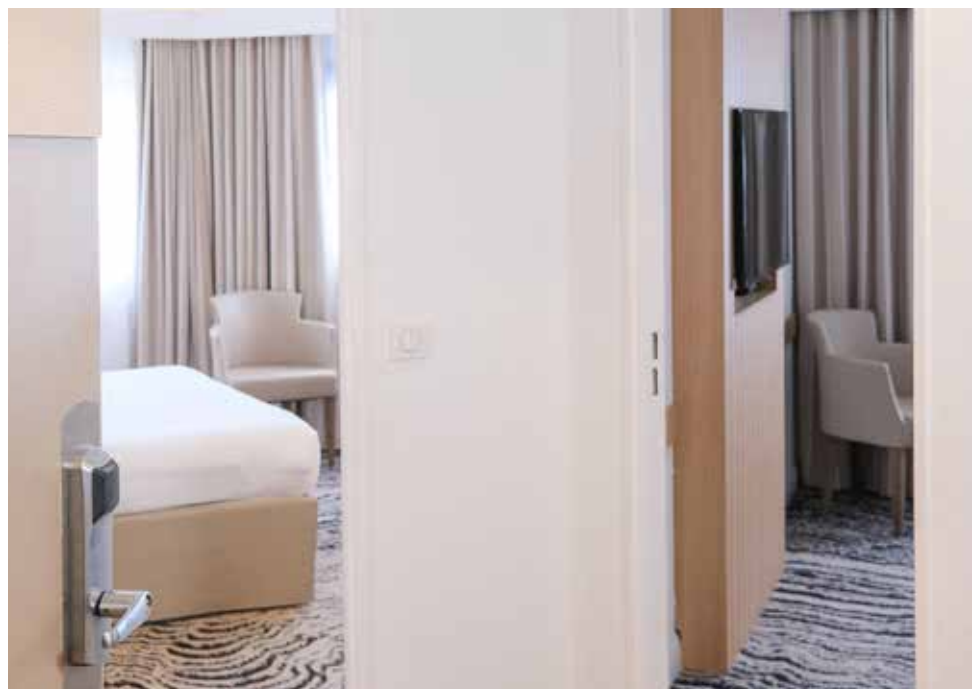
Votre première rencontre avec Thalazur Ouistreham aura lieu dans le lobby puis dans votre chambre, à l'ambiance bord de mer pour profiter d'un moment de détente, avant de découvrir tous les espaces dédiés à votre bien-être.

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.

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, chaînes de télévision....
- Bureau avec papier à lettre
- Plateau de courtoisie : Machine à café et Bouilloire
- Coffre-fort électronique
- Sélection de produits de bain
- Sèche-cheveux
- Ligne téléphonique
- Room service
- Accès internet wifi gratuit



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 tous les établissements Thalazur, mais avec partout des cartes différentes, reflétant le terroir de chacun. Qualité nutritionnelle, variété, fraîcheur et traçabilité des produits, derrière chaque assiette créative, il y a un chef aux fourneaux.



Chez Thalazur, vivez mieux et mangez bien !



Tea time et pause cocktail

Envie de se 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 et de cristaux d'huiles essentielles 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.

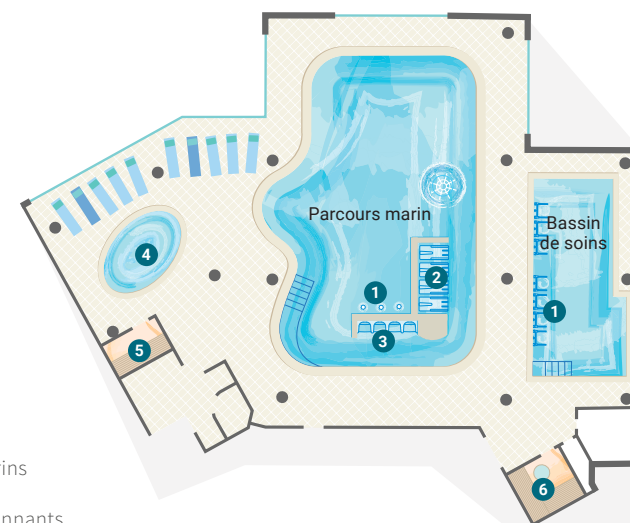
Un lieu privilégié pour admirer le coucher du soleil et prolonger vos moments de détente. Profitez pleinement des vertus vivifiantes du climat marin !



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.



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



PLUS DE 20 ANS D'EXPERTISE....

Découvrez tous les bienfaits de la Thalasso

Le savez-vous ? Notre organisme se compose d'oligo-éléments et de sels minéraux essentiels à notre équilibre et à notre santé. Au fil du temps, sa réserve s'épuise et entraîne inexorablement le vieillissement de nos cellules...

Heureusement, il y a la ThalassoTHÉRAPIE ! Plusieurs études menées dans l'univers de la Thalasso ont prouvé scientifiquement ses bénéfices. Trois éléments (l'eau de mer, les algues et boues marines, le climat marin) sont indissociables pour faire le plein de minéraux, booster notre immunité et se refaire une santé :

Sans eau de mer, pas de Thalasso ! 104 minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium...) et oligo-éléments (zinc, iode, fer, chrome, manganèse...) : c'est ce qu'elle possède en commun avec le plasma

sanguin. Lorsqu'elle est chauffée, notre corps y puise les éléments dont il a besoin. Efficace effet d'osmose !

Les algues et les boues marines, véritable or brun, sont riches en matières organiques, minéraux et oligo-éléments. Pour se reminéraliser en profondeur et régénérer l'organisme, rien de tel qu'un enveloppement ! Ce soin star procure bien-être et détente absolue. Et c'est un formidable antidouleur naturel !

Le climat marin fait partie intégrante d'un séjour Thalasso. Pureté de l'air, vent, ensoleillement, pression atmosphérique stable et élevée, taux d'humidité... Gorgé de microparticules d'eau de mer (riche en ions négatifs et en iode), l'air marin renforce nos défenses immunitaires et améliore notre système cardio-respiratoire.

Les ThalassoThérapies Minérales

SOS Min'héros ! La mer a ce formidable pouvoir de posséder presque tous les minéraux dont notre organisme a besoin. En panne de magnésium, de calcium, de

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

NOTRE CŒUR DE MÉTIER... L'EAU DE MER

Histoire d'eau...

Cocorico ! La Thalassothérapie est une spécialité hexagonale et la France est restée LA référence mondiale pour son savoir-faire, son expérience et son littoral incomparable. Mer du Nord, Manche, Atlantique et Méditerranée, à chaque région son caractère ! Le premier véritable institut de Thalasso ? Il a vu le jour en Bretagne à la fin du 19^e siècle.

Depuis plusieurs années, Thalazur est n°1 de la Thalassothérapie et rayonne sur 9 destinations en France. Un acteur incontournable avec son expertise marine, sa gamme de cures innovantes, ses équipements de haute technologie et ses équipes formées aux dernières techniques.

Un personnel aux petits soins...

Dans les 9 centres Thalazur, c'est un personnel hautement qualifié et formé à des protocoles de cures efficaces, qui prodigue les soins de Thalasso. L'eau de mer est utilisée pour réaliser bains de mer hydromassants, douches à jet, douches oscillantes et massages sous affusion... Voilà pourquoi ces praticiens expérimentés sont appelés hydrothérapeutes. Et que l'on parle de soins d'hydrothérapie.

Ça vient de chez nous !

Notre littoral est un trésor ! Boues marines prélevées dans les abers du Finistère, riches en calcium grâce à la présence d'algues rouges et algues brunes de la mer d'Iroise aux vertus reminéralisantes, récoltées à la pointe de la Bretagne... Pour ses soins de Thalasso, Thalazur privilégie un approvisionnement local et de qualité. L'eau des soins et des bassins ? Elle est puisée au large des côtes, dans une démarche soucieuse de l'environnement et de la pérennité de la ressource.





LES CURES AU FEMININ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



La prévention santé, c'est l'affaire de tous ! L'épigénétique (au-delà de la génétique) est l'une des dernières grandes avancées scientifiques. Cette nouvelle discipline a montré l'influence de l'environnement et du mode de vie (alimentation, stress, activité physique, tabagisme...) sur l'expression des gènes et sur la santé. Et, bonne nouvelle, il est possible d'agir à tout moment, quel que soit son âge, pour préserver son capital santé !

Exclusive et pionnière ! Avec la cure experte Épigénétique Thalazur (6 jours, 24 soins + des activités) élaborée sous caution médicale, nos établissements sont des lieux de choix pour dorloter votre épigénétique. On y trouve en effet les 5 piliers essentiels à une bonne santé globale : alimentation raisonnée, activité physique adaptée, gestion du stress, réseau social bienveillant et plaisir de vivre. Un programme d'accompagnement au changement véritablement précurseur, qui connaît un franc succès : déjà plus de 600 curistes nous ont fait confiance ! Il se renforce encore, avec la création de soins et une prise en charge toujours plus personnalisée. Un carnet de bord bien-être, avec les conseils individualisés de nos experts accompagnera chaque curiste.

C'est prouvé !

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

DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ

Grâce aux dernières découvertes de la science, nous sommes en mesure de dire pourquoi et comment vous avez le pouvoir sur votre santé.

L'épigénétique vous donne les clefs pour améliorer votre santé globale. Elle bouleverse l'approche de la prévention santé et vous éclaire sur votre propre capacité à exprimer au mieux votre héritage génétique.

Thalazur vous invite à réaliser une cure où ces 5 piliers sont idéalement dosés. Par la suite le but est de vous aider à faire perdurer au quotidien ce subtil équilibre.

Votre santé globale est notre priorité.
Vous avez le pouvoir de lui donner une nouvelle orientation.

NOS SÉJOURS Thalasso



Une journée en Thalasso...

16 h

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

18 h

Pour vous mettre dans l'ambiance, 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 cœur 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 et activités | 6 jours
Consultation médicale offerte.

Prix par personne à partir de 1 527 €
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 (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 enveloppement d'algues sérénité intense (20')
- 1 application de boues marines (20')
- 1 bain de mer hydromassant à l'algue bleue 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 927 € sans hébergement.



- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 soin signature Thalazur rituel jardin marin (50')
- 1 massage ayurvédique Marma Thalgo (50')
- 1 soin du dos Payot (45')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage signature Riva (1h)
- 1 soin visage Fondamental Lumière Thalgo (45')

2. GESTION DU STRESS

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

3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 1 séance de yoga (25')
- 1 oxygénation en bord de mer ou une séance de Qi Gong (25')
- 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 A »

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 1 109 €

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 (20')
- 3 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (15')
- 3 hydromassages marins (15')
- 3 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 6 soins collectifs (25') relaxation en piscine ou en salle

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 1 277 €

*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 (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes ou applications de boues marines (20')
- 4 bains de mer hydromassants à l'algue bleue 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 509 € sans hébergement. * à partir de 677 € sans hébergement.*

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 1 527 €

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 (15')
- 2 enveloppements d'algues enrichies en potassium (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en potassium (15')
- 4 douches à jet (10')
- 2 consultations diététiques (30')
- 1 massage ayurvédique Marma Thalgo (50')
- 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')
- 2 saunas japonais individuels (30')**
- 1 séance d'iPulse 5.1 (35')
- 1 séance d'acupuncture (30')**
- 3 ateliers corps en salle ou en piscine (25')



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

** à partir de 927 € sans hébergement.**Suivant disponibilités. **** à partir de 970 € sans hébergement.*

ANTI-ÂGE

Préserver et optimiser votre
capital jeunesse.

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1 570 €

*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 en calcium (15')
- 2 massages (15') : détente ou sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium
- 3 enveloppements d'algues enrichies en calcium (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en 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 rituel jardin marin (50')
- 1 massage détente (25')
- 1 massage chouchouter vos jambes (25')
- 1 atelier mieux-être (25')



CURE MÉNopause

NOUVEAUTÉ 2024

La ménopause, une nouvelle féminité !

24 soins | 6 jours

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

Prix par personne à partir de 1 570 €

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 en calcium

UNE ALIMENTATION VITAMINÉE

- 1 consultation diététique

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET UNE TONICITÉ OPTIMISÉE

- 1 soin méthode AXO ** NOUVEAU
- 1 soin signature Thalazur rituel jardin marin (50') NOUVEAU
- 1 atelier de bien-être (Yoga du ventre)
- 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 NOUVEAU
- 1 séance de Lâcher- prise aquatique
- 3 lits hydromassants (15')
- 2 enveloppements sérénité intense (20')

UN CORPS BOOSTÉ

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

UNE BEAUTÉ AFFIRMÉE

- 1 soin visage détoxifiant lissant Spiruline Boost Thalgo (60')

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

** à partir de 970 € sans hébergement. **Susceptible d'être changé par un massage Chi Nei Tsang. (50')*

JAMBES LÉGÈRES

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

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1 527 €

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 (15')
- 2 douches à jet (10')

- 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 soin La Pression drainante Payot (45')
- 3 applications d'algues circulatoires (20')
- 3 applications cryothérapie jambes (20')
- 3 pressothérapies avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- 1 atelier Jambes légères (25')



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

** à partir de 927 € sans hébergement.*



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 1 527 €

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

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 1 527 €

*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 (20')
- 2 enveloppements d'algues aux trois thés (20')
- 1 enveloppement d'algues 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')
- 3 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage ayurvédique Marma Thalgo (50')
- 1 massage Balinais (50')
- 1 massage aux pierres chaudes (50')

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

** à partir de 927 € sans hébergement. ** à partir de 927 € sans hébergement.*

LIBERTÉ SUPRÊME

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

Choisissez 20 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte
uniquement le lundi

Prix par personne à partir de 1 570 €

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)

- à l'algue bleue 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

Autres soins

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

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

** à partir de 970 € sans hébergement.*

CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE RÉUSSIE

Gommages du corps *(1 maximum)*

- sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de roses (15')
- amande délicieux Payot (MOYEN 20')
- des îles Thalgo (FORT 20')
- gingembre Thalgo (DOUX 20')

Massages (25') *(1 maximum)*

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

Soins esthétiques (45') *(1 maximum)*

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

Autres soins :

- séance de sauna japonais individuel (30')

CHOISISSEZ 5 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages du monde

- Californien (50')
- Ayurvédique Marma Thalgo (50')
- Balinais (50')
- Chi Nei Tsang (50')
- aux pierres chaudes (50')
- soin signature Thalazur rituel 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 (1h15) suivant les conseils de nos esthéticiennes
- beauté des pieds luxe (1h15)
- iPULSE 5.1 (35')

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 !





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 610 €

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.*

JOUR 1 : DÉTOXIFIER

- 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (15')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 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 sérénité intense (20')
- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')

DÉTENTE ZEN

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

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 620 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants à l'algue bleue 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 620 €

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

- 1 application de boues auto-chauffantes (20')
- 1 bain de mer hydromassant à l'algue bleue 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 (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 411 € sans hébergement. ** à partir de 411 € sans hébergement.*

****Soin visage possible uniquement sans barbe.*

SILHOUETTE

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

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 620 €
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 411 € sans hébergement.



FUTURE MAMAN

Entre 3 et 6 mois de grossesse.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 620 €
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 (45') suivant les conseils de nos esthéticiennes

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.
* à partir de 411 € sans hébergement.** à partir de 411 € sans hébergement.

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 620 €
En chambre double et petits-déjeuners**.

- 1 application de boues marines (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 soin visage Payot (45') suivant les conseils de nos esthéticiennes
- 1 atelier massage bébé (40')**
- 1 massage détente (25')



LÂCHER-PRISE

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

9 soins | 3 jours

à partir de 620 €
En chambre double et petits-déjeuners*.

JOUR 1 : DETOXIFIER POUR RETROUVER UN ESPRIT CALME

- 1 consultation diététique spécifique (30')
- 1 douche escargot ventre, bras, cuisse (10')
- 1 sauna japonais individuel (30')

JOUR 2 : CHOUCOUTER SON VENTRE

- 1 massage Chi Nei Tsang (50')
- 1 séance de yoga du ventre (25')
- 1 enveloppement sérénité intense (20')

JOUR 3 : SE FAIRE PLAISIR ET RECHARGER SES BATTERIES

- 1 massage détente (25')
- 1 bain hydromassant enrichi au magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues enrichi au magnésium (20')

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

* à partir de 411 € sans hébergement.

MIEUX-ÊTRE

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

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 620 €
En chambre double et petits-déjeuners*.

- 1 enveloppement aux parfums d'ailleurs (20')
- 1 bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 3 massages détente ou sous fine pluie d'eau de mer (15' / un chaque jour)
- 1 séance d'acupuncture personnalisée (30')** (minceur, arrêt du tabac, insomnie...) ou 1 séance de lâcher-prise aquatique (25')**
- 1 séance de digito-pressing facial et crânien (50')
- 1 atelier 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 392 €
En chambre double et petits-déjeuners***.

- 1 bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 jet sous-marin ou 1 aquarelaxation (25')
- 1 soin visage Payot (45') 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 411 € sans hébergement. **Suivant disponibilité. *** à partir de 183 € sans hébergement.



LIBERTÉ SUPRÊME

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

9 soins au choix | 3 jours

Prix par personne à partir de 692 €

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)

- à l'algue bleue 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') reminéralisantes :

(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)

- sous fine pluie d'eau de mer aux huiles et pétales de roses (15')
- amande délicieux Payot (MOYEN 20')
- des îles Thalgo (FORT 20')
- gingembre Thalgo (DOUX 20')

Massages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

Soins esthétiques (45')

- beauté des mains traditionnelle

Autres soins

- séance de sauna japonais individuel (30')

CHOISISSEZ 2 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages du monde

- Californien (50')
- Ayurvédique Marma Thalgo (50')
- Balinaï (50')
- Chi Nei Tsang (50')
- aux pierres chaudes (50')
- digito-pressing facial et crânien (50')

Massages spécifiques

- drainage lymphatique esthétique (35')

Soins esthétiques & spa

- soin visage Payot (1h15) suivant les conseils de nos esthéticiennes
- soin visage Combleur hyaluronique Thalgo (1h)

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

* à partir de 483 € sans hébergement.

1 À 5 JOURS

Vous souhaitez réserver une Journée Découverte Thalazur pour vous initier aux bienfaits de la Thalasso ?
Ou bien vous préférez une Journée à thème, avec un programme de soins plus ciblés ?
Les équipes Thalazur ont pensé à vous !

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

JOURNÉE 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 parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20'), bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15'), hydromassage marin (10'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15'), pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur
- 1 soin collectif : relaxation en salle ou en piscine (25')



Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins page 58.

JOURNÉE DÉCOUVERTE MARINE

3 soins | jour
dont 1 collectif

Prix par personne à partir de 141 €
En chambre double et petit-déjeuner.

- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20'), bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15'), hydromassage marin (10'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15'), pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur
- 1 soin collectif : relaxation en salle ou en piscine (25')

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 parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20'), bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15'), hydromassage marin (10'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15')



JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

3 soins | jour
dont 1 massage

Prix par personne à partir de 169 €
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 parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20'), bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15'), hydromassage marin (10'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15').

Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins page 58.

SÉJOUR ROMANTIQUE À DEUX

Partagez en duo des moments
de détente privilégiés.

Prix par personne à partir de 164 €
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')

SPA BEAUTÉ

Découvrez notre



LE MEILLEUR DES SOINS DANS NOTRE SPA BEAUTÉ

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

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

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

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



PAYOT
PARIS

est LA marque française
facialiste...

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

Notre mission est de partager une beauté
holistique par l'association du soin et du geste,
des produits ultra-sensoriels et des innovations
de pointe. Les expériences de nos rituels
de soin cabine sont sur-mesure et uniques.
Engagée dans la clean beauty, Payot agit pour la
planète au travers de ses formulations et de ses
packagings.

THALGO

croit en une cosmétique
différente...

...inspirée par les Océans. Marque Française,
leader mondial, Thalgo associe depuis toujours
l'efficacité et le bien-être grâce à ses actifs
marins. Découvrez une maîtrise complète
des protocoles de beauté en partenariat avec
les établissements Thalazur.



NOUVELLE GAMME COSMÉTIQUE



le bien-être absolu, révélateur de beauté

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

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

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



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



dans le détail

Nos massages

DÉTENTE

C'est un grand classique ! Allongé sur le ventre ou le dos, 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, le 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 D'ALGUES AUX PARFUMS D'AILLEURS

Principalement à base d'algues, 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 BOUES MARINES

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

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 modelage 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.

À L'ALGUE BLEUE THALAZUR

Véritable concentré 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 CRISTAUX À L'ALGUE BLEUE THALAZUR

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

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.

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 !

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

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).

nos conseils éclairés

J'emporte dans ma valise...

- Un maillot de bain en synthétique adapté aux conditions marines (eau de mer, chlore...).
- Pour les hommes merci de vous munir d'un slip ou boxer de bain.
- Les shorts de bain, les combinaisons complètes et les strings sont non-tolérés.
- Des sandales ou tongs antidérapantes (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.*

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

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

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

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



1^{er}

Thalazur est le leader de la Thalasso en France

grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français

9

établissements Thalazur 4 et 5 étoiles vous attendent pour un séjour Thalasso, une semaine de vacances ou un week-end de détente.

De Cabourg à Antibes, vous avez le choix de votre destination dans des sites de rêve, situés les pieds dans l'eau.

13

restaurants, dont un étoilé au Michelin, vous réservent de belles surprises grâce à nos chefs pleins de talent.

Au menu, des plats savoureux et faits maison, concoctés selon le concept des **Cinq S. S** comme des produits de **S**aison remplis de **S**aveurs, issus de **S**ituations géographiques exceptionnelles, cuisinés **S**ainement avec **S**implicité.

23

ans d'expertise et une équipe de professionnels formés à l'art de l'hospitalité, de la restauration et de la Thalasso & spa.

Partout, vous serez accueillis dans des établissements dotés d'équipements nouvelle génération et rénovés récemment.

AVANT-PREMIÈRE

Jusqu'à
-20%

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

BON PLAN

Jusqu'à
-10%

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

SUPPLÉMENT SOLO OFFERT

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

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

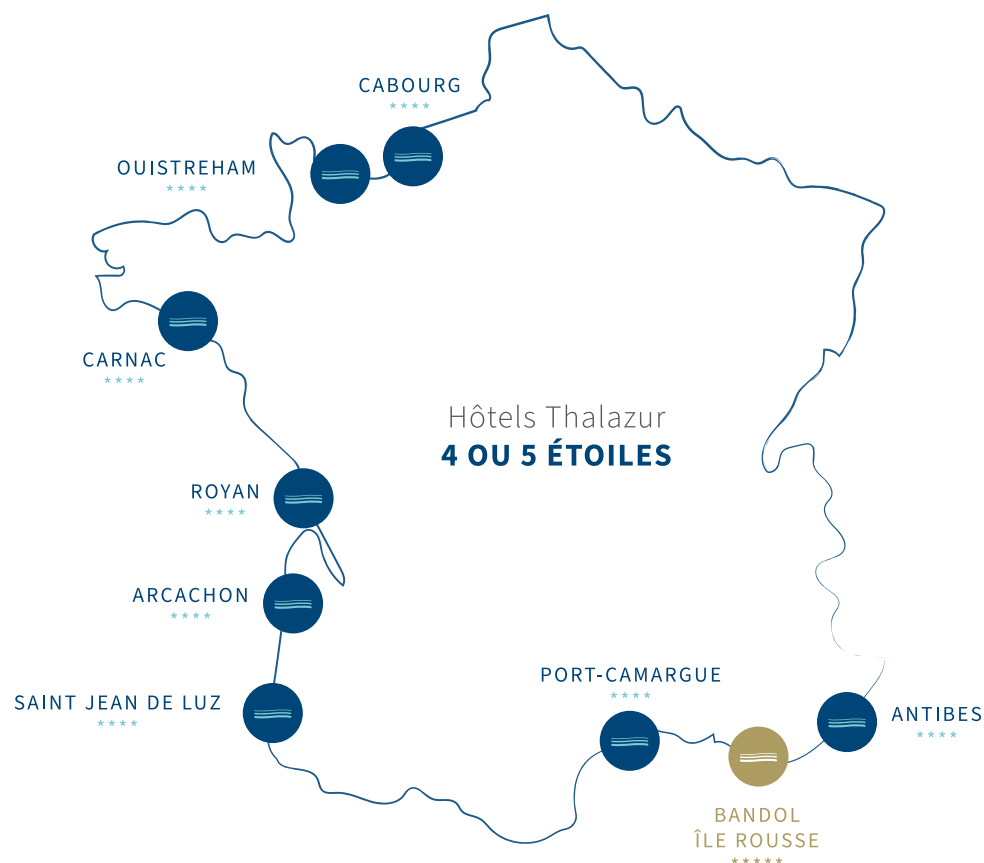
Notre équipe d'Experts Thalazur, basée à Levallois-Perret (région parisienne) et Saint-Jean-de-Luz est **à votre écoute pour vos demandes d'informations, devis et réservation, du lundi au vendredi de 9h à 19h30 et le week-end de 9h30 à 17h30, sans interruption**. Par téléphone ou par mail, une réponse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

www.thalazur.fr



INFORMATIONS,
DEVIS ET RÉSERVATION

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



PEFC® 10-31-1258 - Imprimé vert - Imprimé en France - Crédits photos : Emma Millas, Bruno Preschermisky, Conception et réalisation : C & O - Le Cabinet de Communication, Novembre 2023
Sous réserve d'erreurs typographiques