

Ouistreham

L'EXPÉRIENCE DU MIEUX-ÊTRE

thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

Soins à
la carte
2022

Le
Spa
MARIN



Idée
cadeau

Pensez thalasso

Offrez
Thalazur

Bien-être, détente,
beauté...

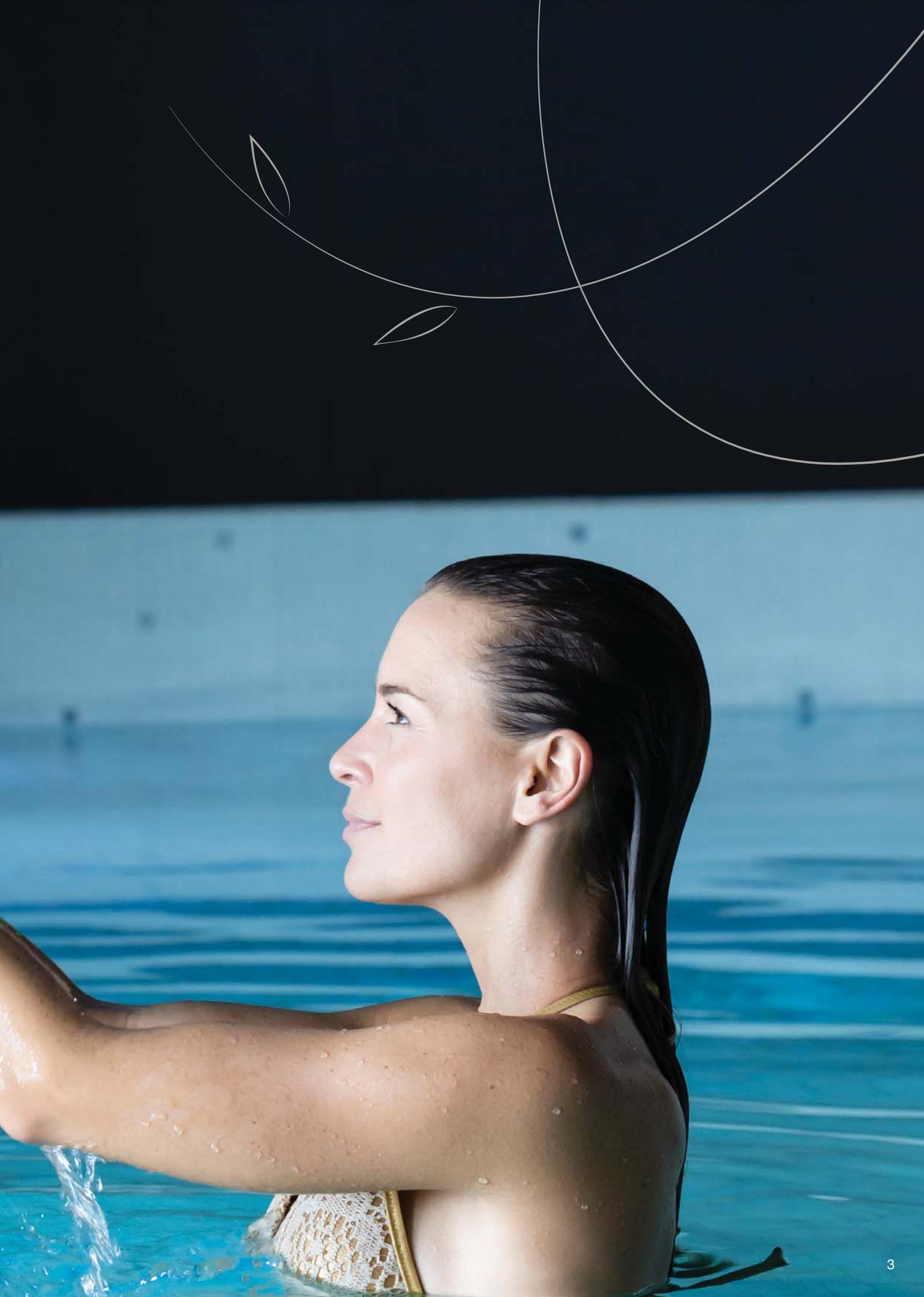
Toutes nos prestations sont réalisables
en coffret cadeau sur place ou en ligne sur
www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/

COFFRET CADEAU
VALABLE 1 AN

**Commandez en ligne
vos soins à la carte sur
www.thalazur.fr/thalasso/soins-a-la-carte/**

Journées Thalasso, Modelages & Spa,
Moments à deux, Spécial fête...





Espace marin

2 bassins d'eau de mer

- Parcours marin d'eau de mer de 184m² chauffée à 31°.
- Bassin de soins d'eau de mer de 45m² chauffée à 34° (en accès libre uniquement en dehors des soins).

Sauna / Hammam

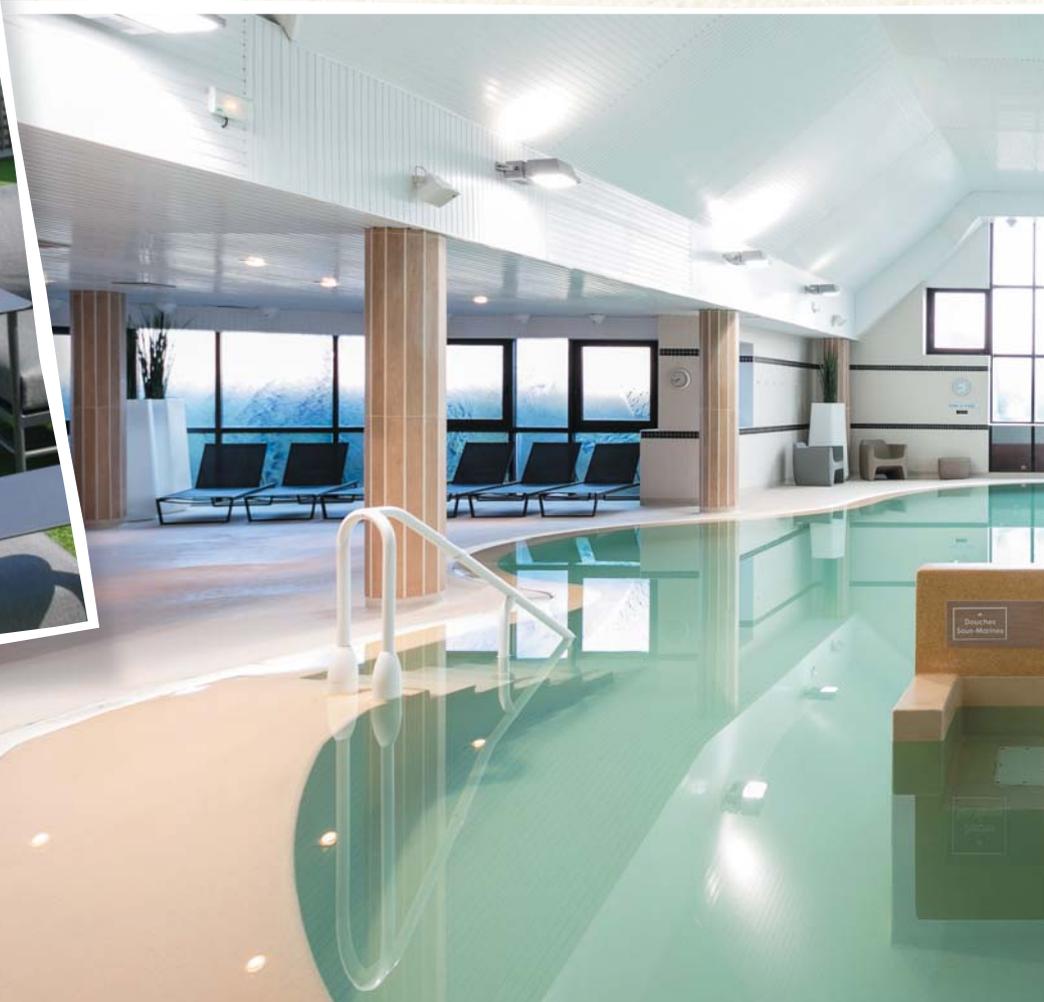
Pour un bain de chaleur inoubliable, purifiez-vous le corps et l'esprit avec notre programme quotidien d'aromathérapie «Brume de Hammam» proposé par notre partenaire Camylle.

L'espace cardio-fitness

Sous la conduite et les conseils des éducateurs sportifs, optimisez les bénéfices de votre cure et profitez de notre salle de cardio-training en libre accès : vélos, rameurs, assouplissements articulaires, renforcement des chaînes musculaires, dépenses caloriques.

Salle de repos / Solarium Tisanerie

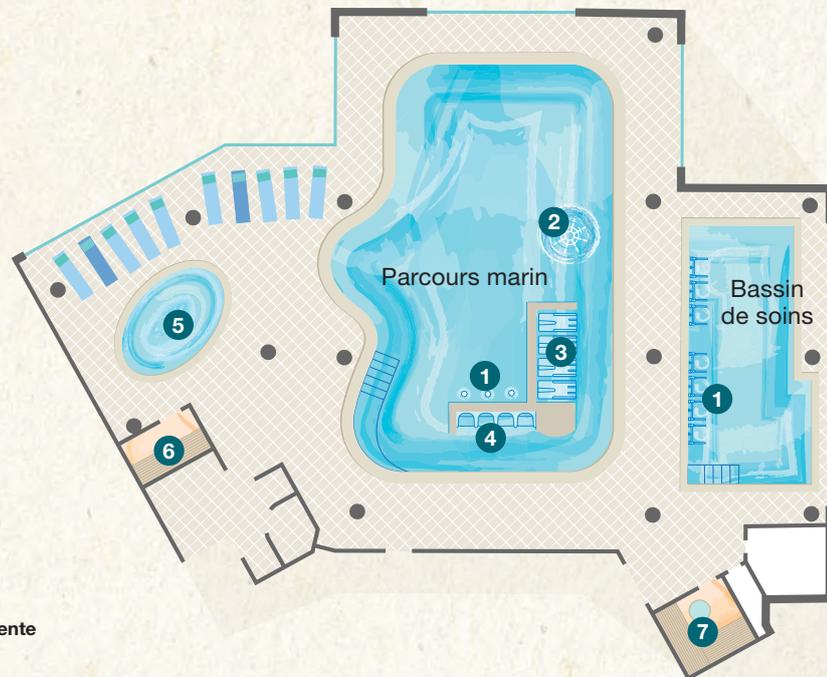
Pour parfaire votre séjour, une salle de repos et un solarium sont mis à disposition pour vous détendre entre chaque soin. Il est conseillé de boire durant vos soins, des fontaines à eau sont à votre disposition. A la tisanerie, vous pouvez consommer gracieusement des tisanes bio by Thalgo aux algues.



et détente

Parcours marin et bassin de soin

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



Horaires d'ouverture Espace marin & détente

Du lundi au vendredi de 9h à 19h45

Le samedi de 8h30 à 19h45

Le dimanche de 8h30 à 18h45



Les bienfaits

Pourquoi la thalassothérapie vous fait du bien ?
Le savez-vous ?

Une fois entrée dans l'âge adulte, notre réserve d'oligoéléments et de sels minéraux vient à diminuer, et le temps qui passe entraîne inexorablement un vieillissement cellulaire...

La bonne nouvelle, c'est que la thalassothérapie va vous aider à retarder tous ces effets que le temps inflige grâce à 3 éléments indissociables qui vont renforcer votre barrière immunitaire :

- **L'eau de mer**, l'élément préféré de votre corps.

Notre corps est constitué de plus de 70% d'eau... de mer !

Notre plasma sanguin est pratiquement de la même composition que l'eau de mer. Ainsi, dès qu'elle est chauffée, notre corps va y puiser les oligoéléments et les sels minéraux dont il est en carence : c'est l'effet d'osmose.

- **Les sédiments marins**, une bonne raison de vous rouler dans les algues et la boue...

Ces éléments que sont les algues et les boues sont très riches en matières organiques et minérales. Les enveloppements sont les soins les plus régénérateurs, les plus reminéralisants. Ils procurent notamment du bien-être et de la détente sur les articulations...

- **Le climat marin**, au cœur des bienfaits de la thalassothérapie.

Grâce au mouvement de la mer et des océans, l'air marin est chargé d'ions négatifs et d'iode qui forment une véritable recharge énergétique pour parfaire votre cure et lutter contre le vieillissement cellulaire. Alors un seul conseil : oxygénez-vous au maximum en profitant de longues promenades sur le littoral.

Les soins d'hydrothérapie, combinés avec une bonne hygiène alimentaire et une activité physique régulière agissent sur le stress et sont bénéfiques pour le sommeil. Les bienfaits reconnus de la thalassothérapie permettent de recharger votre organisme et vous apportent bien-être et vitalité tout au long de l'année.



THALASSOTHÉRAPIE

L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

Nos formules à la journée



Pour votre bien-être

Accès libre la demi-journée
de vos soins à l'espace marin
et détente (piscine, sauna,
hammam, jacuzzi, salle de
cardio-training).

Peignoir et serviettes fournis.

Nos journées « thalasso »

1 soin thalasso d'Exception 69€

- Modelage sous fine pluie d'eau de mer (25')

1 soin thalasso d'Exception 79€

- Modelage à quatre mains
sous fine pluie d'eau de mer (15')

2 soins individuels thalasso* 82€

2 soins thalasso d'Exception 89€

- 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (15')

3 soins individuels thalasso* 104€

3 soins thalasso d'Exception 121€

- 1 enveloppement à la pulpe de coco (20')
- 1 bain hydromassant aux parfums d'ailleurs (15')
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (15')

4 soins Vitalité marine 127€

- 3 soins individuels thalasso*
- 1 soin collectif :
relaxation en salle ou jet sous-marin

4 soins Thalazur dont 1 modelage 159€

- 3 soins individuels thalasso*
- 1 modelage détente
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')

4 soins thalasso d'Exception 169€

- 1 enveloppement à la pulpe de coco (20')
- 1 bain hydromassant aux parfums d'ailleurs (15')
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 gommage aux trois sels (15')

Descriptif des soins pages 10 et 11

Les ados aussi font leur thalasso

3 soins thalasso et spa Spécial Ado (14/18 ans) 159€

- 1 soin visage La Pureté
by Payot (1h15)
- 1 bain hydromassant reminéralisant (15')
- 1 hydrojet (17')



* Au choix parmi la liste des soins proposée pages 10 et 11 (hors modelages).
Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Possibilité de combiner des soins
+ hébergement à l'hôtel Riva-Bella****
sur notre site web
www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/

Nos journées « **thalasso & spa** »

2 soins thalasso & spa **115€**

- 1 soin individuel thalasso*
- 1 modelage détente
ou sous fine pluie d'eau de mer (25')

2 soins thalasso & spa d'Exception **155€**

- 1 soin individuel thalasso*
- 1 modelage du monde au choix (50' / voir p.14)

Surprenez vos papilles

Pour profiter de la thalasso
toute la journée,
faites une pause gourmande
au restaurant « le Riva-Bella »

à partir de **19€** par personne

Nos journées plaisir « **thalasso & gastronomie** »

4 soins Vitalité marine **164€**
+ 1 repas

- 3 soins individuels thalasso*
- 1 soin collectif :
relaxation en salle ou jet sous-marin
- 1 repas au restaurant le Riva-Bella
Menu Thalazur (hors boissons)

4 soins Thalazur dont 1 modelage **196€**
+ 1 repas

- 3 soins individuels thalasso*
- 1 modelage détente
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 repas au restaurant le Riva-Bella
Menu Thalazur (hors boissons)

* Au choix parmi la liste des soins proposée pages 10 et 11 (hors modelages).
Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

THALASSOTHÉRAPIE

Descriptif des soins



Soins d'eau de mer

Bains hydromassants (15') :

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



Reminéralisant

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

Précieux au miel et au karité

(supplément de 6€)

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 du lagon

(supplément de 6€)

Cristaux de sels nacrés à l'agréable senteur exotique pour un soin reminéralisant rempli d'évasion.

Aux gelées d'algues

(supplément de 6€)

- Amincissante aux huiles essentielles de thym et romarin.
- Circulatoire aux huiles essentielles de sauge et de romarin.

Le saviez-vous ?

En termes de reminéralisation, en 15 minutes un bain hydromassant équivaut à 2 heures de baignade dans la mer.

Douche à jet (10')

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.



Hydromodelage marin (10')

Réalisée en bassin d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet différentes zones de votre corps. Ce soin stimule la circulation. L'eau de mer apporte minéraux et oligoéléments pour reminéraliser le corps.



Enveloppements & applications (20')

Le corps est entièrement (enveloppement) ou partiellement (application) recouvert d'algues ou de boues marines chaudes puis enveloppé dans une couverture chauffante. La chaleur permet une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration des actifs (sels minéraux, oligoéléments et vitamines). Le contact direct de la peau et des actifs, permet de revitaliser l'organisme et de faire le plein d'énergie en 20 minutes.

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 (supplément de 6€)

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 circulatoires (sup. de 6€)

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

Application d'algues

thermosudation au fucus (supplément de 6€)

Soin minceur intensif de sudation accélérant l'élimination des toxines. Algues enrichies d'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

Soin localisé, application principalement au niveau du dos. Ce soin est décontractant, reminéralisant et surtout à visée antalgique.

Application 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.

Le saviez-vous ?

Les algues ont un pouvoir de concentration extraordinaire en minéraux et oligoéléments essentiels à notre équilibre, jusqu'à 10000 fois supérieur aux plantes terrestres. Pour favoriser le passage des oligoéléments avant les enveloppements d'algues, pratiquez 5 minutes de sauna ou de hammam (en l'absence de contre-indication).



Soins secs

Hydrojet (15')

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

Pour optimiser les bienfaits de ce soin, trois protocoles de modelage ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalassothérapie : **Détente, Tonique & Drainant.**



Pressothérapie (20')

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.



Soins collectifs

Relaxation (25')

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

Jet sous-marin (25')

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



Le saviez-vous ?

Le modelage s'effectue du bas vers le haut du corps pour respecter le sens du retour veineux.

Modelages (15' ou 25')

25' uniquement à la carte et les 2 soins thalasso et spa

L'hydrothérapeute effectue différents mouvements enveloppants, par glissement des mains et pressions douces sur la face postérieure du corps pour l'amener à se détendre et se relaxer.

Sous fine pluie d'eau de mer

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



Détente

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



Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

INFOS pratiques

- Le short de bain, le string et le burkini sont interdits. Eviter le port de maillot de bain en coton.
- Par mesure d'hygiène, le port de sandales est obligatoire (en vente sur place si besoin), le port du bonnet n'est pas obligatoire mais les cheveux doivent être attachés.
- Vous bénéficiez de l'accès à l'espace fitness, une tenue et des chaussures de sport propres sont obligatoires pour y accéder.
- Lors de votre réservation un acompte de 30% vous sera demandé.
- Tout rendez-vous non décommandé 24h à l'avance sera considéré comme effectué et les arrhes versées seront conservées.

Lors de votre venue

- Nous vous conseillons d'arriver au moins 30 minutes avant le début des soins.
- Pour votre bien-être, le peignoir et la serviette de bain vous sont fournis.
- Le port des bijoux est interdit.
- Les téléphones portables doivent rester obligatoirement en mode silencieux dans toutes les zones de l'établissement.
- Le non-respect des règles d'hygiène entraînera l'exclusion du centre de thalassothérapie.

Certificat médical obligatoire ou décharge médicale à signer lors de votre venue.

L'institut de thalassothérapie est ouvert 7/7 jours

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.

Pour renforcer son expertise,
Thalazur a à cœur de s'associer avec des partenaires de renom.

THALGO
LA BEAUTE MARINE

LA BEAUTÉ MARINE AU CŒUR DE THALAZUR

PAYOT
PARIS

LA BEAUTÉ EN MOUVEMENT

Demandez conseil pour un programme Spa & beauté sur-mesure.

Le Spa marin est ouvert 7/7 jours : du lundi au vendredi de 9h à 13h et 14h à 18h,
le samedi de 9h à 13h et 14h à 18h, le dimanche de 9h à 13h.



Le
Spa
MARIN

Les modelages

Modelages du monde

Le modelage (50') 111 €/par personne

Au choix parmi :

Nouveauté
2022

Ayurvédique Marma by Thalgo
Modelage rééquilibrant.

Délasser-vous le temps d'un modelage inspiré de l'Ayurvéda et de la science des Marmas.

Des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et des étirements, pour vous permettre de retrouver une harmonie corps et esprit.

Balinais

Mélange de plusieurs techniques de modelage indien, indonésien et chinois, ce soin aux multiples vertus se veut relaxant et reposant pour votre corps et votre esprit. Les mouvements appliqués combinent douceur, relaxation, tonus et énergie. Le modelage balinaï apporte une harmonie et un équilibre parfait entre le corps et l'esprit.

Californien

Modelage de détente globale du corps. La détente vient en premier lieu par l'inaction et le relâchement des muscles superficiels pour ensuite permettre le relâchement des muscles profonds.

Chi Nei Tsang

Modelage issu de la tradition chinoise dont le principe de base est l'harmonisation globale à partir du ventre et de toutes les fonctions vitales (digestion, élimination, circulation). Le Chi Nei Tsang est un véritable soin thérapeutique de bien-être. Il vise à recharger les énergies, ses effets sont très perceptibles sur le plan physique et émotionnel.

Digito-pressing facial et crânien

Après une première phase de modelage détente, cette technique se réalise par pressions douces des doigts sur des points réflexes du visage et du crâne pour rééquilibrer les énergies et procurer une intense sensation de détente aussi bien physique que mentale. Idéal pour apaiser le stress et retrouver un bon sommeil. En outre, cette technique permet de relancer les échanges circulatoires et favorise un bel éclat du teint.

Aux pierres chaudes

Prise en charge holistique de la personne. La chaleur diffusée par les pierres de basalte permet de favoriser l'harmonie énergétique et la décontraction musculaire. Le modelage harmonise les systèmes du corps humain afin de favoriser une détente globale.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Idée cadeau ou pour soi

Carte Plaisir 5 modelages

507 €

(validité 12 mois carte nominative valable du lundi au vendredi)

Au choix parmi les modelages du monde de cette page et les modelages Vitalité du temps (p.15) et Drainant lymphatique (50' / p. 16).

Journée Tendresse

(pour 2 personnes)

- 1 coupe de Champagne offerte
- 1 repas menu Thalazur (hors boissons)
- Libre accès aux installations

• OPTION 1 :

1 modelage duo (25' / voir p. 15) 214 €

• OPTION 2 :

1 modelage Californien en duo (50') 298 €

Le saviez-vous ?

Le modelage est bon pour le sommeil. Il permet de lutter contre le stress et l'anxiété, l'évacuation des toxines et apporte une sensation globale de bien-être et de relaxation.

Modelage détente (25') **69€**

Modelage aux huiles essentielles effectué sur la face dorsale, libère toutes les tensions et favorise une détente profonde.

Mahana relaxant aux ballotins de sable chaud by Thalgo (25')* **69€** (50') **111€**

Destination Tahiti. Comme doucement bercé par le mouvement des vagues, évadez-vous le temps d'un modelage relaxant au monoï de Tahiti, directement inspiré du Lomi-Lomi. Des manœuvres lentes, enveloppantes et rassurantes se mêlent à la chaleur bienfaisante des ballotins de sable chaud, pour vous procurer une sensation de détente et de relaxation absolue.

* Utilisation des ballotins uniquement dans le modelage de 50'.

Vitalité du temps (25') **69€** (50') **111€**

Inspiré du meilleur des techniques occidentales et chinoises, ce modelage du corps a pour but de booster l'énergie, d'améliorer la souplesse musculaire et articulaire et de chasser durablement la fatigue grâce à une série de manœuvres sur le haut du crâne, la nuque et les trapèzes.

Vivez et partagez un moment de bien-être à deux dans notre cabine duo...

Modelage duo (25') **138€** / pour 2 personnes

Deux personnes, allongées séparément sur des tables de modelage, sont massées en même temps. Un modelage dorsal est effectué selon un protocole identique avec des huiles essentielles.

Californien en duo (50') **222€** / pour 2 personnes

Deux personnes, allongées séparément sur des tables de modelage, sont massées en même temps.

Le moment que nous allons vous faire vivre est un véritable ballet sensoriel sur le corps afin d'apaiser les tensions nerveuses, d'augmenter le flux sanguin. Tout est réuni pour fondre de bonheur avec un soin relaxant harmonisant qui contribue à l'oxygénation des tissus et libère des endorphines.

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et détente

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training)
sur la même demi-journée de vos soins.

(Voir informations pratiques p. 11)



Les modelages spécifiques



Modelage dos (25') **69€**

Effleurages, pressions et pétrissages sont utilisés pour permettre d'enlever les tensions du dos et de retrouver un profond bien-être.

Réflexologie plantaire (25') **72€**

Le système nerveux a ses terminaisons dans les extrémités du corps et décrit des zones réflexes. Stimulées par pressions, ces zones influent sur l'ensemble du métabolisme.

Atelier modelage bébé (40') **80€**

Cette méthode se fonde sur la communication par le toucher et la parole entre les parents et leur bébé. Réservé aux bébés de 3 mois à 1 an.

Drainage lymphatique esthétique

Localisé (35') **88€**

Corps complet (50') **111€**

Corps complet et visage (1h) **119€**

Pressions manuelles douces et régulières. Stimule l'élimination des toxines, désinfiltre les tissus et améliore la circulation sanguine.

Sublime réflexologie (1h) **119€**

Un rituel de beauté et de bien-être grâce à un modelage profond de réflexologie des pieds et jambes accompagné d'un masque détoxifiant et d'une application d'un gel « fraîcheur intense », un modelage profond de la tête, nuque et épaules et pour terminer des mains et avant-bras avec un beurre de Karité.

Pour un sublime lâcher prise...

EXCLUSIVITÉ THALAZUR OUISTREHAM



Modelage signature

Riva (1h)

119€

Inspiré des deux éléments que l'on trouve en Normandie : la terre et l'eau, ce modelage procure une sensation de plaisir et de détente pour un pur moment de bien-être. Au niveau du dos, des manœuvres sont effectuées avec les coudes et les avant-bras, elles représentent la force de la terre. Une serviette chaude est ensuite appliquée pour décontracter les muscles.

Côté mer, des gestes fluides et rythmés sur la face ventrale rappellent le mouvement des vagues de la Manche.

Un jeu de serviettes fraîches conclut le soin et rebooste le corps.

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et détente

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training) sur la même demi-journée de vos soins.

(Voir informations pratiques p. 11)

Modelage femme enceinte (50')

111€

A effectuer entre le 3^e et le 6^e mois de grossesse.

Modelage complet du corps, de la tête et du visage à visée relaxante et circulatoire avec une huile neutre. Enchaînement de longs effleurages, lissages, pétrissages et étirements afin de soulager le corps et l'esprit des tensions et douleurs corporelles.



Nouveauté
2022

Pour les futures mamans

La Parenthèse récupératrice, réconfortante by Payot (1h15)

129€

Modelage réconfortant pour les parents, d'inspiration californienne

Moment cocooning en position fœtale où le corps est pris en charge par de grands draps pour accentuer les instants de bercement.

Accompagné d'une préparation corporelle composée d'étirements doux et de réflexologie.

Offre un instant émotionnel et réconfortant comme celui que vous apportez à votre enfant.





Les gommages du corps

Nouveauté
2022

Gommage au gingembre by Thalgo (20') – DOUX

69€

Découvrez au travers de manœuvres stimulantes cette pâte huileuse inspirée des traditions ayurvédiques, riche en poudre de gingembre, sels et sucres pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre corps

Gommage des Îles by Thalgo (20') – FORT 69€

Escale à Bora Bora. À l'image de ses plages paradisiaques, ce gommage au sable blanc, sel marin, coques de coco et huiles végétales, exfolie et nourrit délicatement votre peau.

Nouveauté
2022

Gommage Amande délicieux by Payot (20') – MOYEN

69€

Exfoliation global du corps.

Sous une texture crème aux éclats d'amandes et la délicieuse odeur de pistache, retrouvez une peau douce et hydratée.

Les soins beauté du corps

Nouveauté
2022

La Pression drainante by Payot (1h15)

129€

Modelage actif, inspiré de la pressothérapie.

Sous des «Shpères glacées» et les mains expertes de votre praticienne, découvrez ou retrouvez des sensations de fraîcheur et de légèreté au niveau des membres inférieurs. Accompagné d'une préparation corporelle composée d'étirements doux et de réflexologie.

Une cascade de sensations enveloppera vos jambes pour un réel coup de boost.

Nouveauté
2022

Le Soin du dos by Payot (45')

79€

Soin traitant et vivifiant.

Un nettoyage profond à l'aide d'un «Scrubber», un modelage accompagné de «brosses stimulantes», un masque traitant couplé d'un modelage des jambes seront les étapes clés de ce soin.

En un instant, votre dos retrouve douceur et est libéré des tensions.

Nouveauté
2022

La Vague relaxante by Payot (1h15)

129€

Modelage global du dos, d'inspiration traditionnelle.

Ce modelage qui prend en charge la totalité du dos est composé essentiellement de lissages, pétrissages et pressions glissées. Accompagné d'une préparation corporelle composée d'étirements doux et de réflexologie.

Permet de délasser les dos les plus tendus et de retrouver souplesse et aisance.

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et détente

(piscine, sauna, hammam,
jacuzzi, salle de cardio-training)
sur la même demi-journée
de vos soins.

(Voir informations pratiques p. 11)

Les rituels Spa

Voyages maritimes initiatiques, véritables cérémonies de la mer où les algues sont reines, ces rituels aux parfums aquatiques, révèlent la magie des fonds marins comme dans un rêve...

Le rituel Spa by Thalgo (1h30) 149€

Au choix parmi :

Nouveauté
2022

Rituel rééquilibrant Mer des Indes

- Gommage au gingembre

Riche en poudre de gingembre, sels et sucres pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre corps.

- Modelage rééquilibrant

Inspiré de l'Ayurvèda et de la science des Marmas. Des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et des étirements, pour vous permettre de retrouver une harmonie corps et esprit.

Rituel îles Pacifique

- Gommage des îles
- Modelage relaxant aux ballotins de sable chaud
Comme doucement bercé par le mouvement des vagues, ce modelage relaxant au monoï de Tahiti, est directement inspiré du Lomi-Lomi. Des manœuvres lentes, enveloppantes et rassurantes se mêlent à la chaleur bienfaisante des ballotins de sable chaud, pour vous procurer une sensation de détente et de relaxation absolue.



Pour votre bien-être

**Accès libre à l'espace
marin et détente**

(piscine, sauna, hammam,
jacuzzi, salle de cardio-training)
sur la même demi-journée
de vos soins.

(Voir informations pratiques p. 11)

Les rituels visage & corps



**Rituel corps
& découverte visage
« Mon Essentiel » (1h30)**
Exclusivité Thalazur
soin Signature by Thalgo

149€

Ce soin inédit vous offre une pause relaxante et sensorielle, personnalisée selon vos besoins.

- Soin éclat visage désaltérant
- Gommage du corps
- Modelage du corps où mains et accessoires se confondent en fin de soin selon votre élément pour une profonde relaxation :
 - Bulles d'eau froides (drainant)
 - Bambou (tonifiant)
 - Pierres chaudes (décontractant)



**Rituel visage
& corps by Thalgo**

Prodige des Océans (2h) 189€

Expérience suprême de Beauté et de lâcher-prise, ce Rituel d'exception offre une régénération ultime pour une jeunesse globale et une relaxation profonde.

Les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine régénérative, concentré absolu de 63 principes actifs marins – brevet exclusif THALGO – s'associent à un modelage visage, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, pour lisser visiblement les rides, redonner fermeté et élasticité à la peau. Le modelage corps conjugue des manœuvres libératrices de toute tension pour un relâchement total.

Un moment de pur plaisir qui s'étend de la tête aux pieds pour se sentir profondément revitalisé et apaisé.

Soins Experts



iyashi dôme le sauna japonais

Tradition séculaire et haute technologie japonaises

Depuis plus de 300 ans, les Japonais ont coutume, pour éliminer les toxines et se purifier, de s'enterrer jusqu'au cou dans un sable volcanique chaud (50°). C'est de ce rituel millénaire que le iyashi dôme a tiré sa source en s'appuyant sur une chaleur diffusée par une émission d'infrarouges longs.

Votre meilleur allié pour :

DETOXIFIER / Élimination de métaux lourds : plomb, mercure...

RAJEUNIR / Meilleure hydratation, élasticité, éclat du teint, corps et visage

MINCIR / Perte de 1 à 2 tailles de vêtement

DORMIR / Décalage horaire, sommeil réparateur

1 séance (30') **65€**

5 séances **295€**



Lâcher-prise aquatique (25') **69€**

Allongé dans l'eau, on se laisse flotter, soutenu par le praticien. Vous êtes doucement balancé, étiré, 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 tous les membres en douceur. La caresse de l'eau sur tout le corps rajoute au bénéfice du soin.

Ostéopathie (25')* **79€**

Techniques manuelles visant à conserver ou restaurer la mobilité ostéo-articulaire et viscérale.

Acupuncture (30')* **64€**

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 (30')* **39€**

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.

Ateliers (25') **23€**

En complément d'un autre soin ou pour un client hébergé

SÉANCE ASSURÉE POUR UN MINIMUM DE 2 PERSONNES

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

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.

Qi Gong : Branche de la médecine traditionnelle chinoise. Véritable gym préventive de santé, associant des mouvements doux et lents avec le bénéfice de l'apaisement immédiat de l'eau de mer chauffée à 34°.

Soins Minceur by Thalgo

Pour une efficacité optimale choisissez nos forfaits minceur pour **Elle et pour Lui !**

Sculpteur Haute Précision (45') **89€**

Le soin « Minceur » professionnel sur-mesure, qui allie toute l'expertise cosmétique Thalgo à la technologie brevetée Body Palp (méthode instrumentale de palper-rouler). Peeling exfoliant ou double enveloppement à effet chaud / froid, s'associent au Body Palp, pour lisser vos capitons, affiner et remodeler visiblement votre silhouette, raffermir et tonifier votre peau.

Ciblez 3 zones au choix, parmi :

Ventre et taille ; genoux et cuisses ; culotte de cheval et fesses ; dos ; bras ; mollets et chevilles.

Forfaits Silhouette expert

3 soins (3 x 45')	256€
5 soins (5 x 45')	410€
10 soins	759€

iPULSE 5.1 (55') **85€**

Concept révolutionnaire associant 5 technologies en une seule séance pour un effet re-sculptant zone à zone : délodge les capitons, lisse la peau, renforce les muscles. Idéalement 1 séance tous les 2 jours pour débiter.

Forfaits iPULSE 5.1

3 séances	225€
5 séances	345€
10 séances	650€

Renforcez les bienfaits de nos soins minceur avec les compléments nutritionnels **Thalgo Nutrition.**

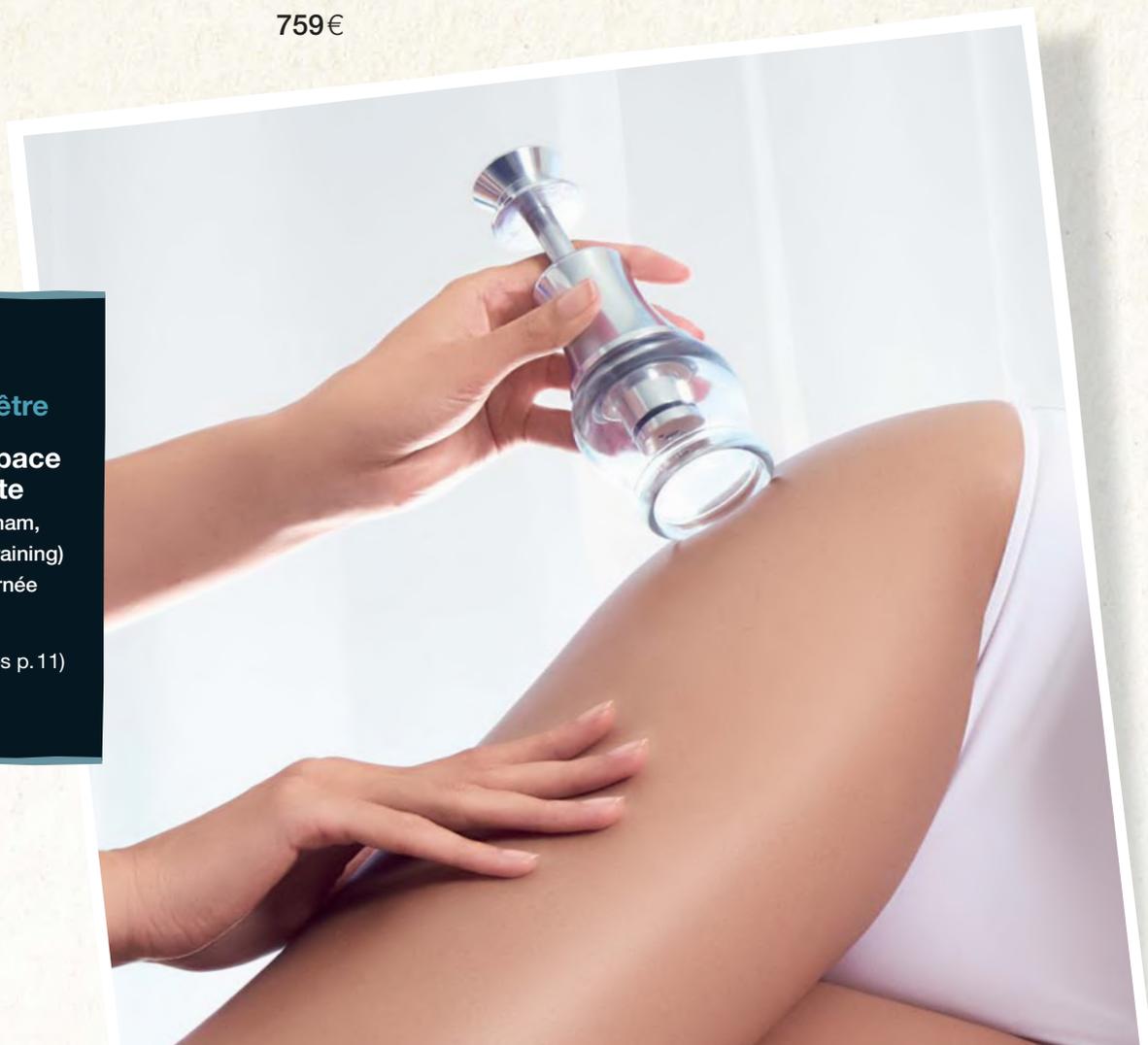
Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et détente

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training) sur la même demi-journée de vos soins.

(Voir informations pratiques p.11)



L'institut est ouvert
du lundi au vendredi
de 9h à 18h30.

Le samedi de 9h à 19h.

Le dimanche de 9h à 13h.

Réservation
au 02 31 96 96 78
(ligne directe)

LA BEAUTÉ

L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS



Les soins du visage

Soins iBeauty by Thalgo

un nouveau dispositif professionnel

Réalisés à l'aide d'un équipement esthétique dernière génération utilisant les ultrasons et les moyennes fréquences.

iBeauty Rénovateur pureté

pour peaux mixtes à grasses (30') 72€

Ce soin express de 30 minutes est la réponse idéale à toutes les femmes à la recherche d'un nettoyage en profondeur rééquilibrant. **Plus saine, plus lumineuse, la peau est purifiée de ses impuretés et normalisée.**

iBeauty Correcteur d'hydratation (45') 79€

Complice idéal de tous les épidermes assoiffés, fatigués et ternes, ce soin relance l'hydratation manuelle tout en les gorgeant d'actifs reminéralisants et ressourçants.

La peau est fraîche, lumineuse et hydratée intensément dès la première séance.

iBeauty Activateur jeunesse (45') 79€

Inspiré des techniques anti-âge de la médecine esthétique, ce soin est un concentré d'efficacité pour lutter contre les signes du temps. **Peau liftée, visage raffermi et remodelé.**

Soin Fondamental Lumière by Thalgo (45') 83€

Soin «Lumière» par excellence, il magnifie l'éclat et révèle la beauté des teints ternes et fatigués. Le secret de son efficacité : son masque et son concentré professionnels accompagnés d'une digitopression énergisante.

Nouveauté
2022

L'Éclat by Payot (1h15) 105€

Soin illuminateur vitaminé aux baies de goji et d'açaï.

Une exfoliation à la framboise, un modelage relaxant ou stimulant, un masque peel-off énergisant et ultra-frais seront les étapes clés de ce soin. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le «Facemoving» pour intensifier les résultats et stimuler les tissus. **Effet bonne mine immédiat. Le visage s'illumine, les signes de fatigue s'estompent, les traits sont reposés et le teint est éclatant.**

Nouveauté
2022

La Fraîcheur by Payot (1h15) 105€

Soin hydratant à l'aloë vera et acide hyaluronique.

Une exfoliation à la framboise, un modelage relaxant ou stimulant, un masque en bio cellulose super hydratant pour repulper la peau et offrir un toucher soyeux. Deux accessoires accompagnent ce soin ; les «Cryosphères» pour une action drainante, le «Facemoving» pour une action stimulante. **La peau est repulpée, éclatante. Elle retrouve douceur et souplesse.**

Nouveauté
2022

La Générosité by Payot (1h15) 105€

Soin nourrissant gourmand muesli chaud et huile d'avocat.

Une exfoliation à la framboise, un modelage relaxant ou stimulant, un masque crème onctueux et chaud seront les étapes clés de ce soin. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le «Facemoving» pour intensifier les résultats et stimuler les tissus. **La peau est intensément nourrie et réparée. Elle retrouve douceur et réconfort.**

Nouveauté
2022

La Pureté by Payot (1h15) 105€

Soin rééquilibrant à l'extrait de menthe du Chili et enrichi en billes de charbon et zinc

Une exfoliation autochauffante, un modelage relaxant ou stimulant, un masque peel-off rafraichissant qui resserre les pores seront les étapes clés de ce soin. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le «Facemoving» pour intensifier les résultats et stimuler les tissus. **Le grain de peau est lissé, la peau purifiée et le teint matifié. Une sensation de fraîcheur et légèreté enveloppe votre peau.**

Nouveauté
2022

La Douceur by Payot (1h15) 105€

Soin apaisant à l'extrait de jasmin et aux pétales délicats, aux pré et probiotiques.

Une exfoliation douce aux enzymes de framboise, un modelage relaxant ou stimulant, un masque peel-off ultra frais aux inclusions de fleurs seront les étapes clés de ce soin. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec les «Cryosphères» pour intensifier les résultats et apaiser les rougeurs. **Les sensations d'inconfort disparaissent, la peau est réconfortée et apaisée.**

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et détente

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training) sur la même demi-journée de vos soins du visage. (hors option iBeauty de 15' et modelage visage de 15')



Soin pour homme « ThalgoMen »

à l'algue bleue vitale (1h)

89€

Soin profond nettoyant adapté à la peau masculine. Véritable effet « bonne mine », votre peau est gommée, massée à l'aide d'un soin fortifiant et antiride. Illumine votre teint grâce à l'application d'un masque adapté à votre peau.

Les modelages

La Gym Beauté® Signature by Payot (30')

67€

Modelage mythique en 42 mouvements inventé par Nadia Payot, pour un effet relaxant.

Accompagné de l'application d'un « Super shot » adapté à votre peau et d'un baume de modelage ultra sensoriel.

Offre un lâcher-prise et une grande décontraction.

Modelage visage* (15')

39€

Modelage doux du visage, du cou et du décolleté pour un effet apaisant et relaxant.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

*Ne donne pas accès à l'espace marin et détente.



Pendant vos soins du visage*, offrez à vos mains ou à vos pieds une pause douceur et nourrissante.

Pose de gants ou chaussettes Voesh au collagène, aloe vera et huile d'olive : 11 €

Idéal pour nourrir les mains sèches et adoucir les callosités des pieds (gants et chaussettes biodégradables).

* En complément d'un soin visage de 1h minimum.

Soins visage anti-âge pour Elle et Lui

Soin lissant détoxifiant

Spiruline Boost by Thalgo (1h)

96€

Soin détoxifiant pour les peaux citadines, enrichi en Spiruline et boosté en magnésium marin pour **défatiguer les traits**, retrouver un teint frais et lisser les premières rides.

Soin Hyalu-procollagène by Thalgo (1h)

111€

RIDES INTALLÉES

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & pro-collagène marin aux Rollers Boosters, pour une efficacité visible immédiate. **Instantanément, le visage paraît plus jeune, comme décripé et les rides même installées semblent lissées.**

Soin Silicium Lift by Thalgo (1h15)

121€

RIDES ET FERMETÉ

Le soin «triple efficacité» pour un effet rajeunissement immédiat : **lisse l'intégralité du visage, comble les rides les plus marquées et lifte l'ovale du visage.**

Nouveauté 2022 La Finesse by Payot (1h15)

121€

Soin lissant à l'extrait de gattilier bleu et aux A.H.A.

Un peeling rénovateur, un modelage relaxant ou stimulant ainsi qu'un masque crème régénérant seront les étapes clés de ce soin. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec les «Cups massantes» pour intensifier les résultats et lisser les marques du temps. **Grain de peau affiné, rides et ridules estompées, teint est éclatant.**

Nouveauté 2022 La Fermeté by Payot (1h15)

121€

Soin liftant infusé à l'extrait de rose et lipopeptides.

Une exfoliation à la framboise, un modelage relaxant ou stimulant, un masque crème ultra-sensoriel couplé d'un modelage «fermeté» spécifique seront les étapes clés de ce soin. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le «Gua Sha» pour intensifier les résultats et resculpter les volumes du visage. **Les tissus sont liftés, le visage redensifié et le teint éclatant grâce à l'activation de la microcirculation.**



les soins enfants & ados



Beauté & bien-être

Dédié aux enfants de 7 à 12 ans

TOOFRUIT

Les soins pour enfants

La nouvelle offre de soins pour enfants répond aux besoins spécifiques de leur peau.

Pour leur donner envie de prendre soin d'eux, les enfants découvriront la **gamme cosmétique Toofruit**, adaptée, ludique et facile d'utilisation, aux parfums fruités et gourmands.

Mon doux visage bio (25') 46€

Mes mains de fée bio (25') 36€

(pose de vernis sur demande)

Mes pieds dans les nuages bio (25') 36€

Afin de préserver la quiétude de nos curistes, les enfants de moins de 13 ans ont accès aux piscines entre 12h30 et 14h et à partir de 17h, du lundi au samedi et le dimanche de 12h30 à 18h45. Chaque enfant doit impérativement être accompagné d'un adulte.

Rituel d'excellence

Anti-âge Global by Thalgo (1h30) 149€

Soin d'exception qui associe une technique de lifting manuelle incomparable à un complexe d'actifs précieux exclusifs Thalgo. Exfoliation en profondeur ; double modelage Energilift visage, cou et décolleté suivi du modelage Relaxation Ultime ; masque de cellulose biologique riche en acide hyaluronique ; gommage et modelage des mains.

Un rituel d'excellence pour un résultat jeunesse global : les traits du visage sont rehaussés, les rides lissées, les taches estompées.



Au cœur de l'intelligence marine

Rituel Visage

Prodige des Océans by Thalgo (1h15) 139€

Ce Rituel de Beauté suprême offre une régénération ultime pour une jeunesse globale.

Parfaite alchimie entre efficacité et sensorialité, ce soin prodigue les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine Régénérative, concentré absolu de 63 principes actifs marins – brevet exclusif THALGO. En son cœur, le Masque Prodige des Océans, agissant comme une pure oxygénation repulpante, et son modelage spécifique, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, lissent visiblement les rides, redonnent fermeté et élasticité à la peau.

Le visage respire d'une nouvelle jeunesse.

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et détente

(piscine, sauna, hammam,
jacuzzi, salle de cardio-training)
sur la même demi-journée
de vos soins.

(Voir informations pratiques p. 11)

L'institut de beauté



Soins des mains et des pieds

Beauté des mains ou des pieds (45') 52€

Soin traditionnel avec pose de base uniquement.

Beauté des mains ou des pieds « luxe » (1h15) 82€

Soin des ongles, avec un gommage et un modelage des pieds pour un moment de détente et des ongles redessinés (sans visée médicale).

Avec pose de base uniquement.

Pour votre bien-être : accès libre à l'espace marin et détente

piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training) sur la même demi-journée de vos soins Beauté.
(hors épilations)

Épilations

Sourcils ou lèvres ou menton	17€
Jambes complètes	38€
1/2 jambes	25€
Bras	25€
Aisselles	19€
Maillot	23€
Maillot string	33€
Maillot complet	44€
Torse ou dos	41€

Forfaits épilations

Visage (sourcils + lèvres + menton)	28€
Jambes complètes + maillot	49€
Jambes complètes + maillot + aisselles	57€
1/2 jambes + maillot + aisselles	53€

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



LE PLAISIR DE LA TABLE

RESTAURANT PANORAMIQUE « **le Riva-Bella** »

Dans un cadre idéal, avec de larges baies vitrées donnant sur la plage, « le Riva-Bella » vous accueille pour votre plus grand plaisir. Surprenez vos papilles ! Notre chef vous invite à un voyage gustatif, subtil mélange de tradition et de créativité, où chacun selon ses envies trouve l'occasion de savourer quelques moments de bonheur.

Aux beaux jours, profitez de notre terrasse face à la mer.

Seul ou à partager...

Dégustation d'huîtres ou petite faim
autour d'une offre gourmande...

à partir
de **19€***

* Prix TTC service compris

thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

www.thalazur.fr

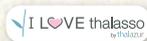
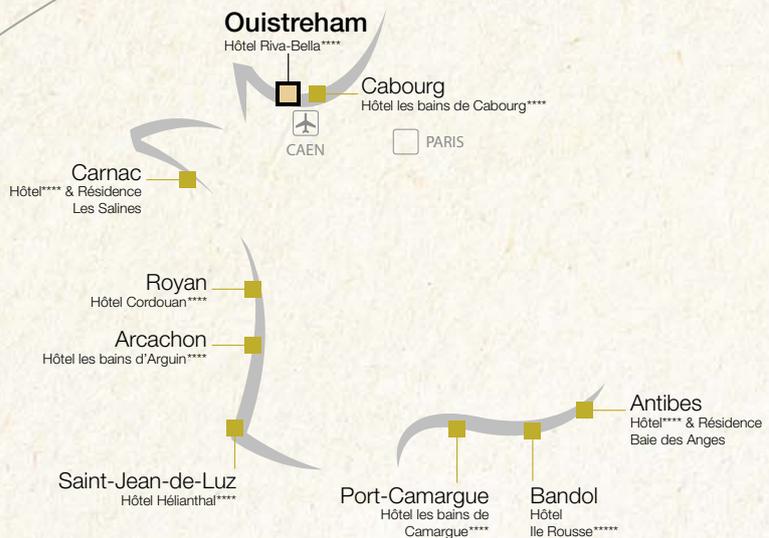
Thalazur Oustreham

Boulevard du commandant Kieffer

14150 Oustreham Riva-Bella

Tél. 02 31 96 40 40

oustreham@thalazur.fr



www.ilovethalasso.fr



facebook.com/thalazur.marque



@Thalazur



instagram.com/Thalazur

