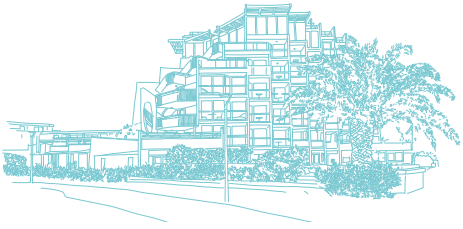
ÉDITION 2024

# PORT-CAMARGUE

THALAZUR

escales bien-être & thalasso



## Bienvenue à Port-Camargue !

A deux pas de Montpellier et au cœur de la petite Camargue, Thalazur vous invite à une échappée belle au pays du soleil ! Ancré sur la plage, face à la Méditerranée, notre établissement est la destination rêvée pour une parenthèse bien-être avec son institut de Thalassothérapie & spa, ses chambres élégantes et son restaurant panoramique offrant une vue unique sur la baie d'Aigues-Mortes. C'est un dépaysement total, sous le signe de l'évasion et du bien-être, que nous vous promettons ! Au cœur de notre expertise ? Les bienfaits de l'eau de mer et de la lumière, essentiels pour recharger nos organismes fatigués ou stressés. Pour vous aider à rompre avec le quotidien, à retrouver sommeil, vitalité et énergie, mais aussi à lâcher prise, nos nombreux experts vous accompagnent à toutes les étapes de votre séjour. Chez nous, depuis toujours, c'est une équipe de professionnels enthousiaste et passionnée qui prend soin de vous. Accueil personnalisé, sens de la convivialité et goût du partage, des valeurs qui définissent si bien les lieux ! Savourez l'instant, laissez au gré des jours votre corps et votre esprit s'évader...

Vous êtes désormais, au cœur de toutes nos attentions !

*Jérôme Palmade*

Directeur de site

# SOMMAIRE


**Une escale à Port-Camargue** ..... p.6

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

**Thalazur** ..... p.22

- La philosophie Thalazur
- Les bienfaits marins
- Nouveautés

**Nos séjours Thalasso** ..... p.26

- 6 jours
- 3 jours
- 1 à 5 jours

**Le Spa Beauté** ..... p.52

**Cosmétiques rituel jardin marin** ..... p.56

**Nos soins dans le détail** ..... p.58

**Conseils éclairés** ..... p.60

**Perspective responsable** ..... p.62

**Vos avantages** ..... p.64

**Collection escales Thalazur** ..... p.66

# Une escale à PORT-CAMARGUE

## Port-Camargue, le port de plaisance le plus important d'Europe !

Entre Occitanie et Provence, Le Grau-du-Roi est une porte sur la Méditerranée ! Ancrée sur le littoral, cette cité marine est célèbre pour Port-Camargue, le port de plaisance le plus important d'Europe. Avec son climat doux, où toutes les saisons ont un goût d'été, c'est une destination touristique et familiale, à seulement 1h30 en avion ou 3h15 par TGV de Paris, qui n'attend que vous. Village de pêcheurs, longue plage de l'Espiguette, marchés colorés… découvrir ses attraits est un ravissement ! Sans oublier, la Camargue sauvage et ses richesses naturelles, savant mélange de terre et de mer, d'histoires et de traditions.

C'est au cœur de la station balnéaire, adossé au port de plaisance et posé sur la plage, que Thalazur Port-Camargue vous accueille pour une échappée bien-être au pays du soleil ! Face aux dunes de sable fin, l'établissement est un havre de sérénité, un cadre d'une grande beauté pour vivre en parfaite communion avec la nature. Toujours à votre écoute, une équipe experte et chaleureuse vous accompagne pour faire de votre séjour une réussite. La spécialité des lieux ? Luminothérapie et antistress ! Inspirée par la médecine traditionnelle chinoise, la cure No stress & sommeil vous aide à rééquilibrer vos énergies, réduire la fatigue et lutter contre l'épuisement émotionnel. Une approche ciblée pour renouer avec le bien-être !

# Echappées belles à Port-Camargue

## S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE

Prairies et marais, pinèdes, sentiers dérobés, pistes… la Camargue, parc naturel régional, recèle bien des surprises! La beauté de ses paysages s'apprivoise en prenant son temps. Partez à la rencontre des gardians, éleveurs des taureaux camarguais, offrez-vous une promenade à cheval ou partez en safari. Au fil du circuit, le guide vous contera anecdotes et récits historiques. Admirez ainsi la faune (flamants roses, taureaux, chevaux…) et la flore typiques (arbres fruitiers, oyats, lauriers, oliviers…). Dépaysement garanti !

## S'EMERVEILLER DEVANT LES VIEILLES PIERRES

À moins de 10km de l'établissement, entrez dans l'histoire à Aigues-Mortes, la ville royale construite au Moyen Âge selon la volonté de Saint Louis. Profitez-en pour découvrir les Salins du Midi ou les Saintes-Maries-de-la-Mer (capitale de la Camargue) et son parc ornithologique. Un peu plus loin, perdez-vous dans Montpellier, ville millénaire aux 100 fontaines, découvrez Nîmes et ses arènes, ou émerveillez-vous devant l'impressionnant pont du Gard…

## FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

Le Seaquarium, l'aquarium du Grau-du-Roi Port-Camargue, est le passage obligé des familles, tout comme les nombreux parcs de loisirs et d'attractions (Babyland, Luna Park Amigoland, parc nautique Aquarama). Casino, cinémas, musées, commerces et restaurants: rien ne manque à l'éventail de vos envies.

## SE (RE)METTRE AU SPORT

Posez votre serviette sur l'une des nombreuses plages du Grau du Roi, comme celle de l'Espiguette, sauvage et protégée. Les activités proposées ? Kitesurf, ski nautique, jet ski, canoé-kayak, aviron, paddle, virée en catamaran… Des vélos en location à l'hôtel permettent aussi de découvrir la ville et le littoral grâce aux nombreuses pistes cyclables aménagées. Et aussi : tennis, mini-golf, golfs 18 et 9 trous…

## S'OFFRIR DES VIRÉES GOURMANDES

Huîtres de Bouzigues, vin des sables, figues de Vézénobres, oignon doux des Cévennes, olives de Nyons, truffes noires du pays d'Uzès… que de saveurs locales et régionales à déguster et à rapporter chez soi ! Une virée aux Salins d'Aigues-Mortes s'impose pour faire sa réserve de fleur de sel de Camargue cueillie à la main. Pour les amateurs de vin, les vignobles et domaines viticoles de Listel, Pic Saint-Loup, Costières de Nîmes et des Côteaux-du-Languedoc vous ouvrent leurs caves à la visite et aux dégustations.

## ÇA BOUGE À PORT-CAMARGUE !

**L'Abrivado des Plages :** cette manifestation festive et incontournable signe l'ouverture en mars de la saison printanière. Vivez l'émotion de l'arrivée des taureaux sur la plage du Boucanet !

**Les Graulinades** : à l'arrivée du printemps, marché de la mer, dégustation de produits locaux, rouille géante, défi des restaurateurs… Le temps d'une journée, la gastronomie méridionale est à l'honneur !

**Fest'in Zone** : ce festival se déroule en juillet dans les zones techniques du Port. Promenez-vous au milieu de ce décor insolite et découvrez différentes ambiances et styles artistiques : guinguettes, musique, art de la rue, streetart, cirque, acrobates, DJ...

**Office du Tourisme du Grau-du-Roi**
Tél. 04 66 51 67 70
www.vacances-en-camargue.com
www.facebook.com/letsgrau

# Bienvenue dans votre hôtel...

## DANS LE DÉTAIL

- Parking privé extérieur clos
- Possibilité de chambres familiales
- Piscine chauffée en copropriété d'avril à septembre
- Restaurant de plage et location de transats (de mai à septembre)
- Transats offerts sur la plage pour les clients en cure de 6 jours de mai à septembre (hormis du 14/07 au 31/08)
- Location de vélos
- Accueil des véhicules électriques, avec deux bornes mises à disposition (payant).

C'est dans un cadre privilégié que vous profiterez de votre séjour de Thalasso ou de votre escapade iodée à Thalazur Port-Camargue****. L'hôtel & spa jouit d'un emplacement idéal. Fort d'une vue imprenable sur la Méditerranée, il propose 87chambres élégantes avec balcon (orientation mer ou jardin), dont 10 chambres Privilège avec leurs terrasses privatives. De quoi profiter du sublime panorama qui s'offre à vous. La décoration harmonieuse et stylée aux couleurs naturelles et douces, ponctuées de notes boisées, confère aux lieux un esprit zen et apaisant.

**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 cardio-fitness, au spa marin... Dans tout l'établissement, la lumière et le soleil règnent en maître !

scannez pour découvrir
toutes les chambres
à votre disposition

# Les chambres

Votre première rencontre avec Thalazur Port-Camargue aura lieu dans le lobby puis dans votre chambre, où la nature et l'esprit du Sud s'invitent, avant de découvrir tous les espaces dédiés à votre bien-être.

Les 87 chambres, récemment rénovées, offrent un confort optimal et une décoration d'inspiration naturelle ponctuée de notes boisées offrant une ambiance décontractée propice au bien-être.

Chacune bénéficie d'une large vue sur le port de plaisance d'un côté ou l'immensité de la plage de sable fin de l'autre, promesses d'évasion.

Une décoration harmonieuse 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.

## LES PRESTATIONS

- Climatisation individuelle
- Un lit double ou deux lits simples à la demande
- Mini bar
- TV écran plat, chaines de télévision....
- Bureau avec papier à lettre
- Coffre-fort électronique
- Sélection de produits de bain
- Sèche-cheveux
- Ligne téléphonique
- Room service 24h/24
- Accès internet wifi gratuit
- Balcon

# TABLE

Restaurant

## Le Panoramique



scannez pour découvrir
la carte de saison

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

Comme son nom l'indique, c'est une vue à couper le souffle qui vous attend en arrivant au restaurant ! Perché au 6e étage de l'hôtel, sa situation exceptionnelle permet de profiter d'un spectacle à 360 degrés : la magnifique baie d'Aigues-Mortes et ses bateaux toutes voiles dehors, le Mont Ventoux au loin se dressant fièrement, jusqu'aux Pyrénées qui se dessinent à l'horizon. Un déjeuner ou un dîner au

Panoramique sont autant de moments à part! Dans l'assiette ? C'est aussi un voyage visuel et gustatif qui donne l'eau à la bouche. Fruits et légumes du terroir, poissons et crustacés de la criée et spécialités de la région camarguaise sont préparés avec tradition et créativité. Une carte de saison aux saveurs méditerranéennes, conjuguées avec talent à une cuisine équilibrée et variée. C'est la signature du Chef !

### 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 !

scannez pour découvrir
la carte du M'Plage

# Restaurant
# Le M'Plage

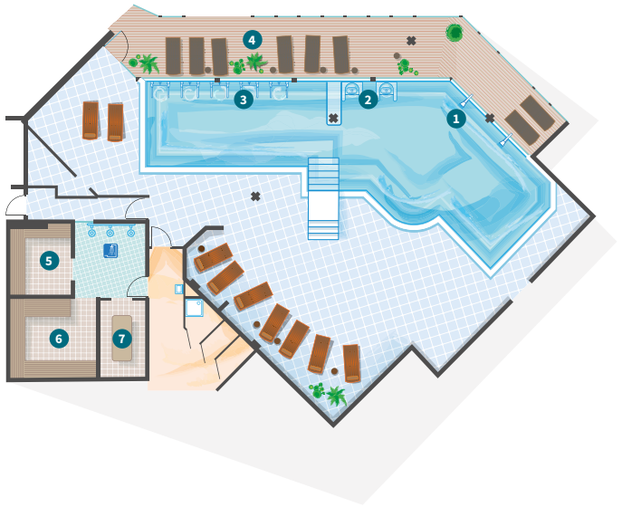
À quelques mètres de l'hôtel, notre restaurant de plage propose, de mai à septembre, salades du jour et grillades, menus régionaux, légumes à la plancha. Ambiance zen et chaleureuse pour une pause détente garantie à l'ombre des parasols et sur votre transat, les pieds dans l'eau…

# LE SPA MARIN

## Détendez-vous dans notre spa marin.

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

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




**1**. Cols de cygne
**2**. Sièges bouillonnants
**3**. Jets sous-marins
**4**. Salle de repos
**5**. Sauna
**6**. Hammam
**7**. Hammam tiède pour les soins

# 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 19e 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.

EXPERTISE

NOUVEAUTÉS

## 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.

# 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** (Ouistreham, 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 issus 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.*

# CURE Épigénétique

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.

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

---

### 8 h
Profitez de ce moment pour apprécier le petit-déjeuner continental qui vous est proposé avec les journaux du matin. Produits frais et de producteurs locaux, salé, sucré, tous les goûts seront comblés pour ce moment si important de la journée.

### 9 h
Direction la Thalasso pour se faire dorloter ! Parmi les soins phares de la Thalassothérapie, vous aurez surement l'occasion de découvrir le célèbre enveloppement d'algues. Le corps couvert d'algues, vous ressentez très vite les bienfaits reminéralisants de ce soin. Pour activer la circulation, nous vous conseillons de tester la douche à jet. Terminez votre matinée par un bain bouillonnant associant les bienfaits des algues, de l'eau de mer chaude et de la chromothérapie.

### 12 h 30
C'est bien connu, l'air marin ça creuse et la faim vous gagne ! Direction le restaurant de l'hôtel pour le déjeuner. Plusieurs options s'offrent à vous : menu ou à la carte nos équipes en salle seront là pour vous inspirer.

### 14 h 30
Découvrez la région. Sachez que votre séjour thalasso est composé de soins en alternance matin et/ou après-midi pour vous laisser le temps de balades ou d'activités locales. Profitez-en pour flâner aux détours des sentiers côtiers.

### 17 h 30
Détendez-vous après une belle journée bien remplie dans notre spa marin.

**Respirez, lâchez prise,**
**vous êtes entre de bonnes mains...!**

*Expériences possibles à vivre,*
*horaires soins thalasso non garantis*

# 6 JOURS

6 jours, c’est la durée idéale pour se ressourcer en profondeur, corps et esprit !

À vous tous les bienfaits marins d’une cure de ThalassoTHÉRAPIE pour se reminéraliser, se recharger en énergie, doper son immunité, se ressourcer et retrouver l’harmonie…

Rien que pour vous, nos praticiens ont créé des protocoles de soins uniques et innovants pour répondre à vos envies et à vos besoins. TOUS vos besoins ! Prendre en main sa santé globale et son épigénétique, dorloter son dos et ses articulations, déconnecter et renouer avec la sérénité, se remettre au sport, retrouver la ligne…
Oui, c’est possible !

Le temps d’une semaine, plongez dans l’univers de la Thalasso et découvrez le pouvoir de l’eau de mer, toute la puissance de ses minéraux.

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

# CURE ÉPIGÉNÉTIQUE

## CINQ PILIERS

1. Plaisir de vivre
2. Gestion du stress
3. Activité physique adaptée
4. Réseau social bienveillant
5. Alimentation raisonnée

### 24 soins et activités | 6 jours

Consultation médicale offerte + Morphée
Un rendez-vous «comment profiter de l'épigénétique en Thalassothérapie»

### Prix par personne à partir de 1450 €

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

#### 1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 gommage aux sels marins (20')
- 1 enveloppement Essentiel détox (20')
- 1 enveloppement nacre & hibiscus (20')
- 2 enveloppements d'algues bleues à la spiruline (20')
- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')
- 2 bains de mer hydromassants à la spiruline (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 séance d'ostéopathie (45')
- 1 soin visage lissant détoxifiant Spiruline Boost Thalgo (1h)
- 1 massage head spa (25')
- 1 massage Lomi-Lomi (50')
- 1 massage à 4 mains (40')
- 1 massage ayurvédique (50')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.*
** à partir de 960 € sans hébergement.*

#### 2. GESTION DU STRESS

- 1 atelier de sophrologie spécifique (1h)
- 1 coaching santé (1h30)
- 1 séance de yoga méditation sur la plage (45')
- 1 séance de lumino relaxation (25')

#### 3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 1 parcours d'éveil au bord de mer (45')
- 1 séance de Yang Sheng (45')
- 1 séance d'aquabiking (25')

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

#### 4. RÉSEAU SOCIAL BIENVEILLANT

- 1 pause détox sur le thème de la gestion du stress
- 1 pause détox sur le thème de la respiration
- 1 marche en bord de mer

#### 5. ALIMENTATION RAISONNÉE

- 1 atelier naturopathie (1h)
- 1 atelier cuisine avec le chef (30')

les cinq S

Durant le séjour notre chef met en valeur une alimentation épigénétique faisant la part belle aux principes du régime méditerranéen tout en respectant le concept des « cinq S» de la restauration Thalazur : S comme des produits de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité.

# ÉCHAPPÉE MARINE

(Re)découverte
de la Thalassothérapie

## 18 soins | 6 jours
dont 3 massages

**Prix par personne à partir de 980 €**
*En chambre double et demi-pension*.*
*Cette cure débute le jour de votre choix.*

- 2 massages sous fine pluie de mer (15’)
- 1 massage détente (15’)
- 2 enveloppements d’algues reminéralisantes (20’)
- 1 application de boues marines (20’)
- 2 bains de mer hydromassants à l’algue bleue Thalazur (15’)
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d’algues relaxante (15’)
- 2 douches à jet (10’)
- 2 hydromassages marins (10’)
- 2 douches sous affusion (10’)
- 2 lits hydromassants détente (15’)
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20’)

# 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 1 200 €**
*En chambre double et demi-pension**.*
*Cette cure débute le jour de votre choix.*

- 1 gommage du corps (15’)
- 3 massages détente (15’)
- 3 massages sous fine pluie d’eau de mer (15’)
- 3 enveloppements d’algues reminéralisantes (20’)
- 2 applications de boues marines (20’)
- 2 bains de mer hydromassants à l’algue bleue Thalazur (15’)
- 1 bain de mer hydromassant aux agrumes (15’)
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et karité (15’)
- 2 hydromassages marins (10’)
- 2 douches à jet (10’)
- 2 douches sous affusion (10’)
- 2 lits hydromassants (15’)

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.*
** à partir de 455 € sans hébergement. ** à partir de 667 € sans hébergement.*



# NATUR’ELLE

Chouchouter et sublimer les femmes en profitant de la richesse naturelle de la mer, de massages et de soins esthétiques.

## 24 soins | 6 jours
Consultation médicale offerte
le lundi exclusivement

**Prix par personne à partir de 1 373 €**
*En chambre double et demi-pension*.*
*Cette cure débute le jour de votre choix.*

- 1 gommage marin (20’)
- 2 massages sous fine pluie d’eau de mer (25’)
- 2 enveloppements d’algues reminéralisantes (20’)
- 1 enveloppement aux trois thés (20’)
- 1 enveloppement à la nacre et à l’hibiscus (20’)
- 1 enveloppement à la poudre de coton (20’)
- 2 bains de mer hydromassants à l’algue bleue Thalazur (15’)
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15’)
- 1 bain de mer hydromassant aux agrumes (15’)
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et karité (15’)
- 1 hydromassage marin (10’)
- 2 lits hydromassants détente (15’)
- 1 douche sous affusion (10’)
- 1 soin jambes légères (40’)
- 2 massages Natur’elle (25’)
- 1 massage aux pierres chaudes (50’)
- 1 soin visage Le Naturel Payot (1h15)
- 1 séance de pilates (45’)
- 1 séance d’aquabiking (30’)

# OPTIM’HOMME

L’expérience du bien-être au masculin, remise en forme, détente, soins du dos.

## 24 soins | 6 jours
Consultation médicale offerte
le lundi exclusivement

**Prix par personne à partir de 1 373 €**
*En chambre double et demi-pension**.*
*Cette cure débute le jour de votre choix.*

- 1 gommage marin (20’)
- 3 enveloppements d’algues reminéralisantes (20’)
- 2 applications de boues marines (20’)
- 1 bain de mer hydromassant à l’algue bleue Thalazur (15’)
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d’algues relaxante (15’)
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15’)
- 2 douches à jet (10’)
- 2 hydromassages marins (10’)
- 3 lits hydromassants détente (15’)
- 2 massages sous fine pluie d’eau de mer (25’)
- 2 massages détente (25’)
- 1 soin bien-être du dos (40’)
- 1 séance d’aquabiking (25’)
- 1 massage Californien (50’)
- 1 soin du visage ThalgoMen à l’algue bleue vitale Thalgo (55’)

DUO : Dans le cadre d’une réservation en couple Natur’elle et Optim’Homme, les massages Natur’elle et détente seront fait en duo.

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.*
** à partir de 900 € sans hébergement. ** à partir de 900 € sans hébergement.*

# SILHOUETTE & DÉTOX

Équilibre alimentaire recherche de fermeté et de tonicité.

## 24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte
Bilan nutritionnel de début de cure.
Livret d'accompagnement durant votre cure. 1 complément Activ détox Thalgo offert

**Prix par personne à partir de 1 373 €**
*En chambre double et demi-pension*.*
*Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

- 1 gommage du corps (20')
- 1 enveloppement Essentiel détox (20')
- 1 application d'algues thermosudation (20')
- 2 applications d'algues fucus (20')
- 3 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues minceur (15')
- 2 douches à jet (10')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 pressothérapies avec gel fraîcheur (20')
- 2 massages minceur ciblés (25')
- 1 séance de Madérothérapie (1h15) NOUVEAU
- 2 soins Body Sculpt Thalgo (45')
- 1 séance de pilates (45')
- 1 séance d'aqua longe (45') ou marche oxygénante selon la saison
- 3 séances d'aquabiking (25')
- 1 atelier naturopathie (1h)

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.*
** à partir de 900 € sans hébergement.*

# MASSAGES DU MONDE

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

## 24 soins | 6 jours

**Prix par personne à partir de 1 392 €**
*En chambre double et demi-pension*.*
*Cette cure débute le jour de votre choix.*

- 1 gommage marin (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 enveloppement d'algues aux trois thés (20')
- 1 enveloppement à la poudre de coton (20')
- 1 enveloppement à la nacre et à l'hibiscus (20')
- 1 application de boues marines (20')
- 1 bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et karité (15')
- 3 bains de mer hydromassants aux parfums d'ailleurs (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 douches sous affusion (10')
- 3 lits hydromassants détente (15')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage ayurvédique Marma Thalgo (50')
- 1 massage Balinais (50')
- 1 réflexologie plantaire Thaï (50')
- 1 massage Lomi-Lomi (50')
- 1 massage Head Spa (25')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.*
** à partir de 900 € sans hébergement.*

# NO-STRESS & SOMMEIL

Retrouver un équilibre naturel grâce à un accompagnement sur les thématiques du trouble du sommeil, de l'épuisement émotionnel, angoisse du burn-out.

## 24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte
Pour vous accompagner durant votre cure : livret bien-être & sommeil, Morphée, lunettes de lumino relaxation et programme Sommeil sur demande.

**Prix par personne à partir de 1 450 €**
*En chambre double et demi-pension*.*
*Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

## ZOOM sur le lâcher-prise durant votre séjour

Séance No Stress avec les lunettes PSiO, véritable révolution en matière de gestion du stress : massage inspiré de la médecine traditionnelle chinoise suivi par un programme de luminorelaxation Lâcher-prise. Harmonisation Corps & Esprit lors de vos soins d'enveloppement et d'un lit hydromassant par un programme audio adapté.

- 1 gommage marin enrichi en magnésium (20')
- 2 séances No Stress (1h)
- 4 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en magnésium (20')
- 1 application de boues marines (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en magnésium (15')
- 1 douche à jet (10')
- 2 hydromassages marins (10')
- 1 douche sous affusion (10')
- 1 soin visage La Gym Beauté Payot (30')
- 1 séance de Shiatsu (50')
- 1 séance d'E.F.T. Emotional Freedom Technique (1h15)**
- 3 lits hydromassants détente et lâcher-prise (15')
- 1 atelier de sophrologie spécifique (1h)
- 1 séance de Yang Sheng sur la plage (45')
- 1 séance de Sonothérapie (1h) NOUVEAU

Un programme complet qui intègre différentes approches complémentaires pour vous accompagner sur le chemin du mieux-être : Shiatsu, E.F.T. (technique de libération émotionnelle), luminorelaxation sont associés aux soins de Thalassothérapie enrichit en magnésium.

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.* *Voir descriptif des soins page 58.*
** à partir de 960 € sans hébergement.*



# CURE MÉNOPAUSE

NOUVEAUTÉ 2024

La ménopause,
une nouvelle féminité !

## 24 soins | 6 jours

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

**Prix par personne à partir de 1 450 €**
*En chambre double et demi-pension*.*
*Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

- 1 gommage enrichi en calcium (20')

### UNE ALIMENTATION VITAMINÉE

- 1 atelier naturopathie personnalisé (1h)
- 1 bilan micro-nutrition (1h)

### UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET UNE TONICITÉ OPTIMISÉE

- 1 douche à jet (10')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')
- 1 massage silhouette (25')
- 1 Body Sculpt (1h)
- 1 soin méthode Axo NOUVEAU
- 1 séance de pilates (45')
- 2 séances d'aquabiking (25')
- 1 activité en extérieur (45') : marche oxygénante ou aqua longe (selon la saison)
- 1 séance du yoga du ventre (45')

### UN EQUILIBRE ÉMOTIONNEL RETROUVÉ

- 1 massage Chi Nei Tsang (50') NOUVEAU
- 1 atelier de sophrologie spécifique (1h)
- 1 atelier rêve éveillé accompagné (1h) NOUVEAU

### UN CORPS BOOSTÉ

- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en calcium (15')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en calcium (20')

### UNE BEAUTÉ AFFIRMÉE

- 1 rituel d'excellence anti-âge (90')
- 1 soin Facialiste by Payot (1h15)
- 2 enveloppements d'algues au fucus (20')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.* *Voir descriptif des soins page 58.*
** à partir de 960 € sans hébergement.*

# LIBERTÉ SUPRÊME

Dans une merveilleuse palette de soins entièrement dédiée à votre plaisir, composez une cure à la couleur de vos envies.

## 20 soins au choix | 6 jours

### Prix par personne à partir de 1 450 €

*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 d'agrumes
- à la gelée d'algues
- relaxante
- minceur

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

- reminéralisant
- aux trois thés
- à la nacre et à l'hibiscus
- à la poudre de coton
- au fucus
- boues marines
- algues bleue à la spiruline

**Douches (10')**

- à jet
- hydromassage marin
- sous affusion

**Soins secs**

- lit hydromassant (15')
- pressothérapie avec gel fraîcheur (20')

### CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE REUSSIE

**Gommage du corps** *(1 maximum)*

- Sublimant amandes et pistaches Payot (30')
- Délicieux Polynésia Thalgo (20')
- Mer des Indes Thalgo (20')

**Massages (25')**

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

**Soins du visage (30')**

- Peeling marin Thalgo
- Lissant détoxifiant Spiruline boost Thalgo
- La Gym Beauté Payot

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

**Massages du monde (50')**

- Ayurvédique Marma Thalgo
- Californien
- Lomi-lomi
- réflexologie plantaire Thaï NOUVEAU

**Massages & soins spécifiques**

- massage sportif (50')
- soin bien-être du dos (40')
- soin jambes légères (40')
- soin signature Thalazur rituel jardin marin (50') NOUVEAU
- La Madérothérapie (1h15) NOUVEAU

**Soins du visage esthétiques**

- Le Naturel Payot (1h15)
- La Jeunesse Payot (1h15)
- Hyalu-procollagène Thalgo (1h)
- Thalgo Men à l'algue bleue vitale (1h)

*Sous réserve de contre-indication médicale. Demandez à programmer vos ½ journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings).*
*Voir descriptif des soins page 58.* ** à partir de 960 € sans hébergement.*

# 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 540 €**
*En chambre double et petits-déjeuners*.*

### JOUR 1 : DÉTOXIFIER

- 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 enveloppement Essentiel détox (20')

### JOUR 2 : REMINÉRALISER

- 1 bain de mer hydromassant à la spiruline (15')
- 1 enveloppement à algue bleue et à la spiruline (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (25')

### JOUR 3 : RELAXER

- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues relaxante enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en magnésium (20')
- 1 soin bien-être du dos (40')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.*
** à partir de 346 € sans hébergement.*

# DÉTENTE ZEN

Détente, apaisement, libération des tensions. Profitez d'un instant co-cooning.

## 9 soins | 3 jours

**Prix par personne à partir de 593 €**
*En chambre double et petits-déjeuners*.*

- 1 enveloppement d'algues à la poudre de coton (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et au karité (15')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
- 2 lits hydromassants détente (15')
- 1 massage Head spa (25')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 massage Californien (50')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.*
** à partir de 370 € sans hébergement.*

# AUTHENTIQUE MASCULIN

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

## 9 soins | 3 jours

**Prix par personne à partir de 593 €**
*En chambre double et petits-déjeuners*.*

- 1 gommage corps (20’)
- 1 application de boues marines (20’)
- 1 douche à jet (10’)
- 1 bain de mer hydromassant à l’algue bleu Thalazur (15’)
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15’)
- 1 lit hydromassant détente (15’)
- 1 soin du visage Thalgo Men à l’algue bleue vitale (1h)
- 1 soin bien-être du dos (40’)
- 1 massage sous fine pluie d’eau de mer (25’)

# BIEN-ÊTRE DU DOS

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

## 9 soins | 3 jours

Consultation médicale offerte

**Prix par personne à partir de 593 €**
*En chambre double et petits-déjeuners**.*
*Cette cure s’effectue du lundi au samedi ou du dimanche au vendredi.*

- 2 applications de boues marines (20’)
- 2 bains de mer hydromassants enrichis en potassium (15’)
- 1 hydromassage marin (10’)
- 1 lit hydromassant spécial dos (15’)
- 1 soin bien-être du dos (40’)
- 1 massage Balinais (50’)
- 1 massage sous fine pluie d’eau de mer (25’)

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.*
** à partir de 370 € sans hébergement. ** à partir de 370 € sans hébergement.*



NOUVEAUTÉ 2024

# BEAUTÉ MARINE

Sublimez votre peau pour un résultat immédiat.

## 9 soins | 3 jours

**Prix par personne à partir de 593 €**
*En chambre double et petits-déjeuners*.*

- 1 gommage Mer des Indes Thalgo(20’)
- 1 massage détente (25’)
- 1 enveloppement d’algues à la poudre de coton (20’)
- 1 enveloppement d’algues aux trois thés (20’)
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et karité (15’)
- 1 bain de mer hydromassant à l’algue bleue Thalazur (15’)
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15’)
- 1 soin du visage La Gym Beauté Payot (30’)
- 1 soin du visage Le Naturel Payot (1h15)

# VIVIFIANTE

Retrouvez fermeté et tonicité.

## 9 soins | 3 jours

**Prix par personne à partir de 593 €**
*En chambre double et petits-déjeuners**.*

- 1 réveil musculaire (45’)
- 1 douche à jet (10’)
- 1 enveloppement circulatoire (20’)
- 1 aquaboxing (30’)
- 1 hydromassage marin (10’)
- 1 enveloppement d’algues enrichis en potassium (20’)
- 1 aquabike (30’)
- 1 bain de mer hydromassant enrichi en potassium (15’)
- 1 pressothérapie avec application de gel jambes légères (20’)

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.*
** à partir de 370 € sans hébergement. ** à partir de 370 € 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 665 €**
*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 d'agrumes
- à la gelée d'algues
- relaxante
- minceur

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

- reminéralisant
- aux trois thés
- à la nacre et à l'hibiscus
- à la poudre de coton
- au fucus
- boues marines
- algues bleue à la spiruline

**Douches (10')**

- à jet
- hydromassage marin
- sous affusion

**Soins secs**

- lit hydromassant (15')
- pressothérapie avec gel fraîcheur (20')

### CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE ESCALE RÉUSSIE

**Gommages du corps** *(1 maximum)*

- Sublimant amandes et pistaches Payot (30')
- Délicieux Polynésia Thalgo (20')
- Mer des Indes Thalgo (20')

**Massages (25')**

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

**Soins du visage (30')**

- Peeling marin Thalgo
- Lissant détoxifiant Spiruline boost Thalgo
- La Gym Beauté Payot

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

**Massages du monde**

- Ayurvédique Marma Thalgo
- Balinais
- Californien
- Kobido
- Lomi-lomi
- réflexologie plantaire Thaï NOUVEAU

**Massages & soins spécifiques**

- massage sportif (50')
- soin bien-être du dos (40')
- soin jambes légères (40')
- soin signature Thalazur rituel jardin marin (50') NOUVEAU
- La Madérothérapie (1h15) NOUVEAU

**Soins du visage esthétiques**

- Le Naturel Payot (1h15)
- La Jeunesse Payot (1h15)
- Hyalu-procollagène Thalgo (1h)
- Thalgo Men à l'algue bleue vitale (1h)

*Sous réserve de contre-indication médicale. Demandez à programmer vos ½ journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings).Voir descriptif des soins page 58. * à partir de 442 € 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 2, 3 ou 4 soins de Thalasso et de soins spa soigneusement sélectionnés. De 1 à 5 jours, c'est vous qui choisissez !

# JOURNÉE ESCAPADE MARINE

## 3 soins | jour*

**Prix par personne à partir de 138 €**
*En chambre double et demi-pension.*

- 3 soins individuels d'hydrothérapie parmi : bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15'), enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), application de boues marines (20'), douche à jet (10'), hydromassage marin (10'), douche sous affusion (10'), lit hydromassant (15') ou pressothérapie avec gel fraîcheur (20').

# JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

## 3 soins | jour*

dont 1 massage

**Prix par personne à partir de 165 €**
*En chambre double et petit-déjeuner.*

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

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



# JOURNÉE THALAZUR

## 4 soins | jour*

dont 1 massage

**Prix par personne à partir de 209 €**
*En chambre double et demi-pension.*

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

# INSTANT À DEUX

## 2 soins | jour*

ainsi qu'un nuit en BB et cocktail

**Prix par personne à partir de 165 €**
*En chambre double et demi-pension.*

- 1 massage en duo (25')
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et karité (15')

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

# 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

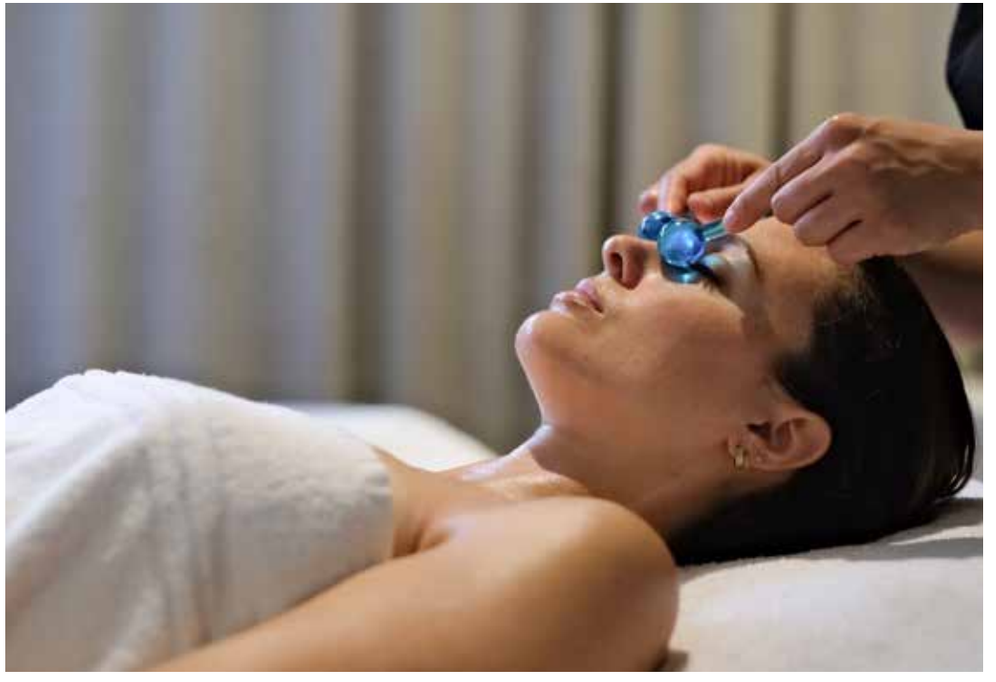
## est LA marque française facialiste...

...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 maitrise complète des protocoles de beauté en partenariat avec les établissements Thalazur.



# THALAZUR

rituel jardin marin

## le bien-être absolu, révélateur de beauté

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

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

Chaque produit 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

nos soins

# dans le détail

## Nos massages

### SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER
Massage 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 massage traditionnel qui procurent bien-être et relaxation.

## 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 TROIS THÉS
Enveloppement alliant les propriétés antioxydantes des thés (noir, blanc et vert) aux vertus reminéralisantes des algues.

### ENVELOPPEMENT À LA NACRE ET À L'HIBISCUS
Ce masque de velours à la nacre et à l'hibiscus favorise une relaxation complète de l'organisme et permet à la peau de retrouver son éclat et son velouté.

### ENVELOPPEMENT À LA POUDRE DE COTON
Appliquées sur l'ensemble du corps, l'enveloppement à la poudre de coton va
hydrater et reminéraliser le corps et rendre
votre peau douce et soyeuse.

### ENVELOPPEMENT ESSENTIEL DÉTOX
Cet enveloppement corporel aux actifs végétaux uniques offre un véritable moment de pureté active. Cette cire onctueuse enveloppe le corps tout entier dans un cocon détoxifiant, énergisant et antioxidants grâce à ces extraits de wakamé, goji et de thé vert.

### APPLICATION D'ALGUES THERMOSUDATION
Soin minceur intensif de sudation accélérant l'élimination des toxines. Enrichi d'huiles essentielles de romarin, lavande et eucalyptus.

### APPLICATION D'ALGUES AU FUCUS
Hautement concentré dans ce soin, le fucus, riche en sels minéraux, possède aussi des propriétés entrainant la dégradation des graisses.

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

## Nos bains de mer hydromassants

Confortablement installé dans une baignoire, un modelage puissant, global 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°).

### 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 AGRUMES
Adjonction dans l'eau de mer de cristaux de sels à l'agréable senteur exotique pour un bain d'évasion reminéralisant.

### À LA GELÉE D'ALGUES SPÉCIFIQUES
Relaxante : favorise la détente et le sommeil (huiles essentielles de marjolaine, de mélisse et de lavande). Minceur (huiles essentielles de menthe, de thym et de romarin).

## Nos autres soins d'hydrothérapie

### DOUCHE À JET
L'hydrothérapeute dirige sur l'ensemble du corps un puissant jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini. Soin complet à la fois drainant, tonifiant et décontractant.

### HYDROMASSAGE MARIN
En position allongée, ce soin est prodigué par l'hydrothérapeute qui réalise un hydromassage du corps, avec un jet à pression modulable. Soulage les tensions musculaires, améliore la circulation veineuse et lymphatique.

### DOUCHE SOUS AFFUSION
Balayage sur tout le corps par une fine pluie d'eau de mer chaude diffusée par une rampe. Ce soin vous procure un relâchement des tensions musculaires et une sensation de détente. Il stimule la micro-circulation et dégage les voies respiratoires.

## Nos soins secs

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

### PRESSOTHÉRAPIE AVEC GEL FRAÎCHEUR
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 paramédicaux

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

### EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES – EFT
Cette technique de psychologie énergétique centrée sur les émotions vise à favoriser un rééquilibrage des flux des méridiens énergétiques du corps. Réalisée par un praticien expérimenté, la séance consiste à stimuler des points d'acupuncture tout en verbalisant les raisons de la situation qui crée un état de stress ou des difficultés liées au sommeil. Cette technique douce, non invasive, se révèle particulièrement efficiente.

### COACHING SANTÉ
Le coaching de santé est une approche participative dans laquelle la personne est actrice de sa santé. Le but d'une séance est de se connecter à ses émotions, d'augmenter la connaissance de soi et de mettre à jour l'intention de santé.

### ATELIER NATUROPATHIE
C'est un moment de partage pour vous permettre de connaître ou d'approfondir les grands principes de la naturopathie et d'apprendre à prendre soin de votre organisme. Il s'agit d'apporter des conseils d'hygiène de vie ajustés à votre quotidien. L'alimentation est la technique majeure en naturopathie ; c'est la base de la santé. La nutrition, c'est apporter à votre organisme tous les nutriments dont il a besoin pour son fonctionnement optimal.

### LE CHI NEI TSANG
C'est un massage énergétique du ventre et de ses organes (foie, estomac, intestins, rate, pancréas) issu de la médecine traditionnelle chinoise. C'est le deuxième cerveau et le berceau des émotions. Par un toucher doux et profond, mais aussi par des manœuvres dynamiques et plus ou moins appuyées, il va permettre à ces organes de travailler plus efficacement et donc de faciliter les digestions, soulager les désordres intestinaux et décongestionner l'abdomen. Il élimine aussi les tensions émotionnelles et détend le corps et l'esprit pour diminuer l'anxiété, le stress et favoriser un bon sommeil. Sans oublier de recharger en énergie globale, car c'est à cet endroit que la force vitale y est concentrée. Il est particulièrement indiqué au moment de la ménopause car il aide au drainage des liquides, relance l'énergie via les surrénales, désincruste les émotions négatives et améliore le sommeil.

### RÊVE ÉVEILLÉ ACCOMPAGNÉ
Cet état modifié de conscience peut être utilisé pour dénouer des blocages, des difficultés. Le rêve éveillé permet d'accéder à certaines zones inaccessibles consciemment et entrer en communication avec soi, il peut ainsi aider à guérir ses blessures, affronter ses peurs pour les transcender…

## Nos soins collectifs

### AQUAGYM
Gymnastique en piscine d'eau de mer chauffée à 32°C. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures. Elle procure une sensation de légèreté.

### AQUABIKING
Pratiquée sur un vélo immergé en piscine d'eau de mer chauffée à 32°C, cette activité complète et efficace permet une dépense calorique importante, entre 300 et 500 par séance.

### YANG SHENG
Pour maintenir l'équilibre de notre santé, notre énergie doit circuler librement dans notre corps. En effet c'est la stagnation d'énergie qui engendre les maux physiques et émotionnels. Les méthodes Yang Sheng sont des clés, des moyens simples de faire circuler notre énergie chaque jour. Autour d'exercices variés (marche consciente, étirements des méridiens, respiration…) vous apprendrez à intégrer ces formules à votre quotidien et ainsi vous donner l'opportunité d'aller de mieux en mieux en étant acteur de votre bien être.

### MARCHE OXYGÉNANTE
Encadrée par un éducateur sportif, cette marche active pratiquée sur la plage, en bord de mer ou dans l'eau est complétée par des étirements et exercices respiratoires. Ce soin collectif est adapté à votre rythme.

### AQUA LONGE
Activité de randonnée aquatique ludique et conviviale qui permet un travail très complet du corps, immergé jusqu'au ventre dans la mer. Une découverte du littoral originale.

### PILATES
Le pilates est une série d'exercices qui renforcent les abdominaux, le dos, les jambes et les bras, en portant une attention particulière au rythme des respirations.

### YOGA MÉDITATION
Le Yoga est la pratique d'un ensemble d'exercices de postures et de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. La séance se termine par une méditation guidée.

### SONOTHÉRAPIE
La sonothérapie utilise le son et les vibrations pour apporter détente, relaxation et rééquilibrer le champ électromagnétique naturel émis par notre corps.

nos

# conseils éclairés

## J'emporte dans ma valise...

- Deux maillots de bain en synthétique adaptés aux conditions marines (eau de mer, chlore…). Nous vous recommandons de ne pas vous munir de maillots de bain neufs.
- Pour les messieurs, prévoir un slip ou boxer de bain (pas de short, ni bermuda), pour les dames maillot de bain 1 ou 2 pièces près du corps. Les strings, les combinaisons complètes, les burkinis, tankinis ou Abaya ne sont pas autorisés.
- Des sandales ou tongs antidérapantes (offertes pour toutes les cures de 6 jours, en vente à la boutique pour les courts séjours).
- Une tenue de sport et des chaussures propres pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures Échappée 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 médicale sur place le lundi matin (30€, non remboursée).

## C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa marin (parcours marin, sauna, hammam, salle de cardio-fitness, cours d'aquagym) pour le curiste et l'accompagnant non curiste hébergé à l'hôtel les bains de Camargue (à partir de 15 ans).
- Accès libre à la piscine extérieure chauffée pour les clients hébergés, ouverte d'avril à septembre, boxer ou slip de bain obligatoire (en copropriété, horaires disponibles à la réception de l'hôtel).
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio en libre-service durant vos soins.
- La consultation médicale le lundi matin pour les cures (excepté cures Échappée 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 vous bénéficiez à partir de 17h30 de l'accès au Spa marin. Des vestiaires sont à votre disposition à l'institut de Thalassothérapie.
- Parking fermé extérieur gratuit.
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons, matelas à langer sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande préalable lors de la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Hébergement et petit déjeuner offerts, si les parents le prennent, pour un enfant de moins de 12 ans dormant dans la chambre des parents (nombre de chambres limité / supplément hébergement obligatoire à partir du 2eenfant). Repas enfant jusqu'à 12 ans (15€) à régler sur place.
- Nos amis les animaux sont admis uniquement dans les chambres du 1er étage. Interdits à l'institut de Thalassothérapie, à la boutique, aux restaurants Le Panoramique et le M'Plage. Supplément 20€/jour.
- 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.
- Possibilité de soins esthétiques pour les futures mamans, nous consulter.
- Sauna et hammam non autorisés aux enfants de moins de 15 ans. Nous ne proposons pas de soins aux mineurs de moins de 15ans.
- Nos locaux sont conçus pour permettre l'accès aux personnes handicapées. Pour faciliter l'organisation des soins de Thalassothérapie, il est conseillé de prendre contact avec notre médecin. L'accompagnement par une personne valide est exigé lorsque la personne handicapée n'est pas autonome.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre boutique des maillots de bain, bonnets de bain, sandales, produits cosmétiques Thalazur, Thalgo et Payot.
- 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 dimanche de 9h à 13h et de 14h à 18h (jusqu'à 19h le samedi).

### SPA MARIN (SAUNA, HAMMAM ET BASSIN D'EAU DE MER)

Tous les jours de 9h à 13h et de 14h à 19h45.
Pour les mineurs : accès au bassin intérieur d'eau de mer de 18h à 19h45 (sous la surveillance obligatoire d'un adulte).

### SPA BEAUTÉ

7j/7 de 9h à 13h et de 14h à 18h (jusqu'à 19h le samedi).

### SALLE DE FITNESS

7j/7 de 7h à 23h sans interruption.

**Horaires susceptibles d'être modifiés.*

# PERSPECTIVE RESPONSABLE

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.*

**1er**

**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.

# PROFITEZ D'OFFRES SPÉCIALES

## AVANT-PREMIÈRE

Jusqu'à
**-20%**

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

## BON PLAN

Jusqu'à
**-10%**

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

## SUPPLÉMENT SOLO OFFERT

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

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

## 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 !

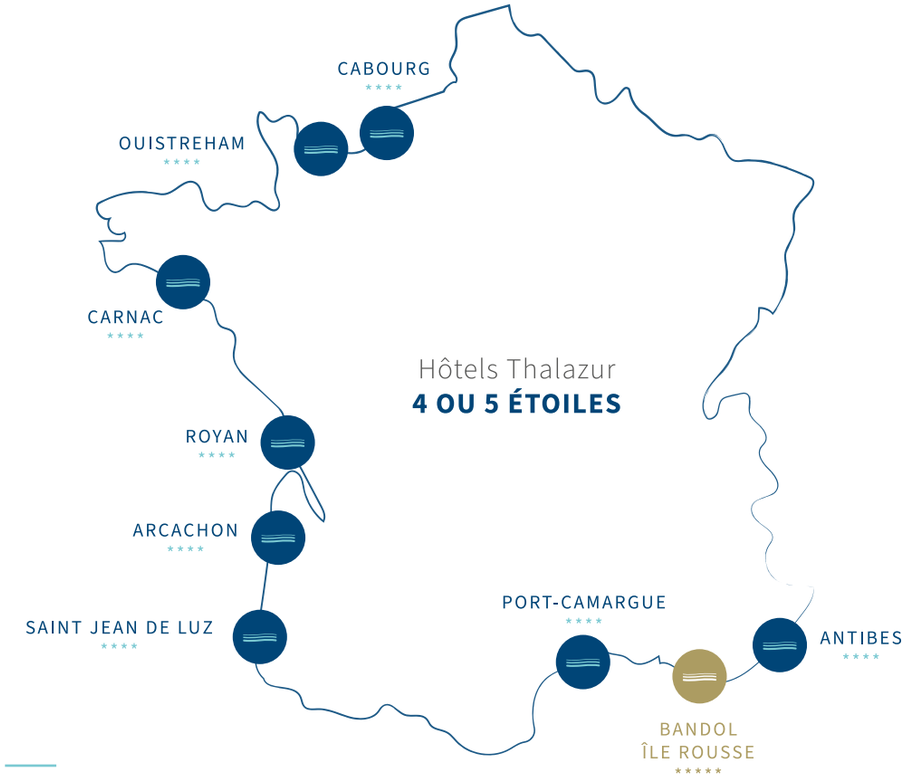
## ÉQUIPE dédiée

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 weekend de 9h30 à 17h30, sans interruption**. Par téléphone ou par mail, une réponse vous sera toujours apportée rapidement !

## MEILLEUR PRIX garanti

Thalazur s'engage à vous **proposer le meilleur tarif sur les prestations de votre choix**. Ainsi, vous ne pouvez trouver un tarif moins onéreux ailleurs sur une prestation comparable.
En cas de doute ou interrogations, nos équipes se tiennent à votre disposition pour effectuer les comparatifs nécessaires et vous orienter au mieux !

# UNE VAGUE DE BIEN-ÊTRE




## Accès

### En voiture :

- Coordonnées GPS : N43°31'4.25" - E4°7'30.55"
- Depuis Paris, A6-A9. à 2h30 de Lyon et Toulouse, 1h30 de Marseille et Perpignan, 4h de la Suisse et de l'Italie. À environ 20min de Montpellier, Nîmes et Arles.
- En arrivant au Grau-du-Roi suivre Port-Camargue, Plage Sud.

### En train :

- Gare TGV de Montpellier Saint-Roch, 3h15 de Paris + 35km de l'hôtel.
- Gare TGV de Nîmes, 2h50 de Paris + 55km de l'hôtel.

### En avion :

- Aéroport international de Montpellier Méditerranée 1h15 de Paris/Orly-Montpellier + 25km de l'hôtel.

Thalazur Port-Camargue****
227, route des Marines
Port-Camargue – 30240 Le Grau-du-Roi

THALAZUR
escales bien-être & thalasso

INFORMATIONS,
DEVIS ET RÉSERVATION
7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90
inforeservation@thalazur.fr

www.thalazur.fr

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