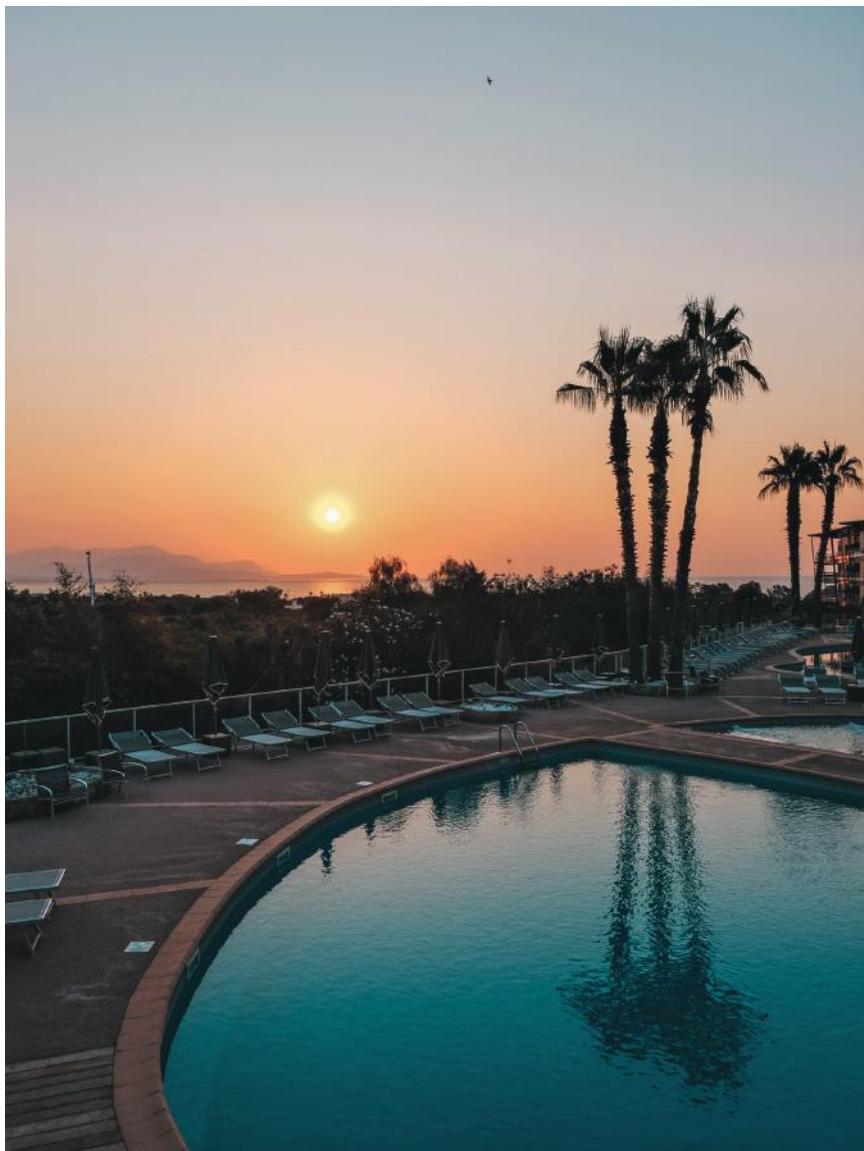


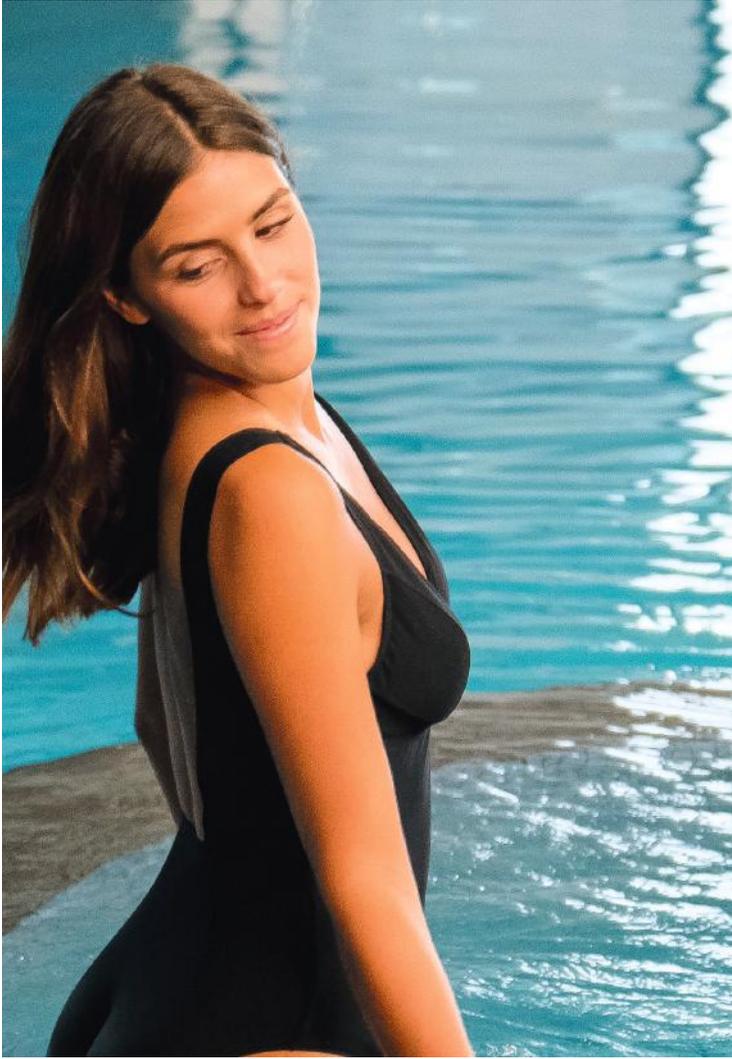
# thalazur

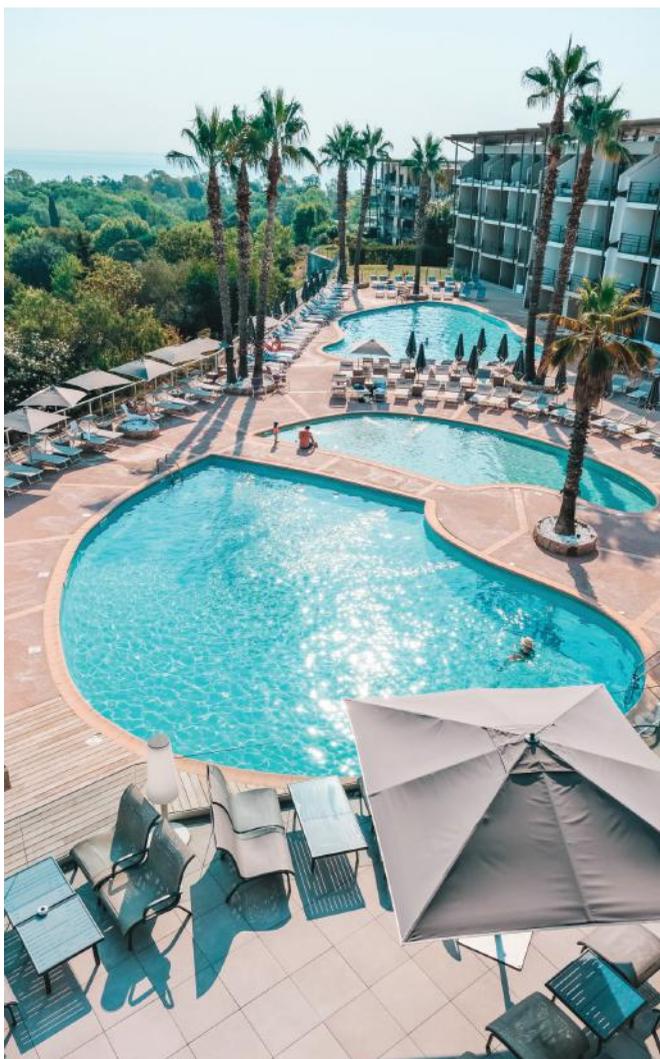
## Antibes

THALASSOTHÉRAPIE | HÔTEL & SPA  
★★★★



ÉDITION 2023





# ÉDITO

Bienvenue à Antibes !

Poussez la porte de l'établissement et offrez-vous une évasion marine ! Respirez la douceur de la Méditerranée, installez-vous au calme sur notre terrasse et laissez-vous charmer par la vue imprenable sur la Baie des Anges. Pour une halte touristique ou une cure de thalassothérapie ressourçante, en couple, en famille ou entre amis, Thalazur Antibes est LA destination idéale sur la Côte d'Azur. Détendez-vous, car nous nous occupons de tout ! De VOUS, surtout... Plongez et bullez dans l'eau reminéralisante de nos bassins : l'eau de mer est précieuse et vitale pour notre santé. Faites-vous du bien, soulagez vos douleurs et lâchez prise, c'est une équipe d'experts qui vous attend à l'institut et au spa ! Pour le plaisir d'être cocooné, abandonnez-vous au confort des lieux et à notre accueil personnalisé et chaleureux. Retrouvez-vous autour d'une bonne table, notre chef cuisinier vous initiera à la cuisine méditerranéenne et d'ailleurs... Et parce que nous aimons plus que tout être proches de nos clients, vous pouvez aussi compter sur nous pour vous livrer nos bonnes adresses. Croyez-moi, on n'en finit jamais de découvrir Antibes et sa région...



**Arnaud Delsart**  
*Directeur*



PROFONDITÀ  
0.80

# Sommaire

*Laissez-vous porter  
par notre brochure au travers  
de ces différentes étapes*

p. 6	Pourquoi choisir Thalazur ? Découvrez tous les bienfaits de la thalasso	p. 8
p. 9	Notre cœur de métier : l'eau de mer Place à la nouveauté et aux engagements	p. 10
p. 12	Cap sur Antibes ! Échappées belles à Antibes	p. 14
p. 16	Bienvenue dans votre hôtel Résidence Baie des Anges	p. 20
p. 22	Les plaisirs de la table Nos séjours 6 jours	p. 24
p. 40	Nos séjours 3 jours Nos séjours 1 à 5 jours	p. 50
p. 55	Découvrez notre Spa Marin ! Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté	p. 57
p. 58	Notre lexique de la thalasso Profitez d'offres spéciales	p. 61
p. 62	Tarifs 2023 Nos conseils éclairés	p. 64
p. 66	Nos clients parlent de nous ! Idées cadeaux ? Offrez Thalazur	p. 67



# L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

**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.

**22** 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 dernier cri et rénovés récemment. Bienvenue au club des Thalazurien.ne.s !

**Il y a forcément une cure, des soins ou une activité qui vous ressemblent.**

Cures de thalasso ciblées, massages du monde, soins esthétiques visage et corps, ateliers de développement personnel, coaching sportif : à chacun son séjour en fonction de ses envies et de ses besoins !

**n°1** Thalazur est le leader de la thalasso en France

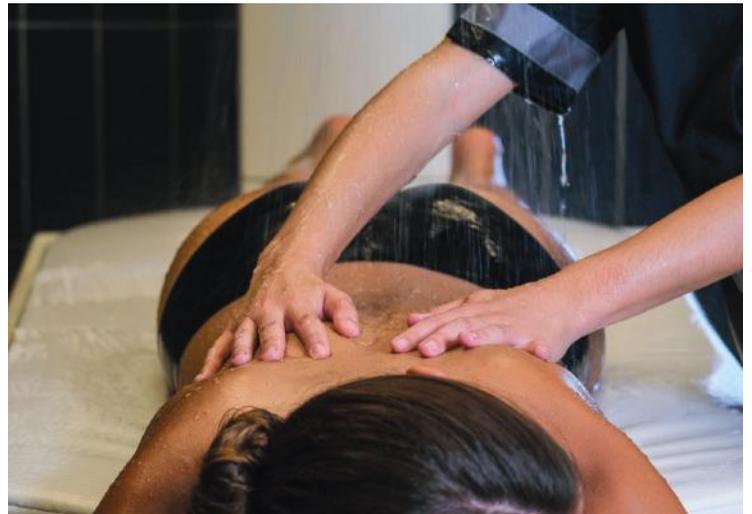
grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français.

**L'innovation, la qualité et l'efficacité de nos soins font partie de notre ADN.**

Voilà pourquoi nos clients nous font confiance et reviennent dans nos instituts pour faire le plein de bien-être et optimiser leur santé !

**TRUSTYOU** 

87/100 : c'est la note de satisfaction globale des clients Thalazur selon l'agence indépendante TrustYou entre sept. 2021 – sept. 2022.



# 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 !

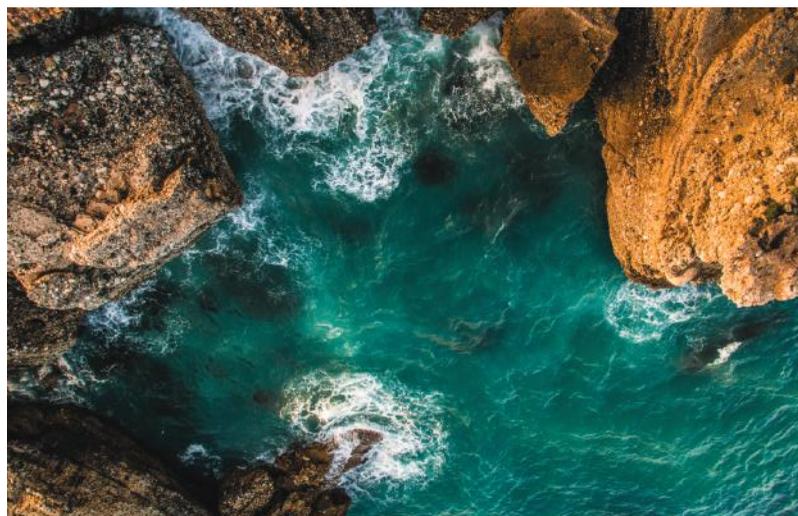
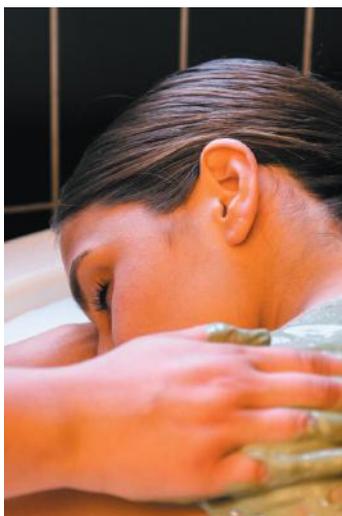
**Les algues et les boues marines**, véritable or brun, sont riches en matières organiques, minéraux et oligo-éléments. Pour se reminéraliser en profondeur et régénérer l'organisme, rien de tel qu'un enveloppement ! Ce soin star procure bien-être et détente absolue. Et c'est un formidable antidouleur 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 (hors Carnac), gommages, concentrés et enveloppements d'algues sont enrichis avec ces trois « super éléments » antistress, anti-âge et antifatigue. Un vrai shot d'énergie marine !



# Notre cœur de métier l'eau de mer

## Histoire d'eau...

Cocorico ! La thalassothérapie est une spécialité hexagonale et la France est restée LA référence mondiale pour son savoir-faire, son expérience et son littoral incomparable. Mer du Nord, Manche, Atlantique et Méditerranée, à chaque région son caractère ! Le premier véritable institut de thalasso ? Il a vu le jour en Bretagne à la fin du 19<sup>e</sup> 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 bouillonnants, bains de mer hydromassants, jets massants, douches à jet, douches 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 et riches en calcium grâce à la présence d'une algue rouge, 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.



# Place à la nouveauté...

## La Thalasso au féminin

Les femmes à l'honneur ! Le bien-être de la femme est au centre des préoccupations Thalazur pour la saison 2023. Toutes les femmes, quels que soient leur âge et leurs besoins. Arrivée des enfants, bouleversements hormonaux, stress et fatigue au quotidien, maladies... Parce que la vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille, Thalazur leur dédie des programmes de soins 100% féminins autour de 3 axes : la santé, le lâcher-prise et la beauté. Chaque établissement vous proposera sa sélection !

Cap sur la santé ! Pour apporter une solution adaptée à leurs maux, leur insuffler une nouvelle énergie, leur redonner confiance, les sublimer, c'est une **cure thalasso dédiée (6 jours, 24 soins)** qui les attend dans une sélection d'établissements. À chacune de choisir sa destination selon sa problématique et ses envies !

En surchauffe côté mental ? Une **escale de 3 jours** (9 soins experts) a été concoctée pour les aider à lâcher prise et retrouver un esprit serein. Trois temps forts : détoxifier, libérer les tensions, recharger les batteries, tout en se faisant plaisir ! Un mini programme centré sur les résultats et accessible à toutes.

Focus sur la beauté ! Voilà l'autre priorité au féminin des établissements Thalazur. Préserver l'éclat de sa jeunesse, offrir des soins détox à la peau, retrouver une jolie silhouette et se sentir belle à tous âges : un large éventail de soins, alliant manœuvres manuelles et innovations de pointe, attend chaque femme selon ses besoins. Il suffit juste de s'abandonner aux mains expertes de nos esthéticiennes !

## 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, activités physiques, 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 nouvelle cure experte *Épigénétique by 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 300 curistes nous ont fait confiance ! En 2023, 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, et un bilan d'auto-évaluation suivront également chaque curiste. Place à la nouveauté !

### C'est prouvé !

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



# ... et aux engagements !

La mer est source de vie et de bien-être. Chez Thalazur, nous sommes convaincus qu'il est nécessaire de préserver cette ressource essentielle à la santé et à l'équilibre de la planète.

Progressivement, des actions sont mises en place dans nos établissements, afin de faire évoluer les pratiques et de tendre vers un développement plus respectueux et durable.

## **Sensibilisation aux éco-gestes :**

des messages de sensibilisation sont délivrés dans les salles de bain pour inviter nos hôtes à ne pas changer le linge de toilette tous les jours.

Moins de serviettes à laver, c'est moins de machines à faire tourner, et donc des économies d'eau et d'électricité.

## **Réduction des produits à usage unique :**

mise à disposition dans les chambres de gobelets réutilisables. Suppression des produits d'accueil et installation de distributeurs de shampoing et savon dans les salles de bain...

## **Accentuation du sourcing local :**

dans le cadre de la cuisine des « cinq S », fruits, légumes, poissons, fruits de mer, viandes, boissons, sont approvisionnés auprès de producteurs locaux, afin de favoriser les circuits courts.

## **Suppression des films plastique polluants dans les soins :**

désormais, les enveloppements d'algues et de boues sont réalisés avec du film en fécule de pomme de terre biodégradable et donc plus écologique.

## **Mise en place d'une démarche RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises) :**

un plan est en cours d'élaboration au sein des équipes Thalazur.



Retrouvez prochainement nos engagements via ce QR code.





# Cap sur Antibes !

Une vue imprenable sur la Baie des Anges, des palmiers en toile de fond et ce bleu du ciel et de la mer si typique, qui inspira Matisse et Chagall... Bienvenue à Antibes, perle de la Côte d'Azur ! Entre Nice et Cannes, entre mer et montagnes, cette station balnéaire mêle l'histoire et le patrimoine, les plaisirs nautiques, les évènements culturels et la vie nocturne. Ici, le soleil joue avec les eaux de la Méditerranée plus de 300 jours par an. Une ville-musée, moderne et dynamique, regorgeant dans ses ruelles de trésors cachés, tout autant que son Cap d'Antibes, péninsule boisée aux villas d'exception, célèbre dans le monde entier.

Niché au calme sur les hauteurs de la ville, Thalazur Antibes est la destination méditerranéenne par excellence, idéale pour se ressourcer ! L'occasion de découvrir les bienfaits de la thalassothérapie dans un décor de rêve, sous le climat exceptionnel de la French Riviera. À votre écoute, une équipe experte et bienveillante vous accompagne pour faire de votre séjour une réussite. En exclusivité à Antibes ? La cure *Prévention migraine* (24 soins, 6 jours) : un programme ciblé pour soulager les douleurs et renouer avec le mieux-être. Et aussi, une nouvelle escale de 3 jours, concoctée pour vous aider à lâcher prise, retrouver un esprit serein. Et vivre en bonne santé !



# Échappées belles à Antibes

## Rien que pour vous, la sélection Thalazur

### S'oxygéner en pleine nature

À deux pas de l'institut de thalasso, voici l'une des franges littorales les plus étendues et ensoleillées de France. Le Cap d'Antibes et son magnifique panorama, les chemins du Calvaire et des Douaniers, la promenade Amiral de Grasse où vécut Nicolas de Staël, le Parc de la Brague, l'Esplanade du Pré-aux-Pêcheurs accueillant le marché nocturne les soirs d'été, la Pinède Gould, le port Vauban et son quai « des Milliardaires », la promenade du Soleil et la Baie de la Garoupe avec son départ du sentier piétonnier de Tire-Poil... Que de balades en perspective !

### S'émerveiller devant les vieilles pierres

C'est aussi un héritage patrimonial exceptionnel qui vous attend : remparts et ruelles du Vieil-Antibes, tours sarrasines, musée Picasso, Fort-Carré et son parc protégé de 4 hectares à la faune et la flore méditerranéennes, la Villa Eilenroc et ses sublimes jardins, le bastion Saint-André abritant céramiques et amphores de l'ère romaine, les vestiges de la Porte de France et

la place De Gaulle... Poussez aussi la visite dans l'arrière-pays provençal avec ses villages colorés : Saint-Paul de Vence et sa mythique auberge de la Colombe d'Or, Biot, haut lieu de l'artisanat du verre, ou l'embaumante Grasse, la capitale mondiale et fleurie des parfums !

### S'offrir des virées gourmandes

Impossible de ne pas succomber aux saveurs et spécialités du terroir : socca, pissaladière, tapenade, olives de Nice, fleurs de courgette, aioli, petits farcis, ratatouille et pastis local... C'est au marché provençal couvert du Cours Masséna que vous allez remplir en couleurs et avec délectation votre panier. Pour vous régaler ? Les bonnes tables, pour tous les budgets, sont aussi légion dans la région.

### Se (re)mettre à fond au sport

Plages de sable fin, rochers escarpés et criques cachées... C'est un milieu marin riche et diversifié qui vous invite à mouiller, avec plaisir, le maillot ! En plus



des nombreuses activités aquatiques (ski nautique, parachute ascensionnel, kayak, paddle, plongée sous-marine, voile, randonnée marine, pêche sportive...), la région est riche aussi d'une dizaine de golfs alentours. Quel programme aujourd'hui : running matinal sur le sentier du Cap ou randonnée en vélo sur les remparts ?

### Flâner et faire son shopping

Courses hippiques à l'hippodrome de Cagnes-sur-Mer, casino, cinémas, musées et commerces : rien ne manque à l'éventail de vos loisirs.

### Ça bouge à Antibes !

Culturels, artistiques ou sportifs... la Côte d'Azur vibre toute l'année d'événements et de festivals...

**Le Carnaval de Nice** s'invite chaque année en février dans la ville. Consacrée *aux trésors de notre patrimoine mondial*, l'édition 2023 célèbre les 150 ans de la ville et sa récente inscription au patrimoine mondial de l'Unesco !

**La Fête du Citron à Menton** : un évènement unique au monde, en février, avec ses célèbres corsos fleuris de chars décorés des plus beaux citrons et oranges de la région.

**Le Festival de Cannes**, le plus grand rendez-vous du cinéma au monde, vous attend en mai sur la Croisette. Ou bien, peut-être, préférerez-vous le **Grand prix de Formule 1**, disputé en Principauté de Monaco ?

**Les Voiles d'Antibes** accueillent chaque année, en juin, les plus beaux yachts du monde.

**Jazz à Juan** : de renommée mondiale, ce rendez-vous de juillet créé en hommage à Sidney Bechet, célèbre antibois d'adoption, continue de s'écrire en plein air dans la pinède Gould, entre plages et étoiles.





# Bienvenue dans votre hôtel !

## Hôtel & spa Baie des Anges\*\*\*\*



C'est la meilleure option pour profiter pleinement de votre séjour de thalasso ou pour vous accorder une escapade dépaysante à Antibes. Perché sur les hauteurs, à 15min seulement à pied de la mer et à 10min du centre-ville (service de navettes), l'hôtel & spa Baie des Anges\*\*\*\* vous propose ses 116 chambres et suites spacieuses, baignées de lumière. Classées en six catégories, toutes disposent d'une terrasse privative pour profiter sereinement des lieux. 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, extérieures ou intérieures, à la salle de cardio-fitness, au spa marin... Avec sa vue imprenable, sa décoration joliment contemporaine et son accueil soigné, l'hôtel est une invitation à se poser. Respirez, votre séjour commence !

### LES + de l'hôtel

Accueil 24h/24h

À 1h25 de Paris en avion

À 5h39 de Paris en TGV (gare d'Antibes)

Parking privé gratuit

3 piscines extérieures d'eau de mer dont une chauffée selon les conditions climatiques

1 piscine intérieure d'eau de mer chauffée

Table de ping-pong, terrain de pétanque sur gazon

Service navette gratuit (sur réservation) :  
hôtel / centre-ville et gare d'Antibes

Organisation et transfert aéroport Nice Côte-d'Azur



Chambre Citadine



Chambre vue mer

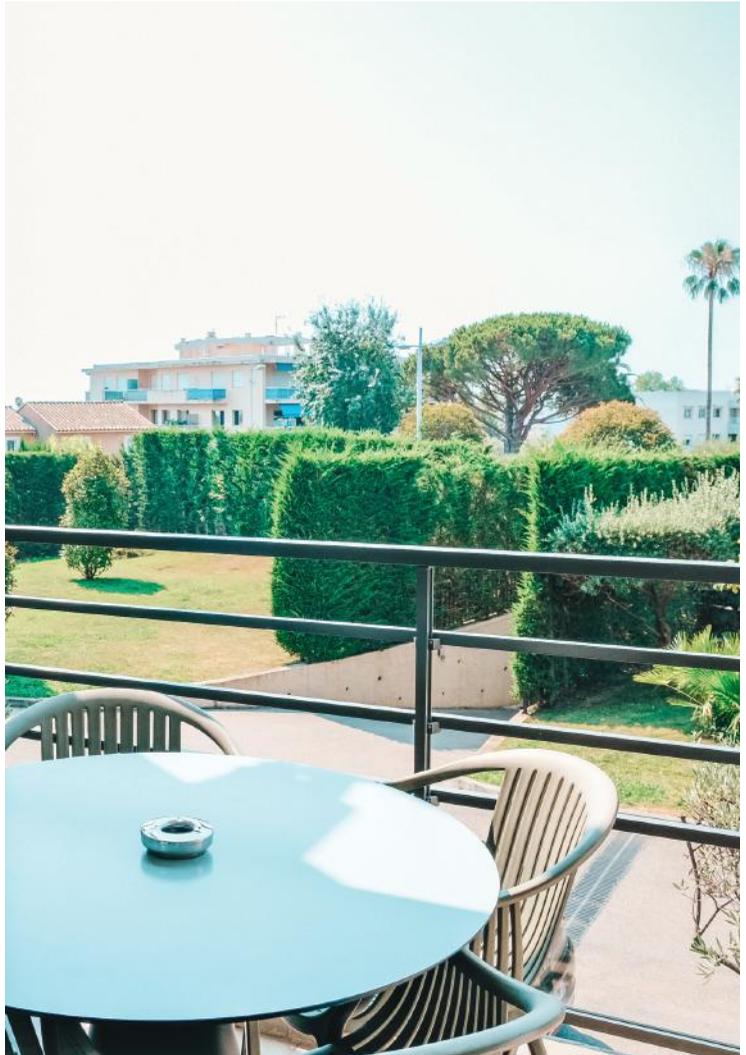


Chambre latérale mer



Suite famille





# Bienvenue dans votre résidence

## Résidence Baie des Anges



### Envie de liberté +++ ?

Vous pouvez aussi poser vos valises dans les 35 studios (1 à 3 personnes) et 11 appartements deux pièces (1 à 4 personnes) équipés de notre Résidence Baie des Anges.

Mitoyenne de l'hôtel & spa Baie des Anges\*\*\*\* et intégrée à l'institut de thalassothérapie, c'est un lieu de vie idéal pour venir en famille ou entre amis !

### LES + de la résidence

Accueil 24h/24h

À 1h25 de Paris en avion

À 5h39 de Paris en TGV (gare d'Antibes)

Parking privé gratuit

Balcons ou terrasses

3 piscines extérieures d'eau de mer dont une chauffée selon les conditions climatiques

1 piscine intérieure d'eau de mer chauffée

Table de ping-pong, terrain de pétanque sur gazon

Service navette gratuit (sur réservation) :  
hôtel / centre-ville et gare d'Antibes

Organisation et transfert aéroport Nice Côte-d'Azur

# Les plaisirs de la table

## Restaurant l'Angélus

Un cadre chaleureux face à la Baie des Anges ! Avec ses larges baies vitrées et son magnifique panorama, la table de l'Angélus vous invite à déguster une cuisine saine, élégante et raffinée, qui prône le fait-maison et met en valeur les bons produits de saison de la région. Ceux du Sud et de la Provence évidemment, mais aussi quelques belles saveurs choisies de l'Italie. Dans l'assiette ? Huile d'olive de producteurs locaux, fleurs de courgette, légumes du cru, fruits et agrumes juteux font voyager vos papilles. Au gré des arrivages du marché et de la criée, carte et menus s'étoffent tout au long de l'année pour vous étonner. Sous un soleil toujours radieux ou à l'abri d'un parasol, qu'il est doux de profiter de la terrasse pour déjeuner ou dîner !



les  
cinq S  
by thalazur

### 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 !



# NOS SÉJOURS **6 JOURS**

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

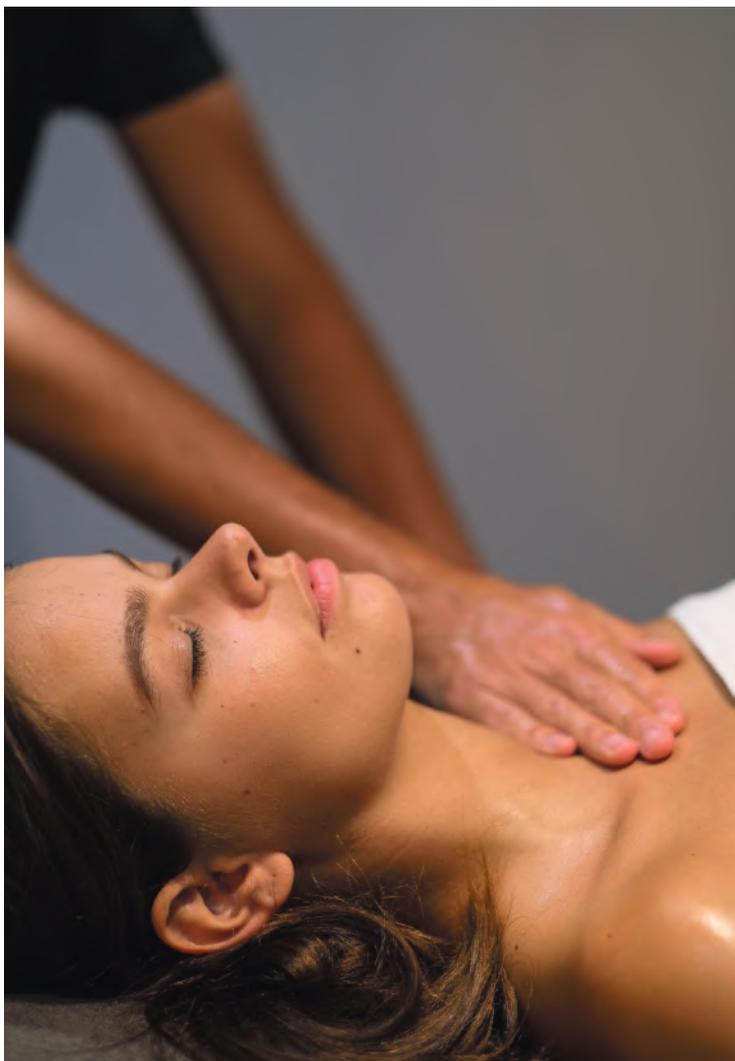
À vous tous les bienfaits marins d'une cure de thalassoTHÉRAPIE pour se reminéraliser, se recharger en énergie, doper son immunité, se ressourcer et retrouver l'harmonie...

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, retrouver la ligne... Oui, c'est possible !

Le temps d'une semaine, plongez dans l'univers de la thalasso et découvrez le pouvoir de l'eau de mer, toute la puissance de ses minéraux. Voyage au cœur du bien-être, offrez-vous une expérience inoubliable sous les gestes précis de nos spa praticiens et de nos différents experts. Respirez, lâchez prise, vous êtes entre de bonnes mains...!





### Le saviez-vous ?

L'exposition au soleil permet de se recharger en vitamine D et de consolider le système osseux. La lumière est aussi un excellent remède antistress naturel. Alors, pendant votre séjour, profitez d'une balade quotidienne au bord de la mer !



# ÉCHAPPÉE PARFUMS D'AZUR

LES HUILES ESSENTIELLES  
EN FONCTION DES SAISONS  
ET AU CŒUR DE VOS SOINS

**18 SOINS** | 5 jours\*

Cette cure débute le jour de votre choix.

1 gommage aux huiles et pétales de fleurs (15')

1 massage du corps «Arôm'affusion»  
sous fine pluie d'eau de mer (25')

2 massages du corps «Aroma»  
aux huiles essentielles (15')

3 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs :  
à la pulpe de coco et aux trois thés (20')

2 bains de mer hydromassants  
précieux au miel et karité (15')

2 bains de mer hydromassants  
aux parfums d'ailleurs (15')

2 douches oscillantes (15')

4 lits hydromassants «Détente» (15')

1 séance de jets sous-marins (25')

## L'aromathérapie, la richesse de la biodiversité.

Placer les huiles essentielles au cœur des soins de l'institut était une évidence. À proximité de Grasse, haut lieu du parfum, et au cœur d'une région riche en nature provençale, l'établissement propose de découvrir les vertus de l'aromathérapie.

Nos huiles essentielles sont produites au cœur d'un domaine implanté sur les hauteurs de Grasse où sont cultivés lavande, sarriette et thym.

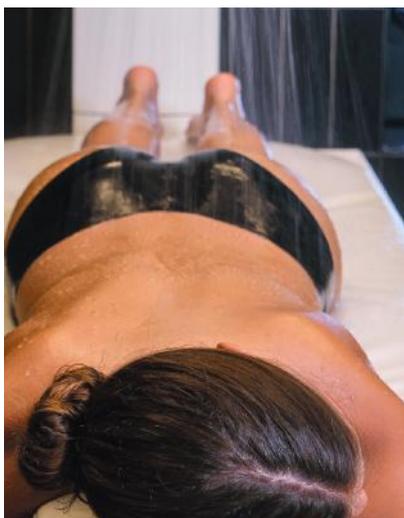
Leur présence délicate se retrouve dans les soins d'eau de mer ou dans les massages, et apporte une réponse personnalisée selon vos besoins.

Elles sauront délivrer leur précieux message de détente et de ressourcement.

L'Aromathérapie s'articule au rythme des saisons, les huiles essentielles sont associées à chaque saison et à leurs senteurs.

**Ce voyage sensoriel au cœur de l'aromathérapie se prolonge jusque dans l'assiette où notre chef crée une cuisine authentique et raffinée aux saveurs subtiles.**

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



### Le saviez-vous ?

Les algues marines sont composées à 80% d'eau de mer. On y trouve tous les sels minéraux et les oligoéléments dont on a besoin : iode, calcium, phosphore, potassium, magnésium, cuivre, zinc...

D'où leurs vertus antibactériennes, mais aussi détoxifiantes et drainantes.



# VITALITÉ MARINE

(RE)DÉCOUVERTE  
DE LA THALASSOTHÉRAPIE.

**24 SOINS** | 6 jours\*  
dont 3 massages

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 3 massages du corps  
«Aroma» aux huiles essentielles  
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes  
ou applications de boues marines (20')
- 4 bains de mer hydromassants  
reminéralisants (15')
- 2 douches oscillantes (15')
- 2 douches à jet (10')
- 4 lits hydromassants «détente» (15')
- 3 séances de jets sous-marins (25')
- 3 séances aquatiques de «Vitalité marine» (25')

# SIGNATURE THALAZUR

L'ESSENTIEL DE NOTRE  
EXPERTISE MARINE

**24 SOINS** | 6 jours\*  
dont 1 massage par jour  
100% de soins individuels

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage du corps (15')
- 3 massages du corps Aroma (15')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 3 applications de boues marines (20')
- 5 bains de mer hydromassants  
reminéralisants (15')
- 1 douche Océane (15')
- 1 douche oscillante (15')
- 4 lits hydromassants «détente» (15')

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



# Cure Épigénétique by thalazur

## 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, qui signifie au-delà de la génétique, est une nouvelle science qui 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.

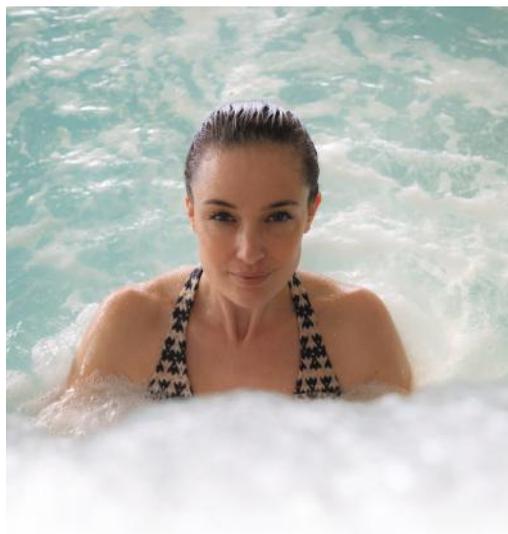
L'épigénétique identifie **cinq grands piliers** constituant l'environnement propice à une meilleure santé. C'est sur la base d'une **alimentation équilibrée**, d'une **activité physique adaptée**, d'une meilleure **gestion du stress**, le tout en entretenant un **réseau social et**

**affectif** convivial où **le plaisir** est omniprésent que **vous deviendrez acteur de votre santé.**

En fonction de cet environnement nos gènes sont actifs ou en sommeil. **Ces 5 grands piliers sont fondamentalement ancrés dans nos instituts de thalassothérapie.**

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.**



*«Les travaux sur l'épigénétique changent la façon de concevoir notre santé. Nous avons désormais les moyens d'agir sur nos prédispositions génétiques.»*

Dr Didier Chos, président fondateur de l'Institut européen de diététique et micronutrition (IEDM).

*«L'eau de mer possède une composition proche de notre milieu intérieur. Notre matériel génétique vit et évolue dans ce milieu marin. Les 5 piliers de l'épigénétique sont au cœur de notre métier. Nous nous sentons légitimes pour accompagner cette révolution de santé préventive.»*

Serge Fourcade, directeur produit et qualité.

# CINQ PILIERS

Plaisir de vivre

Gestion du stress

Activité physique adaptée

Réseau social bienveillant

Alimentation raisonnée

## 24 SOINS + DES ACTIVITÉS | 6 jours\*

Consultation médicale offerte

Un rendez-vous « comment profiter de l'épigénétique en thalassothérapie »

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

### Plaisir de vivre

- 1 gommage du corps (15')
- 1 enveloppement d'algues détox (20')
- 1 enveloppement d'algues à l'hibiscus (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 bain de mer hydromassant à l'hibiscus (15')
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et au karité (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 douche Océane (15')
- 1 soin Sublime réflexologie (25')
- 1 massage du corps Aroma (15')
- 1 massage du dos by Payot (45')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer « Arôm'affusion » (25')
- 1 massage « sur-mesure » (1h)
- 1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 1 soin visage Hydra-fortifiant source marine by Thalgo (1h)

### Gestion du stress

- 1 atelier « souffle, initiation à la méditation » (45')
- 1 séance de yoga (45')
- 1 séance d'aquarelaxation (25')

### Activité physique adaptée

- 1 séance de Pilates (45')
  - 1 séance aquatique de Janzu (30')
  - 1 séance aquatique de Vitalité marine (25')
- Sans oublier le libre accès aux installations sportives de l'établissement*

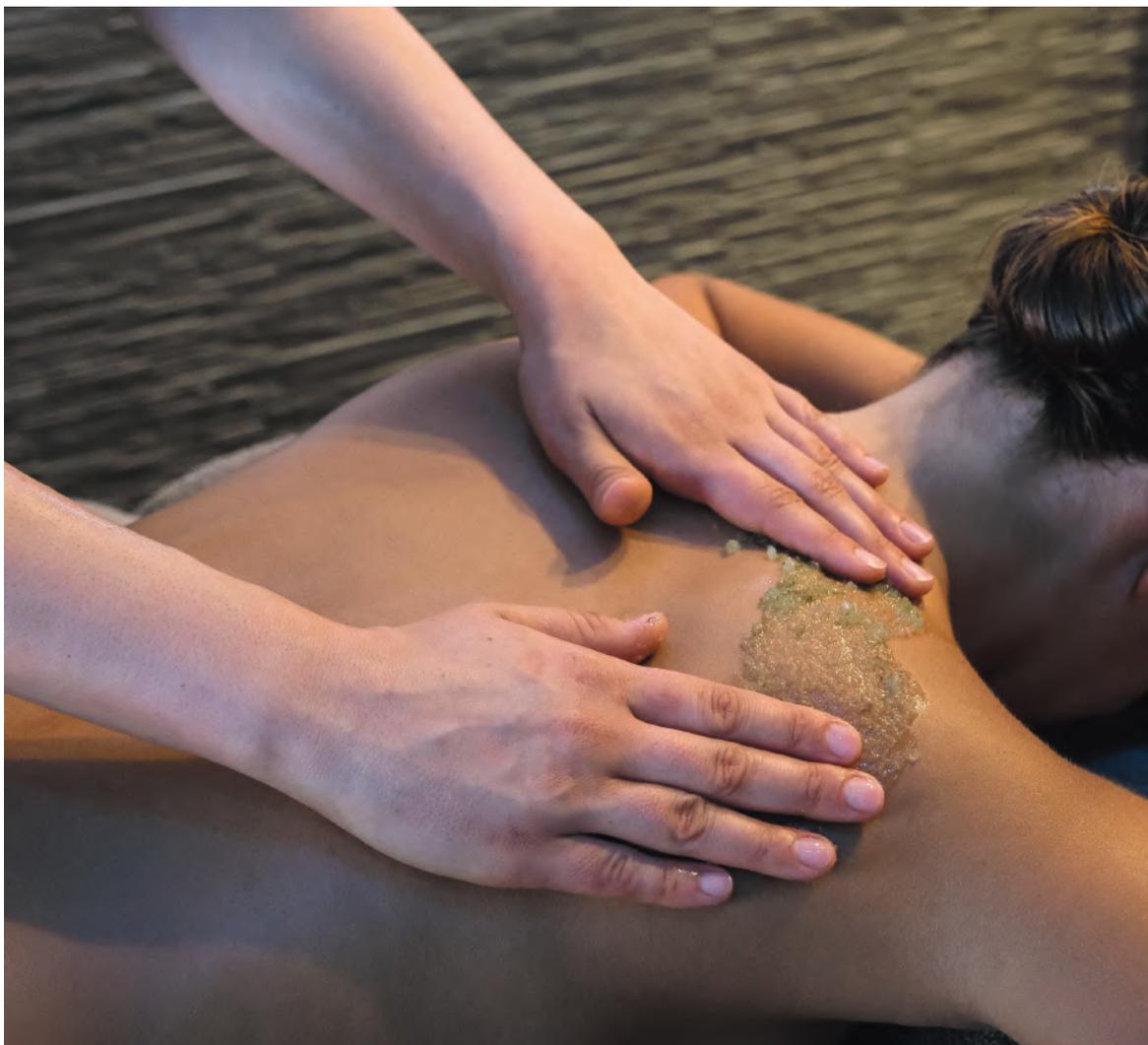
### Réseau social bienveillant

Pauses « détox » après l'activité de Pilates et la séance aquatique de Vitalité marine

### Alimentation raisonnée

- 1 premier rendez-vous avec la diététicienne « conseil nutritionnel »
  - 2<sup>e</sup> rendez-vous pour le bilan « conseil nutritionnel »
- 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.*

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



### Le saviez-vous ?

La marche a une action antistress reconnue.

Lorsque vous marchez d'un bon pas en plein air, votre organisme sécrète davantage d'endorphines et de sérotonine.

Ces deux neurotransmetteurs contribuent à réduire le taux de cortisol, « l'hormone du stress ».



# PRÉVENTION MIGRAINE

CONTRER LES DIFFÉRENTS FACTEURS DÉCLENCHEURS D'UNE CRISE GRÂCE AUX SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE, À LA SOPHROLOGIE ET À L'ACUPUNCTURE

## Les soins de thalassothérapie

La thalassothérapie vous permet de profiter d'un moment de détente, de repos et de soins personnalisés qui apaisent et revigorent en douceur, notamment les massages associés à l'eau de mer. Ils sont adaptés aux douleurs liées aux migraines, et favoriseront le relâchement nerveux.

## La sophrologie

Pour contrôler la douleur et la tenir à distance, Thalazur Antibes a choisi de mettre l'accent sur la sophrologie, véritable arme contre la migraine. La sophrologie combine travail d'écoute, relaxation, suggestions, visualisations..., en toute sécurité et en toute bienveillance.

## L'acupuncture

Réalisée par la sophrologue-acupunctrice, cette technique issue de la médecine traditionnelle chinoise, s'avère aussi efficace que les médicaments pour soulager la migraine.

## ZOOM sur une alimentation équilibrée

Sachant qu'une alimentation trop riche peut être à l'origine d'une crise de migraine, Thalazur Antibes vous propose une restauration élaborée spécialement par son Chef. Identifiée sur la carte par un pictogramme, cette cuisine sans aspartame, glutamate, histamine, nitrites, sulfites, tannins, tyramine et phényléthylamine qui complète les bienfaits des soins.

**24 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale offerte**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

-  1 gommage du corps enrichi en magnésium (15')
-  4 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en magnésium (15')
-  3 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs enrichis en magnésium (20')
-  2 applications de boues marines (20')
-  4 bains de mer hydromassants aux parfums d'ailleurs enrichis en magnésium (15')
- 2 douches Océanes (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage Aroma (50')
- 1 massage spécial dos aux pierres chaudes (25')
- 2 séances de sophrologie (45')
- 1 séance d'acupuncture (30')
- 1 séance aquatique de Janzu (30')



Enrichi en magnésium

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

# BIEN-ÊTRE DU DOS

SOULAGER  
PRÉVENIR LE MAL DE DOS  
RETROUVER MOBILITÉ ET SOUPLESSE.

**26 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale offerte**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

-  1 gommage du corps enrichi en calcium (15')
- 1 massage Détente (25')
-  3 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (15')
-  2 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en calcium (20')
-  3 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en calcium (15')
- 3 douches oscillantes (15')
- 3 séances aquatiques de « Vitalité marine » (25')
- 1 séance de jets sous-marins (25')
- 1 séance d'ostéopathie (25')
- 1 séance d'ostéopathie aquatique (35')
- 1 massage spécial dos  
+ application de boues auto-chauffantes (45')
- 1 massage spécial dos aux pierres chaudes (25')
- 2 applications de boues marines (20')
- 3 lit hydromassants « Spécial dos » (15')

## Le saviez-vous ?

Le dos « parfait » n'existe pas et le mouvement, c'est le traitement ! Si vous avez identifié un mouvement qui vous fait mal (par exemple, se pencher en avant), essayez de le faire dans d'autres positions : assis, à genoux, en vous aidant d'un mur... Toujours en douceur et en écoutant votre corps.



Enrichi en calcium

# SILHOUETTE

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE  
RECHERCHE DE FERMETÉ ET DE TONICITÉ  
ENCLENCHER UNE PERTE DE POIDS

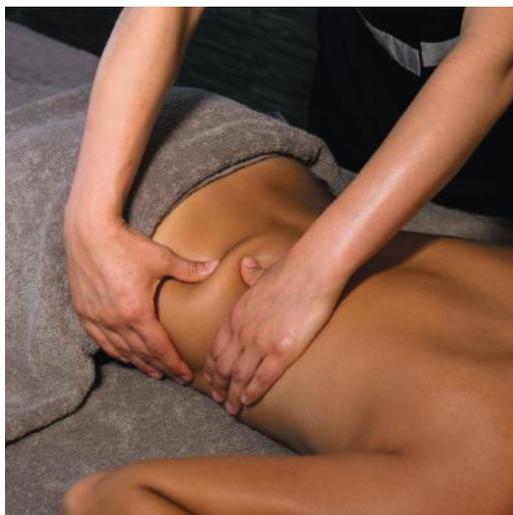
**26 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale offerte**

**1 boîte de tisane minceur Bio offerte**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 consultation « nutrition » (1h)
-  1 gommage du corps enrichi en potassium (15')
- 1 massage corps « Aroma »  
aux huiles essentielles (15')
-  1 massage sous fine pluie d'eau de mer  
enrichi en potassium (15')
-  3 bains de mer hydromassants à la gelée  
d'algues « minceur » aux huiles essentielles de  
thym et de romarin, enrichis en potassium (15')
- 1 séance de Pilates (45')
- 1 séance de jets sous-marins (25')
- 1 séance d'aquabiking (30')
-  2 applications d'algues thermosudation au fucus  
enrichies en potassium (20')



-  2 applications d'algues au fucus  
enrichies en potassium (20')
-  1 enveloppement d'algues détox  
enrichi en potassium (20')
- 2 douches à jet (10')
- 1 douche Océane (15')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')
- 2 applications cryothérapie jambes (20')
- 1 soin Body Sculpt by Thalgo (40')
- 1 massage drainant (25')
- 3 séances d'iPulse 5.1 (35')

# ANTI-ÂGE

PRÉSERVER ET OPTIMISER  
VOTRE «CAPITAL JEUNESSE»

**24 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale offerte**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

-  1 gommage du corps enrichi en calcium (15')
- 1 massage du corps «Aroma»  
aux huiles essentielles (25')
-  2 massages sous fine pluie d'eau de mer  
enrichis en calcium (15')
-  2 enveloppements d'algues reminéralisantes  
enrichis en calcium (20')
-  1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco  
enrichi en calcium (20')
- 1 application de boues marines (20')
- 2 bains de mer hydromassants  
précieux au miel et karité (15')
-  3 bains de mer hydromassants à la gelée  
d'algues circulatoires enrichis en calcium (15')
-  1 enveloppement d'algues détox  
enrichi en calcium (20')
- 1 douche Océane (15')
- 2 douches oscillantes (15')
- 2 lits hydromassants «Détente» (15')
- 1 massage Kobido (1h)
- 1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 1 Sublime réflexologie (50')
- 1 rituel Excellence Anti-âge Global by Thalgo (1h30)
- 1 soin iBeauty Activateur jeunesse by Thalgo (45')



Enrichi en calcium

# MASSAGES DU MONDE

TOUR DU MONDE DES TECHNIQUES  
DE MASSAGE  
APAISEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT

**24 SOINS** | 6 jours\*

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage du corps (15')
- 3 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs :  
à la pulpe de coco et aux trois thés (20')
- 2 bains de mer hydromassants  
reminéralisants (15')
- 2 bains de mer hydromassants  
aux parfums d'ailleurs (15')
- 2 bains de mer hydromassants  
précieux au miel et karité (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 douche Océane (15')
- 3 douches oscillantes (15')
- 3 lits hydromassants «Détente» (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage Koho Shiatsu (50')
- 1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 1 massage Balinais (50')
- 1 massage aux pierres chaudes (50')

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



# LIBERTÉ SUPRÊME

LE MEILLEUR DE NOS SOINS  
COMPOSEZ VOTRE CURE ET FAITES-VOUS  
PLAISIR EN FONCTION DE VOS ENVIES

**CHOISISSEZ 20 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale offerte**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins un mois avant votre arrivée.

Nous restons à votre écoute pour vous orienter au mieux.



## Choisissez 12 soins essentiels pour se régénérer

### Bains de mer hydromassants (15')

- précieux au miel et karité

### Aux parfums d'ailleurs

- cristaux du lagon
- agrumes

### À la gelée d'algues :

- circulatoire  
aux huiles essentielles de sauge et niaouli
- minceur  
aux huiles essentielles de thym et romarin

### Enveloppements & applications

#### d'algues et de boues (20')

(6 maximum)

- reminéralisantes
- circulatoires
- thermosudation au fucus  
et aux huiles essentielles de romarin  
lavandin, mélisse et eucalyptus mentholé.
- boues marines

### Aux parfums d'ailleurs

- aux trois thés
- à la pulpe de coco

### Douches

- à jet (10')
- oscillante (15')

### Autres soins

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

### Soins collectifs

- jets sous-marins (25')
- séance aquatique de « Vitalité marine » (25')
- séance de Pilates (45')

## Choisissez 3 soins indispensables pour une cure réussie

### Gommages du corps

(1 maximum)

- aux huiles et pétales de fleurs (15')
- cuivré au sels de la mer Morte (15')
- des Îles by Thalgo (20')

### Massages

- sous fine pluie d'eau de mer (15')
- « Aroma » aux huiles essentielles (15')
- détente (25')
- « Mahana » relaxant by Thalgo (25')

### Soins esthétiques (45')

- beauté des mains traditionnelle
- beauté des pieds traditionnelle

## Choisissez 5 soins inoubliables pour votre bien-être

### Massages du monde (50')

- Ayurvédique Marma by Thalgo
- Balinais
- Koho Shiatsu
- Deep Tissue

### Massages spécifiques

- « Aroma » (50')
- sublime réflexologie (50')
- aux pierres chaudes (50')
- drainant (25')

### Soins esthétiques & spa

- soin du visage Hydratation  
Éclat instantané by Payot (45')
- soin du visage Hydra-fortifiant  
source marine by Thalgo (1h)
- séance d'iPULSE 5.1 (35')

\*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.

# NOS SÉJOURS

## 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 soin complémentaire. 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 !





### Le saviez-vous ?

15 minutes dans un bain de mer hydromassant équivalent à 2 heures de baignade dans la mer : vous voilà reminéralisé !

# ESCALE 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 by Thalgo offerte**

#### Jour 1 : **détoxifier**

- 1 gommage enrichi au magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues essentiel détox (20')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux irisés enrichi en magnésium (15')

#### Jour 2 : **reminéraliser**

- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en magnésium (20')
- 1 douche à jet (10') ou douche Océane (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (25')

#### Jour 3 : **relaxer**

- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en magnésium (20')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon enrichi en magnésium (15')
- 1 Soins visage lissant détoxifiant Spiruline Boost by Thalgo (30')

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

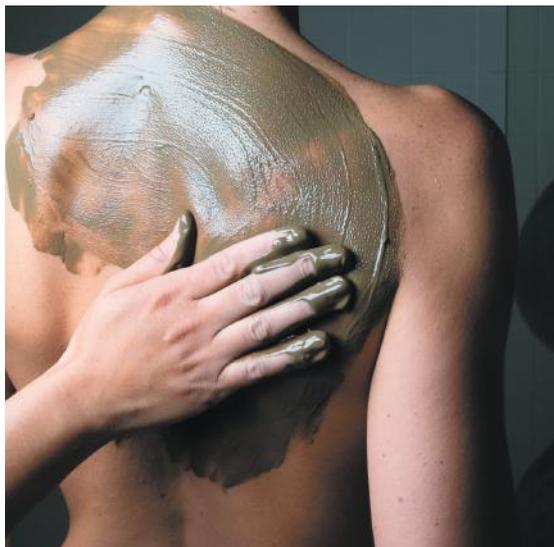
# ESCALE DÉTENTE ZEN

DÉTENTE, APAISEMENT, LIBÉRATION  
DES TENSIONS  
PROFITEZ D'UN INSTANT COCOONING

**9 SOINS** | 3 jours\*

- 1 gommage du corps (15')
- 2 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs :  
à la pulpe de coco ou aux trois thés (20')
- 2 bains de mer hydromassants  
aux parfums d'ailleurs :  
aux cristaux du lagon ou aux agrumes (15')
- 1 douche oscillante (15')
- 1 lit hydromassant « détente » (15')
- 1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 1 massage corps « Aroma »  
aux huiles essentielles (15')

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



# ESCALE AUTHENTIQUE MASCULIN

UN PROTOCOLE DE SOINS DÉDIÉ  
AFIN DE RETROUVER  
TONICITÉ ET VITALITÉ

**9 SOINS** | 3 jours\*

- 1 gommage du corps (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants  
aux parfums d'ailleurs :  
aux cristaux du lagon ou aux agrumes (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 douche oscillante (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 massage Balinais (50')
- 1 soin visage Le Masculin by Payot (1h15)

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



# ESCALE AROMATHÉRAPIE

MOMENT DE DÉTENTE  
DÉDIÉ AUX SENTEURS  
ET AUX HUILES ESSENTIELLES.

**9 SOINS** | 3 jours\*

1 gommage aux huiles et pétales de fleurs (15')

2 bains de mer hydromassants précieux  
au miel et karité (15')

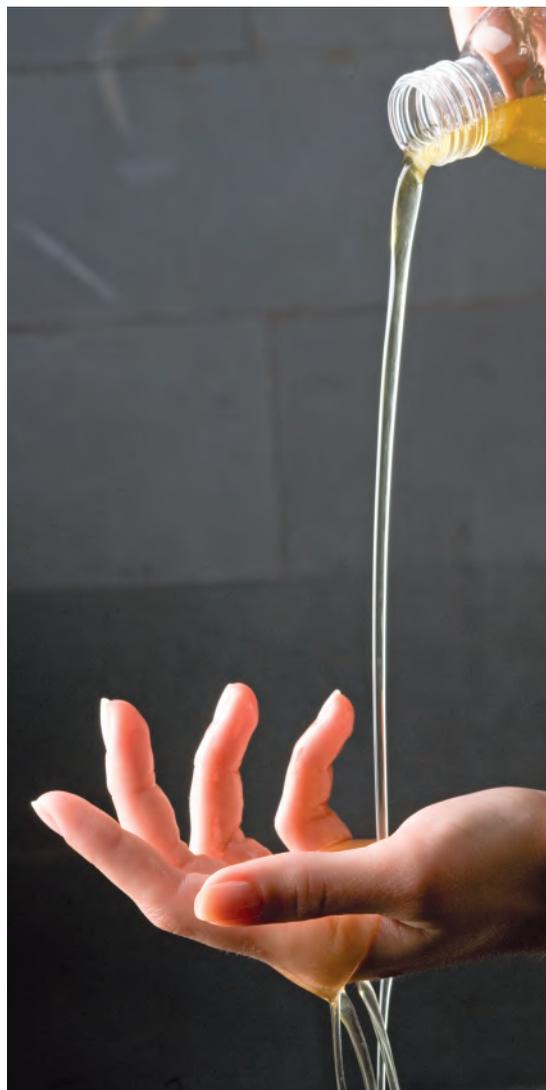
2 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs :  
à la pulpe de coco ou aux trois thés (20')

2 lits hydromassants (15')

1 massage «Aroma» (50')

1 massage du corps sous fine pluie  
d'eau de mer «Arôm'affusion» (25')

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





## ESCALE MAMAN BÉBÉ

DES INSTANTS DE DÉTENTE POUR VOUS  
DU BONHEUR PARTAGÉ AVEC BÉBÉ

**9 SOINS** | 3 jours\*

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

- 2 applications d'algues au fucus (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- 1 douche Océane (15')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')
- 1 séance de « jeux aquatiques »  
parents/bébé\*\* (20')
- 1 soin visage Hydratation Éclat instantané  
by Payot (45')
- 1 massage détente (25')
- 1 atelier massage bébé\*\* (20')

### Le saviez-vous ?

En thalasso, l'eau de mer est chauffée entre 34°C et 37°C pour entraîner la vasodilatation de la peau et favoriser la pénétration des oligoéléments, des sels minéraux et des ions négatifs dans l'organisme.

Reminéralisant et revigorant !

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.

\*\*Participation possible de l'accompagnant.

Voir descriptif des soins page 58.

# ESCALE LÂCHER-PRISE

NOUVEAUTÉ 2023

PRENDRE SON TEMPS – CALMER SON  
ESPRIT – PRENDRE SOIN DE SON  
PHYSIQUE ET DE SON MENTAL – NE PAS  
SE LAISSER ENVAHIR PAR SES ÉMOTIONS

**9 SOINS** | 3 jours\*

## Jour 1 : détoxifier pour retrouver un esprit calme

- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (15')
- 1 séance de Reiki (45')
- 1 douche Océane (15')

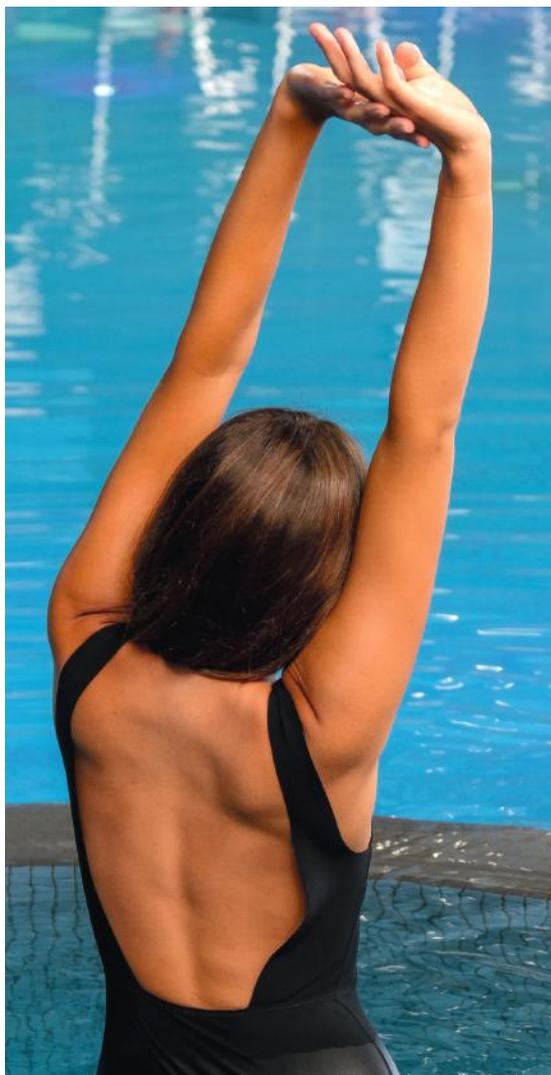
## Jour 2 : libérer les tensions liées au stress et apprendre à lâcher prise

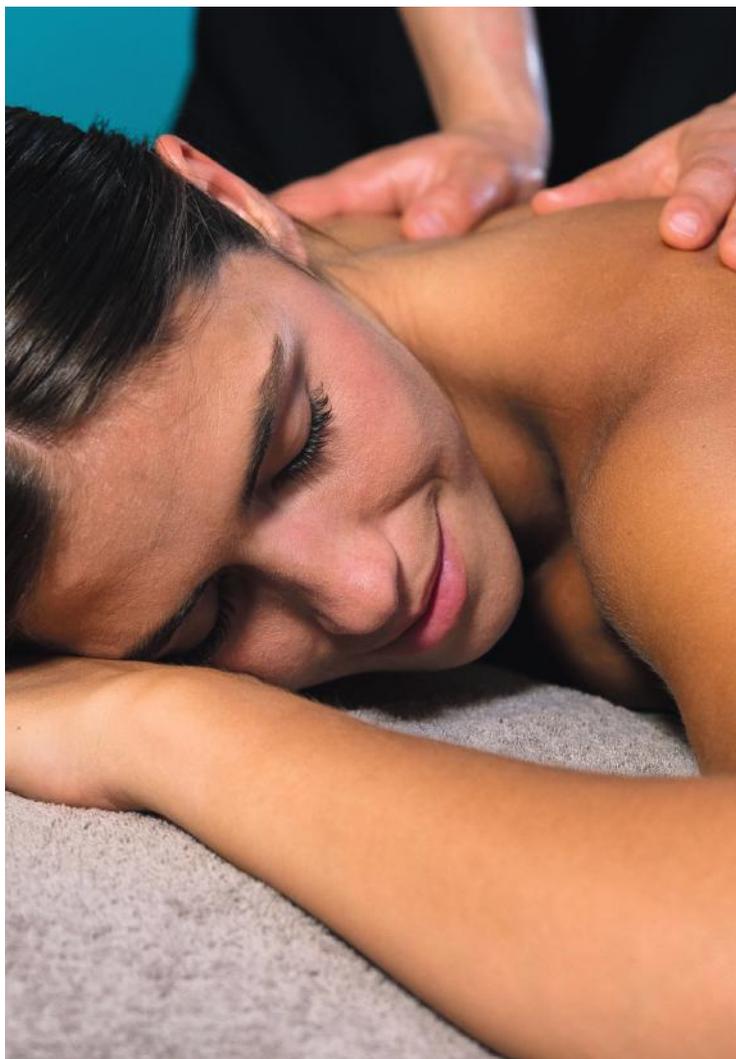
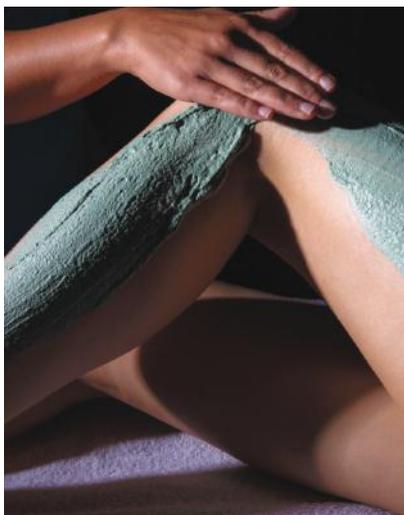
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 séance de Yoga (45')
- 1 bain de mer hydromassant précieux  
au beurre de karité (15')

## Jour 3 : se faire plaisir et recharger ses batteries

- 1 bain de mer hydromassant  
enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes  
enrichi en magnésium (20')
- 1 massage «Aroma» (50')

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





**Le saviez-vous ?**

L'eau de mer répand  
dans l'air du brome  
et du soufre :  
le corps s'assouplit,  
les muscles récupèrent  
et se détendent,  
l'organisme est apaisé !

# ESCALE LIBERTÉ SUPRÊME

LE MEILLEUR DE NOS SOINS

COMPOSEZ VOTRE ESCALE ET FAITES-VOUS PLAISIR EN FONCTION DE VOS ENVIES

**CHOISISSEZ 9 SOINS** | 3 jours\*

Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins 15 jours avant votre arrivée. Nous restons à votre écoute pour vous orienter au mieux.

## Choisissez 5 soins essentiels pour se régénérer

### Soins d'hydrothérapie

- bain de mer hydromassant précieux au miel et karité (15')
- bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
- douche à jet (10')
- douche oscillante (15')

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

(3 maximum)

- reminéralisantes
- aux trois thés
- à la pulpe de coco
- thermosudation au fucus
- boues marines

### Soins secs

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

## Choisissez 2 soins indispensables pour une escale réussie

### Gommages du corps

(1 maximum)

- aux huiles et pétales de fleurs (15')
- des Îles by Thalgo (20')

### Massages

- sous fine pluie d'eau de mer (15')
- «Aroma» aux huiles essentielles (15')
- «Mahana» relaxant by Thalgo (25')

## Choisissez 2 soins inoubliables pour votre bien-être

### Massages du monde (50')

- Ayurvédique Marma by Thalgo
- Balinais
- «Aroma»
- aux pierres chaudes

### Soins esthétiques & spa

- soin du visage Hydratation Éclat instantané by Payot (45')
- soin du visage Hydra-fortifiant source marine by Thalgo (1h)
- séance d'iPULSE 5.1 (35')

\*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.

# NOS SÉJOURS 1 à 5 JOURS

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

S'offrir une bulle de détente, vivre un moment d'évasion en duo... Chaque « Journée » se compose de 3 ou 4 soins de thalasso et de soins spa soigneusement sélectionnés.

De 1 à 5 jours, c'est vous qui choisissez !



## JOURNÉE VITALITÉ MARINE

**4 SOINS** | jour\*  
dont 1 collectif

**3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**  
enveloppement d'algues reminéralisantes  
ou application de boues marines (20'),  
bain de mer hydromassant reminéralisant (15'),  
lit hydromassant (15'), douche à jet (10'),  
douche oscillante (15').

**1 soin collectif :** jets sous-marins  
ou séance aquatique de « Vitalité marine » (25').

## JOURNÉE DÉCOUVERTE MARINE

**3 SOINS** | jour\*  
dont 1 collectif

**2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**  
enveloppement d'algues reminéralisantes  
ou application de boues marines (20'),  
bain de mer hydromassant reminéralisant (15'),  
lit hydromassant (15'), douche à jet (10'),  
douche oscillante (15').

**1 soin collectif :** jets sous-marins  
ou séance aquatique de « Vitalité marine » (25').

## JOURNÉE THALAZUR

**4 SOINS** | jour\*  
dont 1 massage

**1 massage du corps** (15')  
« Aroma » aux huiles essentielles  
ou sous fine pluie d'eau de mer.

**3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**  
enveloppement d'algues reminéralisantes  
ou application de boues marines (20'),  
bain de mer hydromassant reminéralisant (15'),  
lit hydromassant (15'), douche à jet (10'),  
douche oscillante (15').

## JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

**3 SOINS** | jour\*  
dont 1 massage

**1 massage du corps** (15')  
« Aroma » aux huiles essentielles  
ou sous fine pluie d'eau de mer.

**2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**  
enveloppement d'algues reminéralisantes  
ou application de boues marines (20'),  
bain de mer hydromassant reminéralisant (15'),  
lit hydromassant (15'), douche à jet (10'),  
douche oscillante (15').

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

# JOURNÉES À THÈME

**3 OU 4 SOINS** | jour\*  
journée au choix parmi :

## FUTURE MAMAN

Entre 3 et 6 mois de grossesse

1 soin visage Hydra-fortifiant source marine  
by Thalgo (1h)

1 massage femme enceinte (25')

1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')

## AROMA

1 gommage aux huiles et pétales de fleurs (15')

1 massage du corps «Aroma» (25')

1 bain de mer hydromassant précieux  
au miel et karité (15')

1 enveloppement d'algues  
aux parfums d'ailleurs (20')

## BEAUTÉ

1 gommage aux huiles et pétales de fleurs (15')

1 massage «Mahana» relaxant by Thalgo (25')

1 soin visage La Gym Beauté Payot® Signature (30')

## THALASSO & SPA

«ADO» 14-18 ANS

1 soin visage Hydratation Éclat instantané  
by Payot (45')

1 massage du corps «Aroma»  
aux huiles essentielles (15')

1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')



# JOURNÉE ÉVASION EN DUO

**4 SOINS** | jour\*  
dont 3 à vivre à deux

**2 soins d'hydrothérapie en duo (15') parmi :**

Gommage sous fine pluie d'eau de mer (15')

Massage sous fine pluie d'eau de mer (15')

Douche Océane (15')

**1 soin «instant à deux» parmi :**

Jacuzzi privatif (20')

Hamam privatif (10')

**1 soin d'esthétique au choix parmi :**

Soin visage La Gym Beauté Payot® Signature (30')

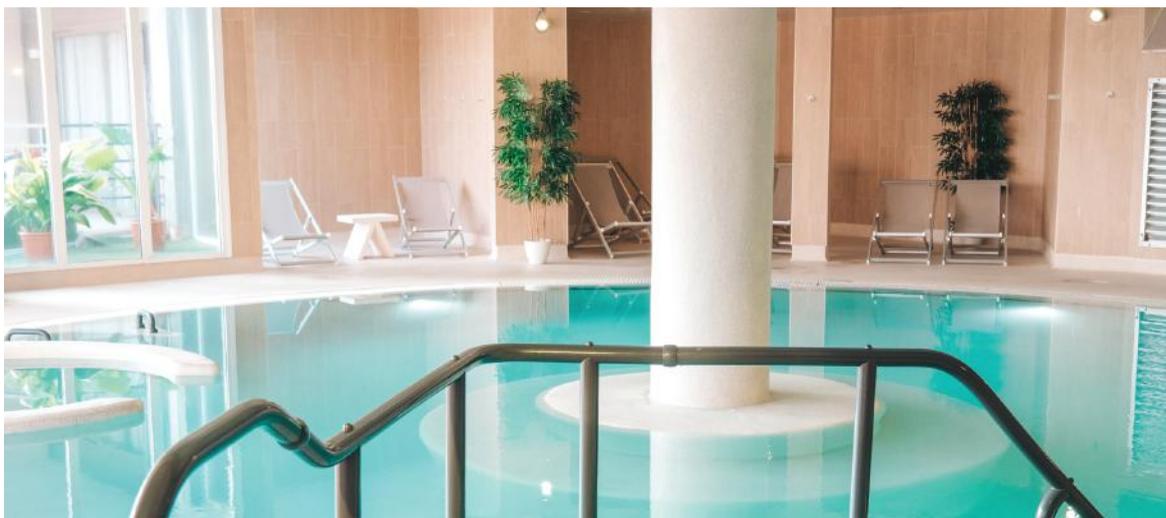
Soin visage lissant détoxifiant Spiruline Boost  
by Thalgo (30')

Massage «Mahana» relaxant by Thalgo (25')

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



Salle de cardio-training



# Découvrez notre SPA MARIN

ACCÈS INCLUS dans tous nos séjours

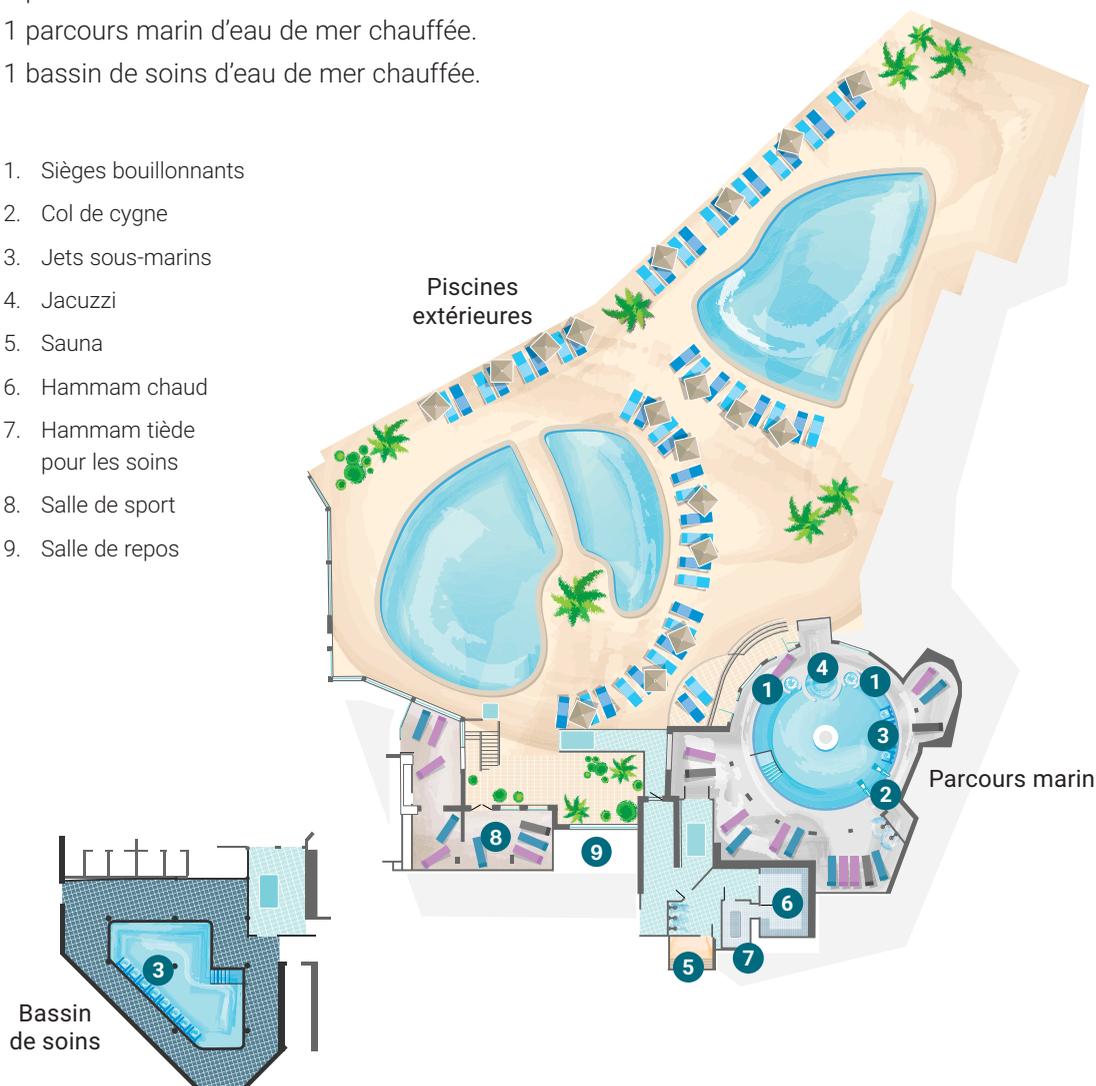
## 5 bassins d'eau de mer

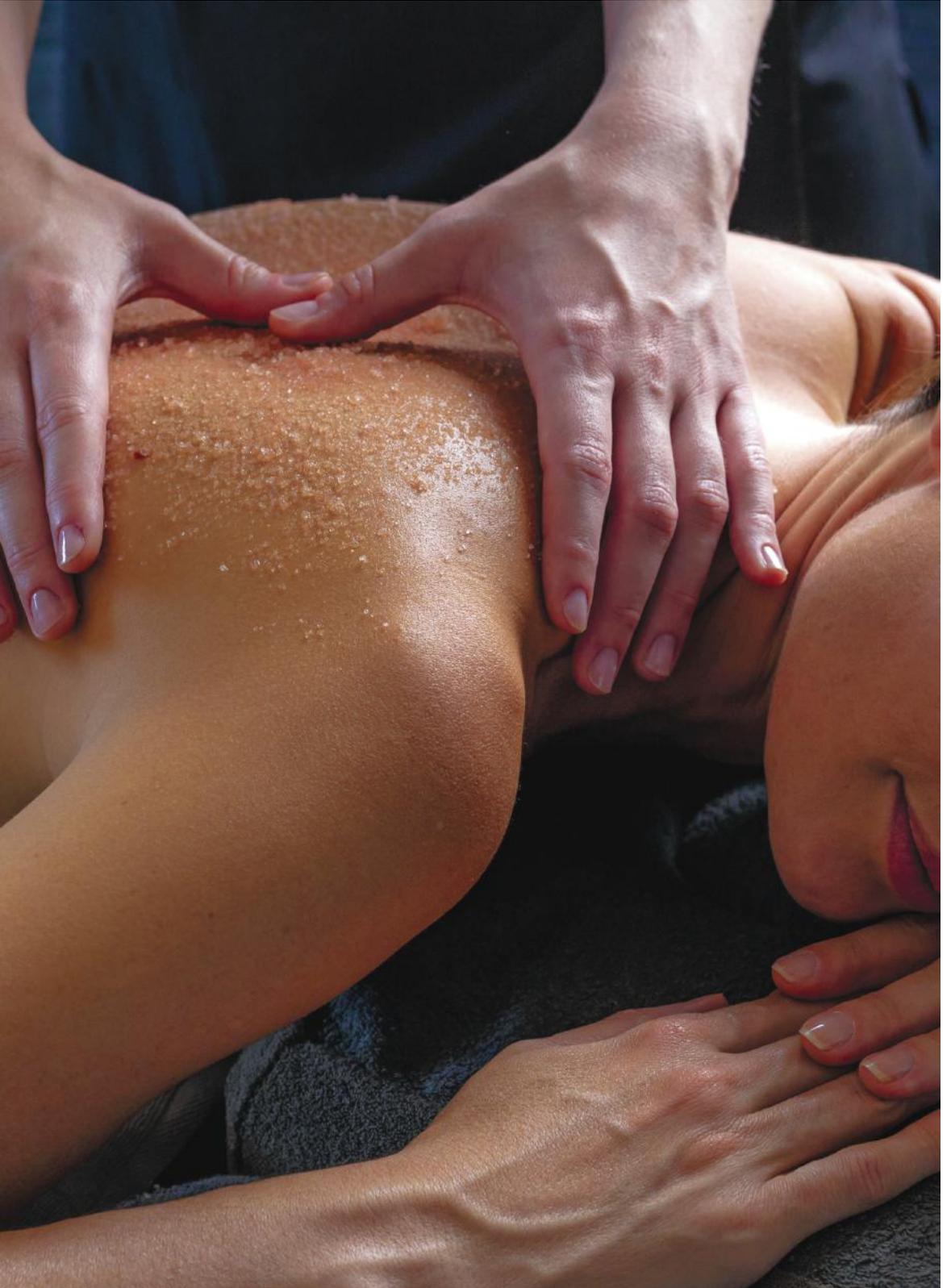
3 piscines extérieures d'eau de mer dont une chauffée en saison.

1 parcours marin d'eau de mer chauffée.

1 bassin de soins d'eau de mer chauffée.

1. Sièges bouillonnants
2. Col de cygne
3. Jets sous-marins
4. Jacuzzi
5. Sauna
6. Hammam chaud
7. Hammam tiède pour les soins
8. Salle de sport
9. Salle de repos





# 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.

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

## THALGO

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

## PAYOT

**Payot, 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.

# Lexique de la thalasso

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

## Nos massages

### Sous fine pluie d'eau de mer

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

### « Arôm'affusion »

Additionné d'huiles essentielles, ce modelage s'effectue sous une fine pluie d'eau de mer chaude. Tout au long de l'année, les huiles utilisées sont en adéquation avec les rythmes de la saison : ressourcement, énergie et détente. Un bonheur simple comme la nature.

### « Aroma » aux huiles essentielles

Une immersion dans le cœur de la Provence avec ce modelage aux huiles essentielles aux senteurs méditerranéennes.

Des gestes adaptés vous délestent de vos tensions, le temps s'immobilise. Ce modelage vous procure 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

Soin alliant les propriétés antioxydantes des thés (noir, blanc, vert) aux vertus reminéralisantes des algues.

### Enveloppement d'algues à la pulpe de coco

Soin aux senteurs évocatrices, les qualités nutritives de la pulpe de coco offrent régénération et hydratation.

### Application d'algues au fucus

Soin minceur intensif. Hautement concentré dans ce soin, le fucus a des propriétés détoxifiantes qui favorise l'élimination des excès d'eau, des lipides et des toxines.

### Application d'algues thermosudation au fucus

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

### Application de boues marines

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

## Nos bains de mer hydromassants

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

• **Reminéralisant** : additionné de cristaux de sels marins, ce soin reminéralisant associé à la chromothérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

• **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 parfums d'ailleurs** : grâce à l'adjonction dans l'eau de mer de sel aux parfums plus envoûtants les uns que les autres votre bain prendra la couleur de vos envies. **Au choix parmi** : aux cristaux du lagon ou aux cristaux d'agrumes.

• **Aux gelées d'algues** :

- Minceur aux huiles essentielles de thym et de romarin.

- Circulateur aux huiles essentielles de sauge et de romarin.

## Nos autres soins d'hydrothérapie

### Douche à jet

L'hydrothérapeute dirige un puissant jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini. La pression réglable du jet améliore votre tonus musculaire et affine votre silhouette.

### Douche oscillante

Balayage sur tout le corps par une fine pluie d'eau de mer chaude diffusée par une rampe mobile oscillatoire. Ce soin vous procure un relâchement des tensions musculaires et une sensation de détente.

## 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. 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 & Spécial dos**.

### Pressothérapie avec gel fraîcheur

Application d'un gel jambes fraîcheur et 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.

### Application cryothérapie jambes

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

## Nos soins paramédicaux

### Consultation « nutrition »

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.

### Ostéopathie

Technique manuelle visant à rééquilibrer les structures ostéo-articulaires et viscérales.

### Ostéopathie aquatique

Baigné dans une eau à 34°, l'ostéopathie aquatique vous permet d'accéder rapidement à un relâchement total par un traitement dans la globalité, n'utilisant que des techniques douces. Très indiqué pour se libérer du stress, elle permet un voyage intérieur, en dehors de l'espace et du temps.

## Nos soins collectifs

### Jets sous-marin

Mouvements réalisés sous la conduite d'un(e) hydrothérapeute devant différents jets visant toutes les parties du corps, en piscine d'eau de mer chauffée. Ce soin stimule la circulation, détend en profondeur les masses musculaires et assouplit les articulations.

### Séance aquatique de « Vitalité marine »

Redynamise le corps grâce à une activité physique douce associée aux bienfaits de l'eau de mer. Réveille les muscles permettant un maintien et une posture dynamique afin de diminuer l'état de fatigue générale du corps et de l'esprit.

### Aquabiking

Activité extrêmement complète et efficace, ludique et dynamisante, pratiquée sur un vélo immergé dans l'eau. Permet une dépense calorique importante, entre 300 et 500 par séance.

### Séance aquatique de Janzu

Héritée d'une longue tradition chamannique au Mexique, c'est un voyage, une danse aquatique fluide, harmonieuse et thérapeutique qui fait appel au pouvoir de l'eau. La personne est soutenue et portée par l'eau, enveloppée en sécurité et en confiance. Cette méditation est un soin basé sur les propriétés de l'eau chaude, du mouvement et de l'immersion. Ses bienfaits sont multiples : relâchement des tensions physiques et mentales, agit contre le stress et le surmenage, permet le lâcher-prise. Un véritable moment de complète détente pour le corps et l'esprit.

### Pilates

Technique basée sur les principes de la concentration, la respiration, le centrage, la coordination et le contrôle par la conscience (neuro-controlologie). Les exercices proposés ne s'adressent pas qu'aux sportifs, ils sont accessibles à toute personne désirant une technique plus douce que la mouvance « fitness », ainsi qu'aux personnes sédentaires.

L'objectif de la séance est de renforcer les muscles profonds, les muscles de maintien pour lutter contre la sédentarisation et la posture « sitting worker » à laquelle nous sommes tous confrontés.

### « Jeux aquatiques » parents / bébé

La séance crée un lien affectif entre les parents et l'enfant. Faite de découvertes sensorielles, d'activités motrices, de développement psycho-affectif et d'éveil social, autant de bienfaits apportés par une séance d'éveil aquatique.



# 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 7 jours et maximum 60 jours avant la date d'arrivée.

## Supplément solo

Offert

Nous vous offrons le supplément chambre individuelle sur certaines périodes de l'année.

## Supplément accompagnant

Jusqu'à 450 € offerts.

Nous vous offrons le supplément accompagnant non-curiste, pour toute réservation d'une Escale Maman Bébé 3 jours/3 nuits (hors du 16/07 au 27/08).



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](http://www.thalazur.fr)

## 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 !

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



# Tarifs Antibes 2023

## Cures 6 jours / Tarifs en € par personne/séjour

### Suppléments

	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
<b>6 jours de soins + 6 nuits + 1/2 pension</b> hébergement en chambre double Citadine			
Échappée Parfums d'Azur (5 jours de soins)	1 152	1 704	922
Vitalité marine	1 218	1 770	975
Signature Thalazur	1 422	1 974	1 138
Anti-âge ■ Bien-être du dos Épigénétique ■ Massages du monde Silhouette	1 728	2 280	1 383
Liberté suprême Prévention migraine	1 776	2 328	1 421
<b>Accompagnant non curiste</b> 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double Citadine	684	1 236	548

Chambre de catégorie supérieure pour 6 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Côté piscines	60	240	48
Latérale mer	96	276	77
Vue mer	204	720	164
Suite famille	264	780	212
Suite vue mer	360	1 200	288

Chambre individuelle pour 6 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	312	810	250

Pension complète par pers. pour 6 repas	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de
		234

## Escales 3 jours / Tarifs en € par personne/séjour

### Suppléments

	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
<b>3 jours de soins + 3 nuits + petits déjeuners</b> hébergement en chambre double Citadine			
Immunité marine	654	930	524
Aromathérapie ■ Authentique masculin Détente zen ■ Maman bébé* Lâcher-prise <b>NOUVEAUTÉ 2023</b>	666	942	533
Liberté suprême	759	1 035	608
<b>Accompagnant non curiste</b> 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double Citadine			
Accompagnant non curiste	225	501	180
Accompagnant escale Maman bébé*	51	51	41

Chambre de catégorie supérieure pour 3 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Côté piscines	30	120	24
Latérale mer	48	138	39
Vue mer	102	360	82
Suite famille	132	390	106
Suite vue mer	180	600	144

Chambre individuelle pour 3 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	156	405	125

Demi-pension par pers. pour 3 repas	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de
		117

Pension complète par pers. pour 6 repas	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de
		234

\* Hébergement de l'accompagnant offert afin de garder bébé. Prix indiqués : petits déjeuners.

## Cures & Escales sans hébergement / Tarifs en € par personne (toute l'année)

Cures 6 jours de soins sans hébergement	Public	AVANT PREMIÈRE à partir de
Échappée Parfums d'Azur (5 jours de soins)	540	432
Vitalité marine	612	490
Signature Thalazur	852	682
Anti-âge ■ Bien-être du dos Épigénétique by Thalazur Massages du monde ■ Silhouette	1 200	960
Liberté suprême ■ Prévention migraine	1 260	1 008

Escales 3 jours de soins sans hébergement	Public	AVANT PREMIÈRE à partir de
Immunité marine	450	360
Aromathérapie ■ Authentique masculin Détente zen ■ Maman bébé Lâcher-prise <b>NOUVEAUTÉ 2023</b>	510	408
Liberté suprême	600	480

Information, devis et réservation auprès de nos experts :  
 +33(0)1 48 88 89 90 / inforeservation@thalazur.fr ou sur www.thalazur.fr

## Courts séjours de 1 à 5 jours / Tarifs en € par personne/jour

Séjour tradition 1 jour de soins + 1 nuit + 1/2 pension hébergement en chambre double Citadine	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Vitalité marine	219	311	176
Thalazur	253	345	203
Journée à thème : Aroma, Beauté, Future maman, Évasion en duo ou Thalasso & spa « Ado »	253	345	203
Accompagnant non curiste 1 nuit + 1/2 pension hébergement en chambre double Citadine	114	206	92
Séjour découverte 1 jour de soins + 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double Citadine	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Découverte marine	150	242	120
Découverte Thalazur	184	276	148
Accompagnant non curiste 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double Citadine	75	167	60

### Suppléments

Chambre de catégorie supérieure par nuit	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Côté piscines	10	40	8
Latérale mer	16	46	13
Vue mer	34	120	28
Suite famille	44	130	36
Suite vue mer	60	200	48
Chambre individuelle par nuit	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	52	135	42
Restauration par personne pour 1 repas	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de	
	39	32	

## Résidence Baie des Anges / Tarifs en € par séjour

Location en résidence Tarif par nuit	Public		AVANT-PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Studio 2/3 personnes standard	62	276	50
Studio 2/3 personnes avec balcon	68	292	55
Studio 2/3 personnes vue latérale mer	72	306	58
Appartement 4 personnes	92	332	74

### Suppléments cures & escales hébergement en résidence / Tarifs en € par personne (toute l'année)

Cures 6 jours de soins curiste hébergé à la résidence	Public	AVANT PREMIÈRE à partir de	Escales 3 jours de soins curiste hébergé à la résidence	Public	AVANT PREMIÈRE à partir de
	Échappée Parfums d'Azur (5 jours de soins)	490		392	Immunité marine
Vitalité marine	564	452	Aromathérapie ■ Authentique masculin	462	370
Signature Thalazur	780	624	Détente zen ■ Maman bébé		
Anti-âge ■ Bien-être du dos	1 092	874	Lâcher-prise NOUVEAUTÉ 2023	555	444
Épigénétique by Thalazur					
Massages du monde ■ Silhouette	1 140	912	Liberté suprême		
Liberté suprême ■ Prévention migraine					

### TARIF LE PLUS BAS AU 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 !

Flasher le code  
pour consulter  
nos conditions  
générales de vente



# Nos conseils éclairés

## J'emporte dans ma valise...

- Deux maillots de bain en synthétique adaptés aux conditions marines (eau de mer, chlore...).
- Pour les hommes merci de vous munir d'un slip ou boxer de bain (short de bain court toléré).
- Les monokinis, les combinaisons complètes et les strings ne sont pas tolérés.
- Des sandales ou tongs antidérapantes (offertes pour toutes les cures de 6 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de cardio-training.
- Pour les cures Échappée Parfums d'Azur, Vitalité marine, Signature Thalazur et Massages du monde, 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.

## C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité pour le curiste au sauna, hammam, espace marin et cours d'aquagym sur réservation.
- Accès libre pour le curiste à la salle de cardio-training. Interdit aux moins de 18 ans.
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio en libre-service durant vos soins.
- La consultation médicale pour les cures (exceptées cures Échappée parfums d'Azur, Vitalité marine, Signature Thalazur et Massages du monde).

## HORAIRES D'OUVERTURE\*

**L'institut de thalassothérapie** est ouvert toute la semaine.

Les soins sont planifiés de 9h à 13h et de 14h à 18h

### Spa marin et cardio-training

Tous les jours de 9h à 19h45.

### Conditions enfants

**Clients hébergés** : piscine intérieure autorisée aux enfants de moins de 12 ans entre 12 et 14h et à partir de 17h du lundi au dimanche\* Piscines extérieures en accès libre.

### Spa Beauté by Thalgo & Payot

Tous les jours de 9h à 13h et de 14h à 18h.

## J'arrive à l'hôtel...

- Votre chambre est disponible à partir de 16h (17h en Résidence) le jour de votre arrivée et elle doit être restituée pour 12h (10h en Résidence) le jour de votre départ.
- Le jour de l'arrivée, comme le jour du départ, vous bénéficiez de l'accès au Spa marin. Des vestiaires et casiers sont à votre disposition à la thalassothérapie.
- Parking fermé gratuit.
- Vous avez à disposition une navette gratuite pour les transferts vers la gare et le centre-ville d'Antibes (sur réservation).
- La demi-pension comprend un petit déjeuner et un repas, midi ou soir, à votre convenance.
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste. Selon le tarif en vigueur, l'accompagnant adulte peut accéder à la piscine, sauna, hammam, salle de cardio-training.
- 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.
- Pensez à réserver chaque jour, auprès de la réception de l'hôtel, votre table au restaurant pour vos déjeuners et dîners.
- Hébergement et petit déjeuner offerts pour les enfants jusqu'à 12 ans dormant dans la chambre des parents dont le séjour est payant (hors résidence).

## 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 le bon déroulement des soins, il vous sera demandé de vous présenter 10 minutes avant votre premier soin. Tout rendez-vous non décommandé 48h à l'avance sera considéré comme effectué.
- Pour toute question concernant votre séjour ou planning de soins, nous vous invitons à nous contacter avant votre arrivée.
- Possibilité de soins au Spa beauté et soins d'experts entre 3 et 6 mois de grossesse, nous consulter.
- Accès piscine autorisé pour les enfants de moins de 12 ans, voir horaires d'accès spécifiques ci-contre. Sauna, hammam et salle de cardio-training non autorisés aux enfants.
- 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 espace boutique des maillots de bain et produits cosmétiques.
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.

\* Horaires susceptibles d'être modifiés.



# Nos clients parlent de nous !

« Première découverte de la thalassothérapie et **une envie de revenir** au même endroit ! »

MURIEL A.

« Je viens régulièrement à Thalazur Antibes. J'ai vraiment apprécié mon court séjour dans cette belle région de la Côte d'Azur.

**Excellent accueil** à la réception. L'équipe de la thalasso est toujours à l'écoute afin de rendre votre séjour agréable, ainsi que l'équipe de restauration qui est à votre service avec le sourire ! La chambre vue mer est exceptionnelle. »

JEAN-PIERRE A.

« Très bon séjour à Thalazur Antibes ! Tout était parfait pour la détente et la gourmandise. Personnel aux petits soins et bienveillants.

**Je conseille** les yeux fermés. »

GÉRALDINE R.

« Séjour exceptionnel, dans un cadre très agréable avec un personnel

**aux petits soins.**

Je recommande et referai ce séjour qui nous a relaxés le temps d'une semaine. »

FABIEN G.

« Nous avons passé un très agréable séjour.

**À refaire.**

Le personnel est très dévoué et tous les soins étaient parfaits. »

VÉRONIQUE W.

« Cela fait la

**douzième fois**

que je viens dans cet établissement depuis 2007 et toujours très heureux d'y revenir. Les soins de thalassothérapie toujours parfaits, les chambres sont spacieuses et la restauration : un plaisir pour les papilles !

Un bon séjour ! »

ALEX S.

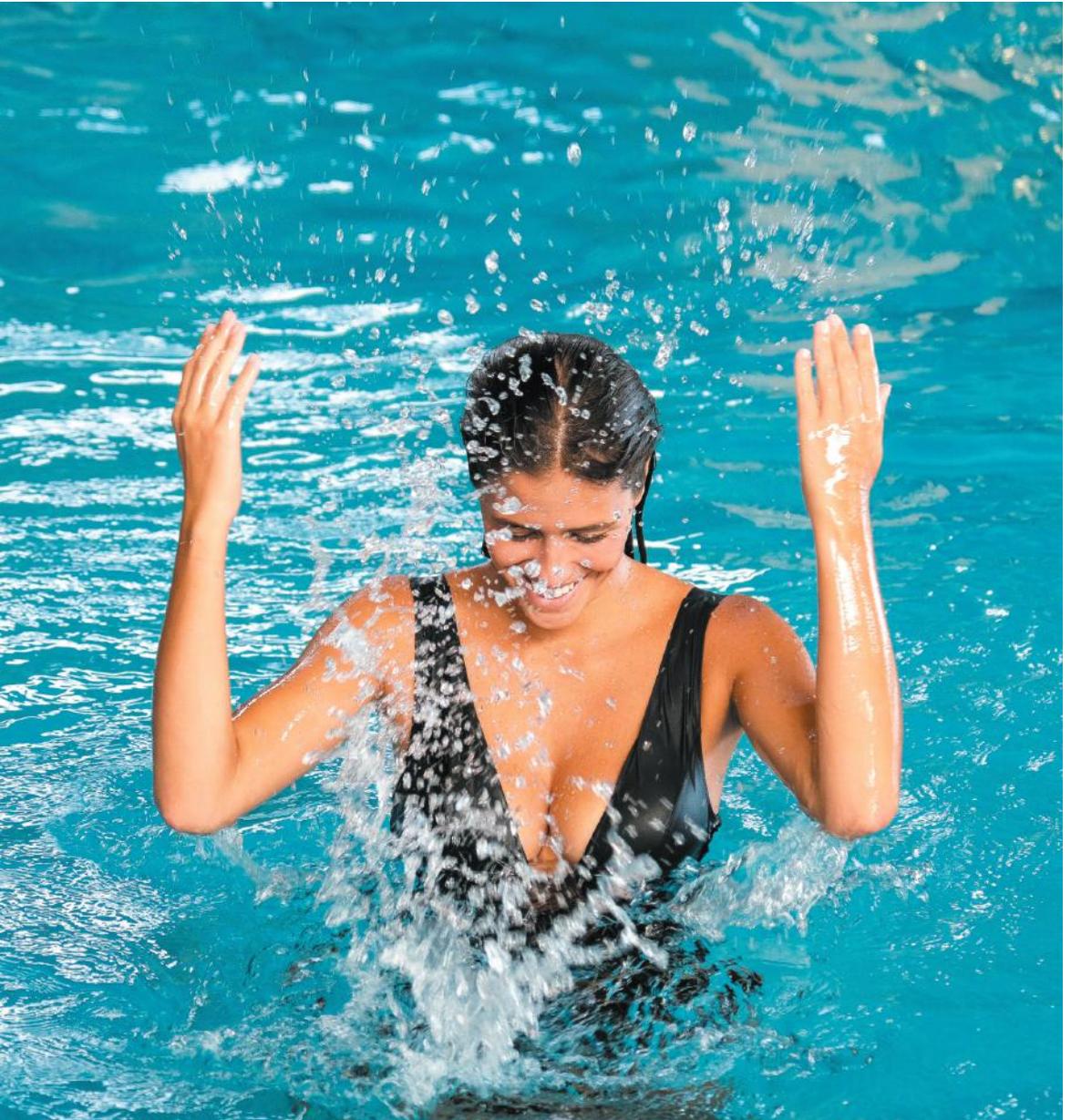
Commentaires clients issus de TrustYou, agence indépendante de satisfaction client.



# IDÉES CADEAUX

Pensez thalasso, offrez Thalazur

Retrouvez tous nos coffrets cadeaux sur : [www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/](http://www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/)



# L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

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

Thalazur Antibes – 770, chemin des Moyennes Bréguières – 06600 Antibes

thalazur.fr

