

ÉDITION 2026

PORT- CAMARGUE

25
ANS

THALAZUR
escales bien-être & thalasso







Bienvenue dans l'expérience Thalazur Port-Camargue !

Au cœur de la Petite Camargue, entre mer et lagunes, notre escale déploie son élégance naturelle, ancrée sur la plage. Ici, se conjuguent la force des éléments : la lumière méditerranéenne, la pureté de l'air marin, la puissance régénérante de l'eau de mer, et une nature atypique qui s'exprime au cœur de la culture et des traditions.

Notre bel établissement a l'âme des lieux authentiques qui invitent à retrouver l'essentiel. Il s'impose comme un refuge de caractère où le calme et la convivialité s'expriment avec justesse et discréetion. Il est l'écrin d'une parenthèse que l'on s'offre comme un privilège.

Ici, chaque espace —des chambres baignées d'horizon aux cabines de l'institut de thalassothérapie et du spa— porte la signature d'un art de vivre tourné vers le bien-être. Nos équipes attentives, héritières d'un savoir-faire unique en thalassothérapie, vous accompagnent dans ce voyage intérieur où le corps se ressource et l'esprit s'apaise. Nouvelles cures et soins, expertise pointue : tout a été imaginé, cette fois encore, pour offrir à votre séjour l'intensité d'une expérience sur mesure, à la hauteur de ce cadre enchanteur.

Animés par l'exigence du service et la passion de notre métier, nous veillons à transformer chaque moment en souvenir précieux. Jusqu'à nos tables où vous attend une cuisine aux accents marins avec ses produits locaux et de saison, faite maison et labellisée Maître Restaurateur.

Que votre escale soit promesse d'harmonie, de vitalité retrouvée ou d'évasion absolue : savourez la douceur de ses instants. Vous êtes... au cœur de toutes nos attentions !

Jérôme Palmade
Directeur de l'escale Thalazur Port-Camargue

WE
ARE
A
MA
N
SON
S

Destination

POUR LA
VIE





Entre Occitanie et Provence, échappez-vous
au cœur d'un havre de sérénité, entre sable fin,
mer et nature ensoleillée.

Échappées 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'ÉMERVEILLER DEVANT LES VIEILLES PIERRES

À moins de 10 km 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

Huître de Bouzigues, vin des sables, figue de Vézénobres, oignon doux des Cévennes, olive de Nyons, truffe noire 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 Coteaux-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 escale...



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).

À Port-Camargue, profitez d'un séjour iodé dans un cadre naturel avec vue imprenable sur la Méditerranée, où l'esprit du Sud vous accueille dès le lobby jusqu'à votre chambre, avant de découvrir les espaces bien-être.

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...







scannez pour découvrir
toutes les chambres
à votre disposition



Les Chambres

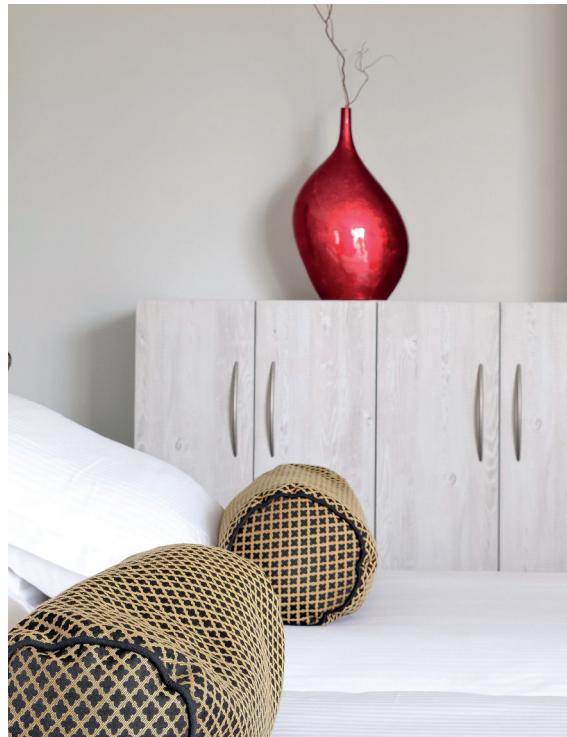
Les 87 chambres offrent un confort optimal dans une ambiance naturelle et boisée, propice au bien-être. Vue sur le port ou sur la grande plage de sable fin, chaque chambre est une invitation à l'évasion.

Et parce que votre sommeil nous tient à cœur, nous partageons les secrets d'une nuit apaisée, tel un rituel du coucher à lire et à écouter, fruit d'une collaboration précieuse avec nos experts du sommeil pour vous guider vers le monde des rêves.

LES PRESTATIONS

- Climatisation individuelle
- Un lit double ou deux lits simples à la demande
- Mini bar
- TV écran plat
- Bureau avec papier à lettre
- Coffre-fort électronique
- Produits de bain Thalazur jardin marin
- Sèche-cheveux
- Téléphone
- Room service 24 h / 24 h
- Accès Internet Wi-Fi gratuit
- Balcon









RESTAURANT
Le Panoramique



Le Chef et ses saveurs

Perché au 6^e étage, le restaurant « Le Panoramique » offre une vue à 360° sur la baie d'Aigues-Mortes, le Mont Ventoux et les Pyrénées, et propose une cuisine méditerranéenne créative et de saison, mêlant produits du terroir et saveurs locales, signée par notre Chef Samuel Tingaud, un Maître Restaurateur.

scannez pour découvrir
la carte de saison





Concept « Les cinq S »

Philosophie commune à toutes les escales Thalazur, la démarche des cinq S - **Saison, Saveurs, Situation, Simplicité et Sain** - repose sur cinq principes qui subliment chaque produit, en respectant son authenticité, ses bienfaits et son terroir.

Elle incarne une cuisine responsable, humaine et tournée vers un bien-être durable. Inspirés de l'assiette épigénétique où santé et plaisir ne font qu'un, **les cinq S** misent sur une alimentation qui nourrit le corps et éveille les sens, pour prendre soin de vous.

les
cinq S

L'alimentation a le pouvoir d'agir sur notre santé bien au-delà du simple plaisir gustatif.

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 & LE SPA BEAUTÉ







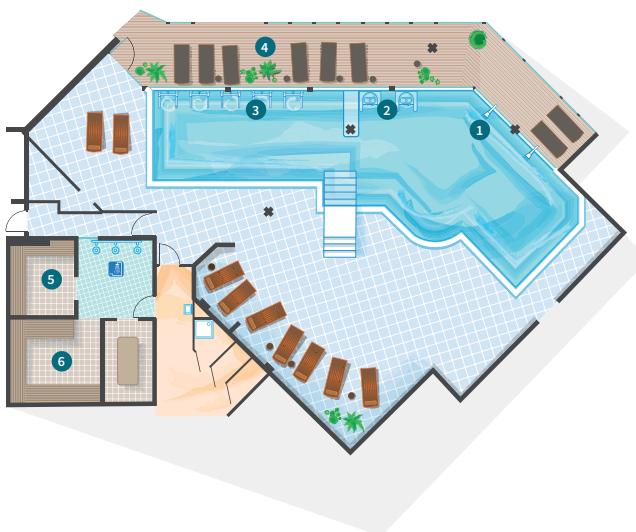
Détendez-vous dans notre Spa Marin

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

À 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





Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté

NOTRE GAMME COSMÉTIQUE

Thalazur jardin marin, le bien-être absolu,
révélateur de beauté

L'alliance de la mer et des plantes, issue de 25 ans d'expertise
en Thalassothérapie.

Composée avec 90 % d'ingrédients d'origine naturelle, la gamme
cosmétique Thalazur jardin marin associe les bienfaits des actifs
marins et végétaux pour une action ciblée : hydratante, lissante,
exfoliante, raffermissante... Chaque soin révèle un peu plus
votre éclat naturel.

THALAZUR
jardin marin



scannez pour accéder à notre boutique
en ligne et découvrir toute la gamme
Thalazur jardin marin



NOS MARQUES PARTENAIRES

THALGO

Thalgo croit en une cosmétique différente...

... inspirée par les Océans. Marque Française, leader mondial de la cosmétique marine, Thalgo associe depuis toujours, l'efficacité et le bien-être grâce à ses actifs marins.

Parmi les incontournables

- **Soin du visage Fondamental de la Mer (1h)**
Sur-mesure : hydratant, apaisant ou nourrissant selon les besoins de la peau.
- **Rituel d'Excellence anti-âge Global (1h30)**
Aux hormones naturelles d'algues pour un effet lifting naturel et durable.

PAYOT
PARIS

Payot est LA marque française facialiste...

... qui garantit des résultats beauté et bien-être. Ses gestuelles de soin accompagnées de produits performants aux textures ultra sensorielles, vous promettent une expérience authentique et généreuse.

Parmi les incontournables

- **La Méthode Payot (30')**
Rituel visage iconique en 42 mouvements pour un effet tonifiant et relaxant immédiat.
- **L'Expertise Suprême Jeunesse & Lumière (1h)**
Soin du visage pro-âge à l'acide hyaluronique pour une peau repulpée et éclatante.

Nos marques partenaires, Payot et Thalgo s'engagent activement dans une démarche respectueuse pour l'environnement et le respect de principes sociaux et éthiques.

L'EAU DE MER, UN CADEAU DE LA NATURE

La Thalassothérapie, une vague naturelle de bien-être pour votre corps

L'eau de mer, véritable or bleu, est au cœur de la Thalassothérapie : sans elle, la thalasso n'existerait pas. Puisée au large de nos côtes, elle se compose principalement d'eau et de sel (chlorure de sodium).

Riche en sel, oligo-éléments et minéraux, elle offre de nombreux bienfaits prouvés qui sont essentiels à notre équilibre : réduction des douleurs et de la fatigue, meilleur sommeil, résistance au stress, regain d'énergie. Un concentré naturel pour se reminéraliser, renforcer l'immunité et retrouver tonus et vitalité.

3 trésors 100% naturels indissociables de la Thalassothérapie

Précieuse eau de mer

La mer a ce formidable pouvoir de posséder presque tous les minéraux nécessaires à l'organisme : 104 minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium...) et oligo-éléments (zinc, iodé, fer...) en commun au total. On y trouve aussi du phytoplancton, aux propriétés antivirales et antibactériennes. Plongé dans une eau chauffée à plus de 35°C, le corps y puise tous les éléments dont il a besoin, par effet d'osmose, afin de combler ses carences.

Algues et boues marines, un or brun

Les algues marines se composent d'eau de mer, de sels minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines... Elles sont utilisées

pour enrichir les bains et réaliser les enveloppements, deux soins iconiques. Ce concentré de bienfaits reminéralise, détoxine, hydrate et détend en profondeur. Quant aux boues marines, elles agissent comme un décontractant et un formidable antidouleur naturel.

Le climat marin, souffle vital

Pur et vivifiant, stimule le système respiratoire, booste l'immunité et procure un apaisement profond grâce à l'air iodé et chargé d'ions négatifs. Une respiration indispensable pendant votre séjour au bord de la mer...



THALAZUR, 25 ANS EXPERTISE BIEN-ÊTRE

La Thalassothérapie, un savoir-faire d'exception à la française

Berceau de la thalasso, la France en est LA référence mondiale grâce à son expertise, son exigence et son esprit d'innovation. De la Mer du Nord à la Méditerranée, chaque littoral offre un décor unique et ressourçant.

Depuis 25 ans, Thalazur est le n°1 de la Thalassothérapie en France et rayonne sur 9 destinations uniques. Un acteur emblématique grâce à sa belle expertise dans le domaine du soin, ses équipements de dernière génération, son offre de cures incontournables et de séjours adaptés aux nouveaux besoins.

Une écoute attentive pour un accompagnement unique

Dans notre Collection de neuf escales 4 et 5 étoiles, vous serez accueillis par un personnel qualifié et à l'écoute de vos envies.

Détendez-vous : nos experts vous accompagnent à chaque étape pour un séjour 100 % bien-être.

La nouveauté 2026

Pensée pour les femmes et les hommes touchés par le cancer, notre cure post-cancer incarne l'engagement d'une marque innovante au service du bien-être. Elle offre une parenthèse régénérante après un parcours de soins souvent long et éprouvant. À découvrir dans nos neuf escales.

La thalasso, un luxe par nature

Tous nos soins sont réalisés avec une eau de mer filtrée, non traitée, puisée fraîchement et renouvelée en continu pour préserver ses bienfaits. Signature de la thalasso, cette ressource naturelle et précieuse est utilisée dans le respect de l'environnement. Thalazur privilégie un approvisionnement local, comme les boues marines du Finistère, riches en calcium et en minéraux.

NOS SÉJOURS THALASSO

6 JOURS





Offrez-vous une semaine d'évasion
et découvrez le pouvoir des minéraux marins,
guidé par nos experts du bien-être.

Nos programmes de soins sont proposés, sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.

Pour mieux vous projeter, vous pouvez découvrir le descriptif des soins pages 58 et 59.

Pour toute demande concernant votre programme de soins, merci de nous contacter, en amont de votre arrivée par mail, à accueil.thalasso.portcamargue@thalazur.fr



ége 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 mise à disposition durant le séjour.

1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 gommage corps aux 3 sels Thalazur (20')
- 1 enveloppement essentiel détox (20')
- 1 enveloppement nacre & hibiscus (20')
- 2 enveloppements à la spiruline (20')
- 1 bain de mer enrichi en magnésium (15')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 séance d'ostéopathie (45')
- 1 soin visage lissant détoxifiant Spiruline Boost Thalgo (1h)
- 1 massage crânien (25')
- 1 massage Lomi Lomi (50')
- 1 massage à 4 mains (40')
- 1 massage Ayurvédique (50')

2. GESTION DU STRESS

- 1 atelier de sophrologie spécifique (1h)
- 1 massage aux bols tibétains (50')
- 1 séance de yoga méditation sur la plage (45')
- 1 séance de lumino relaxation (25')
- 1 séance de respiration aquatique (45')

3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 1 réveil musculaire en bord de mer (45')
- 1 séance d'aquabiking (25')
- Sans oublier le libre accès aux installations sportives de l'établissement

4. RÉSEAU SOCIAL BIENVEILLANT

- 1 marche détente en bord de mer (45')

5. ALIMENTATION RAISONNÉE

- 1 atelier naturopathie (1h)
- Une alimentation en respect de notre concept 5S

Prix par personne à partir de 1 493 €

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

* à partir de 984 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.





| SÉJOUR EXPERT |

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

LE MEILLEUR DE LA MER

- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 1 enveloppement aux 3 thés (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux agrumess (15')
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et au karité (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 douche sous pluie d'eau de mer (10')
- 1 enveloppement à la nacre et à l'hibiscus (20')
- 1 enveloppement à la poudre de coton (20')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage aux pétales de rose (20')
- 2 lits hydromassants (15')
- 2 massages Natur'elle (25')
- 1 massage aux pierres chaudes (50')
- 1 soin jambes légères (40')
- 1 soin visage l'Expertise Payot Eclat et vitalité (1h)
- 2 séances d'aquabiking (25')

Prix par personne à partir de 1 397 €

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

* à partir de 907 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

OPTIM'HOMME

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

24 soins | 6 jours

LE MEILLEUR DE LA MER

- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 applications de boues marines(20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 1 bain de mer hydromassant détente (15')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
- 2 douches à jet (10')
- 2 hydromassages marins (10')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage aux 3 sels Thalazur (20')
- 1 soin bien-être du dos (40')
- 1 massage Californien (50')
- 2 massages détente (25')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 soin du visage Thalgo Men (55')
- 1 séance d'aquabiking (25')

DUO : dans le cadre d'une réservation en couple, Natur'elle et Optim'Homme, les massages Natur'elle et détente, seront faits en duo.

Prix par personne à partir de 1 397 €

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

** à partir de 907 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR ESSENTIEL |

SIGNATURE THALAZUR

L'essentiel de notre expertise marine

24 soins | 6 jours

dont 1 massage par jour 100 % de soins individuels

- 1 gommage du corps (20')
- 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 reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux agrumes (15')
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et au karité (15')
- 2 hydromassages marins (10')
- 2 douches à jet (10')
- 2 douches sous pluie d'eau de mer (10')

- 3 massages détente (15')
- 2 lits hydromassants (15')

LE + THALAZUR

Un soin peut être remplacé par un soin de même nature, sous réserve de disponibilité. Merci de nous en informer en amont de votre séjour.

Prix par personne à partir de 1 229 €

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

* à partir de 676 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXCELLENCE |

MASSAGES DU MONDE

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

24 soins | 6 jours

LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 bains de mer hydromassants aux parfums d'ailleurs (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 douches sous pluie d'eau de mer (10')
- 1 enveloppement aux 3 thés (20')
- 1 enveloppement à la poudre de coton (20')
- 1 enveloppement à la nacre et à l'hibiscus (20')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et au karité (15')
- 1 application de boues marines (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage des îles Thalgo (20')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage Ayurvédique (50')
- 1 massage Balinalais (50')
- 1 réflexologie plantaire Thaï (50')
- 1 massage Lomi Lomi (50')
- 1 massage aux bols tibétains (50')

Prix par personne à partir de 1 493 €

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

* à partir de 984 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

DIGITAL DÉTOX

Êtes-vous prêt, le temps d'un séjour, à goûter aux bienfaits d'une trêve numérique et à utiliser ce temps pour prendre soin de vous ?

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte,
mise disposition du Morphée,
pas de téléviseur dans la chambre
et d'autres surprises...

LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 bains de mer enrichis en magnésium (15')
- 3 enveloppements d'algues enrichis en magnésium (20')
- 1 douche sous pluie d'eau de mer (10')
- 1 hydromassage marin (10')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 séance d'hypnose (1h)
- 1 massage Africain (50')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 séance de sonothérapie (1h)
- 1 massage aux bols tibétains (50')
- 2 séances de luminothérapie (25')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 soin défatigant regard (25')
- 2 séances de respirations aquatiques (45') **NOUVEAU**
- 1 séance d'aqualonge (45')
- 1 séance d'aquabiking (25')
- 1 séance de Yoga (45')
- 1 séance de circuit training en piscine (40')

Prix par personne à partir de 1 493 €

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

* à partir de 984 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

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 mise à disposition du Morphée, lunettes de lumino relaxation.

LE MEILLEUR DE LA MER

- 4 enveloppements d'algues enrichis en magnésium (20')
- 1 douche sous pluie d'eau de mer (10')
- 1 application de boue marine (20')
- 3 bains de mer enrichis en magnésium(15')
- 1 douche à jet (10')
- 2 hydromassages marins (10')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage marin enrichi en magnésium (20')
- 2 séances No stress (1h)
- 1 séance de Shiatsu (50')
- 3 lits hydromassants détente et lacher prise(15')
- 1 atelier sophrologie spécifique (1h)
- 1 séance de sonothérapie (1h)
- 1 soin visage Méthode Payot (30')
- 1 séance d'EFT Emotional Freedom Technique (1h15)
- 1 séance de respiration aquatique (45') **NOUVEAU**

Prix par personne à partir de 1 493 €

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.

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 enrichis en magnésium.

* à partir de 984 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR ESSENTIEL |

ÉCHAPPÉE MARINE

(Re)découverte de la Thalassothérapie

18 soins | 6 jours

dont 3 massages

- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 1 application de boues marines (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algue relaxante (15')
- 2 douches à jet (10')
- 2 hydromassages marins (10')
- 2 douches sous pluie d'eau de mer (10')
- 2 lits hydromassants (15')

- 1 massage détente (15')
- 1 pressothérapie au gel fraîcheur Thalazur (20')

LE + THALAZUR

Un soin peut être remplacé par un soin de même nature, sous réserve de disponibilité. Merci de nous en informer en amont de votre séjour.

Prix par personne à partir de 1 004 €

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

* à partir de 465 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

CURE MÉNOPAUSE

La ménopause, une nouvelle féminité !

24 soins | 6 jours

Consultation médicale 30' offerte. Livre dédicacé de Sophie Kune, *Game is not ovaire*, offert et mise à disposition du Morphée + 1 boîte de compléments *Coach ventre et taille*.

-
- 1 gommage corps enrichi en calcium (20')

UNE ALIMENTATION VITAMINÉE

- 1 atelier naturopathie personnalisé (1h)

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET UNE TONICITÉ OPTIMISÉE

- 1 douche à jet (10')
- 1 pressothérapie au gel fraîcheur Thalazur (20')
- 1 massage silhouette (25')
- 1 Body Sculpt Thalgo (45')
- 1 soin corps méthode AXO
- 1 séance d'aquacircuit (30')
- 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 ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL RETROUVÉ

- 1 massage aux bols tibétains
- 1 atelier de sophrologie spécifique (1h)
- 1 atelier rêve éveillé accompagné (1h)

UN CORPS BOOSTÉ

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

UNE BEAUTÉ AFFIRMÉE

- 1 rituel d'excellence anti-âge Thalgo (90')
- 1 soin L'Expertise Facialiste, Lift and Radiance (60')
- 2 enveloppement d'algues thermosudation au fucus (20')

Prix par personne à partir de 1 493 €

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

* à partir de 984 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXCELLENCE |

SILHOUETTE & DÉTOX

Équilibre alimentaire, recherche de fermeté et de tonicité.

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte. Atelier nutritionnel de début de cure.

1 complément Activ détox Thalgo offert

LE MEILLEUR DE LA MER

- 2 hydromassages marins (10')
- 2 douches à jet (10')
- 1 enveloppement essentiel détox (20')
- 2 enveloppements d'algues thermosudation au fucus (20')
- 3 bains de mer hydromassant à la gelée d'algues minceur (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage du corps (20')
- 2 pressothérapies au gel fraîcheur Thalazur (20')
- 3 massages minceurs ciblés (25')
- 2 body sculpt Thalgo (45')
- 1 séance d'aquaboxing (45')
- 1 activité en extérieur (45') : marche oxygénante ou aqualonge selon la saison
- 1 atelier Naturopathie (1h)
- 3 séances d'aquabiking (25')

Prix par personne à partir de 1 397 €

*En chambre double et demi-pension**.*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

* à partir de 907 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

CURE POST CANCER

NOUVEAUTÉ 2026

Se retrouver, s'apaiser et se ressourcer entre 2 traitements ou après un cancer.

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte.

Tous les soins collectifs sont offerts pour l'accompagnant.

LE MEILLEUR DE LA MER

- 4 enveloppements d'algues enrichis en magnésium (20')
- 3 bains de mer enrichis en magnésium (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 enveloppement à la poudre de coton (20')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage corps enrichi en magnésium (20')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 massage aux bols tibétains (50')
- 1 séance de sonothérapie (1h)
- 1 séance de kinésiologie (1h) **NOUVEAU**
- 1 soin corps méthode AXO (1h15)
- 1 soin jambes légères (40')

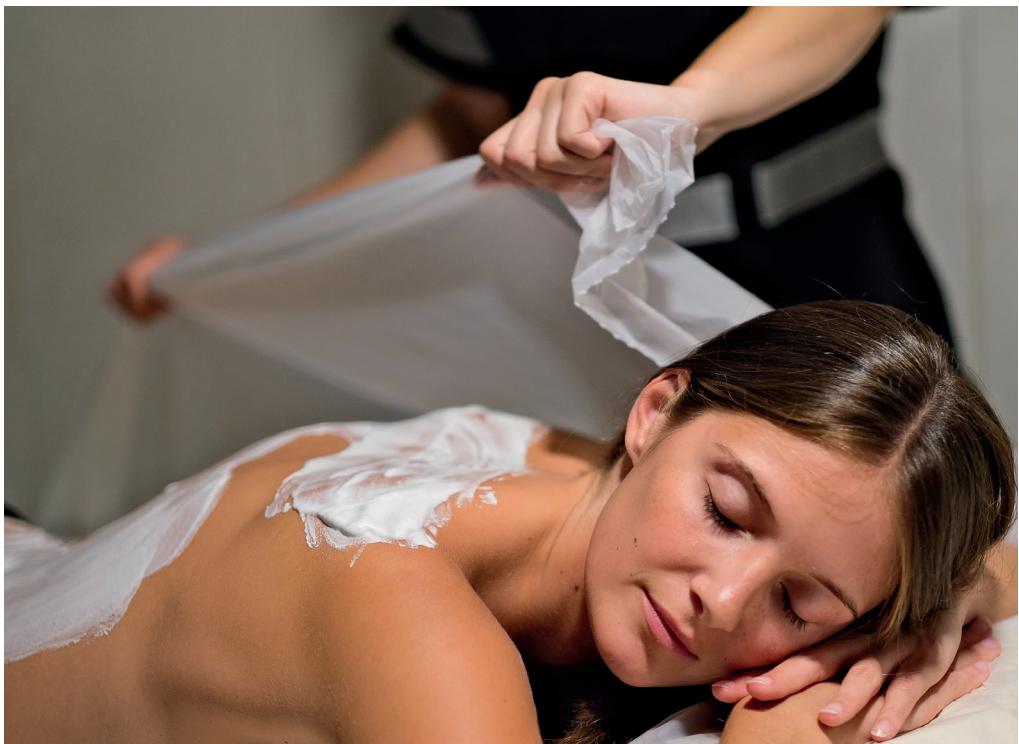
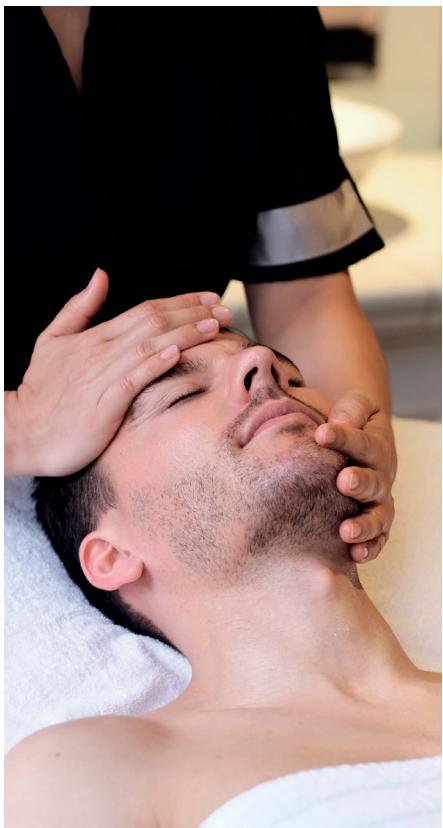
- 2 séances de respiration aquatique (45') **NOUVEAU**
- 1 séance de yoga méditation (45')
- 1 séance d'aqualonge (45')
- 1 soin visage CICA marin Thalgo (1h) | **FEMME**
- 1 beauté des mains (1h) | **FEMME**
- 1 massage crânien (25') | **FEMME**
- 1 soin Cold Cream Thalgo (40') | **FEMME**
- 1 soin visage Thalgo Men | **HOMME**
- 1 massage Lomi Lomi (50') | **HOMME**
- 1 séance d'aquaboxing (45') | **HOMME**
- 1 séance d'aquacircuit (45') | **HOMME**

Prix par personne à partir de 1 493 €

*En chambre double et demi-pension**.*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

* à partir de 984 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



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

CHOISISSEZ 12 SOINS ESSENTIELS POUR VOUS RÉGÉNÉRER

Bains de mer hydromassants (15')

(6 maximum)

- reminéralisant aux cristaux 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
- thermosudation au fucus
- boues marines
- à la spiruline

Douches (10')

- à jet
- hydromassage marin
- sous fine pluie d'eau de mer

Soins secs

- lit hydromassant (15')
- pressothérapie au gel fraîcheur Thalazur (20')

CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE RÉUSSIE

Gommage du corps (1 maximum)

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

Massages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

Soins du visage (30')

- Peeling marin Thalgo
- La Méthode Payot

CHOISISSEZ 5 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages du monde (50')

- Ayurvédique
- Californien
- aux bols tibétains
- Africain
- réflexologie plantaire Thaï

Massages & soins spécifiques

- massage crânien (25')
- massage sportif (50')
- soin bien-être du dos (40')
- soin jambes légères (40')
- soin signature Thalazur jardin marin (50')
- La Madérothérapie (1h)

Soins du visage esthétiques

- soin visage marin aux 3 algues Thalgo (1h)
- L'Expertise Suprême, Jeunesse & Lumière (1h)
- Hyalu-procollagène Thalgo (1h)
- Thalgo Men à l'algue bleue vitale (1h)

Prix par personne à partir de 1 493 €

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.

Demandez à programmer vos ½ journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings). * à partir de 984 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



NOS SÉJOURS THALASSO

3 JOURS



Idéal pour un week-end prolongé
ou une pause en semaine,
Thalazur vous propose un condensé
de ses soins Thalasso et spa en 3 jours

Nos programmes de soins sont proposés, sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.

Pour mieux vous projeter, vous pouvez découvrir le descriptif des soins pages 58 et 59.
*Pour toute demande concernant votre programme de soins, merci de nous contacter, en amont
de votre arrivée par mail, à accueil.thalasso.portcamargue@thalazur.fr*

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 compléments alimentaires
L'Océane Thalgo offerte.

- 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (15')
 - 1 douche à jet (10')
 - 1 enveloppement essentiel détox (20')
 - 1 bain de mer hydromassant reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
 - 1 enveloppement à la spiruline (20')
 - 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (25')
 - 1 bain de mer enrichi en magnésium (15')
 - 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
 - 1 soin bien-être du dos (40')
-

Prix par personne à partir de 552 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

DÉTENTE ZEN

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

9 soins | 3 jours

- 1 enveloppement coton et aloe vera (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 (15')
 - 1 massage crânien (25')
 - 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
 - 1 massage Californien (50')
-

Prix par personne à partir de 605 €

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

* à partir de 350 € sans hébergement. ** à partir de 374 € sans hébergement.
Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



BEAUTÉ MARINE

Sublimez votre peau pour
un résultat immédiat.

9 soins | 3 jours

- 1 gommage corps aux 3 sels Thalazur (20')
- 1 massage détente (25')
- 1 enveloppement d'algues (20')
- 1 enveloppement à la spiruline (20')
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues rouge (15')
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et au karité (15')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 1 soin La Méthode Payot (30')
- 1 soin visage essentiel marin aux 3 algues (1h)

Prix par personne à partir de 605 €
En chambre double et petits-déjeuners*.

* à partir de 374 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



AUTHENTIQUE MASCULIN

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

9 soins | 3 jours

- 1 gommage corps aux 3 sels Thalazur (20')
 - 1 application de boues marines (20')
 - 1 douche à jet (10')
 - 1 bain de mer hydromassant reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
 - 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
 - 1 lit hydromassant (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')
-

Prix par personne à partir de 605 €
En chambre double et petits-déjeuners.*

* à partir de 374 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



BIEN-ÊTRE DU DOS

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

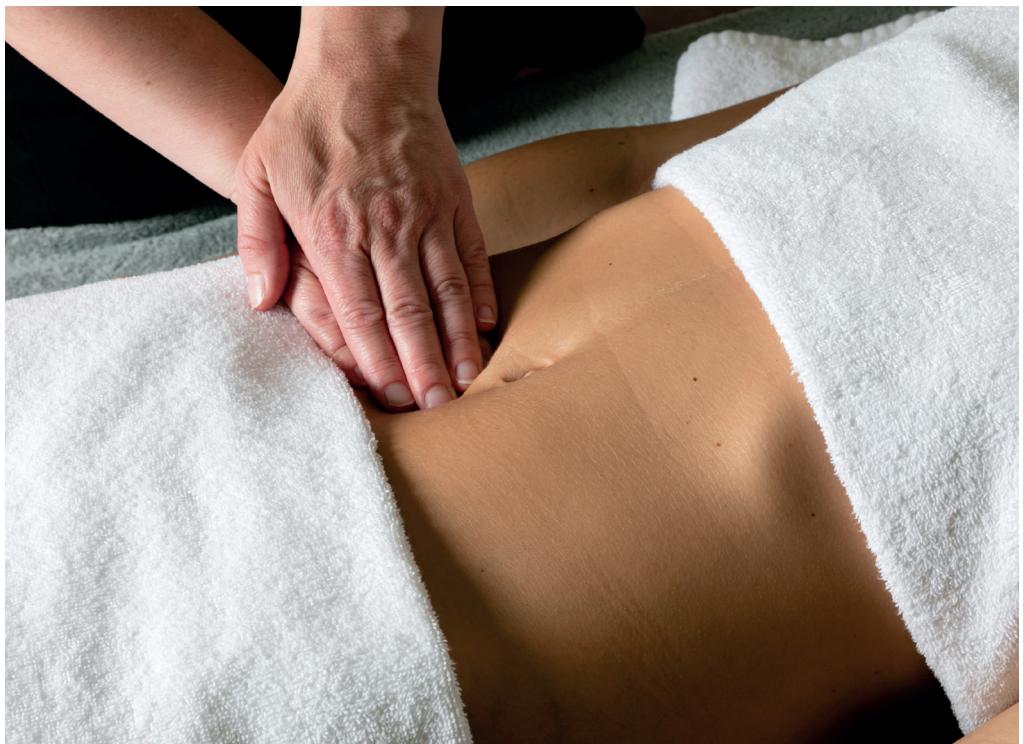
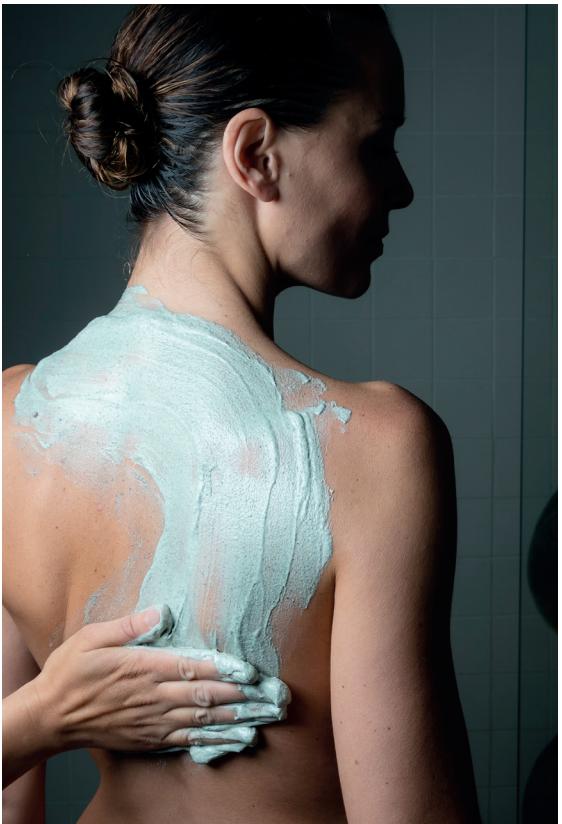
9 soins | 3 jours

- 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')
-

Prix par personne à partir de 605 €

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

* à partir de 374 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



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

CHOISISSEZ 5 SOINS ESSENTIELS POUR VOUS RÉGÉNÉRER

Bains de mer hydromassants (15')

(3 maximum)

- aux cristaux Thalazur
- précieux au miel et karité
- aux cristaux d'agrumes
- à la gelée d'algues
- détente
- 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
- thermosudation au fucus
- boues marines
- à la spiruline

Douches (10')

- à jet
- hydromassage marin
- sous fine pluie d'eau de mer

Soins secs

- lit hydromassant (15')
- pressothérapie au gel fraîcheur Thalazur (20')

CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE ESCALE RÉUSSIE

Gommages du corps (1 maximum)

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

Massages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

Soins du visage (30')

- Peeling marin Thalgo
- La Méthode Payot

CHOISISSEZ 2 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages du monde (50')

- Ayurvédique
- Californien
- aux bols tibétains
- Africain
- réflexologie plantaire thaï

Massages & soins spécifiques

- massage crânien (25')
- massage sportif (50')
- soin bien-être du dos (40')
- soin jambes légères (40')
- massage signature Thalazur jardin marin (50')
- La Madérothérapie (1h)

Soins du visage esthétiques (1h)

- L'Expertise My Payot, Éclat et Vitalité
- Essentiel marin aux 3 algues Thalgo
- L'expertise Suprême Jeunesse & Lumière
- Thalgo Men à l'algue bleue vitale

Prix par personne à partir de 692 €

En chambre double et petits-déjeuners*.

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

Demandez à programmer vos ½ journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings). * à partir de 456 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

NOS SÉJOURS THALASSO
1 à 5 JOURS



Envie de découvrir la Thalasso avec une Journée Découverte ou une Journée à thème aux soins ciblés ? Profitez de 3 à 4 soins Thalasso et spa, seul(e) ou en duo. De 1 à 5 jours, c'est vous qui choisissez !

Nos programmes de soins sont proposés, sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.

Pour mieux vous projeter, vous pouvez découvrir le descriptif des soins pages 58 et 59.

Pour toute demande concernant votre programme de soins, merci de nous contacter, en amont de votre arrivée par mail, à accueil.thalasso.portcamargue@thalazur.fr



JOURNÉE ESCAPADE MARINE

3 soins | jour

-
- 3 soins individuels d'hydrothérapie parmi : bain de mer hydromassant reminéralisants aux cristaux Thalazur (15'), enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), application de boues marines (20'), douche à jet (10'), hydromassage marin (10'), douche sous fine pluie d'eau de mer (10'), lit hydromassant (15') ou pressothérapie au gel fraîcheur Thalazur (20').

JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

3 soins | jour
dont 1 massage

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

Prix par personne à partir de 142 €
En chambre double et petit-déjeuner.

Prix par personne à partir de 169 €
En chambre double et petit-déjeuner.

Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



JOURNÉE THALAZUR

4 soins | jour

dont 1 massage

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

INSTANT À DEUX

2 soins | jour

ainsi qu'une nuit incluant petit-déjeuner et cocktail

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

Prix par personne à partir de 213 €
En chambre double et demi-pension.

Prix par personne à partir de 169 €
En chambre double et petit-déjeuner.

Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

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 antioxydants 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 entraînant 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, vous profitez d'un modelage puissant, global ou localisé, 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 °C et 37 °C).

AUX CRISTAUX 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 FINE PLUIE D'EAU DE MER

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 AU 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 manœuvres 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.

KINÉSIOLOGIE

remonter à l'origine d'un stress , d'un blocage ,d'une peur.

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 calories par séance.

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.

RESPIRATION AQUATIQUE

L'objectif est de favoriser le relâchement physique et mental à travers la respiration et la maîtrise de soi.

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.

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.

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

nos

conseils séjour

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 hommes, seuls les slips ou boxers sont acceptés
- Pour les femmes, seuls les maillots de bain 1 ou 2 pièces sont acceptés
- 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 16 h le jour de votre arrivée et elle doit être restituée pour 12 h le jour de votre départ.
- Le jour de l'arrivée vous bénéficiez à partir de 17 h 30 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 2^{ème} enfant). Repas enfant jusqu'à 12 ans (15 €) à régler sur place.
- Nos amis les animaux sont admis uniquement dans les chambres du 1^{er} étage. Interdits à l'institut de Thalassothérapie, à la boutique, aux restaurants Le Panoramique et le M'Plage. Supplément 25 € / 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 15 ans.
- 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 9 h à 13 h
et de 14 h à 18 h
(jusqu'à 19 h le samedi).

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

Tous les jours de 9 h à 13 h
et de 14 h à 19 h 45.
Pour les mineurs : accès au bassin
intérieur d'eau de mer
de 18 h à 19 h 45 (sous la surveillance
obligatoire d'un adulte).

SPA BEAUTÉ

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

SALLE DE FITNESS

7j/7 de 7 h à 23 h sans interruption.

**Horaires susceptibles
d'être modifiés.*

VOS AVANTAGES

AVANT-PREMIÈRE

Jusqu'à
-20%

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

BON PLAN

Jusqu'à
-10%

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

SUPPLÉMENT SOLO OFFERT

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

SUPPLÉMENT ACCOMPAGNANT

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





TARIF LE PLUS BAS *le plus tôt*

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

ÉQUIPE *dédiée*

Notre équipe d'Experts Thalazur, basée à Levallois-Perret (région parisienne), à Carnac et Saint-Jean-de-Luz est **à votre écoute pour vos demandes d'informations, devis et réservation, du lundi au vendredi de 9 h à 19 h 30 et le week-end de 9 h 30 à 17 h 30, sans interruption**. Par téléphone ou par mail, une réponse vous sera toujours apportée rapidement !

MEILLEUR PRIX *garanti*

Thalazur s'engage à vous **proposer le meilleur tarif sur les prestations de votre choix**. Ainsi, vous ne pouvez trouver un tarif moins onéreux ailleurs, sur une prestation comparable.

En cas de doutes ou interrogations, nos équipes se tiennent à votre disposition pour effectuer les comparatifs nécessaires et vous orienter au mieux !

L'esprit Thalazur, engagé par nature !

Nous ne sommes peut-être qu'une goutte d'eau dans l'océan auquel nous devons tant. Et pourtant... Chez Thalazur, chaque geste compte pour avancer vers une consommation plus responsable, dans le respect de l'humain et de la nature, avec l'ambition de réinventer une hôtellerie éthique, exigeante et élégante, en phase avec vos attentes.

Des escales labellisées

100 % de nos escales sont certifiées Clef Verte, label international du tourisme durable.

Une cuisine responsable

Une cuisine locale, de saison et pleine de goût, notre concept précurseur des **5S** incarne une vision de la cuisine à la fois **responsable, humaine et tournée vers le bien-être durable**.

Nous privilégions les circuits courts et collaborons avec des producteurs locaux, reflet de nos terroirs, présentés sur chacune des cartes de nos restaurants.

Une biodiversité préservée

Préservation de la biodiversité marine et littorale.

0 pesticide dans nos espaces verts, **0 plastique** dans nos produits thalassothérapie & spa, à minima **90 % d'ingrédients d'origine naturelle dans notre gamme Thalazur jardin marin**, fabriquée en France. 10 fois moins de plastique utilisé pour les produits d'hygiène corporelle depuis 2022.

Des équipes engagées

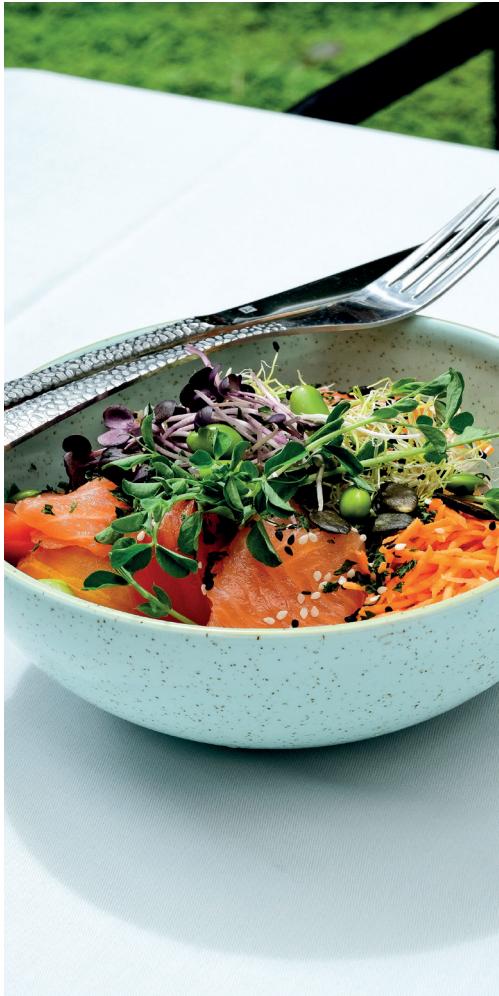
55 % de femmes et 45 % d'hommes : **une parité réelle**. Des formations régulières pour nos équipes. **82 % de nos collaborateurs sont fiers** de travailler chez Thalazur. **Sensibilisation** de nos clients et partenaires **aux enjeux RSE**. Présence d'un.e GreenChampion sur chaque escale.

Une mobilité douce encouragée

100 % de nos escales proposent des vélos à la location et **100 % sont équipées de bornes** de recharge électrique.

Un soutien solidaire

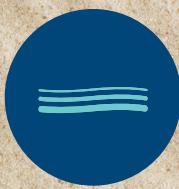
100 % de nos escales soutiennent au moins une action solidaire locale. **Thalazur soutient la Fondation de la Mer**, pour la protection de la biodiversité marine et s'engage aux côtés de cette organisation de référence en agissant concrètement pour la sauvegarde du milieu marin.



**FONDATION
DE LA MER**

Thalazur avec ses actions Bleu pour demain, soutient la Fondation de la mer

La Fondation de la Mer agit pour la protection de la biodiversité marine, la lutte contre les pollutions et la sensibilisation de tous à la préservation des océans. Sensible à ces enjeux, Thalazur s'engage à ses côtés, en affirmant sa volonté d'agir concrètement pour la sauvegarde du milieu marin, et propose à ses clients de s'associer à cette démarche. Avec *Bleu pour demain*, deux gestes simples pour contribuer : ajouter un don de 5 € lors du règlement du séjour, ou décliner le service en chambre. Ce choix permet de limiter l'usage d'eau, d'énergie et de produits d'entretien. La valeur du service non réalisé sera reversée à la Fondation de la Mer — un geste utile pour la planète, transformé en don concret.



IDÉES CADEAUX

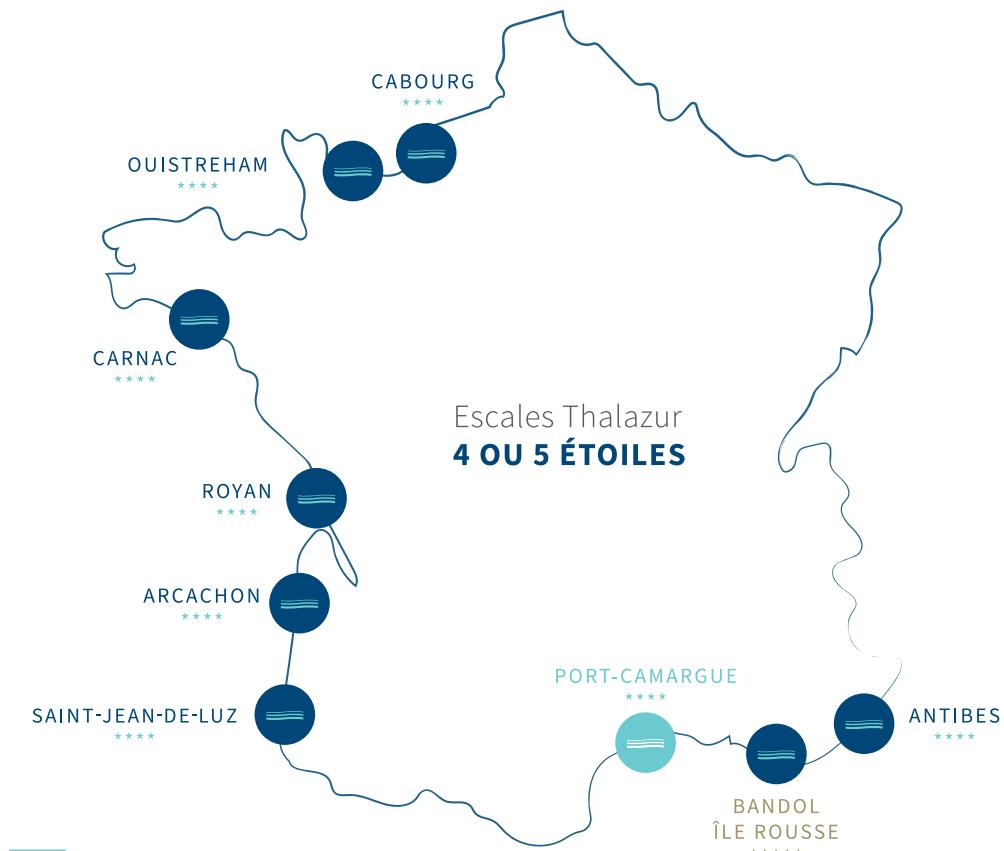
Pensez Thalasso, offrez Thalazur



scannez et retrouvez
tous nos coffrets cadeaux



UNE VAGUE DE BIEN-ÊTRE



Accès

En voiture

- Coordonnées GPS : N43°31'4.25" - E4°7'30.55"
- Depuis Paris, A6-A9 à 2 h 30 de Lyon et Toulouse, 1 h 30 de Marseille et Perpignan, 4 h 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, 3 h 15 de Paris + 35 km de l'hôtel.
- Gare TGV de Nîmes, 2 h 50 de Paris + 55 km de l'hôtel.

En avion

- Aéroport international de Montpellier Méditerranée 1 h 15 de Paris/Orly-Montpellier + 25 km de l'hôtel.

Thalazur Port-Camargue****

227, route des Marines

Port-Camargue – 30240 Le Grau-du-Roi



THALAZUR

escales bien-être & thalasso



PORT-CAMARGUE



INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION

7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90

inforeservation@thalazur.fr

www.thalazur.fr

