

ÉDITION 2024

# SAINTE-JEAN DE-LUZ



THALAZUR

escales bien-être & thalasso





## Bienvenue à Saint-Jean-de-Luz !

C'est dans un établissement entièrement rénové que nous vous invitons à poser vos valises, face à l'océan Atlantique et à la plage. Notre souhait ? En faire un lieu de vie, à la fois convivial et raffiné, avec ses chambres et ses suites luxueuses, son restaurant bistrannique ouvert sur la mer, son bar à tapas pour les pauses gourmandes. Et son institut de thalassothérapie & spa : le cœur palpitant de notre destination ! Ici, votre santé et votre bien-être sont au centre de nos préoccupations.

Saint-Jean-de-Luz est l'une des perles de la Côte Basque, un lieu hors du temps entre son littoral grandiose et la douceur des montagnes environnantes. Le charme opère à tous les coups ! Mais en venant dans notre établissement, vous faites aussi le choix de séjours de thalasso et de soins spa uniques, délivrés par une équipe experte et à l'écoute. Vos envies et vos besoins sont les nôtres ! Alors, laissez vos préoccupations de côté, ouvrez-vous à la nature, ressourcez-vous au contact des éléments marins et prenez soin de vous. Vous êtes à la bonne adresse pour lâcher prise, vous faire plaisir et cultiver votre bien-être !

*Nicolas Lacroute*  
Directeur de site

# SOMMAIRE

## Une escale à Saint-Jean-de-Luz .....p.6

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

## Thalazur .....p.22

- La philosophie Thalazur
- Les bienfaits marins
- Nouveautés

## Nos séjours Thalasso .....p.26

- 6 jours
- 3 jours
- 1 à 5 jours

## Le Spa Beauté .....p.52

## Cosmétiques rituel jardin marin .....p.56

## Nos soins dans le détail.....p.58

## Conseils éclairés ..... p.60

## Perspective responsable .....p.62

## Vos avantages .....p.64

## Collection escales Thalazur .....p.66

# ST-JEAN-DE-LUZ

Une escale à



En bordure de plage,  
avec l'océan pour seul horizon

Le site est exceptionnel ! Un établissement entièrement rénové, posé sur le sable entre océan Atlantique et montagne. À 1h de Paris en avion, 4h30 en TGV et 20km de Biarritz, partez au pays basque et offrez-vous un séjour inoubliable à « Donibane Lohizune », perle de la côte. À vous, les grandes balades iodées le long de la mer et des falaises escarpées sur la corniche ! Plongez dans le Saint-Jean-de-Luz historique et découvrez son port de pêche à l'ambiance chic et authentique. Construite autour de son port et de sa splendide baie, la cité des corsaires a su préserver son identité. Elle saura à coup sûr vous séduire!

L'hôtel Thalazur Saint-Jean-de-Luz\*\*\*\* vous propose une parenthèse d'exception, dans une ambiance apaisante, mêlant esprit balnéaire des années 30 et emprunts à la culture traditionnelle basque. Une belle adresse, à proximité immédiate du centre piétonnier! Toujours à l'écoute, une équipe experte et bienveillante vous accompagne pour faire de votre séjour une réussite. Focus sur le bien-être et le yoga, les deux secteurs d'expertise de l'établissement! En exclusivité à Saint-Jean-de-Luz, la cure Immersion Yoga et thalasso. Au programme ? Une sélection de soins de thalasso et de soins experts pour se recharger en énergie, se reconnecter avec soi, retrouver l'équilibre, en totale osmose avec la nature.

# Echappées belles à St-Jean-de-Luz

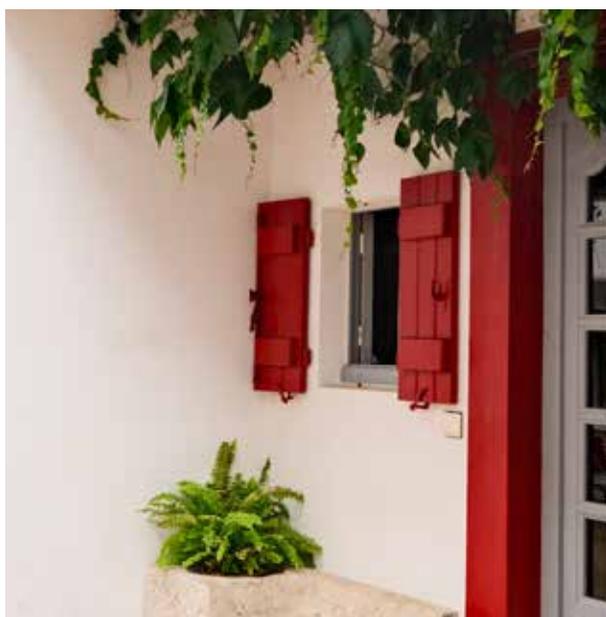
## S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE



Entre Atlantique et Pyrénées, Saint-Jean-de-Luz et le Pays basque rivalisent de paysages et de lieux uniques. La corniche et les falaises escarpées le long de l'océan, les villages pittoresques (Ciboure, Guétary, Bidart...) à l'architecture si reconnaissable, les promenades en bateau sont autant de prétextes pour découvrir cette région de caractère. Côté montagne et arrière-pays, poussez jusqu'à la Rhune et la route des crêtes : Saint-Pée-sur-Nivelle, Ustaritz et les grottes de Sare vous réservent de belles surprises. Un paradis pour les randonneurs ! L'Espagne est à quelques kilomètres seulement !

## S'EMERVEILLER DEVANT LES VIEILLES PIERRES

La cité des corsaires a su conserver toute son identité. Entre océan et centre historique, ses rues piétonnes et les anciennes demeures d'armateurs témoignent de son flamboyant passé. Ne manquez pas l'église Saint-Jean-Baptiste où eut lieu, en 1660, le mariage du Roi Soleil et de l'Infante d'Espagne. À 20km, Biarritz (courue de la famille impériale, de Picasso, de Coco Chanel...) est un incontournable ! La région foisonne aussi de donjons et de châteaux : château-observatoire d'Abbadia à Hendaye, château d'Urtubie à Urrugne, château d'Arcangues à Biarritz...



## FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

Casino, cinémas, commerces, restaurants, marché des halles couvertes, Écomusée de Saint-Jean-de-Luz, Musée de la Mer à Biarritz... à vous de choisir !



## SE (RE)METTRE À FOND AU SPORT

A Saint-Jean-de-Luz et ses environs, les activités nautiques et de loisirs sont tournées vers la mer. La plage est un terrain de jeu tout trouvé : baignades, longe côte, kitesurf, planche à voile et, bien sûr, le roi surf ! Pour peaufiner son swing, direction les golfs de Chantaco et de La Nivelle. Le tennis Club luzien vous accueille sur ses 8 courts de tennis. L'occasion, aussi, de s'initier à la pelote basque ! Sur place à la thalasso : salle de cardio-fitness, spa marin, bassin d'eau de mer, marche oxygénante sur la plage...

## S'OFFRIR DES VIRÉES GOURMANDES

La gastronomie basque est un passage obligé. Les mouchous de la maison Pariès, les macarons de la maison Adam, le gâteau basque sont à fondre de plaisir. Piperade, chipirons à la luzienne, merlu koskera, Ttoro (une délicieuse soupe de poisson traditionnelle) se dégustent dans les nombreuses tables locales. Ne partez pas sans faire votre provision en piment d'Espelette, fromages basques et crus du vignoble Irouléguay. De quoi remplir son panier avant de rentrer chez soi !

## ÇA BOUGE À ST-JEAN-DE-LUZ !

**Fêtes de la Saint Jean :** un incontournable de la cité balnéaire, fin juin, pour célébrer les fêtes patronales. Quatre jours de festivités et d'animations dans la ville.

**Les internationaux de pelote basque de Cesta Punta :** cette compétition sportive de haut niveau a lieu tout au long de l'été et voit s'affronter les meilleurs joueurs professionnels.

**Le Festival Ravel en pays basque :** rendez-vous fin août-début septembre pour (re) découvrir la crème des interprètes

d'aujourd'hui et la nouvelle génération d'artistes formés à l'Académie Maurice Ravel.

**Le Festival International du film :** les premiers et deuxièmes long ou courts métrages de fiction sont à l'honneur dans cette compétition organisée à l'automne.

**Et aussi :** Musique en Côte Basque, Festival international de la Voix, Festival le Temps d'Aimer la danse de Biarritz...

**Office du Tourisme de Saint-Jean-de-Luz**  
Tél. 05 59 26 03 16 - [www.saint-jean-de-luz.com](http://www.saint-jean-de-luz.com)

## Bienvenue dans votre hôtel...



### DANS LE DÉTAIL

- Accueil 24h/24h
- Parking municipal payant à proximité
- Possibilité de chambres triples ou communicantes, suites familiales
- Suite Duplex vue mer avec terrasse privative face à l'océan
- Possibilité de location de vélos
- Service de navette : transfert aéroport / hôtel gratuit pour les curistes (cure de 6 jours), sur réservation uniquement

C'est une escale idéale pour profiter pleinement de votre séjour de thalasso ou vous accorder une escapade les pieds dans l'eau. À proximité du quartier piétonnier, l'hôtel & spa Thalazur Saint-Jean-de-Luz\*\*\*\* s'ouvre sur la plage et sur la magnifique baie : un emplacement incomparable! Noblesse des matières, élégance, luminosité et naturalité sont les maîtres-mots de cet établissement rénové récemment. 96 chambres et 10 suites dont 4 en duplex avec terrasse et vue plongeante sur l'océan : quel que soit votre choix, place à l'espace et priorité au confort !

**On aime :** la décoration signée Jean-Philippe Nuel, qui marie avec justesse emprunts à l'Art Déco, au style balnéaire et à la culture basque dans un esprit éminemment tendance.

**Et aussi :** l'accès direct en peignoir à l'institut de thalassothérapie et au spa, si pratique pour recevoir les soins et se rendre à l'espace fitness, au spa marin... Une destination rêvée !





scannez pour découvrir  
toutes les chambres  
à votre disposition



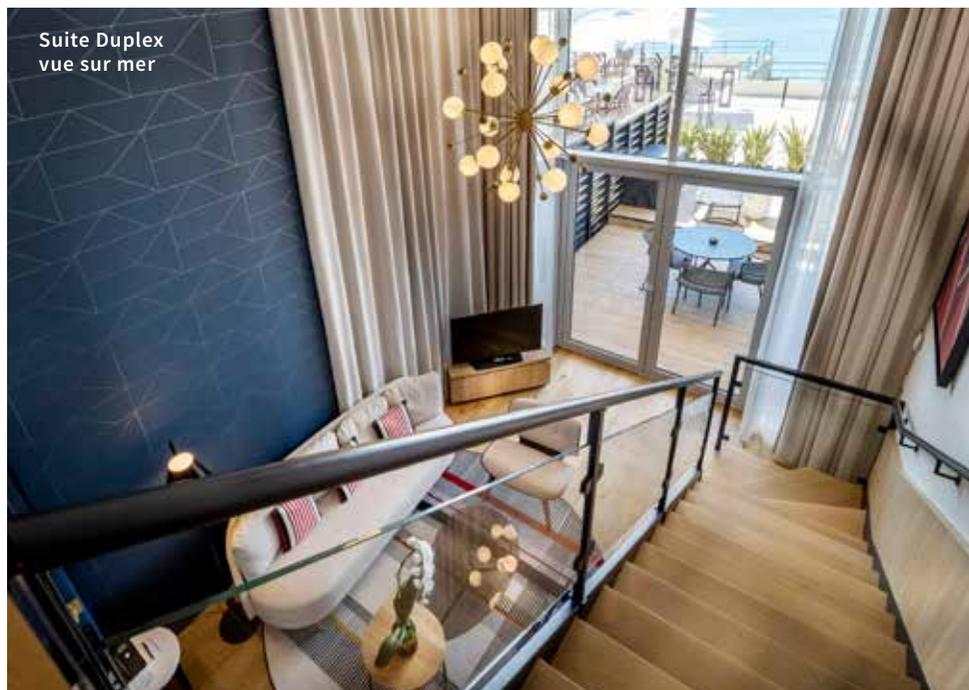
## Les Chambres et Suites

Votre première rencontre avec Thalazur Saint-Jean-de-Luz aura lieu dans le splendide lobby puis dans votre chambre à la décoration contemporaine style art déco pour profiter d'un moment de détente avant de découvrir tous les espaces dédiés à votre bien-être.

Le studio Jean-Philippe Nuel a entièrement redécoré l'univers des 106 chambres et suites de l'hôtel. L'architecte a, une nouvelle fois, choisi de s'inspirer des années 30 et de mêler l'ambiance balnéaire et la convivialité basque. Les chambres lumineuses sont orientées côté ville, côté patio ou cour et les salles de bains bénéficient toutes astucieusement de la lumière naturelle. L'hôtel bénéficie également de 4 duplex avec terrasse offrant une vue plongeante sur l'océan.

L'esprit des lieux au design contemporain, l'atmosphère élégante et le service de haute qualité invitent à vous concentrer sur l'essentiel : la découverte des lieux pour votre plus grand plaisir.

scannez pour découvrir  
toutes les suites à votre  
disposition



## LES PRESTATIONS

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

# LE BEL THALAZUR LA

restaurant & bar  
**Hélianthal**



scannez pour découvrir  
la carte de saison



## Terrasse panoramique côté mer



### 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.

Un restaurant à l'esprit raffiné et à la décoration léchée ! Avec sa sublime vue sur la mer, l'Hélianthal vous propose les saveurs d'une cuisine bistrannique directement inspirée du terroir basque. En cuisine, c'est le fait-maison et les produits de saison, dénichés auprès des producteurs locaux, qui priment ! Dans l'assiette ? Une cuisine santé créative, simple et raffinée, élaborée par le Chef en collaboration étroite avec la diététicienne. Sélection de jambons ibériques, morue sauce biscayenne, poissons de la criée de Saint-Jean-de-Luz, poitrine de porc Ibaïama confite, assiette végétale et ses légumes locaux, gâteau basque poire et yuzu... De quoi régaler les papilles en salle ou sur la belle terrasse qui surplombe la plage, face à l'océan.



**Chez Thalazur, vivez mieux et mangez bien !**



## Bar à tapas & gourmandises Erdiko

Terrasse côté jardin...

Pour les petites faims et les plats à partager en toute convivialité, Erdiko est ouvert toute la journée. Ici, les produits frais et locaux sont à l'honneur à l'heure du déjeuner, autour d'un thé, ou le soir au bar à vin. Le midi, place aux plats de saison, aux salades, au risotto, à la pasta du jour, sans oublier le délicieux chariot à desserts aux pâtisseries faites maison.

En soirée, savourez les tapas signature du chef : jambon Ibaïama Montauzer, pâté basque au piment d'Espelette, planches de charcuterie, fromage Ossau Iraty, rillettes de poissons Betiko... L'occasion, aussi, de déguster bière et cidre basques, ou d'apprécier les vins du cru, blancs, rosés ou rouges (Txakoli, Irouléguay). Ambiance décontractée sur les jardins de l'hôtel !

# LE SPA MARIN



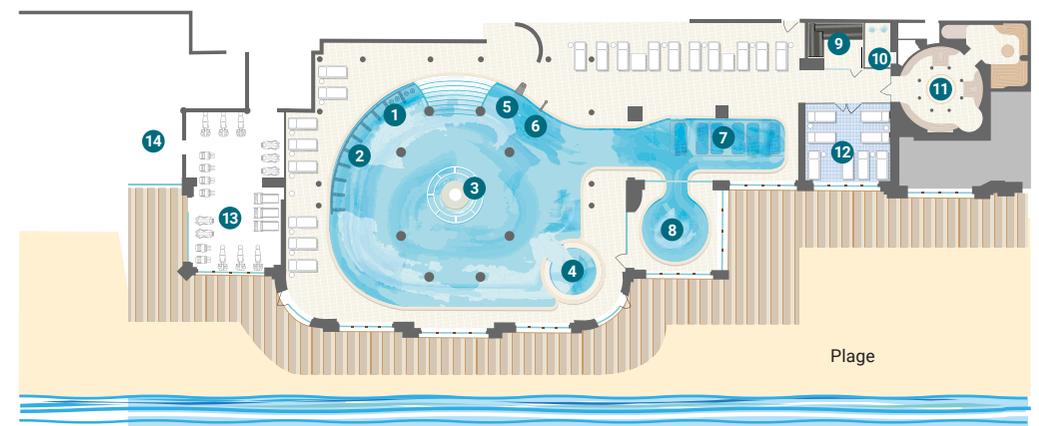
## Détendez-vous dans notre spa marin.

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

### A la carte :

Piscine d'eau de mer chauffée, sauna, hammam, jacuzzi, salle cardio-fitness & salle de gym.  
Nombreux cours encadrés (aquagym, aquastretching, etc..)

De quoi vous détendre pour bien terminer la journée.  
Sans oublier de passer par notre boutique pour vous faire plaisir ou faire plaisir.



1. Pedijets
2. Sièges massants
3. Cascade
4. Jacuzzi
5. Lame d'eau cobra

6. Col de cygne
7. Aquabeds
8. Jacuzzi ouvert sur la plage
9. Sauna
10. Cascade de glace

11. Hammam
12. Salle de repos
13. Salle cardio-fitness
14. Salle de Gym



## PLUS DE 20 ANS D'EXPERTISE....

### Découvrez tous les bienfaits de la Thalasso

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

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

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

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

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

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

### Les ThalassoThérapies Minérales

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

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

## NOTRE CŒUR DE MÉTIER... L'EAU DE MER

### Histoire d'eau...

Cocorico ! La Thalassothérapie est une spécialité hexagonale et la France est restée LA référence mondiale pour son savoir-faire, son expérience et son littoral incomparable. Mer du Nord, Manche, Atlantique et Méditerranée, à chaque région son caractère ! Le premier véritable institut de Thalasso ? Il a vu le jour en Bretagne à la fin du 19<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 de mer hydromassants, douches à jet, douches oscillantes et massages sous affusion... Voilà pourquoi ces praticiens expérimentés sont appelés hydrothérapeutes. Et que l'on parle de soins d'hydrothérapie.

### Ça vient de chez nous !

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



EXPERTISE



## LES CURES AU FEMININ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

### C'est prouvé !

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

### DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ

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

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

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

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



## Une journée en Thalasso...

16 h

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

18 h

Pour vous mettre dans l'ambiance, après avoir visité l'établissement, prenez le temps de vous installer au bar de l'hôtel et dégustez une douceur ou un cocktail réalisé par notre barman.

20 h

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

9 h

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

10 h

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

12 h 30

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

14 h 30

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

17 h 30

Détendez-vous après une belle journée bien remplie dans notre spa marin.

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

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

# 6 JOURS

6 jours, c'est la durée idéale pour se ressourcer en profondeur, corps et esprit ! À vous tous les bienfaits marins d'une cure de thalassoTHÉRAPIE pour se reminéraliser, se recharger en énergie, doper son immunité, se ressourcer et retrouver l'harmonie... Rien que pour vous, nos praticiens ont créé des protocoles de soins uniques et innovants pour répondre à vos envies et à vos besoins. TOUS vos besoins !

Prendre en main sa santé globale et son épigénétique, dorloter son dos et ses articulations, déconnecter et renouer avec la sérénité, 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... !



# CURE ÉPIGÉNÉTIQUE

## CINQ PILIERS

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

26 soins & activités | 6 jours  
Consultation médicale offerte.

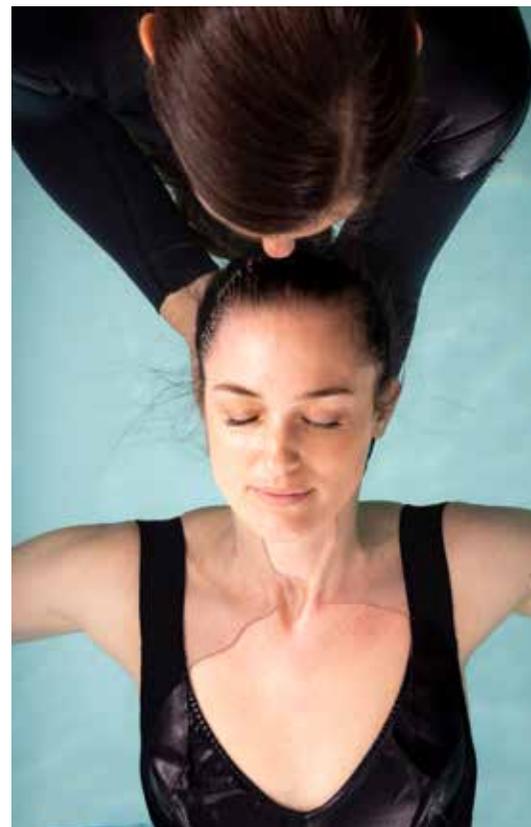
Prix par personne à partir de 1 767 €

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

### 1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 gommage aux huiles et pétales de rose Thalazur (15') (15')
- 3 Enveloppements d'algues Coton & Aloe vera (20')
- 3 bains de mer hydromassants enrichis en magnésium (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 douche océane (10')
- 2 hydromassages marins (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage Mahana relaxant Thalgo (25')
- 1 massage Belharra Payot (25')
- Massage signature Thalazur rituel jardin marin (50') **NOUVEAU**
- 1 soin visage à l'algue rouge Thalgo (30')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 1 114 € sans hébergement.*



### 2. GESTION DU STRESS

- 1 entretien individuel de sophrologie
- 2 séances de sophrologie en groupe (1h30)
- 1 Réflexologie Plantaire (50')

### 3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 1 atelier Energie (45') **NOUVEAU**
- 1 marche nordique face à l'océan (45') **NOUVEAU**
- 1 séance d'ostéopathie aquatique (40')

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

### 4. RÉSEAU SOCIAL BIENVEILLANT

- Pause Energie après certaines activités **NOUVEAU**

### 5. ALIMENTATION RAISONNÉE

- 1 rendez-vous conseil alimentation épigénétique avec la diététicienne (40')
- 1 visite du marché avec notre diététicienne pour une découverte des produits locaux (45')

les  
cinq S

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



## ECHAPPÉE MARINE

(Re)découverte de la thalassothérapie

18 soins | 6 jours

nombreux cours encadrés au spa marin et à la salle de gym

Prix par personne à partir de 1 239 €

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

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 6 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (15')
- 1 douche océane ou circulatoire (10')
- 1 douche à jet (10')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 4 lits hydromassants (15')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58. \* à partir de 576 € sans hébergement. \*\* à partir de 840 € sans hébergement.*

## SIGNATURE THALAZUR

L'essentiel de notre expertise marine

24 soins | 6 jours

dont 1 massage par jour 100% de soins individuels

Prix par personne à partir de 1 517 €

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

- 1 gommage du corps (15')
- 4 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 hydromassages marins (15')
- 6 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (15')
- 1 douche océane ou circulatoire (10')
- 1 douche à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 massages détente aux huiles précieuses (25')



## TRADITION MARINE

Retrouver de la souplesse articulaire grâce aux vertus des boues marines. Rééquilibrer votre organisme.

24 soins | 6 jours

Prix par personne à partir de 1 517 €

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

- 1 gommage du corps (15')
- 6 applications de boues marines oligo-actives (20')
- 3 hydromassages marins (15')
- 3 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (15')
- 1 douche océane ou circulatoire (10')
- 1 douche à jet (10')
- 6 lits hydromassants (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage détente aux huiles précieuses (25')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58. \* à partir de 840 € sans hébergement. \*\* à partir de 1 215 € sans hébergement.*

## BIEN-ÊTRE DU DOS

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

27 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1 872 €

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

- 1 gommage du corps (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 applications de boues marines (20')
- 2 hydromassages marins (15')
- 3 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (15')
- 2 douches océanes (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 4 massages détente expert du dos (25')
- 2 consultations d'ostéopathie (25')
- 2 ateliers Expert du dos (45') : postures et équilibre en salle de fitness
- 3 ateliers Expert du dos (45') : en piscine d'eau de mer chauffée



## CURE MÉNopause

La ménopause, une nouvelle féminité !

### 24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte  
Livre dédié de Sophie Kune *Game is not over* offert

1 boîte de complément Ménosvelt Thalgo offert

### Prix par personne à partir de 1767 €

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

- 1 gommage marin enrichi en magnésium (15')

#### UNE ALIMENTATION VITAMINÉE

- 1 séance personnalisée conseil diététique avec notre diététicienne (30')

#### UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET UNE TONICITÉ OPTIMISÉE

- 1 soin méthode AXO (75') **NOUVEAU**
- 1 séance de yoga des hormones (75') **NOUVEAU**
- 1 soin Performance jambes légères Payot (25')
- 2 drainages thermo-marin (15')

### NOUVEAUTÉ 2024

- 2 applications d'algues froides (20')
- 1 douche à jet (10')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur + pose d'un masque au collagène marin (20')

#### UN ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL RETROUVÉ

- 1 atelier Energie (45') **NOUVEAU**
- 1 séance d'Aguasophro en piscine privative d'eau de mer chauffée (40') **NOUVEAU**
- 1 lit hydromassant (15')

#### UN CORPS BOOSTÉ

- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en calcium (15')
- 2 enveloppements à la crème d'algue bleue riches en spiruline et oligoéléments (20')
- 2 enveloppements d'algues enrichis en calcium (20')
- 1 hydromassage marin (15')
- 3 bains de mer hydromassants enrichis en calcium (15')

#### UNE BEAUTÉ AFFIRMÉE

- 1 soin visage le Facialiste Payot (75')

## MA CURE THALASSO AU FÉMININ OU MASCULIN

Cette cure combine à merveille douceur et efficacité, en s'accompagnant de soins toniques, ressourçants et relaxants.

### 24 soins | 6 jours

### Prix par personne à partir de 1560 €

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

- 1 gommage du corps (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage détente aux huiles précieuses (25')
- 2 hydromassages marins en bassin privatif d'eau de mer chauffée (15')
- 3 bains hydromassants précieux au miel et karité ou reminéralisants (15')
- 1 douche océane (10')
- 2 douches à jet (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 3 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs (20')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisants (20')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur + pose d'un masque au collagène marin (20')

#### 5 soins Femme qui allient beauté, relâchement et détente.

- 1 soin du visage Révélation marine Thalgo (1h15)
- 1 massage Mahana relaxant Thalgo (25')
- 1 massage Performance jambes légères Payot (25')
- 1 drainage thermo marin
- 1 conseil diet (30')

#### 5 soins Homme qui allient beauté, tonicité et relaxation.

- 1 soin du visage Thalgomen à l'algue bleue vitale Thalgo (1h15)
- 1 massage dos Belharra Payot (25')
- 1 massage Signature Thalazur (25') **NOUVEAU**
- 1 Sauna Japonais Individuel (30')
- 1 séance d'aquabiking en piscine d'eau de mer (25')



Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 1 114 € sans hébergement.

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 946 € sans hébergement.

# IMMERSION YOGA & THALASSO

Retrouver un équilibre grâce aux vertus du yoga et de la thalassothérapie

## 26 soins et activités | 6 jours

Consultation médicale offerte

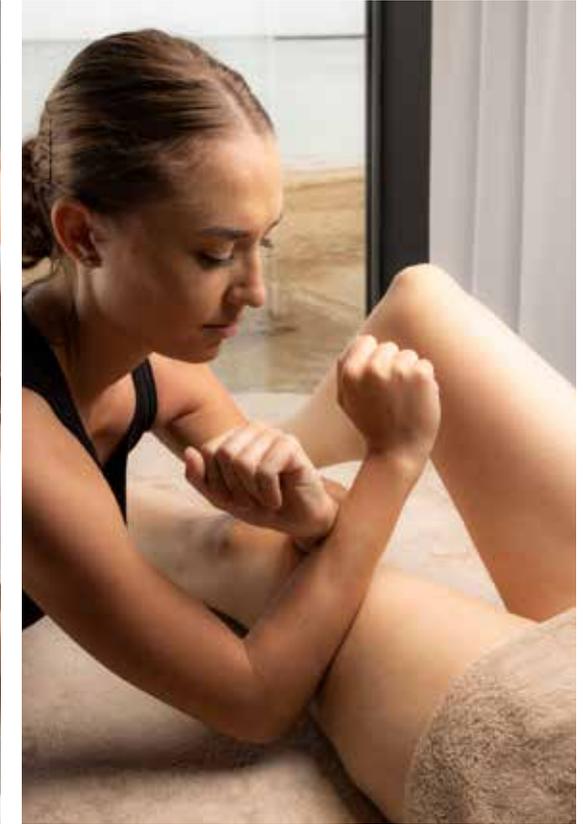
### Prix par personne à partir de 1 872 €

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

- 1 gommage du corps (15')
- 2 bains de mer hydromassants régénérants aux baies de goji & aux algues wakamé (15')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en magnésium (15')
- 2 douches à jet (10')
- 1 douche circulatoire (10')
- 1 hydromassage marin (15')
- 1 enveloppement d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 enveloppement Sublime détente à la poudre de coton (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en magnésium (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage Mahana relaxant Thalgo (25')
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage signature Uhaina (50')
- 1 massage Abhyanga (50')
- 1 soin visage La Gym Beauté Payot (30')
- 1 séance de yin yoga (1h15)  
*En yin, on tentera de prendre conscience des méridiens du corps. Chaque méridien est associé à différents organes ou différentes zones du corps pour mieux y faire circuler l'énergie, le chi. Celui-ci circule dans notre corps à travers les méridiens qui, s'ils sont bien irrigués, sont garants de notre équilibre physique et moral.*
- 1 séance de hatha yoga flow (1h15)  
*Le hatha yoga est un enchaînement de postures très simples ou plus compliquées. C'est une discipline qui s'adresse à tout le monde. Contrairement à un enchaînement de gymnastique, les postures doivent être maintenues suffisamment longtemps : environ trois minutes par posture.*
- 1 séance de yoga vinyasa (1h15)  
*Tout repose sur l'enchaînement régulier des postures choisies par les yogis. Sans discontinuer, les poses et contre-poses sont réalisées tout au long de la séance. L'intérêt consiste à travailler un côté du corps puis de réaliser la même chose de l'autre. Toutes les postures sont rythmées en parallèle par une respiration précise.*
- 1 atelier énergie (45') **NOUVEAU**

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

\* à partir de 1 215 € sans hébergement.





## ANTI-ÂGE

Préserver et optimiser votre capital jeunesse.

24 soins | 6 jours

Prix par personne à partir de 1767 €

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

- 1 gommage du corps (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 4 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en calcium (20')
- 2 hydromassages marins (15')
- 3 bains de mer hydromassants enrichis en calcium (15')
- 2 douches océanes (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 3 séances de sauna japonais individuel (30')
- 1 soin visage anti-âge Payot (1h15) suivant les conseils de votre esthéticienne
- 1 soin visage Hydratation Éclat instantané Payot (45')
- 1 soin anti-âge iBeauty Thalgo (45')
- 1 massage Californien (50')

## JAMBES LÉGÈRES

Alternance de soins drainants et circulatoires Répondre aux problèmes de jambes lourdes

24 soins | 6 jours

Prix par personne à partir de 1560 €

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

- 1 gommage du corps (15')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 3 lits hydromassants (15')
- 2 massages détente aux huiles précieuses (25')
- 2 soins performance jambes légères Payot (25')
- 3 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues circulatoire (15')
- 3 applications d'algues froides (20')
- 2 applications cryothérapie jambes (20')
- 1 douche océane (10')
- 1 douche circulatoire (10')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur + pose d'un masque au collagène marin (20')

## SILHOUETTE & FERMETÉ

Équilibre alimentaire, recherche de fermeté et de tonicité  
Enclencher une perte de poids

25 soins | 6 jours

Dont 1 consultation diététique  
Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1978 €

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

- 1 consultation diététique (1h)
- 1 visite du marché avec notre diététicienne pour une découverte des produits locaux !  
**NOUVEAU**
- 1 gommage du corps (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 hydromassages marins (15')
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')
- 3 massages minceur anti-cellulite (25') **NOUVEAU**
- 2 soins Body Sculpt Thalgo (45')
- 3 enveloppements raffermissants à la spiruline (20')
- 3 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues amincissante (15')
- 2 douches à jet anti-cellulite (10') **NOUVEAU**
- 1 soin visage La Gym Beauté Payot (30')
- 2 drainages thermo-marins (15') **NOUVEAU**

## MASSAGES DU MONDE

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

24 soins | 6 jours

Prix par personne à partir de 1767 €

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

- 1 gommage du corps (15')
- 5 enveloppements Sublime détente d'algues aux parfums d'ailleurs (20')
- 3 hydromassages marins (15')
- 1 douche océane ou circulatoire (10')
- 1 douche à jet (10')
- 4 bains de mer hydromassants précieux au miel et karité (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 massage signature Thalazur rituel jardin marin (50') **NOUVEAU**
- 1 massage Signature Uhaïna à l'algue rouge (50')
- 1 massage Abhyanga (50')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage Lorea (50')
- 1 massage Mahana relaxant Thalgo (25')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 1 114 € sans hébergement. \*\* à partir de 946 € sans hébergement*

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 1 114 € sans hébergement. \*\* à partir de 1 114 € sans hébergement*



## LIBERTÉ SUPRÊME

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

20 soins au choix | 6 jours

Prix par personne à partir de 1 872 €

*En chambre double et demi-pension\*. Cette cure débute le jour de votre choix. Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins lors de la réservation. Nous restons à votre écoute pour vous orienter au mieux.*

### CHOISISSEZ 11 SOINS ESSENTIELS POUR SE RÉGÉNÉRER

**Bains de mer hydromassants (15') :**

- à l'algue bleue Thalazur
- précieux au miel et karité
- à la gelée d'algues circulatoire
- à la gelée d'algues amincissante

**Enveloppements d'algues (20') effectués sur un lit flottant & hydromassant :**

*(6 enveloppements et applications maximum)*

- reminéralisantes
- aux trois thés
- à la pulpe de coco
- au coton & aloe vera
- à la crème d'algue bleue

**Applications (20')**

- d'algues thermosudation au fucus
- d'algues froides
- cryothérapie jambes
- boues marines

**Autres soins**

- douche à jet (10')
- douche océane (10')
- douche circulatoire (10')
- douche à jet anti-cellulite (10')
- hydromassage marin (15')
- lit hydromassant (15')
- aquabiking (25')

### CHOISISSEZ 1 SOIN AVEC NOS EXPERTS

- sauna japonais individuel (30')
- consultation diététique (1h)
- drainage thermo-marin (15')

### CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UN SÉJOUR RÉUSSI

**Gommages du corps sous fine pluie d'eau de mer (15') (1 maximum) :**

- cuivré aux huiles et sels de la mer Morte
- aux huiles et pétales de rose Thalazur

**Massages**

- sous fine pluie d'eau de mer (15')
- détente aux huiles précieuses (25')
- Mahana relaxant Thalgo (25')
- Signature Thalazur (25')
- Performance jambes légères Payot (25')
- Dos Belharra Payot (25')

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

**3 massages du monde (50')**

- Abhyanga
- Balinais
- Californien
- Signature Thalazur rituel jardin marin
- Signature basque Uhaïna à l'algue rouge
- Lorea

**2 soins esthétiques et spa**

- soin du visage Payot au Prélude Basque (1h15) à choisir avec l'esthéticienne en fonction du moment et du besoin de votre peau.
- soin pour homme Thalgo Men à l'algue bleue vitale (1h15)
- réflexologie faciale (50')
- réflexologie Plantaire (50')

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

*\* à partir de 1 215 € sans hébergement.*

# 3 JOURS

Thalazur a puisé dans le meilleur de ses cures 6 jours pour vous proposer un condensé de ses soins de thalasso et spa sur une durée plus courte.

Le temps d'un week-end prolongé ou d'une parenthèse en semaine, voilà l'occasion de poser ses valises, de prendre soin de soi et de mettre en place les bons réflexes. En solo ou en couple, il y a forcément un programme pour vous.

Entre deux soins thalasso ou spa, vous serez libre de buller au Spa Marin, de faire peau neuve au hammam ou à la salle de cardio-fitness. 3 jours loin de tout pour faire le plein d'oxygène, chasser le stress et être acteur de son bien-être dans un lieu privilégié au bord de la mer. On réserve !





## IMMUNITÉ MARINE

Le meilleur de la mer sur 3 jours. L'eau de mer, les sédiments et le climat marin pour renforcer votre barrière immunitaire

### 9 soins | 3 jours

Une boîte de complément alimentaire, L'Océane Thalgo offerte

Prix par personne à partir de 653 €

En chambre double et petits-déjeuners\*.

#### JOUR 1 : DÉTOXIFIER

- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (15')
- 1 douche à jet (10')

#### JOUR 2 : REMINÉRALISER

- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 hydromassage marin (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (15')

#### JOUR 3 : RELAXER

- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 soin du visage hydratant à l'algue rouge Thalgo (30')

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

\* à partir de 437 € sans hébergement.

## SILHOUETTE

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

### 9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 653 €

En chambre double et petits-déjeuners\*.

- 1 gommage du corps (15')
- 2 massages minceur anti-cellulite (25') **NOUVEAU**
- 1 douche à jet anti-cellulite **NOUVEAU**
- 1 drainage thermo-marin (15')
- 1 enveloppement raffermissant à la spiruline (20')
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues amincissante (15')

## SUBLIME DÉTENTE ZEN

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

### 12 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 812 €

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

- 1 gommage du corps (15')
- 1 massage Signature Uhaïna à l'algue rouge (50')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (15')
- 1 hydromassage marin (15')
- 1 douche océane (10')
- 2 lits hydromassants (15')



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

\* à partir de 437 € sans hébergement. \*\* à partir de 562 € sans hébergement.



## LIBERTÉ SUPRÊME

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

### 9 soins au choix | 3 jours

**Prix par personne à partir de 884 €**

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

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

#### CHOISISSEZ 5 SOINS ESSENTIELS POUR SE RÉGÉNÉRER

##### Soins d'eau de mer

- bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15')
- bain de mer hydromassant précieux au miel et karité (15')
- bain de mer hydromassant à la gelée d'algues circulatoire (15')
- bain de mer hydromassant à la gelée d'algues amincissante (15')
- hydromassage marin (15')
- douche océane (10')
- douche à jet (10')
- douche circulatoire (10')
- drainage thermo-marin (15')
- séance d'aquabiking (25')

##### Soins secs :

- lit hydromassant (15')
- sauna japonais individuel (30')

##### Enveloppements d'algues reminéralisantes effectués sur un lit flottant et hydromassant

*(3 enveloppements et applications maximum) :*

- aux trois thés
- à la pulpe de coco
- au coton & aloe vera

##### Applications (20') :

- d'algues thermosudation au fucus
- d'algues froides
- cryothérapie jambes
- boues marines

#### CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE ESCALE RÉUSSIE

##### Gommages du corps sous fine pluie d'eau de mer (15') (1 maximum)

- cuivré aux huiles et sels de la mer Morte
- aux huiles et pétales de rose Thalazur

##### Massages

- sous fine pluie d'eau de mer (15')
- détente aux huiles précieuses (25')
- minceur anti-cellulite (25'') **NOUVEAU**
- Mahana relaxant Thalgo (25')
- Signature Thalazur (25') **NOUVEAU**
- Performance jambes légères Payot (25')
- Dos Belharra Payot (25')

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

##### Massages du monde (50')

- Abhyanga
- Californien
- Signature basque Uhaïna à l'algue rouge
- Soins signature rituel jardin marin **NOUVEAU**
- Lorea

##### Soins esthétiques et spa

- soin Révélation marine Thalgo (1h15)
- soin pour homme ThalgoMen à l'algue bleue vitale (1h15)
- réflexologie faciale (50')
- réflexologie plantaire (50')
- mise en beauté des mains (45')
- mise en beauté des pieds (45')

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

*\* à partir de 514 € sans hébergement.*

# 1 À 5 JOURS

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

S'offrir une bulle de détente, vivre un moment d'évasion...  
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 DÉCOUVERTE THALAZUR

3 soins | jour  
dont 1 massage

Prix par personne à partir de 198 €  
En chambre double et petit-déjeuner.

- 1 massage du corps détente aux huiles précieuses (25') ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15'), lit hydromassant (15'), hydromassage marin (15'), douche à jet ou océane ou circulaire (10').



## JOURNÉE THALAZUR

4 soins | jour  
dont 1 massage

Prix par personne à partir de 258 €  
En chambre double et demi-pension.

- 1 massage du corps détente aux huiles précieuses (25') ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15'), lit hydromassant (15'), hydromassage marin (15'), douche à jet ou océane ou circulaire (10').

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



## JOURNÉE À THÈME

Prix par personne à partir de 258 €  
En chambre double et demi-pension\*.

### SOINS DU DOS

- 1 lit hydromassant (15')
- 1 application de boues marines (20')
- 1 massage détente Expert du dos (25')

### SOINS SILHOUETTE

- 1 douche à jet anti cellulite **NOUVEAU**
- 1 enveloppement d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')

### THALASSO & SPA ADO 14-18 ANS

- 1 bain de mer hydromassant aux parfums d'ailleurs (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 soin visage La Gym Beauté Payot (30')

## JOURNÉE SLOW ATTITUDE

Prix par personne à partir de 258 €  
En chambre double et demi-pension\*.

### SOINS SLOW BEAUTÉ POUR ELLE OU POUR LUI

- 1 gommage du corps (15')
- 1 enveloppement Sublime détente au coton et l'aloé vera (20')
- 1 soin du visage hydratant à l'algue rouge Thalgo (30')

### SOINS SLOW ZEN

- 1 enveloppement sublime détente aux trois thés (20')
- 1 bain de mer hydromassant aux parfums d'ailleurs (15')
- 1 massage Mahana relaxant Thalgo (25')

# SPA BEAUTÉ

Découvrez notre



## LE MEILLEUR DES SOINS DANS NOTRE SPA BEAUTÉ

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

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

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

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



**PAYOT**  
PARIS

est LA marque française  
facialiste...

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

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

**THALGO**

croit en une cosmétique  
différente...

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



NOUVELLE GAMME COSMÉTIQUE



# THALAZUR

rituel jardin marin



## Le bien-être absolu, révélateur de beauté

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

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

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



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



# 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 massage vous apporte détente et reminéralisation.

### DÉTENTE AUX HUILES PRÉCIEUSES

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 SUBLIME DÉTENTE AUX PARFUMS D'AILLEURS

Effectué sur un lit flottant et hydromassant pour une détente absolue. Choisissez votre senteur aux parfums exotiques et faite de votre enveloppement un instant privilégié :

- TROIS THÉS : moment de plénitude, cet enveloppement aide à lutter contre le vieillissement de la peau (souplesse et fermeté de la peau).
- COTON & ALOE VERA : pour hydrater le corps et rendre votre peau douce et soyeuse.
- PULPE DE COCO : soin aux senteurs évocatrices, les qualités nutritives de la pulpe de coco offrent régénération et hydratation.

### APPLICATION DE BOUES MARINES

Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent

chaudes localement sur le dos et les articulations. Action antalgique et antirhumatismale.

### APPLICATION 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 D'ALGUES FROIDES

Application localisée, elle active la circulation sanguine.

### APPLICATION CRYOTHÉRAPIE JAMBES

Enveloppement à froid à l'aide de chaussettes en coton imbibées de liquide cryogène. Facilite le retour veineux et procure une sensation de fraîcheur et de confort.

## Nos bains de mer hydromassants

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

### HYDROMASSANT À L'ALGUE BLEUE THALAZUR

Additionné de cristaux de sels marins, ce soin reminéralisant associé à la chroma thérapie 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.

### À LA GELÉE D'ALGUES

- Amincissantes (huiles essentielles de thym et romarin).  
- Circulatoires (huiles essentielles de sauge et de romarin).

## Nos autres soins d'hydrothérapie

### DOUCHE À JET

L'hydrothérapeute dirige un jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini. La pression réglable améliore votre tonus musculaire et affine votre silhouette. Selon la pression et la température, ce soin peut être à visée plus relaxante, circulatoire ou minceur.

### DOUCHE À JET ANTI-CELLULITE NOUVEAU

Ce soin a visée minceur favorise l'élimination et la circulation. L'hydrothérapeute active et draine avec un jet d'eau de mer la zone bermuda et les bras.

### DOUCHE CIRCULATOIRE

Allongé sur le dos, un hydrothérapeute masse à l'aide d'un jet d'eau de mer chauffée. Apaise et stimule le système lymphatique.

### DOUCHE OCÉANE

Allongé sur le ventre, un hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet d'eau de mer chauffée. Apaisant et décontractant.

### HYDROMASSAGE MARIN

Réalisé dans une piscine d'eau de mer privatisée et chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet différentes zones de votre corps. Ce soin stimule la circulation et apporte minéraux et oligo-éléments pour reminéraliser le 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 !

### DRAINAGE THERMO-MARIN

Effectué confortablement allongé sur une table. L'hydrothérapeute applique un gel minceur sur la zone bermuda, puis active et draine avec un jet d'eau de mer chauffée.

## Nos soins secs

### LIT HYDROMASSANT

À Thalazur Saint-Jean-de-luz, une nouvelle génération de lit hydromassant permet un programme de massage sur l'ensemble trapézoïdal. Sur un matelas d'eau chaude, allongé sur le dos, deux jets à pressions modulables massent le corps. Cinq applications peuvent être combinées ensemble. Pour une relaxation profonde, entrez dans un nouveau monde de bien-être composé d'eau, de lumière, d'air, de couleurs, d'arômes et de sons. Pour optimiser les bienfaits de ce soin, trois protocoles de massage ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalassothérapie.

### SAUNA JAPONAIS INDIVIDUEL

Cette technologie déclenche une sudation qui sert à évacuer les déchets de l'organisme et donc à rééquilibrer naturellement notre corps pour retrouver harmonie et mieux-être global.

### PRESSOTHÉRAPIE AVEC GEL FRAICHEUR THALAZUR + POSE D'UN MASQUE AU COLLAGÈNE MARIN

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. Pendant ce soin, un masque visage sera appliqué.

## Nos soins experts

### CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE

Méthode de correction ostéo-articulaire, viscérale et crânienne, visant à rétablir le bon fonctionnement de l'organisme par des manoeuvres spécifiques.

### CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE AQUATIQUE

Cette approche novatrice de l'ostéopathie traditionnelle se pratique en bassin d'eau de mer confortablement maintenu en immersion partielle grâce à des flotteurs placés à la nuque et aux chevilles. L'état d'apesanteur ainsi éprouvé facilite la libre expression du corps permettant à l'ostéopathe de fonder son diagnostic et d'agir en douceur.

### SÉANCE DE SOPHROLOGIE

Discipline antistress regroupant techniques respiratoires et mentales. Aide à se relaxer, à réguler son sommeil et à anticiper sans appréhension et positivement les événements au quotidien.

### ATELIER EXPERT DU DOS

En piscine d'eau de mer chauffée ou en salle, dirigé par un ostéopathe, atelier de rééducation et de prévention Expert du dos.

### CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

Associé à une impédancemétrie, ce rendez-vous individuel réalisé par notre diététicienne est un véritable Check-up santé permettant de corriger excès et carences alimentaires. Impédancemétrie : balance qui permet la mesure de votre répartition corporelle entre la masse grasse et la masse maigre (muscles, os et eau). Elle calcule aussi vos dépenses énergétiques au repos.

### SÉANCE AGUASOPHRO

C'est une approche thérapeutique qui associe la sophrologie dans un environnement aquatique, pour favoriser la détente, la relaxation, la méditation et le développement personnel. Pendant la séance, les participants effectuent des exercices de respiration, de visualisation et de relaxation tout en étant partiellement immergés dans l'eau, ce qui amplifie les bienfaits de la sophrologie traditionnelle en créant une expérience sensorielle unique. Cette pratique vise à réduire le stress, à améliorer la gestion des émotions et à favoriser le bien-être global.

## Nos soins collectifs

### 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.

### ATELIER ENERGIE

comprend des exercices de respiration, de visualisation, de relaxation musculaire et de méditation guidée. L'objectif est de favoriser une meilleure circulation de l'énergie vitale dans le corps, d'éliminer les tensions, de renforcer la confiance en soi, et de retrouver un équilibre énergétique.

## 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.
- Les shorts de bain, les combinaisons complètes et les strings ne sont pas tolérés.
- Des sandales ou tongs antidérapantes et un bonnet de bain (offerts pour toutes les cures de 6 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures Échappée marine, Signature Thalazur, Tradition marine, Massages du monde, au féminin et au masculin, anti-âge, jambes légères et liberté suprême. 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.

La consultation médicale est incluse le lundi dans toutes les autres cures de 6 jours.

### C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa marin (parcours marin, sauna, hammam, cours d'aquagym, salle de fitness et cours de gymnastique en salle) pour le curiste et l'accompagnant logé à l'hôtel Thalazur Saint-Jean-de-Luz.
- Les peignoirs, serviettes et tongs sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio en libre-service durant vos soins.

### J'arrive à l'hôtel...

- Votre chambre est disponible à partir de 16h le jour de votre arrivée et elle doit être restituée pour 12h le jour de votre départ.
- Le jour de l'arrivée, comme le jour du départ, vous bénéficiez de l'accès au Spa marin. Vestiaires et casiers sont à votre disposition.
- Parking municipal souterrain relié directement à l'hôtel, payant : de 12€ à 17€ selon période (places limitées, sous réserve de disponibilité).

- Les transferts entre l'aéroport de Biarritz et l'Hôtel sont assurés gratuitement tous les jours pour les personnes en cure logeant à l'hôtel au moins 6 nuits (réservation obligatoire et sous réserve de disponibilités).
- La demi-pension comprend un repas, midi ou soir, à votre convenance.
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons, matelas à langer, stérilisateur, poussette sont à votre disposition à l'hôtel. Chaises hautes au restaurant.
- Hébergement et petit déjeuner offerts pour les enfants jusqu'à 12 ans accompagnant les parents. Nombre de chambres limité.
- Les animaux sont admis dans notre établissement, uniquement dans les chambres. Supplément 20€/jour/animal.

### 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 d'hydrothérapie pour les femmes enceintes, nous consulter.
- Accès enfants au Spa marin (sauna, hammam, parcours marin, salle de fitness) :
  - Interdit pour les moins de 12 ans.
  - À partir de 12 ans, accès au spa marin autorisé accompagné d'un parent ou d'une personne majeure.
  - À partir de 14 ans, certains soins sont possibles accompagnés d'un parent ou d'une personne majeure uniquement dans les cabines Duo.
  - Les massages en cabine individuelle sont prodigués uniquement aux personnes majeures.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre espace boutique des maillots de bain, produits cosmétiques, sandales...
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.



### HORAIRES D'OUVERTURE\*

L'institut de thalassothérapie est ouvert toute la semaine. Les soins sont planifiés de 9h à 13h et de 14h15 à 18h15.

#### RESTAURANT HÉLIANTHAL

7 jours sur 7 de 12h à 14h et de 19h à 21h30 (jusqu'à 22h en juillet et août). Service de la demi-pension et de la pension.

Service du petit déjeuner sous forme de buffet de 7h à 10h et/ou continental servi en chambre de 7h à 11h.

**BAR À TAPAS &  
GOURMANDISES L'ERDIKO**  
7 jours sur 7 de 8h à 23h.

*\*Horaires susceptibles d'être modifiés.*

# PERSPECTIVE RESPONSABLE

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

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

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

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



# 1<sup>er</sup>

**Thalazur est le leader de la Thalasso en France**

grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français

# 9

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

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

# 13

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

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

# 23

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

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

## AVANT-PREMIÈRE

Jusqu'à  
**-20%**

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

## BON PLAN

Jusqu'à  
**-10%**

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

## SUPPLÉMENT SOLO OFFERT

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



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)

## TARIF LE PLUS BAS le plus tôt

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

## ÉQUIPE dédiée

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

## MEILLEUR PRIX garanti

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

# UNE VAGUE DE BIEN-ÊTRE



## Accès

### En voiture :

- Autoroute A63 sortie Saint-Jean-de-Luz Nord. GPS : Latitude 43.3903 / Longitude -1.66667
- Parking municipal souterrain relié directement à l'hôtel, payant : de 12 à 17€ selon période (places limitées, sous réserve de disponibilité).

### En train :

- Gare de Saint-Jean-de-Luz à 600m du site desservie par TGV direct Paris-Montparnasse.

### En avion :

- À 15 min au sud de l'aéroport de Biarritz.
- Les transferts entre l'aéroport de Biarritz et l'Hôtel Hélianthal\*\*\*\* sont assurés gratuitement tous les jours pour les personnes en cure logeant à l'hôtel au moins 6 nuits (réservation obligatoire et sous réserve de disponibilités).

Thalazur Saint Jean De Luz\*\*\*\*  
Place Maurice Ravel  
64500 Saint-Jean-de-Luz



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



INFORMATIONS,  
DEVIS ET RÉSERVATION

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

