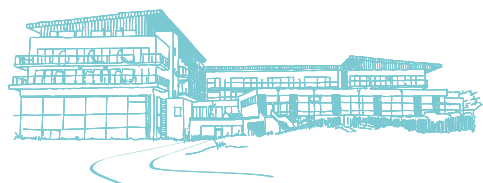


CABODUR



THALAZUR

escales bien-être & thalasso





Bienvenue à Cabourg !

C'est avec émotion que nous fêtons l'an passé les 10 ans de Thalazur Cabourg. Empreints de cette certitude évidente que l'aventure, pourtant, ne fait que commencer ! Chaque jour, chaque semaine, chaque année... cette aventure nous la voulons pour vous, fertile en propositions, riche en saveurs et en jolis plaisirs. Alors, posez vos valises et laissez le quotidien de côté !

Cette parenthèse en Normandie, c'est VOTRE promesse de bien-être, et je vous la souhaite sereine, reposante ou énergisante. Dans un écrin de nature, entrez en osmose avec les éléments – la mer, l'air marin, le sable fin – et laissez-vous charmer par l'élégance naturelle de Cabourg. Pendant votre séjour, prenez le temps de vous cocooner, de vous faire chouchouter, de prendre soin de vous en intime communion avec l'Eau, source de bonheur et de santé. Une balade au grand air, un bain relaxant, un modelage rééquilibrant, une pause détox au hammam, quelques brasses au spa marin, mais aussi la dégustation d'un plateau de fruits de mer ou des douceurs de notre pâtissier... Faites-vous plaisir, aigüisez vos sens, laissez-vous prendre en charge par nos équipes attentives aux moindres détails. Notre établissement est votre bulle de déconnexion, votre voyage hors du temps. Embarquez avec nous, laissez-vous guider.

Et vibrez !

Béatrice Nissou

Directrice de site

SOMMAIRE

Une escale à Cabourgp.6

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

Thalazurp.22

- La philosophie Thalazur
- Les bienfaits marins
- Nouveautés

Nos séjours Thalassop.26

- 6 jours
- 3 jours
- 1 à 5 jours

Le Spa beautép.52

Cosmétiques rituel jardin marinp.56

Nos soins dans le détail.....p.58

Conseils éclairés p.60

Perspective responsable.....p.62

Vos avantagesp.64

Collection escales Thalazurp.66

CABOURG

Une escale à



À la pointe de Cabourg, terre, ciel et mer se rejoignent pour vous proposer une parenthèse hors du temps.

Un établissement récent, posé sur la dune, avec un accès direct à la mer. Un dépaysement total à 2h de Paris : Deauville et Caen sont à 30 minutes seulement. Partez sur les traces de Marcel Proust et offrez-vous un séjour inoubliable dans cette station Belle Epoque, courue pour ses bains de mer et leurs bienfaits thérapeutiques. Plongez dans le Cabourg romantique et découvrez son architecture exceptionnelle, au gré des constructions néo-normandes et des villas de maître. À vous, les grandes balades iodées le long de la Manche et sur la belle plage de sable fin ! C'est en 1880 que l'écrivain y séjourne pour la première fois, afin d'y soigner son asthme. Depuis, il a donné son nom aux 4 km

de promenade qui longent la digue et qui n'attendent que vous.

À la pointe de Cabourg, terre, ciel et mer se rejoignent pour vous proposer une parenthèse hors du temps. Dans un cadre naturel et sauvage, Thalazur Cabourg vous ouvre ses portes : déconnexion assurée ! Toujours à l'écoute, une équipe experte et conviviale vous accompagne pour faire de votre séjour une réussite. Focus sur la minceur et le sport, les deux secteurs d'expertise de l'établissement ! En exclusivité à Cabourg, la cure Post Cancer Féminin, une prise en charge chaleureuse dans une bulle de bien-être pour se réconcilier avec son corps et l'image de soi.

Echappées belles à Cabourg

S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE



À deux pas de l'institut de Thalasso, la promenade Marcel Proust est la plus longue d'Europe avec ses 4 km réservés aux piétons. Cabourg est le point de départ idéal pour découvrir la Côte Fleurie et le Pays d'Auge. Forêts, vallées et collines verdoyantes se succèdent au rythme de vos balades. Partez à la découverte de la Suisse normande et des nombreux parcs et jardins ouverts à la visite. A vous, les sentiers de randonnée à pied, à vélo ou à cheval. Sans oublier les interminables plages de sable blond, à fouler en toute saison.

S'ÉMERVEILLER DEVANT LES VIEILLES PIERRES

Houlgate, Deauville, Trouville, Honfleur... Les perles de la Côte Fleurie n'attendent que vous ! La région foisonne aussi de manoirs et de villages typiques du pays d'Auge, d'abbayes prestigieuses, d'églises classées, de châteaux Renaissance et de forteresses médiévales. Un incontournable : les plages du débarquement et le Mémorial de Caen



FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

Hippodrome, casino, cinéma, musées, commerces et restaurants : rien ne manque à l'éventail de vos envies.



SE (RE)METTRE À FOND AU SPORT

À Cabourg et ses environs, les activités nautiques et de loisirs sont variées. La plage est un terrain de jeu tout trouvé : baignades, longe côte, canoë-kayak, char à voile, kitesurf, pêche à pied, balades à cheval... Pour peaufiner votre swing, foulez les golfs 9 et 18 trous verdoyants de la région. Sur place à la Thalasso : terrain de tennis, salle de cardio-fitness, parcours santé, piscine extérieure chauffée, location de vélos, marche oxygénante...

S'OFFRIR DES VIRÉES GOURMANDES

La gastronomie normande est un passage obligé. Cidre et calvados aux pommes locales, délicieux fromages au lait cru, crème fraîche fondante, tripes à la mode de Caen, andouille de Vire, difficile d'y résister ! Côté mer, crustacés, coquilles Saint-Jacques, moules, bars, lottes et autres soles se disputent la vedette. De quoi se faire plaisir autour de la table et remplir son panier avant de rentrer chez soi.

ÇA BOUGE À CABOURG !

La Saint-Valentin à Cabourg : au mois de février, la station se transforme et devient la capitale de l'amour. De nombreuses animations sont organisées pour un week-end romantique et une Saint-Valentin hors des sentiers battus.

Festival du Film romantique : en juin, le cinéma français et européen s'invite dans la ville.

À l'affiche pendant 5 jours, projections en salles ou en plein air de films célébrant passion et amour. Depuis ses débuts en

1983, le festival a accueilli les plus grands noms du cinéma. Et ce sont plus de 12 000 festivaliers qui attendent chaque année stars et célébrités.

Cabourg mon amour : en juin et juillet, tous sur la plage de Cap Cabourg pour ce festival, les pieds dans le sable ! Pendant 3 jours, les meilleures graines d'artistes s'y produisent, proposant un mélange audacieux pop, rock et électro. Ambiance 100% estivale et animation assurée !

Office du Tourisme de Cabourg | Tél. +33 (0)2 31 06 20 00 | www.cabourg.net

Bienvenue dans votre hôtel...



DANS LE DÉTAIL

- Accueil 24h/24h
- Parking privé gratuit
- Possibilité de chambres ou suites famille
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée (d'avril à septembre)
- Possibilité de location de vélos
- Bornes de recharge électrique à disposition.

C'est la meilleure option pour profiter pleinement de votre séjour de Thalasso ou pour vous accorder une escapade iodée à Cabourg. Les pieds dans le sable, l'hôtel, ancré face à la mer, vous invite dans ses 165 chambres spacieuses et lumineuses (dont 14 suites), toutes avec balcon ou terrasse.

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, à l'espace marin...

Décoration soignée avec ses teintes sablées et accueil impeccable : de style contemporain et naturel, l'hôtel se fond harmonieusement dans son environnement. Une expérience à vivre !





scannez pour découvrir
toutes les chambres
à votre disposition



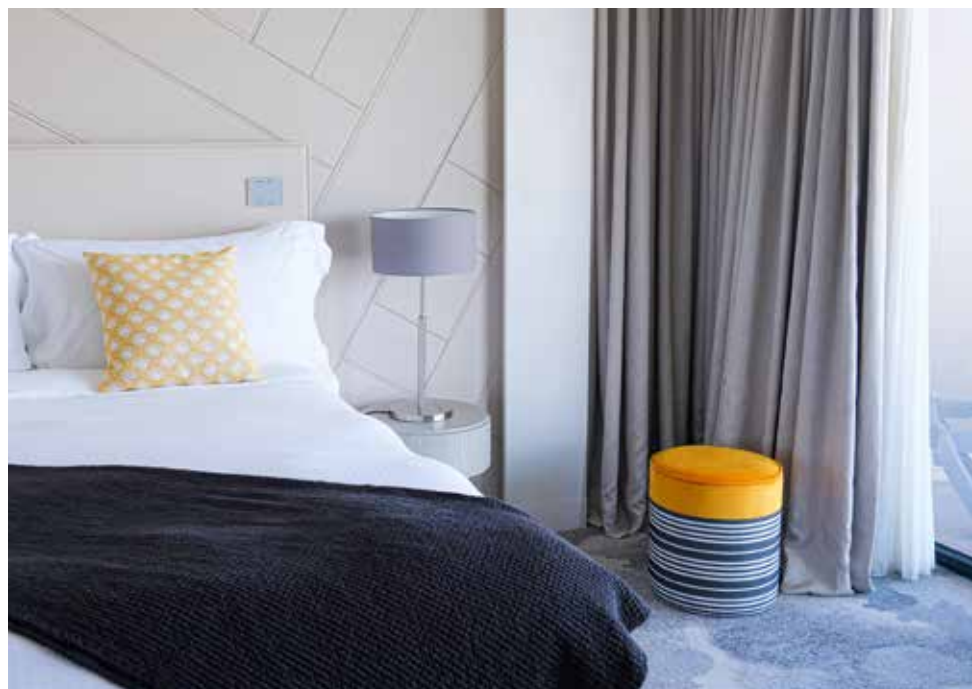
Les chambres et suites

Votre première rencontre avec Thalazur Cabourg aura lieu dans le lobby puis dans votre chambre, où la nature s'invite, avant de découvrir tous les espaces dédiés à votre bien-être.

De style contemporain et naturel, l'établissement s'accorde parfaitement avec le panorama le temps d'un séjour inoubliable. Sur une note de sable clair et de finitions en bois flottés qui leur confèrent une identité marine, nos 165 chambres et suites spacieuses et lumineuses vous invitent à la détente. Selon leur situation : Classique, Supérieure ou encore Suite avec vue mer ou jardin, le choix s'offre à vous.

De belles matières et quelques touches de couleurs viennent ponctuer ici et là cette douce ambiance qui vous permettra de 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
- Mini bar
- TV écran plat
- Bureau avec papier à lettre
- Coffre-fort électronique
- Sélection de produits de bain
- Sèche-cheveux
- Ligne téléphonique
- Room service de 7 h à 22 h
- Accès internet wifi gratuit
- Balcon ou terrasse

restaurant
Le Poisson
d'Argent

scannez pour découvrir
la carte de saison



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



Un restaurant à l'ambiance moderne et chaleureuse ! Avec sa sublime vue panoramique sur la mer et son patio intimiste végétalisé, la table du poisson d'Argent vous attend. L'équilibre des saveurs et le plaisir du goût, voilà de quoi titiller vos papilles. Dans l'assiette ? Une cuisine santé créative et gourmande, qui fait la part belle aux produits de la Baie de Seine et des bocages normands. En cuisine, notre Chef Cédric Launay, labellisé Maître Restaurateur vous garantit le Fait Maison. Avec sa carte de saison et ses nombreuses propositions, Le poisson d'Argent vous accueille aussi pour les petites faims de 12h à 18h. Pour parfaire le tout, magnifique cave à vin et cheminée !

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. C'est le concept des Cinq S, développé par nos chefs de cuisine : S comme des produits de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité.

Une philosophie commune à tous les établissements Thalazur, mais avec partout des cartes différentes, reflétant le terroir de chacun. Qualité nutritionnelle, variété, fraîcheur et traçabilité des produits, derrière chaque assiette créative, il y a un chef aux fourneaux.



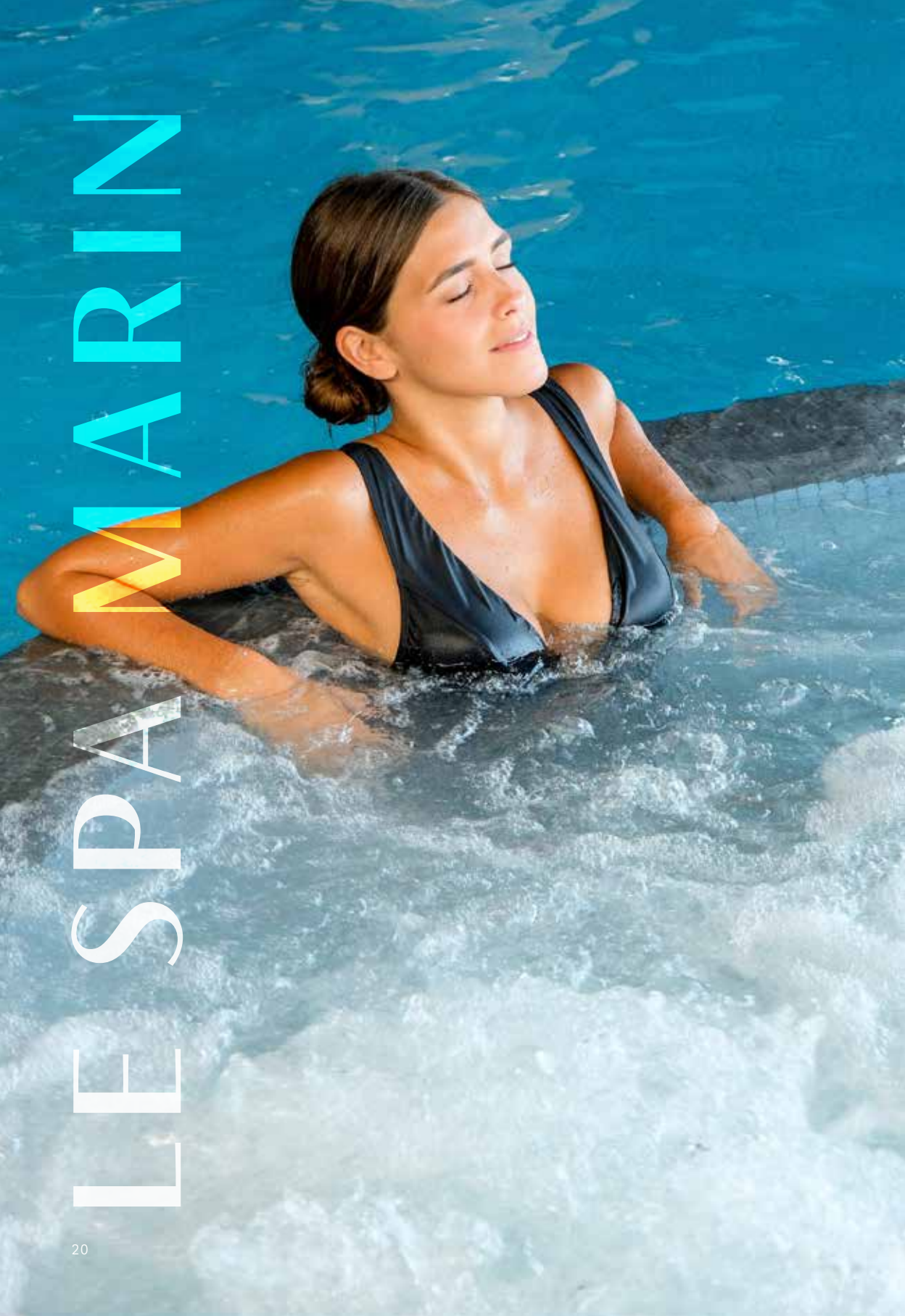
Chez Thalazur, vivez mieux et mangez bien !



Tea time et pause cocktail

Envie de se prélasser face à la Manche après une journée de soins ou une balade au grand air ? Entre amis ou en famille, c'est au bar de l'hôtel que vous avez rendez-vous. En salle, dans un cadre reposant et contemporain, ou dès les beaux jours sur sa large terrasse lounge, faites le plein de vitamines en sirotant un cocktail à base de fruits frais concocté par notre équipe. Faites-vous plaisir en savourant infusions bien-être et thés parfumés autour du tea time nouvellement à la carte. Offrez-vous un verre de vin de notre cave, elle vous réserve de belles surprises. Un lieu privilégié pour admirer le coucher de soleil et les tons changeants du ciel et de la mer...

LE SPA MARIN

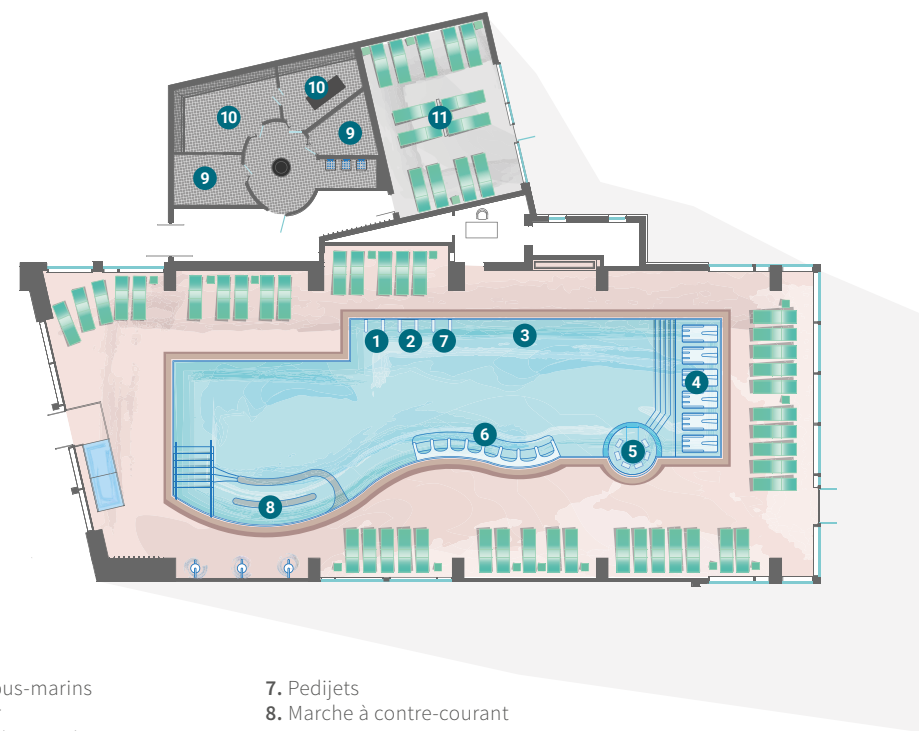


Détendez-vous dans notre spa marin.

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

A la carte :

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



- 1. Jets sous-marins
- 2. Geyser
- 3. Lane d'eau Cobra
- 4. Aquabeds
- 5. Jacuzzi
- 6. Sièges massants

- 7. Pedijets
- 8. Marche à contre-courant
- 9. Saunas
- 10. Hammams
- 11. Salle de repos



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^e 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.





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

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

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

NOS SÉJOURS Thalasso



Une journée en Thalasso...

16 h

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

18 h

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

19 h

Dînez 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 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 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*

A close-up photograph of a person's back covered in a thick layer of brown mud. Two hands are placed on the mud-covered back. Water droplets are visible on the skin and mud. In the background, a person in a dark uniform with a white belt is partially visible.

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

24 soins et activités | 6 jours

Consultation médicale offerte.

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

Prix par personne 1752 €

En chambre double et demi-pension*.

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 gommage aux parfums d'ailleurs (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 2 douches à jets circulatoires (10')
- 3 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants aux agrumes (15')
- 1 lit hydromassant tonique (15')
- 1 soin Harmonie corporelle Payot (30')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 soin visage Le Naturel Payot (1h15)
- 1 massage ayurvédique Marma Thalgo (50')

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

* à partir de 1 104 € sans hébergement.



2. GESTION DU STRESS

- 1 séance de sophrologie aquatique (30')
- 1 séance de digitopuncture énergétique (1h20)
- 1 séance d'oxygénation hyperbare (25')
- 1 séance individuelle de sophrologie, travail sur l'émotion, la cohésion et le stress (45')

3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 1 marche oxygénante (1h)
- 1 séance d'aquapower (45')
- 1 séance d'aquabiking (30')

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

4. RÉSEAU SOCIAL BIENVEILLANT

- 1 pause après la marche oxygénante : eau détox (thym, orange et citron)
- 1 pause après l'aquapower, autour d'une boisson boost : jus de pomme et spiruline

5. ALIMENTATION RAISONNÉE

- 1 rendez-vous conseil alimentation avec la diététicienne
- 1 démonstration culinaire de notre chef
- 1 atelier manger en pleine conscience

les
cinqS

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.

CURE POST CANCER AU FÉMININ

NOUVEAUTÉ 2024

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

24 soins et activités | 6 jours

Consultation médicale, conseil
diététique et bilan sportif offerts

Prix par personne à partir de 1 752 €

En chambre double et demi-pension.*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

Certificat d'un oncologue obligatoire.

Les PLUS

Consultation médicale de 30' et libre
accès aux séances sportives ou marches
oxygénantes

- 3 enveloppements d'algues
reminéralisantes Magnésium (20')
- 2 enveloppements à la Spiruline (20')
- 1 enveloppement à la poudre
de Coton (20')
- 2 hydromassages marins (10')
- 3 bains de mer à la pulpe d'algue rouge
et hibiscus (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 2 massages des jambes (20')
- 2 massages Amma assis (20')
- 1 massage Californien (50')
- 1 soin visage la Douceur Payot (1h15)
- 1 Beauté des mains (45')
- 1 séance de digitopuncture (1h20)
- 1 séance de réflexologie crânienne (30')
- 1 séance de sophrologie aquatique (30')



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

** à partir de 1 104 € sans hébergement.*



ÉCHAPPÉE MARINE

(re)Découverte
de la Thalassothérapie.

18 soins | 6 jours

dont 3 massages
100% de soins individuels

Prix par personne à partir de 1 186 €

En chambre double et demi-pension.*

Cette cure débute le jour de votre choix

- 3 massages détente ou sous fine pluie
d'eau de mer (20')
- 3 enveloppements d'algues
reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants
reminéralisants (15')
- 1 bain de mer hydromassant détente (15')
- 1 bain de mer hydromassant circulatoire
(15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 lit massant aux pierres de jade (20')
- 1 pressothérapie (20')

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

** à partir de 605 € sans hébergement. ** à partir de 797 € 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 1 445 €

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

Cette cure débute le jour de votre choix

- 1 gommage du corps (20')
- 6 massages détente ou sous fine pluie
d'eau de mer (20')
- 3 enveloppements d'algues
reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants
reminéralisants (15')
- 2 bains de mer hydromassants
détente (15')
- 2 bains de mer hydromassants
circulatoire (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 pressothérapie (20')
- 1 lit massant aux pierres de jade (20')



EXPERT DU DOS

Traitement ou prévention
Prise en charge thérapeutique.
Retrouvez mobilité et souplesse.

27 soins | 6 jours

Consultation médicale
offerte

Prix par personne à partir de 1935 €

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

- 1 gommage du corps enrichi en calcium (20')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en calcium (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en calcium (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (20')
- 3 massages du dos par un masseur-kinésithérapeute (20')
- 1 séance d'ostéopathie (45')
- 1 massage Californien (50')
- 2 applications de boues marines (20')
- 2 applications de boues auto-chauffantes (20')
- 4 lits hydromassants spécial dos Thalazur (15')
- 2 séances d'aqua-dos personnalisées (30')
- 4 séances de cryothérapie corps entier

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

* à partir de 1 287 € sans hébergement. ** à partir de 1 104 € sans hébergement.

MASSAGES DU MONDE

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

24 soins | 6 jours

Prix par personne à partir de 1752 €

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

- 1 gommage aux huiles et pétales de rose (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 3 bains de mer hydromassants détente (15')
- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de Coco (20')
- 1 enveloppement d'algues aux 3 thés (20')
- 1 enveloppement d'algues à la spiruline (20')
- 3 douches à jet (10')
- 1 hydromassage marin (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 lit massant aux pierres de jade (20')
- 1 massage relaxant au spa (25')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage ayurvédique Marma Thalgo (50')
- 1 massage Tui Na (50')
- 1 massage Lomi-Lomi sur toile (50')

RÉSOLUTION MINCEUR

Pour vous réconcilier avec
votre corps, nous vous proposons
un programme personnalisé autour
de trois objectifs : alimentation
équilibrée, sport et harmonie de
l'esprit. Au gré des soins, activités
et ateliers proposés par nos experts,
vous retrouverez des habitudes
saines s'inscrivant dans une volonté
de continuité.

30 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte
et votre cure de 7 jours Shooter boost
Thalgo offerte

Prix par personne à partir de 2 146 €

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

ZOOM sur le parcours santé

Destiné à tous, il est composé de 10
modules en bois implantés dans l'enceinte
de l'établissement. Une réponse sur-mesure
aux besoins de chacun en accès libre dans
le cadre de votre cure.

- 1 gommage du corps (20')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 3 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 3 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues minceur (15')
- 3 douches à jet silhouette Thalazur (10')
- 1 séance de Body Sculpt (45')
- 1 séance d'iPULSE 5.1 (40')
- 1 coaching silhouette Thalgo (1h)
- 1 soin méthode AXO (corps) **NOUVEAU**
- 1 soin visage Parenthèse hydratante Thalgo (30')
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')

LA NUTRITION

- 3 consultations diététiques (1 de 45', 2 de 30') avec suivi pré et post-cure
- Personnalisation des menus au restaurant
- Conférence diététique
- Démonstration culinaire de notre Chef

LE SPORT

- 1 bilan sportif individualisé
- 1 séance d'aquapower (45')
- 1 séance d'aquabiking (30')
- 1 séance d'aquajump (25')
- 1 marche oxygénante (1h')

L'ESPRIT ET LE BIEN-ÊTRE

- 1 séance de sophrologie individuelle (45')



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

* à partir de 1 287 € sans hébergement.



RÉVEIL SPORTIF

Reprise d'une activité sportive tout en douceur.

Composez vous-même votre cure selon vos souhaits pour générer l'envie de vous remettre au sport.

24 soins et activités | 6 jours

Consultation médicale, bilan diététique et bilan sportif offerts

Prix par personne à partir de 1 445 €

En chambre double et demi-pension.*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

Elle peut également débiter le jour de votre choix, nous consulter.

CHOISISSEZ 6 SOINS POUR

LA RÉCUPÉRATION (au maximum 2 fois le même soin)

- Lit massant aux pierres de jade (20')
- Lit hydromassant (15')
- Pressothérapie (20')
- Cryothérapie corps entier
- iPulse 5.1 (40' – 1 seule fois)
- Séance d'oxygénation hyperbare (25')
- Consultation diététique (45')

CHOISISSEZ 6 SOINS POUR

LA REMINÉRALISATION

- Bains de mer hydromassants (15')
 - Reminéralisant
 - Enrichi en potassium
 - Aux agrumes
 - Aux cristaux du lagon

- Enveloppements et applications (20')
 - Reminéralisant
 - Enrichi en potassium
 - Boues marines
 - Thermosudation au fucus
- Autres soins
 - Douche à jet (10')
 - Hydromassage marin (10')

CHOISISSEZ 6 MASSAGES POUR VOTRE DÉTENTE

- Massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- Massage détente (20')
- Massage enrichi en potassium (20')
- Massage kinésithérapeute (20' – 1 seule fois)
- Séance d'ostéopathie (30' – 1 seule fois)

CHOISISSEZ 6 ACTIVITÉS SPORTIVES

(au maximum 2 fois le même soin)

- Aquajump (25')
- Aquabiking (30')
- Aquapower (45')
- Aquaboarding (25')
- Beach-training (1h)
- Renforcement musculaire (50')
- Longe Cabourg (1h)

(selon les conditions météorologiques)
- Marche oxygénante sur la plage (1h)

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

* à partir de 797 € 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

Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1 935 €

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') (6 maximum)

- Reminéralisants :
 - aux cristaux à l'algue bleue
 - aux agrumes
 - aux cristaux du lagon
- À la gelée d'algue
 - minceur
 - circulatoire
 - détente

Enveloppements & applications (20') (6 maximum)

- Reminéralisant
- Circulatoire
- Thermosudation au fucus
- Boues marines
- À l'algue bleue
- Aux trois thés
- À la pulpe de coco

Autres soins

- Douche à jet (10')
- Hydromassage marin (10')
- Lit hydromassant spécifique Thalazur (15')
- Application cryothérapie jambes (20')
- Pressothérapie au gel fraîcheur Thalazur (20')
- Lit massant aux pierres de jade (20')

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

* à partir de 1 287 € sans hébergement.

CHOISISSEZ 1 SOIN AVEC NOS EXPERTS

- Séance d'ostéopathie (30')
- Sophrologie individuelle (45')
- Consultation diététique (45')
- Séance de cryothérapie corps entier
- séance d'oxygénation hyperbare (25')

CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE RÉUSSIE

Gommages du corps (20') (1 maximum)

- Mer des Indes Thalgo
- Marin aux huiles et pétales de roses

Massages (20')

- Sous fine pluie d'eau de mer
- Détente
- Visage

Autres soins

- Séance de sauna japonais individuel (30')
- Rituel des mains (45')
- Rituel des pieds (45')

CHOISISSEZ 5 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages du monde (50')

- Envolée océane
- Ayurvédique Marma Thalgo
- Lomi-Lomi sur toile
- Californien

Soin visage esthétique (1h15) (1 maximum)

- Révélation Marine Thalgo
- Hyalu-procollagène Thalgo
- La Fermeté Payot

3 JOURS

Thalazur a puisé dans le meilleur de ses cures 6 jours pour vous proposer un condensé de ses soins de Thalasso et spa sur une durée plus courte. Le temps d'un week-end prolongé ou d'une parenthèse en semaine, voilà l'occasion de poser ses valises, de prendre soin de soi et de mettre en place les bons réflexes. En solo, en couple ou avec bébé, il y a forcément un programme pour vous.

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



IMMUNITÉ MARINE

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

9 soins | 3 jours

Une boîte de complément alimentaire,
L'Océane Thalgo offerte

Prix par personne à partir de 660 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

JOUR 1 : DÉTOXIFIER

- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (20')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 hydromassage marin

JOUR 2 : REMINÉRALISER

- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 douche à jet (10')
- 1 marche oxygénante sur la plage (1h)

JOUR 3 : RELAXER

- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues aux parfums d'ailleurs (20')
- 1 massage Spa relaxant (25')

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

** à partir de 399 € sans hébergement.*

DÉTENTE ZEN

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

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 684 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

- 1 gommage cuivré aux sels de la mer Morte (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 2 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs (20')
- 2 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues détente (15')
- 1 lit hydromassant spécifique Thalazur (15')
- 1 massage visage (20')
- 1 massage Californien (50')

MAMAN BÉBÉ

Des instants de détente pour vous
du bonheur partagé avec bébé.

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

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 684 €

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

- 1 gommage du corps (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 enveloppement à l'algue bleue (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 lit hydromassant spécifique Thalazur (15')
- 1 soin visage Spiruline Boost Thalgo (1h)
- 1 atelier massage bébé** (25')
- 1 séance d'éveil aquatique avec bébé** (25')



Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Participation possible de l'accompagnant.

Voir descriptif des soins page 58. à partir de 423 € sans hébergement. ** à partir de 423 € sans hébergement.*

RÉSOLUTION MINCEUR

Retrouvez fermeté et tonicité
Soins minceur et bienfaits de la mer.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 684 €
En chambre double et petits-déjeuners.*

- 1 gommage du corps (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues minceur (20')
- 1 application d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 douche à jet silhouette Thalazur (10')
- 1 séance de Body Sculpt (45')
- 1 séance d'iPULSE 5.1 (40')
- 1 consultation diététique (30')
- 1 séance d'aquabiking (30')

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

** à partir de 423 € sans hébergement.*



NOUVEAUTÉ 2024

RÉCUPÉRATION SPORTIVE

Refaites le plein d'énergie,
récupération active avec une
combinaison de soins parfaite pour
retrouver toute votre vitalité.

9 soins | 3 jours

Que vous soyez pratiquant débutant ou expert, profitez de nos conseils et de notre expertise pour récupérer pleinement après un événement sportif.

Prix par personne à partir de 684 €
En chambre double et petits-déjeuners.*

- 1 séance de cryothérapie jambe (20')
- 1 séance de pressothérapie (20')
- 1 séance de sauna japonais (30')
- 1 enveloppement d'algue circulatoire (20')
- 1 bain de mer circulatoire (15')
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 1 séance de stretching marin (30')
- 1 massage Suédois (50')

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

** à partir de 423 € sans hébergement.*



OXYGÈNE & MER

Programme axé sur l'oxygénation : changez d'air, lutez contre la pollution et le stress.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 684 €
En chambre double et petits-déjeuners*.

- 1 gommage du corps (20')
- 2 séances d'oxygénation hyperbare (25')
- 1 soin signature Thalazur rituel jardin marin (50')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 marche oxygénante sur la plage (1h)
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues détente (15')
- 1 soin visage Oxygène lumière Thalgo (40')

ZOOM SUR L'OXYGÉNATION en chambre hyperbare Kino B

C'est une technologie physiologique et naturelle, sans risque. Elle est utilisée par les grands sportifs pour récupérer plus facilement après un effort physique. L'oxygénation hyperbare a un rôle thérapeutique mais surtout préventif, en luttant contre le vieillissement prématuré de nos cellules.

La séance se déroule en position allongée et habillé dans un caisson concentrateur d'oxygène. Sous pression, l'oxygène se dissout dans les liquides corporels pour permettre une véritable régénération vasculaire et favoriser la production de collagène rendant à la peau son élasticité.

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.
* à partir de 423 € sans hébergement.

LÂCHER-PRISE

Prendre son temps & calmer son esprit, apprivoiser ses émotions.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 684 €
En chambre double et petits-déjeuners*.

- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (20')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en calcium (20')
- 1 enveloppement à la crème d'algue bleu (20')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 douche à jet silhouette (10')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 soin La Gym Beauté Payot harmonie corporelle (30')
- 1 soin visage La Fermeté Payot (1h15)
- 1 séance de stretching marin (30')



Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.
* à partir de 423 € 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 754 €

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 reminéralisant (15')
- bain de mer hydromassant à la gelée d'algues circulatoire (15')
- bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
- douche à jet (10')
- hydromassage marin (10')
- aquabiking (30')

Enveloppements & applications (20') (2 maximum)

- algues reminéralisantes
- boues marines
- boues auto-chauffantes
- cryothérapie jambes

Soins secs

- lit hydromassant spécifique Thalazur (15')
- lit massant aux pierres de jade (20')

CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE ESCALE RÉUSSIE

Gommages du corps (20') (1 maximum)

- des îles Thalgo
- sous fine pluie d'eau de mer

Massages (20')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

CHOISISSEZ 2 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages du monde (50')

- Ayurvédique Marma Thalgo
- Suédois
- Californien

Soin visage esthétique (1h15) (1 maximum)

- Révélation Marine Thalgo
- ThalgoMen à l'algue bleue vitale
- La Finesse Payot

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

** à partir de 504 € 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 200 €
En chambre double et petit-déjeuner.

- 1 massage du corps (20') détente ou sous fine pluie d'eau de mer ou kiné
- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant (15'), lit hydromassant spécifique Thalazur (15'), douche à jet (10') ou pressothérapie au gel fraîcheur Thalazur (20').



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

JOURNÉE THALAZUR

4 soins | jour
dont 1 massage

Prix par personne à partir de 253 €
En chambre double et demi-pension.

- 1 massage du corps (20') détente ou sous fine pluie d'eau de mer ou kiné
- 3 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant (15'), lit hydromassant spécifique Thalazur (15'), douche à jet (10') ou pressothérapie au gel fraîcheur Thalazur (20').



JOURNÉES À THÈME

3 soins | jour

Prix par personne à partir de 253 €
En chambre double et demi-pension.

OXYGÈNE & MER

- 1 séance d'oxygénation hyperbare (25')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- 1 soin visage Oxygène lumière Thalgo (40')

BEAUTÉ

- 1 gommage corps cuivré aux sels de la mer morte (20')
- 1 enveloppement d'algues aux trois thés (20')
- 1 soin visage La Gym Beauté Payot active (35')

RÉVEIL SPORTIF

- 1 douche à jet (10')
- 1 massage Suédois (50')
- 1 séance d'aquabiking (30')

FUTURE MAMAN

- 1 lit hydromassant spécifique Thalazur (15')
- 1 soin visage Parenthèse hydratante Thalgo (30')
- 1 massage spécial femme enceinte (25') dès le 4^e mois

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

SPA BEAUTÉ

Découvrez notre



LE MEILLEUR DES SOINS DANS NOTRE SPA BEAUTÉ

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

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

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

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



PAYOT
PARIS

est LA marque française
facialiste...

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

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

THALGO

croit en une cosmétique
différente...

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



NOUVELLE GAMME COSMÉTIQUE



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

DÉTENTE

C'est un grand classique ! Allongé sur le ventre ou le dos, abandonnez-vous au pouvoir éminemment relaxant de ce massage manuel.

SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER

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

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 PARFUMS D'AILLEURS

Principalement à base d'algues, ces préparations onctueuses aux senteurs exotiques font de votre enveloppement un instant privilégié. Au choix parmi : aux trois thés ou à la pulpe de coco

APPLICATION D'ALGUES THERMOSUDATION AU FUCUS

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

APPLICATION DE BOUES MARINES

Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent chaudes localement sur le dos et

les articulations. Action antalgique et antirhumatismale.

APPLICATION DE BOUES MARINES AUTO-CHAUFFANTES

Application localisée à visées antalgique et drainante. Ce soin procure bien-être et relaxation musculaire.

ALGUES CIRCULATOIRES

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

CRYOTHÉRAPIE JAMBES

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

Nos bains de mer hydromassant

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

REMINÉRALISANT

Ce soin associé à la chroma thérapie vous procure une relaxation musculaire profonde. Avant votre soin choisissez votre sel pour que votre bain prenne la couleur et les senteurs de vos envies : aux cristaux irisés, aux agrumes ou aux cristaux du lagon.

À LA GELÉE D'ALGUES SPÉCIFIQUES

- Détente.
- Circulatoire.
- Minceur.

Nos autres soins d'hydrothérapie

DOUCHE À JET

L'hydrothérapeute dirige un puissant et d'eau de mer suivant un tracé bien défini. La pression réglable du jet 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.

HYDROMASSAGE MARIN

Puissant hydromodelage sous-marin pratiqué en baignoire sur l'ensemble du corps à l'aide d'un jet dirigé par une hydrothérapeute. Idéal pour stimuler la circulation et déstocker la cellulite.

Nos soins secs

LIT HYDROMASSANT

Allongé en maillot ou en peignoir sur un matelas d'eau chaude, laissez-vous masser le corps par deux jets puissants mécaniques à pression modulable. Trois options au choix : Détente, Tonique & Spécial dos.

LIT MASSANT AUX PIERRES DE JADE

Allongé confortablement, votre dos est massé mécaniquement par des pierres de jade chauffées qui ondulent sous le matelas. Détente parfaite !

Nos soins experts

PRESSOTHÉRAPIE AU GEL FRAICHEUR THALAZUR

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.

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 !

SAUNA JAPONAIS INDIVIDUEL

Allongé sous un caisson, la tête à l'extérieur : sous l'effet d'une chaleur douce et des infrarouges longs, votre organisme évacue déchets et tensions. Nombreux bienfaits : détox, amincissants, relaxants, anti-âge...

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER

Debout dans un caisson individuel, le corps est soumis à une baisse progressive de la température (-130°C à -160°C), pendant 2 à 3min maximum. Cette immersion au froid exerce une action anti-inflammatoire et améliore de nombreux troubles (circulatoires, sommeil, anxiété, douleurs...). Idéal aussi pour les sportifs !

SÉANCE D'OXYGÉNATION HYPERBARE

Apport d'oxygène par voie respiratoire dans un caisson hyperbare. L'oxygénation est essentielle pour vivre en bonne santé. Une séance permet de lutter contre la fatigue, de récupérer lors d'efforts physiques, d'améliorer la qualité du sommeil et de diminuer le stress.

MASSAGE KINÉ

Réalisé par un kinésithérapeute. Relaxant et décontractant, principalement à visée thérapeutique.

OSTÉOPATHIE

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

SOPHROLOGIE INDIVIDUELLE

Cette technique de développement personnel, qui plonge dans un état de conscience proche de l'hypnose, est basée sur des exercices de respiration et de gestion de la

pensée. Vous pouvez ainsi vous concentrer sur un besoin spécifique (stress/minceur).

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

Pour vous aider à perdre du poids, mais aussi pour votre santé et votre bien-être, notre diététicienne établit un programme sur-mesure, adapté à votre rythme de vie, votre âge et vos besoins.

BILAN SPORTIF INDIVIDUALISÉ

Pour évaluer votre condition physique et vous orienter vers une ou des activités en phase avec vos attentes et vos besoins.

Nos activités aquatiques

AQUAJUMP

Cette activité ludique et rythmée, pratiquée sur un trampoline immergé, permet un renforcement en profondeur de tous les muscles. Améliore l'équilibre, la motricité et le système cardio-vasculaire.

AQUAGYM

Douce ou tonique, basée sur des exercices d'assouplissements, de renforcement des chaînes musculaires ou d'augmentation des amplitudes articulaires.

AQUABIKE

Pratiquée sur un vélo immergé, cette activité complète et efficace permet une dépense calorique importante, entre 300 et 500 par séance.

AQUABOARDING

Pratiquée sur une planche en mousse, cette activité permet un renforcement musculaire en profondeur, un travail du système cardiovasculaire ainsi qu'une amélioration de l'équilibre et de sa posture.

AQUA-DOS

Cours particulier axé sur l'entraînement de la mobilité du dos et du bassin. On y associe un travail de gainage musculaire à des exercices de souplesse.

AQUAPOWER

Optimise le travail musculaire et cardio-vasculaire en associant aquabiking, aquabuilding et aquajump.

ÉVEIL AQUATIQUE AVEC BÉBÉ

Partager des moments d'exception avec votre enfant. Activité basée sur l'épanouissement, la découverte sensorielle et l'éveil du jeune enfant au milieu aquatique.

Nos activités en plein air

BEACH TRAINING

Séance de sport ludique et dynamique sur la plage et sur la digue enchaînant des moments de courses et des exercices de renforcement musculaire.

MARCHE OXYGÉNANTE SUR LA PLAGE

Marche sportive avec bâtons. Travail de l'ensemble du corps. Les jambes en coordination avec les bras sollicitent 80% des muscles.

LONGE CABOURG

Selon les conditions météorologiques, randonnée aquatique qui permet un travail très complet du corps, immergé jusqu'au ventre dans la mer. Une découverte conviviale et originale du littoral normand.

PARCOURS SANTÉ

Composé de 10 modules en bois dans l'enceinte de l'établissement se destine à tous.

nos conseils éclairés

J'emporte dans ma valise...

- Un ou deux maillots de bain adaptés (eau de mer, chlore...). Slip ou boxer de bain pour les hommes. Shorts de bain, combinaisons complètes et strings ne sont pas acceptés.
- Des sandales ou des tongs antidérapantes (offertes pour toute cure de 6 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de cardiofitness.
- Pour les cures Echappée marine, Signature Thalazur et Massage du monde*, et pour tous les séjours de plus de 3 jours, un certificat médical d'absence de contre-indication datant de moins de trois mois vous sera demandé. Possibilité de consultation sur place (30€ non remboursés).

**Apportez votre gourde, de l'eau micro filtrée est mise à votre disposition.*

C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa marin (parcours marin, sauna, hammam et salle de cardio-fitness) pour le curiste et l'accompagnant hébergé à l'hôtel les bains de Cabourg.
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes bio Thalgo en libre-service pendant vos heures de soins.
- La consultation médicale pour la réservation des cures de 6 jours (excepté cures Echappée marine, Signature Thalazur et Massage du monde).

J'arrive à l'hôtel...

- La chambre est disponible à partir de 16h le jour de votre arrivée. Elle doit être restituée pour 12h le jour du départ.

- Le parking fermé est gratuit.
- La demi-pension comprend un repas midi ou soir, à votre convenance sur réservation à l'accueil du restaurant.
- L'accompagnant non-curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande à la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Hébergement et petit déjeuner offerts aux enfants (jusqu'à 12 ans) accompagnant les parents. Nombre de chambres limité.
- Les animaux (< à 6kg) sont admis uniquement dans les chambres. Supplément de 25€/jour/animal. Dans la limite d'un animal maximum par chambre.
- 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 le planning de soins, contactez-nous avant votre arrivée.
- Possibilité de soins esthétiques pour les futures mamans, consultez-nous.
- Accès à la piscine autorisé aux enfants de moins de 15 ans hébergés à l'hôtel (BCG obligatoire): du lundi au samedi de 11h à 13h et de 17h à 19h45, puis le dimanche de 11h à 13h et de 14h à 19h45.
- L'accès au sauna et au hammam n'est pas autorisé aux enfants.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre boutique maillots de bain, sandales, produits cosmétiques...
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.



HORAIRES D'OUVERTURE*

L'institut de Thalassothérapie est ouvert toute la semaine.

Les soins sont planifiés du lundi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 18h.

SPA MARIN

Du lundi au dimanche de 9h à 19h45.

Fermeture de 13h à 14h pour désinfection.

Accès piscine autorisé pour les enfants de moins de 15 ans du lundi au samedi de 11h à 13h et de 17h à 19h45, puis le dimanche de 11h à 13h et de 14h à 19h45 (BCG obligatoire).

SPA BEAUTÉ

Du lundi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h.

**Horaires susceptibles d'être modifiés.*

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^{er}

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).

SUPPLÉMENT ACCOMPAGNANT

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



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

TARIF LE PLUS BAS le plus tôt

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

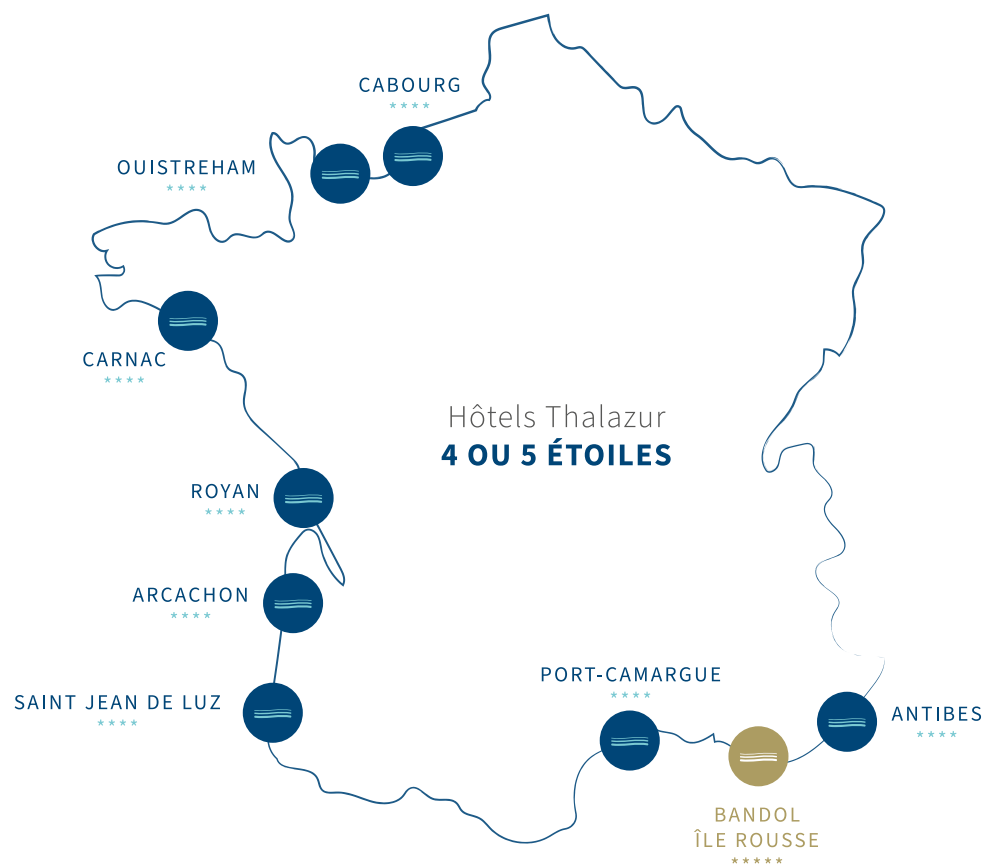
ÉQUIPE dédiée

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

MEILLEUR PRIX garanti

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

- Par l'autoroute A13 prendre la sortie Dozulé puis suivre les indications Cabourg (Cabourg est à 10 km de la sortie Dozulé).

En train :

- Dives/Cabourg à 2 km, Deauville/Trouville à 20 km, Caen à 25 km.

En avion :

- Caen Carpiquet à 30 km
- Deauville Normandie à 30 km.

Thalazur Cabourg****
44, avenue Charles de Gaulle
14390 Cabourg

A photograph of a person's hands unwrapping a gift. The gift is wrapped in white paper with a black ribbon that has 'Thalazur' written on it. In the top right corner, there is a white circle containing the Thalazur logo (three horizontal lines). The text 'IDÉES CADEAUX' is in large white letters, followed by 'Pensez Thalasso, offrez Thalazur' in smaller white letters. In the bottom right corner, there is a QR code and the text 'scannez et retrouvez tous nos coffrets cadeaux'.

IDÉES CADEAUX
Pensez Thalasso,
offrez Thalazur

scannez et retrouvez
tous nos coffrets cadeaux

www.thalazur.fr



INFORMATIONS,
DEVIS ET RÉSERVATION

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



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