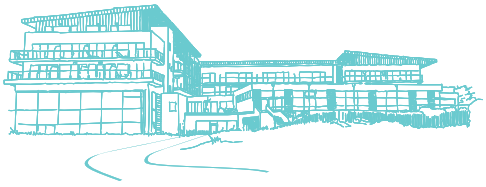
SOINS À LA CARTE

ÉDITION 2024

CABOURG

THALAZUR

escales bien-être & thalasso





SOMMAIRE

Le Spa Marin p.6

Nos soins THALASSO p.8

- Nos formules Thalassothérapie
- Les soins experts
- Nos soins dans le détail

Nos soins SPA BEAUTÉ p.16

- Les gommages & rituels
- Les massages du monde
- Les massages spécifiques
- Les rituels spa
- Instants à deux
- Les soins minceur
- Les soins visage
- Les soins enfants & ados - Autres soins beauté

Rituel jardin marin p.34

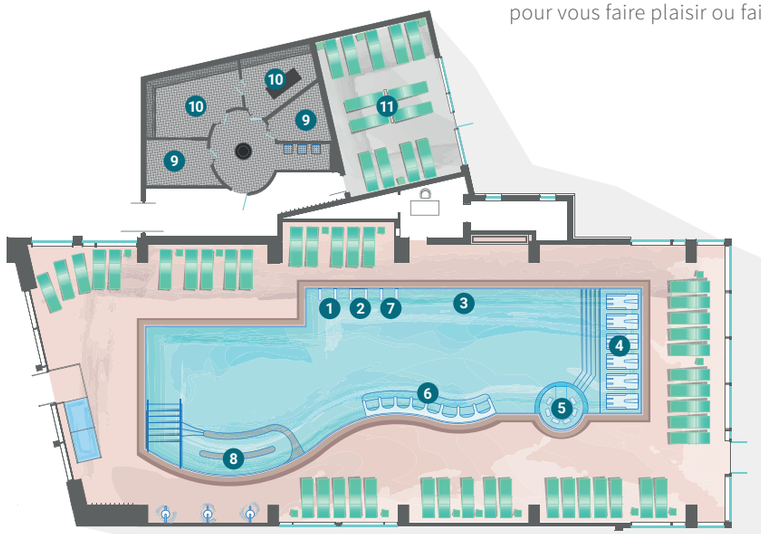
POUR TOUTES INFORMATIONS OU RÉSERVATIONS,
contacter le 02 50 22 10 20
ou cabourg@thalazur.fr
tous les jours de 9h à 18h30



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 entre 2 soins ou 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. Lame 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

Pour votre bien-être

Accès libre au Spa marin (piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training).
Peignoir et serviettes fournis, sandales antidérapantes obligatoires.

LE SPA MARIN

THALASSO

nos soins



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



thalassothérapie
à la journée

L'INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE EST OUVERT 7/7 JOURS

Les soins sont planifiés du lundi au vendredi :
de 9h à 13h et de 14h à 17h
Le samedi : de 9h à 13h et de 14h à 18h
et le dimanche : de 9h à 13h
Informations ou réservations
au 02 50 22 10 20 ou par mail cabourg@thalazur.fr

nos demi-journées Thalassothérapie

Accès libre au Spa marin sur la même demi-journée de vos soins

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
1 soin Thalasso d'Exception Massage sous fine pluie d'eau de mer (20')	84€	94€
2 soins individuels Thalasso*	109€	119€
3 soins individuels Thalasso*	129€	139€
2 soins Découverte marine 1 soin individuel Thalasso* 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')	139€	149€
3 soins Découverte marine 2 soins individuels Thalasso* 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')	159€	169€
3 soins Thalasso & Spa Ado (à partir de 15 ans) Accompagné d'un adulte sur la même demi-journée de soins 1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15') 1 lit hydromassant spécifique Thalazur (15') 1 massage visage (20')	159€	169€

nos journées Thalassothérapie

Accès libre au Spa marin sur toute la journée de vos soins

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
4 soins Thalazur 3 soins individuels Thalasso* 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')	179€	189€
4 soins Thalazur + 1 repas 3 soins individuels * 1 massage détente ou sous fine pluie d'eau de mer (20') 1 repas au restaurant Le poisson d'Argent Menu Saveur, terroir et légèreté (3 plats, hors boissons)	209€	219€

nos cartes plaisir

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Carte 5 soins individuels thalasso	325€	375€
Carte 10 soins individuels Thalasso*	620€	670€
Carte 5 massages de 20 minutes	380€	435€

AU CHOIX PARMI : massage sous fine pluie d'eau de mer, gommage sous fine pluie d'eau de mer ou massage Détente.

(carte nominative, valables 6 mois pour les cartes 5 soins et 12 mois pour les cartes 10 soins)

nos journées à thème

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
La journée	189€	199€

Réveil sportif
1 douche à jet (10')
1 massage Californien (50')
1 activité sportive au choix (30') : aquabiking ou aquajump

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 (30')
La Gym Beauté Payot® Signature

Future maman
1 lit hydromassant spécifique Thalazur (15')
1 soin visage Parenthèse hydratante Thalgo (30')
1 massage spécial femme enceinte (25'/à partir du 4e mois de grossesse)

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN
sur toute la journée de vos soins



Descriptif des soins pages 14 et 15. Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.
** Nos soins individuels THALASSO. Au choix parmi la liste des soins proposée p.14/14 (hors massages).*



Soin Méthode AXO (1h15) **NOUVEAU** **150€**
Soin manuel du corps qui permet de rééquilibrer l'énergie corporelle. La méthode AXO a été créée par Guillaume Guibordeau pour relancer les systèmes circulatoires (digestif, sanguin, lymphatique, urinaire, immunitaire), ce qui permet d'éliminer les toxines, de réduire les tensions musculaires et les raideurs articulaires. Il tonifie et améliore la texture de la peau, réduit l'anxiété et le stress quotidien et est connu pour améliorer les performances physiques.

Sophrologie individuelle (45') **85€**
La sophrologie est une technique de développement personnel basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Il s'agit d'une technique de relaxation qui plonge dans un état de conscience proche de l'hypnose. Vous pouvez alors vous concentrer sur un besoin bien spécifique (stress/minceur).

Réflexologie plantaire (50') **115€**
Massage des points réflexes reliés aux organes du corps et situés au niveau de la plante des pieds. L'énergie vitale se remet en circulation, régularisant les fonctions organiques du corps.

Ostéopathie (30') **85€**
Cette méthode de correction ostéo-articulaire, viscérale et crânienne, vise à rétablir le bon fonctionnement de l'organisme par des manœuvres spécifiques.

Massage Kiné (20') **70€**
Réalisé par un kinésithérapeute, il est principalement à visée thérapeutique.

Consultation diététique (45') **50€**
Pour vous aider à perdre du poids, mais aussi pour votre santé et votre bien-être, notre diététicienne vous établit un programme sur-mesure, adapté à votre rythme de vie, votre âge et vos besoins.

Consultation de micronutrition (45') **50€**
Grâce à un questionnaire très précis, la diététicienne va cerner vos besoins spécifiques en nutriments et micronutriments (vitamines, minéraux…). Un bilan nutritionnel est établi en fonction de votre profil et état de santé (fatigue, situation stressante, faible système immunitaire, excès alimentaires, pollution…) avec des conseils adaptés.
Il s'agit d'un véritable check-up nutritionnel

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

APRÈS VOTRE SOIN EXPERT

profitez d'un tarif
préférentiel pour accéder
au Spa marin sur la même
demi-journée que votre soin **25€**

Sauna japonais individuel*
1 séance (30') **70€**
3 séances **195€**
5 séances **310€**
Tradition séculaire et haute technologie japonaises. Depuis plus de 300 ans, les Japonais ont coutume, pour éliminer les toxines et se purifier, de s'enterrer jusqu'au cou dans un sable volcanique chaud (50°). C'est de ce rituel millénaire que le sauna japonais a tiré sa source en s'appuyant sur une chaleur diffusée par une émission d'infrarouges longs.

Votre meilleur allié pour :
DETOXIFIER
Elimination de métaux lourds : plomb, mercure…
RAJEUNIR
Meilleure hydratation, élasticité, éclat du teint, corps et visage
MINCIR
Perte de 1 à 2 tailles de vêtement
DORMIR
Décalage horaire, sommeil réparateur

Cryothérapie corps entier*
Soin disponible du lundi au jeudi uniquement
1 séance **55€**
3 séances **245€**
5 séances **460€**

Quand le froid extrême soulage les douleurs
La cryothérapie consiste à exposer le corps à une température comprise entre -130 et -160°C, pendant 2 à 3 minutes maximum.
La cryothérapie corps entier améliore de manière significative de nombreux troubles (circulatoires, sommeil, anxiété...), soulage les rhumatismes (action anti-inflammatoire) et s'applique tout particulièrement dans le domaine sportif en préparation, en récupération ou en traumatologie.

Oxygénation hyperbare*
1 séance (25') **60€**
5 séances **270€**

Une technologie physiologique et naturelle sans risques
Dès l'âge de 20/25 ans, nos vaisseaux vieillissent, entrainant un déficit des apports en nutriments et en oxygène nécessaires à la bonne santé de nos cellules et à l'équilibre de notre métabolisme. L'oxygénation hyperbare est l'apport d'oxygène par voie respiratoire, à l'intérieur d'une chambre où la pression est supérieure à la pression atmosphérique. Cette technologie a un rôle thérapeutique mais surtout préventif en luttant contre le vieillissement prématuré de nos cellules.
Pendant le soin, un accompagnement audio sera proposé au client afin d'optimiser sa relaxation.
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.



*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins * Sous réserve de contre-indications médicales.*

nos soins Thalassothérapie

dans le détail

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

Nos massages (20')

L'hydrothérapeute effectue différents mouvements enveloppants par glissé des mains et pressions douces sur la face postérieure du corps pour l'amener à se détendre et se relaxer.

Détente aux huiles relaxantes
C'est un grand classique ! Abandonnez-vous au pouvoir éminemment relaxant de ce massage manuel.

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 réminéralisation.

Nos soins d'hydrothérapie

Bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
Confortablement installé dans une baignoire, un massage 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 progressivement au cours du soin (entre 34° et 37°). Ce soin associé à la chromathérapie 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 à l'algue bleue, aux agrumes ou aux cristaux du lagon.

Douche à jet (10')
L'hydrothérapeute dirige un puissant jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini. La pression réglable du jet améliore votre tonus musculaire et affine votre silhouette. Selon la pression et la température, ce soin peut être à visée plus relaxante, circulatoire ou minceur.

Hydromassage marin (10')
Puissant hydromassage 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 enveloppements et applications (20')

Sur un lit flottant idéalement tempéré, le corps est entièrement (enveloppement) ou partiellement (application) recouvert d'algues ou de boues marines chaudes puis enveloppé dans une couverture.
La chaleur permet une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration des actifs (sels minéraux, oligo éléments et vitamines). Le contact direct de la peau et des actifs, permet de revitaliser l'organisme et de faire le plein d'énergie en 20 minutes.

Enveloppement d'algues reminéralisantes
Les algues chaudes permettent à l'organisme de se reminéraliser, de réhydrater les tissus et d'éliminer les toxines.

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.

L'INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE EST OUVERT 7/7 JOURS
Les soins sont planifiés du lundi au vendredi : de 9h à 13h et de 14h à 17h
Le samedi : de 9h à 13h et de 14h à 18h et le dimanche : de 9h à 13h

Informations ou réservations
au 02 50 22 10 20 ou par mail cabourg@thalazur.fr

Nos soins secs

Lit hydromassant (15')
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 (20')
Sur un matelas, allongé sur le dos, réalisation d'un massage mécanique effectué par des pierres de jade chauffées.

Nos soins jambes légères

Pressothérapie avec gel fraîcheur (20')
Drainage lymphatique mécanique des membres inférieurs : deux grandes bottes à pression progressive pneumatique vous permettent d'améliorer le retour veineux. Affine et allège les jambes et atténue l'aspect peau d'orange.

Application cryothérapie jambes (20')
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 cellulalgie.

Nos soins parfums d'ailleurs
(supplément de 6€ par soin)

Bain de mer hydromassant à la gelée d'algues spécifiques :
• Détente
• Circulatoire
• Minceur

Enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')
Au doux parfum de Polynésie, ce soin détient un fort pouvoir hydratant, apaisant et décontractant.

Enveloppement d'algues aux trois thés (20')
Moment de plénitude, cet enveloppement aide à lutter contre le vieillissement de la peau (souplesse et fermeté de la peau).

infos pratiques

- Pour les hommes merci de vous munir d'un slip ou d'un boxer de bain.
- Les shorts de bain, les combinaisons complètes homme/femme et les strings ne sont pas tolérés.
- Prévoir un maillot de bain en synthétique adapté aux conditions marines (eau de mer, chlore)
- Éviter le port de maillot de bain en coton.
- Le port des sandales est obligatoire.
- Le port du bonnet n'est pas obligatoire mais les cheveux doivent être attachés.
- Tenue et chaussures de sport obligatoires dans la salle de fitness.
- Tout rendez-vous non décommandé 48h avant sera dû.
- Futures mamans et adolescents (15/18 ans), nous vous invitons à nous consulter pour le choix de vos soins.

lors de votre venue

- Nous vous conseillons d'arriver au moins 30 minutes avant votre premier soin.
- Les soins se réalisent sur une même demi-journée.
- Pour votre bien-être, le peignoir et la serviette de bain vous sont fournis.
- Nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols d'objets de valeur ou dégradations de bijoux. (Coffres et casiers individuels mis à votre disposition).
- Les téléphones portables doivent rester obligatoirement en mode silencieux dans toutes les zones de l'établissement.
- Le non-respect des règles d'hygiène et de sécurité entraînera l'exclusion de l'institut de Thalassothérapie.
- Certificat médical ou décharge obligatoire à remplir sur place.

SPA BEAUTÉ

nos soins



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 soin signature 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

OUVERT 7/7 JOURS
de 9h à 13h et de 14h à 18h.

Informations ou réservations
au 02 50 22 10 12 ou par mail cabourg@thalazur.fr



les gommages et rituels corps

Bar à gommage

Le gommage permet de faire place nette en éliminant les cellules mortes qui étouffent l'épiderme.
Il affine le grain de peau et stimule le renouvellement cellulaire. Il révèle ainsi l'éclat de la peau, la rend douce et lisse au toucher.
La gestuelle du gommage, en mobilisant les tissus, améliore la circulation et l'élasticité de la peau.
Pour une peau sublimée, infiniment douce et satinée, notre établissement vous propose, une large variété de gommages pour une expérience inoubliable.
Afin de compléter ces bienfaits avec ceux de l'eau de mer chaude, notre carte de gommages se prolonge en thalassothérapie.

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Le gommage (20')	84€	94€

AU CHOIX PARMI :

Des Îles Thalgo – FORT
Escale à Bora Bora. À l'image de ses plages paradisiaques, ce gommage au sable blanc, sel marin, coques de coco et huiles végétales, exfolie et nourrit délicatement votre peau.

Mer des Indes au gingembre Thalgo – DOUX
Découvrez au travers de manœuvres stimulantes cette pâte exfoliante inspirée des traditions ayurvédiques, riche en poudre de gingembre, sels et sucres, associés d'huiles essentielles de coriandre et sauge pour nourrir et parfumer délicatement votre corps.

Marin aux huiles et pétales de rose Thalazur – FORT
Gommage relaxant et raffiné aux grains de sels de la mer Morte enveloppés d'huile de bourache et de fleurs. Pour une peau soyeuse assouplie et délicatement parfumée.

Conseils THALAZUR

Le hammam est conseillé avant de recevoir des soins car il favorise la pénétration des oligoéléments dans le corps, il entraîne l'activation de la circulation sanguine, l'élimination des toxines et l'évacuation du stress.
Pour parfaire votre gommage, associez-le à un massage.

Demandez conseil
à nos esthéticiennes.

RITUEL LES TROIS JOYAUX

Un écrin pour trois joyaux, trois soins. Et dans cet instant unique, le temps s'immobilise, comme une promesse d'éternité...

Nuad Thao*
Points de pression issus de la réflexologie plantaire thaïlandaise qui procurent une détente profonde et stimulent la circulation sanguine et lymphatique.

Shiroabhyanga*
Issu de l'ayurveda, ce massage de la tête, du visage et du cou est un soin apaisant qui éclaircit l'esprit et dénoue les tensions.

Massage aux pierres chaudes*
Les pierres volcaniques chaudes utilisées lors de ce massage du dos stimulent la circulation et vous apportent une détente optimale.

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Rituel de 30 minutes Gommage marin aux huiles et pétales de rose Massage Nuad Thao	91€	101€
Rituel de 45 minutes Gommage marin aux huiles et pétales de rose Massage Nuad Thao Shiroabhyanga	111€	121€
Rituel de 1 heure Gommage marin aux huiles et pétales de rose Massage Nuad Thao Shiroabhyanga Massage aux pierres chaudes.	137€	147€

** Ces soins ne sont pas proposés hors des rituels Les trois joyaux. Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*



les massages

les massages du monde

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Le massage (50')	115€	125€

AU CHOIX PARMI :

Ayurvédique Marma Thalgo / OPTION DUO*
Rééquilibrant - Relaxant
Délassez-vous le temps d'un massage inspiré de l'Ayurvéda et de la science des Marmas. Des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et des étirements, pour vous permettre de retrouver une harmonie corps et esprit (huile de sésame associée aux huiles essentielles de coriandre et de sauge).

Californien / OPTION DUO*
Relaxant - Apaisant
Massage de détente globale du corps. La détente vient en premier lieu par l'inaction et le relâchement des muscles superficiels pour ensuite permettre le relâchement des muscles profonds.

Suédois
Profond - Relaxant
Véritable relaxation du corps et de l'esprit, ce massage musculaire profond, favorise la circulation sanguine, l'élimination des toxines ainsi qu'une meilleure oxygénation des tissus, particulièrement adapté aux sportifs mais également profitable aux actifs et sédentaires car il entretient la souplesse des muscles et articulations.

Balinais / OPTION DUO*
Tonique - Énergique
Mélange de plusieurs techniques de massage indien, indonésien et chinois, ce soin aux multiples vertus se veut relaxant et reposant pour votre corps et votre esprit. Les mouvements appliqués combinent douceur, relaxation, tonus et énergie. Le massage balinais apporte une harmonie et un équilibre parfait entre le corps et l'esprit.

Lomi-Lomi sur toile
Profond - Enveloppant
Les mouvements fluides, amples avec les avant-bras de ce massage ancestral hawaïen procurent une sensation de bercement pour rappeler le rythme des vagues de l'océan. Ce soin unique pratiqué sur une toile huilée rend les manoeuvres encore plus exceptionnelles. Le lomi-lomi permet de libérer l'énergie du corps, de l'esprit et de chasser les pensées et les tensions négatives.

OPTION DUO

Possibilité d'effectuer le massage en DUO dans notre Suite Spa (voir page 25), sous réserve de disponibilité lors de la réservation. Tarifs indiqués par personne et le choix du massage doit être identique pour les deux.

massages signature

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Envolée océane (50')	115€	125€

Grâce à des gestes inspirés de la nature environnante, cette chorégraphie est basée sur des mouvements énergétiques, revitalisants et toniques associés à des techniques drainantes, douces et enveloppantes. Ce soin exclusif Thalazur Cabourg procure une détente profonde.

Massage signature Thalazur (50') NOUVEAU
Rituel jardin marin
Nos experts Spa praticiens ont conçu ce massage comme un véritable soin où chaque geste et chaque enchaînement a été pensé pour libérer votre corps des tensions et des toxines et permettre à votre esprit de ralentir, de se détendre et de trouver la paix intérieure.
Offrez-vous un moment de détente et de reconnexion à vous-même.

idée cadeau ou pour soi

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
NOTRE CARTE PLAISIR		
Carte 5 massages de 50 minutes	519€	569€

(validité 6 mois, nominative, non remisable)
Au choix parmi les massages du monde et le massage signature Envolée océane.

Pour votre bien-être

Accès libre au Spa marin sur la même demi-journée que vos soins (piscine d'eau de mer chauffée multifonctions, saunas, hammams, salle de repos)

Peignoir et serviette fournis (sandales obligatoires pour accéder au parcours marin, en vente sur place)

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

les massages spécifiques

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS

Massage visage (20') 79€ 89€
Massage combinant détente et coup d'éclat. Au travers de manoeuvres relaxantes, préventives anti-âge et drainantes, la peau est lumineuse et hydratée en profondeur.

Massage SPA relaxant (25') 89€ 99€
Massage effectué sur la face dorsale, libère toutes les tensions et favorise une détente profonde.

Harmonie corporelle Payot (30') 99€ 109€
Massage global préparateur pour un effet régénérant. Offre un moment relaxant et innovant composé d'étirements doux, mobilisant les tissus et les articulations ainsi que de réflexologie plantaire et palmaire. Le corps retrouve de la souplesse dans sa posture ainsi qu'un bien-être général.

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

sur la même demi-journée que vos soins (piscine d'eau de mer chauffée multifonctions, saunas, hammams, salle de repos). Peignoir et serviette fournis (sandales obligatoires pour accéder au parcours marin, en vente sur place)

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS

Digitopuncture (Tui Na) (50') 115€ -
Soin disponible hors week-end & jours fériés
Ce soin, issu de la médecine traditionnelle chinoise, vise à réguler la circulation de l'énergie vitale dans les méridiens du corps. La stimulation des points d'acupuncture permet un apaisement des tensions physiques et des déséquilibres émotionnels. Il en résulte un mieux-être global, immédiat et durable. Particulièrement recommandé en cas de fatigue, stress, surmenage, tensions physiques, troubles du sommeil.

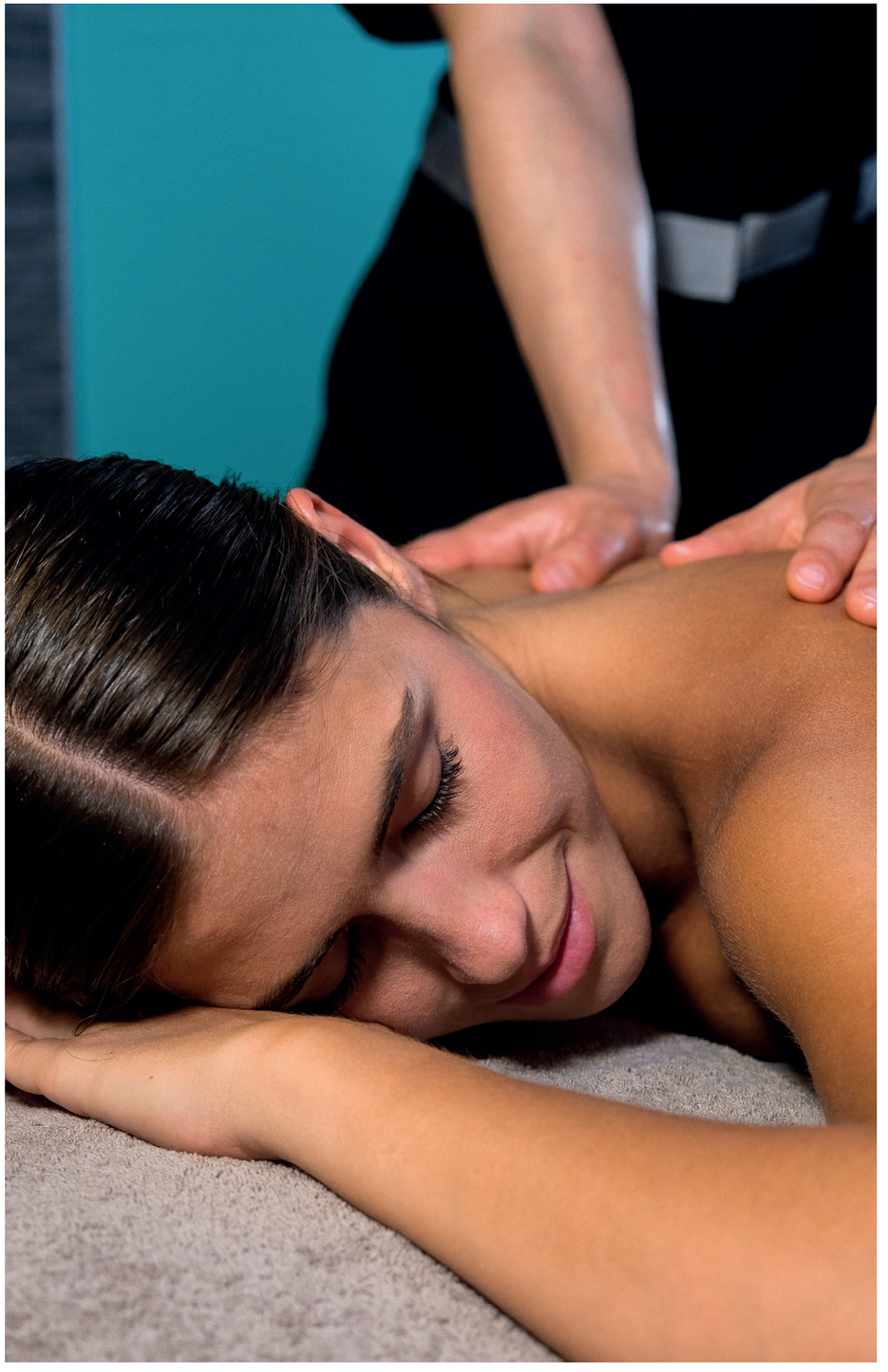
Drainage (50') 115€ 125€
(35') 99€ 109€
Cette technique de massage par effleurage et par pompage favorise l'élimination des toxines et permet de lutter activement contre les problèmes de jambes lourdes. Véritable traitement pour les troubles circulatoires.

Le soin du Dos Payot (45') 112€ 122€
Soin traitant et vivifiant. Un nettoyage profond à l'aide d'un Scrubber, un massage accompagné de brosses stimulantes, un masque traitant couplé d'un massage des jambes. En un instant, votre dos retrouve douceur et est libéré des tensions.

Massage future maman (50') 115€ 125€
(25') 89€ 99€
À partir du 4e mois de grossesse, massage à l'huile chaude sans huile essentielle favorisant la décontraction, l'harmonisation et l'équilibre du corps.

Atelier massage bébé (25') 79€ 89€
Cette méthode se fonde sur la communication par le toucher et la parole entre les parents et leur bébé. Réservé aux bébés de 3 à 9 mois.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



les rituels spa

les rituels corps

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Rituel corps	165€	175€

AU CHOIX PARMI :

Rituel Esprit des îles (1h15)

- **Gommage des Îles Thalgo**
  Escale à Bora Bora. À l'image de ses plages paradisiaques, ce gommage au sable blanc, sel marin, coques de coco et huiles végétales, exfolie et nourrit délicatement votre peau.
- **Massage Lomi-Lomi sur toile**
  Les mouvements fluides, amples avec les avant-bras de ce massage ancestral hawaïen procurent une sensation de bercement pour rappeler le rythme des vagues de l'océan. Ce soin unique pratiqué sur une toile huilée rend les manœuvres encore plus exceptionnelles. Le lomi-lomi permet de libérer l'énergie du corps, de l'esprit et de chasser les pensées et les tensions négatives.

Rituel Mer des Indes Thalgo (1h15)
Premier rituel rééquilibrant d'inspiration ayurvédique basé sur la science des Marmas.
Pour commencer, découvrez un gommage stimulant effectué avec une pâte huileuse riche en poudre de gingembre, sels et sucres pour exfolier, nourrir et parfumer.
Découvrez ensuite, les bienfaits d'un massage rééquilibrant où des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et à des étirements pour retrouver une harmonie du corps et de l'esprit (huile de sésame associée aux huiles essentielles de coriandre et de sauge).

Rituel Merveille Arctique Thalgo (1h30)
Magie des sources chaudes et froides inspirée des traditions nordiques.
Abandonnez-vous le temps d'un gommage aux flocons de sels et d'un massage aux notes florales dictés par les rituels ancestraux nordiques.
Grace à l'algue Boréale, aux propriétés protectrices exceptionnelles, mêlée à la dualité de la chaleur délassante et de la fraicheur vivifiante, les manœuvres de décontraction musculaire inspirées du massage suédois, offrent une expérience sensoriel inédite.

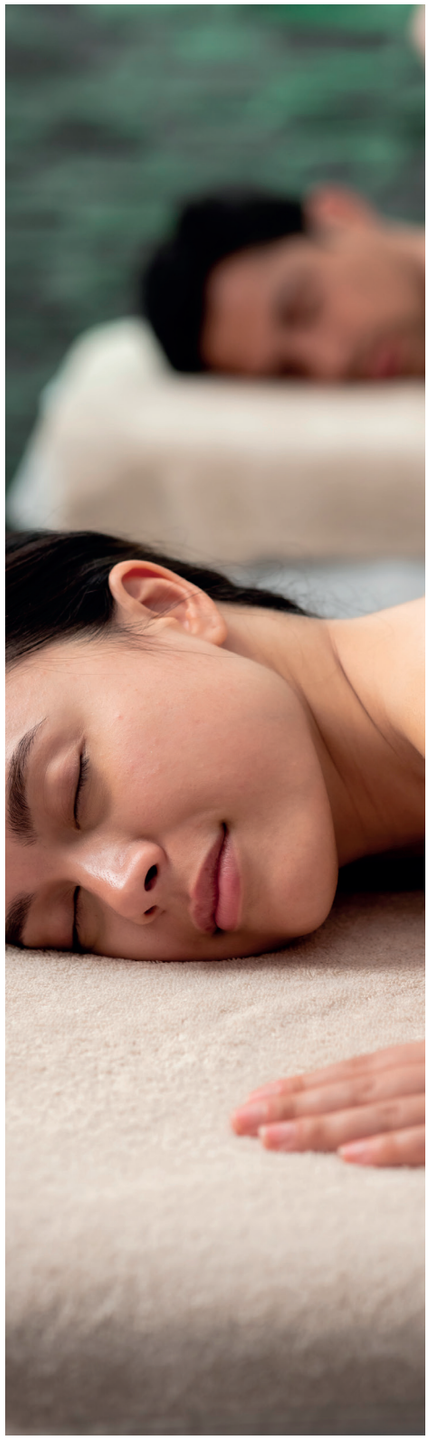
SOIN SIGNATURE

Rituel corps & découverte visage
Mon Essentiel Thalgo (1h30)
Ce soin vous offre une pause relaxante et sensorielle, personnalisée selon vos besoins.
Soin éclat visage désaltérant, technique de respiration, gommage et massage du corps vous embarquent pour un total lâcher-prise !
La fatigue s'envole, les tensions s'évanouissent, l'esprit s'évade au rythme de ce soin sur-mesure!
En fin de soin pour une profonde relaxation mains et accessoires se confondent selon votre élément :

- Bulles d'eau froides (drainant)
- Bambou (tonifiant)
- Pierres chaudes (décontractant)

Rituel La Vague relaxante Payot (1h15)
Massage global du dos, d'inspiration traditionnelle.
Ce massage qui prend en charge la totalité du dos est composé essentiellement de lissages, pétrissages et pressions glissées. Accompagné d'une préparation corporelle composée d'étirements doux et de réflexologie. Permet de délasser les dos les plus tendus et de retrouver souplesse et aisance.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



instants à deux

Dans notre Suite Spa, partagez des moments de détente privilégiés à deux.
Le temps d'un massage Duo ou pendant deux heures, avec notre rituel Parenthèse romantique, vivez une expérience unique au travers d'un voyage sensoriel exceptionnel.

prix pour 2 personnes

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
MASSAGE DUO		
Un massage aux huiles BIO est effectué selon un protocole identique.		
Pour deux personnes (25')	178€	198€
(50')	230€	250€
RITUEL PARENTHÈSE ROMANTIQUE		
Pour deux personnes (2h)	430€	460€

- Séance de hammam (10')
- Gommage du corps (20')
- Massage Californien (50')
- Bain bouillonnant aux cristaux de sel marin en duo (15')
- 1 coupe de champagne* ou un cocktail de jus de fruits + pause gourmande pour fondre de bonheur avec un soin relaxant harmonisant qui contribue à l'oxygénation des tissus et libère des endorphines.

**L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*



Pour votre bien-être

Accès libre au Spa marin sur la même demi-journée que vos soins (piscine d'eau de mer chauffée multifonctions, saunas, hammams, salle de repos)
Peignoir et serviette fournis (sandales obligatoires pour accéder au parcours marin, en vente sur place)

les soins minceur Thalgo

Pour une efficacité optimale, choisissez nos forfaits minceur Thalgo pour Elle et pour Lui !

Soin Body Sculpt (45') 105€
Le soin Minceur professionnel sur-mesure, qui allie toute l'expertise cosmétique Thalgo à la technologie brevetée Body Palp (méthode instrumentale de palper-rouler).
Enveloppement à effet chaud ou froid, s'associent au Body Palp, pour lisser vos capitons, affiner et remodeler visiblement votre silhouette, raffermir et tonifier votre peau.
Ciblez 3 zones au choix, parmi : Ventre et taille, genoux et cuisses, culotte de cheval et fesses, dos, bras ou mollets et chevilles.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Soin signature
Coaching silhouette (1h) 122€
Traitement zone à zone totalement personnalisé utilisant la musculation active.
Enveloppement chaud puis massage intensif pendant que vous contractez chaque zone pour une triple action renforcée: contraction musculaire tonifiante, massage lipolytique et pénétration d'actifs minceur et fermeté.

iPulse 5.1 (40') 95€
Concept révolutionnaire associant 5 technologies en une seule séance pour un effet re-sculptant zone à zone : déloge les capitons, lisse la peau, renforce les muscles. Idéalement 1 séance tous les 2 jours pour débuter.

les forfaits ipulse 5.1 (validité 3 mois)

Idéalement 1 séance tous les 2 jours pour débuter.

• Carte 5 séances 420€
1 bilan et 1 boite ACTIV Détox Thalgo offerts
• Carte 10 séances 789€
1 bilan, 1 boite ACTIV Détox Thalgo et 1 crème Correcteur global cellulite offerts

Renforcez les bienfaits de nos soins minceur avec les compléments nutritionnels **Thalgo Nutrition**

(en vente à la boutique Spa).



les soins visage Thalgo

Soin iBeauty©
Correcteur d'hydratation (45') **95€**
La peau est fraiche et hydratée intensément
Les soins iBeauty© Thalgo, un dispositif professionnel Technologie instrumentale.
Le mariage idéal entre un équipement esthétique dernière génération (appareil à ultrasons-séquentiels) et l'expertise de nos esthéticiennes pour des résultats visibles immédiatement.

Le soin du visage Thalgo (1h15) **140€**
EXCLUSIVITÉ THALAZUR CABOURG
Une bulle de détente vous accueille avant ces soins Thalgo. Vous plongez au cœur de l'univers marin, en vous libérant de toutes les tensions grâce à un massage du dos.

AU CHOIX PARMI :
Soin Marin aux 3 Algues NOUVEAU
Soin SPA-Marins du visage exclusif Thalgo, essence même du brevet d'Algues Micro-éclatées qui revitalise et reminéralise la peau par la richesse des éléments marins.

Soin pour homme ThalgoMen à l'algue bleu vitale
Soin profond nettoyant adapté à la peau masculine. Véritable effet bonne mine, votre peau est gommée, massée à l'aide d'un soin fortifiant et antiride. Illumine votre teint grâce à l'application d'un masque adapté à votre peau.

les soins visage Payot

Soin du visage (1h15) **140€**
AU CHOIX PARMI :

La douceur
Soin apaisant à l'extrait de jasmin, aux pétales délicats et aux pré et probiotiques.
Une exfoliation douce aux enzymes de framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque peel-off ultra frais aux inclusions de fleurs. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec les Cryosphères pour intensifier les résultats et apaiser les rougeurs.

Le naturel
Soin oxygénant à la poudre de riz et argile verte.
Une exfoliation à la poudre de riz certifiée Ecocert, un modelage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque aux inclusions de plantes aromatiques certifié Ecocert. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le Roller revitalisant pour intensifier les résultats et stimuler les tissus.

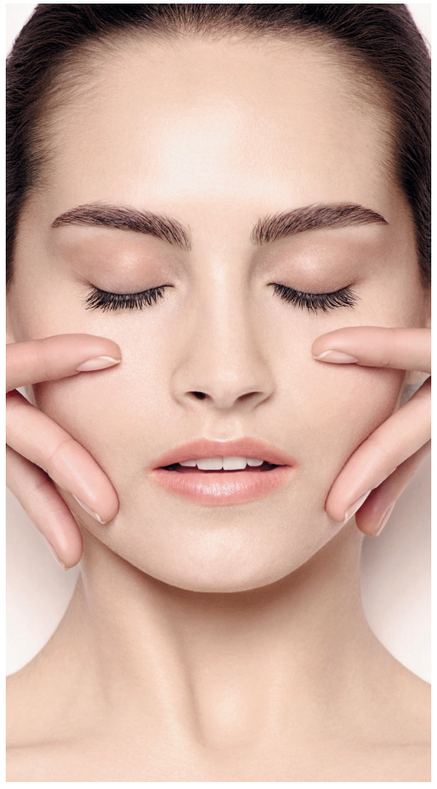
La fraîcheur
Soin hydratant à l'aloe vera et acide hyaluronique.
Une exfoliation à la framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque en bio cellulose super hydratant pour repulper la peau et offrir un toucher soyeux. Deux accessoires accompagnent ce soin; les Cryosphères pour une action drainante, le Roller revitalisant pour une action stimulante.

La pureté
Soin rééquilibrant à l'extrait de menthe du Chili, enrichi en billes de charbon et zinc.
Une exfoliation autochauffante, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque peeloff rafraichissant qui resserre les pores. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le Roller revitalisant pour intensifier les résultats et stimuler les tissus.

La Gym Beauté Payot® (30') **85€**
Massage du visage accompagné de l'application d'un Super shot adapté à votre peau et d'un baume de massage ultra sensoriel.

AU CHOIX PARMI :
Signature
Massage mythique en 42 mouvements inventé par Nadia Payot, pour un effet relaxant. Offre un lâcher-prise et une grande décontraction.

Active
Massage rythmé des muscles du visage, pour un effet stimulant. Offre un effet dynamique et vivifiant.



Les instants particuliers Payot

Pour une expérience bien-être personnalisée, prolongez les bienfaits de vos massages et rituels par 15 minutes de bonheur en plus.
En complément d'un autre soin.

Le massage relaxant du crâne (15') **25€**
Soin déstressant du cuir chevelu, des épaules et de la nuque.
Subtil mélange entre les mains de la praticien(ne) et un fouet de massage permettant de stimuler le cuir chevelu afin de relâcher les tensions. Quelques étirements doux au niveau de la nuque soulageront instantanément vos cervicales.

Patchs stimulants pour les yeux (15') **25€**
Pose de patch pendant le soin, offre un coup d'éclat immédiat au regard. Le contour des yeux paraît lifté, lissé et défatigué en un clin d'oeil.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

les soins

visage anti-âge

Soins visage
anti-âge pour elle et lui

Soin iBeauty®
Activateur jeunesse (45') **95€**

Inspiré des techniques anti-âge de la médecine esthétique, ce soin est une concentration d'efficacité pour lutter contre les signes du temps. La peau est liftée. Le visage est raffermi et remodelé, dès la première séance.

Soin lissant détoxifiant
Spiruline Boost (1h) **120€**

Soin détoxifiant pour les peaux citadines, enrichi en spiruline et boosté en magnésium marin pour défatiguer les traits, retrouver un teint frais et lisser les premières rides.

Soin raffermissant Silicium Lift (1h) **120€**

Soin anti-âge inspiré du Face fitness associant une technique de massage exclusive à un double masque Cryo-tenseur professionnel pour raffermir la peau, combler les rides et rafraîchir le teint en 60 minutes chrono.

Soin Hyalu-procollagène (1h) **120€**

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & procollagène marin aux Rollers Boosters, pour une efficacité visible immédiate. Instantanément, le visage paraît plus jeune, comme décrispé et les rides même installées semblent lissées.

Rituel Visage Prodige des Océans (1h15) **150€**
Au cœur de l'intelligence marine
Ce Rituel de Beauté suprême offre une régénération ultime pour une jeunesse globale.
Parfaite alchimie entre efficacité et sensorialité, ce soin prodigue les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine Régénérative, concentré absolu de 63 principes actifs marins – brevet exclusif THALGO. En son cœur, le Masque Prodige des Océans, agissant comme une pure oxygénation repulpante, et son massage spécifique, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, lissent visiblement les rides, redonnent fermeté et élasticité à la peau.

Rituel d'excellence
Anti-âge Global (1h30) **160€**
Soin d'exception qui associe une technique de lifting manuelle incomparable à un complexe d'actifs précieux exclusifs Thalgo.
Exfoliation en profondeur ; double massage Energilift visage, cou et décolleté suivi du massage Relaxation Ultime ; masque de cellulose biologique riche en acide hyaluronique; gommage et massage des mains.
Un rituel d'excellence pour un résultat jeunesse global : les traits du visage sont rehaussés, les rides lissées, les taches estompées.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



Soins visage
anti-âge Payot

La finesse (1h15) **140€**
Soin lissant à l'extrait de gattilier bleu et aux A.H.A.
Un peeling rénovateur, un massage relaxant ou stimulant ainsi qu'un masque crème régénérant seront les étapes clés de ce soin.
Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec les CUPS MASSANTES pour intensifier les résultats et lisser les marques du temps.
Grain de peau affiné, rides et ridules estompées, teint est éclatant.

La Fermeté (1h15) **140€**
Soin liftant infusé à l'extrait de rose et lipopeptides.
Une exfoliation à la framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque crème ultra- sensoriel couplé d'un massage fermeté spécifique. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée le Gua Sha pour intensifier les résultats et resculpter les volumes du visage.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



DÉDIÉS AUX ENFANTS DE 7 À 14 ANS
HÉBERGÉS DANS NOTRE ÉTABLISSEMENT
ET ACCOMPAGNÉS D'UN PARENT.

les soins
enfants & ados

TOOFRUIT BIO
Les soins pour enfants

La nouvelle offre de soins Bio pour enfants, naturels, certifiés par Ecocert, 100% français, répond aux besoins spécifiques de leur peau.

Pour leur donner envie de prendre soin d'eux, les enfants découvriront la gamme cosmétique Toofruit, adaptée, ludique et facile d'utilisation, aux parfums fruités et gourmands.

Ma douce frimousse bio (25') 50€
Premier soin visage bio pour enfant. Maintient la vitalité et l'hydratation de la peau, dans le respect de la morphologie de l'enfant.

Instant de complicité parent & enfant (20') NOUVEAU 120€
Moment de détente en cabine duo, pour favoriser l'écoute et la complicité durant un massage de l'arrière du corps.

Mes mains de fée bio (25') 50€
Pose de vernis sur demande.

Mes pieds dans les nuages bio (25') 50€
Pose de vernis sur demande.

Cosmétique écologique et biologique certifiée par Ecocert Greenlife selon le référentiel Ecocert. COSMOS ORGANIC certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS. Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

autres
soins beauté

soins
des mains et des pieds
Sans pose de vernis.

Rituel de beauté des mains (45')* 70€
Les mains sont douces et hydratées en profondeur grâce au gommage et au gant de collagène. Pendant ce rituel les ongles sont redessinés.

Rituel de Beauté des pieds (45')* 70€
Rituel complet des pieds, lors duquel un gommage, une pose de chaussons hydratants et un massage des pieds sont effectués. Pendant ce rituel les ongles sont redessinés.

manucurist
PARIS

Pose de vernis hybride (35') 35€
Premier semi-permanent qui se retire comme un vernis. Composé à partir d'ingrédients biosourcés et formulé sans ingrédients toxiques : il n'abîme pas vos ongles et respecte votre santé.
Au programme ? Une tenue et une brillance jusqu'à 10 jours et un retrait tout en douceur à l'aide d'un dissolvant doux. Clean pour vos ongles, green pour la planète et made in France.

épilations

Sourcils ou lèvres	15€
Jambes complètes	39€
1/2 jambes	26€
Bras	26€
Aisselles	20€
Maillot classique	35€
Maillot semi-intégral	42€
Maillot intégral	50€
Torse ou dos	35€



forfaits

Visage (sourcils + lèvres + menton)	39€
Jambes complètes + maillot	59€
Jambes complètes + maillot + aisselles	75€
1/2 jambes + maillot classique + aisselles	69€

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

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



IDÉES CADEAUX

Pensez Thalasso, offrez Thalazur

scannez et retrouvez tous nos coffrets cadeaux

THALAZUR
escales bien-être & thalasso

INFORMATIONS

+33(02)50 22 10 20
cabourg@thalazur.fr

Thalazur Cabourg
44, avenue Charles de Gaulle, 14390 Cabourg

www.thalazur.fr

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