

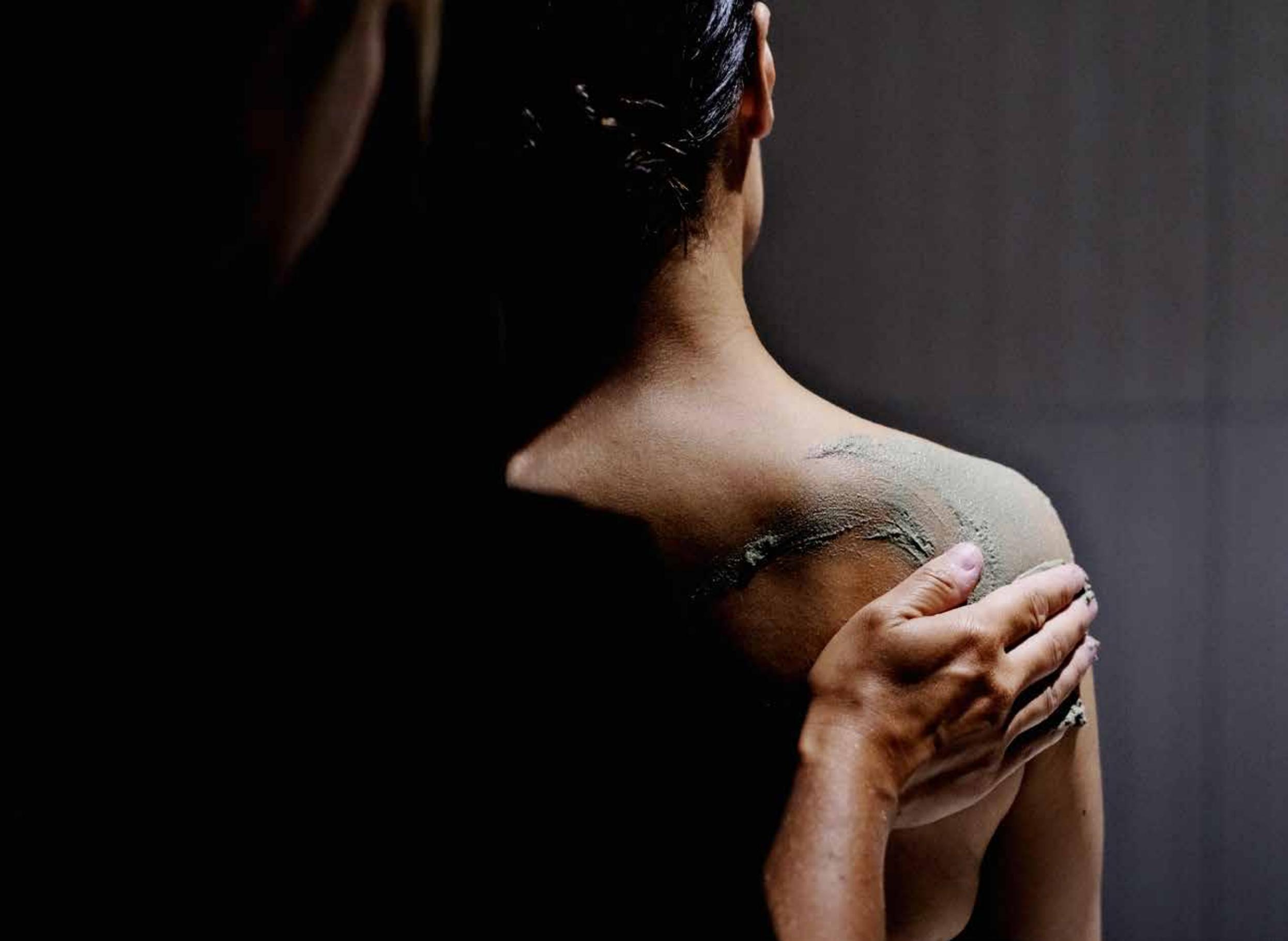
SOINS À LA CARTE  
ÉDITION 2024

# SAINT-JEAN DE-LUZ



THALAZUR  
escales bien-être & thalasso





# SOMMAIRE

POUR TOUTES INFORMATIONS  
OU RÉSERVATIONS,  
contacter le 05 59 51 51 51  
tous les jours de 9h à 18h30

---

**Le Spa Marin** ..... p.6

**Nos soins THALASSO** ..... p.8

- Thalassothérapie à la demi-journée & à la journée
- Les soins experts
- Nos soins dans le détail

**Nos soins SPA BEAUTÉ** ..... p.16

- Les gommages
- Les massages
- Les rituels spa
- Les rituels visage & corps
- Instants à deux
- Les soins minceur & drainants
- Les soins visage
- Autres soins beauté
- L'espace Shopping

**Rituel jardin marin** ..... p.34



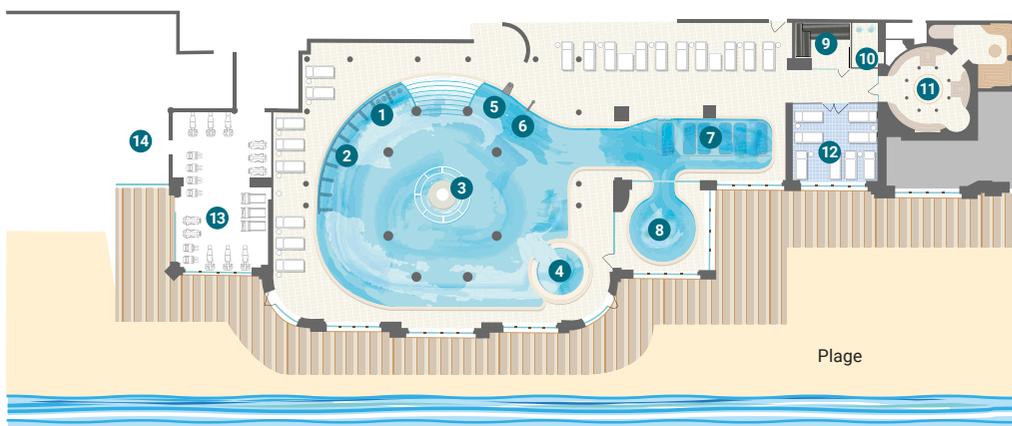
## Détendez-vous dans notre spa marin.

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

### A la carte :

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

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



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

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

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



# LE SPA MARIN

## POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Accès libre au Spa marin sur la même demi-journée ou journée\* que vos soins. Nous vous fournissons peignoir et serviette.

*\*En fonction de la formule retenue.*

# THALASSO

nos soins



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



## thalassothérapie à la demi-journée & à la journée

### thalassothérapie à la demi-journée

1 soin individuel thalasso*	75€
2 soins individuels thalasso*	109€
3 soins individuels thalasso*	133€
3 soins Découverte Thalazur dont 1 massage	153€
2 soins individuels thalasso*	
1 massage détente aux huiles précieuses (25') ou sous fine pluie d'eau de mer (15')	

**\*Nos soins individuels THALASSO**  
Planifiés selon nos disponibilités, au choix  
parmi la liste des soins proposée p.14/15  
(hors massages).

### à la journée

La journée au choix	183€
---------------------	------

#### AU CHOIX PARMI :

##### Journée spéciale Soins slow beauté

1 gommage du corps (20')  
1 enveloppement Sublime Détente au coton  
et l'aloë vera (20')  
1 soin du visage hydratant à l'algue rouge  
Thalgo (30' / voir p.28)

##### Journée spéciale Soins slow zen

1 enveloppement Sublime Détente  
aux trois thés (20')  
1 bain de mer hydromassant  
aux parfums d'ailleurs (15')  
1 massage Mahana Thalgo (25' / voir p.20)

##### Journée spéciale Soins du dos

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

##### Journée spéciale Soins silhouette

1 douche anticellulite (15' / voir p.27)  
1 enveloppement d'algues thermosudation  
au fucus (20')  
1 sauna japonais individuel (30' / voir p.15)

##### Journée thalasso & spa Ado

1 bain de mer hydromassant  
aux parfums d'ailleurs (15')  
1 lit hydromassant (15')  
1 soin du visage hydratant à l'algue rouge  
Thalgo (30' / voir p.28)

##### Journée thalasso 4 soins Thalazur

3 soins individuels thalasso\*  
1 massage détente aux huiles précieuses (25')  
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')

### journée thalasso & gastronomie

3 soins thalasso d'exception + 1 repas au restaurant panoramique Hélianthal	205€
---	------

1 enveloppement d'algues Sublime détente  
aux parfums d'ailleurs (20')  
1 bain de mer hydromassant précieux au miel  
et au karité (15')  
1 massage détente aux huiles précieuses (25')  
1 repas (menu Thalazur : entrée, plat, dessert)  
hors boissons, au restaurant Hélianthal.



### surprenez Vos Papilles

Pour profiter de la thalasso toute  
la journée, faites une pause gourmande  
au restaurant Hélianthal

**Formule du jour Hélianthal 28€**  
prix par personne / déjeuner uniquement  
(hors période estivale - plat + dessert + thé ou café)

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

## soins experts

### Consultation médicale (15') **33€**

Vous souhaitez connaître votre aptitude à la pratique de la thalassothérapie, vous pouvez consulter un médecin de notre institut (acte de confort non remboursable par la sécurité sociale).

### Consultation diététique (1h) **33€**

Notre diététicienne vous conseille individuellement sur la répartition de vos repas, sur les produits, les aliments, leurs modes de cuisson afin d'optimiser votre objectif nutrition-santé.

### Consultation d'ostéopathie (25') dispensée par un ostéopathe D.O. **84€**

Cette thérapie manuelle, autant préventive que curative, traite la mobilité de différentes structures du corps (dans sa globalité), l'aidant ainsi à retrouver son état de bien-être. Le praticien adapte ses techniques à chaque patient, pour un confort optimum de celui-ci.

### Consultation d'ostéopathie aquatique (40') **104€**

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

### Séance d'Aguasophro (50') **NOUVEAU 89 €**

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

### 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 (50') **79€**

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 conduit à un état de relâchement physique et à une visualisation positive : lâcher-prise, troubles du sommeil, préparation mentale.

### Sauna japonais individuel

1 séance (30')	62€
Forfait 5 séances*	279€
Forfait 10 séances*	510€

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

1 séance	52€
Forfait 5 séances	234€
Forfait 15 séances	420€

Quand le froid extrême soulage les douleurs Elle consiste à exposer le corps à une température comprise entre -130 et -160°C, pendant 1 à 3 minutes maximum. Ce choc thermique provoque des effets anti-inflammatoires, antalgiques et myorelaxants qui ont des actions bénéfiques sur la santé et entraînent un soulagement des douleurs et un sentiment de bien-être et d'apaisement.

#### Votre meilleur allié pour :

**RÉCUPÉRER.** Meilleure élasticité musculaire, tendineuse, ligamentaire et nerveuse

**ATTENUER.** Douleurs liées à l'arthrose, à l'arthrite et aux phénomènes inflammatoires

**ÉLIMINER.** Acide lactique, toxines & déchets micro-organiques



Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

\* Consultation diététique offerte pour les forfaits de 5 ou 10 séances.  
Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

# 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

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.

**Sous fine pluie d'eau de mer (15')**  
Disponible à la carte en 25 minutes (voir p.20)

Massage relaxant effectué sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins. Ce massage vous apporte détente et reminéralisation.

**Détente aux huiles précieuses (25')**  
Techniques du massage traditionnel qui vous procurent bien-être et relaxation.

## Nos soins d'hydrothérapie

**Bains de mer hydromassants (15')**  
Confortablement installé dans une baignoire, un massage puissant, global ou localisé, est réalisé par des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Débutant par une chaleur douce, la température s'élève ensuite progressivement (entre 34° et 37°). Additionné de cristaux de sels marins, ce soin reminéralisant associé à la chromothérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

**Bains de mer hydromassants avec un supplément de 6€ :**

**Précieux au miel & karité (15')**  
Grâce à l'adjonction d'une cire au miel et au karité, ce soin vous fait découvrir la délicieuse sensation d'une peau pleinement hydratée et délicatement parfumée.

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*

**Aux gelées d'algues (15')**

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

**Douche à jet (10')**

L'hydrothérapeute dirige un jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini.

La pression réglable du jet améliore votre tonus musculaire. Selon la pression et la température, ce soin peut être à visée plus relaxante, circulatoire.

**Douche circulatoire (10')**

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

**Douche océane (10')**

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

**NOUVEAU**

**Douche anticellulite (10')**

Ce soin est une expérience revitalisante qui combine l'effet massant d'un jet d'eau de mer puissants pour vous aider à affiner et tonifier votre silhouette tout en vous offrant une sensation de bien-être ultime.

**Hydromassage marin (15')**

Dans une piscine d'eau de mer privatisée et chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet différentes zones de votre corps. Ce soin stimule la circulation. L'eau de mer apporte minéraux et oligoéléments pour reminéraliser le corps.

**Drainage thermo-marin (15')**

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

## Nos enveloppements et applications (20')

Effectués sur un lit flottant idéalement tempéré. Le corps est entièrement (pour les enveloppements) ou partiellement (pour les applications) 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 absorption des actifs (sels minéraux, oligoéléments 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 min.

**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.

**Soins d'algothérapie avec un supplément de 6€ :**

**Application d'algues thermosudation au fucus**

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

**Application cryothérapie jambes**

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

**Enveloppement Sublime détente aux parfums d'ailleurs**

Effectué sur un lit flottant et hydromassant pour une détente absolue. Choisissez votre senteur aux parfums exotiques (trois thés, coton & aloe vera ou pulpe de coco) et faite de votre enveloppement un instant privilégié.

## Nos soins secs

**Lit hydromassant**

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

## L'INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE EST OUVERT 7/7 JOURS

Les soins sont planifiés :  
de 9h à 13h  
et de 14h15 à 18h15

Informations ou réservations  
au 05 59 51 51 51

## infos pratiques

- Seul le maillot de bain est autorisé dans la piscine (pour les hommes slip de bain, pour les femmes maillot une ou 2 pièces).
- Le port de sandales est obligatoire pour accéder aux espaces humides (en vente sur place si besoin).
- Le port du bonnet de bain n'est pas obligatoire mais les cheveux doivent être attachés.
- Une tenue et des chaussures de sport propres sont obligatoires pour accéder à l'espace fitness.
- Tout rendez-vous non décommandé sera facturé. En cas de retard, nous serons dans l'obligation de raccourcir la durée de votre soin.
- Nous vous recommandons de réserver vos soins à l'avance.
- Accès au Spa marin autorisé aux enfants à partir de 12 ans.
- À partir de 14 ans certains soins d'hydrothérapie & spa sont possibles accompagnés d'un parent ou d'une personne majeure (les massages seront prodigués uniquement dans les cabines Duo). Les massages en cabines individuelles sont prodigués uniquement aux personnes de plus de 18 ans.
- Futures mamans nous vous invitons à nous consulter pour le choix de vos soins.

## lors de votre venue

- Nous vous conseillons d'arriver au moins 30 min avant votre premier soin.
- Pour votre bien-être, le peignoir et la serviette de bain vous sont fournis.
- Nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradations de bijoux ou objets de valeur.
- Les téléphones portables doivent rester obligatoirement en mode silencieux dans toutes les zones de l'établissement.
- Le non-respect des règles d'hygiène entraînera l'exclusion de l'institut de thalassothérapie.

# 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 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**

---

**OUVERT 7/7 JOURS**  
de 9h à 13h et de 14h à 19h  
**Informations ou réservations**  
au 05 59 51 51 51



## 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.

### À L'ESPACE BEAUTÉ

EN CABINE SPA

**Le gommage (20')** **67€**

#### 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.

##### **Merveille Arctique aux flocons**

**de sel Thalgo – MOYEN**

Une texture étonnante aux micro flocons de sels exfoliants, qui purifie le corps et laisse une peau merveilleusement douce et veloutée.

##### **Amande délicieux Payot – FORT**

Exfoliation du corps. Sous une texture crème aux éclats d'amandes et la délicieuse odeur de pistache, retrouver une peau douce et hydratée.

##### **Le Granité exfoliant corps Payot – MOYEN**

Exfoliation du corps. Sous une texture granitée rose translucide, apportez à votre peau douceur et lumière grâce aux microcristaux de quartz rose.

### EN THALASSOTHÉRAPIE

SOUS UNE FINE PLUIE D'EAU DE MER

**Le gommage (15')** **64€**

#### AU CHOIX PARMI :

##### **Marin aux huiles et pétales de roses**

Grâce aux sels marins enrobés d'huiles végétales, ce gommage exfolie et nourrit délicatement. Ce soin offre le plaisir d'une peau assouplie et délicatement parfumée. Le corps retrouve douceur et plaine vitalité.

##### **Marin Cuivré aux huiles et sels de la mer morte**

Peeling doux, le sel de la mer morte présente une concentration élevée en potassium, magnésium et en calcium permettant ainsi une exfoliation reminéralisante.

##### **Marin aux 3 sels**

Source d'évasion combinant les vertus de l'eau de mer, ce gommage subtil aux trois sels et aux huiles essentielles exfolie le corps en douceur.

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*



## massage signature basque

EXCLUSIVITÉ THALAZUR SAINT-JEAN-DE-LUZ

### Uhaïna à l'algue rouge (50') 120€ *Tonique*

Ce massage découle de la philosophie ancestrale des basques, essentiellement basée sur le respect, la douceur et la force. On peut traduire en basque Uhaïna par Vagues. C'est dans cet esprit d'harmonie et de confiance que la praticienne entame son protocole qui se démarque par sa grâce et sa fluidité. Les gestes des mains et des avant-bras effectués avec une crème de massage sont alternés, rythmés comme les vagues qui s'échouent sur une des plages de la côte basque; doux par moments, puissants à d'autres. Véritable massage corps-esprit, le massage signature Uhaïna permet outre sa profonde relaxation de se recentrer, et de revenir à soi.

### MASSAGES EN DUO

L'ensemble des massages figurants sur cette double-page peuvent être effectués dans nos cabines Suite Duo face à l'océan (voir p.24).

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

### Le massage (25') 84€

#### AU CHOIX PARMI :

##### Sous fine pluie d'eau de mer

*Massage effectué en thalassothérapie*

Allongé sur le ventre, sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins, un massage relaxant est effectué par une hydrothérapeute. Détente et reminéralisation.

##### Détente aux huiles précieuses

Techniques du massage traditionnel qui vous procurent bien-être et relaxation.

##### Mahana relaxant Thalgo

Destination Tahiti. Comme doucement bercé par le mouvement des vagues, évadez-vous le temps d'un massage relaxant au monoï de Tahiti, directement inspiré du Lomi-Lomi. Des manœuvres lentes et enveloppantes pour vous procurer une sensation de détente et de relaxation absolue.

##### Merveille Arctique Thalgo

Alternance de chaleur délassante et de fraîcheur vivifiante, booster de la circulation sanguine, il relâche les tensions musculaires, courbatures, contractures, des personnes sportives ou sédentaires, stressées ou fatiguées.

### Soin Performance jambes légères Payot

Le soin drainant et relaxant au massage sur-mesure, qui relance la circulation, pour des jambes légères et soulagées.

### Massage dos Belharra Payot

Belharra est une vague précieuse et puissante du pays Basque. Sous les mains expertes de votre praticienne, plongez dans un océan de sensations.

Libérez chaque zone de stress et dénouez chaque muscle de votre dos.

### Le massage (50') 120€

#### AU CHOIX PARMI :

##### Signature Thalazur rituel jardin marin

**NOUVEAU** - *Relaxant*

Nos experts Spa praticiens ont conçu ce massage comme un véritable soin où chaque geste et chaque enchaînement ont été pensés 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.

##### Abhyanga - *Relaxant*

Issu de la médecine ayurvédique, ce massage du corps et de la tête est réalisé à l'huile chaude. Il a une action holistique sur la globalité du corps et de l'esprit. Il permet d'assouplir les muscles, de stimuler les sens et la circulation sanguine afin d'améliorer son énergie vitale. Il assure un bien-être global et une parfaite réponse aux déséquilibres causés par un style de vie moderne.

##### Aux pierres chaudes - *Tonique*

Prise en charge holistique de la personne. La chaleur diffusée par les pierres de basalte permet de favoriser l'harmonie énergétique et la décontraction musculaire. Le massage harmonise les systèmes du corps humain afin de favoriser une détente globale.

##### Balinois - *Tonique*

Mélange de plusieurs techniques de massage indien, indonésien et chinois, ce soin aux multiples vertus se veut dynamisant et reposant pour votre corps et votre esprit. Les mouvements appliqués combinent énergie, relaxation, tonus et décontraction. Le massage balinois apporte une harmonie et un équilibre parfait entre le corps et l'esprit.

### Californien - *Relaxant*

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.

### Loréa

Découverte d'un massage sur-mesure de la tête aux pieds pour se retrouver, grâce à une exquisite sensation de sérénité et de lâcher-prise en vous faisant vivre un moment unique.

### Future maman

À partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse, massage aux huiles favorisant la détente du corps et de l'esprit.

### Réflexologie plantaire de bien-être

Technique de relaxation pratiquée par nos spa-thérapeutes, visant à favoriser le bien-être en stimulant les zones réflexes des pieds pour induire une profonde détente, réduire le stress et stimuler l'organisme.

### Réflexologie faciale de bien-être

Un soin unique qui harmonise corps et esprit en stimulant les zones réflexes de votre visage à l'aide d'outils spécialement conçus, pour une relaxation profonde et revitalisante.

## idée cadeau ou pour soi

### NOTRE CARTE PLAISIR

#### Carte 5 massages 540€

*(validité 6 mois nominative)*

Au choix parmi les massages de 50'

## POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Pour toute réalisation d'un massage bénéficiez d'une remise de 30% pour accéder au Spa marin sur la demi-journée de votre soin.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

## les rituels spa

Le rituel Spa Thalgo (1h30) **164€**

### AU CHOIX PARMi :

#### Rituel rééquilibrant Mer des Indes

- Gommage au gingembre : riche en poudre de gingembre, sels et sucres pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre corps.
- Massage rééquilibrant : inspiré de l'Ayurvèda 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.

#### Rituel Îles Pacifique

Évadez-vous le temps de ce Rituel, destination Tahiti...

- Gommage au sable blanc de Bora Bora, sel marin, coques de coco et huiles végétales
- Massage relaxant aux ballotins de sable chaud : comme doucement bercé par le mouvement des vagues, ce massage relaxant au monoï de Tahiti, est directement inspiré du Lomi-Lomi. Des manœuvres lentes, enveloppantes et rassurantes se mêlent à la chaleur bienfaisante des ballotins de sable chaud, pour vous procurer une sensation de détente et de relaxation absolue.

#### Rituel Merveille Arctique

- Gommage Merveille Arctique aux flocons de sel
- Massage Merveille Arctique : l'alternance de chaleur délassante et de fraîcheur vivifiante, booste la circulation sanguine, relâche les tensions musculaires, courbatures et contractures.

*Voyages maritimes initiatiques,  
véritables cérémonies  
de la mer où les algues  
sont reines, ces rituels  
aux parfums aquatiques,  
révèlent la magie des fonds  
marins comme dans un rêve...*



## les rituels visages & corps

Rituel corps & découverte visage Mon Essentiel  
Soin signature Thalgo (1h30) **164€**

Ce soin inédit vous offre une pause relaxante et sensorielle, personnalisée selon vos besoins. Gommage du corps, soin éclat visage désaltérant et massage du corps où mains et accessoires se confondent en fin de soin selon votre élément pour une profonde relaxation :

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

Rituel Massage gommant et le Massage  
relaxant du crâne Payot (1h30) **164€**

- Massage purifiant, nettoyant : alliez l'utile à l'agréable avec ce soin regroupant des techniques relaxantes sous une texture gommante ultra sensorielle. Accompagné d'une préparation corporelle composée d'étirements doux et de réflexologie. Permet de retrouver une peau douce tout en offrant au corps une profonde sensation de bien-être.

- Massage relaxant du crâne : soin déstressant du cuir chevelu, des épaules et de la nuque. Subtil mélange entre les mains de la praticienne 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. Procure un lâcher-prise immédiat, un bien-être général.

## POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Pour toute réalisation d'un rituel  
bénéficiez d'une remise de 30%  
pour accéder au Spa marin  
sur la demi-journée de votre soin.

Rituel visage & corps Prodige  
des Océans Thalgo (2h) **216€**

Expérience suprême de Beauté et de lâcher-prise, ce Rituel d'exception offre une régénération ultime pour une jeunesse globale et une relaxation profonde. Les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine régénérative, concentré absolu de 63 principes actifs marins – brevet exclusif THALGO – s'associent à un massage visage, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, pour lisser visiblement les rides, redonner fermeté et élasticité à la peau. Le massage corps conjugue des manœuvres libératrices de toute tension pour un relâchement total.

Un moment de pur plaisir qui s'étend de la tête aux pieds pour se sentir profondément revitalisé et apaisé.

### RITUELS EN DUO

L'ensemble des rituels figurants sur cette double-page peuvent être effectués dans nos cabines Suite Duo face à l'océan (voir p.24).

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*

## instants à deux

Dans nos suites 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.

### massage en duo

Pour 2 personnes

**Le massage en Duo (25')** **168€**

#### AU CHOIX PARMIS\* :

Mahana relaxant Thalgo, Merveille Arctique Thalgo, Massage Dos Belharra Payot, Détente aux huiles précieuses.

**Le massage en Duo (50')** **240€**

#### AU CHOIX PARMIS\* :

Abhyanga, Balinais, Californien, Réflexologie plantaire, Réflexologie faciale, Uhaïna à l'algue rouge, Lorea, Signature Thalazur rituel jardin marin.

### POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Pour toute réalisation d'un soin duo bénéficiez d'une remise de 30% pour accéder au Spa marin sur la demi-journée de votre soin.

\* Le choix du massage doit être identique pour les deux personnes. \*\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

### rituel en duo

Pour 2 personnes

**Parenthèse bien-être** **188€**

- 1 massage Détente aux huiles précieuses (25')
- 1 jacuzzi privatif face à la baie de Saint-Jean-de-Luz (20')

**Parenthèse romantique** **430€**

- 1 séance de hammam (10')
- 1 gommage du corps (20')
- 1 massage Californien (50')
- Bulles en Duo face à la baie de Saint-Jean-de-Luz : Jacuzzi privatif accompagné d'une coupe de Champagne\* ou un cocktail de jus de fruits + pause gourmande (20')

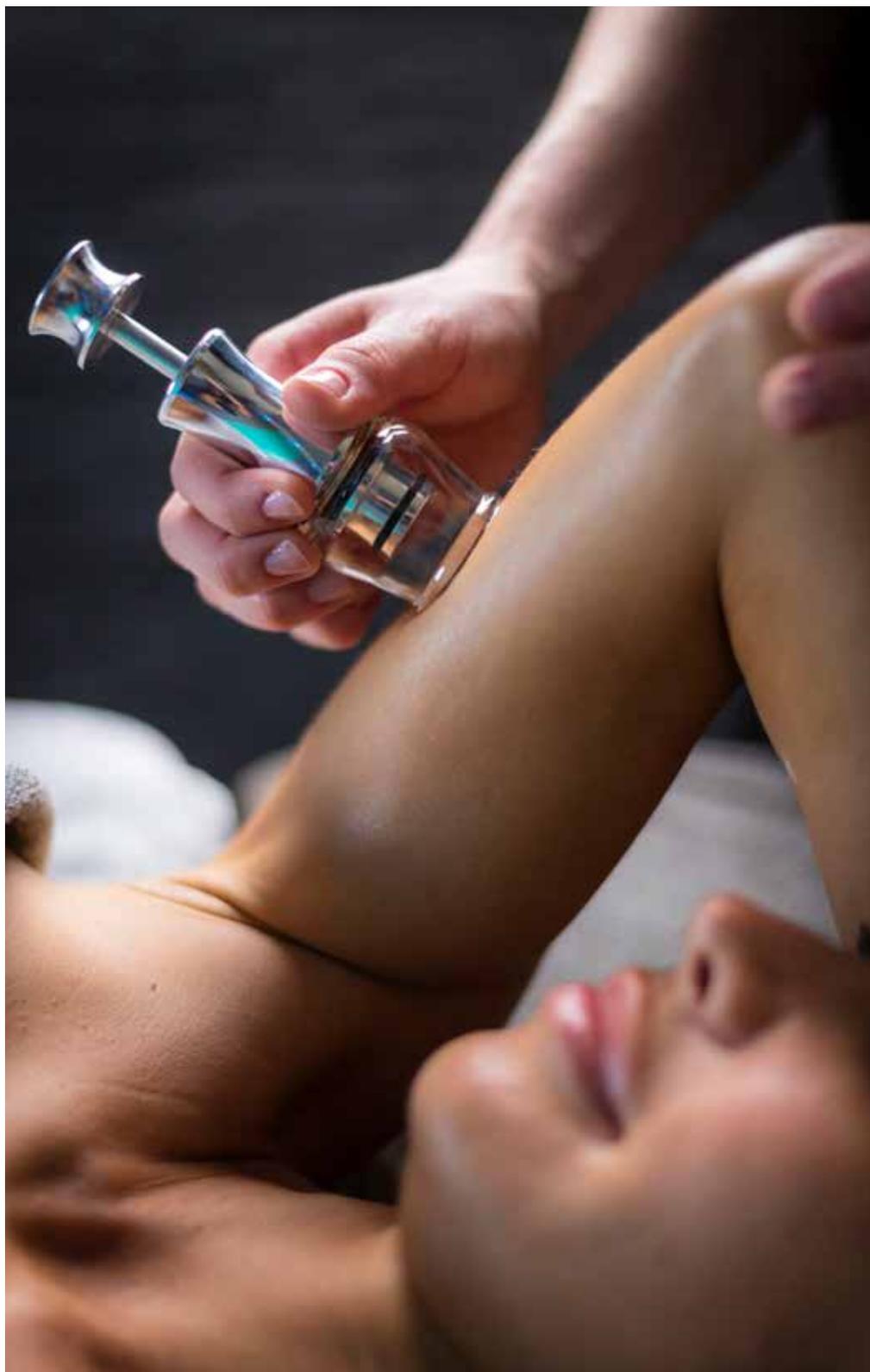
**Parenthèse Beauté** **440€**

- 1 massage Détente aux huiles précieuses (25')
- 1 soin du visage Thalgo (1h15)
- 1 soin Révélation marine pour elle ou Thalgo-Men à l'algue bleue vitale pour lui.
- Bulles en Duo face à la baie de Saint-Jean-de-Luz : Jacuzzi privatif accompagné d'une coupe de Champagne\* ou un cocktail de jus de fruits + pause gourmande (20')

**Parenthèse Or Authentique** **470€**

- 1 séance de hammam (10')
- 1 gommage du corps (20')
- 1 massage signature visage & corps Or Authentique Payot (50') sous des notes solaires de myrrhe et d'amyris.
- Bulles en Duo face à la baie de Saint-Jean-de-Luz : Jacuzzi privatif accompagné d'une coupe de Champagne\*\* ou un cocktail de jus de fruits + pause gourmande (20')





Renforcez les bienfaits de nos soins minceur  
avec les compléments nutritionnels **Thalgo Nutrition**  
(en vente à la boutique Spa).

## les soins minceur & drainants

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

### soin drainant

**Massage minceur (25')** **84€**  
Soin associant détente et effets raffermissants et amincissants. Massage ciblé bermuda, des genoux à la taille.

**Soin Body Sculpt (45')** **89€**  
Le soin Minceur professionnel sur-mesure, qui allie toute l'expertise cosmétique Thalgo à la technologie brevetée Body Palp (méthode instrumentale de palper-rouler).  
Peeling exfoliant ou double enveloppement à effet chaud/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.

#### NOUVEAU

**Soin Madérotérapie Payot (75')** **149€**  
Massage remodelant d'inspiration orientale  
Ce massage remodelant allie techniques douces de drainage lymphatique et utilisation d'accessoires adaptés en bois de hêtre pour une silhouette affinée dès le premier soin. La peau est lisse et raffermie. Une expérience unique de bien-être et de légèreté.

**Pressothérapie et masque  
au collagène marin (20')**

SOIN EFFECTUÉ EN THALASSOTHÉRAPIE

**1 séance (15')** **54€**  
**Forfait 3 séances** **145€**  
**Forfait 6 séances** **275€**

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.  
Pour une efficacité maximum : pose d'un masque biocellulose au collagène marin pendant le soin.

### POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Pour toute réalisation d'un soin minceur  
bénéficiez d'une **remise de 30%**  
pour accéder au **Spa marin**  
sur la demi-journée de votre soin.

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*

## POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Pour toute réalisation d'un soin visage bénéficiez d'une remise de 30% pour accéder au Spa marin sur la demi-journée de votre soin.

## les soins visage

### Soin hydratant à l'algue rouge Thalgo (30')

84€

Ce soin met à l'honneur l'extrait d'algues rouges revitalisant pour raviver le teint et hydrater en profondeur.

En seulement 30 minutes, la peau est fraîche et éclatante.

### La Gym Beauté Payot (30')

84€

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 - Relaxant

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

#### Active - Anti-âge

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

### Soin hydratation Éclat instantané Payot (45')

120€

Soin bien-être traitant l'hydratation et le manque d'éclat. Un nettoyage profond à l'aide d'un Scrubber, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par deux masques sensoriels. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le Rouleau de quartz raffermissant pour stimuler les tissus et apporter de la fraîcheur.



### Soin marin aux 3 algues Thalgo (45')

120€

**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.

### Le soin du visage Thalgo (1h15)

135€

EXCLUSIVITÉ THALAZUR SAINT-JEAN-DE-LUZ  
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 de 15 minutes.

### AU CHOIX PARMI :

#### Révélation marine

Toute la richesse des océans dans un soin visage complet, adapté aux besoins de la peau pour une correction sur-mesure. Votre peau est nettoyée en profondeur, rééquilibrée et votre teint est éclatant.

#### Soin pour homme ThalgoMen à l'algue bleue 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.

### EN COMPLÉMENT D'UN SOIN VISAGE

#### Option iBeauty© Booster d'efficacité Thalgo (15')

25€

Optimisez les résultats de votre soin avec une expertise supplémentaire.

### Le soin visage Payot® (1h15)

135€

EXCLUSIVITÉ THALAZUR SAINT-JEAN-DE-LUZ  
Un prélude basque vous attend avant ces soins Payot. Vivez 10 minutes au rythme des vagues de l'océan pour un lâcher-prise. À choisir avec l'esthéticienne en fonction du moment et du besoin de votre peau.

### AU CHOIX PARMI :

#### L'Éclat

Soin illuminateur vitaminé aux baies de goji et d'açaï. Une exfoliation à la framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque peeloff énergisant et ultra-frais. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le Roller revitalisant pour intensifier les résultats et stimuler les tissus.

#### La Fraîcheur

Soin hydratant à l'aloë 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 Générosité

Soin nourrissant gourmand muesli chaud et huile d'avocat. Une exfoliation à la framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque crème onctueux et chaud. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le Roller revitalisant pour intensifier les résultats et stimuler les tissus.



### 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 peeloff ultra frais aux inclusions de fleurs seront les étapes clés de ce soin. 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 massage 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.

## PENDANT VOS SOINS DU VISAGE\*

offrez à vos mains ou à vos pieds une pause douceur et nourrissante.

### Pose de gants ou chaussettes Voesh au collagène, aloë vera et huile d'olive : 12€

Idéal pour nourrir les mains sèches et adoucir les callosités des pieds (gants et chaussettes biodégradables).

\*En complément d'un soin visage de 1h minimum.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

## les soins visage anti-âge

POUR ELLE ET LUI

### soins iBeauty Thalgo®

l'expertise d'un dispositif professionnel Thalgo Soins réalisés à l'aide d'un équipement esthétique dernière génération utilisant les ultrasons et les moyennes fréquences.

**Soin iBeauty® Thalgo (45')** **96€**

#### AU CHOIX PARI :

##### Correcteur d'hydratation

Complice idéal de tous les épidermes assoiffés, fatigués et ternes, ce soin relance l'hydratation manuelle tout en les gorgeant d'actifs reminéralisants et ressourçants.

La peau est fraîche, lumineuse et hydratée intensément dès la première séance.

##### Activateur jeunesse

Inspiré des techniques anti-âge de la médecine esthétique, ce soin est un concentré d'efficacité pour lutter contre les signes du temps. La peau est liftée.

Le visage est raffermi et remodelé, dès la première séance.

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*

### soins visage anti-âge marin Thalgo

#### Soin raffermissant

**Silicium Lift (1h15)** **145€**

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.

#### Rituel Visage

**Prodige des Océans (1h15)** **145€**

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)** **158€**

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.



### soins visage anti-âge Payot

**La Finesse (1h15)** **145€**

Soin lissant à l'extrait de gattilier bleu et aux A.H.A.

Un peeling rénovateur, un modelage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque crème régénérant. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec les Cups massantes pour intensifier les résultats et lisser les marques du temps.

**La Fermeté (1h15)** **145€**

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 avec le Gua Sha pour intensifier les résultats et resculpter les volumes du visage.

#### NOUVEAU

**Le Facialiste (1h15)** **145€**

Soin expert entièrement manuel et profondément holistique. Il allie des accessoires de quartz rose à de profonds massages musculaires, du drainage lymphatique et des points d'acupressions inspirés de la médecine traditionnelle chinoise. Une véritable expérience révélant la jeunesse et l'éclat de la peau.

#### POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Pour toute réalisation d'un soin visage bénéficiez d'une remise de 30% pour accéder au Spa marin sur la demi-journée de votre soin.

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*

## autres soins beauté

### soins des mains et des pieds

Beauté des mains (45')	51€
Beauté des pieds (45')	51€

### épilations

Lèvre ou Sourcils	12€
Lèvre + sourcils	17€
Visage (lèvre + sourcils + menton + joues)	27€
Maillot classique	18€
Maillot brésilien (échancré)	22€
Aisselles	16€
Aisselles + maillot classique*	27€
1/2 jambes	27€
1/2 jambes + maillot classique* + aisselles	49€
Jambes entières	34€
Jambes entières + maillot classique* + aisselles	56€
Avant-bras	22€
Dos ou torse	22€



\* Supplément de 10€ sur le forfait pour un maillot brésilien. Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



## l'espace shopping

### FACE À L'OCÉAN... Envie de prolonger les sensations de votre thalassothérapie ?

Découvrez notre gamme de cosmétique marine Thalazur et les gammes de nos partenaires Payot et Thalgo.

La boutique vous propose également une sélection de maillots de bain, de vêtements et d'accessoires confortables et stylés, pour vous faire plaisir et vous sentir bien à la salle de gym et aux bords des bassins : DNUD, Andres Sarda, Eminence, Speedo...

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

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



## INFORMATIONS

+33(05)59 51 51 51  
[saintjeandeluz@thalazur.fr](mailto:saintjeandeluz@thalazur.fr)

Thalazur Saint-Jean-de-Luz  
Place Maurice Ravel, 64500 Saint-Jean-de-Luz

