

Cabourg

CHARME ROMANTIQUE ET BIEN-ÊTRE

thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

Soins à
la carte
2022

Le
Spa
MARIN



Idée
cadeau

Pensez thalasso

Offrez
Thalazur

Bien-être, détente,
beauté...

Toutes nos prestations sont réalisables
en coffret cadeau sur place ou en ligne sur
www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/

COFFRET CADEAU
VALABLE 1 AN

**Commandez en ligne
vos soins à la carte sur
www.thalazur.fr/thalasso/soins-a-la-carte/**

Journées Thalasso, Modelages & Spa,
Moments à deux, Spécial fête...





Espace marin et

En plein cœur de notre établissement, face aux plages de sable fin de Cabourg, nous vous invitons à profiter de moments de bien-être et de détente inoubliables.

Sauna / Hammam*

Découvrez un espace privilégié dédié aux bains de chaleur. Composé de deux saunas et de deux hammams, il vous permet à l'aide de notre programme quotidien d'aromathérapie by Camille, de purifier corps et esprit. Notre cascade de glace pilée située au centre de cet espace est à votre disposition pour vous rafraîchir selon vos envies.

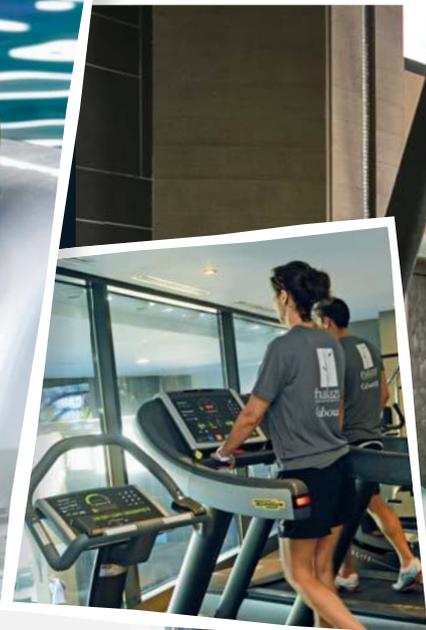
* En cas de pathologie cardiaque ou cardio-vasculaire l'accès au hammam est déconseillé.

L'espace cardio-fitness

Tapis de marche/course, vélos, elliptiques, rameur et banc multifonctions sont à votre disposition dans une salle offrant une vue dégagée sur la piscine et sur la mer.

Salle de repos / Tisanerie

Pour parfaire votre séjour, une salle de repos ouverte sur la mer est mise à disposition pour vous détendre entre chaque soin. Il est conseillé de boire pendant vos soins, des fontaines à eau sont à votre disposition. Chaque jour, dégustez gracieusement nos tisanes bio by Thalgo et bénéficiez de leurs vertus.

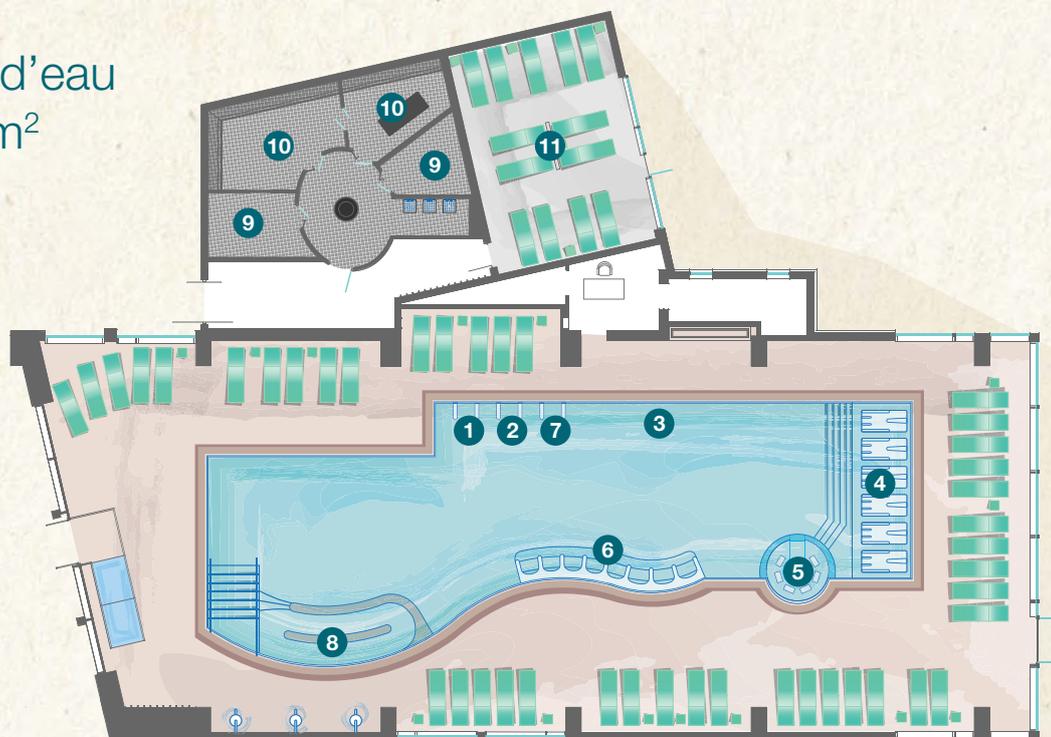


bien-être

L'espace marin et bien-être est ouvert 7/7 jours
du dimanche au vendredi de 9h à 19h45 et de 9h à 20h15 le samedi
(fermeture de 13h à 14h pour désinfection)

Parcours marin d'eau
de mer de 290m²
chauffée à 32°

1. Jets sous-marins
2. Geysier
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



Les bienfaits

Pourquoi la thalassothérapie vous fait du bien ?
Le savez-vous ?

Une fois entrée dans l'âge adulte, notre réserve d'oligoéléments et de sels minéraux vient à diminuer, et le temps qui passe entraîne inexorablement un vieillissement cellulaire...

La bonne nouvelle, c'est que la thalassothérapie va vous aider à retarder tous ces effets que le temps inflige grâce à 3 éléments indissociables qui vont renforcer votre barrière immunitaire :

- **L'eau de mer**, l'élément préféré de votre corps.

Notre corps est constitué de plus de 70% d'eau... de mer !

Notre plasma sanguin est pratiquement de la même composition que l'eau de mer. Ainsi, dès qu'elle est chauffée, notre corps va y puiser les oligoéléments et les sels minéraux dont il est en carence : c'est l'effet d'osmose.

- **Les sédiments marins**, une bonne raison de vous rouler dans les algues et la boue...

Ces éléments que sont les algues et les boues sont très riches en matières organiques et minérales. Les enveloppements sont les soins les plus régénérateurs, les plus reminéralisants. Ils procurent notamment du bien-être et de la détente sur les articulations...

- **Le climat marin**, au cœur des bienfaits de la thalassothérapie.

Grâce au mouvement de la mer et des océans, l'air marin est chargé d'ions négatifs et d'iode qui forment une véritable recharge énergétique pour parfaire votre cure et lutter contre le vieillissement cellulaire. Alors un seul conseil : oxygénez-vous au maximum en profitant de longues promenades sur le littoral.

Les soins d'hydrothérapie, combinés avec une bonne hygiène alimentaire et une activité physique régulière agissent sur le stress et sont bénéfiques pour le sommeil.

Les bienfaits reconnus de la thalassothérapie permettent de recharger votre organisme et vous apportent bien-être et vitalité tout au long de l'année.



THALASSOTHÉRAPIE

L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

Nos formules à la demi-journée



Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin
et bien-être 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)

Nos forfaits « thalasso »

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|---|-------------|----------------------------|
| 1 soin thalasso d'Exception | 84€ | 91€ |
| • modelage sous fine pluie d'eau de mer (20') | | |
| 2 soins individuels thalasso* | 99€ | 109€ |
| 3 soins individuels thalasso* | 119€ | 129€ |
| 2 soins Découverte marine | 129€ | 139€ |
| • 1 soin individuel thalasso* | | |
| • 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (20') | | |
| 4 soins Thalazur | 169€ | 179€ |
| • 3 soins individuels thalasso* | | |
| • 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (20') | | |
| 4 soins Thalazur + 1 repas | 199€ | 209€ |
| • 3 soins individuels thalasso* | | |
| • 1 modelage 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) | | |

Nos abonnements

(Abonnements nominatifs, valables 6 mois pour les cartes 5 soins
et 12 mois pour les cartes 10 soins.)

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|---------------------------------------|-------------|----------------------------|
| 5 soins individuels thalasso* | 285€ | 335€ |
| 10 soins individuels thalasso* | 550€ | 600€ |
| 5 modelages de 20 minutes | 330€ | 380€ |

Au choix parmi : modelage sous fine pluie d'eau de mer,
gommage sous fine pluie d'eau de mer ou modelage
Détente.



* Au choix parmi la liste des soins proposée page 10.
Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Pour toutes informations ou réservations,
contacter le **02 50 22 10 20**,
tous les jours de 9h à 18h30

Descriptif des soins pages 10 et 11

Nos forfaits à thème

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|--|---------|----------------------------|
| Ado (à partir de 15 ans) | 149€ | 159€ |
| <ul style="list-style-type: none">• 1 bain hydromassant reminéralisant (15')• 1 hydrojet spécifique by Thalazur (15')• 1 modelage visage (20') | | |
| Réveil sportif | 159€ | 169€ |
| <ul style="list-style-type: none">• 1 séance de cryothérapie corps entier• 1 modelage Suédois (50')• 1 activité sportive au choix (30') : aquabiking ou aquajump | | |
| Oxygène & mer | 159€ | 169€ |
| <ul style="list-style-type: none">• 1 séance d'oxygénation hyperbare (25')• 1 bain hydromassant reminéralisant (15')• 1 soin visage Oxygène lumière by Thalgo (40') | | |



Surprenez vos papilles

Pour profiter de la thalasso
toute la journée, faites
une pause gourmande au
restaurant « le poisson d'Argent »

Formule Lounge

à partir de **23€** par personne

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|---|---------|----------------------------|
| Beauté | 159€ | 169€ |
| <ul style="list-style-type: none">• 1 gommage corps cuivré aux sels de la mer morte (20')• 1 enveloppement d'algues aux trois thés (20')• 1 soin visage SkinC Flash (35') | | |
| Future maman | 159€ | 169€ |
| <ul style="list-style-type: none">• 1 hydrojet spécifique by Thalazur (15')• 1 soin visage Parenthèse hydratante by Thalgo (30')• 1 modelage spécial femme enceinte (25' / à partir du 4^e mois de grossesse) | | |

THALASSOTHÉRAPIE

Descriptif des soins



Soins d'eau de mer



Bains hydromassants (15') :

Confortablement installé dans une baignoire, un modelage 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 progressivement au cours du soin (entre 34° et 37°).

Reminéralisant

Additionné de cristaux de sels marins, ce soin reminéralisant associé à la chromothérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

Le «Bar à sels» de Thalazur Cabourg

Avant votre soin choisissez votre sel pour que votre bain prenne la couleur et les senteurs de vos envies :

Aux cristaux irisés / Aux agrumes / Aux cristaux du lagon

Le saviez-vous ?

En termes de reminéralisation, en 15 minutes un bain hydromassant équivaut à 2 heures de baignade dans la mer.



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.



Hydromodelage marin (10')

Puissant hydromodelage sous-marin pratiqué en baignoire sur l'ensemble du corps à l'aide d'un jet dirigé par une hydrothérapeute.

Soins secs

Hydrojet (15')

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 modelage ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalassothérapie : Détente, Tonique & Spécial dos.

Massothermie (20')

Sur un matelas, allongé sur le dos, réalisation d'un modelage mécanique effectué par des pierres de jade chauffées.



Enveloppements & applications

Effectués 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, 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 minutes.

Enveloppement d'algues reminéralisantes (20')

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

Application de boues marines (20')

Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent chaudes localement sur le dos et les articulations. Action antalgique et antirhumatisme.

Le saviez-vous ?

Les algues ont un pouvoir de concentration extraordinaire en minéraux et oligoéléments essentiels à notre équilibre, jusqu'à 10000 fois supérieur aux plantes terrestres. Pour favoriser le passage des oligoéléments avant les enveloppements d'algues, pratiquez 5 minutes de sauna ou de hammam (en l'absence de contre-indication).

Soins jambes légères

Pressothérapie (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.





Les soins parfums d'ailleurs

(supplément de 6€ par soin)

Bain hydromassant à la gelée d'algues spécifiques (15')

au choix parmi :

- **Relaxantes** : aux huiles essentielles de marjolaine, de mélisse et de lavande. Favorise la détente et le sommeil.
- **Circulatoires** : gelée d'algues fraîcheur aux huiles essentielles de romarin et de sauge. Renforce l'effet drainant.
- **Minceur** : aux huiles essentielles de menthe, de thym et de romarin.

Enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')

Ce soin, au doux parfum de Polynésie, 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).

Le saviez-vous ?

Le modelage s'effectue du bas vers le haut du corps pour respecter le sens du retour veineux.

Modelages (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.

Sous fine pluie d'eau de mer

Modelage relaxant à l'huile végétale Bio effectué sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins. Ce modelage vous apporte détente et reminéralisation.

Détente

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

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

INFOS pratiques

- Le short de bain est interdit. Eviter le port de maillot de bain en coton.
- Le port des sandales est obligatoire.
- 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.

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

Le dimanche : de 9h à 13h

Pour renforcer son expertise,
Thalazur a à cœur de s'associer avec des partenaires de renom.

THALGO
LA BEAUTE MARINE

LA BEAUTÉ MARINE AU CŒUR DE THALAZUR

 **SKINCEUTICALS**
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

EXPERTISE DE POINTE ANTI-ÂGE

Demandez conseil pour un programme Spa & beauté sur-mesure.

Le Spa marin est ouvert 7/7 jours de 9h à 19h.

Réservation au 02 50 22 10 12 (ligne directe)



Le
Spa
MARIN

Gommages & rituels



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 modelage. Demandez conseil à nos esthéticiennes

Pour une peau sublimée, infiniment douce et satinée, découvrez notre carte de gommages.

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Le gommage (20') 74€ 81€

Au choix parmi :

Des Îles by 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.

Nouveauté
2022

Mer des Indes au gingembre by Thalgo

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 fleurs

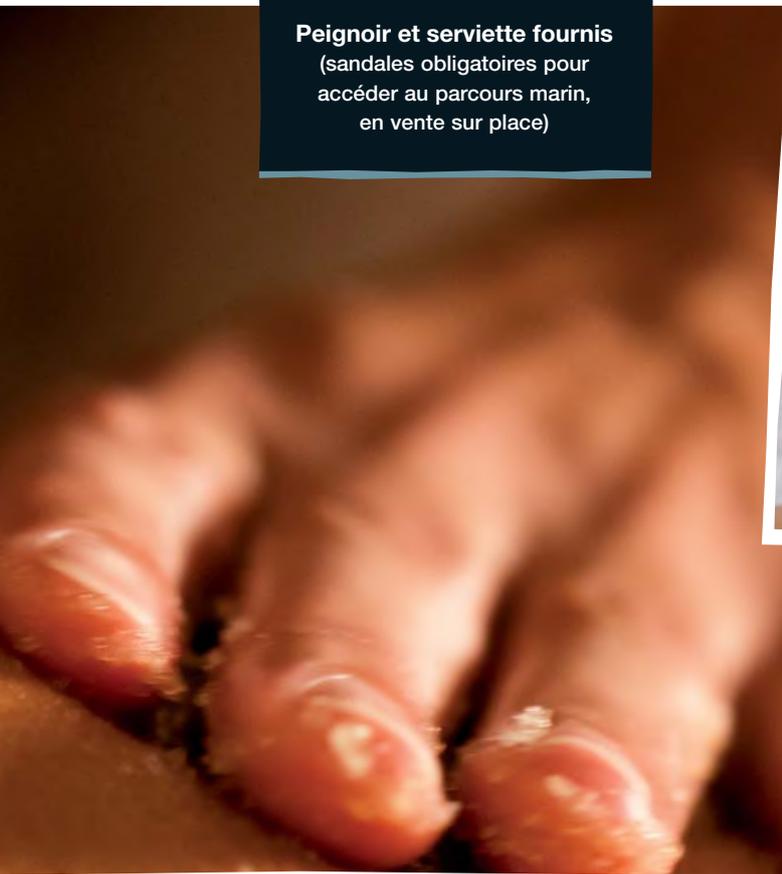
Gommage relaxant et raffiné aux grains de sels de la mer Morte enveloppés d'huiles essentielles d'oranger et de fleurs. Pour une peau soyeuse et rayonnante.

* En cas de pathologie cardiaque ou cardio-vasculaire l'accès au hammam est déconseillé.

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et bien-être 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)



Rituels « les trois bijoux »

Un écrin pour trois bijoux, 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 modelage de la tête, du visage et du cou est un soin apaisant qui éclaircit l'esprit et dénoue les tensions.

Modelage aux pierres chaudes*

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

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Rituel de 30 minutes 81€ 89€

- gommage marin aux huiles et pétales de fleurs
- modelage Nuad Thao

Rituel de 45 minutes 101€ 109€

- gommage marin aux huiles et pétales de fleurs
- modelage Nuad Thao
- Shiroabhyanga

Rituel de 1 heure 127€ 135€

- gommage marin aux huiles et pétales de fleurs
- modelage Nuad Thao
- Shiroabhyanga
- modelage aux pierres chaudes

* Ces soins ne sont pas proposés hors des rituels « les trois bijoux »

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Les modelages du monde

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin
et bien-être 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

Le modelage (50')

112€

119€

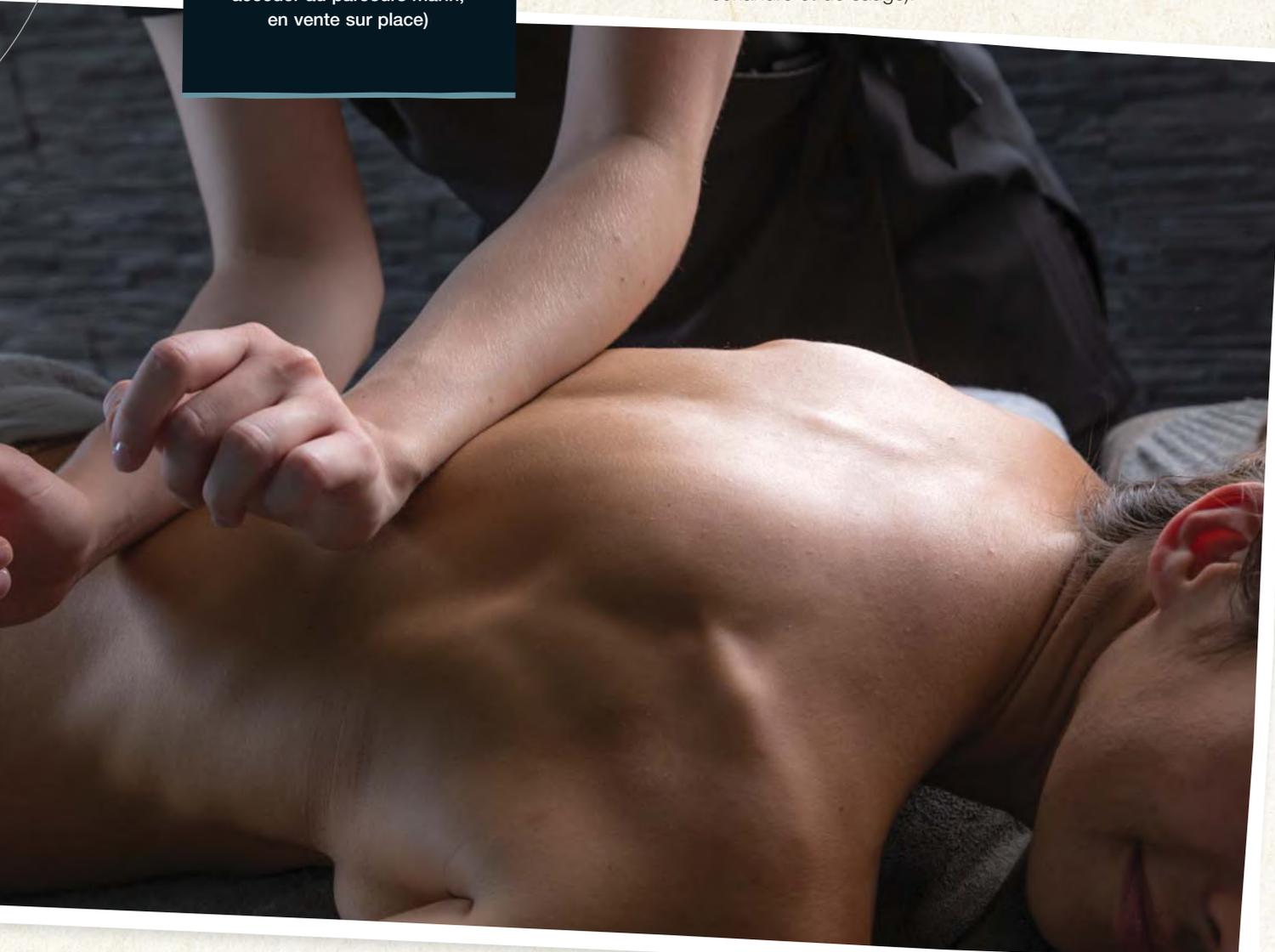
Au choix parmi :

Nouveauté
2022

Ayurvédique Marma by Thalgo / OPTION DUO*

Délasssez-vous le temps d'un modelage 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***

Modelage 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

Véritable relaxation du corps et de l'esprit, ce modelage 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***

Mélange de plusieurs techniques de modelage 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 modelage balinais apporte une harmonie et un équilibre parfait entre le corps et l'esprit.

Lomi-Lomi sur toile

Les mouvements fluides, amples avec les avant-bras de ce modelage 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.

Le saviez-vous ?

Le modelage est bon pour le sommeil. Il permet de lutter contre le stress et l'anxiété, l'évacuation des toxines et apporte une sensation globale de bien-être et de relaxation.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



Modelage signature

EXCLUSIVITÉ THALAZUR CABOURG

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Envolée

océane (50') 112€ 119€

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.



* OPTION DUO

Possibilité d'effectuer le modelage en DUO dans notre Suite Spa (voir page 22), sous réserve de disponibilité lors de la réservation. Tarifs indiqués par personne.

Idée cadeau ou pour soi

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Carte Plaisir

5 modelages 519€ 549€

(validité 6 mois, nominative, non remisable)

Au choix parmi les modelages du monde et le modelage signature Envolée océane.

Les modelages spécifiques

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Modelage visage (20') 74€ 81€

Modelage combinant détente et coup d'éclat. Au travers de manœuvres relaxantes, préventives anti-âge et drainantes, la peau est lumineuse et hydratée en profondeur.

Modelage SPA relaxant (25') 79€ 86€

Modelage effectué sur la face dorsale, libère toutes les tensions et favorise une détente profonde.

Réflexologie plantaire (25') 79€ 86€

Modelage 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.

Modelage drainant (50') 112€ 119€

Cette technique de modelage 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.

Sublime réflexologie (50') 112€ 119€

Un rituel de beauté et de bien-être grâce à un modelage profond de réflexologie plantaire accompagné d'un enveloppement détoxifiant et d'une application d'un gel « fraîcheur intense », un modelage profond de la tête, nuque et épaules et pour terminer des mains et avant-bras avec un beurre de Karité. Pour un sublime lâcher prise...

Modelage future maman (50') 112€ 119€
(25') 79€ 86€

À partir du 4^e mois de grossesse, modelage à l'huile de sésame chaude favorisant la décontraction, l'harmonisation et l'équilibre du corps.

Atelier modelage bébé (25') 79€ 86€

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.

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et bien-être 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 Experts

Sophrologie individuelle (45') **70€**

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).

Ostéopathie (30') **79€**

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') **68€**

Réalisé par un kinésithérapeute, il est principalement à visée thérapeutique.

Consultation diététique (45') **45€**

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.

Après votre soin Expert

**profitez d'un
tarif préférentiel
pour accéder à l'espace
marin et bien-être
sur la même demi-journée
que votre soin**

25€



Les soins Experts



iyashi dôme le sauna japonais

**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 iyashi dôme a tiré sa source en s'appuyant sur une chaleur diffusée par une émission d'infrarouges longs.

Votre meilleur allié pour :

DETOXIFIER

Élimination 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

| | |
|----------------|------|
| 1 séance (30') | 65€ |
| 5 séances | 290€ |

Cryothérapie corps entier



**Quand le froid extrême
soulage les douleurs**

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.

La cryothérapie consiste à exposer le corps à une température comprise entre -130 et -160°C, pendant 2 à 3 minutes maximum.

| | |
|------------|------|
| 1 séance | 55€ |
| 5 séances | 245€ |
| 10 séances | 460€ |

Après votre soin Expert

**profitez d'un tarif préférentiel
pour accéder à l'espace marin et bien-être
sur la même demi-journée que votre soin**

25€

L'oxygénation hyperbare

Oxygénation hyperbare

Une technologie physiologique et naturelle sans risques

Dès l'âge de 20/25 ans, nos vaisseaux vieillissent, entraînant 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.

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



Après votre oxygénation hyperbare

profitez d'un tarif préférentiel pour accéder à l'espace marin et bien-être sur la même demi-journée que votre soin

25€

Forfait spécial Oxygène & mer

- 1 séance d'oxygénation hyperbare (25')
- 1 bain hydromassant reminéralisant (15')
- 1 soin visage Oxygène lumière by Thalgo (40')
- Accès libre à l'espace marin et bien-être sur la même demi-journée que vos soins

EN SEMAINE **159€**
LE WEEK-END & JOURS FÉRIÉS **169€**

Oxygénation & beauté

Retrouvez notre Rituel Oxygène Lumière en page 30.



instants à deux



Dans notre « suite Spa »,
partagez des moments
de détente privilégiés
à deux.

Le temps d'un modelage Duo
ou pendant deux heures, avec notre rituel
« Parenthèse Romantique »,
vivez une expérience unique au travers
d'un voyage sensoriel exceptionnel.

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Modelage Duo

Un modelage aux huiles BIO est
effectué selon un protocole identique.

| | | | |
|---------------------|-------|------|------|
| Pour deux personnes | (25') | 158€ | 172€ |
| | (50') | 224€ | 238€ |

Rituel « Parenthèse romantique »

| | | | |
|---------------------|------|------|------|
| Pour deux personnes | (2h) | 430€ | 460€ |
|---------------------|------|------|------|

- Séance de hammam (10')
- Gommage du corps (20')
- Modelage 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

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

LE SPA MARIN

Les rituels spa



Rituel corps

160€

Au choix parmi :

Rituel « Esprit des îles » (1h15)

- **Gommage des Îles** by 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.
- **Modelage Lomi-Lomi sur toile**
Les mouvements fluides, amples avec les avant-bras de ce modelage 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 « Merveille Arctique » by 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 modelage 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 fraîcheur vivifiante, les manœuvres de décontraction musculaire inspirées du modelage suédois, offrent une expérience sensoriel inédite.

Rituel corps & découverte visage

« Mon Essentiel » (1h30)

Exclusivité Thalazur

soin Signature by Thalgo

Ce soin vous offre une pause relaxante et sensorielle, personnalisée selon vos besoins.

Soin éclat visage désaltérant, technique de respiration, gommage et modelage 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 :

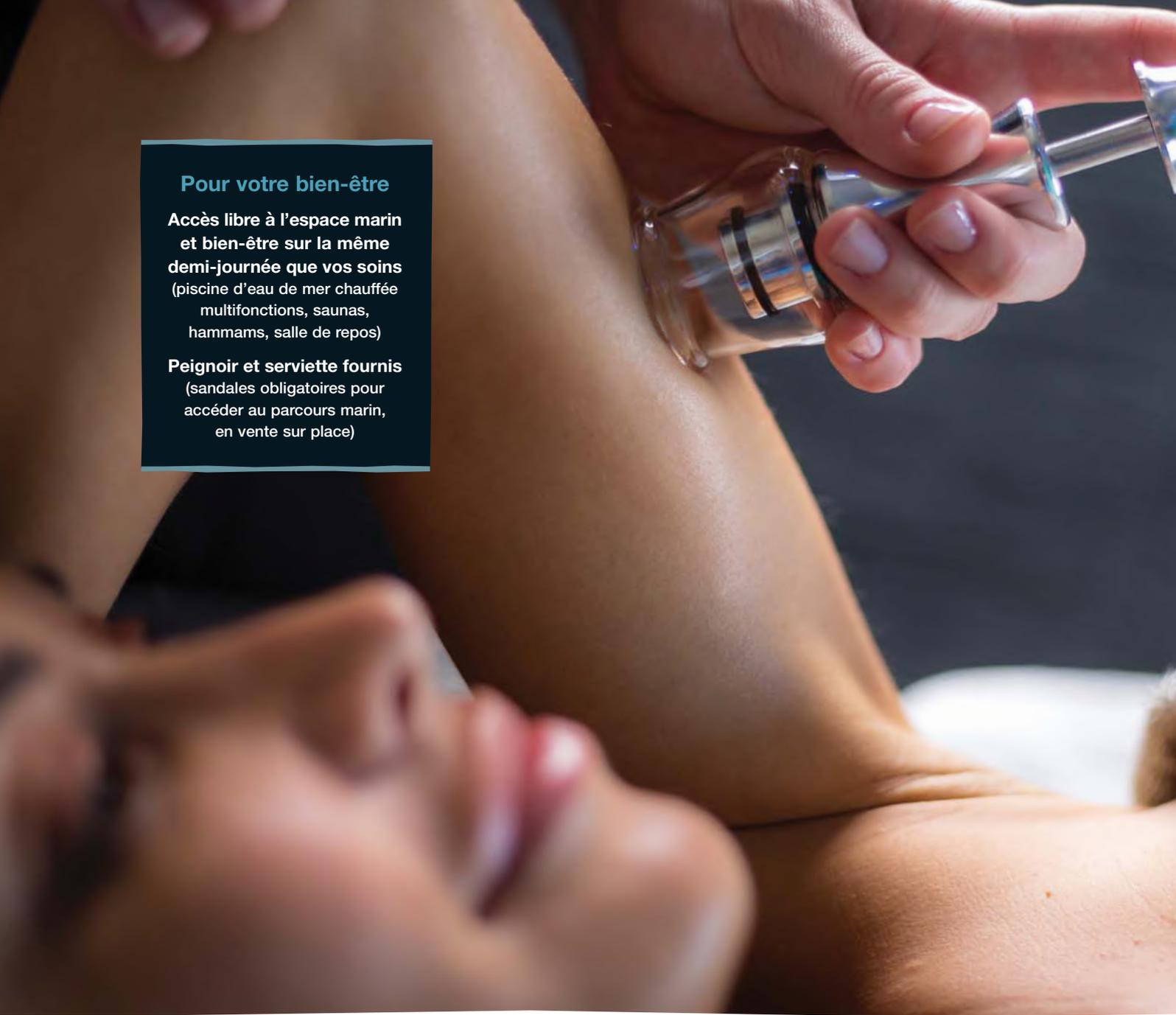
- Bulles d'eau froides (drainant)
- Bambou (tonifiant)
- Pierres chaudes (décontractant)

Rituel « Mer des Indes » by 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 modelage 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).

Nouveauté
2022



Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et bien-être 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)

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

Soin Body Sculpt by Thalgo (45') **95€**

Le soin «Minceur» professionnel sur-mesure, qui allie toute l'expertise cosmétique Thalgo à la technologie brevetée Body Palp (méthode instrumentale de palper-rouler).

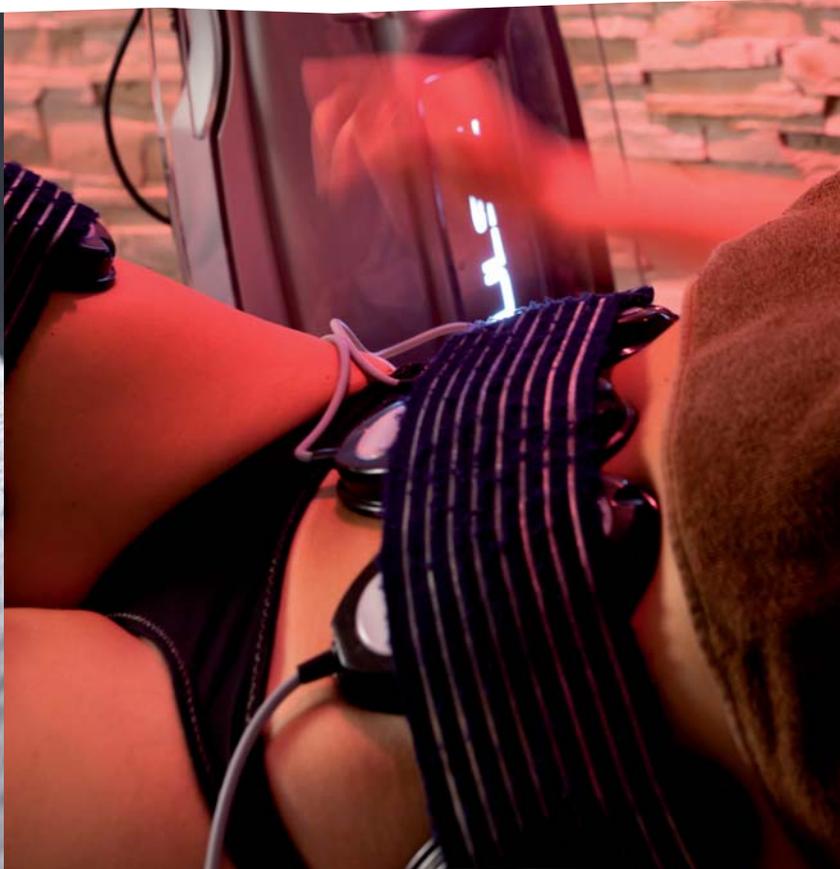
Peeling exfoliant ou double enveloppement à effet chaud / froid, s'associent au Body Palp, pour lisser vos capitons, affiner et remodeler visiblement votre silhouette, raffermir et tonifier votre peau.

Ciblez 3 zones au choix, parmi :

- ventre et taille
- culotte de cheval et fesses
- bras
- genoux et cuisses
- dos
- mollets et chevilles.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Les soins minceur



Coaching silhouette (1h) 112€

Exclusivité Thalazur

soin Signature by Thalgo

Traitement zone à zone totalement personnalisé utilisant «la musculation active».

Modelage intensif pendant que vous contractez chaque zone pour une triple action renforcée : contraction musculaire tonifiante, modelage lipolytique et pénétration d'actifs minceur et fermeté.

iPulse 5.1 by Thalgo (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.

les forfaits iPULSE 5.1

Idéalement 1 séance tous les 2 jours pour débiter.

- **Carte 5 séances** (validité 3 mois) **420€**
1 bilan et 1 boîte ACTIV Détox by Thalgo offerts
- **Carte 10 séances** (validité 3 mois) **789€**
1 bilan, 1 boîte ACTIV Détox by Thalgo et 1 crème Correcteur global cellulite offerts

Renforcez les bienfaits de nos soins minceurs avec les compléments nutritionnels

Thalgo Nutrition (en vente à la boutique Spa)

L'institut est ouvert
7/7 jours de 9h à 19h

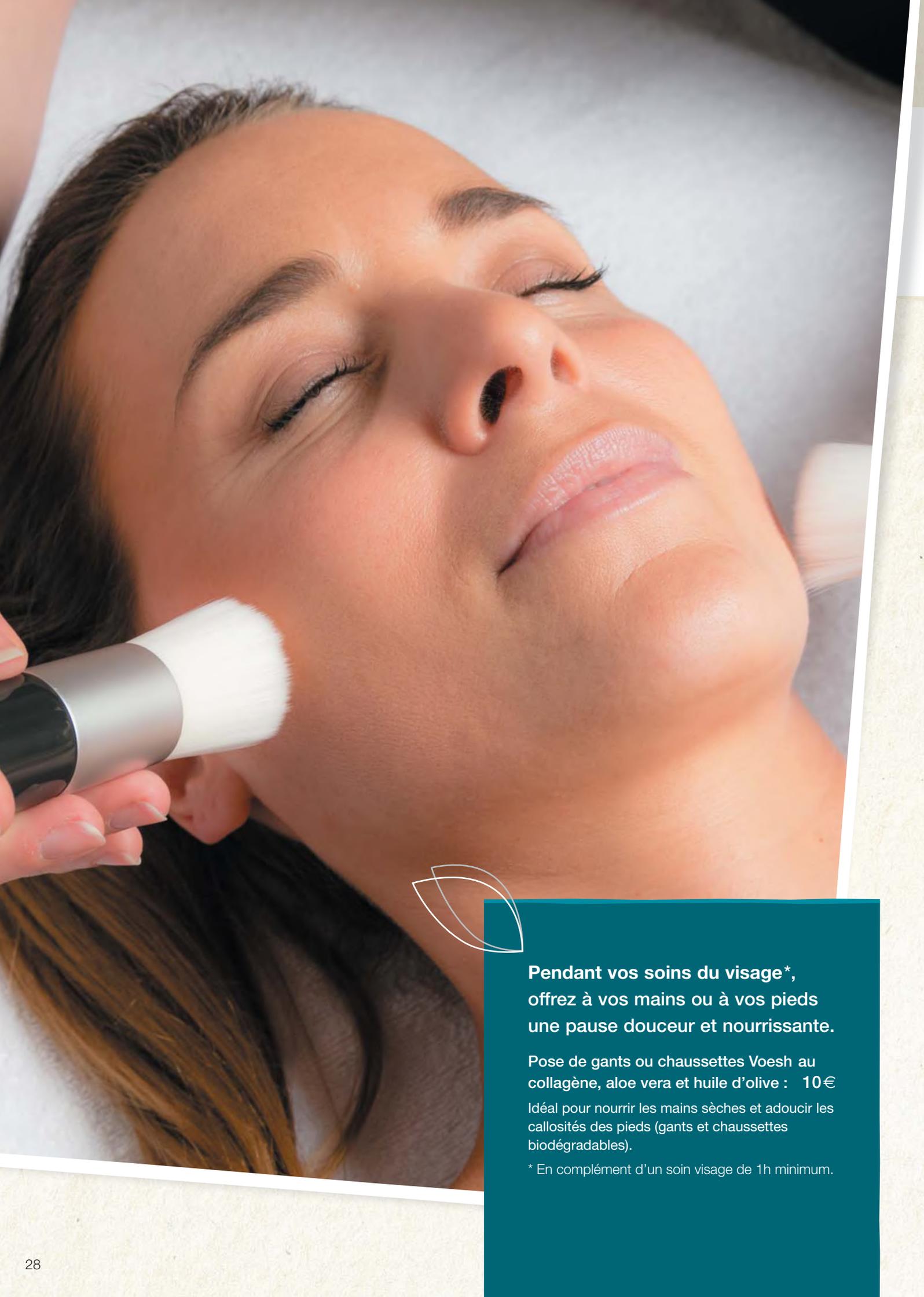
Réservation
au 02 50 22 10 12
(ligne directe)



LA BEAUTÉ

L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS





**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, aloe vera et huile d'olive : 10€**

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 soins du visage

iBeauty®, un dispositif professionnel « Technologie instrumentale »

Le mariage idéal entre un équipement esthétique dernière génération (appareil ultrasons-séquentiels) et l'expertise de nos esthéticiennes pour des résultats visibles immédiatement.

Soins iBeauty® by Thalgo :

Rénovateur pureté (30') 70€

Plus saine, plus lumineuse, la peau est purifiée.

Correcteur d'hydratation (45') 85€

La peau est fraîche et hydratée intensément.



EXCLUSIVITÉ THALAZUR CABOURG

Une bulle de détente vous accueille pour tout soin visage THALGO, vous plongez au cœur de l'univers marin, en vous libérant de toutes les tensions grâce à un modelage du dos de 15 minutes.

Soin Révélation marine by Thalgo (1h15) 130€

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 (1h15) 130€

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 Rituels Beauté

Rituel «Spiruline»

150€

- **1 soin du visage lissant détoxifiant Spiruline Boost** by Thalgo (1h)
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.
- **1 repas au restaurant «Le poisson d'Argent»**
Menu du jour 3 plats, à la découverte de la spiruline (en entrée ou en dessert au choix du Chef)
- **1 cocktail à la spiruline**

Rituel «Oxygène Lumière»

130€

- **1 soin du visage Oxygène Lumière** by Thalgo (40')
Dans ce Rituel, Thalgo, notre partenaire de cosmétique marine, met en place son expertise avec un soin visage sur-mesure.
Grâce aux propriétés vivifiantes et régénératrices des produits utilisés, le soin permet à la peau de respirer pour se régénérer.
- **1 séance d'oxygénation hyperbare** (25')
Cette technologie a un rôle thérapeutique mais surtout préventif en luttant contre le vieillissement prématuré de nos cellules.

Je me booste à la spiruline

Vieille de 3 milliards d'années, cette micro-algue spiralée est un trésor de bienfaits à accueillir dans nos assiettes !

Faible en calories, riche en vitamines, protéines, minéraux, oligoéléments et acides gras insaturés, excellent détoxifiant et incroyable booster d'énergie..., ce «caviar vert» a vraiment tout pour plaire.

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et bien-être 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)



Soins visage anti-âge pour Elle et Lui

THALGO
LA BEAUTE MARINE

Révéler la jeunesse de la peau

Depuis plus de 50 ans, THALGO parcourt les Océans pour découvrir des molécules de jeunesse puissantes et permettre ainsi à chacun de défier le temps qui passe, avec une réponse anti-âge sur-mesure.

Au cœur de
l'intelligence
marine



**Rituel Visage
Prodige des Océans**
by Thalgo (1h15)

150€

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 modelage spécifique, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, lissent visiblement les rides, redonnent fermeté et élasticité à la peau. Le visage respire d'une nouvelle jeunesse.

Soin iBeauty® Activateur jeunesse

by Thalgo (45')

85€

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 by Thalgo (1h)

105€

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 Hyalu-procollagène

by Thalgo (1h15)

140€

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & pro-collagène 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 d'excellence Anti-âge Global

by Thalgo (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 modelage Energilift visage, cou et décolleté suivi du modelage Relaxation Ultime ; masque de cellulose biologique riche en acide hyaluronique ; gommage et modelage des mains. Un rituel d'excellence pour un résultat jeunesse global : les traits du visage sont rehaussés, les rides lissées, les taches estompées.

LA BEAUTÉ

Soins visage anti-âge pour Elle et Lui

 **SKINCEUTICALS**
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

SkinCeuticals, la référence N°1 des Antioxydants et des Cosmécétiques, soins à la frontière entre la cosmétique et les produits pharmaceutiques, propose ses protocoles de soins visage ciblés alliant haute efficacité médicale et sensorialité.



SkinCeuticals vous propose un diagnostic de peau expert personnalisé grâce à un outil utilisé en dermatologie le SkinScope LED. Suite à l'analyse de votre profil de peau, nous vous recommandons votre soin sur-mesure.

L'expertise de pointe anti-âge, traitement du **visage** dermo-professionnel.

Soins SkinC Flashs (35')

75€

35 minutes de soin haute efficacité médicale pour un résultat visible rapide et durable.

- **Soin SkinC Flash Hydratant à l'acide hyaluronique**
Soin repulpant pour les peaux déshydratées.
- **Soin SkinC Flash Réparateur aux extraits végétaux et acide hyaluronique**
Soin réparateur pour les peaux sensibilisées.
- **Soin SkinC Flash Lissant yeux & lèvres**
Soin anti-fatigue lissant les rides du contour des yeux et des lèvres.
- **Soin SkinC Flash Homme Booster Détox**
Soin détoxifiant pour un véritable effet « booster » perfecteur de peau.

Soin SkinC Expert

145€

éclat anti-taches (1h15)

Soin unifiant le teint des peaux présentant des défauts de pigmentation.

Idéal pour raviver l'éclat grâce à son effet correcteur anti-taches. Un actif de pointe innovant combiné à un modelage stimulant la micro-circulation permettent d'agir sur les irrégularités pigmentaires.

Soin SkinC Expert

détox purifiant (1h15)

145€

Spécialement adapté aux peaux grasses et à imperfections. Inspirées du drainage lymphatique, les techniques spécifiques de ce modelage combinées à des actifs exfoliants et apaisants permettent de purifier la peau en profondeur et de la rééquilibrer pour en améliorer visiblement l'aspect.

Soin SkinC Expert

peeling à l'acide glycolique (1h15)

145€

(de septembre à mai)

Soin éclat rénovateur anti-rides fermeté associant peeling et soins anti-âge.

Soin SkinC Suprême anti-âge (1h30)

160€

Lisse etaffermit profondément la peau en atténuant durablement les rides profondes par une association unique de modelages et d'actifs dermatologiques hautement performants.

L'expérience anti-âge globale : modelage du visage et décolleté, dos, shiatsu crânien, soin complet des mains.



Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

L'institut de beauté

Soins des mains et des pieds

Rituel de Beauté des mains (45')* **60€**

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')* **60€**

Rituel complet des pieds, lors duquel un gommage, une pose de chaussons hydratants et un modelage des pieds sont effectués. Pendant ce rituel les ongles sont redessinés.

* Sans pose de vernis.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

manucurist

Nouveauté
2022

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 épilations

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

lignecosmétique marine

LA MER AU CŒUR DE VOTRE BEAUTÉ

Plaisir et douceur pour vivre de purs moments de relaxation et de détente au naturel

Des produits marins revitalisants, hydratants et nourrissants pour un bien-être immédiat. Rigoureusement sélectionnés par des professionnels de la thalassothérapie, un véritable concentré de richesses marines « by Thalazur », pour vous et nulle part ailleurs.



Beauté du corps

Beurre corporel au Karité (200ml) 24€
Texture fondante et odeur parfumée. Hydratée, nourrie et satinée, la peau retrouve immédiatement son confort et un toucher velours.

Gel jambes fraîcheur intense (200ml) 24€
Rafraîchit et atténue l'inconfort des jambes, assure un bien-être immédiat et prolongé. Redonne aux jambes les éléments nécessaires à leur vitalité.

Crème de lait fondante (200ml) 24€
Hydrate, adoucit instantanément et durablement le corps pour garder une peau de velours en toute saison.

Gommage marin aux huiles et pétales de fleurs (300g) 24€
Pour retrouver une peau éclatante par un gommage plaisir. Les grains de sel sont enrobés d'huiles de fleurs pour une exfoliation douce et raffinée.

Crème de gommage aux extraits d'algues (200ml) 24€
Élimine les cellules mortes et les impuretés, permet à la peau de retrouver tout son éclat et sa douceur.

Plaisirs bain & douche

Douche fraîcheur tonique (400ml) 20€
Nettoie la peau en douceur tout en lui donnant un regain d'énergie et de vitalité.

Bain à la pulpe d'algues (500ml) 20€
Vitalité et bienfaits des algues laminaires. Apporte à la peau les éléments dynamisants fondamentaux.

Cristaux de bain irisés (500g) 19€
Véritable moment de sérénité et de relaxation. Apporte à la peau les minéraux et oligo-éléments essentiels.

Shampooing marin (200ml) 15€
Nettoie le cheveu tout en douceur en respectant et préservant l'intégrité de la structure capillaire. Apporte légèreté à la chevelure.

Travel set (3 x50ml) 16€
Idéal pour prendre l'avion ou partir en week-end, ce travel set propose une sélection de 3 produits marins pour prendre soin de votre corps (Douche fraîcheur tonique / Crème de gommage aux extraits d'algues / Beurre corporel au Karité).

Nouveauté



Crème mains douceur marine (75ml) 15€
Contient de l'eau marine, de l'huile d'avocat et du beurre de Karité. Douce et veloutée, cette émulsion enveloppe les mains dans un gant de velours pour leur apporter beauté et bien-être immédiat. Protégées et réconfortées, les mains sont douces, nourries et embellies.

**Sans paraben, sans huiles minérales
Actifs d'origine 100% naturels.**



Restaurant côté « mer »

Côté « patio »



Le poisson RESTAURANT d'Argent

LE PLAISIR DE LA TABLE

Ambiance nature pour le restaurant avec sa vue panoramique sur la mer et son patio végétal. Au cœur du restaurant, retrouvez un espace privilégié chaleureux et cosy, composé d'une magnifique cave à vin en verre, d'une cheminée, agrémenté d'un ciel étoilé. Notre Chef vous invite à une balade écoresponsable haute en couleurs dans la baie de Seine et les bocages normands, grâce à des produits régionaux qu'il sublime avec raffinement et simplicité dans une cuisine équilibrée et vitalisante.

* Prix TTC service compris

Formule Lounge (12h-18h) 23€*
Un encas fraîcheur, un cocktail du jour sans alcool, un café

Formule Saveur, Terroir et Légèreté 29€*
Entrée + plat ou plat + dessert à choisir dans le menu du jour

thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

www.thalazur.fr

Thalazur Cabourg
44, avenue Charles de Gaulle
14390 Cabourg
Tél. 02 50 22 10 20
cabourg@thalazur.fr



www.ilovethalasso.fr

facebook.com/thalazur.marque

@Thalazur

instagram.com/Thalazur

