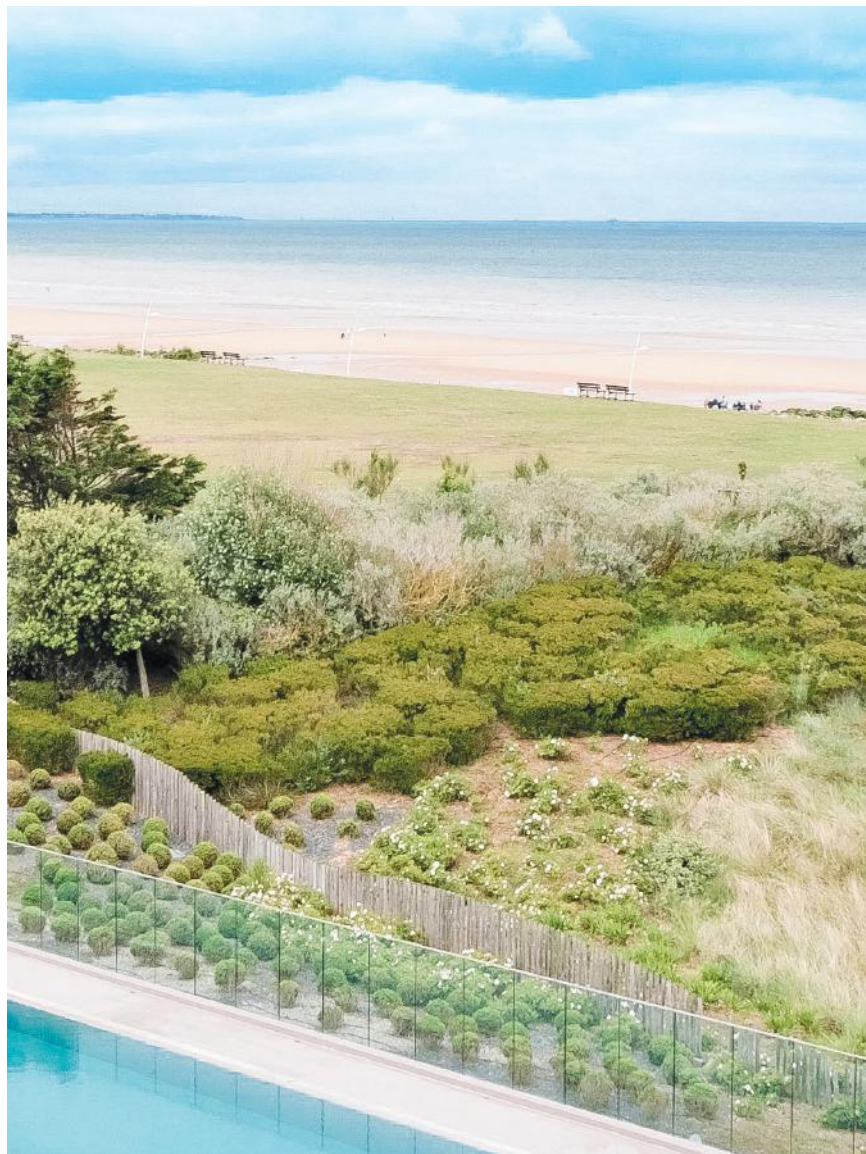


# thalazur

## Cabourg

THALASSOTHÉRAPIE | HÔTEL & SPA  
★★★★



ÉDITION 2023





10  
ans



# É D I T O

Bienvenue à Cabourg !

Voilà déjà 10 ans que Thalazur Cabourg est sorti de terre pour se poser sur la dune, face à la mer. 10 ans riches en réalisations, en rencontres et en émotions partagées... En cette année d'anniversaire, nous vous invitons à poser vos valises et à laisser votre quotidien de côté !

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



**Bérengère Niemann**

*Directrice*





# Sommaire

*Laissez-vous porter  
par notre brochure au travers  
de ces différentes étapes*

p. 6	Pourquoi choisir Thalazur ? Découvrez tous les bienfaits de la thalasso	p. 8
p. 9	Notre cœur de métier : l'eau de mer Place à la nouveauté et aux engagements	p. 10
p. 12	Cap sur Cabourg ! Echappées belles à Cabourg	p. 14
p. 16	Bienvenue dans votre hôtel Les plaisirs de la table	p. 20
p. 24	Nos séjours 6 jours Nos séjours 3 jours	p. 38
p. 50	Nos séjours 1 à 5 jours Découvrez notre Spa Marin !	p. 55
p. 57	Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté Notre lexique de la thalasso	p. 58
p. 61	Profitez d'offres spéciales Tarifs 2023	p. 62
p. 64	Nos conseils éclairés Nos clients parlent de nous !	p. 66
p. 67	Idées cadeaux ? Offrez Thalazur	

# L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

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

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

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

Au menu, des plats savoureux et faits maison, concoctés selon le concept des « cinq S ».

**S** comme des produits de **S**aison remplis de **S**aveurs, issus de **S**ituations géographiques exceptionnelles, cuisinés **S**ainement avec **S**implicité.

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

Partout, vous serez accueillis dans des établissements dotés d'équipements dernier cri et rénovés récemment. Bienvenue au club des Thalazurien.ne.s !

**Il y a forcément une cure, des soins ou une activité qui vous ressemblent.**

Cures de thalasso ciblées, massages du monde, soins esthétiques visage et corps, ateliers de développement personnel, coaching sportif : à chacun son séjour en fonction de ses envies et de ses besoins !

**n°1** Thalazur est le leader de la thalasso en France

grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français.

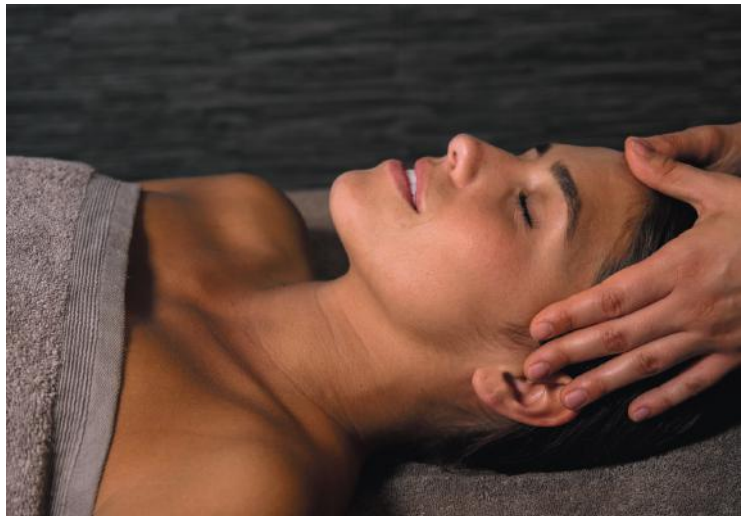
**L'innovation, la qualité et l'efficacité de nos soins font partie de notre ADN.**

Voilà pourquoi nos clients nous font confiance et reviennent dans nos instituts pour faire le plein de bien-être et optimiser leur santé !

**TRUSTYOU** 

87/100 : c'est la note de satisfaction globale des clients Thalazur selon l'agence indépendante TrustYou entre sept. 2021 – sept. 2022.





# Découvrez tous les bienfaits de la thalasso

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

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

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

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

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

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



## Les ThalassoThérapies Minérales

SOS Min'héros ! La mer a ce formidable pouvoir de posséder presque tous les minéraux dont notre organisme a besoin. En panne de magnésium, de calcium, de potassium ? Chez Thalazur (hors Carnac), gommages, concentrés et enveloppements d'algues sont enrichis avec ces trois « super éléments » antistress, anti-âge et antifatigue. Un vrai shot d'énergie marine !





# Notre cœur de métier l'eau de mer

## Histoire d'eau...

Cocorico ! La thalassothérapie est une spécialité hexagonale et la France est restée LA référence mondiale pour son savoir-faire, son expérience et son littoral incomparable. Mer du Nord, Manche, Atlantique et Méditerranée, à chaque région son caractère ! Le premier véritable institut de thalasso ? Il a vu le jour en Bretagne à la fin du 19<sup>e</sup> siècle.

Depuis plusieurs années, Thalazur est n°1 de la thalassothérapie et rayonne sur 9 destinations en France. Un acteur incontournable avec son expertise marine, sa gamme de cures innovantes, ses équipements de haute technologie et ses équipes formées aux dernières techniques.

## Un personnel aux petits soins...

Dans les 9 centres Thalazur, c'est un personnel hautement qualifié et formé à des protocoles de cures efficaces, qui prodigue les soins de thalasso. L'eau de mer est utilisée pour réaliser bains bouillonnants, bains de mer hydromassants, jets massants, douches à jet, douches et massages sous affusion... Voilà pourquoi ces praticiens expérimentés sont appelés « hydrothérapeutes ». Et que l'on parle de soins d'hydrothérapie.

## Ça vient de chez nous !

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



# Place à la nouveauté...

## La Thalasso au féminin

Les femmes à l'honneur ! Le bien-être de la femme est au centre des préoccupations Thalazur pour la saison 2023. Toutes les femmes, quels que soient leur âge et leurs besoins. Arrivée des enfants, bouleversements hormonaux, stress et fatigue au quotidien, maladies... Parce que la vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille, Thalazur leur dédie des programmes de soins 100% féminins autour de 3 axes : la santé, le lâcher-prise et la beauté. Chaque établissement vous proposera sa sélection !

Cap sur la santé ! Pour apporter une solution adaptée à leurs maux, leur insuffler une nouvelle énergie, leur redonner confiance, les sublimer, c'est une **cure thalasso dédiée (6 jours, 24 soins)** qui les attend dans une sélection d'établissements. À chacune de choisir sa destination selon sa problématique et ses envies !

En surchauffe côté mental ? Une **escale de 3 jours** (9 soins experts) a été concoctée pour les aider à lâcher prise et retrouver un esprit serein. Trois temps forts : détoxifier, libérer les tensions, recharger les batteries, tout en se faisant plaisir ! Un mini programme centré sur les résultats et accessible à toutes.

Focus sur la beauté ! Voilà l'autre priorité au féminin des établissements Thalazur. Préserver l'éclat de sa jeunesse, offrir des soins détox à la peau, retrouver une jolie silhouette et se sentir belle à tous âges : un large éventail de soins, alliant manœuvres manuelles et innovations de pointe, attend chaque femme selon ses besoins. Il suffit juste de s'abandonner aux mains expertes de nos esthéticiennes !

## Cure Épigénétique

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

Exclusive et pionnière ! Avec la nouvelle cure experte *Épigénétique by Thalazur* (6 jours, 24 soins + des activités) élaborée sous caution médicale, nos établissements sont des lieux de choix pour dorloter votre épigénétique. On y trouve en effet les 5 piliers essentiels à une bonne santé globale : alimentation raisonnée, activité physique adaptée, gestion du stress, réseau social bienveillant et plaisir de vivre. Un programme d'accompagnement au changement véritablement précurseur, qui connaît un franc succès : déjà plus de 300 curistes nous ont fait confiance ! En 2023, il se renforce encore, avec la création de soins et une prise en charge toujours plus personnalisée. Un carnet de bord «bien-être», avec les conseils individualisés de nos experts, et un bilan d'auto-évaluation suivront également chaque curiste. Place à la nouveauté !

### C'est prouvé !

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



# ... et aux engagements !

La mer est source de vie et de bien-être. Chez Thalazur, nous sommes convaincus qu'il est nécessaire de préserver cette ressource essentielle à la santé et à l'équilibre de la planète.

Progressivement, des actions sont mises en place dans nos établissements, afin de faire évoluer les pratiques et de tendre vers un développement plus respectueux et durable.

## **Sensibilisation aux éco-gestes :**

des messages de sensibilisation sont délivrés dans les salles de bain pour inviter nos hôtes à ne pas changer le linge de toilette tous les jours.

Moins de serviettes à laver, c'est moins de machines à faire tourner, et donc des économies d'eau et d'électricité.

## **Réduction des produits à usage unique :**

mise à disposition dans les chambres de gobelets réutilisables. Suppression des produits d'accueil et installation de distributeurs de shampoing et savon dans les salles de bain...

## **Accentuation du sourcing local :**

dans le cadre de la cuisine des « cinq S », fruits, légumes, poissons, fruits de mer, viandes, boissons, sont approvisionnés auprès de producteurs locaux, afin de favoriser les circuits courts.

## **Suppression des films plastique polluants dans les soins :**

désormais, les enveloppements d'algues et de boues sont réalisés avec du film en fécule de pomme de terre biodégradable et donc plus écologique.

## **Mise en place d'une démarche RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises) :**

un plan est en cours d'élaboration au sein des équipes Thalazur.



Retrouvez prochainement nos engagements via ce QR code.







# Cap sur Cabourg !

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

son nom aux 4km de promenade qui longent la digue et qui n'attendent que vous.

À la pointe de Cabourg, terre, ciel et mer se rejoignent pour vous proposer une parenthèse hors du temps. Dans un cadre naturel et sauvage, Thalazur Cabourg vous ouvre ses portes : déconnexion assurée ! Toujours à l'écoute, une équipe experte et conviviale vous accompagne pour faire de votre séjour une réussite. Focus sur la minceur et le sport, les deux secteurs d'expertise de l'établissement ! En exclusivité à Cabourg, l'Escale Oxygène & Mer (9 soins). Au programme ? Des séances d'oxygénation en caisson hyperbare pour revitaliser l'organisme. Et vivre en bonne santé !





# Echappées belles à Cabourg

## Rien que pour vous, la sélection Thalazur

### S'oxygéner en pleine nature

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

### S'émerveiller devant les vieilles pierres

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

### S'offrir des virées gourmandes

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

### Se (re)mettre à fond au sport

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





## Office du Tourisme de Cabourg

Tél. +33 (0)2 31 06 20 00

[www.cabourg.net](http://www.cabourg.net)

### Flâner et faire son shopping

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

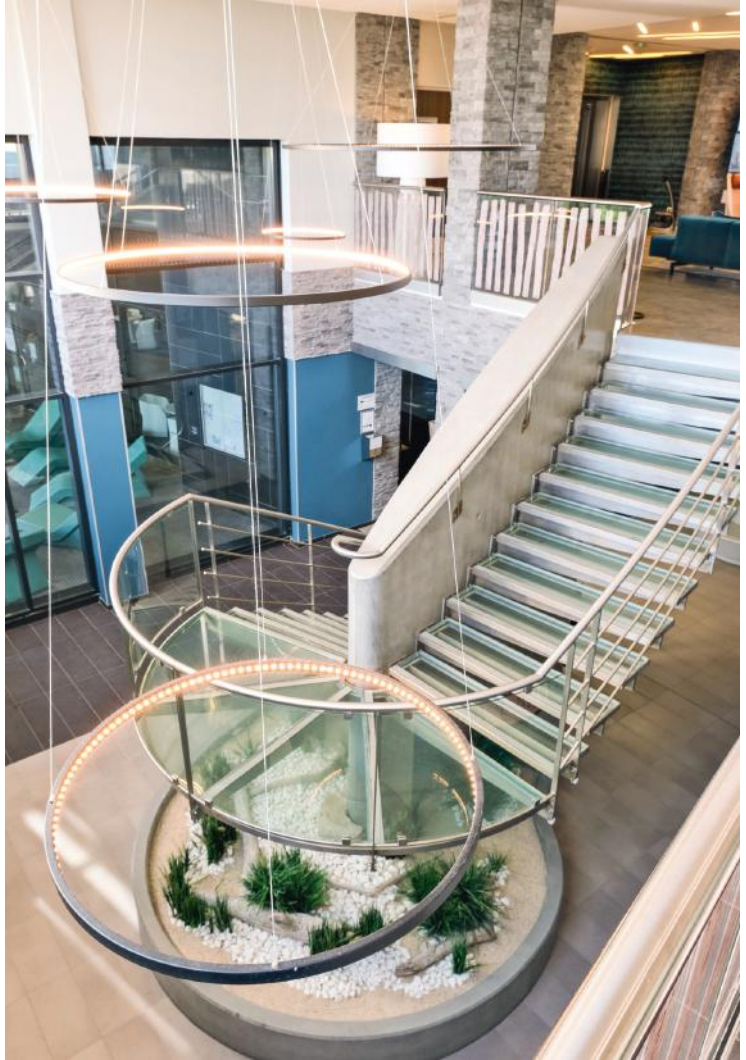
### Ça bouge à Cabourg !

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

**Festival du Film romantique** : en juin, le cinéma français et européen s'invite dans la ville. A l'affiche pendant 5 jours, projections en salles ou en plein air de films célébrant passion et amour. Depuis ses débuts en 1983, le festival a accueilli les plus grands noms du cinéma. Et ce sont plus de 12 000 festivaliers qui attendent chaque année stars et célébrités.

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







# Bienvenue dans votre hôtel !

## Hôtel & spa les bains de Cabourg\*\*\*\*



C'est la meilleure option pour profiter pleinement de votre séjour de thalasso ou pour vous accorder une escapade iodée à Cabourg. Les pieds dans le sable, l'hôtel les bains de Cabourg vous invite dans ses 165 chambres spacieuses et lumineuses (dont 14 suites), toutes avec balcon ou terrasse et ancré face à la mer. On aime : l'accès direct en peignoir à l'institut de thalassothérapie et au spa, si pratique pour recevoir les soins et se rendre aux piscines, à la salle de cardio-fitness, à l'espace marin... Décoration soignée avec ses teintes sablées et accueil impeccable : de style contemporain et naturel, l'hôtel se fond harmonieusement dans son environnement. Une expérience à vivre !

### LES + de l'hôtel

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



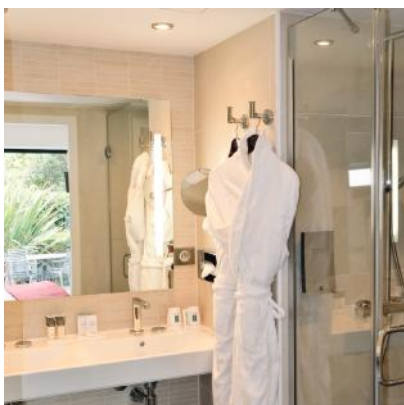




*Chambre Privilège front de mer*



*Chambre Classique*



*Vue du balcon de la Suite Horizon*





# Les plaisirs de la table

## Restaurant Le poisson d'Argent

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



les  
cinq S  
by thalazur

### À la découverte des « cinq S »

Bien manger en se faisant plaisir, c'est vital ! Toujours précurseur, Thalazur vous propose, depuis plusieurs années, une restauration savoureuse et locale à base de produits de saison, pour une consommation responsable et saine pour la santé. C'est le concept des « cinq S », développé par nos chefs de cuisine : **S** comme des produits de **Saison** remplis de **Saveurs**, issus de **Situations** géographiques exceptionnelles, cuisinés **Sainement** avec **Simplicité**.

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

Chez Thalazur, vivez mieux et mangez bien !









# Tea time et pause cocktail

Envie de se prélasser face à la Manche après une journée de soins ou une balade au grand air ? Entre amis ou en famille, c'est au bar de l'hôtel que vous avez rendez-vous. En salle, dans un cadre reposant et contemporain, ou dès les beaux jours sur sa large terrasse lounge, faites le plein de vitamines en sirotant un cocktail à base de fruits frais concocté par

notre équipe. Faites-vous plaisir en savourant infusions bien-être et thés parfumés autour du tea time nouvellement à la carte. Offrez-vous un verre de vin de notre cave, elle vous réserve de belles surprises. Un lieu privilégié pour admirer le coucher de soleil et les tons changeants du ciel et de la mer...





# NOS SÉJOURS

## 6 JOURS

6 jours, c'est la durée idéale pour se ressourcer en profondeur, corps et esprit !

À vous tous les bienfaits marins d'une cure de thalassoTHÉRAPIE pour se reminéraliser, se recharger en énergie, doper son immunité, se ressourcer et retrouver l'harmonie...

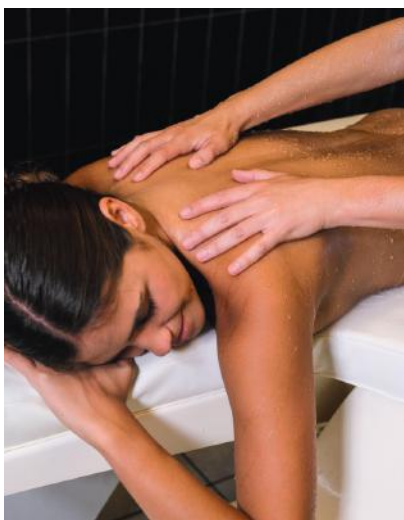
Rien que pour vous, nos praticiens ont créé des protocoles de soins uniques et innovants pour répondre à vos envies et à vos besoins. TOUS vos besoins ! Prendre en main sa santé globale et son épigénétique, dorloter son dos et ses

articulations, déconnecter et renouer avec la sérénité, se remettre au sport, retrouver la ligne...

Oui, c'est possible !

Le temps d'une semaine, plongez dans l'univers de la thalasso et découvrez le pouvoir de l'eau de mer, toute la puissance de ses minéraux. Voyage au cœur du bien-être, offrez-vous une expérience inoubliable sous les gestes précis de nos spa praticiens et de nos différents experts. Respirez, lâchez prise, vous êtes entre de bonnes mains...!





### Le saviez-vous ?

Les algues marines sont composées à 80% d'eau de mer. On y trouve tous les sels minéraux et les oligoéléments dont on a besoin : iode, calcium, phosphore, potassium, magnésium, cuivre, zinc...

D'où leurs vertus antibactériennes, mais aussi détoxifiantes et drainantes.





# ÉCHAPPÉE MARINE

(RE)DÉCOUVERTE  
DE LA THALASSOTHÉRAPIE.

**18 SOINS** | 6 jours\*  
dont 3 massages  
100% de soins individuels

Cette cure débute le jour de votre choix.

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

# SIGNATURE THALAZUR


L'ESSENTIEL DE NOTRE  
EXPERTISE MARINE

**24 SOINS** | 6 jours\*  
dont 1 massage par jour  
100% de soins individuels

Cette cure débute le jour de votre choix.

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

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



# Cure Épigénétique by thalazur

## DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ

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

L'épigénétique, qui signifie au-delà de la génétique, est une nouvelle science qui vous donne **les clefs pour améliorer votre santé globale.** Elle bouleverse l'approche de la **prévention santé** et vous éclaire sur votre propre capacité à exprimer au mieux votre héritage génétique.

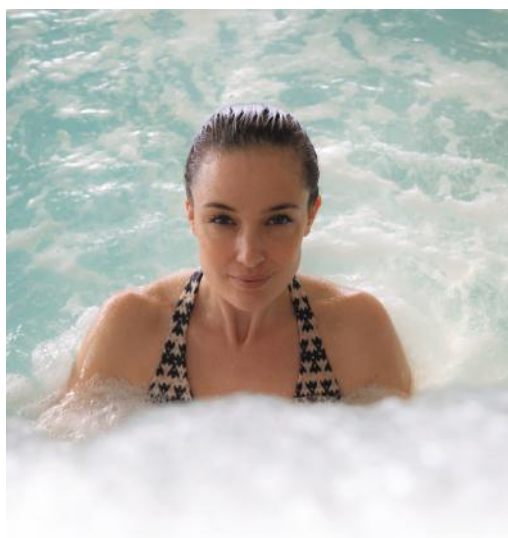
L'épigénétique identifie **cinq grands piliers** constituant l'environnement propice à une meilleure santé. C'est sur la base d'une **alimentation équilibrée**, d'une **activité physique adaptée**, d'une meilleure **gestion du stress**, le tout en entretenant un **réseau social et**

**affectif** convivial où **le plaisir** est omniprésent que **vous deviendrez acteur de votre santé.**

En fonction de cet environnement nos gènes sont actifs ou en sommeil. **Ces 5 grands piliers sont fondamentalement ancrés dans nos instituts de thalassothérapie.**

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

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



*«Les travaux sur l'épigénétique changent la façon de concevoir notre santé. Nous avons désormais les moyens d'agir sur nos prédispositions génétiques.»*

Dr Didier Chos, président fondateur de l'Institut européen de diététique et micronutrition (IEDM).

*«L'eau de mer possède une composition proche de notre milieu intérieur. Notre matériel génétique vit et évolue dans ce milieu marin. Les 5 piliers de l'épigénétique sont au cœur de notre métier. Nous nous sentons légitimes pour accompagner cette révolution de santé préventive.»*

Serge Fourcade, directeur produit et qualité.

# CINQ PILIERS

Plaisir de vivre

Gestion du stress

Activité physique adaptée

Réseau social bienveillant

Alimentation raisonnée

## 24 SOINS + DES ACTIVITÉS | 6 jours\*

Consultation médicale offerte

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

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

### Plaisir de vivre

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

### Gestion du stress

- 1 séance en groupe de sophrologie « optimisation de son potentiel » (1h)
- 1 séance de digitopuncture énergétique (1h20)
- 1 séance d'oxygénation hyperbare (25')
- 1 séance individuelle de sophrologie « travail sur l'émotion, la cohésion et le stress » (45')

### Activité physique adaptée

- 1 marche oxygénante (1h)
  - 1 séance d'aquapower (45')
  - 1 séance d'aquabiking (30')
- Sans oublier le libre accès aux installations sportives de l'établissement*

### Réseau social bienveillant

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

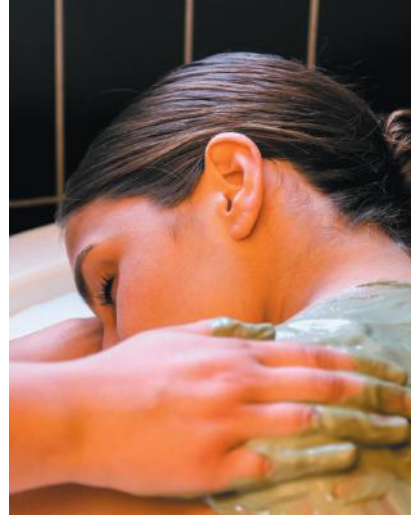
### Alimentation raisonnée

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

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

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





# RÉSOLUTION MINCEUR

UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

TROIS OBJECTIFS :

ALIMENTATION ÉQUILBRÉE,  
SPORT ET HARMONIE DE L'ESPRIT.

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

## ZOOM sur le parcours santé

Destiné à tous, il est composé de 10 modules en bois implantés dans l'enceinte de l'établissement.

Une réponse sur-mesure aux besoins de chacun en accès libre dans le cadre de votre cure.

**30 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale offerte**

**Votre cure de 7 jours**

**« Shooter boost » by Thago offerte**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

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

## La nutrition

3 consultations diététiques (1 de 45', 2 de 30') avec suivi pré et post-cure

Personnalisation des menus au restaurant

Conférence diététique

Démonstration culinaire de notre Chef

## Le sport

1 bilan sportif individualisé

1 séance d'aquapower (45')

1 séance d'aquabiking (30')

1 séance d'aquajump (25')

1 marche oxygénante (1h)

## L'esprit et le bien-être

1 séance de sophrologie individuelle (45')

1 séance de sophrologie collective (1h)

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

# RÉVEIL SPORTIF

REPRISE D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE  
TOUT EN DOUCEUR : BILAN SPORTIF  
& CONSEILS DIÉTÉTIQUE

## 24 SOINS & ACTIVITÉS | 6 jours\*

**Consultation médicale, conseil diététique  
et bilan sportif offerts**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.  
Elle peut également débuter le jour de votre  
choix, nous consulter.


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

### Choisissez 6 soins pour la récupération

(au maximum 2 fois le même soin)


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

### Choisissez 6 massages pour votre détente


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

### Choisissez 6 soins pour la reminéralisation

#### Bains de mer hydromassants (15')

- Reminéralisant
-   Enrichi en potassium
- Aux agrumes
- Aux cristaux du lagon

#### Enveloppements et applications (20')

- Reminéralisant
-   Enrichi en potassium
- Boues marines
- Thermosudation au fucus

#### Autres soins

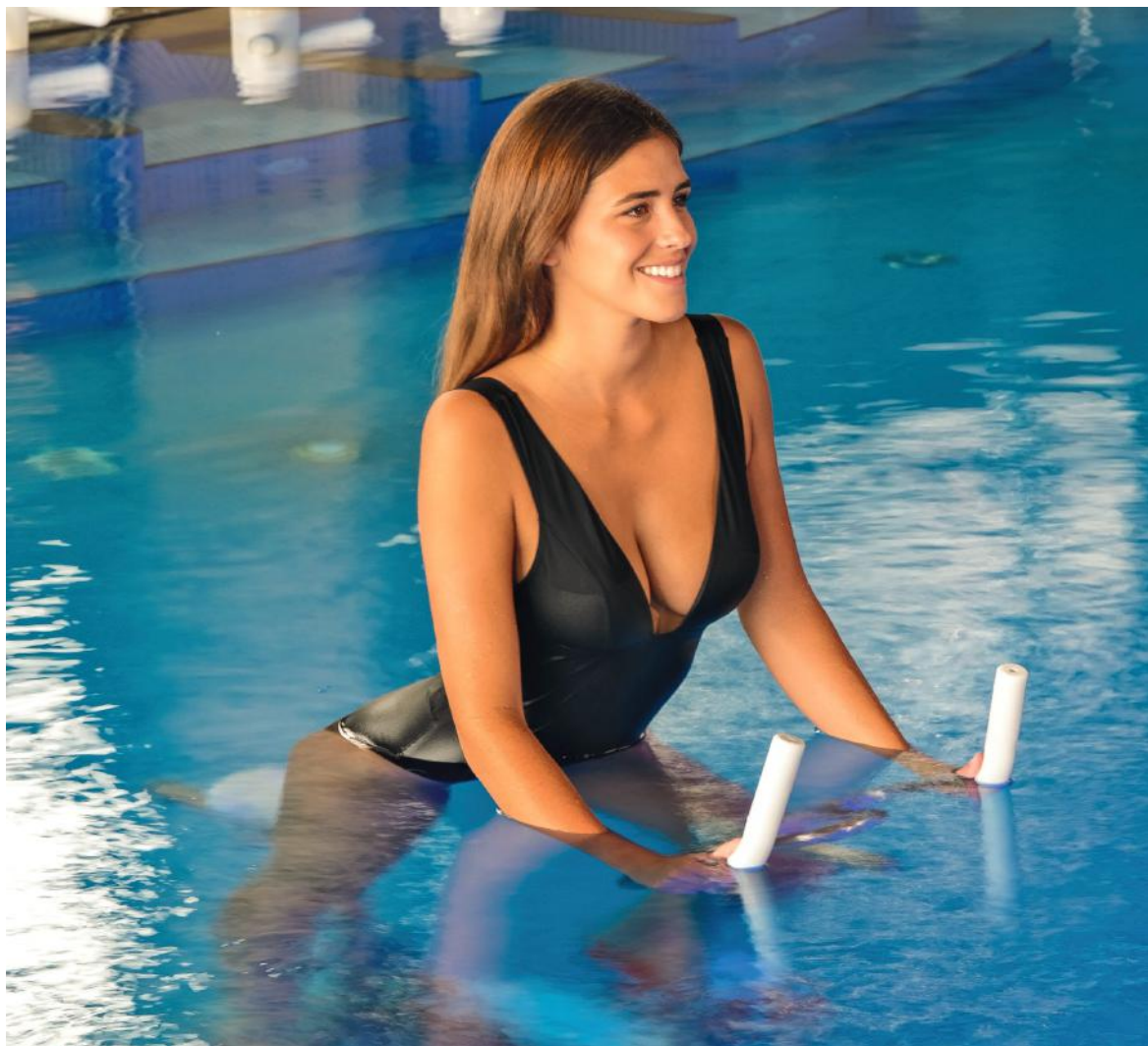
- Douche à jet (10')
- Hydromassage marin (10')

### Choisissez 6 activités sportives

(au maximum 2 fois par activité)

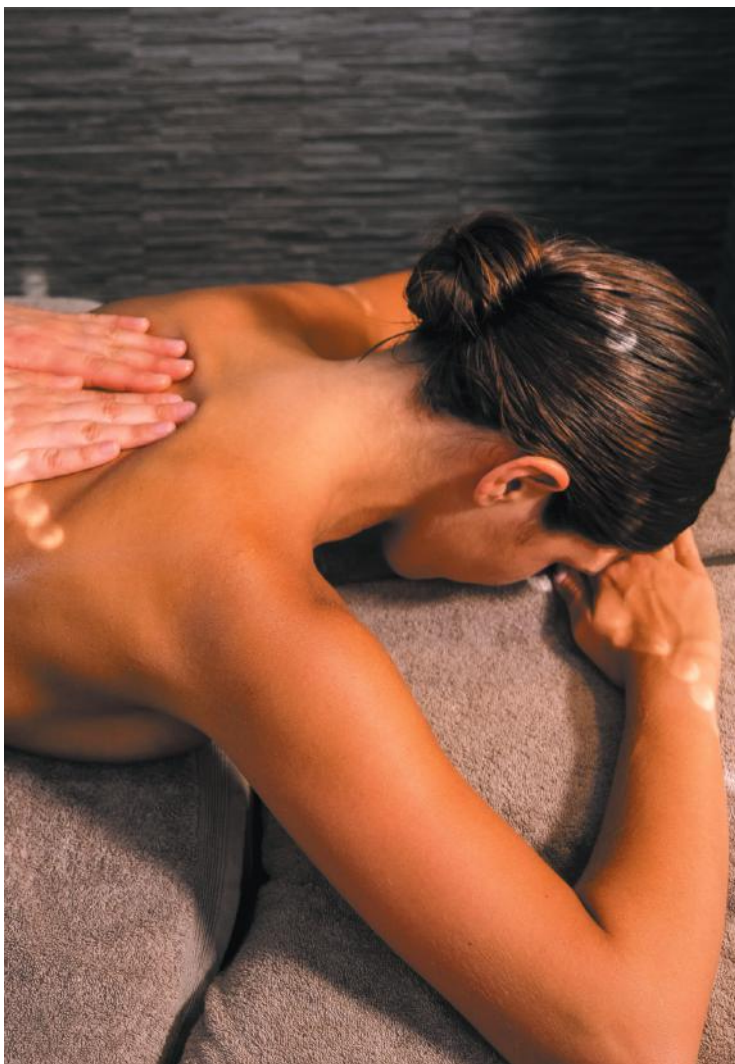
- Aquajump (25')
- Aquabiking (30')
- Aquapower (45')
- Aquaboarding (25')
- Beach-training (1h)
- Renforcement musculaire (50')
- Longe Cabourg (1h)  
(selon les conditions météorologiques)
- Marche oxygénante sur la plage (1h)





### Le saviez-vous ?

Chez Thalazur, tous les aquasports sont encadrés par des MNS. Ils sont pratiqués dans des bassins alimentés en eau de mer chauffée à 32°C. Grâce à la résistance exercée par l'eau, les muscles et le système cardiovasculaire sont très sollicités. Mais comme l'eau agit comme un amortisseur, les articulations, le dos et le bassin sont préservés !



### Le saviez-vous ?

Le dos « parfait » n'existe pas et le mouvement, c'est le traitement ! Si vous avez identifié un mouvement qui vous fait mal (par exemple, se pencher en avant), essayez de le faire dans d'autres positions : assis, à genoux, en vous aidant d'un mur... Toujours en douceur et en écoutant votre corps.







# EXPERT DU DOS

TRAITEMENT OU PRÉVENTION  
PRISE EN CHARGE THÉRAPEUTIQUE  
RETROUVEZ MOBILITÉ ET SOUPLÉSSE.

**27 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale offerte**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

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



Enrichi en calcium

# MASSAGES DU MONDE

TOUR DU MONDE DES TECHNIQUES  
DE MASSAGE  
APAISEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT

**24 SOINS** | 6 jours\*

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage des îles by Thalgo (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 3 bains de mer hydromassants aux parfums d'ailleurs (15')
- 3 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs (20')
- 3 douches à jet (10')
- 1 hydromassage marin (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 lit massant aux pierres de jade (20')
- 1 massage relaxant au spa (25')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 1 massage Tui Na (50')
- 1 massage Lomi-Lomi sur toile (50')

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



# LIBERTÉ SUPRÊME

LE MEILLEUR DE NOS SOINS  
COMPOSEZ VOTRE CURE ET FAITES-VOUS  
PLAISIR EN FONCTION DE VOS ENVIES

**CHOISISSEZ 20 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale offerte**

Cette cure débute le jour de votre choix.

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



## Choisissez 11 soins essentiels pour se régénérer

### Bains de mer hydromassants (15') (6 maximum)

#### Reminéralisants :

- aux cristaux irisés
- aux agrumes
- aux cristaux du lagon

#### À la gelée d'algues :

- minceur
- circulatoire
- détente

### Enveloppements & applications (20') (6 maximum)

- reminéralisant
- circulatoire
- thermosudation au fucus
- boues marines

#### Aux parfums d'ailleurs

- aux trois thés
- à la pulpe de coco

#### Autres soins

- douche à jet (10')
- hydromassage marin (10')
- lit hydromassant spécifique by Thalazur (15')
- application cryothérapie jambes (20')
- pressothérapie (20')
- lit massant aux pierres de jade (20')

## Choisissez 1 soin avec nos experts

- séance d'ostéopathie (30')
- sophrologie individuelle (45')
- consultation diététique (45')
- séance de cryothérapie corps entier
- séance d'oxygénation hyperbare (25')

## Choisissez 3 soins indispensables pour une cure réussie

### Gommages du corps (20') (1 maximum)

- Mer des Indes by Thalgo
- marin aux huiles et pétales de fleurs

### Massages (20')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente
- visage

#### Autres soins

- séance de sauna japonais individuel (30')
- rituel des mains (45')
- rituel des pieds (45')

## Choisissez 5 soins inoubliables pour votre bien-être

### Massages du monde (50')

- « Envolée océane »
- Ayurvédique Marma by Thalgo
- Lomi-Lomi sur toile
- Californien
- Réflexologie plantaire

### Soin visage esthétique (1h15) (1 maximum)

- Révélation Marine by Thalgo
- Hyalu-procollagène by Thalgo
- La Fermeté by Payot **NOUVEAU**

# NOS SÉJOURS

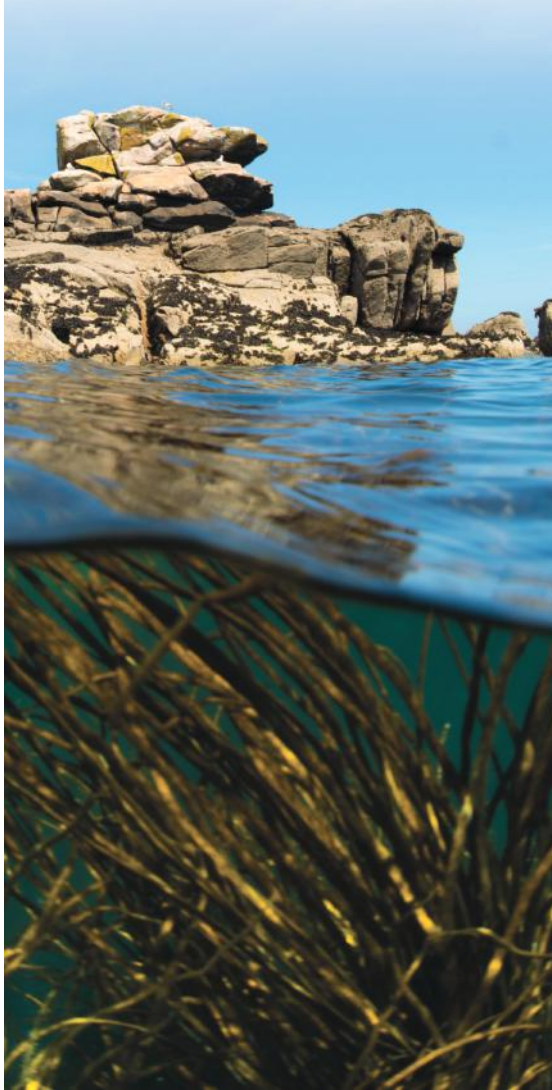
## 3 JOURS

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

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







# ESCALE IMMUNITÉ MARINE

LE MEILLEUR DE LA MER SUR 3 JOURS  
L'EAU DE MER, LES SÉDIMENTS ET  
LE CLIMAT MARIN POUR RENFORCER  
VOTRE BARRIÈRE IMMUNITAIRE

**9 SOINS** | 3 jours\*

**Une boîte de complément alimentaire,  
L'Océane by Thalgo offerte**

## **Jour 1 : détoxifier**

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

## **Jour 2 : reminéraliser**

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

## **Jour 3 : relaxer**

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

### **Le saviez-vous ?**

15 minutes dans un bain de mer hydromassant équivalent à 2 heures de baignade dans la mer : vous voilà reminéralisé !

# ESCALE DÉTENTE ZEN

DÉTENTE, APAISEMENT, LIBÉRATION  
DES TENSIONS  
PROFITEZ D'UN INSTANT COCOONING

**9 SOINS** | 3 jours\*

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

# ESCALE MAMAN BÉBÉ

DES INSTANTS DE DÉTENTE POUR VOUS  
DU BONHEUR PARTAGÉ AVEC BÉBÉ

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

**9 SOINS** | 3 jours\*

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

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

\*\*Participation possible de l'accompagnant.





# ESCALE RÉSOLUTION MINCEUR

RETROUVEZ FERMETÉ ET TONICITÉ  
SOINS MINCEUR ET BIENFAITS DE LA MER

**9 SOINS** | 3 jours\*

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



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

# ESCALE PRÊT(E) POUR MA COURSE

**NOUVEAUTÉ 2023**

OPTIMISEZ VOS PERFORMANCES,  
AMÉLIOREZ VOS COMPÉTENCES  
ATHLÉTIQUES ET REPARTEZ AVEC  
UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT

**9 SOINS** | 3 jours\*

**Programme pour 10, 21 ou 42 km**

**1 séance test & bilan sportif le 1<sup>er</sup> jour**

**Repartez avec : 1 plan d'entraînement  
+ 1 fiche nutrition + 1 fiche séance  
récupération & mobilité**

**Jour 1 :**

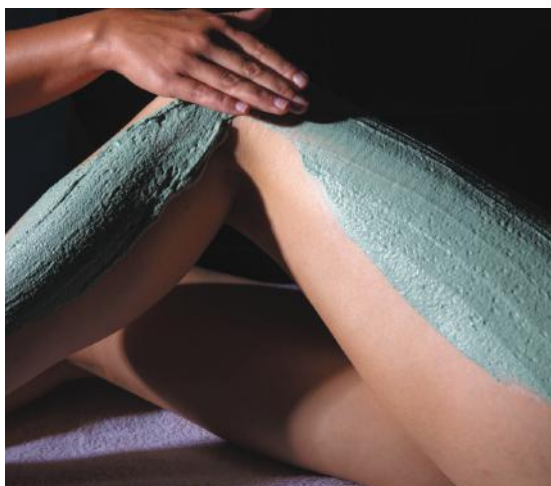
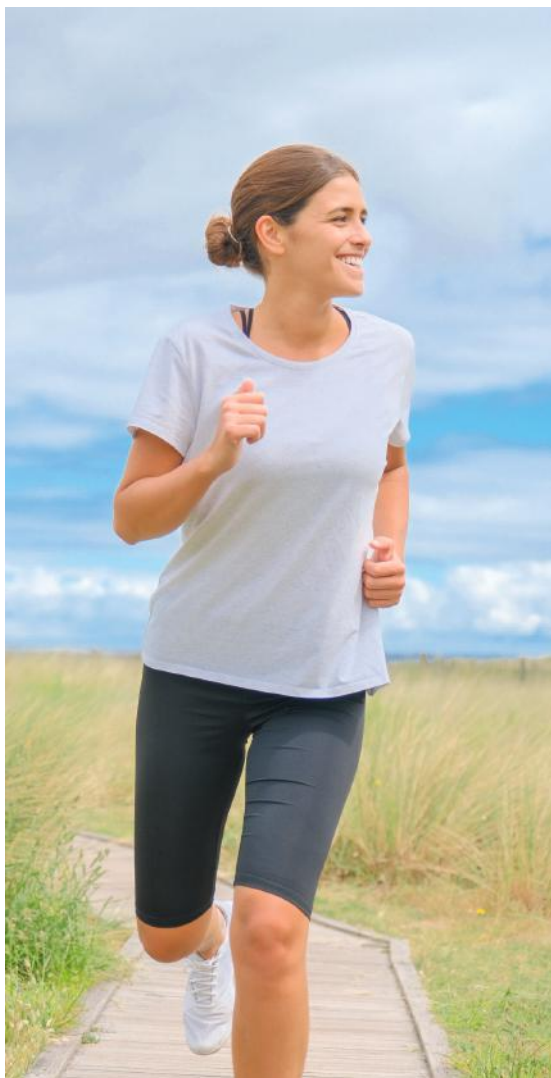
- 1 séance de renforcement spécifique (1h)
- 1 enveloppement d'algues circulatoire (20')
- 1 bain de mer hydromassant circulatoire (15')

**Jour 2 :**

- 1 coaching sportif en 2 temps :  
séance de course et renforcement (2 x 1h)
- 1 séance d'oxygénation hyperbare (25')
- 1 application cryothérapie jambes (20')

**Jour 3 :**

- 1 coaching sportif en 2 temps :  
séance de course et renforcement (2 x 1h)
- 1 séance d'oxygénation hyperbare (25')
- 1 pressothérapie (20')



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



### **Le saviez-vous ?**

La marche a une action antistress reconnue. Lorsque vous marchez d'un bon pas en plein air, votre organisme sécrète davantage d'endorphines et de sérotonine.

Ces deux neurotransmetteurs contribuent à réduire le taux de cortisol, « l'hormone du stress ».





# ESCALE OXYGÈNE & MER

PROGRAMME AXÉ SUR L'OXYGÉNATION  
CHANGEZ D'AIR  
LUTTER CONTRE LA POLLUTION  
ET LE STRESS

## ZOOM SUR L'OXYGÉNATION en chambre hyperbare by Kino B

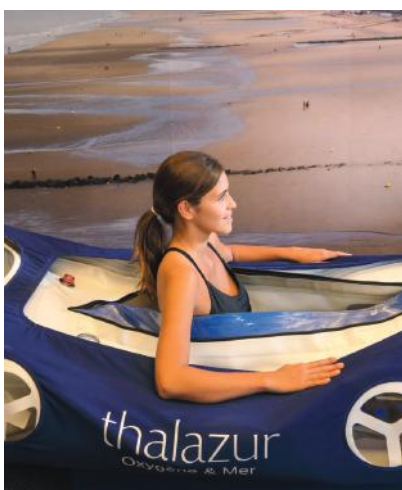
C'est une technologie physiologique et naturelle, sans risque. Elle est utilisée par les grands sportifs pour récupérer plus facilement après un effort physique. L'oxygénation hyperbare a un rôle thérapeutique mais surtout préventif, en luttant contre le vieillissement prématuré de nos cellules.

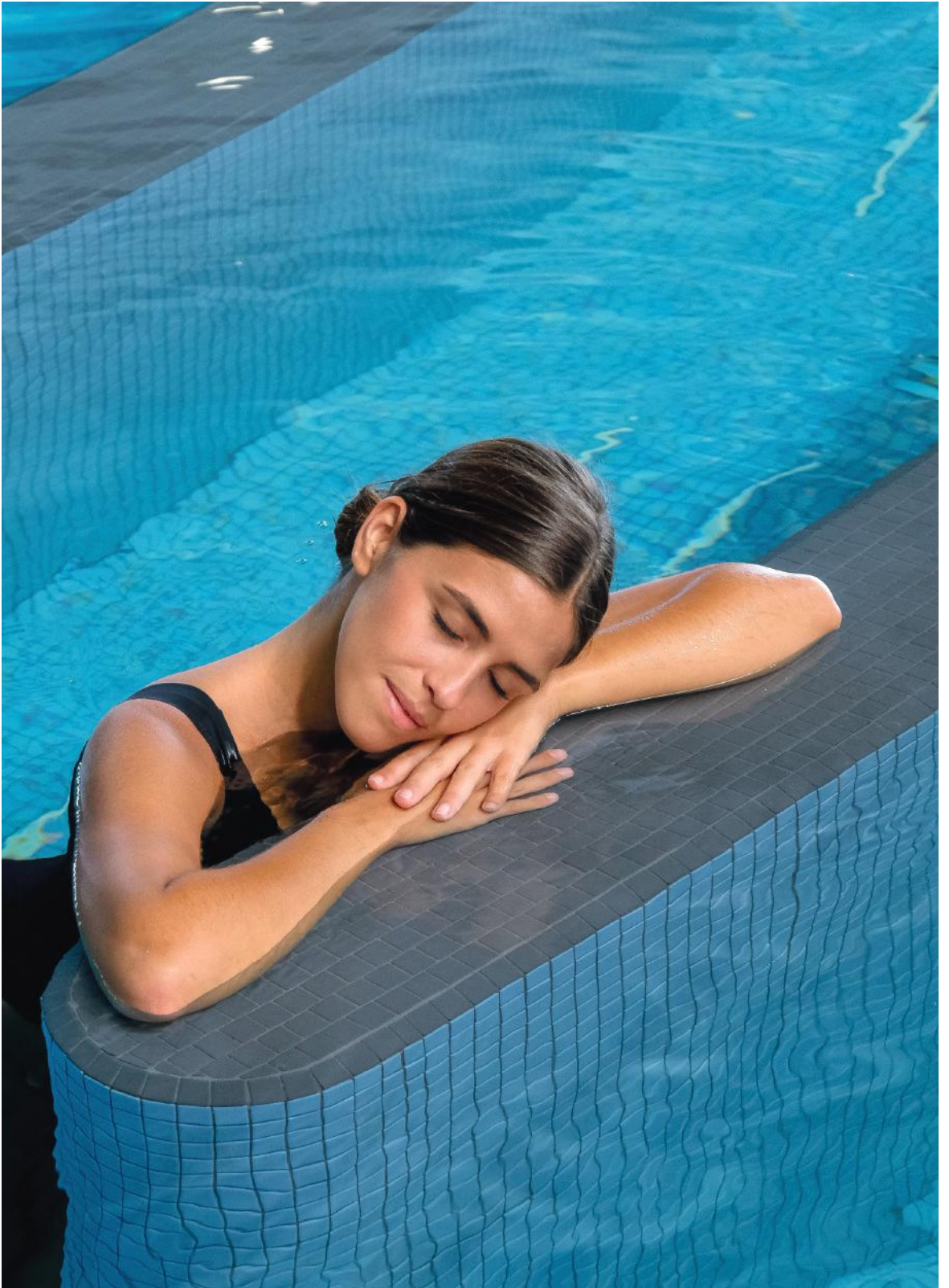
La séance se déroule en position allongée et habillé dans un caisson concentrateur d'oxygène. Sous pression, l'oxygène se dissout dans les liquides corporels pour permettre une véritable régénération vasculaire et favoriser la production de collagène rendant à la peau son élasticité.

## 9 SOINS | 3 jours\*

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

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





# ESCALE LÂCHER-PRISE

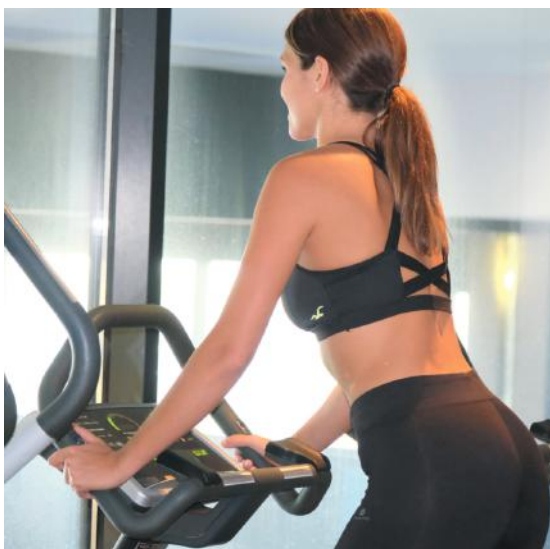
NOUVEAUTÉ 2023

PRENDRE SON TEMPS  
& CALMER SON ESPRIT  
APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

9 SOINS | 3 jours\*

- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (20')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en calcium (20')
- 1 enveloppement à la crème d'algue bleu (20')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 douche à jet silhouette (10')
- 1 séance de sophrologie (1h)
- 1 soin La Gym Beauté Payot®  
harmonie corporelle (30')
- 1 soin visage « La Fermeté » by Payot (1h15)
- 1 séance de coaching physique (1h)

\* Pas d'arrivée possible à l'hôtel le jeudi.  
Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Voir descriptif des soins page 58.

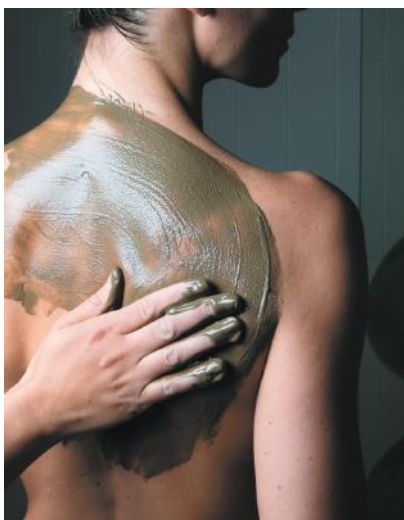
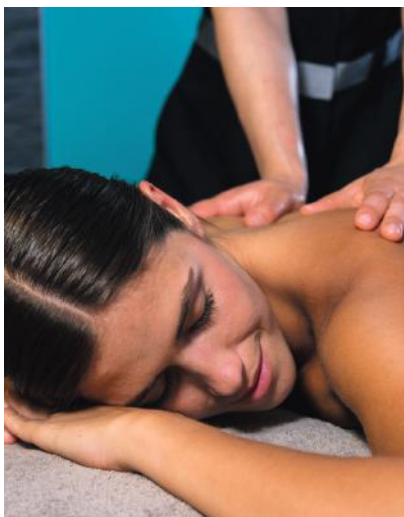


## Le saviez-vous ?

En thalasso, l'eau de mer est chauffée entre 34°C et 37°C pour entraîner la vasodilatation de la peau et favoriser la pénétration des oligoéléments, des sels minéraux et des ions négatifs dans l'organisme.

Reminéralisant et revigorant !





**Le saviez-vous ?**

L'eau de mer répand  
dans l'air du brome  
et du soufre :  
le corps s'assouplit,  
les muscles récupèrent  
et se détendent,  
l'organisme est apaisé !

# ESCALE LIBERTÉ SUPRÊME

LE MEILLEUR DE NOS SOINS

COMPOSEZ VOTRE ESCALE ET FAITES-VOUS PLAISIR EN FONCTION DE VOS ENVIES

**CHOISISSEZ 9 SOINS** | 3 jours\*

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

## Choisissez 5 soins essentiels pour se régénérer

### Soins d'eau de mer

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

### Enveloppements & applications (20')

(2 maximum)

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

### Soins secs

- lit hydromassant spécifique by Thalazur (10')
- lit massant aux pierres de jade (20')

## Choisissez 2 soins indispensables pour une escale réussie

### Gommages du corps (20')

(1 maximum)

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

### Massages (20')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

## Choisissez 2 soins inoubliables pour votre bien-être

### Massages du monde (50')

- Ayurvédique Marma by Thalgo
- Suédois
- Californien

### Soin visage esthétique (1h15)

(1 maximum)

- Révélation Marine by Thalgo
- ThalgoMen à l'algue bleue vitale
- Soins visage « La Finesse » by Payot (1h15)

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

# NOS SÉJOURS 1 à 5 JOURS

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

S'offrir une bulle de détente, vivre un moment d'évasion en duo... Chaque « Journée » se compose de 3 ou 4 soins de thalasso et de soins spa soigneusement sélectionnés. De 1 à 5 jours, c'est vous qui choisissez !





## JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

**3 SOINS** | jour\*  
dont 1 massage

**1 massage du corps** (20')  
détente ou sous fine pluie d'eau de mer

**2 soins individuels d'hydrothérapie** parmi :  
enveloppement d'algues reminéralisantes (20'),  
bain de mer hydromassant reminéralisant (15'),  
lit hydromassant spécifique by Thalazur (15'),  
douche à jet (10') ou pressothérapie (20').

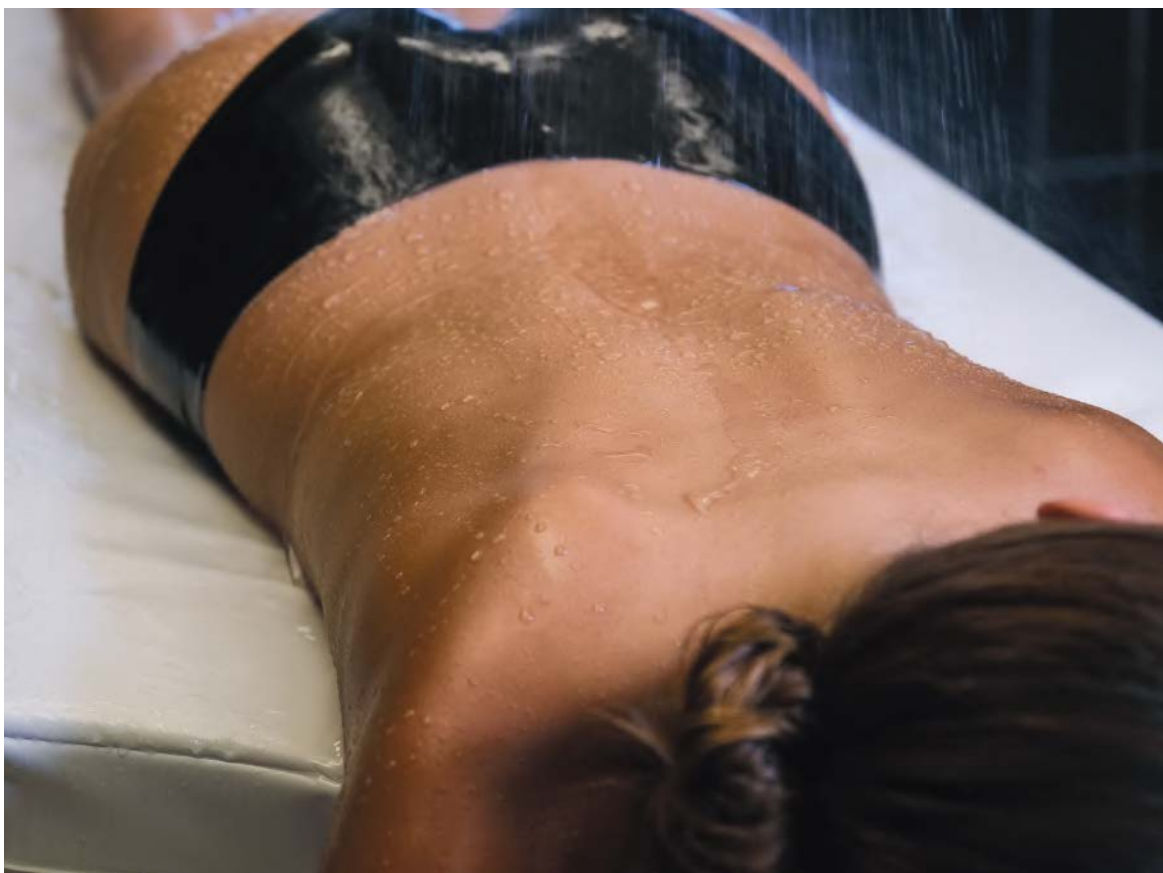
## JOURNÉE THALAZUR

**4 SOINS** | jour\*  
dont 1 massage

**1 massage du corps** (20')  
détente ou sous fine pluie d'eau de mer

**3 soins individuels d'hydrothérapie** parmi :  
enveloppement d'algues reminéralisantes (20'),  
bain de mer hydromassant reminéralisant (15'),  
lit hydromassant spécifique by Thalazur (15'),  
douche à jet (10') ou pressothérapie (20').

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



# JOURNÉES À THÈME

## OXYGÈNE & MER

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

## BEAUTÉ

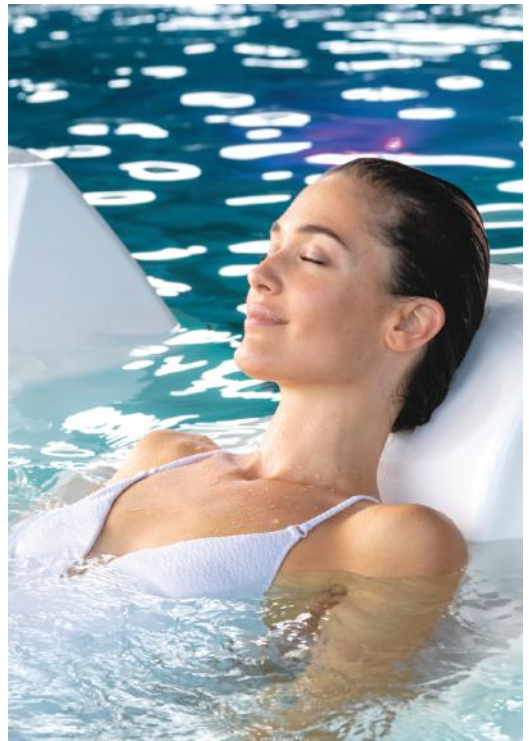
- 1 gommage corps cuivré  
aux sels de la mer morte (20')
- 1 enveloppement d'algues aux trois thés (20')
- 1 soin visage La Gym Beauté Payot® active (35')

## RÉVEIL SPORTIF

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

## FUTURE MAMAN

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







*Salle de cardio-training*

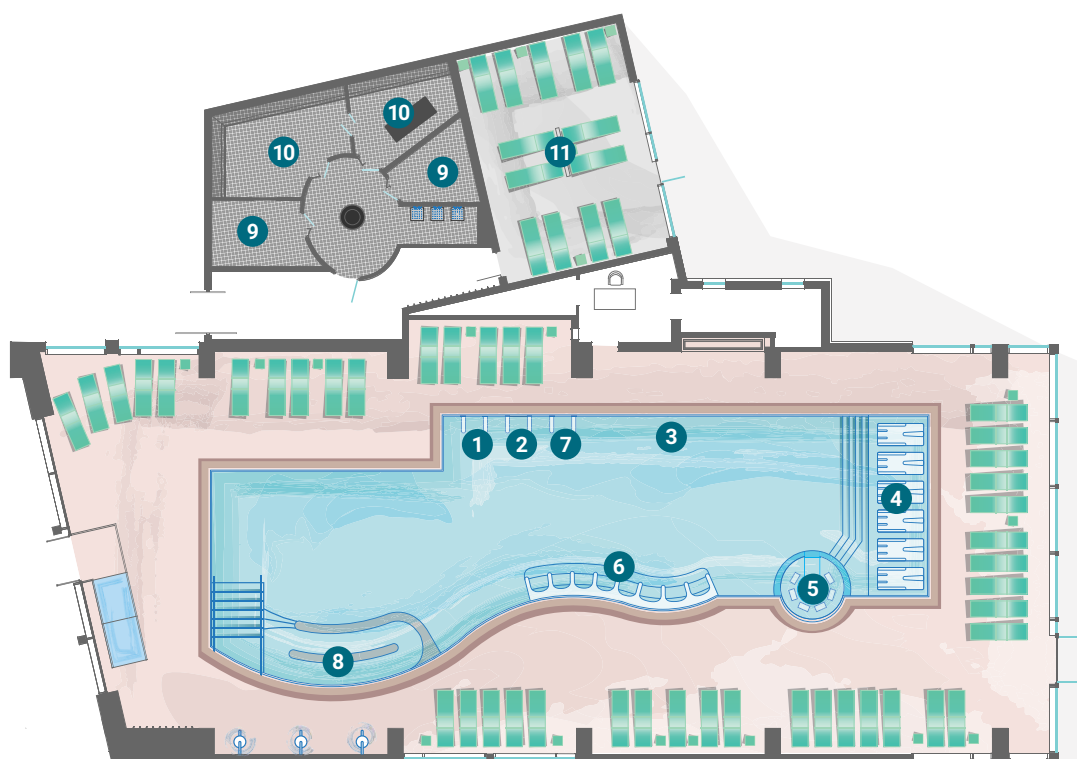


# Découvrez notre SPA MARIN

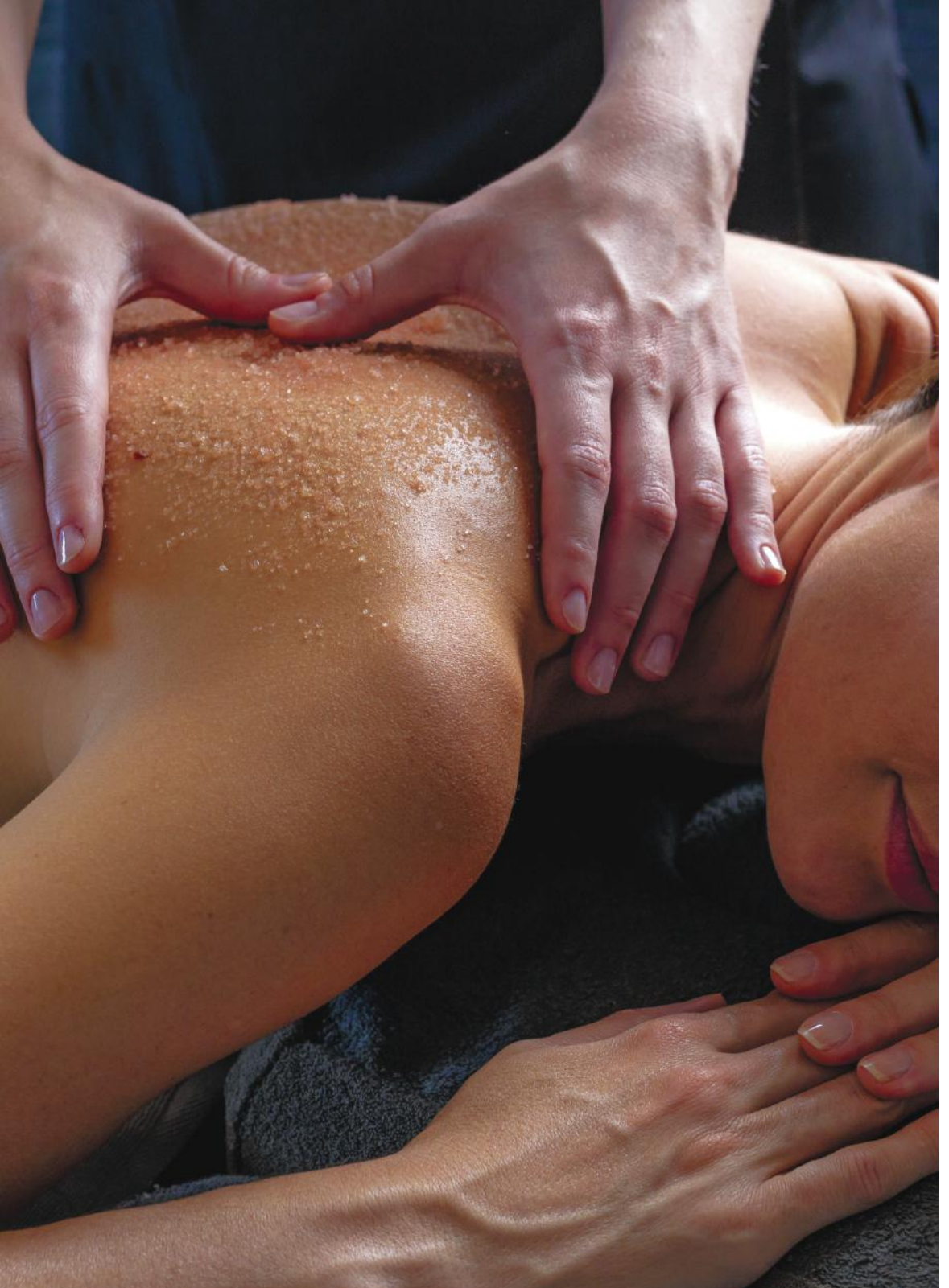
ACCÈS INCLUS dans tous nos séjours

Parcours marin d'eau de mer de 290 m<sup>2</sup> chauffée à 32°

- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. Jets sous-marins   | 7. Pedijets                |
| 2. Geyser             | 8. Marche à contre-courant |
| 3. Lame d'eau «Cobra» | 9. Saunas                  |
| 4. Aquabeds           | 10. Hammams                |
| 5. Jacuzzi            | 11. Salle de repos         |
| 6. Sièges massants    |                            |









# Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté



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

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

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 !

## THALGO

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

## PAYOT

Payot, est LA marque française facialiste qui garantit des résultats beauté et bien-être. Nous pensons que la beauté est en mouvement. Notre mission est de partager une beauté holistique par l'association du soin et du geste, des produits ultra-sensoriels et des innovations de pointe. Les expériences de nos rituels de soin cabine sont sur-mesure et uniques. Engagée dans la clean beauty, Payot agit pour la planète au travers de ses formulations et de ses packagings.

# Lexique de la thalasso

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

### Détente

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

### Sous fine pluie d'eau de mer

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

## Nos enveloppements et applications

### Enveloppement d'algues reminéralisantes

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

### Enveloppement d'algues aux parfums d'ailleurs

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

### Application d'algues thermosudation au fucus

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

### Application de boues marines

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

### Application de boues marines auto-chauffantes

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

### Algues circulatoires

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

### Cryothérapie jambes

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

## Nos bains de mer hydromassant

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

### Reminéralisant

Ce soin associé à la 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 irisés, aux agrumes ou aux cristaux du lagon.**

### À la gelée d'algues spécifiques

- **Détente** (huiles essentielles d'orange et de citron).
- **Circulatoire** (huiles essentielles d'eucalyptus et de cyprès).
- **Minceur** (huiles essentielles de thym et de citron).

## Nos autres soins d'hydrothérapie

### Douche à jet

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

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

## Nos soins secs

### Lit hydromassant

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

### Lit massant aux pierres de jade

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

## Nos soins experts

### Pressothérapie

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.

### Sauna japonais individuel

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

### Cryothérapie corps entier

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

### Séance d'oxygénation hyperbare

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

### Massage kiné

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

### Ostéopathie

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

### Sophrologie individuelle ou collective

Cette technique de développement personnel, qui plonge dans un état de conscience proche de l'hypnose, est basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Vous pouvez ainsi vous concentrer sur un besoin spécifique (stress/minceur).

### Consultation diététique

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

### Bilan sportif individualisé

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

## Nos activités aquatiques

### Aquajump

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

### Aquagym

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

### Aquabiking

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

### Aquaboarding

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

### Aqua-dos

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

### Aquapower

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

### Éveil aquatique avec bébé

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

## Nos activités en plein air

### Beach training

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

### Marche oxygénante sur la plage

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

### Longe Cabourg

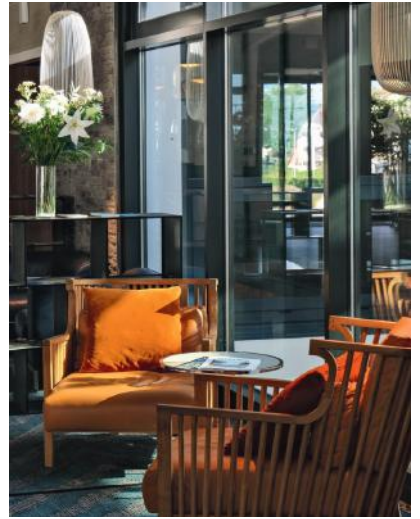
Selon les conditions météorologiques, randonnée aquatique qui permet un travail très complet du corps, immergé jusqu'au ventre dans la mer.

Une découverte conviviale et originale du littoral normand.

### Parcours santé

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





# PROFITEZ D'OFFRES SPÉCIALES

## Avant-première

**Jusqu'à -20%**

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

## Bon plan

**Jusqu'à -10%** sur votre séjour pour toute réservation effectuée au minimum 7 jours et maximum 60 jours avant la date d'arrivée.

## Supplément solo

**Offert**

Nous vous offrons le supplément chambre individuelle sur certaines périodes de l'année.

## Supplément accompagnant

**Jusqu'à 540 € offerts.**

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



Retrouvez les conditions et modalités de réservation de ces offres dans nos conditions générales de ventes via le QR code ou sur notre site internet [www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)

## Équipe dédiée

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

## Meilleur prix garanti

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

INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION

**7j/7** au +33 (01) 48 88 89 90

[inforeservation@thalazur.fr](mailto:inforeservation@thalazur.fr)



# Tarifs Cabourg 2023

## Cures 6 jours / Tarifs en € par personne/séjour

6 jours de soins + 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double CLASSIQUE	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Échappée marine	1 494	2 064	1 196
Signature Thalazur Réveil sportif	1 812	2 382	1 450
Épigénétique Massages du monde	2 184	2 754	1 748
Expert du dos Liberté suprême	2 406	2 976	1 925
Résolution minceur (en pension complète)	2 670	3 240	2 136
<b>Accompagnant non curiste</b> 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double CLASSIQUE	888	1 458	711

## Suppléments

Chambre de catégorie supérieure par chambre pour 6 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Supérieure Latérale mer	360	480	288
Supérieure Mer	480	600	384
Supérieure Front de mer	660	780	528
Privilège Front de mer	840	1 200	672
Suite Jardin	960	3 780	768
Suites : « Front de mer » « La Terrasse » « Horizon »	Sur demande		

Chambre individuelle par chambre pour 6 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	450	960	360

Pension complète par personne pour 6 repas	Public	AVANT PREMIÈRE à partir de
	264	212

## Escales 3 jours / Tarifs en € par personne/séjour

3 jours de soins + 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double CLASSIQUE	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Immunité marine	819	1 119	656
Détente zen Lâcher-prise NOUVEAUTÉ 2023 Maman bébé* Oxygène & mer Résolution minceur Prêt(e) pour ma course NOUVEAUTÉ 2023	849	1 149	680
Liberté suprême	939	1 239	752
<b>Accompagnant non curiste</b> 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double CLASSIQUE	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Accompagnant non curiste	303	603	243
Accompagnant escale Maman bébé*	63	63	51

## Suppléments

Chambre de catégorie supérieure par chambre pour 3 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Supérieure Latérale mer	180	240	144
Supérieure Mer	240	300	192
Supérieure Front de mer	330	390	264
Privilège Front de mer	420	600	336
Suite Jardin	480	1 890	384
Suite Front de mer	1 080	2 610	864
Suite La Terrasse	1 380	2 910	1 104
Suite Horizon	1 680	3 210	1 344

Chambre individuelle par chambre pour 3 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	210	480	168

\* Hébergement de l'accompagnant offert afin de garder bébé. Prix indiqués : petits déjeuners.

Demi-pension par personne pour 3 repas	Public	AVANT PREMIÈRE à partir de
	132	106

Pension complète par personne pour 6 repas	Public	AVANT PREMIÈRE à partir de
	264	212



Information, devis et réservation auprès de nos experts :  
 +33(0)1 48 88 89 90 / inforeservation@thalazur.fr ou sur www.thalazur.fr

## Courts séjours de 1 à 5 jours / Tarifs en € par personne/jour

Suppléments

Séjour tradition 1 jour de soins + 1 nuit + 1/2 pension hébergement en chambre double CLASSIQUE	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Thalazur	311	411	249
Journée à thème Beauté, Réveil sportif, Future maman Oxygène & mer	311	411	249
Accompagnant non curiste 1 nuit + 1/2 pension hébergement en chambre double CLASSIQUE	143	243	115
Séjour découverte 1 jour de soins + 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double CLASSIQUE	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Découverte Thalazur	247	347	198
Accompagnant non curiste 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double CLASSIQUE	101	201	81

Catégorie de chambre Par chambre par nuit	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Supérieure Latérale mer	60	80	48
Supérieure Mer	80	100	64
Supérieure Front de mer	110	130	88
Privilège Front de mer	140	200	112
Suite Jardin	160	630	128
Suite Front de mer	360	870	288
Suite La Terrasse	460	970	368
Suite Horizon	560	1 070	448

Chambre individuelle par nuit	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	70	160	56

Restauration par personne pour 1 repas	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	44		36

## Cures & Escales sans hébergement

Tarifs en € par personne (toute l'année)

Cures 6 jours de soins sans hébergement	Public	AVANT PREMIÈRE à partir de
Échappée marine	732	586
Signature Thalazur Réveil sportif	966	773
Épigénétique Massages du monde	1 344	1 076
Expert du dos ■ Liberté suprême Résolution minceur	1 560	1 248

Escales ** 3 jours de soins sans hébergement	Public	AVANT PREMIÈRE à partir de
Immunité marine	483	387
Détente zen ■ Lâcher-prise NOUVEAUTÉ 2023 Maman bébé ■ Oxygène & mer Résolution minceur Prêt(e) pour ma course NOUVEAUTÉ 2023	516	413
Liberté suprême	612	490

\*\* Hors vacances scolaires, ponts et jours fériés.

### TARIF LE PLUS BAS AU PLUS TÔT

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

Flasher le code  
pour consulter  
nos conditions  
générales de vente



# Nos conseils éclairés

## J'emporte dans ma valise...

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

## C'est inclus dans mon séjour...

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

## HORAIRES D'OUVERTURE\*

**L'institut de thalassothérapie** est ouvert toute la semaine. Les soins sont planifiés du lundi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 18h.

### Spa marin

Du lundi au dimanche de 9h à 19h45.

Fermeture de 13h à 14h pour désinfection.

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

### Spa beauté

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

## J'arrive à l'hôtel...

- La chambre est disponible à partir de 16h le jour de votre arrivée. Elle doit être restituée pour 12h le jour du départ.
- Le parking fermé est gratuit.
- La demi-pension comprend un repas midi ou soir, à votre convenance sur réservation à l'accueil du restaurant.
- L'accompagnant non-curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande à la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Hébergement et petit déjeuner offerts aux enfants (jusqu'à 12 ans) accompagnant les parents. Nombre de chambres limité.
- Les animaux (< à 6kg) sont admis uniquement dans les chambres. Supplément de 25€/jour/animal. Dans la limite d'un animal maximum par chambre.

## Thalasso et soins, mode d'emploi !

- Vos soins sont planifiés par demi-journée, en alternance le matin et l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée.
- Pour toutes questions concernant votre séjour ou le planning de soins, contactez-nous avant votre arrivée.
- Possibilité de soins esthétiques pour les futures mamans, consultez-nous !
- Accès à la piscine autorisé aux enfants de moins de 15 ans hébergés à l'hôtel (BCG obligatoire) : du lundi au samedi de 11h à 13h et de 17h à 19h45, puis le dimanche de 11h à 13h et de 14h à 19h45.
- L'accès au sauna et au hammam n'est pas autorisé aux enfants.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre boutique maillots de bain, sandales, produits cosmétiques...
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.

\* Horaires susceptibles d'être modifiés.





# Nos clients parlent de nous !

« Tout a été parfait !  
Nous sommes rentrés  
reposés et détendus.

**Un vrai bonheur.**

Nous recommandons  
chaudement et  
ne manquerons pas  
de revenir »

CAROLE B.

« **Merveilleux,**  
une parenthèse  
essentielle  
pour récupérer  
et prendre  
soin de soi »

PHILIPPE G.

« Toujours  
**très satisfaite,**  
sixième séjour.

La qualité et  
l'amabilité toujours  
au rendez-vous,  
je reviendrai  
avec plaisir ! »

SABINE D.

« Très bel  
établissement,  
le personnel est  
accueillant,  
**aux petits soins**  
et cherche à rendre  
notre séjour des plus  
agréables.

Une très belle  
expérience à vivre  
et à revivre... »

ANONYME

« Établissement de  
**qualité**, personnel  
(dans tous les domaines)  
très accueillant, aimable,  
disponible et toujours  
prêt à satisfaire au mieux  
les clients. Nous sommes  
vraiment dans un lieu de  
détente ! L'établissement  
est très bien situé (en  
bordure de mer et proche  
du centre de Cabourg) »

ADELINE M.

« **Enchantée**  
par mon séjour,  
l'amabilité générale  
du personnel,  
sa disponibilité,  
la restauration  
excellente,  
les soins très bien  
effectués »

BERNADETTE C.

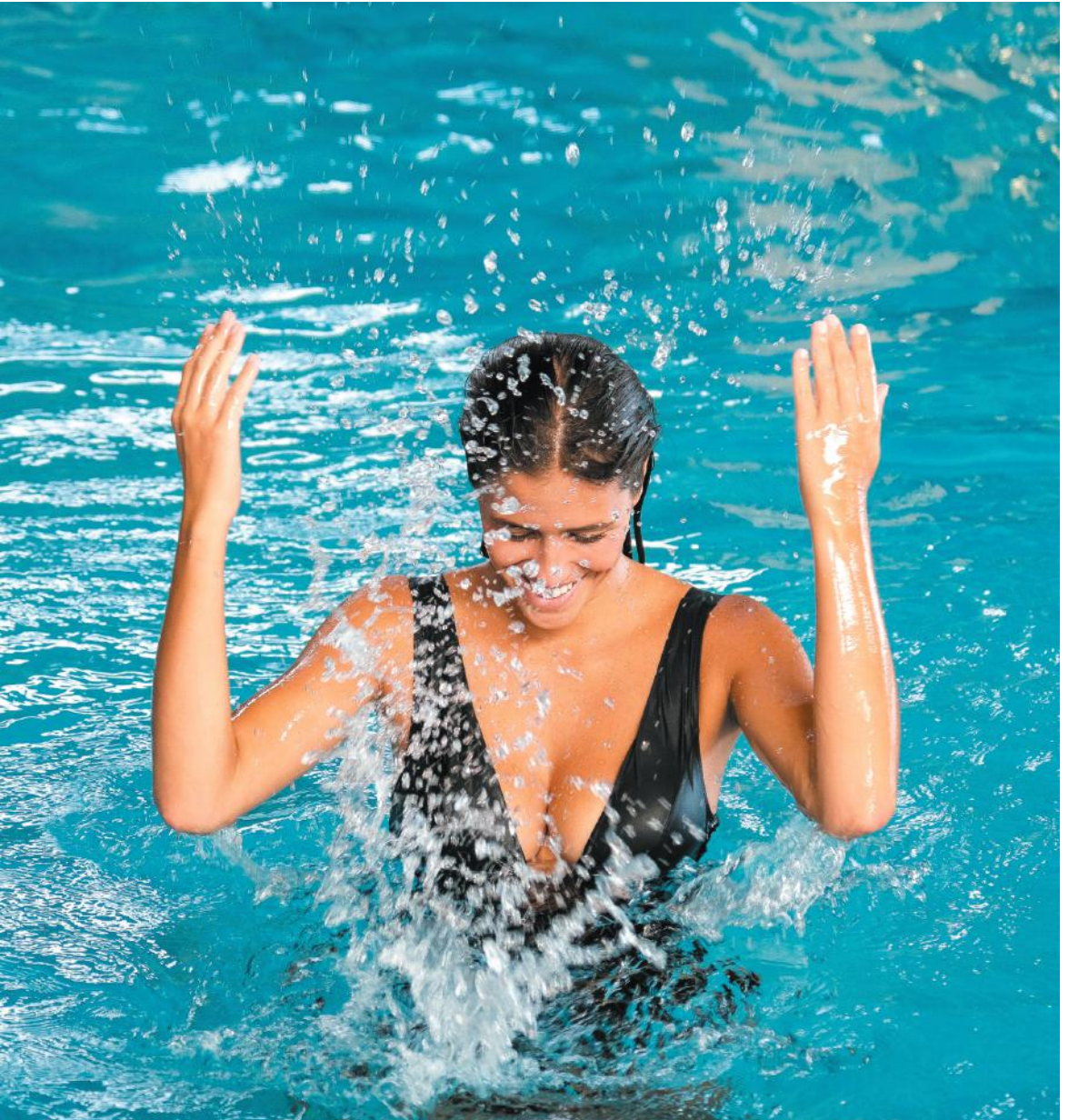
Commentaires clients issus de TrustYou, agence indépendante de satisfaction client.



# IDÉES CADEAUX

Pensez thalasso, offrez Thalazur

Retrouvez tous nos coffrets cadeaux sur : [www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/](http://www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/)



# L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION  
7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90  
inforeservation@thalazur.fr

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

thalazur.fr

