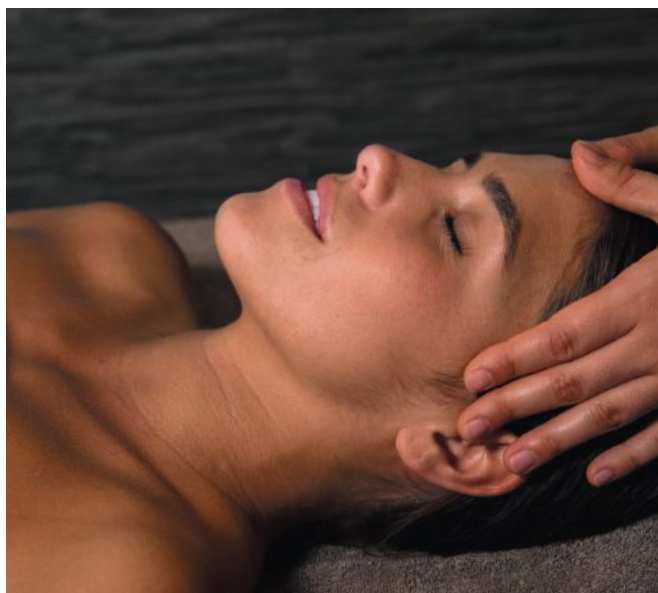
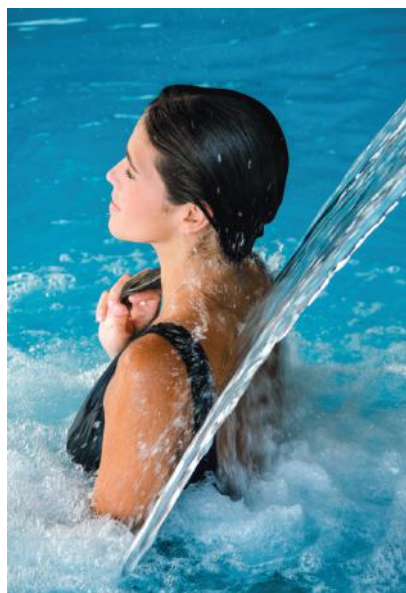


thalazur

Cabourg

THALASSOTHÉRAPIE & SPA | SOINS À LA CARTE



ÉDITION 2023





Sommaire

p. 4	Pourquoi choisir Thalazur ?	
	Découvrez tous les bienfaits de la thalasso	p. 6
p. 7	Notre cœur de métier : l'eau de mer	
	Découvrez notre Spa Marin !	p. 8
p. 10	Thalassothérapie à la demi-journée	
	Lexique de la thalasso Infos pratiques	p. 12
p. 14	Les soins experts	
	Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté	p. 17
p. 18	Les gommages & rituels	
	Les massages	p. 20
p. 24	Les rituels spa	
	instants à deux	p. 25
p. 27	Les soins minceur	
	Les soins visage	p. 28
p. 32	Les soins pour enfants & ados	
	Autres soins beauté	p. 33
p. 34	Ligne cosmétique marine Idées cadeaux	

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

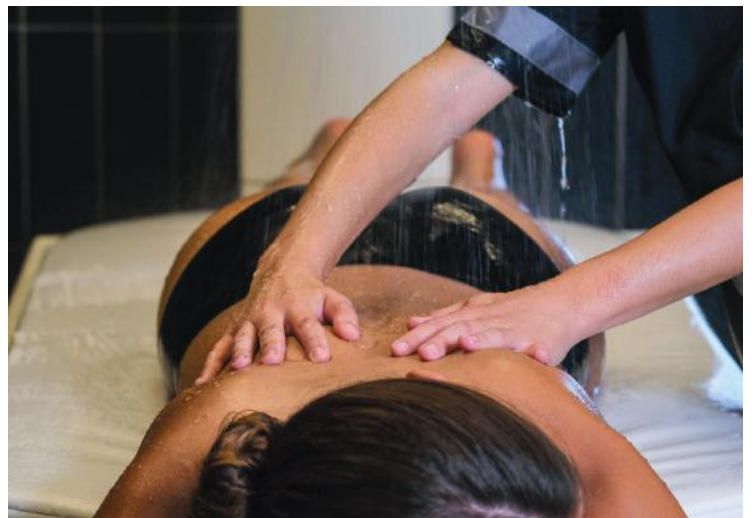
grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français.

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.



Notre cœur de métier l'eau de mer

Histoire d'eau...

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

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

Un personnel aux petits soins...

Dans les 9 centres Thalazur, c'est un personnel hautement qualifié et formé à des protocoles de cures efficaces, qui prodigue les soins de thalasso. L'eau de mer est utilisée pour réaliser bains 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.





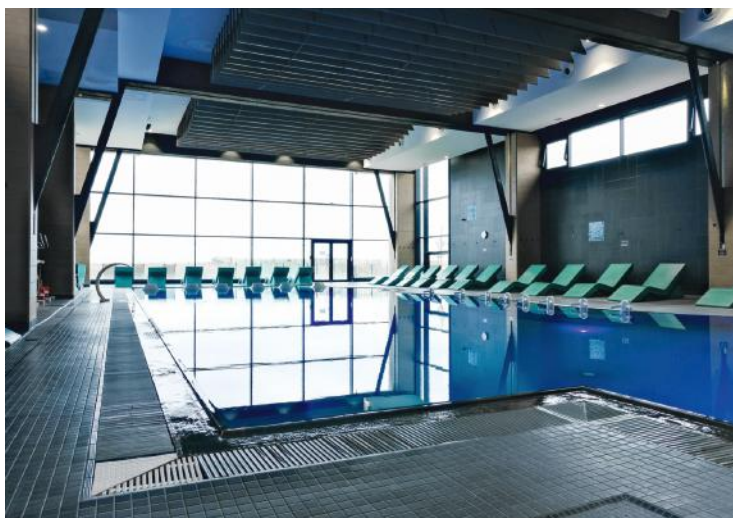
Salle de cardio-training



Pour certaines
de nos prestations
**vous bénéficiez
d'un accès gratuit
au Spa Marin.**

Accès libre toute la journée
pour les clients de l'hôtel.

Renseignements et explications
sur les pages et prestations
concernées.



Découvrez notre SPA MARIN

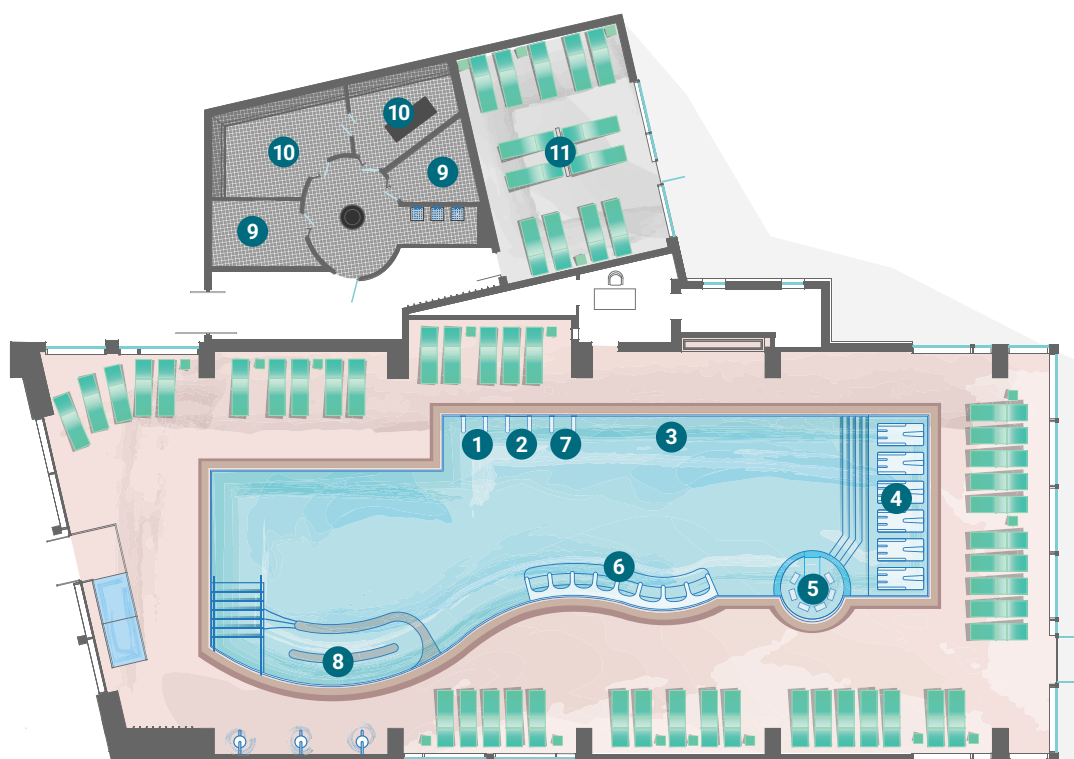
Parcours marin d'eau de mer de 290 m² chauffée à 32°

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. Jets sous-marins | 7. Pedijets |
| 2. Geysier | 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 Spa marin est ouvert 7/7 jours

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 hébergés à l'hôtel 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).



THALASSOTHÉRAPIE À LA DEMI-JOURNÉE

Pour votre bien-être

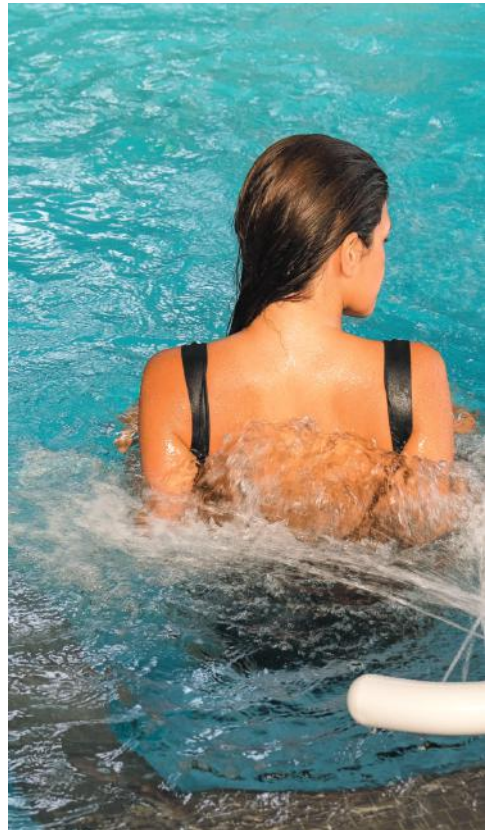
Accès libre au Spa marin
sur la même demi-journée
que vos soins

(piscine d'eau de mer chauffée multifonctions,
saunas, hammams, salle de repos)

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

NOS FORAITS « THALASSO »

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
1 soin thalasso d'Exception	84 €	94 €
Massage sous fine pluie d'eau de mer (20')		
2 soins individuels thalasso*	109 €	119 €
3 soins individuels thalasso*	129 €	139 €
2 soins Découverte marine	139 €	149 €
1 soin individuel thalasso*		
1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')		
4 soins Thalazur	179 €	189 €
3 soins individuels thalasso*		
1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')		
4 soins Thalazur + 1 repas	209 €	219 €
3 soins individuels thalasso*		
1 massage détente ou sous fine pluie d'eau de mer (20')		
1 repas au restaurant « Le poisson d'Argent » Menu Saveur, terroir et légèreté (3 plats, hors boissons)		



NOS CARTES PLAISIR

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Carte 5 soins individuels thalasso*	315 €	365 €
Carte 10 soins individuels thalasso*	605 €	655 €
Carte 5 massages de 20 minutes	365 €	420 €
Au choix parmi : massage sous fine pluie d'eau de mer, gommage sous fine pluie d'eau de mer ou massage Détente.		
(Cartes nominatives, valables 6 mois pour les cartes 5 soins et 12 mois pour les cartes 10 soins)		

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

NOS FORAITS À THÈME

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Ado (à partir de 15 ans) **159€** **169€**
1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
1 lit hydromassant spécifique by Thalazur (15')
1 massage visage (20')

Réveil sportif **169€** **179€**
1 douche à jet (10')
1 massage Californien (50')
1 activité sportive au choix (30') :
aquabiking ou aquajump

Oxygène & mer **169€** **179€**
1 séance d'oxygénation hyperbare (25')
1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
1 soin visage Oxygène lumière by Thalgo (40')

Beauté **169€** **179€**
1 gommage corps cuivré
aux sels de la mer morte (20')
1 enveloppement d'algues aux trois thés (20')
1 soin visage (30')
La Gym Beauté Payot® Signature

Future maman **169€** **179€**
1 lit hydromassant spécifique by Thalazur (15')
1 soin visage Parenthèse hydratante by Thalgo (30')
1 massage spécial femme enceinte
(25'/à partir du 4^e mois de grossesse)

Descriptif des soins pages 12 et 13

* Nos soins individuels «**THALASSO**»

Au choix parmi la liste des soins proposée p. 12/13
(hors massages).

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



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 **25€** par personne

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 (20')

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 soins d'hydrothérapie

Bains de mer hydromassant reminéralisant (15')

Confortablement installé dans une baignoire, un massage puissant, global ou localisé, est réalisé par des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Débutant par une chaleur douce, la température s'élève progressivement au cours du soin (entre 34° et 37°). Ce soin associé à la chromothérapie 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.

Douche à jet (10')

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

Hydromassage marin (10')

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

Nos enveloppements et applications (20')

Sur un lit flottant idéalement tempéré, le corps est entièrement (enveloppement) ou partiellement (application) recouvert d'algues ou de boues marines chaudes puis enveloppé dans une couverture.

La chaleur permet une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration des actifs (sels minéraux, 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

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

Application de boues marines

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

Nos soins secs

Lit hydromassant (15')

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

Lit massant aux pierres de jade (20')

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

Nos soins jambes légères

Pressothérapie avec gel fraîcheur (20')

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

Application cryothérapie jambes (20')

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

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

Bain de mer hydromassant à la gelée d'algues spécifiques :

- **Détente** (*huiles essentielles de citron et d'orange*).

- **Circulatoire** (*huiles essentielles d'eucalyptus et de cyprès*).

- **Minceur** (*huiles essentielles de thym et de citron*).

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

Au doux parfum de Polynésie, ce soin détient un fort pouvoir hydratant, apaisant et décontractant.

Enveloppement d'algues aux trois thés (20')

Moment de plénitude, cet enveloppement aide à lutter contre le vieillissement de la peau (souplesse et fermeté de la peau).

INFOS pratiques

Le short de bain est interdit. Éviter le port de maillot de bain en coton.

Le port des sandales est obligatoire.

Le port du bonnet n'est pas obligatoire mais les cheveux doivent être attachés.

Tenue et chaussures de sport obligatoires dans la salle de fitness.

Tout rendez-vous non décommandé 48h avant sera dû.

Futures mamans et adolescents (15/18 ans), nous vous invitons à nous consulter pour le choix de vos soins.

Lors de votre venue

Nous vous conseillons d'arriver au moins 30 minutes avant votre premier soin.

Les soins se réalisent sur une même demi-journée.

Pour votre bien-être, le peignoir et la serviette de bain vous sont fournis.

Nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols d'objets de valeur ou dégradations de bijoux. (Coffres et casiers individuels mis à votre disposition).

Les téléphones portables doivent rester obligatoirement en mode silencieux dans toutes les zones de l'établissement.

Le non-respect des règles d'hygiène et de sécurité entraînera l'exclusion de l'institut de thalassothérapie.

Certificat médical ou décharge obligatoire à remplir sur place.

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

LES SOINS EXPERTS

SOINS DISPONIBLES HORS WEEK-END & JOURS FÉRIÉS

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).

Réflexologie plantaire (50') 99€

Massage des points réflexes reliés aux organes du corps et situés au niveau de la plante des pieds. L'énergie vitale se remet en circulation, régularisant les fonctions organiques du corps.

Ostéopathie (30') 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
au Spa marin sur
la même demi-journée
que votre soin

25€



Sauna japonais individuel*

1 séance (30')	65€
5 séances	295€

Tradition séculaire et haute technologie japonaises

Depuis plus de 300 ans, les Japonais ont coutume, pour éliminer les toxines et se purifier, de s'enterrer jusqu'au cou dans un sable volcanique chaud (50°). C'est de ce rituel millénaire que le sauna japonais a tiré sa source en s'appuyant sur une chaleur diffusée par une émission d'infrarouges longs.

Votre meilleur allié pour :

DETOXIFIER

Elimination de métaux lourds : plomb, mercure...

RAJEUNIR

Meilleure hydratation, élasticité, éclat du teint, corps et visage

MINCIR

Perte de 1 à 2 tailles de vêtement

DORMIR

Décalage horaire, sommeil réparateur

Cryothérapie corps entier*

SOIN DISPONIBLE DU LUNDI AU JEUDI UNIQUEMENT

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

Quand le froid extrême soulage les douleurs

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

La cryothérapie corps entier améliore de manière significative de nombreux troubles (circulatoires, sommeil, anxiété...), soulage les rhumatismes (action anti-inflammatoire) et s'applique tout particulièrement dans le domaine sportif en préparation, en récupération ou en traumatologie.

* Sous réserve de contre-indications médicales.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Oxygénation hyperbare*

1 séance (25')	60€
5 séances	270€

Une technologie physiologique et naturelle sans risques

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

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

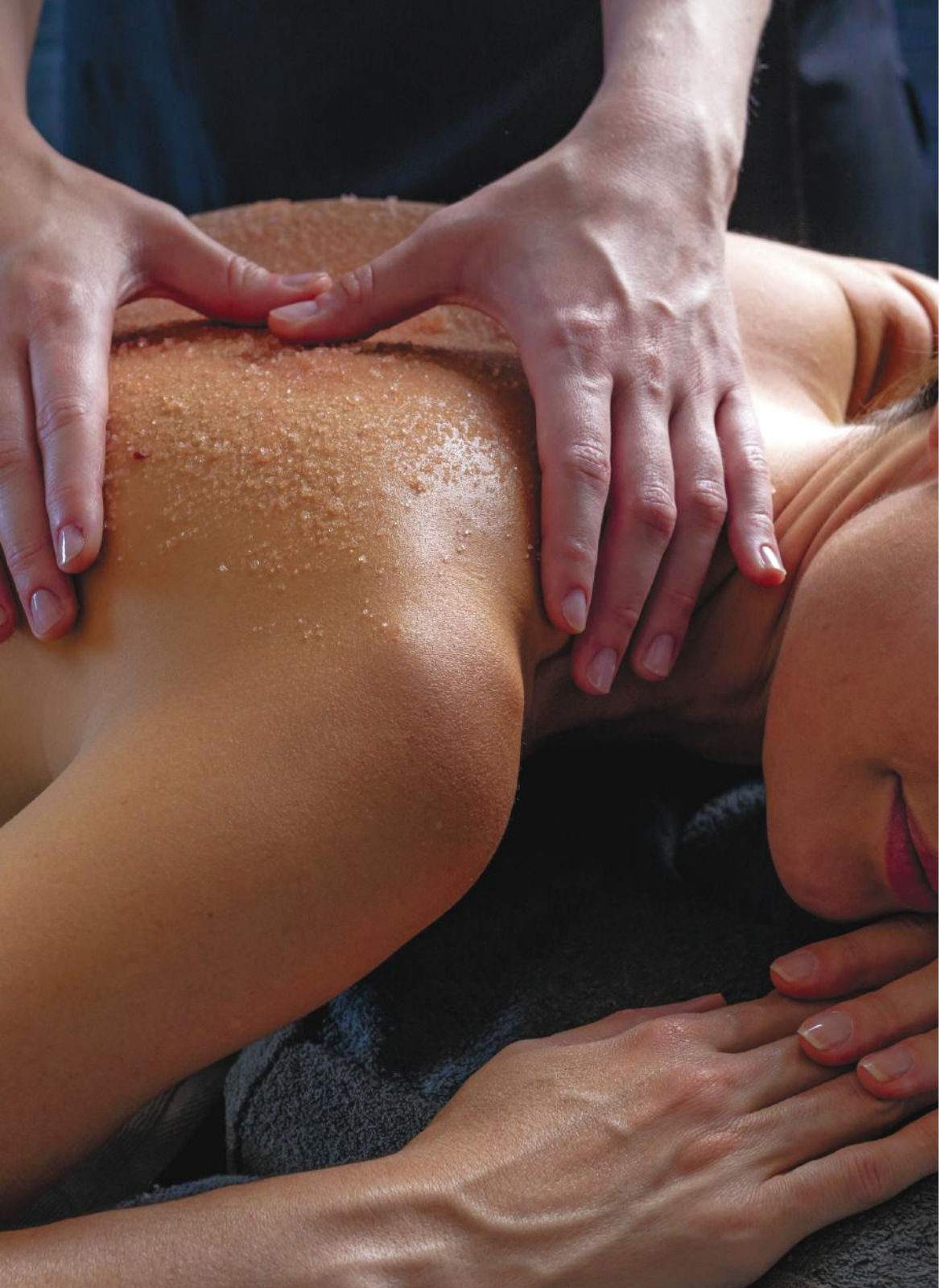
Forfait spécial

Oxygène & mer 169€ 179€

- 1 séance d'oxygénation hyperbare (25')
- 1 bain de mer 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





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.

Nos marques partenaires s'engagent dans une démarche plus responsable avec des produits qui sont développés, fabriqués et conditionnés en France et une sélection de packagings plus respectueux de l'environnement.

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 d'une beauté marine.

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.

Ouvert 7/7 jours de 9h à 19h.
Réservation au 02 50 22 10 12 (ligne directe)

LES GOMMAGES & RITUELS

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Le gommage (20') 84€ 94€

AU CHOIX PARMI :

Des Îles by Thalgo

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

Mer des Indes au gingembre 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.

Conseils Thalazur

Le hammam est conseillé avant de recevoir des soins car il favorise la pénétration des oligoéléments dans le corps, il entraîne l'activation de la circulation sanguine, l'élimination des toxines et l'évacuation du stress.

Pour parfaire votre gommage, associez-le à un massage. Demandez conseil à nos esthéticiennes.



RITUEL « LES TROIS JOYAUX »

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

Nuad Thao*

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

Shiroabhyanga*

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

Massage aux pierres chaudes*

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

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Rituel de 30 minutes **91€** **101€**

Gommage marin aux huiles et pétales de fleurs
Massage Nuad Thao

Rituel de 45 minutes **111€** **121€**

Gommage marin aux huiles et pétales de fleurs
Massage Nuad Thao
Shiroabhyanga

Rituel de 1 heure **137€** **147€**

Gommage marin aux huiles et pétales de fleurs
Massage Nuad Thao
Shiroabhyanga
Massage aux pierres chaudes



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

LES MASSAGES DU MONDE

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Le massage (50') 115€ 125€

AU CHOIX PARMIS :

Ayurvédique Marma by Thalgo / OPTION DUO*

Délasssez-vous le temps d'un massage inspiré de l'Ayurvéda et de la science des Marmas.

Des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et des étirements, pour vous permettre de retrouver une harmonie corps et esprit (huile de sésame associée aux huiles essentielles de coriandre et de sauge).

Californien / OPTION DUO*

Massage de détente globale du corps. La détente vient en premier lieu par l'inaction et le relâchement des muscles superficiels pour ensuite permettre le relâchement des muscles profonds.

Suédois

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

Balinois / OPTION DUO*

Mélange de plusieurs techniques de massage indien, indonésien et chinois, ce soin aux multiples vertus se veut relaxant et reposant pour votre corps et votre esprit. Les mouvements appliqués combinent douceur, relaxation, tonus et énergie. Le massage balinois 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 massage ancestral hawaïen procurent une sensation de bercement pour rappeler le rythme des vagues de l'océan. Ce soin unique pratiqué sur une toile huilée rend les manœuvres encore plus exceptionnelles. Le lomi-lomi permet de libérer l'énergie du corps, de l'esprit et de chasser les pensées et les tensions négatives.



Pour votre bien-être

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

(piscine d'eau de mer chauffée multifonctions,
saunas, hammams, salle de repos)

Peignoir et serviette fournis

(sandales obligatoires pour accéder au parcours
marin, en vente sur place)

MASSAGE SIGNATURE

EXCLUSIVITÉ THALAZUR CABOURG

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Envolée océane (50') 115€ 125€

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

* OPTION DUO

Possibilité d'effectuer le massage en DUO dans notre Suite Spa (voir page 25), sous réserve de disponibilité lors de la réservation. Tarifs indiqués par personne.

IDÉE CADEAU OU POUR SOI

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

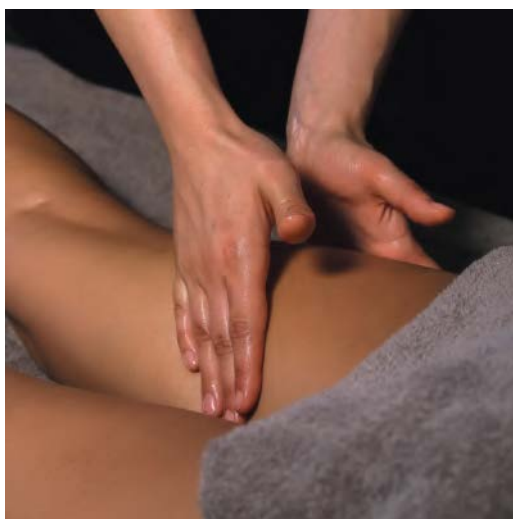
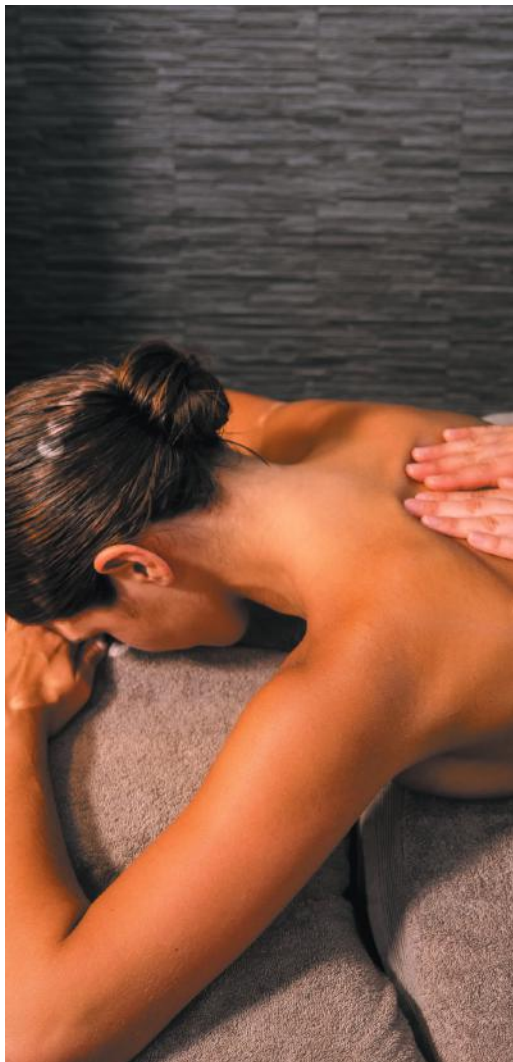
NOTRE CARTE PLAISIR

**Carte 5 massages
de 50 minutes** 519€ 569€

(validité 6 mois, nominative, non remisable)

Au choix parmi les massages du monde et le massage signature Envolée océane.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



LES MASSAGES SPÉCIFIQUES

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Massage visage (20') 79€ 89€

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

Massage SPA relaxant (25') 89€ 99€

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

NOUVEAU

Harmonie corporelle 99€ 109€
by Payot (30')

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

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Pour votre bien-être

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

(piscine d'eau de mer chauffée multifonctions,
saunas, hammams, salle de repos)

Peignoir et serviette fournis

(sandales obligatoires pour accéder au parcours
marin, en vente sur place)

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

NOUVEAU

Massage Tui Na (50') 115€ -

SOIN DISPONIBLE HORS WEEK-END & JOURS FÉRIÉS

Ce soin, issu de la médecine traditionnelle chinoise, vise à réguler la circulation de l'énergie vitale dans les méridiens du corps. La stimulation des points d'acupuncture permet un apaisement des tensions physiques et des déséquilibres émotionnels. Il en résulte un mieux-être global, immédiat et durable. Particulièrement recommandé en cas de fatigue, stress, surmenage, tensions physiques, troubles du sommeil.

Drainage (50') 115€ 125€
(35') 99€ 109€

Cette technique de massage par effleurage et par pompage favorise l'élimination des toxines et permet de lutter activement contre les problèmes de jambes lourdes. Véritable traitement pour les troubles circulatoires.

NOUVEAU

Le soin du Dos 112€ 122€
by Payot (45')

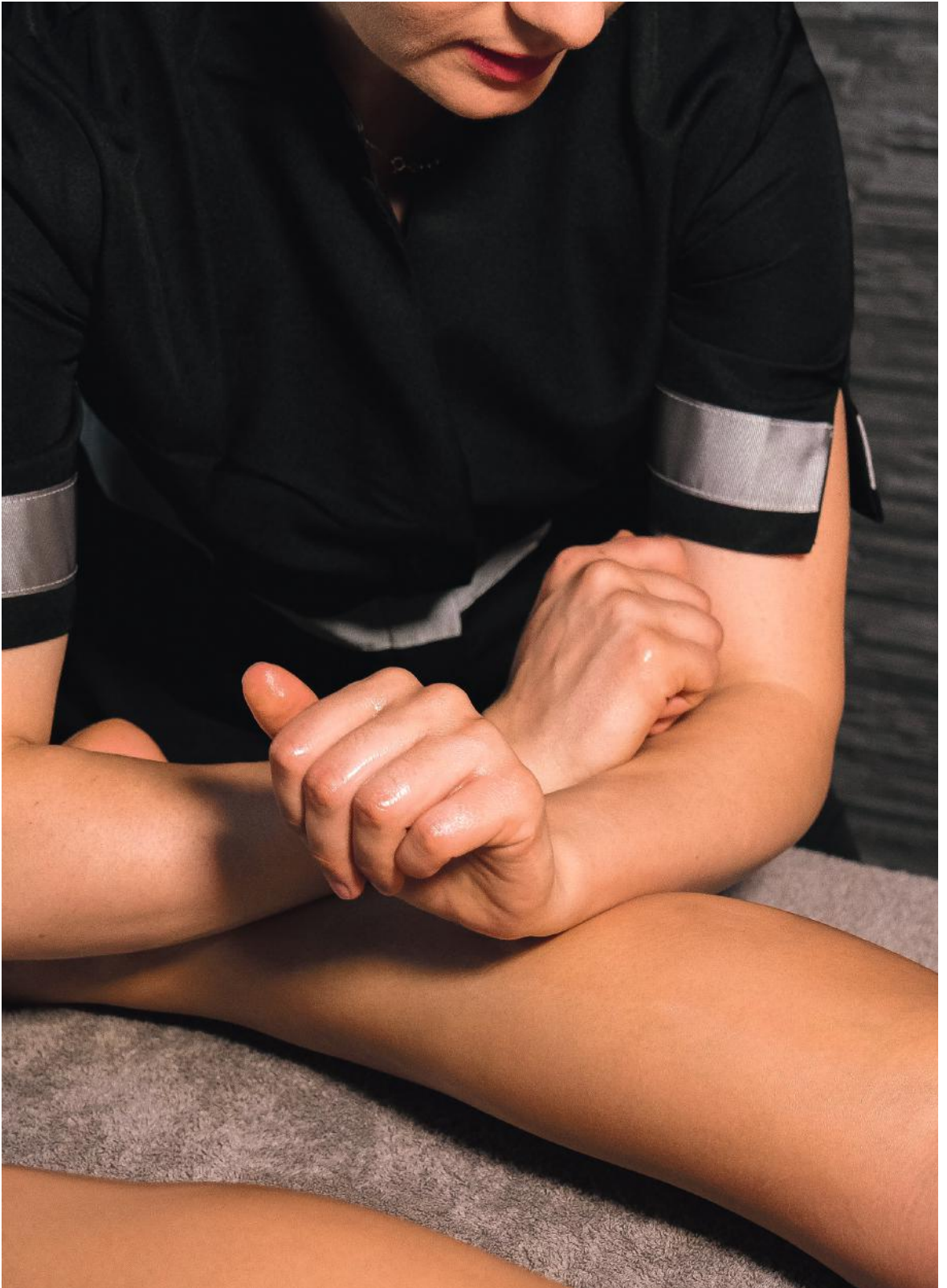
Soin traitant et vivifiant. Un nettoyage profond à l'aide d'un « Scrubber », un massage accompagné de « brosses stimulantes », un masque traitant couplé d'un massage des jambes seront les étapes clés de ce soin. En un instant, votre dos retrouve douceur et est libéré des tensions.

Massage future maman (50') 115€ 125€
(25') 89€ 99€

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

Atelier massage bébé (25') 79€ 89€

Cette méthode se fonde sur la communication par le toucher et la parole entre les parents et leur bébé. Réservé aux bébés de 3 à 9 mois.



LES RITUELS SPA

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Rituel corps 160€ 170€

AU CHOIX PARMIS :

Rituel « Esprit des îles » (1h15)

• Gommage des Îles by Thalgo

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

• Massage Lomi-Lomi sur toile

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

Rituel « Mer des Indes »

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 massage rééquilibrant où des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et à des étirements pour retrouver une harmonie du corps et de l'esprit (huile de sésame associée aux huiles essentielles de coriandre et de sauge).

Rituel « Merveille Arctique »

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 massage aux notes florales dictés par les rituels ancestraux nordiques.

Grace à l'algue Boréale, aux propriétés protectrices exceptionnelles, mêlée à la dualité de la chaleur délassante et de la fraîcheur vivifiante, les manœuvres de décontraction musculaire inspirées du massage suédois, offrent une expérience sensorielle inédite.

Soin signature

Rituel corps & découverte visage

« Mon Essentiel »

by Thalgo (1h30)

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

Soin éclat visage désaltérant, technique de respiration, gommage et massage du corps vous embarquent pour un total lâcher-prise !

La fatigue s'envole, les tensions s'évanouissent, l'esprit s'évade au rythme de ce soin sur-mesure !

En fin de soin pour une profonde relaxation mains et accessoires se confondent selon votre élément :

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

Rituel « La Vague relaxante »

by Payot (1h15) **NOUVEAU**

Massage global du dos, d'inspiration traditionnelle.

Ce massage qui prend en charge la totalité du dos est composé essentiellement de lissages, pétrissages et pressions glissées. Accompagné d'une préparation corporelle composée d'étirements doux et de réflexologie. Permet de délasser les dos les plus tendus et de retrouver souplesse et aisance

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

INSTANTS À DEUX

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

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

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

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

Massage Duo

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

Pour deux personnes	(25')	178 €	198 €
	(50')	230 €	250 €

Rituel « Parenthèse romantique »

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

- Séance de hammam (10')
- Gommage du corps (20')
- Massage Californien (50')
- Bain bouillonnant aux cristaux de sel marin en duo (15')
- 1 coupe de champagne* ou un cocktail de jus de fruits + pause gourmande





LES SOINS MINCEUR

BY THALGO

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

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

Soin Body Sculpt (45') 105€

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

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

Ciblez 3 zones au choix, parmi :

Ventre et taille, genoux et cuisses, culotte de
cheval et fesses, dos, bras ou mollets et chevilles.

Soin signature

Coaching silhouette (1h) 122€

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

Massage intensif pendant que vous contractez
chaque zone pour une triple action renforcée :
contraction musculaire tonifiante, massage lipo-
lytique et pénétration d'actifs minceur et fermeté.

iPulse 5.1 (40') 95€

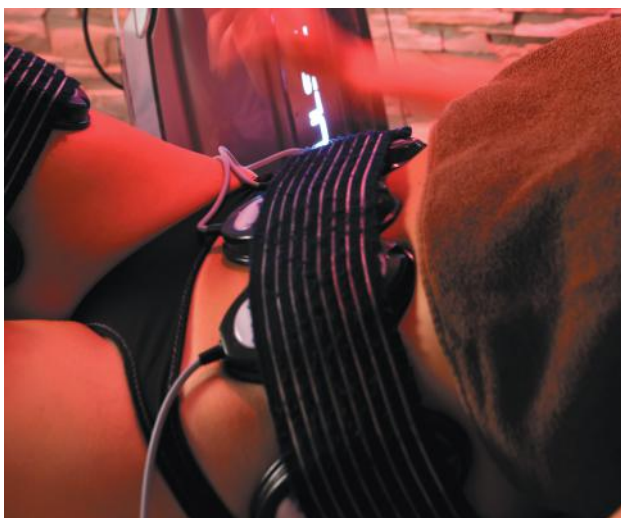
Concept révolutionnaire associant 5 technologies
en une seule séance pour un effet re-sculptant
zone à zone: délodge les capitons, lisse la peau,
renforce les muscles.

Les forfaits iPULSE 5.1 (validité 3 mois)

Idéalement 1 séance tous les 2 jours pour débiter.

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

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



Pour votre bien-être

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

(piscine d'eau de mer chauffée multifonctions,
saunas, hammams, salle de repos)

Peignoir et serviette fournis

(sandales obligatoires pour accéder au parcours
marin, en vente sur place)

LES SOINS VISAGE



Soins visage by Thalgo

Soin iBeauty®

Correcteur d'hydratation (30') 85€

La peau est fraîche et hydratée intensément.

Les soins iBeauty® by Thalgo, 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.

Le soin du visage by Thalgo (1h15) 140€

EXCLUSIVITÉ THALAZUR CABOURG

Une bulle de détente vous accueille avant ces soins Thalgo. Vous plongez au cœur de l'univers marin, en vous libérant de toutes les tensions grâce à un massage du dos de 15 minutes.

AU CHOIX PARMI :

Soin Révélation marine

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

Soin pour homme

« ThalgoMen » à l'algue bleu vitale

Soin profond nettoyant adapté à la peau masculine. Véritable effet « bonne mine », votre peau est gommée, massée à l'aide d'un soin fortifiant et antiride. **Illumine votre teint grâce à l'application d'un masque adapté à votre peau.**

Soins visage by Payot **NOUVEAU**

Le soin du visage by Payot (1h15) 140€

AU CHOIX PARMI :

La Douceur

Soin apaisant à l'extrait de jasmin, aux pétales délicats et aux pré et probiotiques.

Une exfoliation douce aux enzymes de framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque peel-off ultra frais aux inclusions de fleurs. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec les «Cryosphères» pour intensifier les résultats et apaiser les rougeurs.

La Naturel

Soin oxygénant à la poudre de riz et argile verte.

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

La Fraîcheur

Soin hydratant à l'aloë vera et acide hyaluronique.

Une exfoliation à la framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque en bio cellulose super hydratant pour repulper la peau et offrir un toucher soyeux. Deux accessoires accompagnent ce soin ; les «Cryosphères» pour une action drainante, le «Roller revitalisant» pour une action stimulante.

La Pureté

Soin rééquilibrant à l'extrait de menthe du Chili, enrichi en billes de charbon et zinc.

Une exfoliation autochauffante, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque peel-off rafraichissant qui resserre les pores. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le «Roller revitalisant» pour intensifier les résultats et stimuler les tissus.

La Gym Beauté Payot® (30') 85€

Massage du visage accompagné de l'application d'un «Super shot» adapté à votre peau et d'un baume de massage ultra sensoriel.

AU CHOIX PARMI :

Signature

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

Active

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

Les «Instants particuliers» by Payot*

Pour une expérience bien-être personnalisée, prolongez les bienfaits de vos massages et rituels par 15 minutes de bonheur en plus.

Le massage relaxant du crâne (15') 25€

Soin déstressant du cuir chevelu, des épaules et de la nuque.

Subtil mélange entre les mains de la praticien(ne) et un fouet de massage permettant de stimuler le cuir chevelu afin de relâcher les tensions. Quelques étirements doux au niveau de la nuque soulageront instantanément vos cervicales.

Patchs stimulants pour les yeux (15') 25€

Pose de patch pendant le soin, offre un coup d'éclat immédiat au regard. Le contour des yeux paraît lifté, lissé et défatigué en un clin d'œil.

LES SOINS VISAGE ANTI-ÂGE

POUR ELLE ET LUI

Soins visage « anti-âge marin » by Thalgo

Soin iBeauty®

Activateur jeunesse (45') **95€**

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

Soin lissant détoxifiant

Spiruline Boost (1h) **115€**

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 rafermissant

Silicium Lift (1h) **NOUVEAU** **115€**

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

Soin Hyalu-procollagène (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 décripsé et les rides même installées semblent lissées.

Rituel Visage

Prodige des Océans (1h15) **150€**

Au cœur de l'intelligence marine

Ce Rituel de Beauté suprême offre une régénération ultime pour une jeunesse globale.

Parfaite alchimie entre efficacité et sensorialité, ce soin prodigue les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine Régénérative, concentré absolu de 63 principes actifs marins – brevet exclusif THALGO. En son cœur, le Masque Prodige des Océans, agissant comme une pure oxygénation repulpante, et son massage spécifique, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, lissent visiblement les rides, redonnent fermeté et élasticité à la peau.

Rituel d'excellence

Anti-âge Global (1h30) **160€**

Soin d'exception qui associe une technique de lifting manuelle incomparable à un complexe d'actifs précieux exclusifs Thalgo.

Exfoliation en profondeur ; double massage Energilift visage, cou et décolleté suivi du massage Relaxation Ultime ; masque de cellulose biologique riche en acide hyaluronique ; gommage et massage des mains.

Un rituel d'excellence pour un résultat jeunesse global : les traits du visage sont rehaussés, les rides lissées, les taches estompées.





Soins visage « anti-âge » by Payot **NOUVEAU**

La Jeunesse (1h15)

140 €

Soin pro-âge à l'acide hyaluronique et aux perles exfoliantes.

Un gommage qui fond au contact de la peau, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque étincelant sous une texture velours. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le « Gua Sha » pour resculpter les volumes du visage et les « Cups massantes » pour lisser les marques du temps. La peau est régénérée, raffermie, lissée.

La Fermeté (1h15)

140 €

Soin liftant infusé à l'extrait de rose et lipopeptides.

Une exfoliation à la framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque crème ultrasensoriel couplé d'un massage « fermeté » spécifique. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le « Gua Sha » pour intensifier les résultats et resculpter les volumes du visage.

LES SOINS ENFANTS & ADOS

BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE DE 7 À 14 ANS



TOOFRUIT

Les soins pour enfants

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

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

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

Cosmétique écologique et biologique certifiée par Ecocert Greenlife selon le référentiel Ecocert.
COSMOS ORGANIC certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

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

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

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

AUTRES SOINS BEAUTÉ

Soins des mains et des pieds

Rituel de beauté des mains (45')* 70€

Les mains sont douces et hydratées en profondeur grâce au gommage et au gant de collagène. Pendant ce rituel les ongles sont redessinés.

Rituel de Beauté des pieds (45')* 70€

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



manucurist PARIS

Pose de vernis hybride (35') 35€

Premier semi-permanent qui se retire comme un vernis.

Composé à partir d'ingrédients biosourcés et formulé sans ingrédients toxiques : **il n'abîme pas vos ongles et respecte votre santé.**

Au programme ? Une tenue et une brillance jusqu'à 10 jours et un retrait tout en douceur à l'aide d'un dissolvant doux.

Clean pour vos ongles, green pour la planète et made in France.

Épilations

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

Forfaits épilations

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

* Sans pose de vernis.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

ligne cosmétique marine

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.

Plaisirs bain & douche

Douche fraîcheur tonique (400 ml) 22€
Nettoie la peau en douceur tout en lui donnant un regain d'énergie et de vitalité.

Bain à la pulpe d'algues (500ml) 22€
Vitalité et bienfaits des algues laminaires. Apporte à la peau les éléments dynamisants fondamentaux.

Cristaux de bain irisés (500 ml) 21€
Véritable moment de sérénité et de relaxation. Apporte à la peau les minéraux et oligoéléments essentiels.

Shampooing marin (200 ml) 17€
Nettoie le cheveu tout en douceur en respectant et préservant l'intégrité de la structure capillaire. Apporte légèreté à la chevelure.

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

En vente dans nos boutiques, sur
www.thalazur.fr/boutique/ «rubrique cosmétique marine» et par téléphone au +33 (0)2 97 52 53 54



Beauté du corps

Beurre corporel au Karité (200ml) 26€
Texture fondante et odeur parfumée. Hydratée, nourrie et satinée, la peau retrouve immédiatement son confort et un toucher velours.

Gel jambes fraîcheur intense (200ml) 26€
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 (200 ml) 26€
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) 26€
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.

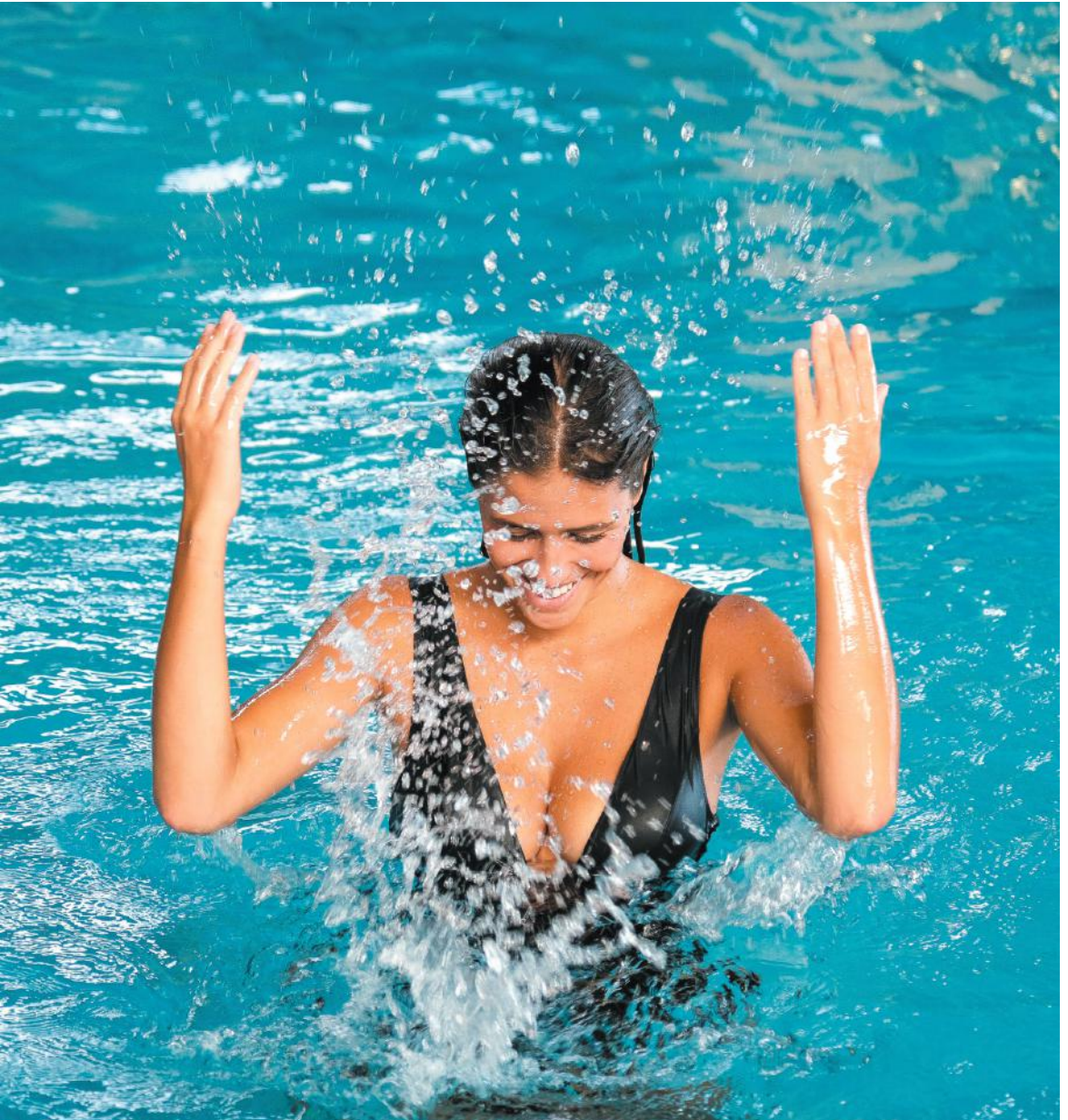
Crème de gommage aux extraits d'algues (200ml) 26€
Elimine les cellules mortes et les impuretés, permet à la peau de retrouver tout son éclat et sa douceur.

Crème mains douceur marine (75ml) 17€
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.

IDÉES CADEAUX

Pensez thalasso, offrez Thalazur

Retrouvez tous nos coffrets cadeaux sur : www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/



L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

INFORMATIONS

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

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

thalazur.fr

