

THALASSO des 3 Mondes

**CURE MARINE
HAMMAM
PISCINE
BAINS JAPONAIS
MODELAGES**



LA CURE MARINE, DEPUIS 1848

Il y a quelques millénaires, le rivage se situait **4km** plus loin et la plateforme sur laquelle nous pêchons à marée basse était une **forêt** ; des arbres entiers sont encore conservés dans la tourbe de la **Douette**. Depuis des champs d'algues (fucus surtout) se sont installés au **XVIII^{ème} siècle**. Ce varech servait de fertilisant et de combustible. Dès la **restauration**, les médecins s'intéressent aux effets des bains de mer sur la santé et **Luc-sur-Mer** aura une réputation importante dans les écrits médicaux (salinité, air iodé, algues, climat) et en tirera profit dès **1839**.

En **1850**, un maître-nageur décide d'installer dans une cabane, sur la digue, une **chaudière** : ce sera les débuts des bains chauds. En **1857**, l'établissement thermal sera constitué de plusieurs cabanes en bois reliées à un réservoir d'eau. En **1932**, il devient fonctionnel et fut le premier de la région à être spécialisé dans la cure par le bain de varech frais (très iodé) cueilli à marée basse face à l'institut.

*Notre spécialité, l'infusion aux algues de Luc dans votre bain.
Un concentré d'oligo éléments.*



L'EAU DE MER

L'organisme apparaît comme un véritable **aquarium** où vivent les cellules dans des conditions aquatiques. René Quinton disait "La vie animale est apparue à l'état de cellules dans la mer". On a pu en conclure que la mer est notre **nourrice** mais aussi notre **guérisseuse** car elle sait mieux que quiconque de quoi nous sommes faits et ce qu'il nous manque quand notre organisme se déséquilibre. Cela peut expliquer pourquoi une simple immersion à **34°** apporte un soulagement rapide. Depuis plusieurs siècles, l'eau de mer est apparue comme un **agent thérapeutique** au même titre que les autres eaux thermales. On peut définir l'eau de mer comme une eau thermale **chlorée sodique et minérale**.



LES ALGUES

Le bain **d'algues (fucus)** de Luc-sur-Mer est notre spécialité en infusion dans votre bain. Les algues constituent la base des soins marins. On trouve autant **d'iode** dans un kilo d'algues fraîches que dans plusieurs mètres cubes d'eau de mer ; une algue contient dix fois plus de **magnésium** et de cuivre qu'une plante terrestre puisant tous les éléments de l'eau de mer en état constant **d'ambition**.

Les algues sont considérées comme de véritables **laboratoires chimiques** concentrant tous les principes actifs de l'eau de mer.

À Luc-sur-Mer, de larges champs de **laminaires** et surtout de **fucus** émettent à marée basse une forte odeur **d'iode** typique de ces algues. On y retrouve des **oligo-éléments** nécessaires au métabolisme de la cellule et des **acides aminés** indispensables.

LES BOUES

Les **boues marines** sont des **péloïdes marins** composés d'eau de mer et de matières organiques décomposées. Ces boues sont utilisées sous forme d'enveloppement chaud sur tout le corps. Elles sont d'origine **sédimentaire** comme l'**argile marine** (anti-inflammatoire) et sont récoltées en profondeur sans traitement complémentaire. Excellent soin **revitalisant**, ces boues sont particulièrement indiquées pour les **douleurs articulaires** et **rhumatismales**.

Les boues **d'algues marines** (fucus, laminaires ...) sont récoltées par les pêcheurs et broyées. Elles sont **100 % d'origine naturelle**, riches en iode et minéraux aux propriétés **amincissantes**.

Les boues de la **mer morte** issues d'un lac d'eau salée combinent l'action **synergique** de 26 minéraux (calcium, magnésium, potassium) et agissent sur la **détente musculaire**, la fonction **articulaire** et **dermatologique**.

LES JOURNÉES THALASSO DÉTENTE

UNE HEURE DE SOIN ENVIRON PAR JOUR
ET ACCÈS LIBRE AU SPA SUR LA JOURNÉE.
(FERMETURE LE MIDI)



CURE DÉCOUVERTE 75€⁹JOUR

Une journée détente composée d'un soin de 20 minutes au choix parmi un **bain aux algues** fraîches ou un **cataplasme de boue** ou une **application de pierres chaudes** sur le dos et l'accès libre au spa sur la journée.

(Fermeture le midi)



CURE ORIENTALE 110€⁹JOUR

Une cure dépayssante, qui comprend un soin au hammam et des produits **typiques orientaux**. Idéale pour une **remise en beauté** traditionnelle et une détente sensorielle.

Jour 1 : Gommage au hammam, bain d'algues fraîches de Luc aux huiles essentielles, lissage du corps hydratant.

Jour 2 : Enveloppement de rassoul (argile marocaine), masque visage cristaux blanc et gelée royale avec lotion visage à l'eau florale de roses, bain aux algues fraîches de Luc.



CURE SANTÉ FORME 108€⁹JOUR

Une cure complète, qui comprend un large choix de soins. Idéale pour se **revitaliser** et **traiter les douleurs** et les tensions musculaires par les boues, les algues et l'hydrothérapie.

Jour 1 : Douche au jet, bain aux algues fraîches de Luc, pressothérapie.

Jour 2 : Hydratation visage, bain aux algues fraîches de Luc et enveloppement d'argile marine.

Jour 3 : Bain hydromassant chromothérapique, application de Fango boue volcanique.



CURE ZEN 114€⁹JOUR

Une cure originale apaisante pour retrouver une **peau purifiée** et fraîche (gommage et poudre de riz) avec un **effet antioxydant** grâce au thé vert, thé blanc, thé noir, spiruline et algues.

Jour 1 : Bain aux algues fraîches de Luc et poudre de riz + gommage fluide aux agrumes + douche au jet.

Jour 2 : massage crânien chinois 20mn (BABEN LIU)+ enveloppement aux 3 thés et spiruline + bain aux algues fraîches de Luc.

RÉSERVATION DE 3 JOURS ET PLUS
= 10% DE REMISE

LES JOURNÉES THALASSO SPÉCIFIQUES

UNE HEURE DE SOIN ENVIRON PAR JOUR
ET ACCÈS LIBRE AU SPA SUR LA JOURNÉE.
(FERMETURE LE MIDI)



CURE JEUNE MAMAN ————— 106€^{JOUR}

Un concentré de richesses marines pour une remise en forme, **retonifier les tissus**, tout en se relaxant. Accélère l'élimination des **capitons** et **toxines**.

Chaque jour : Pressothérapie, enveloppement de boue «Spécial buste et corps raffermissant à la spiruline», bain aux algues fraîches de Luc, application sur le ventre d'huile d'Argan bio réparatrice.

Cure du 3ème au 7ème mois de grossesse et 2 mois après l'accouchement.



CURE JAMBES TONIQUES ————— 108€^{JOUR}

Des soins drainants pour les **jambes légères** qui améliorent la **circulation veineuse**.

Chaque jour : Douche au jet, massage Tui He Huan (décongestion veineuse et relâchement musculaire des jambes), **pressothérapie** spéciale jambes lourdes.



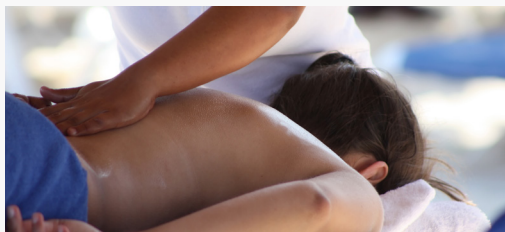
CURE POIDS FORME ————— 110€^{JOUR}

Une cure idéale pour éliminer, retrouver la ligne et se **refaire une santé** ! Des soins spécifiques qui ciblent la surcharge pondérale par des **soins drainants** et **détoxifiant**.

Jour 1 : Douche au jet, bain hydromassant et gommage au sel.

Jour 2 : Enveloppement de boue d'algues détox avec bain aux algues fraîches de Luc et pressothérapie.

Jour 3 : Douche au jet, modelage ventouses + enveloppement minceur.



CURE SPÉCIAL DOS ————— 122€^{JOUR}

Une cure idéale pour **soulager ses tensions** dorsales, musculaires et articulaires paravertébrales.

Jour 1 : Douche au jet, boue fango spécial dos avec bain aux algues fraîches de Luc et huiles essentielles antalgiques.

Jour 2 : Gommage et massage du dos, application de pierres chaudes.

Jour 3 : Application de pierres chaudes, enveloppement d'argile marine et bain aux algues fraîches de Luc.

RÉSERVATION DE 3 JOURS ET PLUS
= 10% DE REMISE

LES SOINS THALASSO

à la carte

Bain traditionnel aux algues de Luc-sur-Mer 20'

Amincissant, détoxifiant, reminéralisant.

37€

66€

avec SPA *

Enveloppement lune de miel 40'

Bain aux algues fraîches suivi d'un enveloppement du corps au rassoul (argile marocaine) + un masque visage à la gelée royale et à l'eau florale de rose. Reminéralisant et purifiant.

68€

97€

avec SPA *

Douche au jet 6'

Amincissant, détoxifiant, reminéralisant.

28€

57€

avec SPA *

Application au choix 20'

- Application Fango boue volcanique (Dos)
- Enveloppement boue d'algues (Détox)
- Enveloppement d'argile marine (Articulation)
- Application de pierres chaudes sur le dos

37€

66€

avec SPA *

Soin de la mer morte 40'

Gommage corps aux sels de la Mer Morte et enveloppement de boue de la Mer Morte. Reminéralisant et détoxifiant.

70€

99€

avec SPA *

Bain de mer hydromassant 20'

Relaxation musculaire.

40€

69€

avec SPA *

Bain aux algues fraîches enveloppement au choix 40'

- Argile marine : antalgique,
- Boue d'algues : amincissant, élimination globale
- Boue spéciale jambes : bien être et fraîcheur des membres inférieurs

64€

93€

avec SPA *



* SPA = accès piscine, hammam et bains japonais sur la 1/2 journée

LES SOINS D'INSPIRATION ASIATIQUE

à la carte

L'Imperial aromatique :
bain d'eau de mer au saké,
poudre de riz et huiles
essentielles 20'

Relaxant et purifiant.

50€

74€
avec SPA *

Le Matcha : enveloppement
du corps au sérum thé vert,
wakamé et algue laminaire
20'

Amincissant

62€

86€
avec SPA *

Le Camélia : enveloppement
du corps aux 3 thés (vert,
blanc et noir) et à la
spiruline 20'

Antioxydant

66€

90€
avec SPA *

Le Gommage Nuka (peaux
sensibles) au pochon naturel
de poudre de riz 20'

Purifiant, éclaircissant

52€

76€
avec SPA *

Le Gommage Fluide aux
agrumes (peaux mixtes) 20'

Purifiant

60€

84€
avec SPA *

LES BAINS JAPONAIS

Comme au Japon avec ses sources naturelles chaudes, l'eau de mer des bassins délivre ses bienfaits thérapeutiques : **fer, iode, oligo-éléments...**

L'immersion dans les bassins peu profonds d'eau naturelle chaude, face à la mer, favorise l'apaisement. **L'hyperthermie du bain (39)** stimule les fonctions émonctoires (foie, intestin, reins) et éliminent les déchets (les acides) pour vous apporter **bien-être et lâcher prise**. Spécialement aménagé dans le style japonais avec des «shos» (calligraphies), des «norens» (rideaux courts accrochés à l'entrée des bains), des «shoji» laissant passer une **lumière diffuse sur les bains**, des «homatsuyoku» (bains de bulles d'air) vous massant tout le corps, une porte de lune, des cloisons en bois, des objets en pierre, des bassins à différentes températures et enfin des **tatamis** en paille de riz dominant les bains pour vous relaxer, ce lieu vous promet une agréable parenthèse.



LE HAMMAM EN EAU DE MER

UN CONCEPT UNIQUE DANS LA RÉGION :

Avec ses **3 salles typiques** et son bassin d'eau de mer, le hammam de Luc-sur-Mer s'inspire de la plus pure tradition orientale. Véritable parcours sensoriel où flottent parfums de **menthe** et d'**eucalyptus**, musique relaxante dans un décor authentique avec **mosaïques marocaines**, fontaine d'eau et **fenêtres mauresques** ce lieu vous transportera en orient.

UN UNIVERS MAGIQUE EN 3 ÉTAPES :

Vous entrerez dans le **frigidarium**, pièce tempérée de relaxation, où vous pourrez vous désaltérer et vous reposer, vous passerez ensuite dans le **tepidarium**, pièce tiède pour les soins et douches avant de terminer par le **Caldarium**, pièce de vapeur chaude avec bain d'eau de mer fraîche pour redonner à l'organisme son **tonus**..



LES SOINS DU HAMMAM

Gommage traditionnel 20'

Nettoyage de la peau à la kessa (gant râpeux) après application préalable de savon noir.

44€
68€
avec SPA *

Le soin rituel 40'

Gommage au savon noir eucalyptus, masque corporel au rassoul (argile marocain) et lissage hydratant corps.

64€
88€
avec SPA *

Gommage Figue et Dattes 20'

Gommage doux manuel à la pierre d'Alun au miel et à l'huile parfumée.

48€
72€
avec SPA *

Cérémonie des bains turcs 40'

Gommage au savon noir suivi d'un lissage sous une mousse épaisse issue des rites ottomans, avec hydratation à l'huile parfumée Charme d'Orient.

64€
88€
avec SPA *

Le soin peul 40'

Gommage Figue et Dattes à la pierre d'Alun suivi d'une application de beurre de karité parfumé.

64€
88€
avec SPA *

* SPA = accès piscine, hammam et bains japonais sur la 1/2 journée

LES MODELAGES DU CORPS

L'ART DU MODELAGE :

Pratiqué par une **esthéticienne qualifiée**, le modelage professionnel vise à dénouer les tensions et stimule la circulation **sanguine** et **lymphatique**. L'huile de **sésame BIO** utilisée nourrit, hydrate et restructure en profondeur votre peau pendant le soin.

LES LOCALISÉS CLASSIQUES

Dos et pieds 20'

Décontractant.

40€
69€
avec SPA *

Tête, dos, pieds et mains 40'

Défatigant.

63€
92€
avec SPA *

LES CHINOIS

Ba Ben Liu : Crâne et tête 20'

Relaxation complète, relâchement des tensions physiques et corporelles

45€
74€
avec SPA *

Chong Mai Bu Modelage corps 45'

Relaxation complète, relâchement des tensions physiques et corporelles.

73€
102€
avec SPA *

LES MINCEURS

Modelage minceur Bio 30'

Algosêrum minceur Ecocert : HE de cyprès, romarin origan, laminaire, fucus et criste marine Bio.

51€
80€
avec SPA *

Modelage aux ventouses 35'

Gel minceur : algue laminaire.

65€
94€
avec SPA *

LES MODELAGES DU MONDE

Ayurvedique 60'

Modelage corps et tête abhyanga doux et relaxant.

81€
110€
avec SPA *

Balinalis 60'

Modelage corps et tête stimulant et décontractant.

81€
110€
avec SPA *

Hawaïen, aux pierres chaudes 60'

Modelage corps et tête circulatoire.

81€
100€
avec SPA *

Massage plantaire Kansu 60'

Réharmonise les énergies.

81€
110€
avec SPA *

Lomi Lomi 60'

Équilibrant et enveloppant

81€
110€
avec SPA *





LES SOINS ESTHÉTIQUES

LES SOINS **DU VISAGE**

Soin découverte éclat 30'

Algologie

39€
68€
avec SPA *

Soin hydra-ressourçant des vagues 50'

Algologie

63€
92€
avec SPA *

Soin liftant du rivage 60'

Algologie

67€
96€
avec SPA *

Soin du marin pour homme 30'

Bio

39€
68€
avec SPA *

Modelage Japonais Kobido

60'

Liftant

81€
110€
avec SPA *

LE SOIN **DU DOS**

Gommage purifiant + modelage à l'huile parfumée 30'

43€
72€
avec SPA *

* SPA = accès piscine, hammam et
bains japonais sur la 1/2 journée

LES ACCÈS LIBRES AUX 3 ESPACES BIEN-ÊTRE

DEMI-JOURNÉE **TOUTE L'ANNÉE**

Piscine + Hammam + Bain Japonais **39€**

DEMI-JOURNÉE **HORS WEEK-END ET VACANCES**

Piscine **16€** Piscine + Bains Japonais **32€**

Bains japonais **20€** Piscine + Hammam **32€**

Hammam **20€**

ABONNEMENTS & VOS AVANTAGES NOMINATIFS

Pour l'achat de 5 prestations identiques : **- 10%**

Réduction mineur (12 à 17 ans) : **-15%** (Non valable sur les bons cadeaux)

Compte fidélité nominatif valable 1 an

	TRIMESTRE	SEMESTRE	ANNUEL
PISCINE UNIQUEMENT	180€	312€	492€
HAMMAM PISCINE BAINS JAPONAIS	470€	818€	1290€

	A L'UNITÉ	6 SEANCES	12 SÉANCES
AQUAGYM COURS COLLECTIF 45'	17€	76€	138€
AQUAPHOBIE COURS INDIVIDUELLE 30'	40€	216€	432€

LES HORAIRES & INFORMATIONS

Une visite médicale avant votre cure, ou un certificat de non-contre-indication aux activités de **thalassothérapie** et des soins du **hammam** est conseillée afin de pouvoir établir votre programme de soins personnalisé dans les meilleures conditions. C'est l'occasion de faire un petit bilan chez votre **médecin traitant**.

* L'effet **drainant** et **relaxant** des prestations peut induire une sensation de fatigue tout à fait normale due au relâchement général de l'organisme. Pensez à bien vous reposer et à vous hydrater pendant et après vos soins.

* Profitez de notre **accès direct** à la plage pour vous réoxygéner, vous baigner, vous restaurer avec un pique-nique ou un des nombreux points de **restauration** alentour.

Notre établissement ne propose que les soins. Les 2 hôtels à Luc-sur-Mer sont l'Hôtel des Thermes (02 31 97 32 37) et l'Hôtel Beau Rivage (02 31 96 49 51).

* Tenue : un maillot de bain, une serviette de bain et des claquettes de piscine propres, **le peignoir** sera fourni. **Short, string de bain ou burkini interdits**.

* Le week-end étant plus fréquenté. Si vous recherchez un créneau plus calme nous vous conseillons en **semaine**.

* Si vous souhaitez offrir des soins, nous proposons des « **bons cadeaux** » accessibles sur notre site internet **thalassodes3mondes.com** ou directement à notre réception.



RÉSERVATION OBLIGATOIRE

Par téléphone au **02 31 97 32 22** de **9h à 19h**

Nous pourrions vous conseiller sur les cures et les soins les mieux adaptés à votre attente.

Non joignable au téléphone ? Laissez-nous un message sur **accueil@thalassodes3mondes.com**

Possibilité d'établir des **séjours en groupe**.

(Séminaire, enterrement vie de jeune fille, C.E... sur demande)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30	9h30	9h30	9h30	9h30	9h30	9h30
MIXTE LIBRE SANS SOINS	MIXTE LIBRE SANS SOINS	MIXTE LIBRE SANS SOINS	MIXTE LIBRE SANS SOINS	MIXTE LIBRE SANS SOINS	MIXTE LIBRE SANS SOINS	MIXTE LIBRE SANS SOINS
12h30	12h30	12h30	12h30	12h30	12h30	12h30
FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
14h00	14h00	14h00	14h00	14h00	14h00	14h00
14h30	14h30	14h30	14h30	14h30	14h30	14h30
MIXTE LIBRE ET SOINS	MIXTE LIBRE SANS SOINS	FEMMES LIBRE ET SOINS	MIXTE LIBRE SANS SOINS	MIXTE LIBRE ET SOINS	MIXTE LIBRE ET SOINS	MIXTE LIBRE ET SOINS
18h00	18h00	18h00	18h00	18h00	18h00	17h00
18h45	18h45	18h45	18h45	18h45	18h45	18h45
FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ

HORAIRES D'OUVERTURE HAMMAM DE LA MER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	9h30
						FERMÉ
LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE
12h15	12h15	12h15	12h15	12h15	12h15	12h45
						FERMÉ
FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
14h00	14h00	14h00	14h00	14h00	14h00	14h00
						LIBRE
LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE
17h45	17h45	17h45	17h45	17h45	18h30	17h00
						FERMÉ
FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ

HORAIRE D'OUVERTURE BAINS JAPONAIS

THALASSO des 3 Mondes



2 Rue Guynemer, 14530 Luc-sur-Mer
accueil@thalassodes3mondes.com

02.31.97.32.22