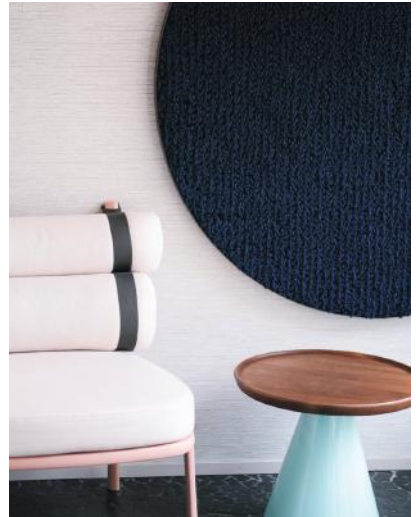


La Métamorphose
thalazur
Royan

THALASSOTHÉRAPIE | HÔTEL & SPA



ÉDITION 2023





ÉDITO

Bienvenue à Royan !

C'est sous le signe du renouveau que Thalazur Royan aborde 2023 !

Cet automne, l'établissement ferme ses portes pour se rénover. Hôtel, restaurant, institut de thalassothérapie et spa marin : c'est une destination entièrement revisitée que vous découvrirez à partir du printemps et de l'été. Mon souhait ? Vous accueillir dans un lieu encore plus confortable, pour faire de votre séjour ou de votre cure une parenthèse inoubliable. Notre équipe d'experts, fidèle et chaleureuse, vous attend ! Avec sa décoration tendance et sa nouvelle ambiance cosy et intimiste, Thalazur Royan s'offre une montée en gamme pour un accueil toujours aussi personnalisé, à la hauteur de ses 4 étoiles : en chambres, au restaurant et au centre de thalassothérapie. Être aux petits soins pour vous est notre seconde nature ! Immuables aux pieds de notre établissement, l'océan Atlantique, la conche du Chay et le sentier des douaniers font de notre adresse, LA destination nature et bien-être par excellence de la côte de Beauté. Vous y viendrez et reviendrez pour retrouver un esprit apaisé, et partager en toute simplicité des moments conviviaux.



Christophe Rivalin
Directeur





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 Royan ! Échappées belles à Royan	p. 14
p. 16	La métamorphose Bienvenue dans votre hôtel	p. 18
p. 22	Les plaisirs de la table Nos séjours 6 jours	p. 24
p. 40	Nos séjours 3 jours Nos séjours 1 à 5 jours	p. 50
p. 54	Découvrez notre Spa Marin ! Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté	p. 56
p. 58	Notre lexique de la thalasso Profitez d'offres spéciales	p. 60
p. 62	Tarifs 2023 Nos conseils éclairés	p. 64
p. 66	Nos clients parlent de nous ! Idées cadeaux ? Offrez Thalazur	p. 67

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

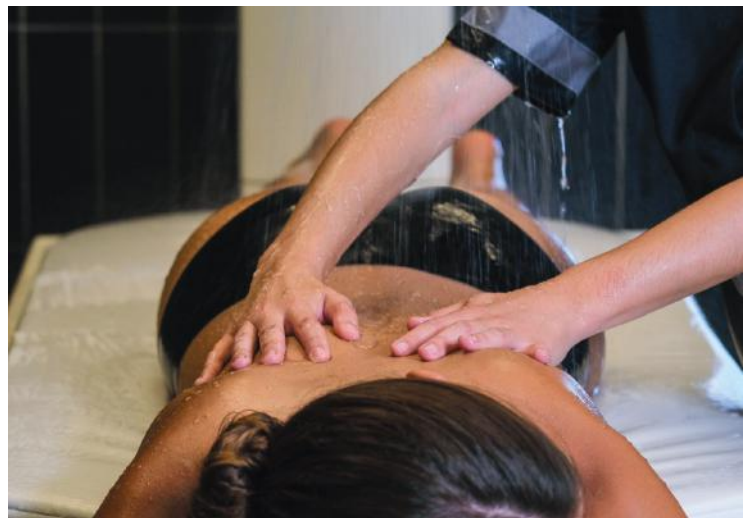
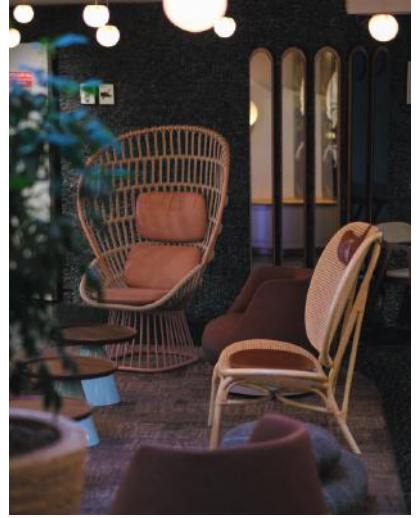
grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français.

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 !

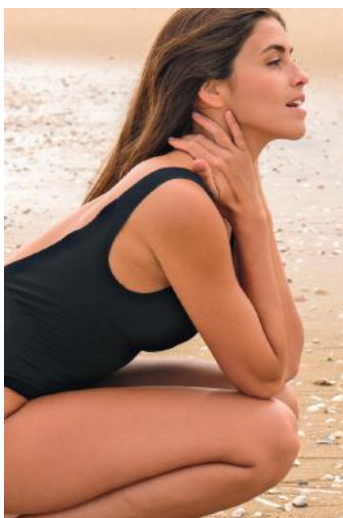
Les algues et les boues marines, véritable or brun, sont riches en matières organiques, minéraux et oligo-éléments. Pour se reminéraliser en profondeur et régénérer l'organisme, rien de tel qu'un enveloppement ! Ce soin star procure bien-être et détente absolue. Et c'est un formidable antidouleur naturel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

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^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.



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 Royan !

C'est LA station balnéaire de Charente-Maritime et la capitale de la côte de Beauté ! Nichée entre la Côte Sauvage et l'estuaire de la Gironde, Royan «ville d'Art et d'Histoire» vous invite à la douceur de vivre dans un environnement préservé, posé au bord de l'océan. Laissez-vous embarquer par cette destination ouverte sur la mer et longée par de belles plages familiales. Émerveillez-vous devant ses villas Belle Époque et son architecture des années 50, étonnant musée à ciel ouvert au gré de vos balades. Evadez-vous à travers les forêts de pins et de chênes verts, entre conches de sable fin et falaises en calcaire. Ici, tout est quiétude : un port d'attache ancré sur l'Atlantique et baigné par le climat exceptionnel d'Aquitaine.

Un hôtel intimiste situé en face de la mer, en surplomb de la conche du Chay et du sentier douanier. Envie d'un face à face avec l'océan ? Posez vos valises, Thalazur Royan vous ouvre ses portes ! Toujours à l'écoute, une équipe experte et conviviale vous accompagne tout au long de votre séjour. Objectif lâcher prise et équilibre du corps et de l'esprit, LE secteur d'expertise de l'institut de thalassothérapie ! En exclusivité à Royan, l'escala Renaissance du corps (3 jours). Au programme ? Grotte de sel, réflexologie plantaire, massage Chi Nei Tsang et ateliers psychocorporels pour dénouer les tensions, libérer les émotions. Et renouer avec le bien-être.



Échappées belles à Royan

Rien que pour vous, la sélection Thalazur

S'oxygéner en pleine nature

À deux pas de l'institut de thalasso, le sentier des douaniers est une invitation à découvrir la côte de Beauté et son littoral d'une grande douceur. Estuaires de la Seudre et de la Gironde, forêts, plaines et vignes : la région foisonne de paysages et de sites préservés qui séduiront les adeptes de la randonnée à pied, à vélo ou à cheval. Sans oublier le chapelet de plages de sable blond à fouler en toute saison, et idéal pour une partie de pêche à pied à marée basse. Nombreuses pistes cyclables (Vélodyssée) au départ de l'hôtel.

S'émerveiller devant les vieilles pierres

Direction le phare de Cordouan, lieu emblématique de Royan ! Situé dans l'estuaire de la Gironde, le plus vieux phare de France encore en activité est inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. On y accède uniquement en bateau, à 7km du littoral : une belle balade iodée. La côte de Beauté et l'arrière-pays foisonnent aussi de villages typiques, Talmont-sur-

Gironde, Mornac-sur-Seudre... Un incontournable : la visite de Royan pour découvrir son architecture des années 50, l'église Notre-Dame est un chef d'œuvre du genre, et ses quartiers Belle Époque.

S'offrir des virées gourmandes

Ici, les ostréiculteurs vous ouvrent leurs cabanes et vous offrent une pause gourmande au fil de vos balades. Dégustez l'huître Marennes-Oléron et les fruits de mer directement chez le producteur. Découvrez le vignoble de Pineau et de Cognac. Vous souhaitez refaire votre cave ? La pointe du Médoc est facilement accessible en prenant le bac au Verdon-sur-Mer. De quoi régaler vos papilles et remplir votre panier avant de rentrer chez vous.

Se (re)mettre à fond au sport

À Royan et ses environs, les activités nautiques et de loisirs sont pléthores. La plage est un terrain de jeu tout trouvé : longue côte, voile, surf à la plage de Pontailiac, paddle... Entre deux bains de mer, profitez



Destination Royan Atlantique

Tél. +33 (0)5 46 08 21 00

www.royanatlantique.fr



de balades en vélo, tapez la balle sur un courts de tennis (16 courts mitoyens à l'hôtel) et sortez les clubs de golf (18 trous à Saint-Palais-sur-Mer). Sur place à la thalasso : salle de cardio-fitness, piscine extérieure chauffée, location de vélos, plus de 30 cours de gym et d'aquagym en accès libre durant votre semaine, parcours de santé au départ de l'hôtel...

Flâner et faire son shopping

Casino de Pontailiac, cinéma, musée de Royan, commerces, restaurants, terrasses, marché, zoo de la Palmyre... : les distractions ne manquent pas dans la commune.

Ça bouge à Royan !

Un Violon sur le Sable : festival de musique lyrique et classique organisé chaque été, en juillet, sur la plage de la Grande Conche. Au programme : trois concerts et un orchestre symphonique de 75 musiciens (gratuit sur la plage). Sa version off, Un Violon sur la Ville, vous invite tout au long de la semaine à une douzaine de concerts dans des lieux insolites.



Thalazur Royan

La Métamorphose

Une ambiance déco mêlant esprit des années 50 au style Belle Époque.

Du bois de noyer, des tons sable, ocres et bruns, soulignés ici et là d'un bleu océan, pour la nature et la minéralité.

Des formes douces et courbes, tout en rondeur, des alcôves intimes, un bar à Cognac et un coin bibliothèque pour insuffler une atmosphère cosy et cocoon.

Une thalasso aux lignes élégantes et épurées, avec son papier peint façon terrazo, ses « chaises longues » et ses objets déco, qui confèrent aux lieux un esprit « comme à la maison »...

En réinventant Thalazur Royan, Nicolas Thermed, architecte d'intérieur, voulait y apporter l'âme d'une maison de vacances, avec tous les services d'un hôtel 4 étoiles. Il souhaitait créer :

*« Une parenthèse de charme, un lieu intime, une expérience immersive, une déconnexion...
...pour mieux se reconnecter.*

À la croisée entre maison de vacances et hôtel avec des services de haute qualité.

Dans une ambiance confortable et conviviale, au style moderniste, on profite d'un moment de détente, on se laisse guider par le vent marin...

Véritable point d'ancrage, on y vient et revient pour partager des moments simples et conviviaux... »

Alors, envie de découvrir et de pousser la porte... ?





Cognathèque



Bar



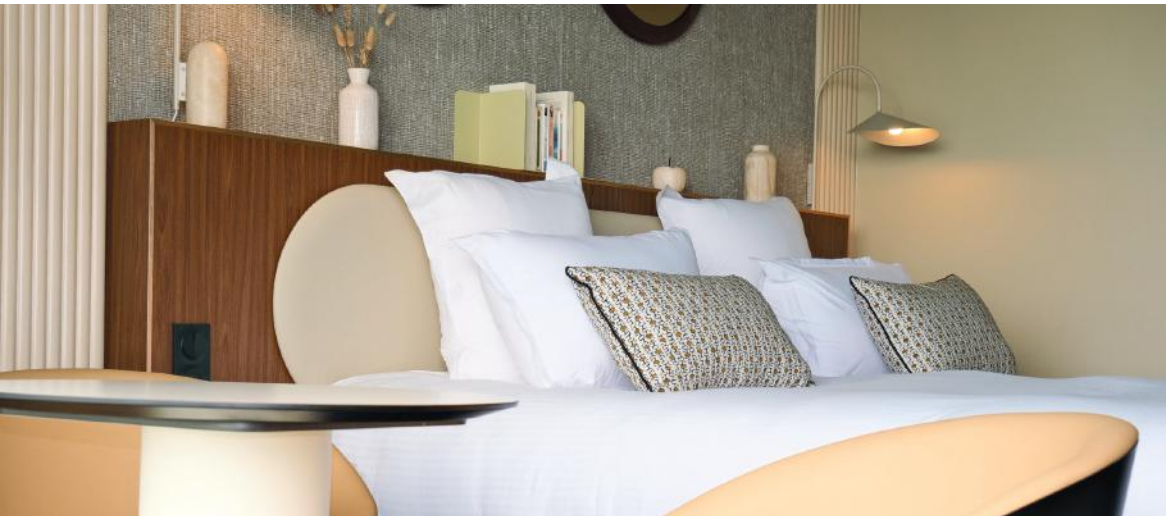
Tisanerie



Vestiaire



Parcours aquatique



Bienvenue dans votre hôtel !

Hôtel & spa Cordouan****



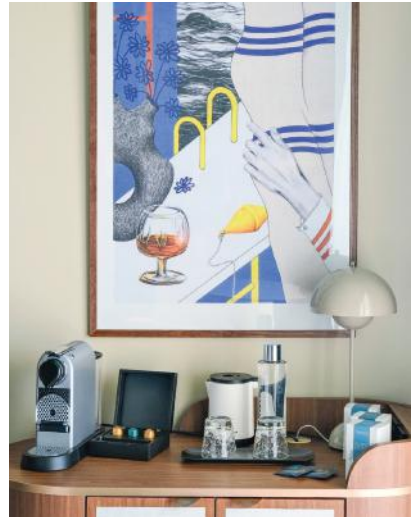
C'est de loin la meilleure solution pour profiter pleinement de votre séjour de thalasso ou pour vous accorder une évasion loin de tout à Royan. Dominant l'océan, à quelques pas du sentier des douaniers, l'hôtel & spa Cordouan**** vous accueille dans ses 83 chambres avec balcon et vue sur mer. La plage ? Vous pouvez enfiler votre maillot, elle est à quelques mètres seulement ! Ambiance chaleureuse et relaxante pour cet établissement au style contemporain et baigné de lumière qui fera, en 2023, l'objet d'une très belle rénovation. On aime : la piscine extérieure à débordement et l'accès direct en peignoir à l'institut de thalassothérapie et au spa, si pratique pour recevoir les soins et se rendre au parcours marin, à la salle de gym, au spa marin...

Une adresse nature et conviviale dans un bel environnement propice à la totale détente.

LES + de l'hôtel

- Accueil 24h/24h
- Parking privé gratuit ou un garage payant
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée (de mai à septembre)
- Aquabikes en libre accès
- Accès libre au spa marin
- Location de vélos sur place, y compris avec assistance électrique
- Bornes électriques mises à disposition (payantes)







Les plaisirs de la table

Restaurant Le Fâ

Un restaurant avec une sublime vue panoramique sur l'Atlantique ! Inspirée des cabanes de pêcheurs de l'estuaire de la Gironde, l'ambiance du restaurant annonce la couleur : ici, le chef aime valoriser les produits de la mer et les saveurs océanes. Dans l'assiette ? Une cuisine faite maison et de saison, à la fois simple et subtile. Chaque jour, un menu est concocté selon les arrivages du marché et de la criée : objectif équilibre des saveurs et plaisir du goût ! Envie de découvrir les menus flexitariens du chef et de diminuer vos apports en protéines animales ? C'est possible ! À déguster également, tous les jours, une délicieuse sélection de plats végétariens.



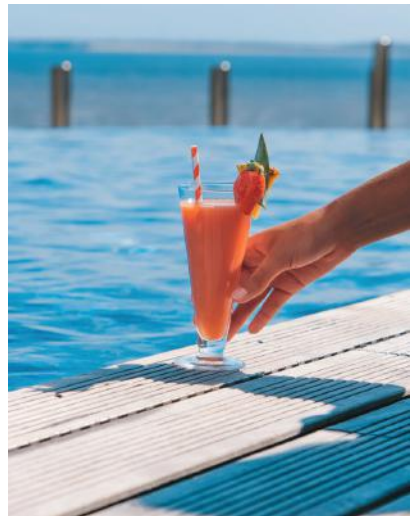
les
cinq S
by thalazur

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 !



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, 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.



VITALITÉ MARINE

(RE)DÉCOUVERTE
DE LA THALASSOTHÉRAPIE.

24 SOINS | 6 jours*
dont 3 massages

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage détente aux huiles relaxantes (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 4 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 2 hydromassages marins (10')
- 2 douches à jet (10')
- 2 lits hydromassants « détente » (15')
- 1 lit massant aux pierres de jade (20')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')
- 3 séances de stretching marin (25')
- 2 séances de jet sous-marin (25')
- 1 atelier remise en forme (25')

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 aux huiles et pétales de fleurs (15')
- 6 massages sous fine pluie d'eau de mer ou détente aux huiles relaxantes (15')
- 4 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 5 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 2 hydromassages marins (10')
- 2 douches à jet (10')
- 2 lits hydromassants « détente » (15')
- 1 lit massant aux pierres de jade (20')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur (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.

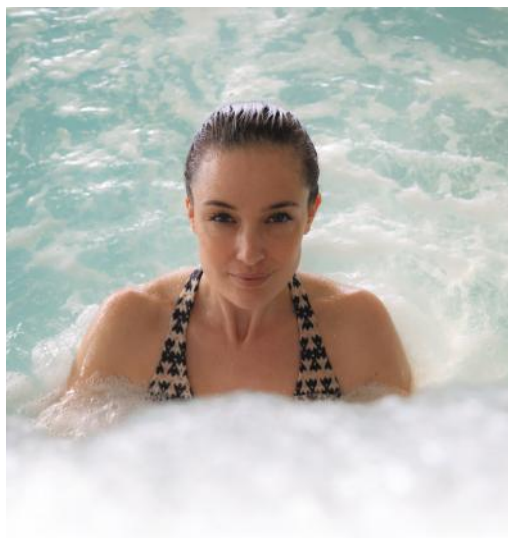
L'épigénétique identifie **cinq grands piliers** constituant l'environnement propice à une meilleure santé. C'est sur la base d'une **alimentation équilibrée**, d'une **activité physique adaptée**, d'une meilleure **gestion du stress**, le tout en entretenant un **réseau social et**

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 huiles et pétales de fleurs (15')
- 1 enveloppement d'algues détox (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi au magnésium (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant enrichi au magnésium (20')
- 2 lits hydromassant (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')
- 1 soin Harmonie corporelle by Payot (30')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 soin visage Lissant détoxifiant Spiruline Boost by Thalgo (1h)
- 1 massage Shirotschampi (30')
- 1 massage Lomi Lomi (50')
- 1 massage Shiatsu (50')
- 1 massage Chi Nei Tsang (50')

Gestion du stress

- 1 enveloppement d'algues accompagné par un sophrologue (20')
- 1 séance de « Yoga Yin et relaxation sonore » (45')
- 1 soin « mieux dormir » (50')
- 1 atelier Do In (40')

Activité physique adaptée

- 1 parcours santé en bord de mer (1h30)
- 1 séance de sophrologie aquatique (45')
- 1 séance d'aquaposture (30')
- 1 séance de Pilates (45')

Sans oublier le libre accès aux installations sportives de l'établissement

Réseau social bienveillant

Rendez-vous d'explication du principe de l'épigénétique par le médecin autour d'un thé matcha (1h)

Dîner charentais et dîner à thème « bord de mer » possible en table d'hôtes

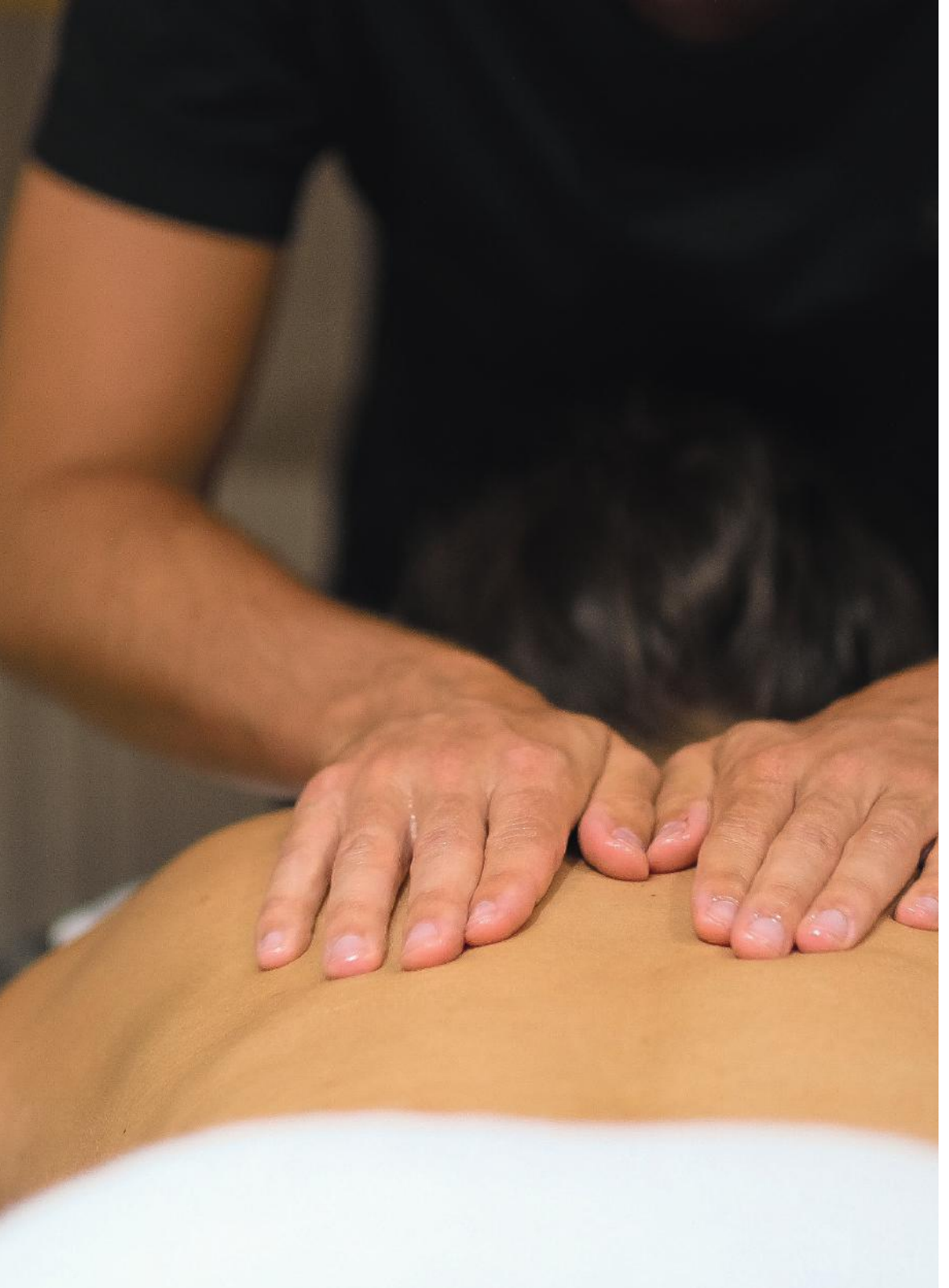
Pause sucrée autour d'une mignardise à base d'algues

Alimentation raisonnée

- 1 rendez-vous bilan avec le médecin (30')
- 1 rendez-vous conseil naturopathe (30')

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.






BIEN-ÊTRE DU DOS

SOULAGER
PRÉVENIR LE MAL DE DOS
RETROUVER MOBILITÉ ET SOUPLESSE.

24 SOINS | 6 jours*

Consultation médicale offerte

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

-  2 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (15')
-  2 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en calcium (20')
-  4 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en calcium (15')
- 3 hydromassages marins (10')
- 1 séance de stretching marin (25')
- 1 séance de relaxation aquatique (25')
- 1 séance d'ostéopathie (45')
- 1 soin Sublimant dos by Payot avec gommage (45')
- 1 massage Shiatsu du dos (25')
- 1 massage détente du dos (25')
- 1 atelier spécifique «Yoga du dos» (40')
- 2 applications de boues marines auto-chauffantes (20')
- 1 cryothérapie corps entier
- 2 séances d'halothérapie (25')
- 1 cours d'aquaposture (30')



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.





ANTI-ÂGE

PRÉSERVER ET OPTIMISER
VOTRE «CAPITAL JEUNESSE»

24 SOINS | 6 jours*

Consultation médicale offerte

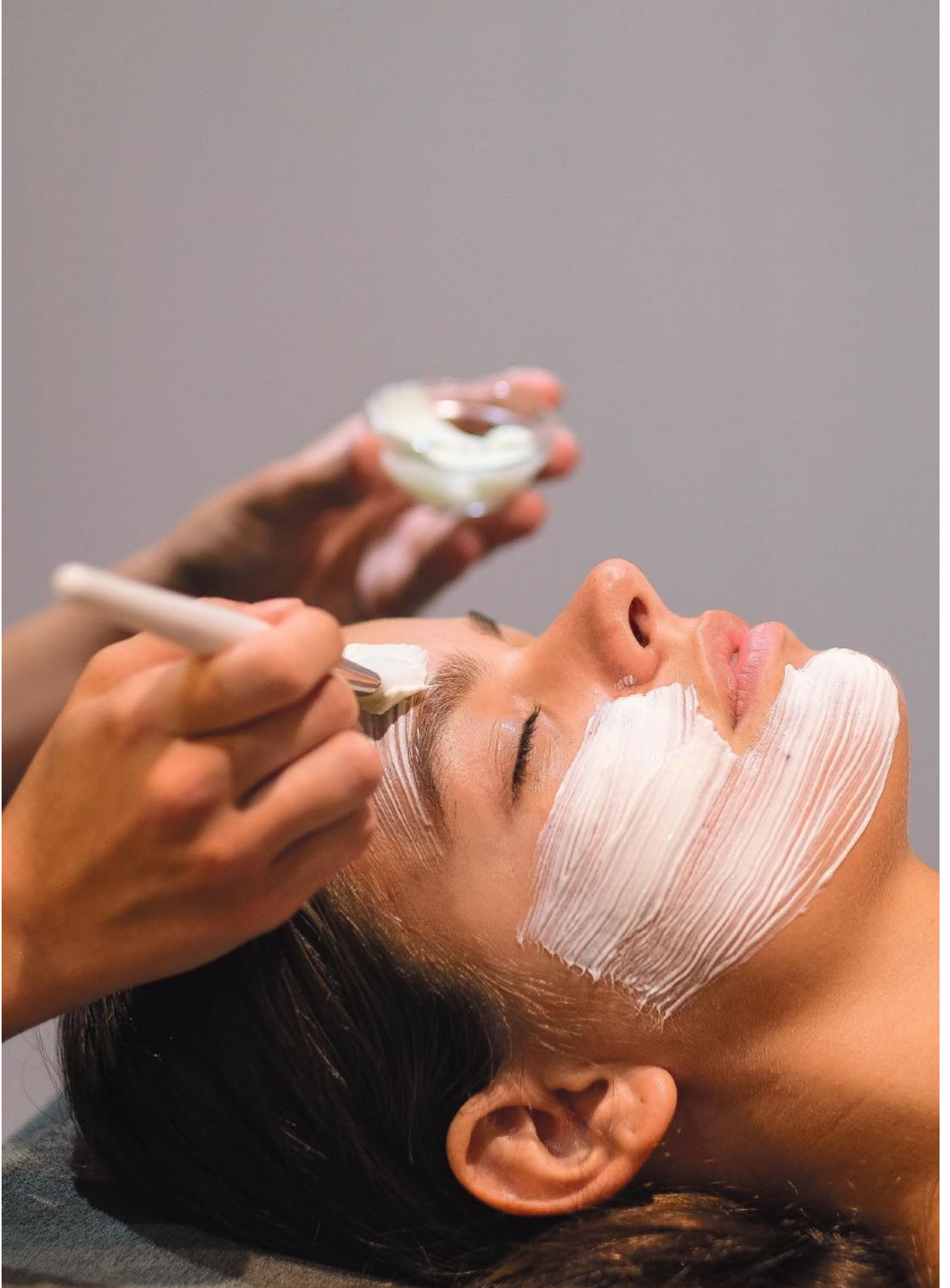
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

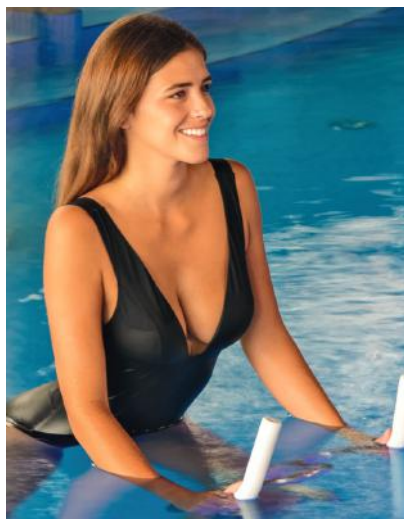
-  1 gommage aux huiles et pétales de fleurs enrichi en calcium (15')
-  2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
-  3 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en calcium (20')
-  3 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en calcium (15')
- 2 lits hydromassants «Détente» (15')
- 2 douches à jet (10')
- 2 hydromassages marins (10')
- 2 séances de stretching marin (25')
- 1 massage Balinais énergisant (50')
- 1 massage du ventre Chi Nei Tsang (50')
- 1 soin iBeauty activateur de jeunesse by Thalgo (45')
- 1 soin visage «anti-âge» by Thalgo ou Payot suivant les conseils de nos esthéticiennes (de 1h à 1h15)
- 1 séance d'halothérapie (25')
- 1 massage visage (20')
- 1 atelier remise en forme (25')

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 !



SILHOUETTE & NUTRITION



ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
RECHERCHE DE FERMETÉ ET DE TONICITÉ
ENCLANCHER UNE PERTE DE POIDS



24 SOINS | 6 jours*

Consultation médicale offerte

**Suivi alimentation flexitarienne après la cure
Pour les personnes hébergées cette cure se
réalise obligatoirement en pension complète.**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 gommage aux huiles et pétales de fleurs (15')
-  3 massages sous fine pluie d'eau de mer à visée minceur enrichis en potassium (15')
- 2 douches à jet (10')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 palper-rouler marin (15')
- 2 pressothérapies avec gel fraîcheur (20')
-  1 enveloppement à visée minceur enrichi en potassium (20') avec accompagnement de sophrologie
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 1 séance de sophrologie (50')

- 1 bilan personnalisé flexitarien avec notre médecin (1h + 30')
-  2 enveloppements à visée minceur enrichis en potassium (20')
-  3 bains de mer hydromassants à visée minceur enrichis en potassium (15')
- 1 rituel minceur Body Sculpt by Thalgo (45')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 séance d'iPulse 5.1 (55')
- 1 séance d'aquabike animée par un coach sportif (25')



MASSAGES DU MONDE

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



24 SOINS | 6 jours*

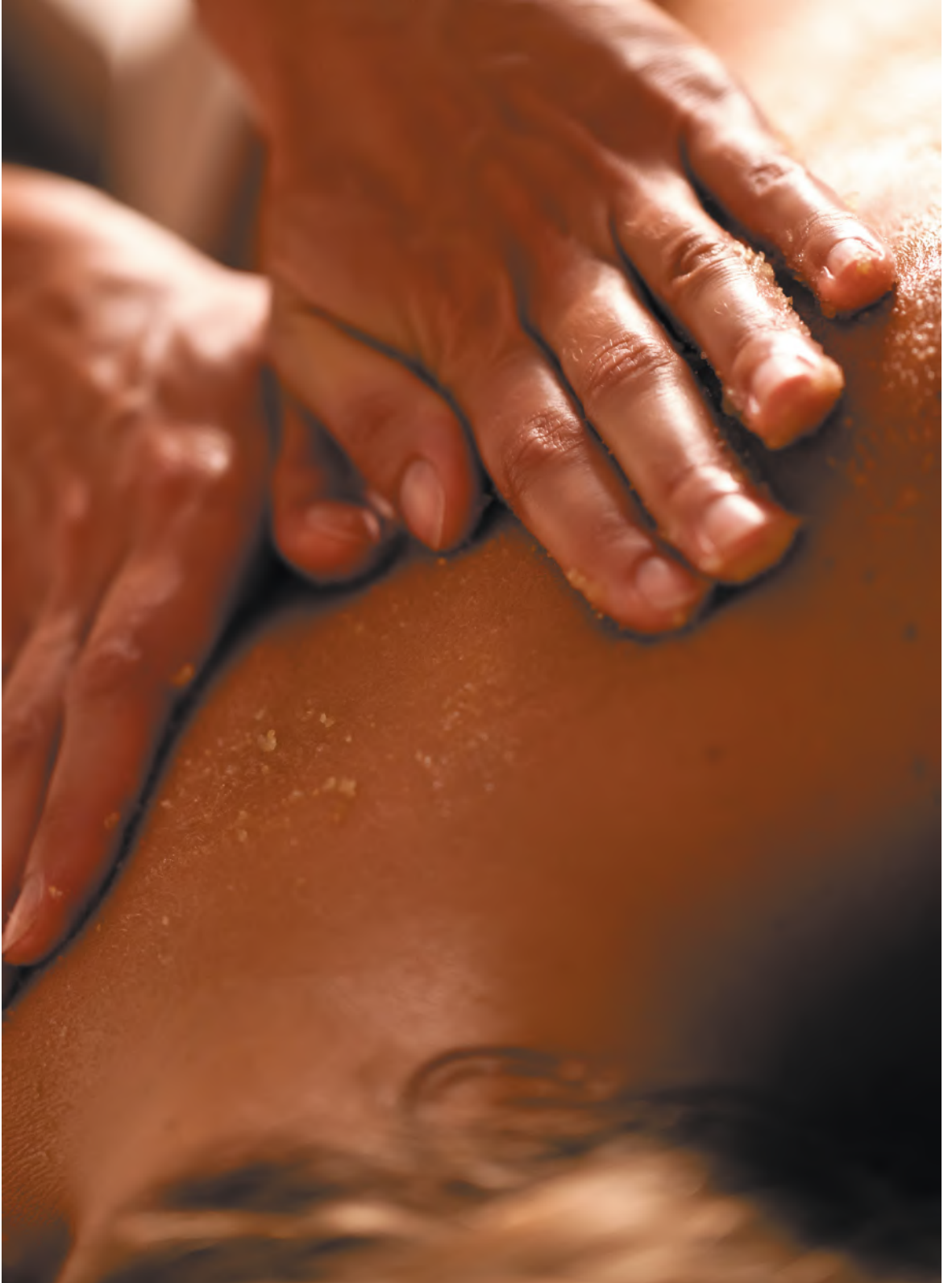
Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage aux huiles et pétales de fleurs (15')
- 3 bains de mer hydromassants
reminéralisants (15')
- 3 bains de mer hydromassants
aux parfums d'ailleurs à choisir entre :
«eaux des lagons» ou «au lait Indocéane» (15')
- 3 enveloppements d'algues détox (20')
- 2 douches à jet (10')
- 2 hydromassages marins (10')
- 3 lits hydromassants «Détente» (15')
- 1 lit massant aux pierres de jade (20')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 1 massage Balinais (50')
- 1 massage Shiatsu (50')
- 1 massage Shirotchampi (30')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')

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 ».



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 s'effectue du lundi au samedi.

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

Soins détente

- bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- bain de mer hydromassant galet effervescent «eaux des lagons» (15')
- bain de mer hydromassant sucre effervescent «au lait Indocéane» (15')
- lit hydromassant «détente» (15')
- lit massant aux pierres de jade (20')

Soins drainants

- hydromassage marin (10')
- douche à jet (10')
- douche océane (15')
- pressothérapie avec gel fraîcheur (20')
- Palper rouler marin (15')

Soins collectifs «vitalité»

- jet sous-marin (25')
- stretching marin (25')
- atelier remise en forme (25')

Enveloppements & applications

d'algues et de boues (20')

(6 maximum)

- reminéralisantes
- à visée minceur
- à la nacre et à l'hibiscus
- détox
- boues marines
- boues marines auto-chauffantes
- à la cire hydratante

Choisissez 2 soins avec nos experts

- séance l'halothérapie (25')
- atelier yoga du dos (40')
- atelier Do in (40')
- séance d'ostéopathie (45')
- sauna japonais individuel (30')
- séance de sophrologie (50')
- soin mieux dormir (50')
- soin mieux-être du ventre (50')
- soin méthode AXO (1h15) **NOUVEAU**

Choisissez 2 soins indispensables pour une cure réussie

Gommages du corps (20')

(1 maximum)

- des îles by Thalgo
- sucré-salé «Indocéane» by Thalgo
- Amandes délicieux by Payot

Massages

- sous fine pluie d'eau de mer (25')
- détente aux huiles relaxantes (25')
- relaxant au monoi by Thalgo (25')
- Mer des Indes by Thalgo (25')
- Shirochampi (30')
- massage visage La Gym Beauté Payot® (30')

Choisissez 5 soins inoubliables pour votre bien-être

Massages du monde (50')

- Ayurvédique Marma by Thalgo
- Balinais
- Californien
- Shiatsu
- Thaïlandais
- Lomi-Lomi

Soins esthétiques & spa

- soin visage «ThalgoMen» à l'algue bleue vitale (1h)
- rituel visage by Payot (1h15) au choix sur les conseils de nos esthéticiennes parmi : la Douceur, l'Éclat, le Naturel, la Fraîcheur, la Générosité ou la Fermeté.
- Rituel corps et découverte visage «Mon Essentiel» by Thalazur (1h30)

*Sous réserve de contre-indication médicale. Demandez à programmer vos ½ journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings). Voir descriptif des soins page 58.

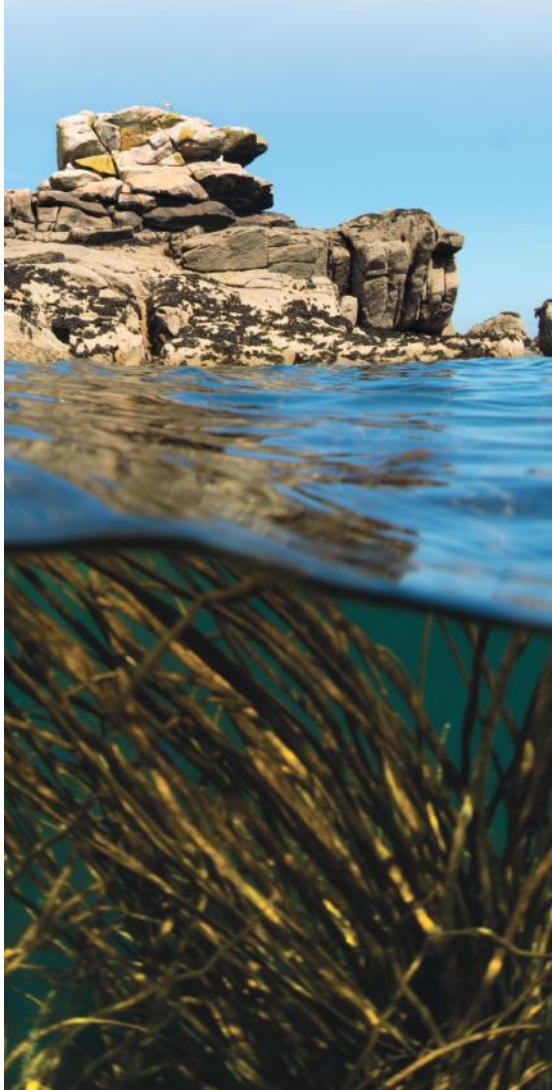
NOS SÉJOURS

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 entre amis, 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 de profiter des installations sportives de l'établissement. 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*

Jour 1 : détoxifier

- 1 gommage marin enrichi au magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues essentiel détox (20')
- 1 douche à jet (10') ou douche océane (15')

Jour 2 : reminéraliser

- 1 enveloppement d'algues enrichi au magnésium (20')
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi au magnésium (25')

Jour 3 : relaxer

- 1 enveloppement masque corps velours nacré à l'hibiscus (20')
- 1 bain de mer hydromassant aux parfums d'ailleurs enrichi au magnésium (15')
- 1 massage Shirochampî avec un travail sur les trapèzes et la nuque au concentré de magnésium marin (30')

Le saviez-vous ?

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

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

ESCALE DÉTENTE ZEN

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

9 SOINS | 3 jours*

2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')

2 bains de mer hydromassants
reminéralisants (15')

1 lit hydromassant « détente » (15')

1 séance l'halothérapie (25')

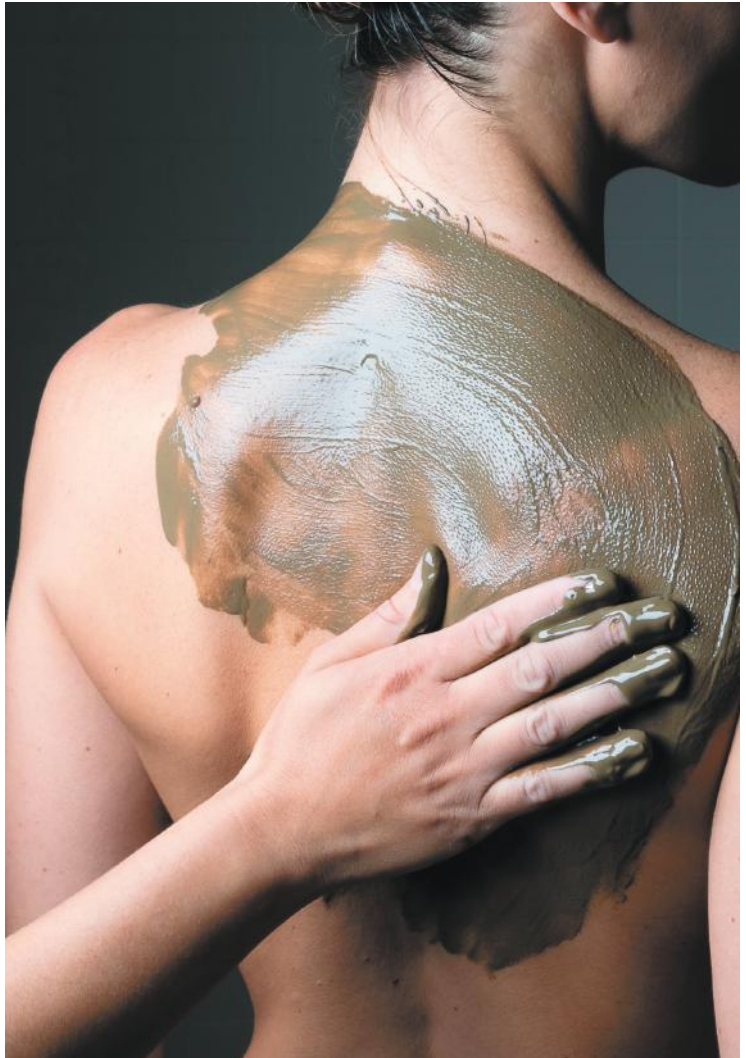
1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')

1 massage aux huiles relaxantes (25')

1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')

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





ESCALE SILHOUETTE

RETROUVER UN CORPS
FERME ET TONIQUE
SOINS MINCEUR
ET BIENFAITS DE LA MER

9 SOINS | 3 jours*

2 bains de mer hydromassants reminéralisants
aux cristaux irisés Thalazur (15')

2 enveloppements à visée minceur (20')

1 palper rouler marin (15')

1 soin minceur «Body Sculpt» by Thalgo (45')

1 séance de sauna japonais individuel (30')

1 séance d'iPULSE 5.1 (55')

1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')
ou 1 douche à jet (10')

ESCALE DETOX

ELIMINEZ LES TOXINES
RETROUVEZ FORME ET ÉNERGIE

9 SOINS | 3 jours*

1 gommage corps aux huiles
de pétales de fleurs (15')

2 bains de mer hydromassants
reminéralisants (15')

2 enveloppements d'algues détox (20')

1 douche à jet (10')

1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')

1 séance de sauna japonais individuel (30')

1 soin visage lissant détoxifiant Spiruline Boost
by Thalgo (1h)

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

ESCALE COCOON & VOUS

LIBÉREZ-VOUS DES CONTRAINTES
RETROUVEZ DE LA SÉRÉNITÉ

9 SOINS | 3 jours*

- 1 gommage corps
aux huiles de pétales de fleurs (15')
- 2 bains de mer hydromassants
reminéralisants (15')
- 2 enveloppements
à la cire hydra nourrissante (20')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 massage Shirochampi (30')
- 1 massage Lomi-Lomi (50')
- 1 soin corps La Vague relaxante
by Payot (1h15)

ESCALE RENAISSANCE DU CORPS

À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS
ET DE VOS ÉMOTIONS

9 SOINS | 3 jours*

- 1 bain de mer hydromassant
aux parfums d'ailleurs (15')
- 2 enveloppements masque corps
velours nacré à l'hibiscus (20')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 réflexologie plantaire (45')
- 1 séance d'halothérapie (25')
- 1 massage Chi Nei Tsang (50')
- 1 soin « mieux dormir » (50')

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





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 détente

- bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- bain de mer hydromassant galet effervescent « eaux des lagons » (15')
- bain de mer hydromassant sucre effervescent « au lait Indocéane » (15')
- lit hydromassant « détente » (15')
- lit massant aux pierres de jade (20')

Soins drainants

- hydromassage marin (10')
- douche à jet (10')
- douche océane (15')
- pressothérapie avec gel fraîcheur (20')
- Palper rouler marin (15')

Soins collectifs « vitalité »

- jet sous-marin (25')
- stretching marin (25')
- atelier remise en forme (25')

Enveloppements & applications d'algues et de boues (20')

(3 maximum)

- reminéralisantes
- à visée minceur
- à la nacre et à l'hibiscus
- détox
- boues marines
- boues marines auto-chauffantes
- à la cire hydratante

Choisissez 2 soins indispensables pour une escale réussie

Gommages du corps (20')

(1 maximum)

- des îles by Thalgo
- sucré-salé « Indocéane » by Thalgo
- Amandes délicieux by Payot

Massages

- sous fine pluie d'eau de mer (25')
- détente aux huiles relaxantes (25')
- relaxant au monoï by Thalgo (25')
- Mer des Indes by Thalgo (25')
- massage visage La Gym Beauté Payot® (30')

Choisissez 2 soins inoubliables pour votre bien-être

Massages du monde (50')

- Ayurvédique Marma by Thalgo
- Balinais
- Californien
- Shiatsu
- Thaïlandais
- Lomi-Lomi

Soins esthétiques & spa

- soin visage « ThalgoMen » à l'algue bleue vitale (1h)
- rituel visage by Payot (1h15) au choix sur les conseils de nos esthéticiennes parmi : la Douceur, l'Éclat, le Naturel, la Fraîcheur, la Générosité.

*Sous réserve de contre-indication médicale. Demandez à programmer vos ½ journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings). 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 ? 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 VITALITÉ MARINE

4 SOINS | jour*
dont 1 collectif

3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :
enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant (15'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15'), hydromassage marin (10'), lit massant aux pierres de jade (20'), pressothérapie avec gel fraîcheur (20').

1 soin collectif :
stretching marin ou jet sous-marin (25')

JOURNÉE THALAZUR

4 SOINS | jour*
dont 1 massage

1 massage corps (15') : détente aux huiles ou sous fine pluie d'eau de mer.

3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :
enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant (15'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15'), hydromassage marin (10'), lit massant aux pierres de jade (20'), pressothérapie avec gel fraîcheur (20').

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



JOURNÉE DÉCOUVERTE MARINE

3 SOINS | jour*
dont 1 collectif

2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :

enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant (15'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15'), hydromassage marin (10'), lit massant aux pierres de jade (20'), pressothérapie avec gel fraîcheur (20').

1 soin collectif :

stretching marin ou jet sous-marin (25')

JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

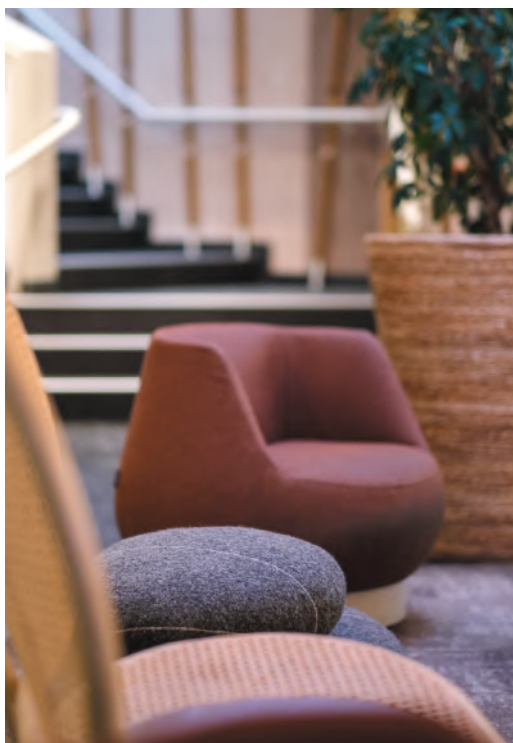
3 SOINS | jour*
dont 1 massage

1 massage corps (15') : détente aux huiles ou sous fine pluie d'eau de mer.

3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :

enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant (15'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15'), hydromassage marin (10'), lit massant aux pierres de jade (20'), pressothérapie avec gel fraîcheur (20').

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



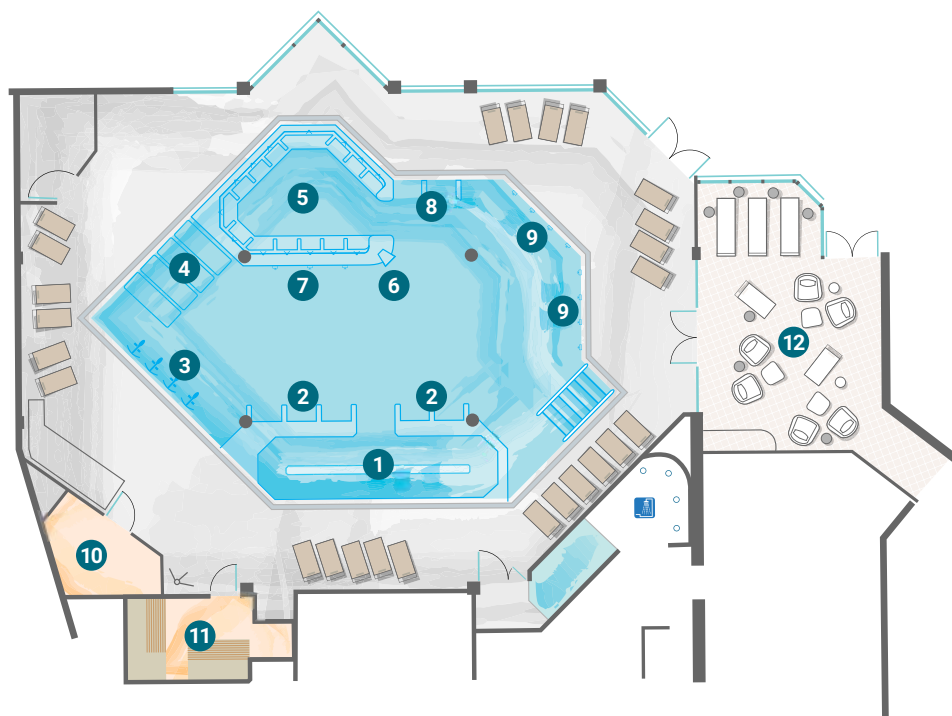


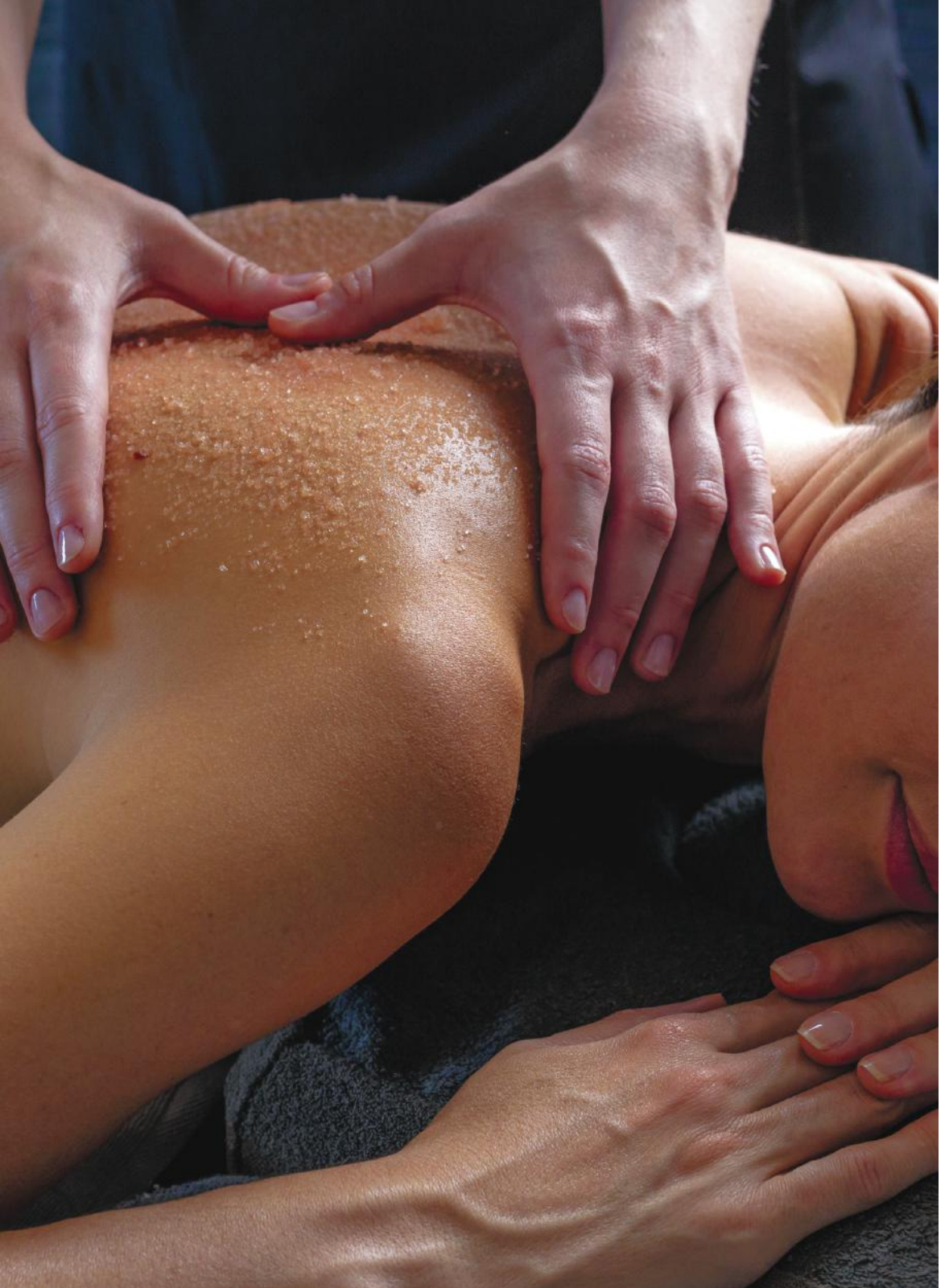
Découvrez notre SPA MARIN

ACCÈS INCLUS dans tous nos séjours

Parcours marin d'eau de mer de 140m² chauffée à 31°

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------|
| 1. Couloir de marche à contre-courant | 7. Pedi jets |
| 2. Massages debout | 8. Massages multi jets |
| 3. Aquabikes en libre accès | 9. Jets sous-marins |
| 4. Banquettes à bulles | 10. Sauna |
| 5. Sièges massants | 11. Hammam |
| 6. Lame d'eau « cobra » | 12. Salle de relaxation |





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 aux huiles relaxantes

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

Sous fine pluie d'eau de mer

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

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 à visée minceur

Soin minceur à base d'algues et enrichi en potassium accélérant l'élimination des toxines.

Enveloppement d'algues détox

Enveloppement dans un cocon détoxifiant et purifiant grâce à une sélection d'actifs végétaux uniques : extraits de wakamé, de goji et de thé vert.

Enveloppement à la cire hydra nourrissante

Cette cire enveloppe le corps tout entier dans un cocon hydratant. Plein de douceur, ce soin délicatement parfumé aux agrumes nourrira intensément votre peau.

Enveloppement masque corps velours nacré à l'hibiscus

Application relaxante d'extrait de fleur d'hibiscus, d'extrait de perle et d'agent hydratant pour détendre en toute sérénité votre corps.

Application de boues marines

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

Application de boues marines auto-chauffantes

Assure une reminéralisation et une stimulation énergétique tout en procurant, bien-être et relaxation musculaire.

Nos bains de mer hydromassants

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

Reminéralisant aux cristaux irisés thalazur

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

À visée minceur

Bain additionné d'un concentré de potassium aux vertues détoxifiantes et amincissantes.

Aux parfums d'ailleurs

Grâce à l'adjonction dans l'eau de mer de galet ou sucre effervescent aux parfums plus envoûtants les uns que les autres votre bain prendra la couleur de vos envies : galet effervescent « eaux des lagons » ou sucre effervescent « au lait Indocéane ».

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.

Hydromassage marin

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

Palper-rouler marin

Soin du corps amincissant utilisant la technique du palper-rouler mécanique, enrichie par l'action de l'eau de mer et des huiles essentielles. Ce soin convient parfaitement à toutes personnes recherchant une perte de poids et une amélioration du grain de peau (lissage de la peau d'orange, regalber les contours) et tend à améliorer la qualité et l'élasticité de la peau.

Douche océane

Soin d'hydromassage complet du corps associant manœuvres drainantes et relaxantes pour une action à visée circulatoire et pour permettre un relâchement des tensions musculaires.

Soins secs

Lit hydromassant

Sur un matelas d'eau chaude, allongé sur le dos, deux jets à pressions modulables massent le corps de façon régulière, localisée ou générale. Pour optimiser les bienfaits de ce soin, trois protocoles de massage ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalassothérapie : Détente, Tonique & Spécial dos.

Pressothérapie avec gel fraîcheur

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.

Lit massant aux pierres de jade

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

Sauna japonais individuel

Cette technologie déclenche une sudation qui sert à évacuer les déchets de l'organisme et donc à rééquilibrer naturellement notre corps pour retrouver harmonie et mieux-être global.

Séance d'halothérapie

Grâce aux ions négatifs dégagés par les murs de sel, l'halothérapie est une méthode naturelle de thérapie par le sel. Connus pour ces effets relaxants et apaisants, ce soin réalisé dans une grotte de sel vous permettra de vous détendre dans une douce ambiance accompagnée de musiques relaxantes.

Soins paramédicaux

Sophrologie

Un voyage physique et mental grâce à la visualisation, un art du langage qui vous enveloppe et vous transporte. Elle permet de reconquérir une plus grande autonomie intérieure, d'accéder à une liberté émotionnelle plus riche, et d'atteindre un mieux-être physique et moral.

Cryothérapie corps entier

Elle consiste à exposer le corps à une température comprise entre -130 et -160°C, pendant 1 à 3 min. Cette immersion au froid améliore de nombreux troubles (circulatoires, sommeil, anxiété, surpoids...), soulage les rhumatismes (anti-inflammatoire). S'applique particulièrement dans le domaine sportif (préparation, récupération) ou en traumatologie.

Ostéopathie en cabine

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

Bilan personnalisé flexitarien

Avec notre médecin, réorganisez votre alimentation avec un principe simple et équilibré.

Soin « mieux dormir »

L'objectif est de vous amener à une détente physique et mentale afin de favoriser un sommeil naturel et réparateur, grâce à des techniques d'acupression, de relaxation orale, et ce, dans une ambiance sensorielle favorable. Soin débutant par un shiatsu du dos pour équilibrer le système neuro-végétatif sympathique et parasympathique. Il est suivi d'une relaxation guidée.

Soin « mieux-être du ventre »

L'objectif est de vous amener une détente libératrice psycho-physique du ventre grâce à des techniques adaptées issues du massage traditionnel Thai, de respiration profonde et d'une relaxation orale. Ce soin sera pratiqué dans une ambiance sonore, lumineuse et olfactive spécifique.

Soins collectifs

Jet sous-marin

Mouvements réalisés sous la conduite d'une hydrothérapeute devant un jet à orientation modulable, en piscine d'eau de mer chauffée. Ce soin stimule la circulation, détend en profondeur les masses musculaires et assouplit les articulations.

Stretching marin

En eau de mer chaude, il peut être doux ou tonique, basé sur des exercices d'assouplissement, de renforcement des chaînes musculaires ou de l'augmentation des amplitudes articulaires.

Atelier de remise en forme

Reprendre l'activité physique avec des exercices qui vont solliciter en douceur le système cardio-vasculaire et les chaînes musculaires (renforcement musculaire, étirements, souplesse, endurance).

Yoga Yin et relaxation sonore

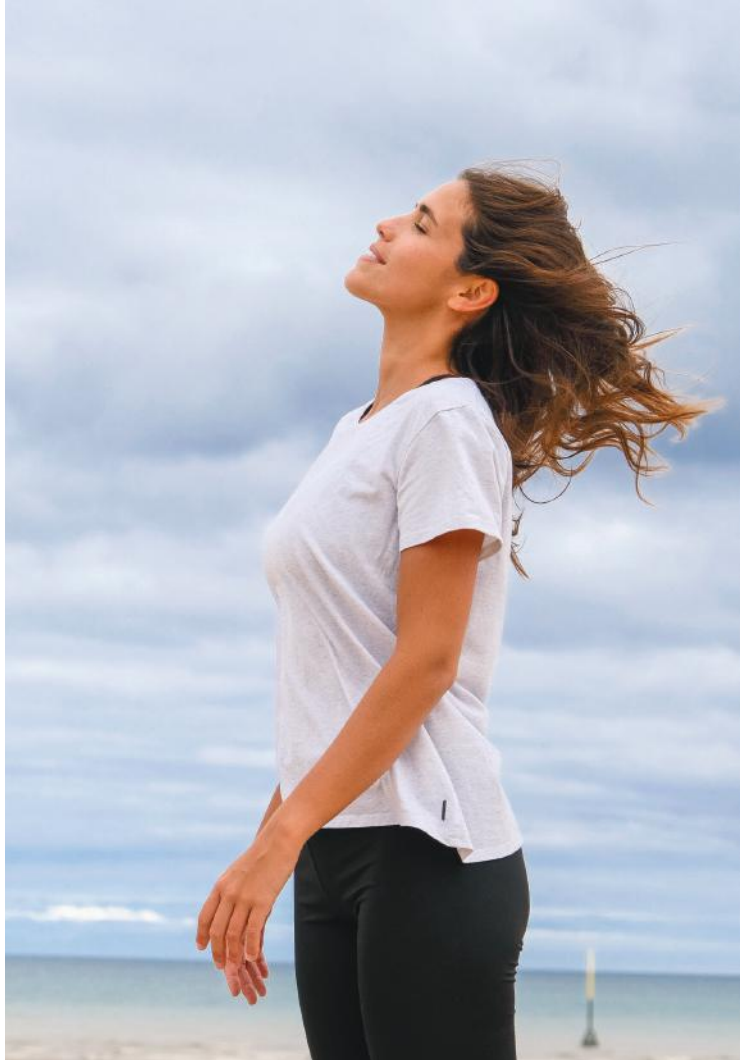
Séance alliant l'enchaînement de postures accessibles et précises ainsi que la détente par les vibrations et les sons en fin de pratique, par l'utilisation d'instruments traditionnels tels que les bols tibétains.

Relaxation aquatique

Relaxation en état d'apesanteur et de flottaison dans un bassin d'eau de mer chauffé à 34°C.

Ateliers du bien-être

Ensembles d'ateliers mêlant yoga et postures spécifiques pour un travail psychocorporel ciblé : Do In, yoga du dos et yoga du ventre.



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.

Supplément solo

Offert

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

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.



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

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



Tarifs Royan 2023

Cures 6 jours / Tarifs en € par personne/séjour

6 jours de soins + 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double LATÉRALE MER	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Vitalité marine	1 356	1 914	1 085
Signature Thalazur	1 560	2 118	1 248
Anti-âge Bien-être du dos Silhouette & nutrition	1 956	2 514	1 565
Épigénétique Liberté suprême Massages du monde	1 992	2 550	1 594
Accompagnant non curiste 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double LATÉRALE MER	768	1 326	615

Suppléments

Chambre de catégorie supérieure pour 6 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Classique vue mer	180	300	144
Supérieure vue mer	210	330	168
Privilège vue mer	360	480	288

Chambre individuelle pour 6 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	390	894	312

Pension complète par personne pour 6 repas	Public	AVANT PREMIÈRE à partir de
	234	188

Parking fermé pour 6 jours : 54 €
Supplément animal pour 6 jours : 144 €

Escales 3 jours / Tarifs en € par personne/séjour

3 jours de soins + 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double LATÉRALE MER	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Immunité marine	729	1 008	584
Détente zen Détox Silhouette	756	1 035	605
Cocoon & vous Liberté suprême Renaissance du corps	846	1 125	677
Accompagnant non curiste 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double LATÉRALE MER	267	546	214

Suppléments

Chambre de catégorie supérieure pour 3 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Classique vue mer	90	150	72
Supérieure vue mer	105	165	84
Privilège vue mer	180	240	144

Chambre individuelle pour 3 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	195	447	156

Demi-pension par personne pour 3 repas	Public	AVANT PREMIÈRE à partir de
	117	94

Pension complète par personne pour 6 repas	Public	AVANT PREMIÈRE à partir de
	234	188

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

Séjour tradition : 1 jour de soins + 1 nuit + 1/2 pension hébergement en chambre double LATÉRALE MER	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Vitalité marine	238	331	191
Thalazur	272	365	218
Accompagnant non curiste 1 nuit + 1/2 pension hébergement en chambre double LATÉRALE MER	128	221	103
Séjour découverte : 1 jour de soins + 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double LATÉRALE MER	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Découverte Marine	180	273	144
Découverte Thalazur	214	307	172
Accompagnant non curiste 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double LATÉRALE MER	89	182	72

Suppléments

Chambre de catégorie supérieure par nuit	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Classique vue mer	30	50	24
Supérieure vue mer	35	55	28
Privilège vue mer	60	80	48

Chambre individuelle par nuit	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	65	149	52

Restauration par personne pour 1 repas	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	39		32

Parking fermé par jour : 14 €
 Supplément animal par jour : 24 €

Cures & Escales sans hébergement

Tarifs en € par personne (toute l'année)

Cures 6 jours de soins sans hébergement	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de
Vitalité marine	816	653
Signature Thalazur	1 020	816
Anti-âge ■ Bien-être du dos Silhouette & nutrition	1 428	1 143
Épigénétique ■ Liberté suprême Massages du monde	1 488	1 191

Escales 3 jours de soins sans hébergement	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de
Immunité marine	483	387
Détente zen ■ Détox ■ Silhouette	531	425
Cocoon & vous ■ Liberté suprême Renaissance du corps	624	500

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 maillot de bain en synthétique adapté aux conditions marines (eau de mer, chlore...)
- Pour les hommes merci de vous munir d'un slip ou boxer de bain.
- Les shorts de bain, les combinaisons complètes et les strings ne sont pas tolérés.
- Des sandales ou tongs antidérapantes et un bonnet de bain (offerts pour les cures de 6 jours), en vente sur place.
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures Vitalité marine, Signature Thalazur et Massages du monde, ainsi que pour tous séjours de plus de 3 jours un certificat médical de non contre-indication datant de moins de trois mois vous sera demandé. Possibilité de consultation médicale sur place (32€, non remboursée).

C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa marin (parcours marin, sauna, hammam, espace cardio-fitness, cours sur réservation d'aquasport et de fitness) pour le curiste et l'accompagnant hébergé à l'hôtel Cordouan.
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes bio by Thalgo en libre-service durant vos soins.
- La consultation médicale pour les cures (excepté cures Vitalité marine, Signature Thalazur et Massages du monde).

HORAIRES D'OUVERTURE*

L'espace de soins thalasso et spa est ouvert toute la semaine. Les soins sont planifiés du lundi au samedi de 9h à 13h et de 14h à 18h et le dimanche de 9h à 13h.

Spa marin

Du lundi au vendredi de 9h à 12h15 et de 14h à 19h30.
Le samedi & le dimanche de 9h à 12h30 et de 14h à 19h
Evacuation des installations 10 min avant chaque fermeture

Spa Beauté

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

J'arrive à l'hôtel...

- Votre chambre est disponible à partir de 16h le jour de votre arrivée et elle doit être restituée pour 12h le jour de votre départ.
- Le jour de l'arrivée, comme le jour du départ, vous bénéficiez de l'accès au Spa marin. Des vestiaires et casiers sont à votre disposition à l'institut de thalasso-thérapie.
- La demi-pension comprend un petit déjeuner et un repas, midi ou soir, à votre convenance.
- Repas traditionnels ou végétariens à choisir sur place, sans supplément.
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons, matelas à langer sont à votre disposition à l'hôtel. Chaises hautes au restaurant.
- Jusqu'à 12 ans dormant dans la chambre des parents : hébergement et petit déjeuner offert. Repas enfant à régler sur place.
- Les animaux sont admis à l'hôtel. Supplément de 24€ par jour/par animal. Au restaurant, pour le confort de tous et afin de garantir une hygiène parfaite, nos amies les bêtes ne sont pas acceptées.

Thalasso et soins, mode d'emploi !

- Vos soins sont planifiés par demi-journée le matin et l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée. Pour toute question concernant votre séjour ou planning de soins, nous vous invitons à nous contacter avant votre arrivée.
- Nous ne proposons pas de soins d'hydrothérapie aux femmes enceintes mais des soins esthétiques sont possibles, nous consulter.
- Accès piscine autorisé accompagné d'un parent pour les enfants de moins de 14 ans. Sauna et hammam non autorisés aux enfants.
- Toute personne à mobilité réduite doit être accompagnée d'une personne valide pour l'aider dans la réalisation des soins.
- Nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradations de bijoux et objets de valeur. Merci de ne pas vous en munir.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre espace boutique des maillots de bain, produits cosmétiques, sandales...

* Horaires susceptibles d'être modifiés.

Nos clients parlent de nous !

« Un excellent séjour avec une équipe exceptionnelle, des **soins de qualité**, une restauration délicieuse et un accueil excellent et sympathique.

Bravo ! »

ANONYME

« **Grand moment** de détente, dépaysement et emplacement en bord de mer avec vue magnifique. »

PHILIPPE G.

« Thalassothérapie beaucoup **plus calme** que les autres thalasso.

Belle plage.

Le personnel est incroyablement aimable et souriant.

Merci ! »

CHRISTINE B.

« Séjour très satisfaisant sur tous les plans. Je pense revenir dans votre établissement.

À noter

l'extrême amabilité

de l'ensemble de l'équipe : restauration, accueil, soins !

Bravo ! »

MYLÈNE D.

« Je suis ravie de ce séjour. C'était la première fois en thalasso. J'ai été **dans une bulle** pendant 48h.

J'ai pu déconnecter.

J'ai apprécié que l'hôtel soit en dehors de la ville et à proximité de la plage.

La vue et le site sont agréables. »

ALEXANDRA R.

« J'ai passé un excellent court séjour Vitalité Marine, tout s'est très bien passé dans cet endroit très reposant au bord de l'océan.

Excellente cuisine

et j'ai apprécié le professionnalisme du personnel. »

SUSAN G.

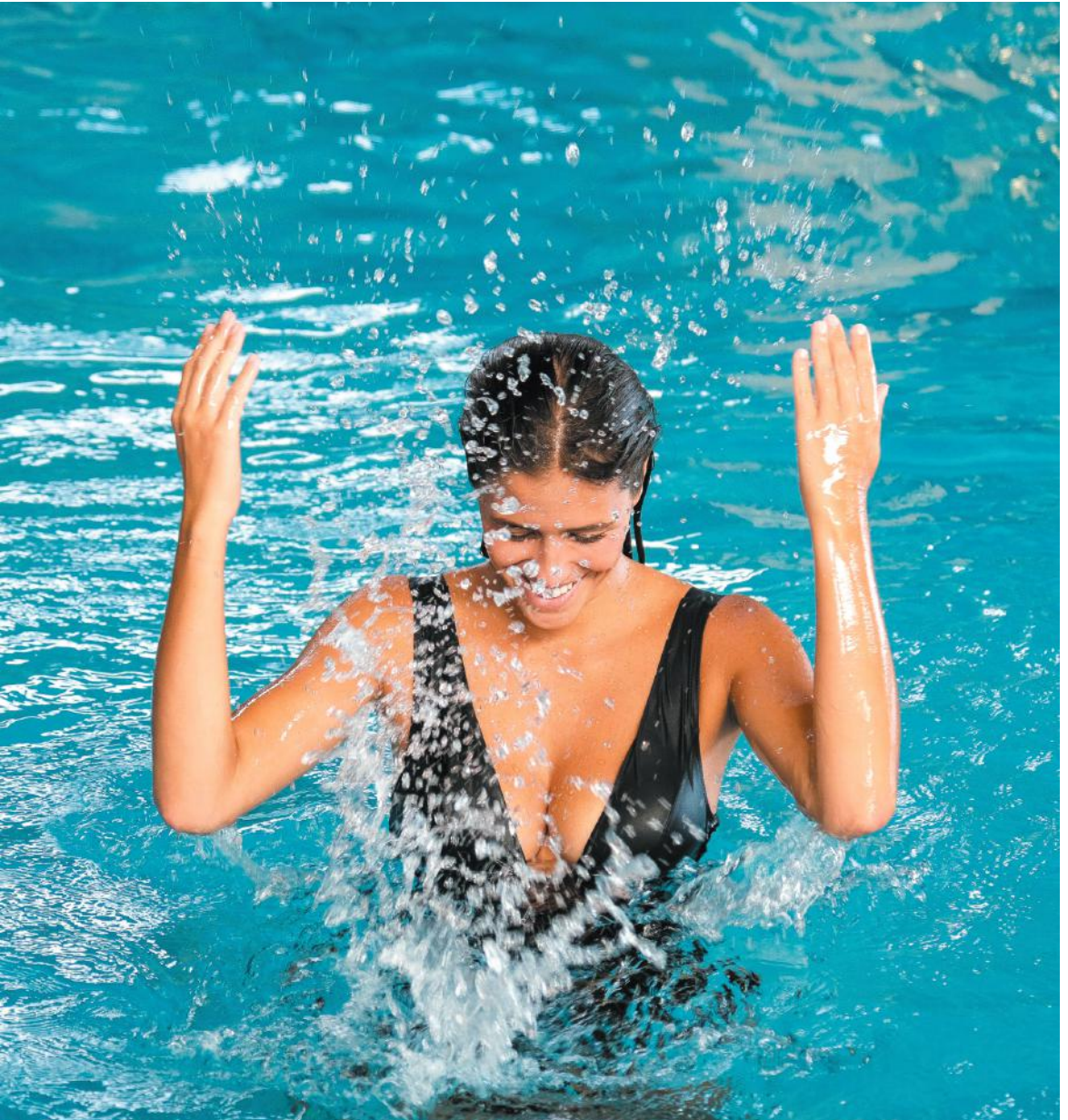
Commentaires clients issus de TrustYou, agence indépendante de satisfaction client.



IDÉES CADEAUX

Pensez thalasso, offrez Thalazur

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



L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION

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

inforeservation@thalazur.fr

Thalazur Royan – 6, allée des Rochers – 17200 Royan

thalazur.fr

