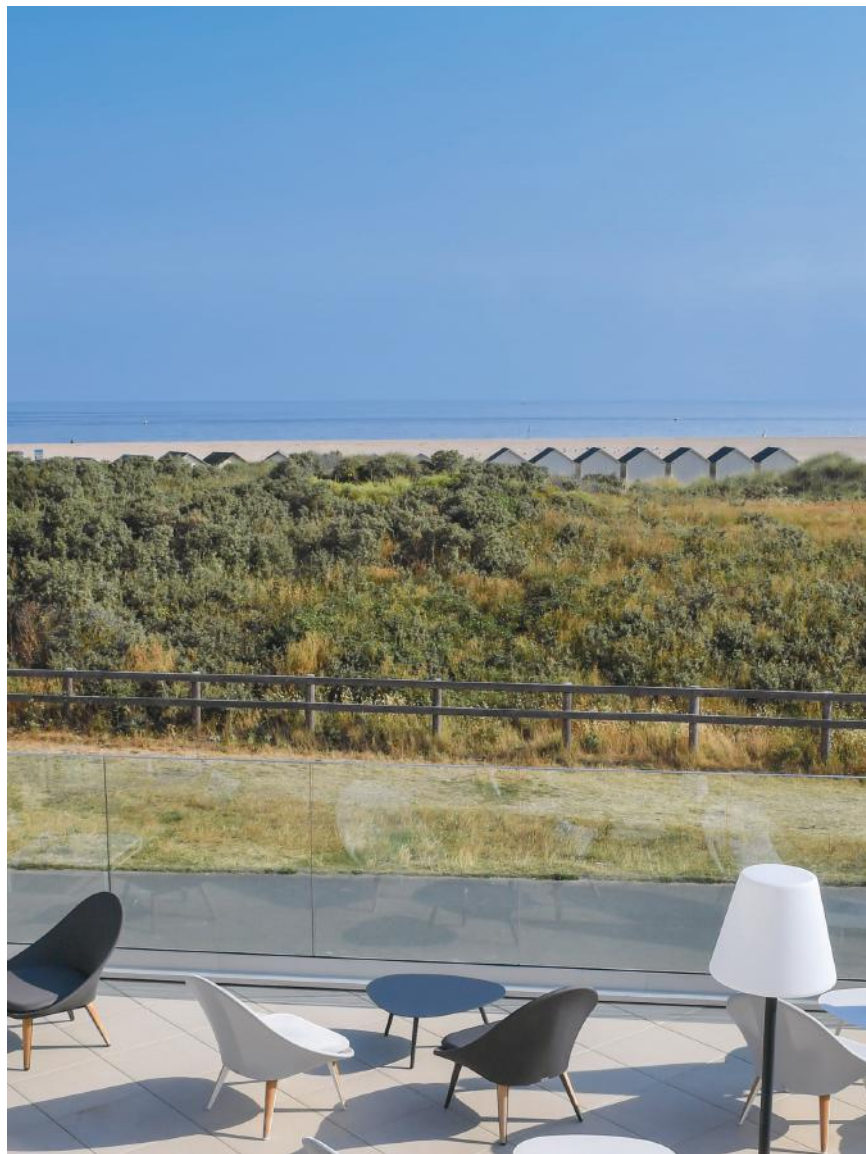


# thalazur

## Ouistreham

THALASSOTHÉRAPIE | HÔTEL & SPA  
★★★★



ÉDITION 2023





# ÉDITO

Bienvenue à Ouistreham !

Si vous recherchez le charme d'une petite station balnéaire sur la Côte de Nacre et un établissement au cadre intimiste, niché au pied des dunes, Thalazur Ouistreham vous accueille avec un sens de l'hospitalité sans pareille ! Une destination nature et authentique, où il fait bon se ressourcer, s'oxygéner sur l'une des plus belles plages du Calvados et respirer un air de liberté ! Poussez la porte, et c'est un sentiment de quiétude et de paix qui vous cueille immédiatement ! À votre écoute, une équipe chaleureuse vous prodiguera des soins experts pour reminéraliser votre organisme, apaiser votre mental et vous aidez à lâcher prise. Votre mieux-être est notre priorité ! À l'institut de thalassothérapie, au spa, à l'hôtel baigné de lumière, à notre table gourmande, ouverte sur la mer, vous serez l'objet de toutes nos attentions. Posez-vous sur notre terrasse face à la plage, et profitez du climat marin. Sortez au grand air, foulez les planches de la Promenade de la Paix, flânez au marché aux poissons, ici tout est si proche !

Un joli coin de Normandie qui n'attend que vous...



**Philippe Bellengé**  
*Directeur*





# Sommaire

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

|       |   |       |
|-------|---|-------|
| p. 6  | Pourquoi choisir Thalazur ?<br>Découvrez tous<br>les bienfaits de la thalasso     | p. 8  |
| p. 9  | Notre cœur de métier : l'eau de mer<br>Place à la nouveauté<br>et aux engagements | p. 10 |
| p. 12 | Cap sur Ouistreham !<br>Échappées belles à Ouistreham                             | p. 14 |
| p. 16 | Bienvenue dans votre hôtel<br>Les plaisirs de la table                            | p. 20 |
| p. 24 | Nos séjours 6 jours<br>Nos séjours 3 jours  | p. 40 |
| p. 50 | Nos séjours 1 à 5 jours<br>Découvrez notre Spa Marin !                            | p. 55 |
| p. 57 | Le meilleur des soins<br>dans notre Spa Beauté<br>Notre lexique de la thalasso    | p. 58 |
| p. 61 | Profitez d'offres spéciales<br>Tarifs 2023  | p. 62 |
| p. 64 | Nos conseils éclairés<br>Nos clients parlent de nous !                            | p. 66 |
| p. 67 | Idées cadeaux ? Offrez Thalazur   |       |

# L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

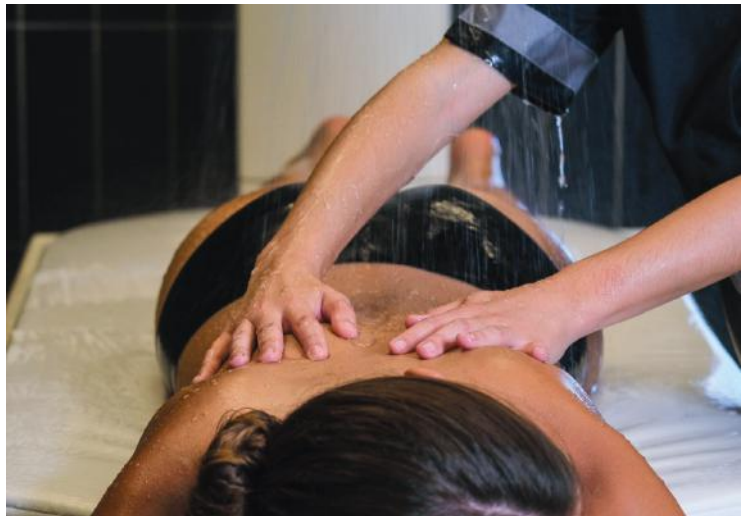
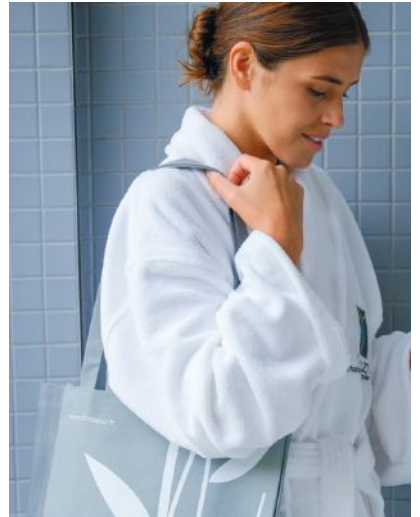
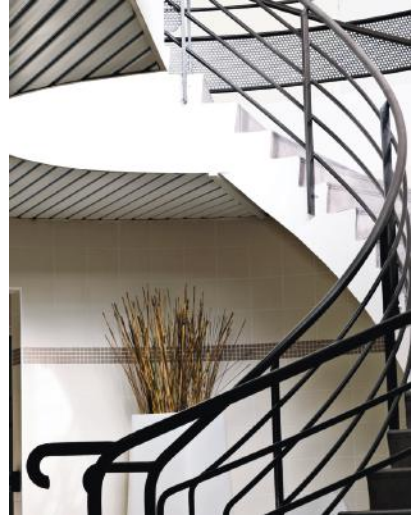
**L'innovation, la qualité et l'efficacité de nos soins font partie de notre ADN.**

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

**TRUSTYOU** 

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





# Découvrez tous les bienfaits de la thalasso

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

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

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

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

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

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



## Les ThalassoThérapies Minérales

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





# Notre cœur de métier l'eau de mer

## Histoire d'eau...

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

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

## Un personnel aux petits soins...

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

## Ça vient de chez nous !

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



# Place à la nouveauté...

## La Thalasso au féminin

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

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

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

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

## Cure Épigénétique

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

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

### C'est prouvé !

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





# ... et aux engagements !

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

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

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

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

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

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

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

## **Accentuation du sourcing local :**

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

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

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

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

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



Retrouvez prochainement nos engagements via ce QR code.







# Cap sur Ouistreham !

Un établissement intimiste et baigné de lumière, à deux pas seulement du port et du centre-ville. Une destination nature et authentique aux portes de Caen, à 2 heures de Paris et 30 minutes de Cabourg. Oxygéenez-vous sur la longue plage de sable fin, l'une des plus belles du Calvados, et venez goûter aux plaisirs du bord de mer. Char à voile, kitesurf, bains de mer, balades iodées, bulle de bien-être... Vous avez tous une bonne raison de venir à Ouistreham et fouler les planches de notre station balnéaire tournée vers la mer ! Un point de départ idéal, aussi, pour (re)découvrir notre histoire récente et les plages du Débarquement.

Face aux dunes sauvages et préservées, ciel et mer se rejoignent pour vous proposer une parenthèse hors du temps. Ancré dans un cadre d'exception, face à la Manche, Thalazur Ouistreham vous ouvre ses portes : déconnexion assurée ! Toujours à votre écoute, une équipe experte et conviviale vous accompagne pour faire de votre séjour une réussite. Cap sur votre « mieux-être » ! Au programme ? Soins relaxants, expériences inédites et nouvelles thérapies pour éliminer les tensions, vous ressourcer, vous aider à lâcher prise. Profitez du grand air marin, les pieds dans le sable !



# Échappées belles à Ouistreham

## Rien que pour vous, la sélection Thalazur

### S'oxygéner en pleine nature

Au pied de l'institut de thalasso, la splendide plage de 3km vous invite à de longues promenades au bon air marin. À marée basse, laissez-vous tenter par un sport national : la pêche à pied ! À partir de Ouistreham, la Côte de Nacre s'offre à vous pour faire le plein d'oxygène, la mer à perte de vue. Côté terre, succombez au charme des vallées verdoyantes de la Suisse normande ; perdez-vous dans les nombreux parcs et jardins ouverts à la visite ; partez à la conquête des sentiers de randonnée : à pied, à vélo ou à cheval, à vous de décider !

### S'immerger dans l'histoire

La Normandie foisonne de châteaux, d'abbayes prestigieuses, d'églises classées et de forteresses médiévales. Un incontournable sur la côte de Nacre et au-delà : les plages du débarquement et le Mémorial de Caen. De nombreux musées plus intimistes vous ouvrent leurs portes à Courseulles, Ouistreham (le Mur de l'Atlantique, le Grand Bunker...). Ne manquez pas de pousser jusqu'à Colleville-sur-mer : Omaha Beach et l'émouvant cimetière américain, c'est là !

### S'offrir des virées gourmandes

La gastronomie normande est un passage obligé. Cidres et bières locales, délicieux fromages au lait cru, crème fraîche fondante, andouille de Vire, difficile d'y résister ! Côté mer, crustacés, coquilles Saint-Jacques, moules, bars, lottes et autres soles se disputent la vedette. De quoi se régaler pendant son séjour et remplir son panier avant de rentrer chez soi.

### Se (re)mettre à fond au sport

À Ouistreham, les activités nautiques et de loisirs sont pléthore. La plage de sable fin est un terrain de jeu tout trouvé : baignades, longe côte, canoë-kayak, char à voile, kitesurf, course à pied, marche oxygénante... La piste cyclable ? Elle passe devant l'établissement et vous emmènera jusqu'au port de plaisance de Caen. Pour les amateurs de greens, le golf de Caen est à quelques kilomètres. Sur place à la thalasso : salle de cardio-fitness, piscine intérieure chauffée...





**Office du Tourisme de Ouistreham Riva-Bella**

Tél. 02 31 97 18 63

[www.ot-ouistreham.fr](http://www.ot-ouistreham.fr)



## Flâner et faire son shopping

Marché au poisson, casino, cinéma, musées, minigolf, commerces, restaurants... : les sources de distraction ne manquent pas.

## Ça bouge à Ouistreham!

**La Fête de la Coquille** : chaque année, fin octobre, la coquille Saint-Jacques de Normandie est à l'honneur dans la ville ! Cours de cuisine, visites des bateaux, découverte du phare, ateliers de nœuds marins, producteurs locaux... À Ouistreham, on pense coquilles, on vit coquilles et l'on se délecte de ce crustacé à la chair délicatement sucrée. L'occasion de préparer les fêtes de fin d'année !

**Festival Tous en Scène à Ouistreham Riva-Bella** : l'occasion de faire le plein de spectacles, trois au total, le temps d'un week-end fin mars. Au programme, théâtre et humour.

**Festival Beauregard à Caen** : ce festival de musique incontournable a lieu au château de Beauregard, à Hérouville-Saint-Clair, entre Caen et la mer. À la fois éclectique (rock, pop, rap...) et familial, il accueille à chaque édition les artistes français et étrangers les plus en vogue du moment. Rendez-vous en juillet !







# Bienvenue dans votre hôtel !

## Hôtel & spa Riva-Bella\*\*\*\*



C'est la meilleure option pour profiter pleinement de votre séjour de thalasso ou pour vous accorder une escapade iodée à Ouistreham. Poussez les portes... Ancré en bord de plage à proximité du cœur de ville, l'hôtel Riva-Bella\*\*\*\* vous invite dans ses 89 chambres spacieuses et lumineuses, certaines avec vue sur la mer ou sur les dunes. On aime : l'accès direct en peignoir à l'institut de thalassothérapie et au spa, si pratique pour recevoir les soins et se rendre aux piscines, à la salle de gym, au spa marin... Avec sa décoration zen et moderne aux teintes sablées, l'hôtel vous séduira par son atmosphère décontractée et son accueil familial. Un cocon intimiste où il fait bon se ressourcer...

### LES + de l'hôtel

- Accueil 24h/24h
- Parking privé gratuit
- Possibilité de chambres ou suites famille
- Solarium avec vue sur les dunes et la plage
- Accès libre au spa marin et détente
- Piste cyclable au pied de l'établissement
- Possibilité de location de vélos à proximité
- Bornes de recharge électrique (voiture) à disposition.





Chambre double



Suite



Chambre avec lits séparés





# Les plaisirs de la table

## Restaurant Riva-Bella

Un restaurant au cadre apaisant et chaleureux ! Ouvert sur la plage et les dunes, Le Riva-Bella vous accueille dans une ambiance tout en élégance et en sobriété. L'équilibre des saveurs et le plaisir du goût, voilà de quoi titiller vos papilles ! Dans l'assiette ? C'est le fait-maison qui prime ! Fraîchement arrivé aux fourneaux, le chef porte une attention toute particulière aux produits du terroir, terre et mer, et vous propose une cuisine créative et de qualité. Priorité aux circuits courts, aux producteurs locaux et aux produits de saison ! De quoi savourer de véritables moments gourmands.



les  
cinq S  
by thalazur

### À la découverte des « cinq S »

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

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

Chez Thalazur, vivez mieux et mangez bien !







# Tea time et moments à partager

Envie de se prélasser face à la mer après une journée de soins ou une balade au grand air ? Entre amis ou en famille, c'est au bar de l'hôtel ou sur notre terrasse panoramique que vous avez rendez-vous.

En salle, dans un cadre reposant et convivial, ou dès les beaux jours sur sa large terrasse lounge, faites le plein de vitamines en savourant un cocktail à base de fruits frais et de cristaux d'huiles essentielles concocté par notre équipe.

Prenez le temps de vous relaxer tout en dégustant un thé parfumé bio, une bière artisanale normande, une vodka locale ou un verre de vin autour de planches à partager.

Un lieu privilégié pour admirer le coucher du soleil et prolonger vos moments de détente. Profitez pleinement des vertus vivifiantes du climat marin !



# 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...

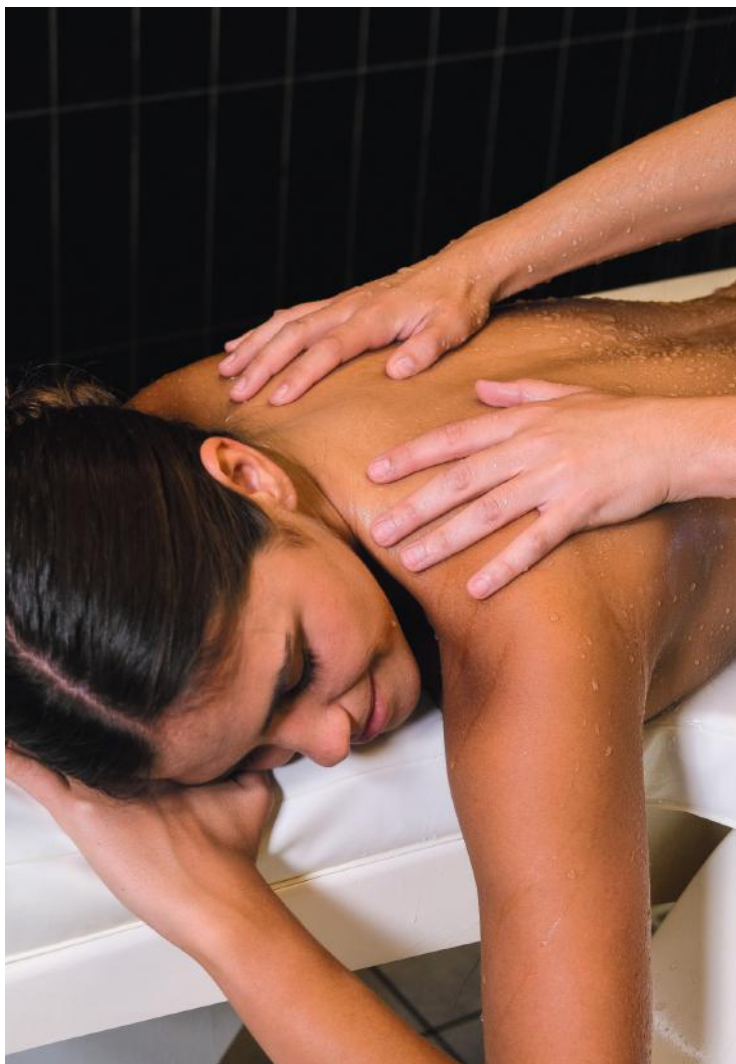
Rien que pour vous, nos praticiens ont créé des protocoles de soins uniques et innovants pour répondre à vos envies et à vos besoins. TOUS vos besoins ! Prendre en main sa santé globale et son épigénétique, dorloter son dos et ses

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...!



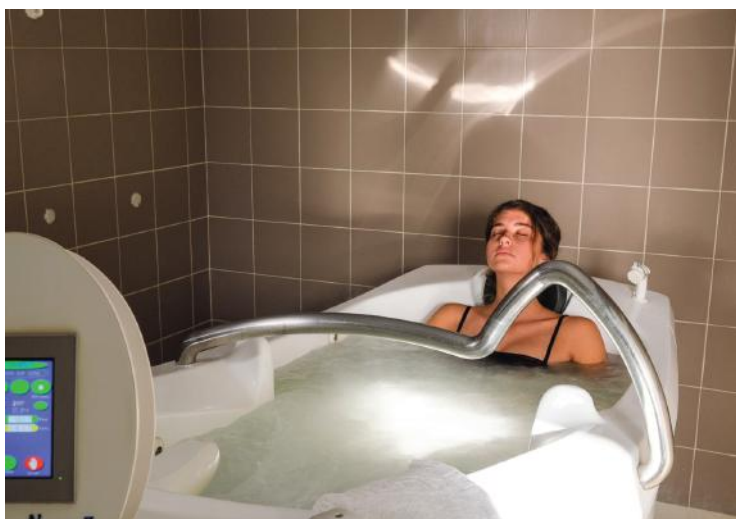




### Le saviez-vous ?

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.

3 enveloppements d'algues reminéralisantes  
ou applications de boues marines (20')

3 bains de mer hydromassants  
reminéralisants (15')

3 hydromassages marins (10')

3 massages détente  
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')

3 lits hydromassants (15')

3 douches à jet (10')

6 soins collectifs (25') : jet sous-marin,  
relaxation en piscine ou en salle

# SIGNATURE THALAZUR

L'ESSENTIEL DE NOTRE  
EXPERTISE MARINE

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

Cette cure débute le jour de votre choix.

1 gommage du corps  
sous fine pluie d'eau de mer (15')

3 enveloppements d'algues reminéralisantes  
ou applications de boues marines (20')

4 bains de mer hydromassants  
reminéralisants (15')


3 hydromassages marins (10')

6 massages détente  
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')

4 lits hydromassants (15')

3 douches à jet (10')

\*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.

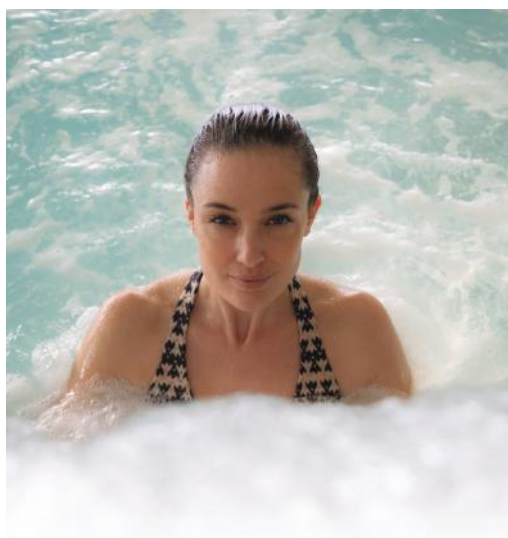
L'épigénétique identifie **cinq grands piliers** constituant l'environnement propice à une meilleure santé. C'est sur la base d'une **alimentation équilibrée**, d'une **activité physique adaptée**, d'une meilleure **gestion du stress**, le tout en entretenant un **réseau social et**

**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 sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 enveloppement d'algues sérénité intense (20')
- 1 application de boues marines (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant (20')
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et au karité (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 séance de sauna japonais individuel\* (30')
- 1 soin Sublime réflexologie (1h)
- 1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 1 massage du dos by Payot (45')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage signature Riva (1h)
- 1 soin visage Fondamental Lumière by Thalgo (45')

### Gestion du stress

- 1 atelier « souffle, esprit, corps » (25')
- 1 séance de relaxation en salle (25')
- 1 séance Do In (25')

### Activité physique adaptée

- 1 séance de yoga (25')
  - 1 oxygénation en bord de mer ou une séance de Qi Gong (25')
  - 1 séance de Qi Gong dans l'eau de mer (25')
- Sans oublier le libre accès aux installations sportives de l'établissement*

### Réseau social bienveillant

- Dégustation d'un « lait d'or » après l'activité physique
- Pause « détox » après l'activité d'oxygénation en bord de mer ou la séance de Qi Gong

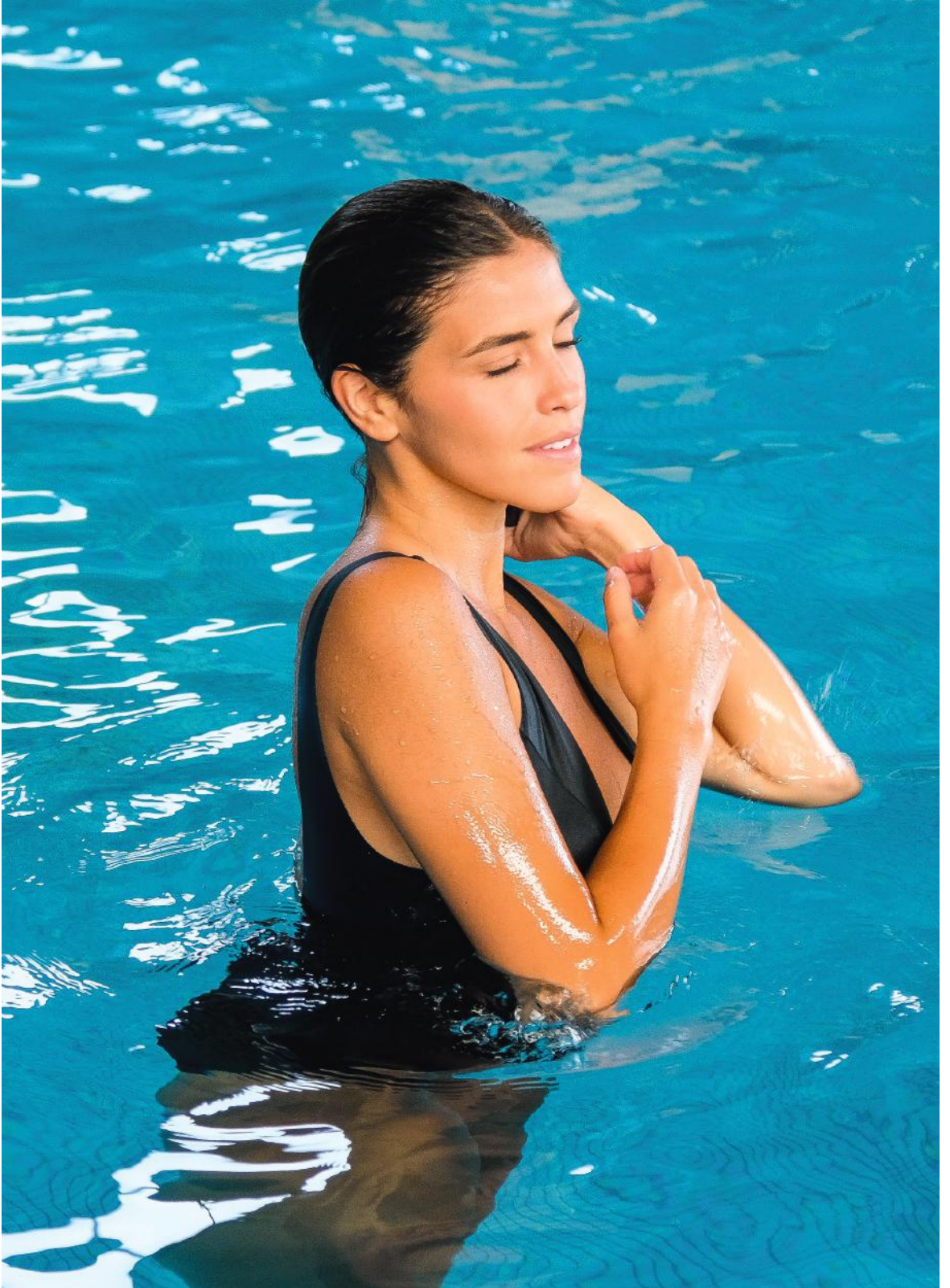
### Alimentation raisonnée

- 1 accompagnement de votre petit déjeuner par la diététicienne et rendez-vous « conseil nutritionnel »
- 1 deuxième rendez-vous avec la diététicienne pour le bilan « conseil nutritionnel »

*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.*

*Parce que santé et bien-être passent par l'assiette, le Chef élabore ses plats « Plaisir et Équilibre » en conjuguant saveurs régionales et équilibre nutritionnel.*

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








# MON LÂCHER-PRISE

LUTTER CONTRE LE STRESS, L'ANXIÉTÉ,  
LES TROUBLES DU SOMMEIL OU ENCORE  
CEUX LIÉS À LA MÉNOPAUSE

**24 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale plus longue offerte  
pour appréhender votre problématique**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

-  1 gommage du corps sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (15')
-  3 massages (15') : détente ou sous fine pluie d'eau de mer enrichis en magnésium
-  2 enveloppements d'algues enrichies en magnésium (20')
-  1 enveloppement « Sérénité intense » (20')
-  3 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en magnésium (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 douche à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 2 séances de lâcher-prise aquatique (25')
- 1 massage Chi Nei Tsang (50')
- 1 massage personnalisé avec le choix des zones de massage (50')
- 1 séance d'acupuncture (30')\*\*
- 1 sauna japonais individuel (30')\*
- 1 massage visage (30')
- La Gym Beauté Payot® Signature
- 1 atelier de Do-in ou de qi gong (25')\*\*
- 1 atelier de bien-être : yoga du ventre (25')



Enrichi en magnésium

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.

\*\* Suivant disponibilités. Voir descriptif des soins page 58.



## Le saviez-vous ?

La marche a une action antistress reconnue. Lorsque vous marchez d'un bon pas en plein air, votre organisme sécrète davantage d'endorphines et de sérotonine. Ces deux neurotransmetteurs contribuent à réduire le taux de cortisol, « l'hormone du stress ».








# SILHOUETTE

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

**27 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale offerte**  
**Suivi alimentation avec la diététicienne**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

-  1 gommage du corps enrichi en potassium (15')
-  2 enveloppements d'algues enrichies en potassium (20')
-  3 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en potassium (15')
- 4 douches à jet (10')
- 2 consultations diététiques (30')
- 1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 1 drainage lymphatique esthétique (35')
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 applications cryothérapie jambes (20')
- 2 pressothérapies (20')
- 2 saunas japonais individuels (30')\*
- 1 séance d'iPulse 5.1 (55')
- 1 séance d'acupuncture (30')\*\*
- 3 ateliers corps en salle ou en piscine (25')



Enrichi en potassium

\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.

\*\* Suivant disponibilités. Voir descriptif des soins page 58.



# 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 du corps sous fine pluie d'eau de mer enrichi en calcium (15')
-  2 massages (15') : détente ou sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium
-  3 enveloppements d'algues enrichis en calcium (20')
-  3 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en calcium (15')
- 2 hydromassages marins (10')
- 2 douches à jet (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 Beauté des mains (45')
- 1 rituel d'excellence Anti-âge Global by Thalgo (1h30)
- 1 sauna japonais individuel (30')\*
- 1 massage visage (15')
- 1 massage Vitalité du Temps (50')
- 1 séance de Sublime réflexologie (1h)
- 1 massage détente (25')
- 1 massage « chouchouter vos jambes » (25')
- 1 atelier « mieux-être » (25')



Enrichi en calcium

# JAMBES LÉGÈRES

ALTERNANCE DE SOINS DRAINANTS  
ET CIRCULATOIRE  
RÉPONDRE AUX PROBLÈMES DE  
JAMBES LOURDES, D'ŒDÈMES

**24 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale offerte**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 gommage du corps aux agrumes sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 douches à jet (10')
- 2 hydromassages marins (10')
- 3 bains de mer hydromassants à la gelée circulatoire (15')
- 1 drainage lymphatique esthétique (50')
- 1 massage « chouchouter vos jambes » (25')
- 1 massage Signature Riva (1h)
- 1 séance d'acupuncture (30')\*\*
- 1 réflexologie plantaire (25')
- 1 soin La Pression drainante by Payot (45')
- 3 applications d'algues circulatoires (20')
- 3 applications cryothérapie jambes (20')
- 3 pressothérapies (20')
- 1 atelier « Jambes légères » (25')

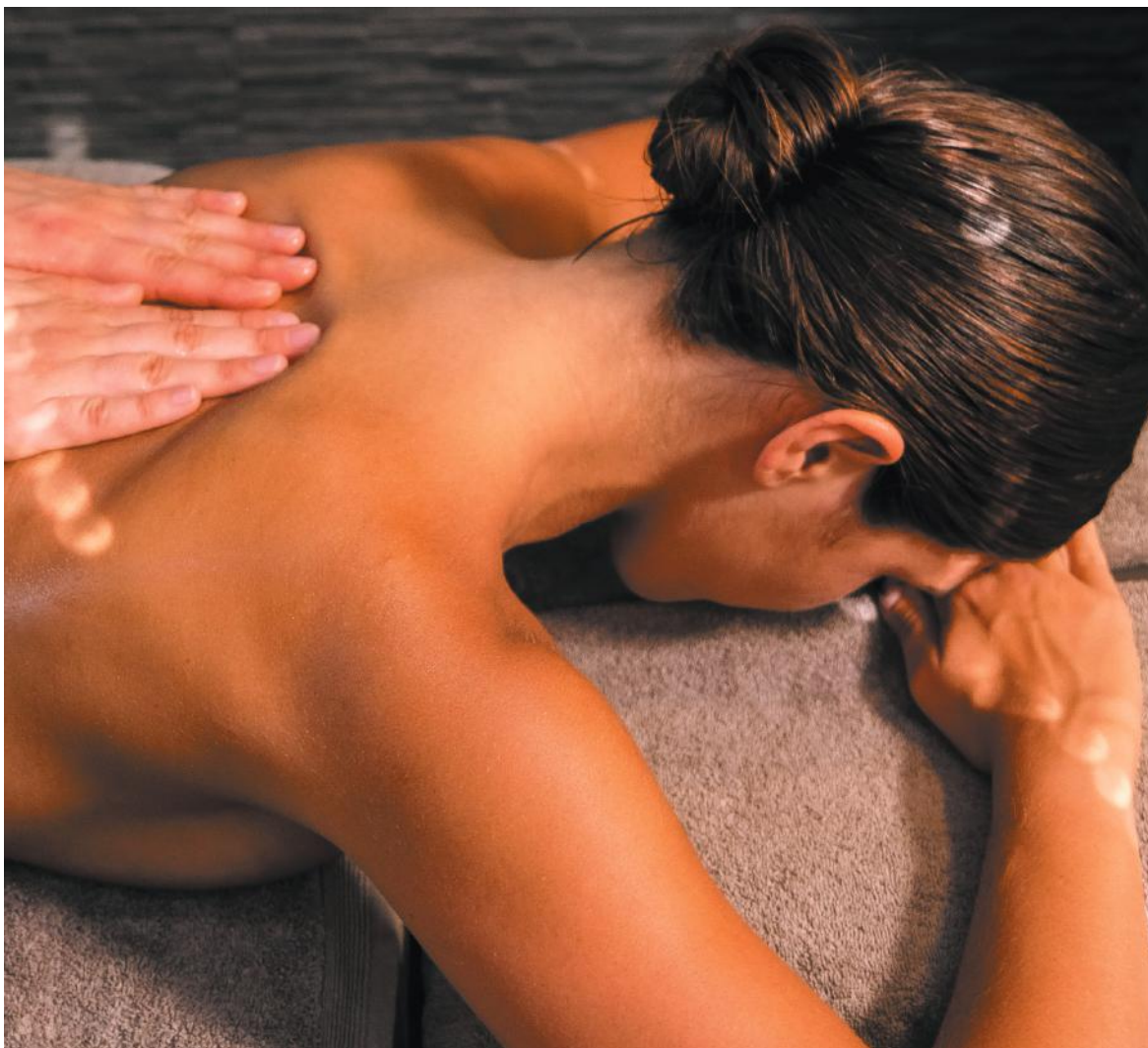
\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.

\*\* Suivant disponibilités. Voir descriptif des soins page 58.





**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 !



### 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.






# BIEN-ÊTRE DU DOS

SOULAGER  
PRÉVENIR LE MAL DE DOS  
RETROUVER MOBILITÉ ET SOUPLESSE.

**27 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale offerte**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

-  1 gommage du corps sous fine pluie d'eau de mer enrichi en calcium (15')
-  2 massages (15') : détente ou sous fine pluie d'eau de mer enrichis en magnésium
-  3 enveloppements d'algues enrichis en calcium (20')
- 4 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en calcium (15')
- 3 hydromassages marins (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 2 séances d'ostéopathie (25')\*\*
- 2 massages décontractants (15')
- 1 massage dos (25')
- 3 applications de boues auto-chauffantes (20')
- 3 ateliers : renforcement musculaire et étirement en salle ou en piscine (25')



Enrichi en calcium

# MASSAGES DU MONDE

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

**24 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale offerte  
uniquement le lundi**

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage au gingembre by Thalga (20')
- 2 enveloppements d'algues aux trois thés (20')
- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')
- 3 bains de mer hydromassants aux cristaux du lagon (15')
- 3 bains de mer hydromassants précieux au miel et karité (15')
- 3 hydromassages marins (10')
- 3 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage ayurvédique Marma by Thalga (50')
- 1 massage Balinais (50')
- 1 massage aux pierres chaudes (50')

\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.

\*\* Suivant disponibilités. Voir descriptif des soins page 58.



# LIBERTÉ SUPRÊME

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

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

**Consultation médicale offerte  
uniquement le lundi**

Cette cure débute le jour de votre choix.

Afin de vous garantir le meilleur planning, il est  
préférable de nous communiquer vos choix de  
soins lors de la réservation.

Nous restons à votre écoute pour vous orienter  
au mieux.



## Choisissez 12 soins essentiels pour se régénérer

### Bains de mer hydromassants (15')

(6 maximum)

- reminéralisants
- précieux au miel et karité
- aux cristaux du lagon
- à la gelée d'algues circulatoire
- à la gelée d'algues amincissante

### Enveloppements & applications

#### d'algues et de boues (20')

(6 maximum)

- reminéralisantes
- circulatoires
- thermosudation au fucus
- boues marines

#### Aux parfums d'ailleurs

- aux trois thés
- à la pulpe de coco

### Douches (10')

- à jet
- hydromassage marin

### Autres soins

- lit hydromassant (15')
- pressothérapie (20')
- application cryothérapie jambes (20')

## Choisissez 3 soins indispensables pour une cure réussie

### Gommages du corps (1 maximum)

- sous fine pluie d'eau de mer (15')
- amande délicieux by Payot (MOYEN 20')
- des îles by Thalgo (FORT 20')
- gingembre by Thalgo (DOUX 20')

### Massages (25' / 1 maximum)

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente
- «Mahana» by Thalgo

### Soins esthétiques (45' / 1 maximum)

- La Gym Beauté Payot® Signature (30')
- beauté des mains traditionnelle
- beauté des pieds traditionnelle

### Autres soins

- séance de sauna japonais individuel (30')

## Choisissez 5 soins inoubliables pour votre bien-être

### Massages du monde

- Californien (50')
- ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- Balinais (50')
- Chi Nei Tsang (50')
- aux pierres chaudes (50')
- signature Riva (1h)
- Digito-pressing facial et crânien (50')

### Massages spécifiques

- à 4 mains sous fine pluie d'eau de mer (15')
- réflexologie plantaire (25')
- drainage lymphatique esthétique (35')

### Soins esthétiques & spa

- soin visage by Payot (1h15)  
suivant les conseils de nos esthéticiennes
- beauté des pieds «luxe» (1h15)
- iPULSE 5.1 (55')

\*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

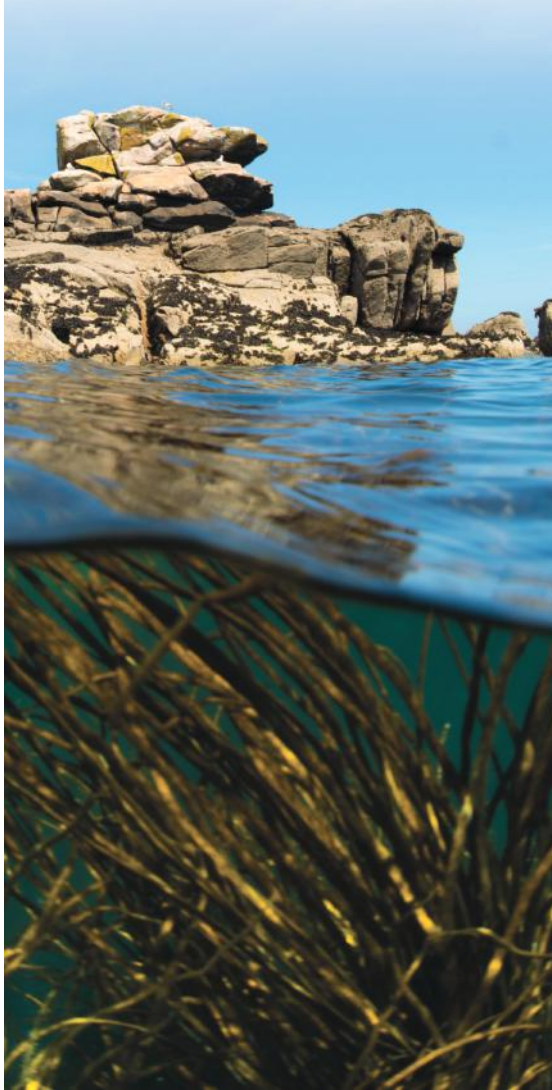
## 3 JOURS

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 avec bébé, il y a forcément un programme pour vous.

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







### Le saviez-vous ?

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

# ESCALE IMMUNITÉ MARINE

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

**9 SOINS** | 3 jours\*

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

#### Jour 1 : **détoxifier**

1 gommage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (15')

1 séance de sauna japonais individuel (30')

1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')

#### Jour 2 : **reminéraliser**

1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (25')

1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')

1 douche à jet (10')

#### Jour 3 : **relaxer**

1 massage à 4 mains sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (15')

1 enveloppement «sérénité intense» (20')

1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')

\*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\*

- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage détente (25')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')

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

# ESCALE AUTHENTIQUE MASCULIN

UN PROTOCOLE DE SOINS DÉDIÉ AFIN  
DE RETROUVER TONICITÉ ET VITALITÉ

**9 SOINS** | 3 jours\*

- 1 application de boues auto-chauffantes (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 douche à jet (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 soin visage « ThalgoMen »  
à l'algue bleue vitale by Thalgo (1h)\*\*
- 1 massage Balinais (50')

\*\*Soin visage possible uniquement sans barbe.





# ESCALE SILHOUETTE

UN PREMIER PAS VERS LA MINCEUR  
RETROUVER UN CORPS  
FERME ET TONIQUE

**9 SOINS** | 3 jours\*

- 1 hydromassage marin (10')
- 2 douches à jet (10')
- 1 application d'algues  
thermosudation au fucus (20')
- 2 bains de mer hydromassants  
à la gelée d'algues amincissante (15')
- 1 consultation diététique (30')
- 1 sauna japonais individuel (30')\*
- 1 séance d'iPULSE 5.1 (55')  
ou 1 soin Signature «Coaching silhouette»  
by Thalgo (1h)

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



# ESCALES FUTURE MAMAN & MAMAN BÉBÉ

DES INSTANTS DE DÉTENTE POUR VOUS – DU BONHEUR PARTAGÉ AVEC BÉBÉ

## FUTURE MAMAN

ENTRE 3 ET 6 MOIS DE GROSSESSE

**9 SOINS** | 3 jours\*

- 2 applications de boues marines (20')
- 2 pressothérapies (20')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage femme enceinte (50')
- 1 séance de lâcher-prise aquatique (25')
- 1 soin visage by Payot (45')
- suivant les conseils de nos esthéticiennes

## MAMAN BÉBÉ

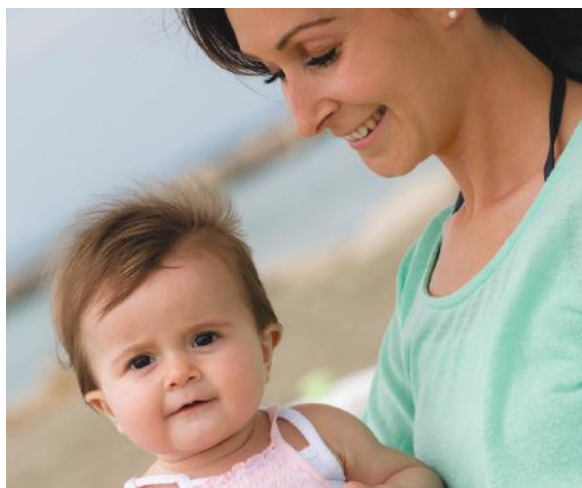
BÉBÉ DE 3 À 12 MOIS

**9 SOINS** | 3 jours\*

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

- 1 application de boues marines (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 soin visage by Payot (45')
- suivant les conseils de nos esthéticiennes
- 1 atelier massage bébé (40')\*\*
- 1 massage détente (25')

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. \*\*Participation possible de l'accompagnant. Voir descriptif des soins page 58.





### Le saviez-vous ?

En thalasso, l'eau de mer est chauffée entre 32°C et 34°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 !

# ESCALE LÂCHER-PRISE

NOUVEAUTÉ 2023

PRENDRE SON TEMPS – CALMER SON  
ESPRIT – PRENDRE SOIN DE SON  
PHYSIQUE ET DE SON MENTAL – NE PAS  
SE LAISSER ENVAHIR PAR SES ÉMOTIONS

9 SOINS | 3 jours\*

### Jour 1 : détoxifier pour retrouver un esprit calme

- 1 consultation diététique spécifique (30')
- 1 douche escargot « ventre, bras, cuisse » (10')
- 1 sauna japonais individuel (30')

### Jour 2 : chouchouter son ventre

- 1 massage Chi Nei Tsang (50')
- 1 séance de yoga du ventre (25')
- 1 cataplasme ventre
- + masque hydratant visage (20')

### Jour 3 : se faire plaisir et recharger ses batteries

- 1 massage détente (25')
- 1 bain hydromassant enrichi au magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues enrichi au magnésium (20')

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



## ESCALE MIEUX-ÊTRE

À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS  
ET DE VOS ÉMOTIONS

**9 SOINS** | 3 jours\*

- 1 enveloppement aux parfums d'ailleurs (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 3 massages détente  
ou sous fine pluie d'eau de mer  
(15' / un chaque jour)
- 1 séance d'acupuncture personnalisée (30')\*\*  
(minceur, arrêt du tabac, insomnie...)  
ou 1 séance de lâcher-prise aquatique (25')\*\*
- 1 séance de digito-pressing facial et crânien (50')
- 1 atelier «mieux-être» (25')

## ESCALE MIEUX-ÊTRE ADOS

À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS  
ET DE VOS ÉMOTIONS  
PROGRAMME ADAPTÉ AUX 13/18 ANS

**6 SOINS** | 3 jours\*

**Présence d'un adulte obligatoire**

- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 jet sous-marin ou 1 aquarelaxation (25')
- 1 soin visage by Payot (45')  
suivant les conseils de nos esthéticiennes
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')

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



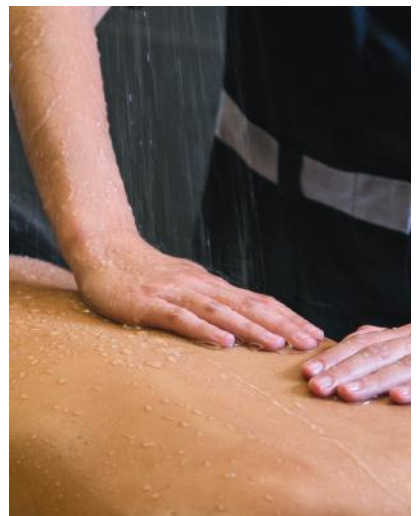


## ESCALE LIBERTÉ SUPRÊME

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

### Bains de mer hydromassants (15')

(3 maximum)

- reminéralisants
- précieux au miel et karité
- aux cristaux du lagon
- à la gelée d'algues circulatoire
- à la gelée d'algues amincissante

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

(3 maximum)

- reminéralisantes
- circulatoires
- thermosudation au fucus
- boues marines

#### Aux parfums d'ailleurs

- aux trois thés
- à la pulpe de coco

### Douches (10')

- à jet
- hydromassage marin

### Autres soins

- lit hydromassant (15')
- pressothérapie (20')
- application cryothérapie jambes (20')

## Choisissez 2 soins indispensables pour une escale réussie

### Gommages du corps

(1 maximum)

- sous fine pluie d'eau de mer (15')
- amande délicieux by Payot (MOYEN 20')
- des îles by Thalgo (FORT 20')
- gingembre by Thalgo (DOUX 20')

### Massages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

### Soins esthétiques (45')

- beauté des mains traditionnelle
- beauté des pieds traditionnelle

### Autres soins

- séance de sauna japonais individuel (30')

## Choisissez 2 soins inoubliables pour votre bien-être

### Massages du monde (50')

- Californien (50')
- ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- Balinais (50')
- Chi Nei Tsang (50')
- aux pierres chaudes (50')
- Digito-pressing facial et crânien (50')

### Massages spécifiques

- drainage lymphatique esthétique (35')

### Soins esthétiques & spa

- soin visage by Payot (1h15)  
suivant les conseils de nos esthéticiennes
- soin visage Combleur hyaluronique by Thalgo (1h)



# NOS SÉJOURS 1 à 5 JOURS

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

S'offrir une bulle de détente, vivre un moment d'évasion en duo... Chaque « Journée » se compose de 3 ou 4 soins de thalasso et de soins spa soigneusement sélectionnés.

De 1 à 5 jours, c'est vous qui choisissez !



## JOURNÉE 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'), hydromassage marin (10'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15').

**1 soin collectif :** relaxation en salle ou en piscine ou jet sous-marin (25')

## JOURNÉE THALAZUR

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

**1 massage du corps** (15')  
détente 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'), hydromassage marin (10'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15').

## 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'), hydromassage marin (10'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15').

**1 soin collectif :** relaxation en salle ou en piscine ou jet sous-marin (25')

## JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

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

**1 massage du corps** (15')  
détente ou sous fine pluie d'eau de mer

**2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**  
enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant (15'), hydromassage marin (10'), douche à jet (10'), lit hydromassant (15').

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





## SÉJOUR ROMANTIQUE À DEUX

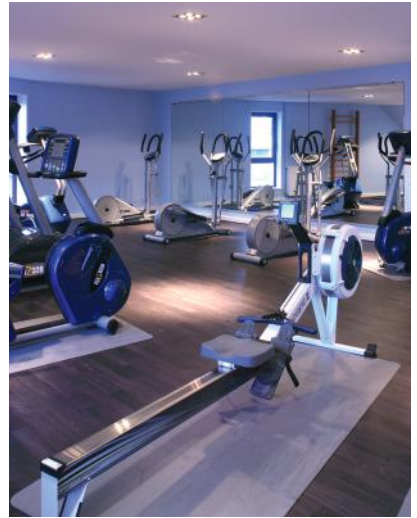
PARTAGEZ EN DUO DES MOMENTS  
DE DÉTENTE PRIVILÉGIÉS

Une nuit en chambre double Vue ville  
pour 2 personnes.

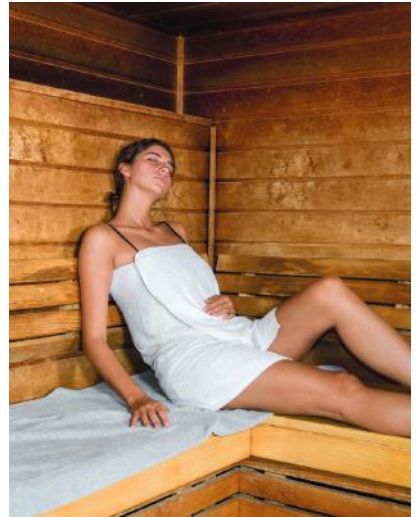
Demi-pension : petit déjeuner  
+ repas (menu Thalazur)  
et apéritif maison

1 massage Duo (25')





Salle de cardio-fitness



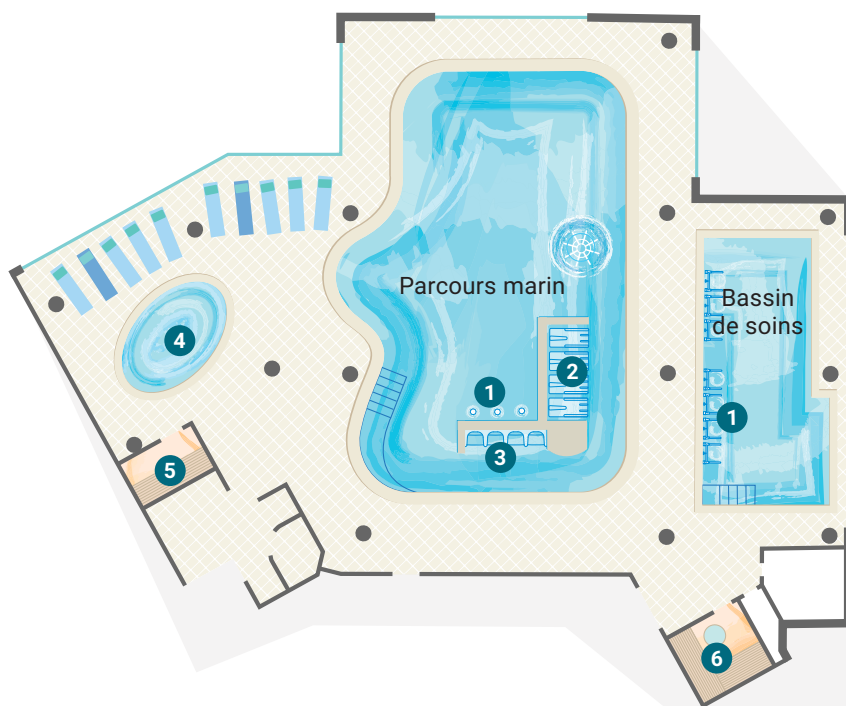
# Découvrez notre SPA MARIN

ACCÈS INCLUS dans tous nos séjours

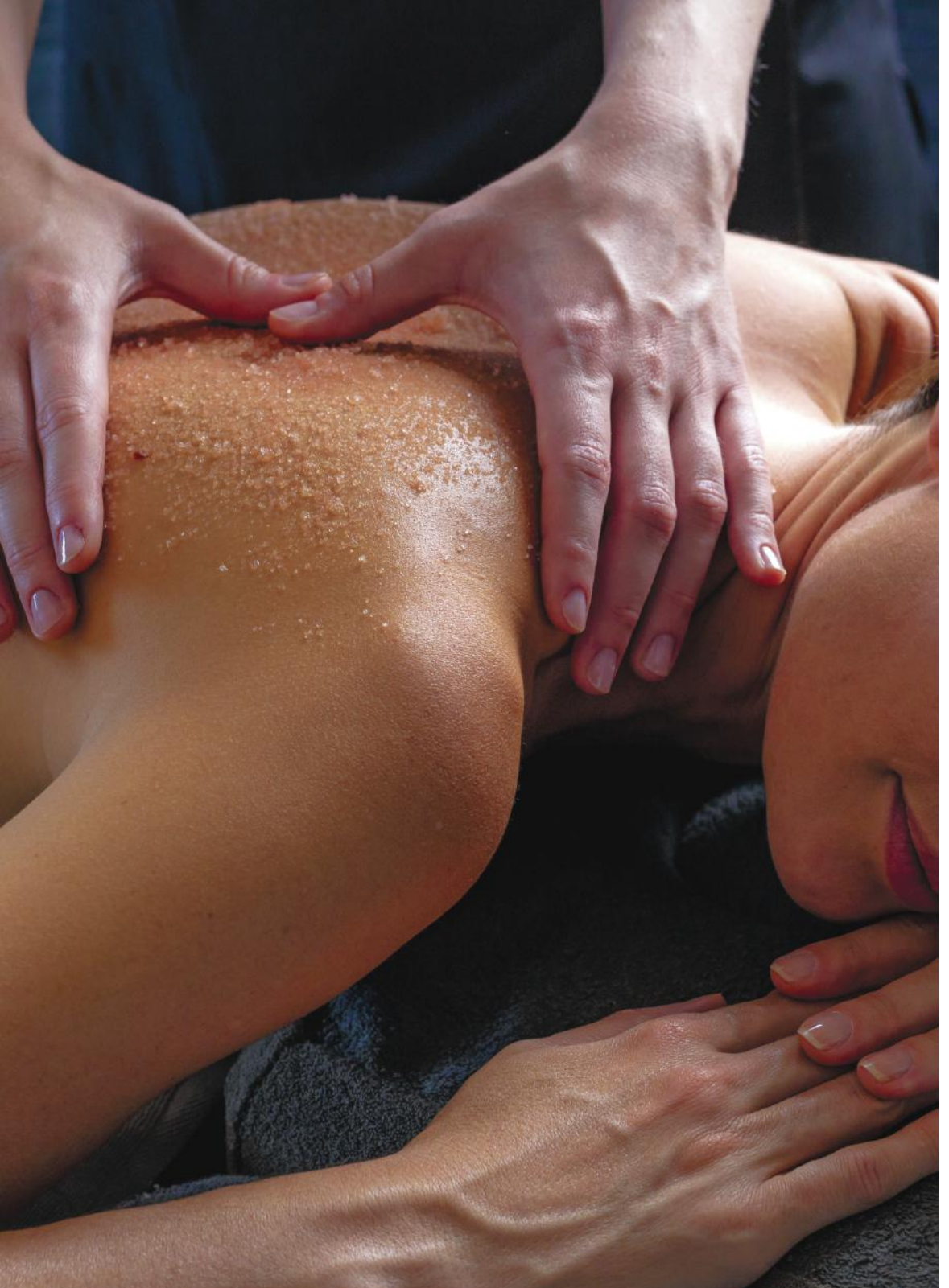
Parcours marin d'eau de mer de 184m<sup>2</sup> chauffée à 31°

Bassin de soins d'eau de mer de 45m<sup>2</sup> chauffée à 34°

- |                         |            |
|-------------------------|------------|
| 1. Jets sous-marins     | 4. Jacuzzi |
| 2. Aquabeds             | 5. Sauna   |
| 3. Sièges bouillonnants | 6. Hammam  |







# Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté



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

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

Envie de vivre de nouvelles sensations, de prendre soin de vous, d'agir pour préserver votre jeunesse ? Accordez-vous une escale sur-mesure dans notre Spa Beauté !

## THALGO

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

## PAYOT

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

# Lexique de la thalasso

Grâce à ce lexique, les soins de thalassothérapie n'auront plus de secrets pour vous. Soins d'hydrothérapie, massages, soins experts, soins high tech... Immergez-vous !



## Nos massages

### Détente

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

### Sous fine pluie d'eau de mer

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

## Nos enveloppements et applications

### Enveloppement d'algues reminéralisantes

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

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

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

### Application d'algues thermosudation au fucus

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

### Application de boues marines

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

### Application de boues marines auto-chauffantes

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

### Application d'algues circulatoires

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

## Nos bains de mer hydromassants

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

### Reminéralisant

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

### Précieux au miel et au karité

Grâce à l'adjonction d'une cire au miel et au karité, ce soin vous fait découvrir la délicieuse sensation d'une peau pleinement hydratée et délicatement parfumée.

### Aux cristaux du lagon

Cristaux de sels nacrés à l'agréable senteur exotique pour un soin reminéralisant rempli d'évasion.

### Aux gelées d'algues

- Amincissantes (*huiles essentielles de thym et romarin*).

- Circulatoires (*huiles essentielles de sauge et de romarin*).





## 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.

### Douche escargot

Hydromassage réalisé sur une table avec des manœuvres circulatoires sur les bras, les cuisses et le ventre

### Hydromassage marin

En bassin d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse différentes zones de votre corps à l'aide d'un jet. Idéal pour stimuler la circulation et déstocker la cellulite.

## Nos soins secs

### Lit hydromassant

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

### Sauna japonais individuel

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

### Cryothérapie jambes

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

### Pressothérapie

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

## Nos soins experts

### Thérapie manuelle ostéopathie

Technique visant à rééquilibrer les structures ostéo articulaires et viscérales.

### Acupuncture

Introduction d'aiguilles très fines en des lieux déterminés pour déclencher une réponse physiologique ou thérapeutique de l'organisme et rééquilibrer l'énergie vitale.

### Consultation diététique

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

### Lâcher-prise aquatique

Allongé dans l'eau, on se laisse flotter, soutenu par le praticien vous êtes doucement balancé(e), étiré(e), les méridiens sont travaillés par de douces pressions. Ceci conduit à une grande détente et une respiration plus profonde. Tout en maintenant la tête hors de l'eau le corps est guidé dans des mouvements afin de mobiliser les membres en douceur. La caresse de l'eau sur tout le corps rajoute au bénéfice du soin.

## Nos soins collectifs

### Atelier corps

*En salle ou en piscine*

Pour une approche ergonomique et physique débouchant sur une prise de conscience des bons mouvements. Nos éducateurs diplômés adaptent les exercices en fonction de la cure choisie.

### Relaxation

En piscine : laissez-vous bercer au fil de l'eau, un pur moment de détente pour lâcher-prise.

En salle : basée sur des exercices respiratoires et accompagnée d'une prise de conscience du corps, entraînant un relâchement total.

### Jet sous-marin

Sous la conduite d'une hydrothérapeute, mouvements réalisés 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.

### Atelier yoga du ventre

Grâce à certaines postures de yoga (appelées ASANAS), nous allons agir sur la digestion, le stress et surtout sur la tonicité musculaire afin de retrouver un ventre plat.

### Atelier de Do-in

Technique d'automassage qui a pour objectif de faire circuler harmonieusement l'énergie du corps.

### Atelier de qi gong

Branche de la médecine traditionnelle chinoise. Véritable gymnastique préventive de santé, associant des mouvements doux et lents (en salle ou en piscine).



# PROFITEZ D'OFFRES SPÉCIALES

## Avant-première

**Jusqu'à -20%**

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

## Bon plan

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

## Supplément solo

**Offert**

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

## Supplément accompagnant

**Jusqu'à 477 € offerts.**

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



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

## Équipe dédiée

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

## Meilleur prix garanti

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

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





# Tarifs Ouistreham 2023

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

| 6 jours de soins<br>+ 6 nuits + 1/2 pension hébergement<br>en chambre double CLASSIQUE CITADINE              | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|--|-------------|---------|----------------------------------|
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Vitalité marine  | 1 356       | 1 890   | 1 085                            |
| Signature Thalazur   | 1 560       | 2 094   | 1 248                            |
| Bien-être du dos<br>Épigénétique<br>Jambes légères<br>Massages du monde<br>Silhouette                        | 1 860       | 2 394   | 1 488                            |
| Anti-âge<br>Liberté suprême<br>Mon lâcher-prise  | 1 914       | 2 448   | 1 532                            |
| <b>Accompagnant non curiste</b><br>6 nuits + 1/2 pension hébergement<br>en chambre double CLASSIQUE CITADINE | 744         | 1 278   | 596                              |

### Suppléments

| Chambre de<br>catégorie supérieure<br>pour 6 nuits                         | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|--|-------------|---------|----------------------------------|
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Supérieure Dune  | 150         | 300     | 120                              |
| Privège Mer  | 270         | 420     | 216                              |
| Chambre<br>individuelle<br>pour 6 nuits                                    | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
|  | 366         | 846     | 293                              |
| Pension complète<br>traditionnelle<br>ou allégée<br>par pers. pour 6 repas | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|  | 234         |         |                                  |

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

| 3 jours de soins + 3 nuits<br>+ petits déjeuners hébergement<br>en chambre double CLASSIQUE CITADINE                          | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|---|-------------|---------|----------------------------------|
|   | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Mieux-être « Ado »<br>(présence obligatoire d'un adulte)  | 477         | 753     | 382                              |
| Immunité marine   | 750         | 1 026   | 600                              |
| Authentique masculin<br>Détente zen<br>Future maman<br>Lâcher-prise NOUVEAUTÉ 2023<br>Maman bébé*<br>Mieux-être<br>Silhouette | 756         | 1 032   | 605                              |
| Liberté suprême   | 852         | 1 128   | 682                              |
| Accompagnant non curiste<br>3 nuits + petits déjeuners hébergement<br>en chambre double CLASSIQUE CITADINE                    | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|   | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Accompagnant non curiste  | 255         | 531     | 204                              |
| Accompagnant escale Maman bébé*   | 54          | 54      | 44                               |

### Suppléments

| Chambre de<br>catégorie supérieure<br>par chambre pour 3 nuits | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|--|-------------|---------|----------------------------------|
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Supérieure Dune  | 75          | 150     | 60                               |
| Privège Mer  | 135         | 210     | 108                              |
| Chambre<br>individuelle<br>pour 3 nuits                        | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
|  | 183         | 423     | 147                              |
| Demi-pension<br>par personne<br>pour 3 repas                   | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|  | 117         |         |                                  |
| Pension complète<br>par personne<br>pour 6 repas               | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|  | 234         |         |                                  |

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

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<br>+ 1 nuit + 1/2 pension hébergement<br>en chambre double CLASSIQUE CITADINE     | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|--|-------------|---------|----------------------------------|
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Vitalité marine  | 243         | 335     | 195                              |
| Thalazur   | 277         | 369     | 222                              |
| Séjour Romantique à deux   | 390         | 508     | 312                              |
| <b>Accompagnant non curiste</b><br>1 nuit + 1/2 pension hébergement<br>en chambre double CLASSIQUE CITADINE          | 124         | 216     | 100                              |
| Séjour découverte / 1 jour de soins<br>+ 1 nuit + petit déjeuner hébergement<br>en chambre double CLASSIQUE CITADINE | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Découverte Marine  | 172         | 264     | 138                              |
| Découverte Thalazur  | 206         | 298     | 165                              |
| <b>Accompagnant non curiste</b><br>1 nuit + petit déjeuner hébergement<br>en chambre double CLASSIQUE CITADINE       | 85          | 177     | 68                               |

### Suppléments

| Chambre de<br>catégorie supérieure<br>par nuit | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|--|-------------|---------|----------------------------------|
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Supérieure Dune                                | 25          | 50      | 20                               |
| Privilège Mer                                  | 45          | 70      | 36                               |
| Chambre<br>individuelle<br>par nuit            | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
|  | 61          | 141     | 49                               |
| Restauration<br>par personne<br>pour 1 repas   | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|  | 39          |         |                                  |

## Cures & Escales sans hébergement

Tarifs en € par personne (toute l'année)

| Cures<br>6 jours de soins sans hébergement  | Public   | AVANT-PREMIÈRE<br>à partir de |
|---|--|-------------------------------|
|   | Vitalité marine  | 618                           |
| Signature Thalazur  | 822  | 658                           |
| Bien-être du dos = Jambes légères<br>Épigénétique = Massages du monde<br>Silhouette                                       | 1 122  | 898                           |
| Anti-âge = Liberté suprême<br>Mon lâcher-prise  | 1 176  | 941                           |
| Escales **<br>3 jours de soins sans hébergement   | Public   | AVANT-PREMIÈRE<br>à partir de |
|   | Mieux-être « Ado »<br>(présence obligatoire d'un adulte) | 225                           |
| Immunité marine   | 498  | 399                           |
| Authentique masculin = Détente zen<br>Future maman = Maman bébé<br>Lâcher-prise NOUVEAUTÉ 2023<br>Mieux-être = Silhouette | 501  | 401                           |
| Liberté suprême   | 597  | 478                           |

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

### TARIF LE PLUS BAS AU PLUS TÔT

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

Flasher le code  
pour consulter  
nos conditions  
générales de vente



# Nos conseils éclairés

## J'emporte dans ma valise...

- Un 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 sont non-tolérés.
- Des sandales ou tongs antidérapantes (offertes pour toutes les cures 6 jours et escales 3 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures Vitalité marine et Signature Thalazur, 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 sur place, le lundi uniquement (32€, non remboursée)

## C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa marin (parcours marin, sauna, hammam et espace cardio-fitness) pour le curiste et l'accompagnant hébergé à l'hôtel Riva-Bella.
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio en libre-service durant vos soins.
- La consultation médicale pour les cures (excepté pour les cures Vitalité marine et Signature Thalazur).

## HORAIRES D'OUVERTURE\*

**L'institut de thalassothérapie** est ouvert toute la semaine. Les soins sont planifiés du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, le samedi de 8h30 à 13h et de 14h à 18h, le dimanche de 8h30 à 13h.

### Spa marin

Du lundi au vendredi de 9h à 19h45.

Le samedi de 8h30 à 19h45. Le dimanche de 8h30 à 18h45.

Afin de préserver la quiétude et le repos des curistes, l'accès au Spa marin ne sera autorisé aux enfants de moins de 13 ans qu'entre 12h30 et 14h et à partir de 17h du lundi au samedi et de 12h30 à 18h45 le dimanche.

### Spa Beauté

Du lundi au vendredi de 9h à 18h30.

Le samedi de 9h 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 la thalassothérapie.
- Parking fermé gratuit.
- La demi-pension comprend un petit déjeuner et un repas (3 plats), midi ou soir, à votre convenance. Repas traditionnels, végétariens ou équilibrés à choisir sur place, sans supplément.
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande préalable lors de la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Enfant jusqu'à 12 ans dormant dans la chambre des parents : hébergement et petit déjeuner offerts. Nombre de chambres limité.
- Nos amis les animaux ne sont pas admis dans notre établissement..

## Thalasso et soins, mode d'emploi !

- Vos soins sont planifiés par demi-journée en alternance le matin et l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée.
- Pour toutes questions concernant votre séjour ou planning de soins, nous vous invitons à nous contacter avant votre arrivée.
- Accès piscine autorisé accompagné d'un parent pour les enfants de moins de 13 ans (voir les horaires espace détente). Sauna et hammam non autorisés aux enfants.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre espace boutique des maillots de bain, produits cosmétiques, sandales...
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.

\* Horaires susceptibles d'être modifiés.





# Nos clients parlent de nous !

« C'est la deuxième fois que j'effectue un séjour dans cet établissement et je m'y sens toujours aussi bien.

***Je déconnecte***  
complètement ! »

GUILLAUME G.

« Quand puis-je revenir ?  
J'ai passé trois jours  
***magnifiques***  
et j'envisage de revenir et de tenter le séjour six jours, parce que je me sens mieux et aussi parce que j'ai aimé, tout simplement ! »

CLAUDINE B.

« Très bon séjour, dont j'apprécie pleinement  
***les effets de détente***  
comme de remise en forme. »

YVES F.

« Super séjour dans cet établissement, ce séjour m'a été offert par les enfants et amis pour mon anniversaire et j'en suis très satisfaite.

***Rien à redire***  
et je pense revenir en thalasso vers pâques. Moment très agréable. Merci à toutes les équipes ! »

BRIGITTE L.

« Même si ce fut trop court notre séjour fut  
***un réel bonheur.***  
L'accueil et le professionnalisme du personnel contribuent énormément à passer un très agréable moment Hâte de revenir vous voir. »

BRIGITTE P.

« ***Excellent.***  
Tout était parfait pour rendre agréable mon séjour dans votre établissement, de l'hôtellerie à la restauration, en passant par les soins. Les équipes sont très sympathiques et compétentes. Mes collègues m'ont offert ce séjour car je leur ai souvent vanté cet établissement.

Merci à l'ensemble des équipes ! »

BERNADETTE C.

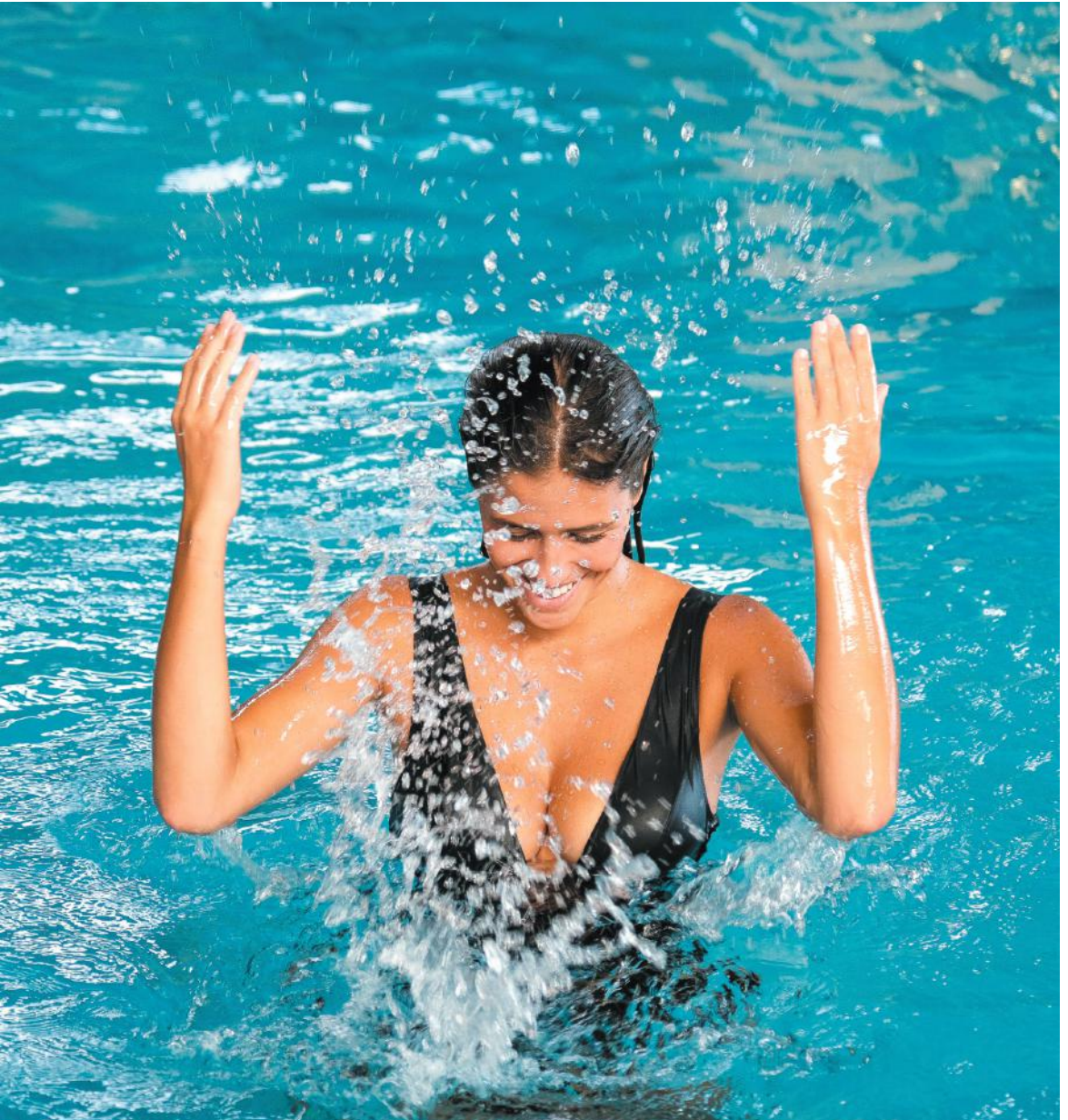
Commentaires clients issus de TrustYou, agence indépendante de satisfaction client.



# IDÉES CADEAUX

Pensez thalasso, offrez Thalazur

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



# L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

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

Thalazur Ouistreham – Boulevard du commandant Kieffer – 14150 Ouistreham Riva-Bella

thalazur.fr

