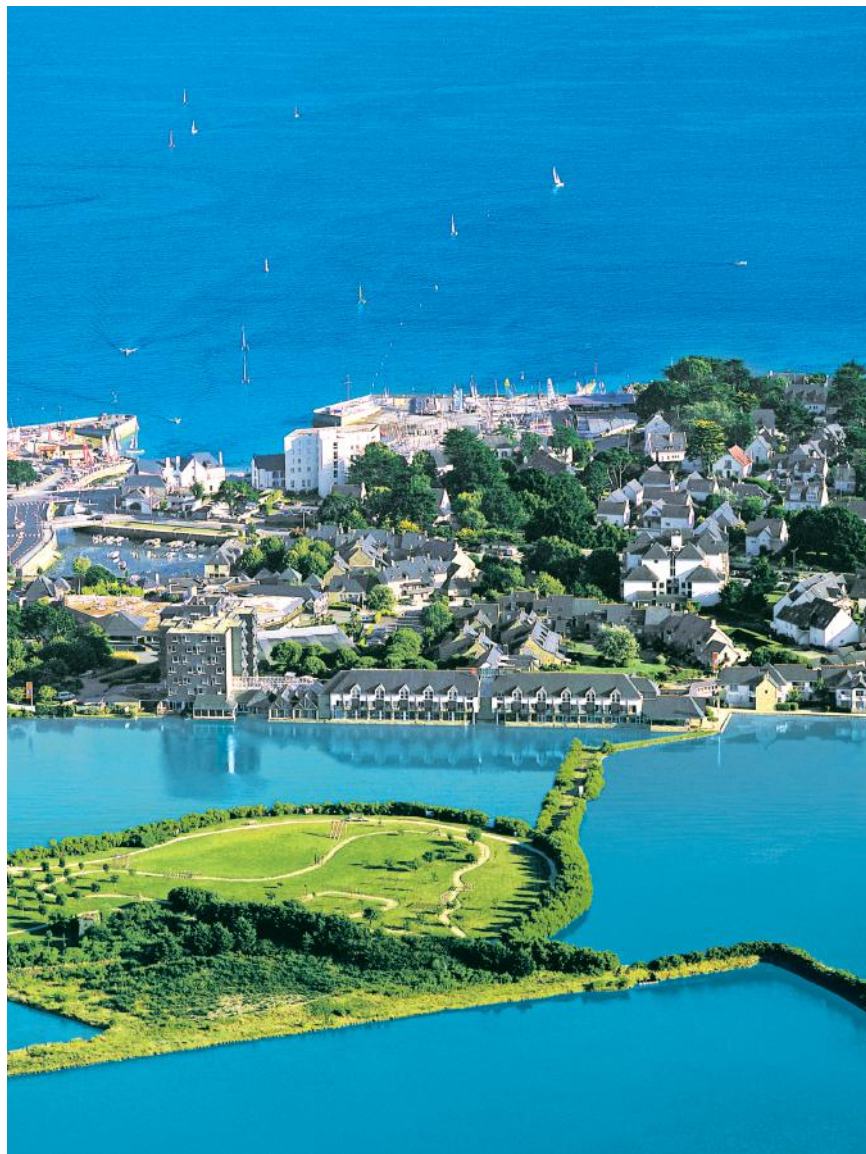


thalazur

Carnac

THALASSOTHÉRAPIE | HÔTEL & SPA
★★★★



ÉDITION 2023





ÉDITO

Bienvenue à Carnac !

Offrez-vous une immersion 100% marine et nature, à deux pas des sites mégalithiques et du golfe du Morbihan. Thalazur Carnac est une destination thalasso incontournable en Bretagne Sud. En plus de ses trésors millénaires et d'un climat d'une incroyable douceur, vous y viendrez aussi pour son expertise professionnelle. Notre leitmotiv : votre accueil et votre santé sont notre priorité ! Depuis toujours, les bienfaits thérapeutiques de l'océan sont au cœur des cures que nos équipes vous délivrent avec passion et convivialité. Plus que jamais aujourd'hui, c'est aussi notre engagement en faveur de l'environnement qui signe notre identité. Nous sommes les seuls, en France, à proposer une offre riche en soins de thalasso bio, et notre établissement est labellisé Green Morbihan : une invitation au bien-être et à un tourisme responsable ! En 2023, venez découvrir notre parcours santé rénové sur l'Île aux Oiseaux et la cuisine créative de notre nouveau chef. Installez-vous, lâchez prise et laissez-vous prendre en charge.

À Carnac, terre de légende, la magie des lieux opère toujours !



Philippe Rio
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 Carnac ! Échappées belles à Carnac	p. 14
p. 16	Bienvenue dans votre hôtel Résidence Les Salines***	p. 20
p. 22	Les plaisirs de la table Nos séjours 6 jours	p. 26
p. 42	Nos semaines à thème Nos séjours 3 jours	p. 44
p. 50	Nos séjours 1 à 5 jours Découvrez notre Spa Marin !	p. 54
p. 56	Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté Notre lexique de la thalasso	p. 58
p. 60	Nos offres et réservations Tarifs 2023	p. 62
p. 64	Nos conseils éclairés Nos clients parlent de nous !	p. 66
p. 67	Idées cadeaux ? Offrez Thalazur	

L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

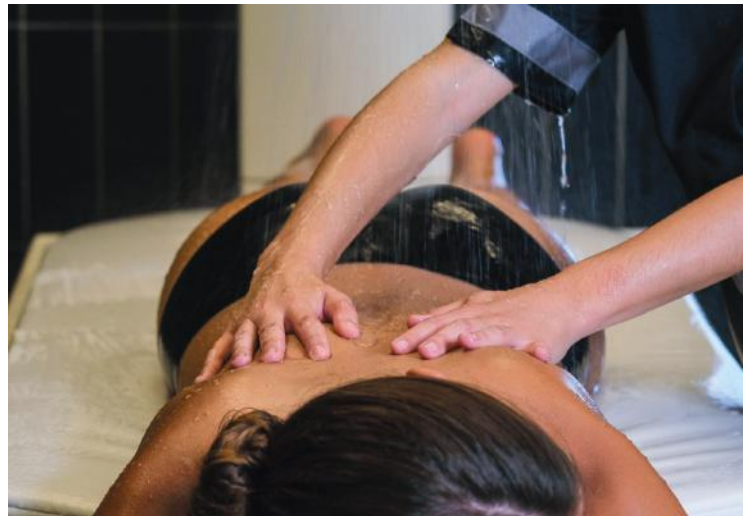
grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français.

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

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

TRUSTYOU 

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



Découvrez tous les bienfaits de la thalasso

Le savez-vous ?

Notre organisme se compose d'oligoéléments et de sels minéraux essentiels à notre équilibre et à notre santé. Au fil du temps, sa réserve s'épuise et entraîne inexorablement le vieillissement de nos cellules...

Heureusement, il y a la thalassoTHÉRAPIE !

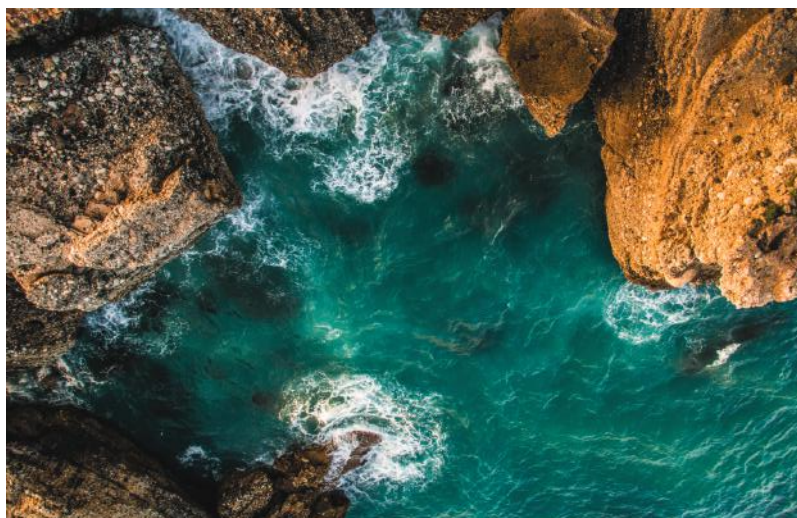
Plusieurs études menées dans l'univers de la thalasso ont prouvé scientifiquement ses bénéfices.

Trois éléments (l'eau de mer, les algues et boues marines, le climat marin) sont indissociables pour faire le plein de minéraux, booster notre immunité et se refaire une santé :

Sans eau de mer, pas de thalasso ! 104 minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium...) et oligo-éléments (zinc, iode, fer, chrome, manganèse...) : c'est ce qu'elle possède en commun avec le plasma sanguin. Lorsqu'elle est chauffée, notre corps y puise les éléments dont il a besoin. Efficace effet d'osmose !

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

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



Notre cœur de métier l'eau de mer

Histoire d'eau...

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

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

Un personnel aux petits soins...

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

Ça vient de chez nous !

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



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 Carnac !

Un établissement labellisé Green Morbihan, idéalement situé entre océan Atlantique et marais salants, à 2H40 de Paris en LGV... Carnac et sa douceur légendaire. Carnac et son patrimoine exceptionnel. Ancrée dans le Golfe du Morbihan, cette station balnéaire réputée est une destination incontournable de Bretagne Sud avec ses plages de sable fin, son littoral préservé, ses activités nautiques, ses forêts de feuillus et ses alignements incomparables : 4 kilomètres de menhirs et de dolmens vieux de plus de 7000 ans !

En bordure des salines, entre terre et mer, accordez-vous une parenthèse 100% bretonne. Dans un cadre naturel et protégé, Thalazur Carnac vous ouvre ses portes : déconnexion assurée ! Toujours à l'écoute, une équipe experte et conviviale vous accompagne pour faire de votre séjour une réussite. Focus sur la thalassothérapie et la santé bio, les deux secteurs d'expertise de l'établissement ! Entre deux soins, prélasssez-vous dans le plus grand spa marin de Bretagne, 2 500 m² de bassins alimentés en eau de mer. Une destination 100% nature et iodée, pleinement engagée en faveur de l'environnement.



Échappées belles à Carnac

Rien que pour vous, la sélection Thalazur

S'oxygéner en pleine nature

À deux pas de l'institut de thalasso, la plage de sable fin et le sentier des douaniers sont une invitation à s'oxygéner le long du littoral en toute saison. Croisières dans le Golfe du Morbihan, randonnées pédestres, balades à vélo jusqu'aux sites mégalithiques, exploration du marais salant... : c'est un formidable terrain de découverte qui vous attend ! Un peu plus loin, poussez jusqu'à la Trinité-sur-Mer, la Ria d'Etel, l'île de Saint-Cado ou encore la presqu'île de Quiberon. La région regorge de beautés.

S'émerveiller devant les vieilles pierres

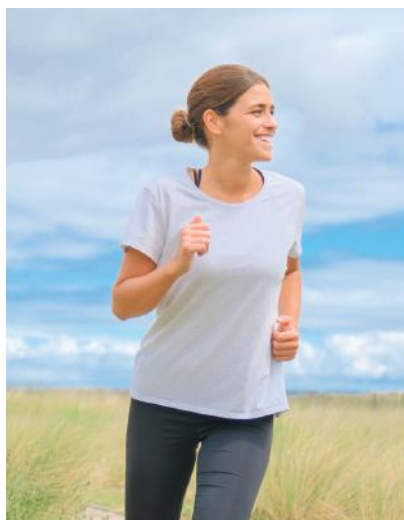
Impossible de séjourner à Carnac sans déambuler parmi les fameux alignements : le plus grand ensemble mégalithique de ce type au monde. Partout dans la campagne environnante et dans le Morbihan, d'autres vestiges sont à découvrir : plus de 550 sites au total ! La région foisonne aussi de villages typiques et d'églises en pierres. Un incontournable : la ville de Vannes et ses rues médiévales pleines de charme (Fêtes Historiques en juillet). Le château de Suscinio, sur la presqu'île de Ruiz, est à 50 km.

S'offrir des virées gourmandes

La gastronomie bretonne est un passage obligé. Cidres et jus de pomme locaux, crêpes au beurre salé, kouign-amann, far breton, galettes croustillantes, difficile d'y résister ! Côté mer, palourdes, langoustines, huîtres, bars, soles et autres dorades se disputent la vedette. De quoi s'offrir une pause gourmande et remplir son panier avant de rentrer chez soi !

Se (re)mettre à fond au sport

À Carnac et ses environs, les activités nautiques et de loisirs sont indissociables de votre séjour. La plage est un terrain de jeu tout trouvé : baignades, longe côte, marche nordique, course à pied, voile et planche à voile à 200 m... Sur place à la thalasso : 8 courts de tennis (en été), salle de cardio-fitness, parcours de santé rénové sur l'île aux Oiseaux, réveil musculaire... Amoureux des greens ? Le golf 18 trous de Saint-Laurent à Ploëmel n'attend que vous à 4 km.



Office de Tourisme de Carnac

Tél. +33 (0)2 97 52 13 52

www.ot-carnac.fr

Flâner et faire son shopping

Commerces, restaurants, marchés locaux, casino, cinéma, boîtes de nuit... : rien ne manque à l'éventail de vos envies.

Ça bouge à Carnac !

Skedanoz, les nuits scintillantes des Mégalithes : à la nuit tombée, les alignements du Ménéac se parent de leurs habits de lumière. Plusieurs dates, en juillet et août, pour ce magnifique spectacle son et lumière.

Festival Terraqué : un incontournable au mois de septembre, créé à l'initiative du chef d'orchestre d'origine bretonne Clément Mao-Takacs. L'occasion de (re)découvrir le patrimoine historique et naturel de Carnac (chapelles, sites mégalithiques, plages...) à travers une programmation de musique classique et contemporaine.

Spi Ouest France : la plus grande régates de printemps d'Europe de voiliers habitables : monocoques, multicoques, etc., le spectacle est grandiose ! La course se déroule chaque année le week-end de Pâques en baie de Quiberon. Un événement populaire et festif !





Bienvenue dans votre hôtel !

Hôtel & spa Les Salines****



Deux solutions s'offrent à vous pour profiter pleinement de votre séjour de thalasso ou pour vous accorder une escapade iodée à Carnac.

Au cœur d'un parc naturel de 14 ha, l'hôtel Les Salines**** vous invite dans ses 205 chambres à la décoration contemporaine et baignées de lumière. En face, l'île aux Oiseaux est un repaire protégé pour la faune d'une incroyable diversité. La plage de sable fin et l'océan Atlantique ? En tendant l'oreille, on entend le bruit des vagues à quelques mètres de là... On aime : l'accès direct en peignoir à l'institut de thalassothérapie et au spa, si pratique pour recevoir les soins et se rendre aux piscines, à la salle de cardio-fitness, au Spa Marin...

LES + de l'hôtel

- Accueil 24h/24h
- Parking privé gratuit
- Etablissement labellisé Green Morbihan
- Possibilité de chambres et duplex famille
- Carte de soins bio
- Accès libre au spa marin et à l'espace détente & fitness
- Parcours de santé privé entièrement rénové
- Location de vélos en lien avec un partenaire local
- Service de navettes avec la gare TGV d'Auray dédié aux curistes 6 jours (sur réservation aux horaires définis)
- Bornes de recharge électrique payantes (voitures)





Chambre Junior vue Salines



Chambre classique Salines 17m²



Chambre classique Village 17m²

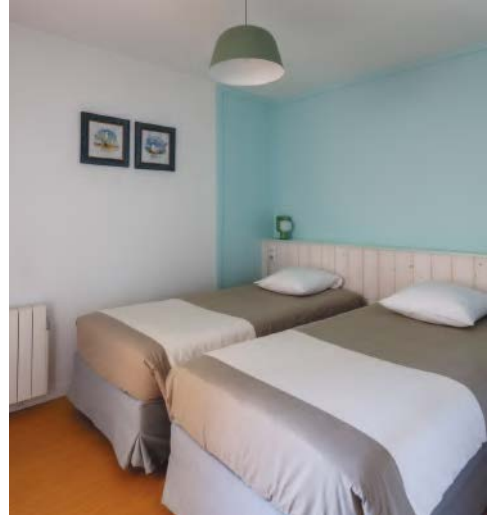
Duplex famille



Duplex famille



Appartement



Appartement



Bienvenue dans votre résidence

Résidence Les Salines***



Studio

Envie d'un séjour en liberté, entre amis ou en famille ?

Située le long des Salines, La Résidence*** se compose de 22 studios et 12 appartements prolongés par de larges terrasses.

La vue est imprenable sur la nature environnante : un havre de paix, à quelques minutes du bord de mer animé et du centre-bourg.

LES + de la résidence

Accueil 24h/24h

Parking privé gratuit

Carte de soins bio

Accès libre au spa marin et à l'espace détente & fitness

Parcours de santé privé entièrement rénové

Location de vélos en lien avec un partenaire local

Service de navettes avec la gare TGV d'Auray dédié aux curistes 6 jours (sur réservation aux horaires définis)

Bornes de recharge électrique payantes (voitures)



Les plaisirs de la table

Restaurants Les Tables des Salines

C'est une cuisine équilibrée, savoureuse et responsable, que le nouveau chef veille à offrir chaque jour au sein de notre établissement.

Au choix, trois types de cuisine : traditionnelle, diététique ou équilibre.

C'est à vous de décider... et de craquer !

les
cinq S
by thalazur

Notre table traditionnelle

Laissez-vous surprendre et séduire par les plats Signature du chef. Dans l'assiette ? Du goût, des textures et des couleurs, rien que du fait-maison travaillé à partir des produits du terroir et de la mer : huîtres, fruits de mer, poissons fraîchement pêchés... Une cuisine locavore et créative, à base de produits de première qualité.

Ne manquez pas les rendez-vous incontournables qui mettent à l'honneur les spécialités bretonnes. Chaque semaine, profitez de soirées crêpes et fruits de mer en provenance de nos côtes.

Un vrai régal pour les papilles et un spectacle pour les yeux : la vue sur l'eau et les salines est idyllique.

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 !





Les plaisirs de la table

Restaurants Les Tables des Salines

Notre table équilibre

Envie d'un repas à deux ou en famille en toute simplicité ? Au Lounge, le chef exprime avec finesse une cuisine conviviale et de saison et revisite des plats appréciés de tous pour des instants de détente.

Profitez de la terrasse pour déjeuner au calme ou savourer un verre de vin de notre sélection bio : ici, c'est le plaisir d'être ensemble qui prime.

Notre table diététique

Loin des idées reçues sur la diététique, notre chef vous fait partager sa passion pour une cuisine savoureuse, parfaitement équilibrée et bonne pour la santé. Les plats ? Élaborés en collaboration avec la diététicienne, ils font la part belle aux épices, aux herbes, aux huiles et vinaigres parfumés... En point d'orgue, la Bretagne et ses produits de la mer, sources d'inspiration permanente.

Place à l'écoute et au conseil : ici, c'est une cuisine personnalisée qui vous attend, tous les jours, en fonction de vos goûts et de vos besoins !



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 vous reminéraliser, vous recharger en énergie, doper votre immunité, vous ressourcer et retrouver l'harmonie...

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 votre santé globale et votre épigénétique, dorloter votre dos et vos articula-

tions, 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, découvrez le pouvoir de l'eau de mer et toute la puissance de ses minéraux. Voyagez 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 BIO

(RE)DÉCOUVERTE
DE LA THALASSOTHÉRAPIE.

24 SOINS | 6 jours*
dont 3 massages

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 massages relaxants corps (20')
- 3 enveloppements d'algues (20')
- 4 bains de mer hydromassants (15')
- 3 douches à affusion (15')
- 2 hydromassages marins
ou douches océanes (15')
- 1 douche à jet ou à pomme (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 3 jets sous-marins (25')
- 3 séances d'Aquaforme
ou de gym douce en piscine (25')

SIGNATURE THALAZUR BIO


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 massage exfoliant aux sels marins (20')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 massages relaxants corps (20')
- 2 enveloppements d'algues (20')
- 1 enveloppement fondant à la cire hydratante (20')
- 4 bains de mer hydromassants (15')
- 3 douches à affusion (15')
- 2 hydromassages marins
ou douches océanes (15')
- 3 douches à jet ou à pomme (10')
- 3 lits hydromassants (15')

*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.

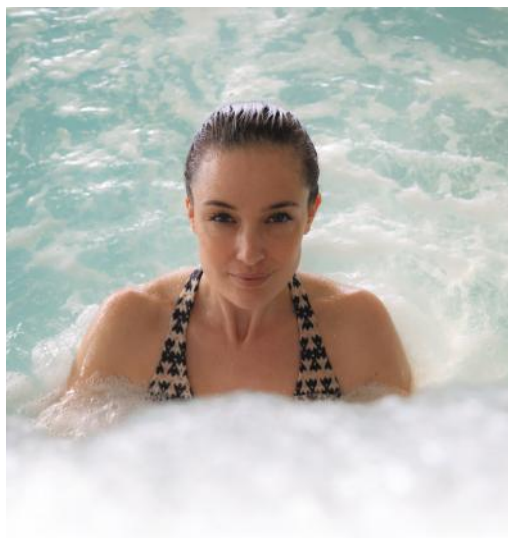
L'épigénétique identifie **cinq grands piliers** constituant l'environnement propice à une meilleure santé. C'est sur la base d'une **alimentation équilibrée**, d'une **activité physique adaptée**, d'une meilleure **gestion du stress**, le tout en entretenant un **réseau social et**

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*

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

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

Plaisir de vivre

- 1 enveloppement d'algues détox (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 3 bains de mer hydromassant enrichis en magnésium et aloe vera (15')
- 2 lits hydromassant (15')
- 1 douche océane ou hydromassage marin (15')
- 1 douche à pomme (10')
- 1 douche à affusion (15')
- 1 soin visage Source marine by Thalgo (55')
- 1 soin signature des 3 souffles (50')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 duo de soins « celtes » : enveloppement des druides sureau et gui et massage onguent consoude et noisette (50')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage abhyanga (50')
- 1 réflexologie plantaire (50')

Gestion du stress

- 1 séance de sophrologie (50')
- 1 séance d'automassage avec introduction à la cohérence cardiaque (50')
- 1 atelier sur ballon : étirements, détente de la colonne, respiration... (50')

Activité physique adaptée

- 1 séance de marche nordique (2h)
- 1 séance de gym océan (marche aquatique) ou aquatonic (50')**
- 1 circuit training sur le nouveau parcours de l'île aux oiseaux ou Power pump (50')**

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

Réseau social bienveillant

Pause autour d'un jus de saison ou d'une tisane « détox » après chaque séance d'activité physique adaptée.

Alimentation raisonnée

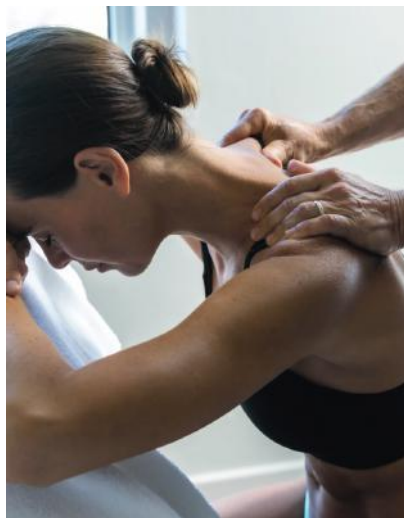
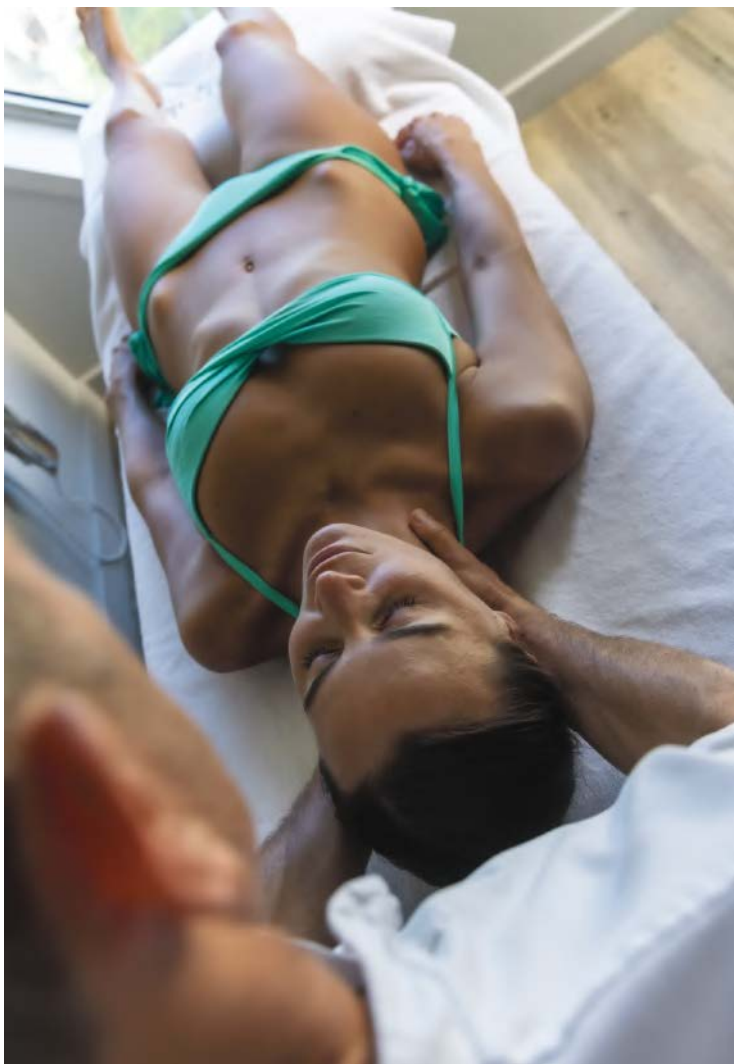
2 rendez-vous « conseil alimentation » avec notre diététicienne (30' et 15')

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.

**En fonction des conditions météorologiques

Voir descriptif des soins page 58.



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.



THALASSOTHÉRAPIE & SANTÉ BIO

2 ORIENTATIONS CONJUGUÉES
AUX BIENFAITS DE LA MER :
SOUPLESSE & ARTICULATIONS
OU EXPERT DU DOS

SOUPLESSE & ARTICULATIONS

Entretenir la souplesse des articulations et limiter les douleurs (arthrose, rhumatismes, blessures articulaires...).

La rééducation en salle et en piscine d'eau de mer chauffée à 33° facilite une récupération physique et un bien-être articulaire.

EXPERT DU DOS

Lutter contre les problèmes vertébraux et la fragilité articulaire du dos.

La portance de l'eau de mer favorise l'assouplissement et le renforcement musculaire.

Les techniques spécifiques (Pilates, gymnastique hypopressive, travail sur ballon...), les massages thérapeutiques ciblés et les conseils « kiné » vous permettent de prévenir et d'éviter le déclenchement du mal de dos, d'anticiper et d'adopter les bonnes postures.

24 SOINS | 6 jours*

**Un entretien individuel
avec un(e) kinésithérapeute**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

13 soins d'hydrothérapie

communs aux deux cures Santé

- 3 enveloppements d'algues (20')
- 3 bains de mer hydromassants (15')
- 2 hydromassages marins (15')
- 1 douche océane (15')
- 2 douches à affusion (15')
- 2 lits hydromassants (15')

11 soins personnalisés

«**EXPERTISE KINÉSITHÉRAPIE**»

déterminés en fonction de votre orientation de cure

- 3 massages « kiné » thérapeutiques (25')
- 3 séances « kiné » (25')
- 5 rééducations « kiné » en piscine (25')

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



Le saviez-vous ?

Notre ventre possède 200 millions de neurones et 100000 milliards de bactéries qui interagissent ensemble pour communiquer avec notre « vrai » cerveau.

Toutes nos émotions agissent sur notre ventre et inversement notre ventre agit sur notre état émotionnel.



EXPERT DU VENTRE

THALASSOTHÉRAPIE & SANTÉ BIO

DÉBLOQUER LES ÉMOTIONS NÉGATIVES
ET LE STRESS
RÉÉQUILIBRAGE DIGESTIF, RESPIRATOIRE
ET ÉMOTIONNEL

24 SOINS | 6 jours*

**Un entretien individuel
avec un(e) kinésithérapeute**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 consultation (15') et suivi diététique
- 3 enveloppements d'algues (20')
- 3 bains de mer hydromassants (15')
- 2 hydromassages marins
ou douches océanes (15')
- 2 douches à pomme (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 2 massages Chi Nei Tsang (50')
- 1 réflexologie plantaire (50')
- 3 rééducations spécifiques en piscine (25')
- 3 Cellu M6 LPG® protocole ventre (20')
- 2 ateliers spécifiques basés sur les techniques
d'automassage et de respiration abdominale (25')

RÉSOLUTION MINCEUR BIO

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

30 SOINS | 6 jours*

**Programme nutritionnel personnalisé,
plan d'action pendant et post-cure.**

**Pour les personnes hébergées
cette cure se réalise obligatoirement
en pension complète diététique**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 consultation (15') et suivi diététique
- 1 gommage détox aux sels marins (20')
- 3 enveloppements d'algues fucus (20')
- 4 bains de mer hydromassants (15')
- 2 douches à affusion (15')
- 4 douches à jet (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 6 séances d'Aquaforme
ou jets sous-marins (25')
- 2 Cellu M6 LPG® amincissement corps (55')
- 2 BodySculptor avec pressothérapie intégrée (55')
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')

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



Le saviez-vous ?

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

Reminéralisant et revigorant !



SANTÉ DE LA FEMME

NOUVEAUTÉ 2023

SOULAGER PHYSIQUEMENT
ET MORALEMENT SON ORGANISME
PRENDRE DU TEMPS POUR SOI
LUTTER CONTRE LA FATIGUE LIÉE
À LA CHARGE MENTALE

24 SOINS | 6 jours*

1 bilan kinésithérapeute et 1 bilan esthétique

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

15 soins antifatigue pour booster votre énergie

- 1 gommage sous affusion enrichi en magnésium (15')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisants (20')
- 2 enveloppements enrichis en magnésium (20')
- 3 bains de mer hydromassants enrichis en calcium (15')
- 2 douches à affusion (15')
- 1 douche océane ou 1 hydromassage marin (15')
- 2 douches à jet (10')
- 2 lits hydromassants (15')

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

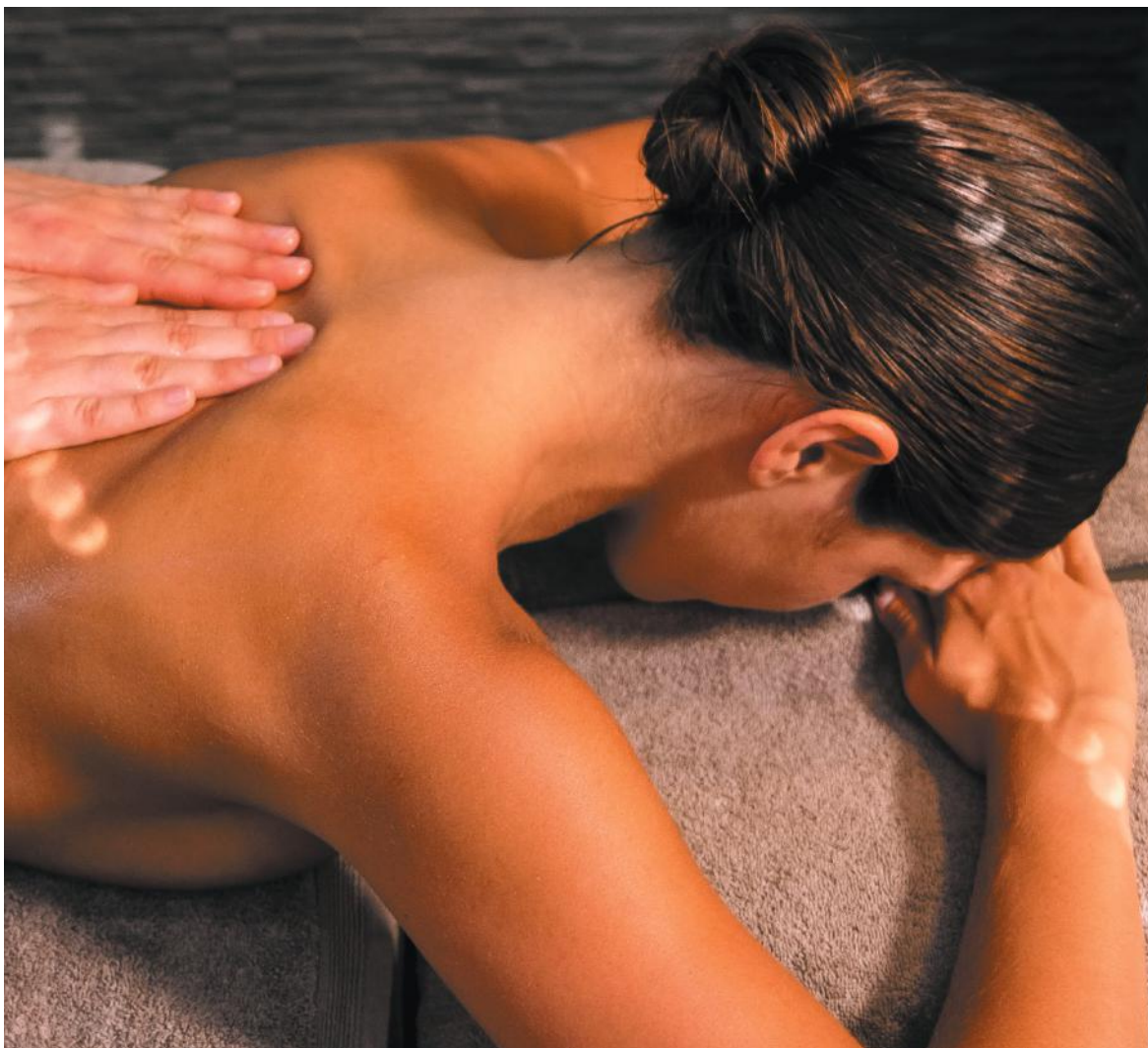
9 soins d'expertise précédés de leurs bilans personnels

6 soins Expertise «kiné» au choix :

- Option «**jambes légères**»
Atténuer et prévenir les problèmes circulatoires ou les sensations de jambes lourdes.
 - 2 piscines «kiné» spécifiques (25')
 - 2 Cellu M6 LPG® circulatoires (25')
 - 2 drainages lymphatiques (50')
- Option «**abdominale**»
Atténuer et prévenir les changements liés aux organes féminins et les changements de morphologie abdominale.
 - 2 piscines «kiné» spécifiques (25')
 - 2 Cellu M6 LPG® protocole ventre (25')
 - 2 séances de gym hypopressive + massage «kiné» ventre (50')
- Option «**post-cancer du sein**»
Destinée aux femmes en rémission complète pour reprendre confiance en elles et atténuer les conséquences des traitements.
 - 2 piscines «kiné» spécifiques (25')
 - 2 Cellu M6 LPG® drainage du thorax (25')
 - 2 soins + massages «kiné» adaptés (50')

3 soins Expertise «esthétique» au choix :

- Option «**prévention**»
Veiller au bon fonctionnement de la peau pour prévenir les premiers signes de l'âge.
 - 1 soin visage Hydra-confort ou Pureté BioCarnac® (55')
 - 1 soin visage La Fraîcheur ou La Douceur by Payot (1h15)
 - 1 soin corps «Énergie Celte» : enveloppement des druides + massage dos aux pierres chaudes (50')
- Option «**anti-âge**»
Régénérer, stimuler la peau pour combattre efficacement les signes de l'âge.
 - 1 soin visage Hydra-repulpant BioCarnac® (55')
 - 1 soin visage La Jeunesse ou La Fermeté by Payot (1h15)
 - 1 soin corps «Énergie Celte» : enveloppement des druides + massage dos aux pierres chaudes (50')



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 !



ANTI-ÂGE

PRÉSERVER ET OPTIMISER
VOTRE «CAPITAL JEUNESSE»

24 SOINS | 6 jours*

Un bilan visage & corps

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 2 massages relaxants corps (20')
- 2 enveloppements d'algues (20')
- 1 enveloppement fondant à la cire hydratante (20')
- 1 enveloppement sureau et gui (20')
- 4 bains de mer hydromassants (15')
- 3 douches à affusion (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 soin anti-âge mains (25')
- 2 soins du visage Mobilift (25')
- 1 soin Pro-cible zones fragiles (25')
- 1 massage visage Kobido (50')
- 1 soin visage hydra repulpant BioCarnac® (55')
- 1 soin visage Hyaluprocollagène by Thalgo (55')

MASSAGES DU MONDE BIO

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 à la poudre de lave (20')
- 2 enveloppements d'algues (20')
- 1 enveloppement fondant à la cire hydratante (20')
- 4 bains de mer hydromassants (15')
- 3 douches à affusion (15')
- 3 hydromassages marins ou douches océanes (15')
- 2 douches à jet (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage relaxant corps (20')
- 1 massage Signature Atlantique (50')
- 1 massage Californien (50')
- 1 soin corps «cococon» (50')
- 1 massage visage Kobido (50')

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

LIBERTÉ SUPRÊME

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

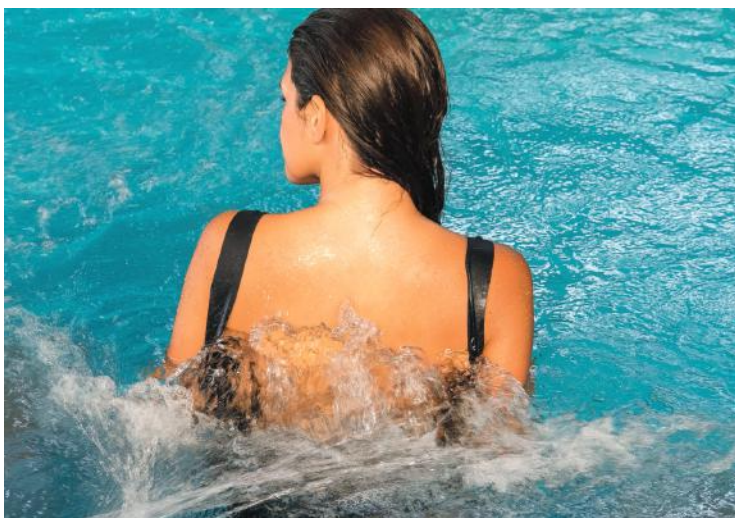
CHOISISSEZ 20 SOINS | 6 jours*

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.

*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).



Choisissez 9 soins essentiels pour se régénérer

Soins détente (15')

- bain de mer hydromassant
- douche à affusion
- lit hydromassant

Soins drainants

- hydromassage marin* (15')
- douche océane* (15')
- douche à jet (10')

Soins «vitalité» (25')

- jet sous-marin
- aquaform
- gym douce en piscine

Choisissez 1 soin avec nos experts

- bilan nutritionnel (25')
- séance d'automassage (25')
- séance d'aqua-relax (25')

* Dans la limite de 2 par personne.

** Non bio

Voir descriptif des soins page 58.



Choisissez 5 soins indispensables pour une cure réussie

Gommage du corps (20')

(1 maximum)

- bio à la poudre de lave
- bio aux sels marins
- amande délicieux by Payot
- granité exfoliant by Payot

Massages (15')

- bio sous fine pluie d'eau de mer
- relaxant du crâne by Payot
- raffermissant visage by Payot

Enveloppements bio (20')

- reminéralisant aux algues chaudes
- thermosudation aux algues fucus
- fondant à la cire hydratante
- apaisant sureau et gui

Soins esthétiques (25')

- douceur mains
- douceur pieds
- drainant jambes

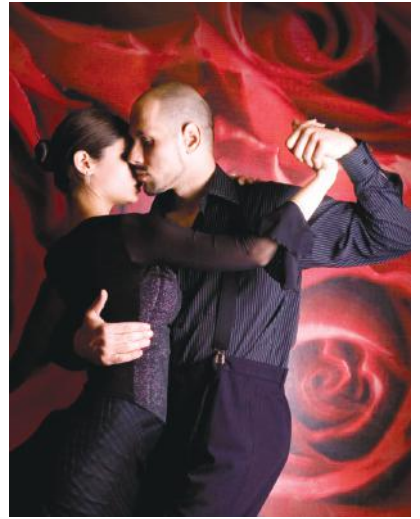
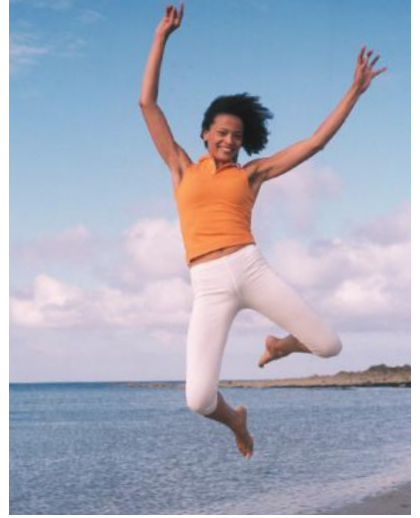
Choisissez 5 soins inoubliables pour votre bien-être

Massages bio* (50')

- Aux pierres chaudes
- Californien
- Polynésien**
- Signature by Carnac

Soins esthétiques visage

- Pureté BioCarnac® (55')
- Hydra-repulpant BioCarnac® (55')
- Kobido (50')
- Cold cream réconfortant by Thalgo (55')



LES SEMAINES THÉMATIQUES 2023

EN ACCÈS LIBRE SANS SUPPLÉMENT

Flexible sur vos dates de séjour ?

Réservez votre Parenthèse Bretonne pendant nos animations : one-man-show, égyptologie, danse, chansons...

PROGRAMME 2023*

Découvrez nos semaines à thème proposées tout au long de l'année. Nous avons élaboré un programme varié pour échanger, découvrir et vous divertir. Nos soirées sont animées par des professionnels de qualité, reconnus dans leur domaine, qui auront plaisir à partager leur passion avec vous à l'issue de leur prestation.

SEMAINE CHANTONS EN THALASSO

DU 23 AU 27/01 ET DU 09 AU 13/10/2023

Savourez votre séjour de thalassothérapie en musique ! Au programme, chanteurs et musiciens aux horizons musicaux pluriels animeront vos soirées durant cette semaine.

SEMAINE DANSONS EN THALASSO

DU 30/01 AU 03/02 ET DU 27/11 AU 01/12/2023

Nos professeurs diplômés vous invitent à leurs cours d'initiation ou de perfectionnement à la danse. Laissez-vous emporter par les cha-cha-cha, tango, valse, samba, slow fox et bien d'autres danses, qui vous seront proposées durant cette semaine.

SEMAINE RIONS EN THALASSO

DU 27 AU 31/03 ET DU 02 AU 06/10/2023

Le rire s'invite en thalassothérapie pour compléter parfaitement votre séjour de détente !

SEMAINE ÉGYPTOLOGIE

DU 13 AU 17/02/2023

Au travers de trois conférences, l'égyptologue Michel Lardeau, spécialiste des pyramides, vous invite sur la terre des pharaons.

SEMAINE CONFÉRENCE HISTOIRE DE LA BRETAGNE

DU 03 AU 07/07 ET DU 04 AU 08/09/2023

Claire L'Hoër, historienne et écrivaine, diplômée de l'École normale supérieure, vous contera l'histoire passionnante de la Bretagne.

**Pour réserver votre séjour,
rendez-vous sur thalazur.fr
ou contactez notre service commercial
au +33 (0)2 97 52 53 54**

*Dates susceptibles d'être modifiées sans préavis

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 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 marin enrichi en magnésium (20')
- 1 douche à jet (10')
- 1 enveloppement d'algues détox (20')

Jour 2 : **reminéraliser**

- 1 bain de mer hydromassant (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues (20')

Jour 3 : **relaxer**

- 1 douche à affusion (15')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 soin visage hydratation marine BioCarnac® (25')

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

ESCALE DÉTENTE ZEN BIO

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

9 SOINS | 3 jours*

- 3 bains de mer hydromassants
ou douches à affusion (15')
- 1 enveloppement fondant
à la cire hydratante (20')
- 1 enveloppement sureau et gui (20')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 massage «Signature» (50')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 Shiroshampi (25')

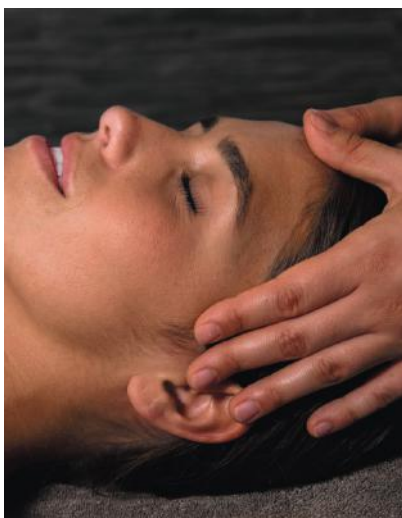
ESCALE AUTHENTIQUE MASCULIN

UN PROTOCOLE DE SOINS
DÉDIÉ AFIN DE RETROUVER
TONICITÉ ET VITALITÉ

9 SOINS | 3 jours*

- 1 bain de mer hydromassant (15')
- 2 douches à jet (10')
- 1 douche à affusion, océane
ou hydromassage marin (15')
- 1 enveloppement d'algues (20')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 soin visage Le Masculin by Payot (1h15)
- 1 massage kiné (25')

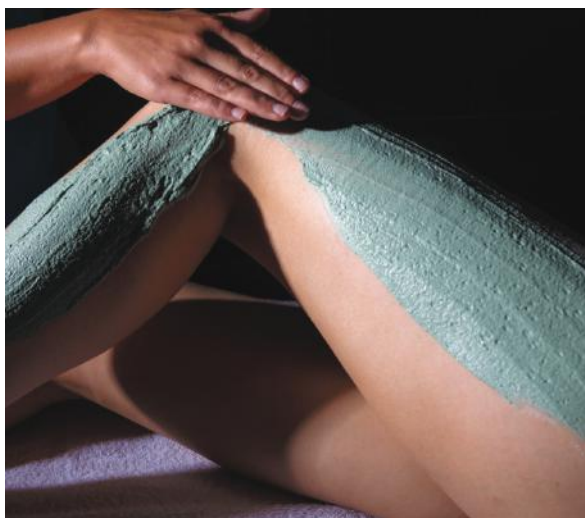
*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.





Le saviez-vous ?

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



ESCALE BEAUTÉ MARINE BIO

SUBLIMEZ VOTRE PEAU
POUR UN RÉSULTAT IMMÉDIAT

9 SOINS | 3 jours*

- 3 bains de mer hydromassants ou douches à affusion (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 enveloppement fondant à la cire hydratante (20')
- 1 enveloppement sureau et gui (20')
- 1 massage relaxant aux algues corallines (20')
- 1 massage visage Kobido (25')
- 1 soin visage Hydraconfort BioCarnac® (55')

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

ESCALE MAMAN BÉBÉ BIO

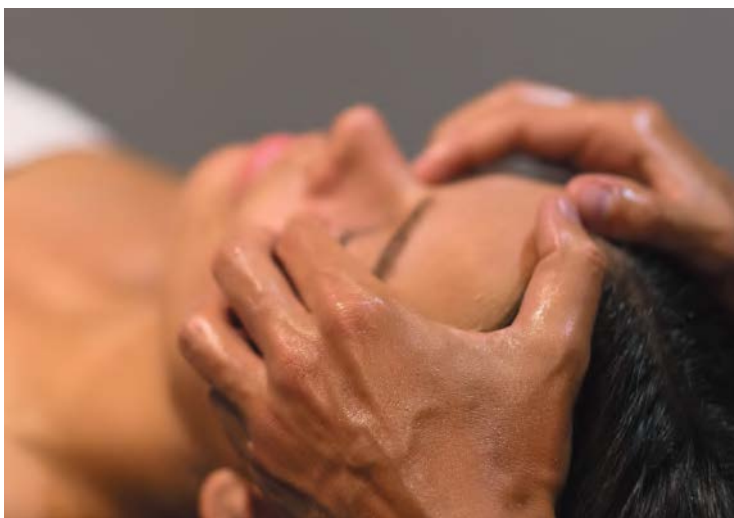
DES INSTANTS DE DÉTENTE POUR VOUS
DU BONHEUR PARTAGÉ AVEC BÉBÉ

9 SOINS | 3 jours*

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

- 1 bain de mer hydromassant, douche à affusion ou lit hydromassant (15')
- 1 bain de mer microbulles avec bébé (15')
- 1 hydromassage marin ou douche océane (15')
- 1 douche à pomme (10')
- 2 enveloppements d'algues (20')
- 1 massage « kiné » thérapeutique (20')
- 1 atelier massage bébé** (50')
- 1 soin visage Hydraconfort BioCarnac® (55')

**Participation possible de l'accompagnant.



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 BIO

4 SOINS | jour*
dont 1 collectif

3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :
bain de mer hydromassant (15'), douche à affusion (15'), douche à jet ou à pomme (10'), lit hydromassant (15').

1 soin collectif parmi (25') :
jet sous-marin, aquaforme, gym douce en piscine.

JOURNÉE THALAZUR BIO

4 SOINS | jour*
dont 1 massage

**1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
ou 1 massage relaxant corps (20')**

3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :
bain de mer hydromassant (15'), douche à affusion (15'), douche à jet ou à pomme (10'), lit hydromassant (15').

JOURNÉE DÉCOUVERTE BEAUTÉ BIO

3 SOINS | jour*
dont 1 soin beauté

**1 massage du visage au karité bio (25')
ou 1 soin hydratation marine BioCarnac® (25')**

2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :
bain de mer hydromassant (15'), douche à affusion (15'), douche à jet ou à pomme (10'), lit hydromassant (15').

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



JOURNÉE DÉCOUVERTE MARINE BIO

3 SOINS | jour*
dont 1 collectif

2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :
bain de mer hydromassant (15'), douche à
affusion (15'), douche à jet ou à pomme (10'),
lit hydromassant (15').

1 soin collectif parmi (25') :
jet sous-marin, aquaforme, gym douce en piscine.

JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR BIO

3 SOINS | jour*
dont 1 massage

**1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
ou 1 massage relaxant corps (20')**

2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :
bain de mer hydromassant (15'), douche à
affusion (15'), douche à jet ou à pomme (10'),
lit hydromassant (15').

*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



Salle de cardio-training



LE PLUS GRAND SPA MARIN DE BRETAGNE

Piscine et bassin de nage intérieur d'eau de mer chauffée à 29° (170m²)

Parcours marin intérieur et extérieur d'eau de mer chauffée à 33° (170m²)

Espace fitness & forme avec plus de 40 machines : tapis de marche/course, vélos, elliptiques...

Activités intérieures

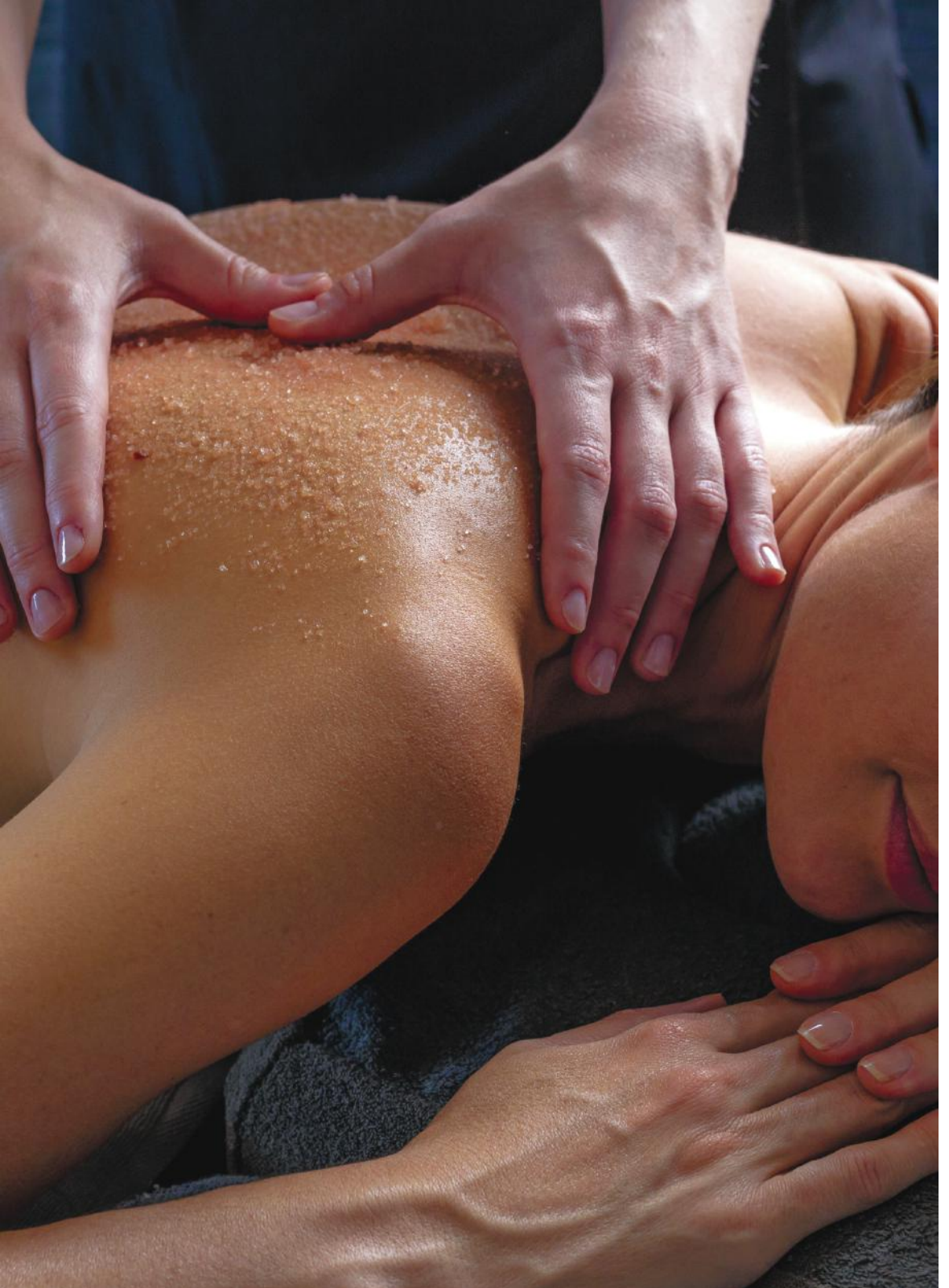
1. **Sauna**
2. **Lits hydromassants**
immergés pour un massage complet du corps.
3. **Bains bouillonnants :**
aérobains pieds et assises pour une stimulation de la circulation sanguine et une relaxation musculaire.
4. **Douches de nuque + assises :**
massages cervicaux et lombaires pour se détendre
5. **Jets séquentiels :**
massages drainants

6. **Geysers :** massage des pieds et activation des terminaisons nerveuses
7. **Plaque à bulle :** aérobains corps entier pour une stimulation de la circulation sanguine et une relaxation musculaire
8. **Alcôve :** détente douce et bouillonnante pour se relaxer
9. **Nage contre-courant :**
jet puissant pour nager

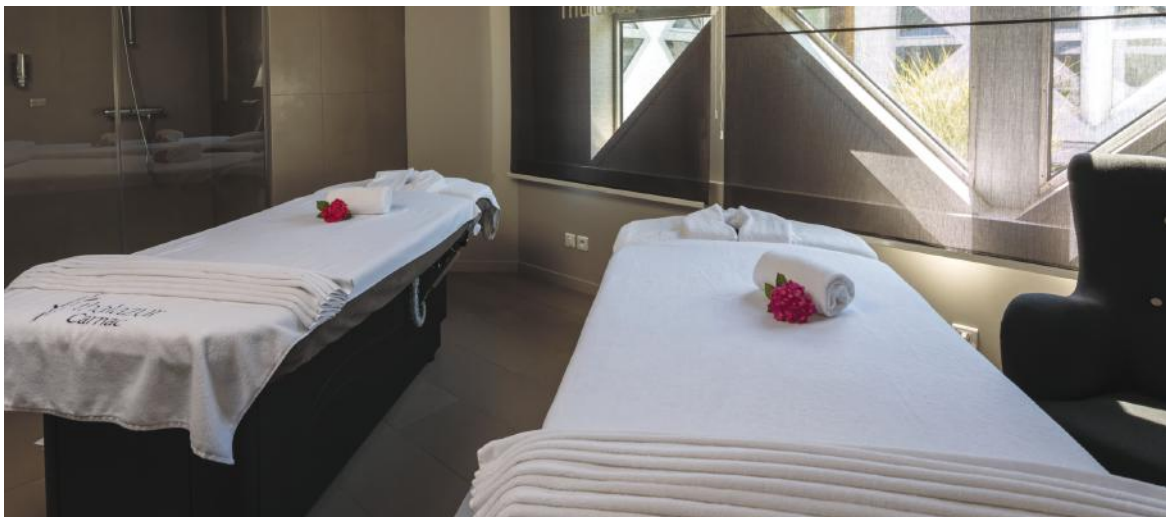
Activités extérieures

10. **Lames d'eau :** hydromassages relaxants des trapèzes
11. **Plaques à bulles rivières :**
aérobains pour une stimulation de la circulation sanguine et une relaxation musculaire
12. **Champignon :** jet apaisant avec effet cocon
13. **Jacuzzi :** hydromassages complets





Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté



Gommages corporels pour exfolier et lisser le grain de peau 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, hydratant ou révélateur d'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 !

PAYOT PARIS

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.

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.

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 gommages

Bio à la poudre de lave, Bio aux sels marins, Amande délicieux by Payot ou Granité exfoliant by Payot

Le gommage élimine les impuretés de la peau et exfolie les cellules mortes en douceur. Il favorise la microcirculation et la réceptivité aux actifs marins appliqués dans le prolongement des soins.

Nos massages bio

Relaxant du corps

Soin manuel individuel appliqué à toute la face postérieure du corps qui procure 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 massage vous apporte détente et reminéralisation.

Nos enveloppements bio

Enveloppement d'algues

Application d'un mélange d'algues laminaires chaudes pour une revitalisation de l'organisme et une reprise d'énergie.

Enveloppement d'algues fucus

L'algue fucus qui active la sudation contribue à stimuler l'élimination des toxines et à lutter contre la rétention d'eau. Particulièrement recommandée pour une action minceur.

Enveloppement fondant à la cire hydratante*

Véritable masque de beauté corps combinant huiles d'algues laminaires, d'amandes douces et de buriti pour une peau intensément hydratée.

Enveloppement sureau et gui**

Une formule crème mousse inédite qui associe aux huiles de pépins de pomme et de chanvre deux extraits issus de la pharmacopée celte, le sureau et le gui, pour un effet cocooning apaisant et antistress.

Nos soins d'hydrothérapie

Bain de mer hydromassant

Soin individuel en baignoire : hydromassage global et localisé, réalisé par des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux.

Douche à affusion

Balayage sur tout le corps par une fine pluie d'eau de mer chaude. Ce soin vous procure un relâchement des tensions musculaires et une sensation de détente.

Hydromassage marin ou marin circulatoire

Soin réalisé en baignoire où le corps est massé sous l'eau à l'aide d'un jet directionnel, de pression variable, activé par une hydrothérapeute pour un effet antalgique et décontractant. La version circulatoire améliore le retour veineux.

Douche océane

Ce soin, sur table, créé à Thalazur Carnac consiste en un hydromassage complet du corps associant manœuvres drainantes et relaxantes pour une action à visée circulatoire et pour permettre un relâchement des tensions musculaires.

Douche à jet / à pomme

Soin d'hydrothérapie individuel : le corps est balayé par un jet d'eau de mer, dirigé à distance par une hydrothérapeute. Une version plus douce de ce soin est aussi proposée sous forme de douche à pomme.

Nos soins secs

Lit hydromassant

Associe les méthodes classiques des massages mécaniques aux bienfaits de l'eau et de la chaleur.

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.

Cellu M6 corps

Technique de mobilisation mécanique des tissus cutanés et des fascias appelée « endermologie ». Les gestes de massage manuel sont reproduits et optimisés par l'intermédiaire d'un système d'aspiration et de rouleaux et/ou de clapets.

2 protocoles spécifiques pour des résultats ciblés:

- **Amincissement** : déstocker, resculpter et raffermir le corps.
- **Ventre** : drainer les organes internes du ventre afin de retrouver un confort abdominal.

Body Sculptor avec pressothérapie intégrée

Soin conjuguant minceur, drainage et bien-être par une action anticellulite à base d'ondes à basse fréquence en simultané avec drainage lymphatique et sanguin par système de pressothérapie.



Nos soins paramédicaux

Massage kiné

Soin individuel effectué par un masseur-kinésithérapeute sous forme de pressions glissées, pétrissages et mobilisation en profondeur des masses musculaires. Ce soin est personnalisé et adapté à l'état de santé de chacun.

Massage du ventre Chi Nei Tsang

Par un toucher à la fois léger et profond, ce massage vise à drainer les organes et à aider le corps à éliminer les toxines. Il soulage les douleurs abdominales et lombaires. Son but : détendre le corps et l'esprit en diminuant le stress et l'anxiété.

Gymnastique hypopressive

Gymnastique posturale assurée par un masseur-kinésithérapeute basée sur un travail respiratoire induisant un renforcement du périnée, une tonification des muscles abdominaux et une diminution des troubles circulatoires.

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...), soulage les rhumatismes (anti-inflammatoire).

Nos soins collectifs

Jet sous-marin

Soin en piscine consistant en des mouvements de mobilisation effectués sous la conduite d'une hydrothérapeute devant des jets d'orientation modulable et de puissance variable. Ce soin stimule la circulation, détend en profondeur les masses musculaires et assouplit les articulations.

Aquaforme

Soin ludique en piscine qui associe aux bienfaits de l'eau de mer des exercices sur appareils de cardio-training sous-marins (vélo, skis de fond, stepper rotatif, bodyleg).

Aqua-relax

C'est dans une eau de mer idéalement chauffée à 33° que nos maîtres-nageurs, par des exercices de respiration, de posture et un travail de mouvements lents, vont vous accompagner sur le chemin du bien-être et de la détente.

Gym douce en piscine

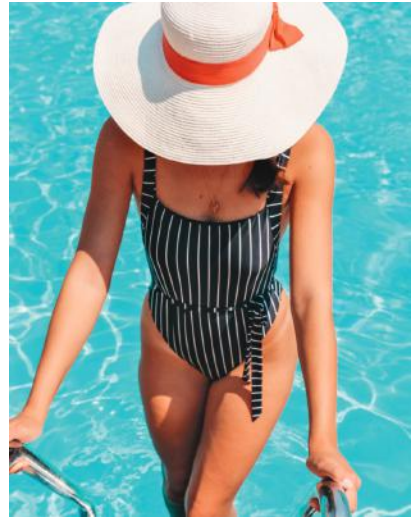
Gymnastique douce effectuée en bassin de d'eau de mer sous la direction d'un masseur kinésithérapeute. Les exercices sont doux, adaptés à tous et permettent une mobilisation articulaire et une détente musculaire.

Rééducation en piscine

Soin qui consiste en une gymnastique rééducative exécutée selon les indications d'un kinésithérapeute suite à une prescription médicale.

*Cosmétique Écologique et Biologique certifié par ECOCERT Greenlife selon le référentiel ECOCERT disponible sur <http://cosmétiques.ecocert.com>.

**COSMOS NATURAL certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS disponible sur <http://cosmos.ecocert.com>



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 444 € 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

Équipe dédiée

Notre équipe d'Experts Thalazur, basée à Carnac est à votre écoute pour vos demandes d'informations, devis et réservation, du lundi au vendredi de 9h à 19h et le week-end 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 (02) 97 52 53 54

carnac@thalazur.fr



Tarifs Carnac 2023

Flasher le code
pour consulter
nos conditions
générales de vente



Cures 6 jours / Tarifs en € par personne/séjour

6 jours de soins + 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double Village	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Vitalité marine Bio	1 290	1 812	1 032
Signature Thalazur Bio	1 494	2 016	1 196
Souplesse et articulations Bio Expert du dos Bio ■ Expert du ventre Bio Santé de la femme NOUVEAUTÉ 2023	1 560	2 082	1 248
Anti-âge ■ Épigénétique Massages du monde Bio Liberté suprême	1 704	2 226	1 364
Résolution minceur Bio (en pension complète diététique)	1 950	2 472	1 560
Accompagnant non curiste 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double Village	666	1 188	533

Suppléments

Chambre de catégorie supérieure pour 6 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Jardin	96	108	77
Salines	210	258	168
Littoral	234	300	188
Duplex famille	390	564	312
Junior	480	624	384
Chambre individuelle pour 6 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	246	294	197
Pension complète par pers. pour 6 repas	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
Traditionnelle	198		159
Diététique	246		197

Escales 3 jours / Tarifs en € par personne/séjour

3 jours de soins + 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double Village	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Immunité marine Bio	681	942	545
Authentique masculin Beauté marine Bio ■ Détente zen Bio	708	969	567
Maman bébé Bio*	738	999	591
Accompagnant non curiste 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double Village	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Accompagnant non curiste	234	495	188
Accompagnant escale Maman bébé*	51	51	41

Suppléments

Chambre de catégorie supérieure pour 3 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Jardin	48	54	39
Salines	105	129	84
Littoral	117	150	94
Duplex famille	195	282	156
Junior	240	312	192
Chambre individuelle pour 3 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	123	147	99
Demi-pension par pers. pour 3 repas	Public		AVANT-PREMIÈRE à partir de
Traditionnelle	99		80
Pension complète par pers. pour 6 repas	Public		AVANT-PREMIÈRE à partir de
Traditionnelle	198		159
Diététique	246		197

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

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 Bio	738	591
Signature Thalazur Bio	942	754
Souplesse et articulations Bio Expert du dos Bio ■ Expert du ventre Bio Santé de la femme NOUVEAUTÉ 2023	996	797
Anti-âge ■ Épigénétique Massages du monde Bio Liberté suprême	1 134	908

Escales 3 jours de soins sans hébergement	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de
Immunité marine	447	358
Authentique masculin Beauté marine Bio ■ Détente zen Bio	507	406
Maman bébé Bio	537	430

Information, devis et réservation auprès de nos experts :
+33(0)2 97 52 53 54 / carnac@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 Village	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Vitalité marine Bio	218	305	175
Thalazur Bio Beauté Bio	252	339	202
Accompagnant non curiste 1 nuit + 1/2 pension hébergement en chambre double Village	111	198	89
Séjour découverte 1 jour de soins + 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double Village	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Découverte marine Bio	160	247	128
Découverte Thalazur Bio	194	306	156
Accompagnant non curiste 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double Village	78	165	63

Suppléments

Chambre de catégorie supérieure par nuit	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Jardin	16	18	13
Salines	35	43	28
Littoral	39	50	32
Duplex famille	65	94	52
Junior	80	104	64
Chambre individuelle par nuit	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	41	49	33
Restauration par pers. pour 1 repas	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de	
Traditionnelle	33	27	

Résidence Les Salines*** / Tarifs en € par séjour

Location 7 nuits du samedi 17h au samedi 10h (hors restauration)	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Studio 1 ou 2 personnes	504	1 064	404
Appartement 1 à 4 personnes	728	1 722	583
Location court séjour à partir de 3 nuits (hors restauration)	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Studio 1 ou 2 personnes	261	501	209
Appartement 1 à 4 personnes	357	783	286

Suppléments

Restauration par personne	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de
1 petit déjeuner	18	15
1 repas « Traditionnelle »	34	28
Formule 7 repas « Traditionnelle »	231	185

Suppléments cures & escales hébergement en résidence / Tarifs en € par personne (toute l'année)

Cures 6 jours de soins curiste hébergé à la résidence	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de	Escales 3 jours de soins curiste hébergé à la résidence	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de
Vitalité marine Bio	624	500	Immunité marine	447	358
Signature Thalazur Bio	828	663	Authentique masculin Beauté marine Bio ■ Détente zen Bio	474	380
Souplesse et articulations Bio Expert du dos Bio ■ Expert du ventre Bio Santé de la femme NOUVEAUTÉ 2023	894	716	Maman bébé Bio	504	404
Anti-âge ■ Épigénétique Massages du monde Bio Liberté suprême	1 038	831			

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 !

Nos conseils éclairés

J'emporte dans ma valise...

- Deux maillots de bain en synthétique adaptés 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).
- Une tenue de sport pour accéder à l'espace fitness et forme.
- Pour tout séjour de plus de 3 jours un certificat médical de non contre-indication datant de moins de trois mois vous sera demandé.

C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa marin (parcours marin, sauna, cours d'aquagym, espace cardio-fitness, cours en salle) pour le curiste et l'accompagnant hébergé.
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio en libre-service durant vos soins.

HORAIRES D'OUVERTURE*

L'institut de thalassothérapie

Du lundi au samedi de 8h30 à 18h30.
Le dimanche de 8h à 12h30.

Spa marin

Tous les jours de 9h à 13h et de 14h à 19h45
(sauf dimanche, hors vacances scolaires,
de 9h à 13h et de 16h à 19h).

Évacuation des espaces 15 min avant chaque fermeture.

Spa Beauté

Du lundi au samedi de 9h à 13h et de 14h à 19h.
Le dimanche de 8h30 à 12h30.

J'arrive à l'hôtel...

- Votre chambre est disponible à partir de 16h (17h le samedi en résidence) le jour de votre arrivée et doit être restituée pour 12h (10h le samedi en résidence) le jour de votre départ.
- Accès libre et illimité au Spa marin à partir de 16h le jour de votre arrivée et jusqu'à 12h le jour de votre départ. Des vestiaires et casiers sont à votre disposition.
- Parking fermé gratuit.
- Service de navette hôtel/Gare Auray, dédié et offert aux curistes 6 jours, sur réservation à l'avance, selon horaires définis et disponibilités.
- La demi-pension comprend le petit déjeuner et un repas, midi ou soir, à votre convenance.
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons, matelas à langer sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande préalable lors de la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Privilège famille : hébergement et petit déjeuner offerts pour les enfants de moins de 12 ans partageant la chambre des parents, avec accès libre et illimité au parcours marin.
- Animal accepté avec un supplément de 15€ par jour et par animal.

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.
- Nous conseillons aux femmes enceintes de contacter nos équipes d'accueil avant toute réservation. Un certificat médical de suivi de grossesse et de non contre-indication sera nécessaire pour toute réservation.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre boutique des maillots de bain, sandales, produits cosmétiques...

* Horaires susceptibles d'être modifiés.

Nos clients parlent de nous !

« Très satisfaits de notre séjour. Tout est fait pour **le bien-être** des curistes. »

BERNARD E.

« Je suis très contente du séjour que j'ai fait dans votre établissement dans tous domaines et **je recommanderai** autour de moi. »

FRANÇOISE E.

« Exceptionnel. Très bon séjour, **inoubliable.** »

ANONYME

« Nous avons été très contents de notre séjour ! Hébergement, restauration et soins étaient parfaits. Je n'oublie pas le personnel qui était **aux petits soins!** »

LAURENT D.

« Très bon séjour. Accueil **très agréable** Petit déjeuner copieux et varié. Établissement propre. Personnel agréable et compétent. Bon rapport qualité prix. »

ANONYME

« Un séjour exceptionnel grâce à un service de très grande qualité. Tout le monde a été extrêmement sympathique et professionnel. Les plats originaux et très joliment servis ont été délicieux toute la semaine. **Bravo et merci** à toutes et à tous ! »

ADELINE M.

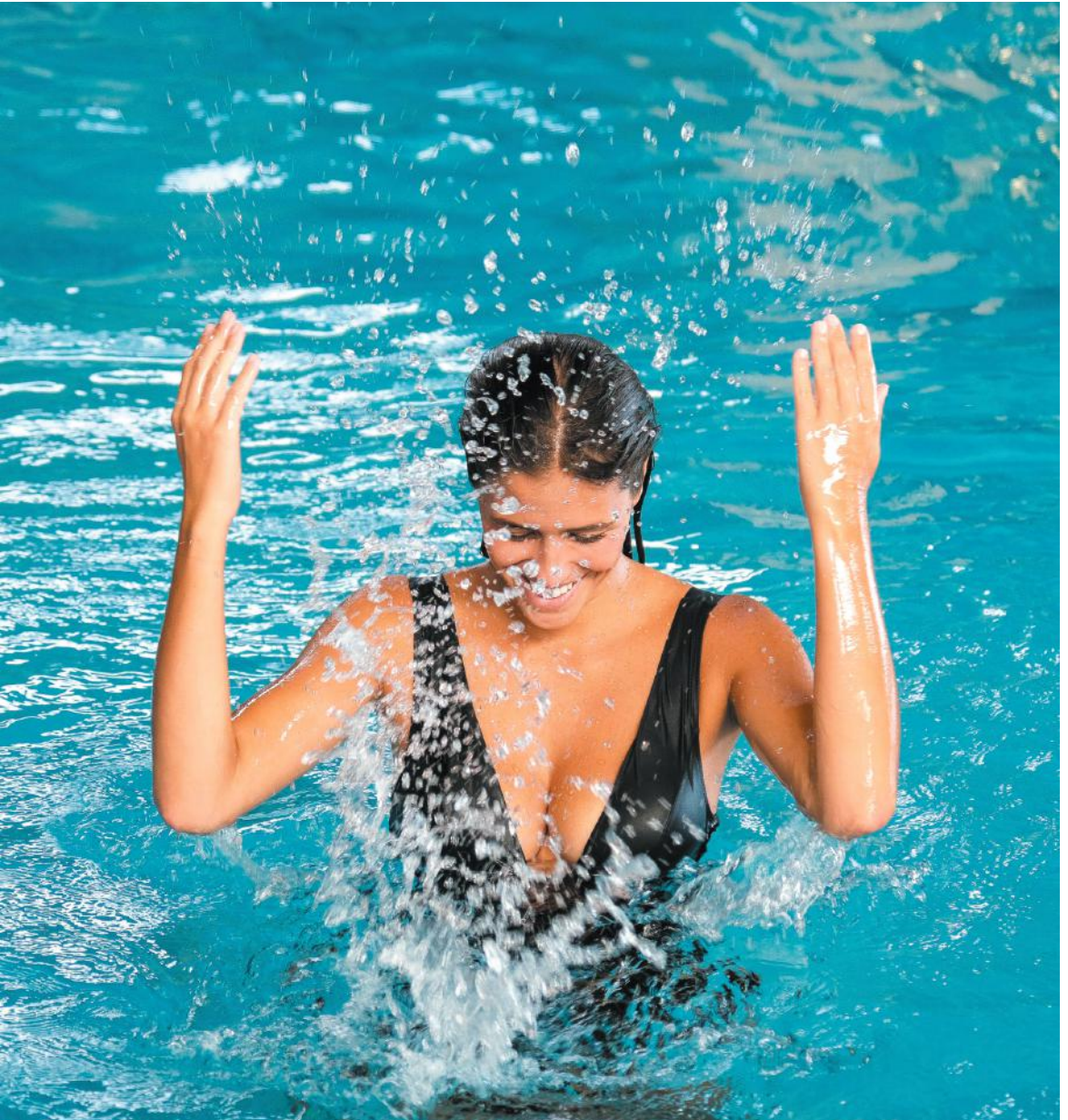
Commentaires clients issus de TrustYou, agence indépendante de satisfaction client.



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 (02) 97 52 53 54

carnac@thalazur.fr

Thalazur Carnac – Avenue de l'Atlantique – 56340 Carnac

thalazur.fr

