

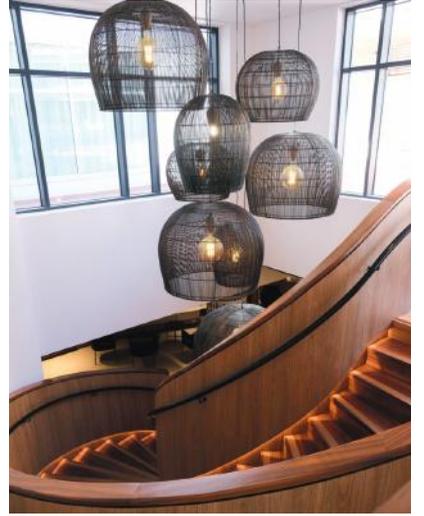
# thalazur

Saint-Jean-de-Luz

THALASSOTHÉRAPIE | HÔTEL & SPA  
★★★★



ÉDITION 2023





# ÉDITO

Bienvenue à Saint-Jean-de-Luz !

C'est dans un établissement entièrement rénové que nous vous invitons à poser vos valises, face à l'océan Atlantique et à la plage. Notre souhait ? En faire un lieu de vie, à la fois convivial et raffiné, avec ses chambres et ses suites luxueuses, son restaurant bistronomique ouvert sur la mer, son bar à tapas pour les pauses gourmandes. Et son institut de thalassothérapie & spa : le cœur palpitant de notre destination ! Ici, votre santé et votre bien-être sont au centre de nos préoccupations. Saint-Jean-de-Luz est l'une des perles de la Côte Basque, un lieu hors du temps entre son littoral grandiose et la douceur des montagnes environnantes. Le charme opère à tous les coups ! Mais en venant dans notre établissement, vous faites aussi le choix de séjours de thalasso et de soins spa uniques, délivrés par une équipe experte et à l'écoute. Vos envies et vos besoins sont les nôtres ! Alors, laissez vos préoccupations de côté, ouvrez-vous à la nature, ressourcez-vous au contact des éléments marins et prenez soin de vous. Vous êtes à la bonne adresse pour lâcher prise, vous faire plaisir et cultiver votre bien-être !



**Nicolas Lacrouts**  
*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 Saint-Jean-de-Luz !                 |       |
|       | Échappées belles à Saint-Jean-de-Luz        | p. 14 |
| p. 16 | Bienvenue dans votre hôtel                  |       |
|       | Les plaisirs de la table                    | p. 20 |
| p. 24 | Nos séjours 6 jours                         |       |
|       | Nos séjours 3 jours                         | p. 42 |
| p. 50 | Nos séjours 1 à 5 jours                     |       |
|       | Découvrez notre Spa Marin !                 | p. 55 |
| p. 57 | Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté |       |
|       | Notre lexique de la thalasso                | p. 58 |
| p. 61 | 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

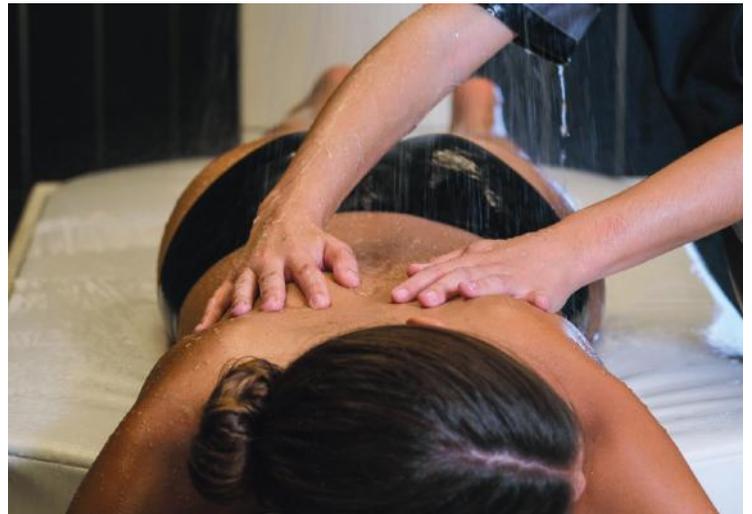
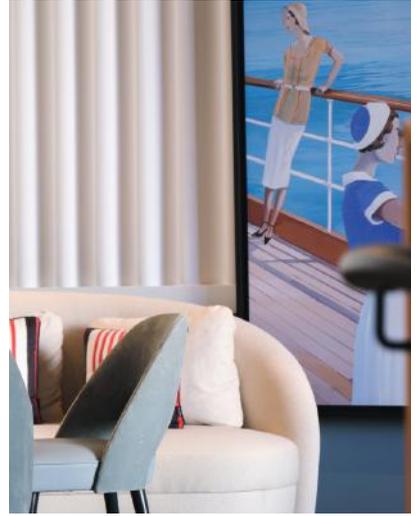
grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français.

**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'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 !

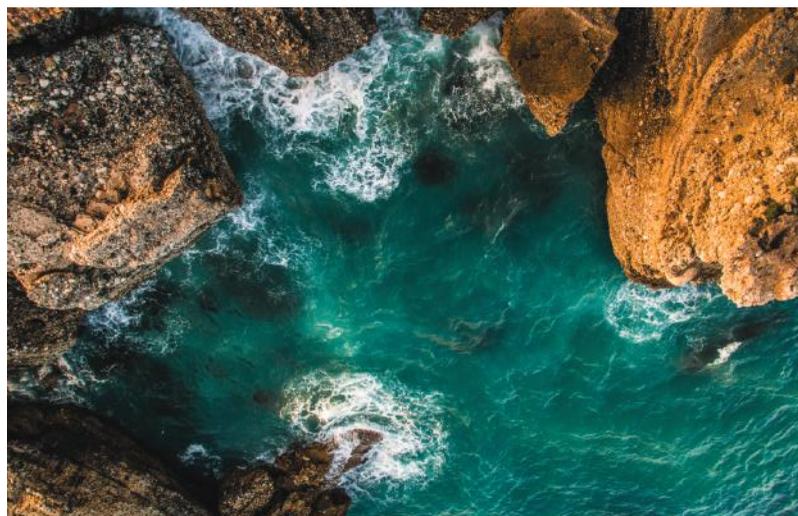
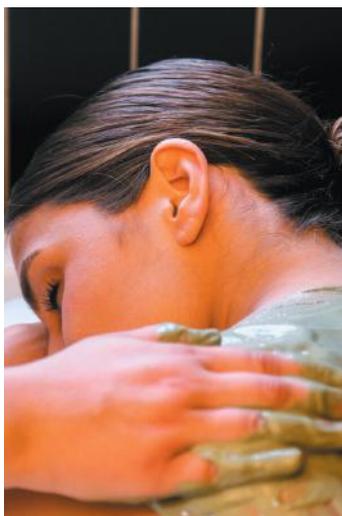
**Les algues et les boues marines**, véritable or brun, sont riches en matières organiques, minéraux et oligo-éléments. Pour se reminéraliser en profondeur et régénérer l'organisme, rien de tel qu'un enveloppement ! Ce soin star procure bien-être et détente absolue. Et c'est un formidable antidouleur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

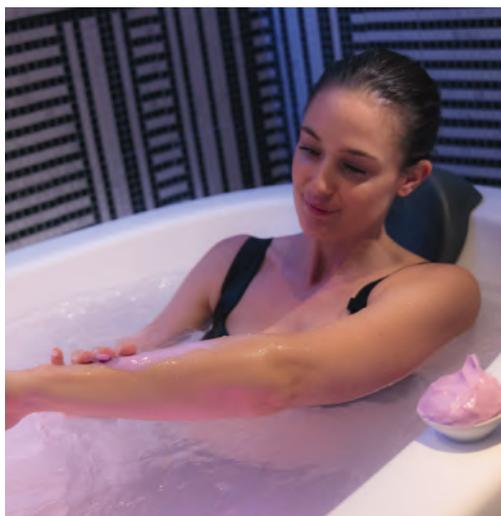
Depuis plusieurs années, Thalazur est n°1 de la thalassothérapie et rayonne sur 9 destinations en France. Un acteur incontournable avec son expertise marine, sa gamme de cures innovantes, ses équipements de haute technologie et ses équipes formées aux dernières techniques.

## 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 Saint-Jean-de-Luz !

Le site est exceptionnel ! Un établissement entièrement rénové, posé sur le sable entre océan Atlantique et montagne. À 1h de Paris en avion, 4h30 en TGV et 20km de Biarritz, partez sur les traces des terres neuves et offrez-vous un séjour inoubliable à «Donibane Lohizune», perle de la côte basque. À vous, les grandes balades iodées le long de la mer et des falaises escarpées sur la corniche ! Plongez dans le Saint-Jean-de-Luz historique et découvrez son port de pêche à l'ambiance chic et authentique. Construite autour de son port et de sa splendide baie, la cité des corsaires a su préserver son identité. Elle saura à coup sûr vous séduire !

En bordure de plage, avec l'océan pour seul horizon, l'hôtel Helianthal\*\*\*\* vous propose une parenthèse d'exception, dans une ambiance apaisante, mêlant esprit balnéaire des années 30 et emprunts à la culture traditionnelle basque. Une belle adresse, à proximité immédiate du centre piétonnier ! Toujours à l'écoute, une équipe experte et bienveillante vous accompagne pour faire de votre séjour une réussite. Focus sur le bien-être et le yoga, les deux secteurs d'expertise de l'établissement ! En exclusivité à Saint-Jean-de-Luz, la cure *Immersion Yoga et thalasso*. Au programme ? Une sélection de soins de thalasso et de soins experts pour se recharger en énergie, se reconnecter avec soi, retrouver l'équilibre, en totale osmose avec la nature.



# Échappées belles à Saint-Jean-de-Luz

## Rien que pour vous, la sélection Thalazur

### S'oxygéner en pleine nature

Entre Atlantique et Pyrénées, Saint-Jean-de-Luz et le Pays basque rivalisent de paysages et de lieux uniques. La corniche et les falaises escarpées le long de l'océan, les villages pittoresques (Ciboure, Guétary, Bidart...) à l'architecture si reconnaissable, les promenades en bateau sont autant de prétextes pour découvrir cette région de caractère. Côté montagne et arrière-pays, poussez jusqu'à la Rhune et la route des crêtes : Saint-Pée-sur-Nivelle, Ustaritz et les grottes de Sare vous réservent de belles surprises. Un paradis pour les randonneurs ! L'Espagne est à quelques kilomètres seulement !

### S'émerveiller devant les vieilles pierres

La cité des corsaires a su conserver toute son identité. Entre océan et centre historique, ses rues piétonnes et les anciennes demeures d'armateurs témoignent de son flamboyant passé. Ne manquez pas l'église Saint-Jean-Baptiste où eut lieu, en 1660, le mariage

du Roi Soleil et de l'Infante d'Espagne. À 20km, Biarritz (courue de la famille impériale, de Picasso, de Coco Chanel...) est un incontournable ! La région foisonne aussi de donjons et de châteaux : château-observatoire d'Abbadia à Hendaye, château d'Urtubie à Urrugne, château d'Arcangues à Biarritz...

### S'offrir des virées gourmandes

La gastronomie basque est un passage obligé. Les mouchous de la maison Pariès, les macarons de la maison Adam, le gâteau basque sont à fondre de plaisir. Piperade, chipirons à la luzienne, merlu koskera, Ttoro (une délicieuse soupe de poisson traditionnelle) se dégustent dans les nombreuses tables locales. Ne partez pas sans faire votre provision en piment d'Espelette, fromages basques et crus du vignoble Iroulégu. De quoi remplir son panier avant de rentrer chez soi !



### Se (re)mettre à fond au sport

A Saint-Jean-de-Luz et ses environs, les activités nautiques et de loisirs sont tournées vers la mer. La plage est un terrain de jeu tout trouvé : baignades, longue côte, kitesurf, planche à voile et, bien sûr, le roi surf ! Pour peaufiner son swing, direction les golfs de Chantaco et de La Nivelle. Le tennis Club luzien vous accueille sur ses 8 courts de tennis. L'occasion, aussi, de s'initier à la pelote basque ! Sur place à la thalasso : salle de cardio-fitness, spa marin, bassin d'eau de mer, marche oxygénante sur la plage...

### Flâner et faire son shopping

Casino, cinémas, commerces, restaurants, marché des halles couvertes, Écomusée de Saint-Jean-de-Luz, Musée de la Mer à Biarritz... : à vous de choisir !

### Ça bouge à Saint-Jean-de-Luz !

**Fêtes de la Saint Jean** : un incontournable de la cité balnéaire, fin juin, pour célébrer les fêtes patronales. Quatre jours de festivités et d'animations dans la ville.

**Les internationaux de pelote basque de Cesta Punta** : cette compétition sportive de haut niveau a lieu tout au long de l'été et voit s'affronter les meilleurs joueurs professionnels.

**Le Festival Ravel en pays basque** : rendez-vous fin août-début septembre pour (re)découvrir la crème des interprètes d'aujourd'hui et la nouvelle génération d'artistes formés à l'Académie Maurice Ravel.

**Le Festival International du film** : les premiers et deuxièmes long ou courts métrages de fiction sont à l'honneur dans cette compétition organisée à l'automne.

**Et aussi** : Musique en Côte Basque, Festival international de la Voix, Festival le Temps d'Aimer la danse de Biarritz...





# Bienvenue dans votre hôtel !

## Hôtel & spa Hélianthal\*\*\*\*



C'est une escale idéale pour profiter pleinement de votre séjour de thalasso ou vous accorder une escapade les pieds dans l'eau. À proximité du quartier piétonnier, l'hôtel & spa Hélianthal\*\*\*\* s'ouvre sur la plage et sur la magnifique baie : un emplacement incomparable ! Noblesse des matières, élégance, luminosité et naturalité sont les maîtres-mots de cet établissement rénové récemment. 96 chambres et 10 suites dont 4 en duplex avec terrasse et vue plongeante sur l'océan : quel que soit votre choix, place à l'espace et priorité au confort ! On aime : la décoration signée Jean-Philippe Nuel, qui marie avec justesse emprunts à l'Art Déco, au style balnéaire et à la culture basque dans un esprit éminemment tendance.

Et aussi, 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 l'espace fitness, au spa marin...

Une destination rêvée !

### LES + de l'hôtel

Accueil 24h/24h

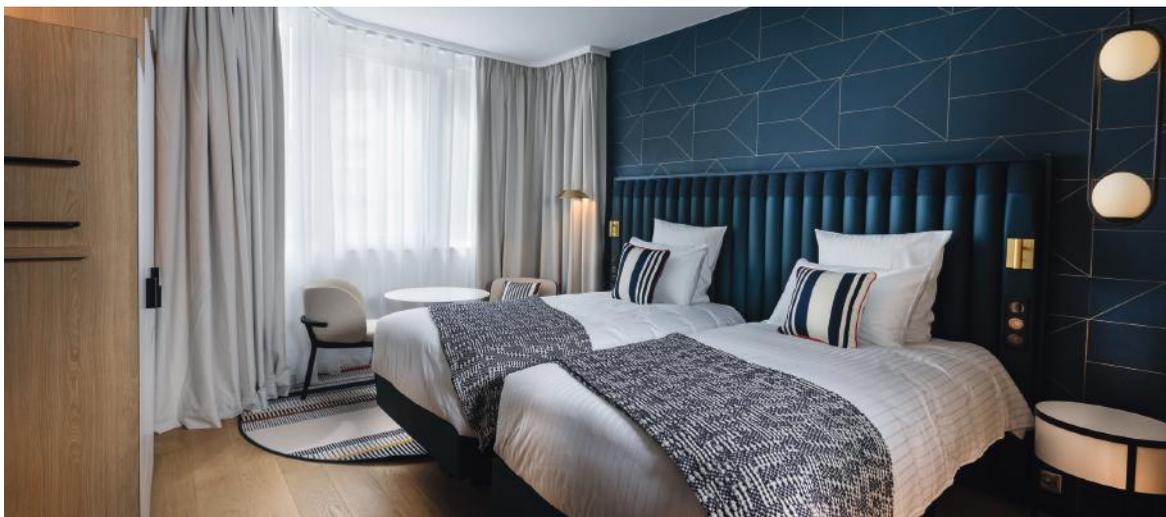
Parking municipal payant à proximité

Possibilité de chambres triples ou communicantes, suites familiales

Suite Duplex vue mer avec terrasse privative face à l'océan

Possibilité de location de vélos

Service de navette : transfert aéroport / hôtel gratuit pour les curistes (cure de 6 jours), sur réservation uniquement



Chambre supérieure



Chambre supérieure balcon



Chambre supérieure balcon



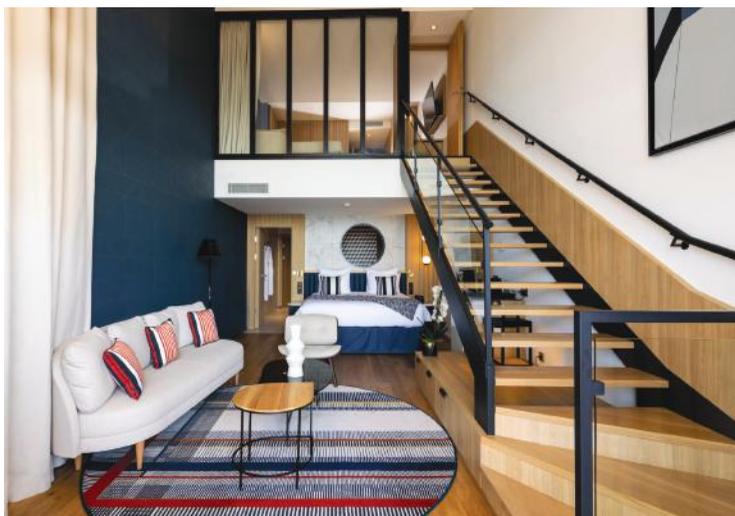
Suite



Chambre supérieure



Terrasse suite duplex prestige vue mer



Suite duplex prestige vue mer

# Les plaisirs de la table

## Restaurant & bar L'Atlantique

Terrasse panoramique côté mer

Un restaurant à l'esprit raffiné et à la décoration léchée ! Avec sa sublime vue sur la mer, L'Atlantique vous propose les saveurs d'une cuisine bistrannique directement inspirée du terroir basque. En cuisine, c'est le fait-maison et les produits de saison, dénichés auprès des producteurs locaux, qui priment ! Dans l'assiette ? Une cuisine santé créative, simple et raffinée, élaborée par le Chef en collaboration étroite avec la diététicienne. Sélection de jambons ibériques, morue sauce biscayenne, poissons de la criée de Saint-Jean-de-Luz, poitrine de porc Ibaïama confite, assiette végétale et ses légumes locaux, gâteau basque poire et yuzu... De quoi régaler les papilles en salle ou sur la belle terrasse qui surplombe la plage, face à l'océan.



les  
cinq S  
by thalazur

### À la découverte des « cinq S »

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

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

Chez Thalazur, vivez mieux et mangez bien !







# NOS SÉJOURS 6 JOURS

6 jours, c'est la durée idéale pour se ressourcer en profondeur, corps et esprit !

À vous tous les bienfaits marins d'une cure de thalassoTHÉRAPIE pour se reminéraliser, se recharger en énergie, doper son immunité, se ressourcer et retrouver l'harmonie...

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

articulations, déconnecter et renouer avec la sérénité, se remettre au sport, 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 (20')
- 6 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 1 douche océane ou circulatoire (10')
- 1 douche à jet (10')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 4 lits hydromassants (15')
- 3 séances de jet sous-marin (25')
- 3 séances de stretching marin (25')

# SIGNATURE THALAZUR

L'ESSENTIEL DE NOTRE  
EXPERTISE MARINE

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

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage du corps (15')
- 4 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 hydromassages marins (15')
- 6 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 1 douche océane ou circulatoire (10')
- 1 douche à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 massages détente aux huiles précieuses (25')

\*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.

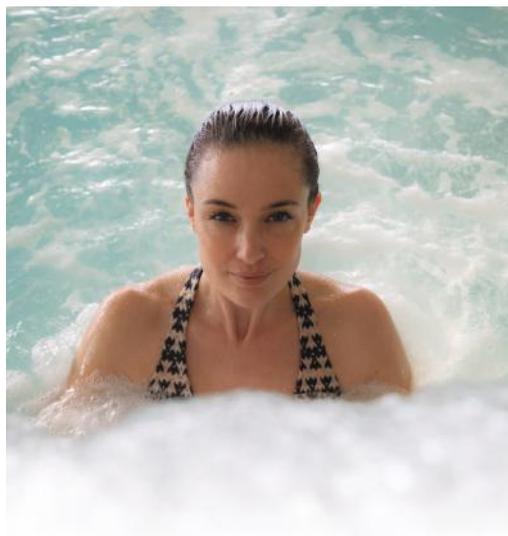
L'épigénétique identifie **cinq grands piliers** constituant l'environnement propice à une meilleure santé. C'est sur la base d'une **alimentation équilibrée**, d'une **activité physique adaptée**, d'une meilleure **gestion du stress**, le tout en entretenant un **réseau social et**

**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 enrichi en magnésium pour préparer le corps aux soins (15')
- 3 enveloppement d'algues enrichis en magnésium (20')
- 3 bains de mer hydromassants enrichis en magnésium (15')
- 2 lits hydromassant (15')
- 1 douche océane (10')
- 1 hydromassage marin (15')
- 1 soin visage à l'algue rouge by Thalgo (30')
- 1 massage Mahana relaxant by Thalgo (25')
- 1 massage signature basque Uhaina à l'algue rouge (50')
- 1 massage Merveille Arctique by Thalgo (25')
- 1 massage Belharra by Payot (25')

### Gestion du stress

- 1 entretien individuel de sophrologie
- 3 séances de sophrologie en groupe (1h30)
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')

### Activité physique adaptée

- 1 séance de stretching marin ou d'aquabiking (25')
  - 1 marche pleine conscience face à l'océan (1h)
  - 1 séance d'ostéopathie aquatique (40')
- Sans oublier le libre accès aux installations sportives de l'établissement*

### Réseau social bienveillant

- Pause détox après certaines activités
- Visite du marché pour une découverte des produits locaux
- Atelier partage et échange pour une « dégustation gourmande » avec la diététicienne

### Alimentation raisonnée

- 1 rendez-vous « conseil » alimentation épigénétique avec la diététicienne (1h)
- Durant le séjour notre chef met en valeur une alimentation épigénétique faisant la part belle aux principes du régime méditerranéen tout en respectant le concept des « cinq S » de la restauration Thalazur : S comme des produits de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité.*

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

# SANTÉ DE LA FEMME

ANCIENNEMENT CURE HÉLIANTHAL FEMME

**NOUVEAUTÉ 2023**

SOULAGER PHYSIQUEMENT ET MORALEMENT SON ORGANISME

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI – LUTTER CONTRE LA FATIGUE LIÉE À LA CHARGE MENTALE

**27 SOINS** | 6 jours\*

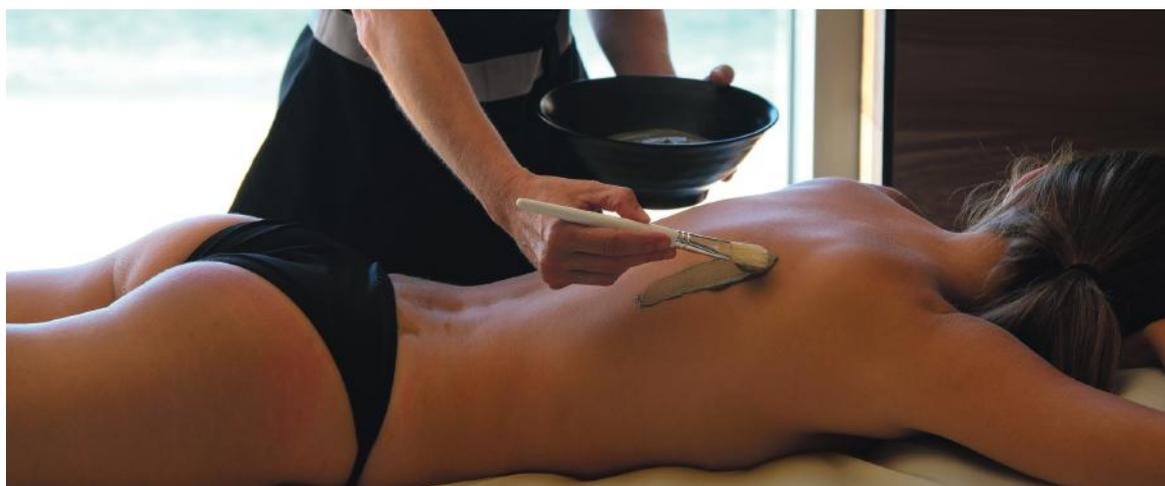
**Consultation médicale offerte**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 gommage marin enrichi en magnésium (15')
- 4 enveloppements à la crème d'algue bleue (20') riches en spiruline et oligoéléments **NOUVEAU**
- 2 enveloppements d'algues enrichis en magnésium (20')
- 2 hydromassages marins (15')
- 3 bains de mer hydromassants enrichi en calcium (15')
- 1 douche circulaire (10')
- 1 douche à Jet (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (15')
- 1 massage minceur (25')
- 1 massage Mahana relaxant by Thalgo (25')
- 1 soin visage by Payot (1h15) suivant vos envies et les conseils de nos esthéticiennes, au choix parmi : l'Éclat, la Fraicheur, la Générosité, la Douceur ou le Naturel
- 1 soin Performance jambes légères by Payot (25')
- 1 palper-rouler marin (15')
- 1 séance de pressothérapie avec pose d'un masque au collagène marin (20')
- 1 drainage thermo-marin (15') **NOUVEAU**
- 1 atelier « corps et esprit » (45')
- 1 marche « pleine conscience » face à l'océan (1h)
- 1 séance personnalisée « conseil diététique » avec notre diététicienne (40')



Enrichi en magnésium et en calcium



# HÉLIANTHAL HOMME

UN PROTOCOLE DE SOINS DÉDIÉ AFIN  
DE RETROUVER TONICITÉ ET VITALITÉ

**24 SOINS** | 6 jours\*

**Consultation médicale offerte**

**Cette cure débute le jour de votre choix.**

- 1 gommage du corps (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage détente aux huiles précieuses (25')
- 2 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs (20')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 hydromassages marins (15')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 1 douche océane (10')
- 1 douche à jet (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 lit hydromassant Expert «décontraction haut du dos & cervicales» (15')
- 1 soin du visage «Thalgomen» à l'algue bleue vitale by Thalgo (1h15)
- 1 massage dos Belharrá by Payot (25')
- 1 drainage thermo-marin (15') **NOUVEAU**
- 2 séances d'aquabiking en piscine d'eau de mer (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'endorphines et de sérotonine. Ces deux neurotransmetteurs contribuent à réduire le taux de cortisol, « l'hormone du stress ».



# IMMERSION YOGA & THALASSO

RETROUVER UN ÉQUILIBRE GRÂCE AUX VERTUS DU YOGA ET DE LA THALASSOTHÉRAPIE

## 26 SOINS & ACTIVITÉS | 6 jours\*

### Consultation médicale offerte

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 gommage du corps (15')
- 2 bains de mer hydromassants régénérants aux baies de goji & aux algues wakamé (15')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en magnésium (15')
- 2 douches à jet (10')
- 1 douche circulatoire (10')
- 1 hydromassage marin (15')
- 1 enveloppement d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 enveloppement « Sublime détente » à la poudre de coton effectué sur un lit flottant et hydromassant (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en magnésium (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage Mahana relaxant by Thalgo (25')
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage signature Uhaina (50')
- 1 massage Abhyanga (50')
- 1 soin visage La Gym Beauté Payot® (30')

### 1 séance de yin yoga (1h15)

*En yin, on tentera de prendre conscience des méridiens du corps. Chaque méridien est associé à différents organes ou différentes zones du corps pour mieux y faire circuler l'énergie, le chi. Celui-ci circule dans notre corps à travers les méridiens qui, s'ils sont bien irrigués, sont garants de notre équilibre physique et moral.*

### 1 séance de hatha yoga flow (1h15)

*Le hatha yoga est un enchaînement de postures très simples ou plus compliquées. C'est une discipline qui s'adresse à tout le monde. Contrairement à un enchaînement de gymnastique, les postures doivent être maintenues suffisamment longtemps : environ trois minutes par posture.*

### 1 séance de yoga vinyasa (1h15)

*Tout repose sur l'enchaînement régulier des postures choisies par les yogis. Sans discontinuer, les poses et contre-poses sont réalisées tout au long de la séance. L'intérêt consiste à travailler un côté du corps puis de réaliser la même chose de l'autre. Toutes les postures sont rythmées en parallèle par une respiration précise.*

### 1 marche « pleine conscience » sur la plage (1h).

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



# TRADITION MARINE

RETROUVER DE LA SOUPLESSE  
ARTICULAIRE GRÂCE AUX  
VERTUS DES BOUES MARINES  
RÉÉQUILIBRER VOTRE ORGANISME

**24 SOINS** | 6 jours\*

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage du corps (15')
- 6 applications de boues marines oligo-actives (20')
- 3 hydromassages marins (15')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 1 douche océane ou circulatoire (10')
- 1 douche à jet (10')
- 6 lits hydromassants (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage détente aux huiles précieuses (25')

# 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  
ou du dimanche au vendredi

- 1 gommage du corps (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 applications de boues marines (20')
- 2 hydromassages marins (15')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 2 douches océanes (10')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 lit hydromassant Expert «décontraction haut du dos & cervicales» (15')
- 4 massages détente expert du dos (25')
- 2 consultations d'ostéopathie (25')
- 2 ateliers «Expert du dos» (45') : postures et équilibre en salle de fitness
- 3 ateliers «Expert du dos» (45') : en piscine d'eau de mer chauffée
- 1 drainage thermo-marin (15') **NOUVEAU**

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

# ANTI-ÂGE

PRÉSERVER ET OPTIMISER  
VOTRE «CAPITAL JEUNESSE»

**24 SOINS** | 6 jours\*

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage du corps (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
-  4 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en calcium (20')
-  2 hydromassages marins (15')
- 3 bains de mer hydromassants enrichis en calcium (15')
- 2 douches océanes (10')
- 3 lit hydromassants (15')
- 3 séances de sauna japonais individuel (30')
- 1 soin visage anti-âge by Payot (1h15) suivant les conseils de votre esthéticienne
- 1 soin visage Hydratation Éclat instantané by Payot (1h)
- 1 soin anti-âge iBeauty by Thalgo (45')
- 1 massage Californien (50')



Enrichi en calcium

# JAMBES LÉGÈRES

ALTERNANCE DE SOINS  
DRAINANTS ET CIRCULATOIRES  
RÉPONDRE AUX PROBLÈMES  
DE JAMBES LOURDES

**24 SOINS** | 6 jours\*

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage du corps (15')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 3 lit hydromassants (15')
- 2 massages détente aux huiles précieuses (25')
- 2 soins Performance jambes légères by Payot (25')
- 3 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues circulatoire (15')
- 3 applications d'algues froides (20')
- 2 applications cryothérapie jambes (20')
- 1 douche océane (10')
- 1 douche circulatoire (10')
- 1 séance de pressothérapie avec pose d'un masque au collagène marin (20')

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





# SILHOUETTE & NUTRITION

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

**26 SOINS** | 6 jours\*  
dont 1 consultation diététique

**Consultation médicale offerte**  
**Pour les personnes hébergées cette cure se**  
**réalise obligatoirement en pension complète.**

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 consultation diététique (1h)
- 1 gommage du corps (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 hydromassages marins (15')
- 3 séances de sauna japonais individuel (30')
- 2 massages minceur (25')
- 1 palper-rouler marin (15')
- 1 soin Body Sculpt by Thalgo (45')
- 3 enveloppements raffermissants à la spiruline (20')
- 3 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues amincissante (15')
- 3 douches à jet (10')
- 1 son visage La Gym Beauté Payot® (30')
- 1 drainage thermo-marin (15') **NOUVEAU**

# MASSAGES DU MONDE

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

**24 SOINS** | 6 jours\*

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage du corps (15')
- 3 enveloppements «Sublime détente» d'algues aux parfums d'ailleurs effectués sur un lit flottant et hydromassant (20')
- 3 hydromassages marins (15')
- 1 douche océane ou circulatoire (10')
- 1 douche à jet (10')
- 4 bains de mer hydromassants précieux au miel et karité (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 drainage thermo-marin (15') **NOUVEAU**
- 1 réflexologie plantaire (50')
- 1 massage Signature Uhaïna à l'algue rouge (50')
- 1 massage Abhyanga (50')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage Lorea (50') **NOUVEAU**
- 1 massage Mahana relaxant by Thalgo (25')

\*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\*

**Consultation médicale offerte**

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 11 soins essentiels pour se régénérer

### Bains de mer hydromassants (15')

- reminéralisant
- précieux au miel et karité
- à la gelée d'algues circulatoire
- à la gelée d'algues amincissante

### Enveloppements d'algues (20')

(6 enveloppements et applications maximum)

- reminéralisantes
- « Sublime détente » effectués sur un lit flottant et hydromassant
- aux trois thés
- à la pulpe de coco
- au coton & aloe vera
- à la crème d'algue bleue **NOUVEAU**

### Applications (20')

- d'algues thermosudation au fucus
- d'algues froides
- cryothérapie jambes
- boues marines

### Autres soins

- douche à jet (10')
- douche océane (10')
- douche circulatoire (10')
- hydromassage marin (15')
- lit hydromassant (15')
- aquabiking (25')
- jet sous-marin (25')
- stretching marin (25')

## Choisissez 1 soin avec nos experts

- sauna japonais individuel (30')
- consultation diététique (1h)
- palper-rouler marin (15')

## Choisissez 3 soins indispensables pour une cure réussie

### Gommages du corps

#### sous fine pluie d'eau de mer (15')

(1 maximum)

- cuivré aux huiles et sels de la mer Morte
- aux trois thés
- aux agrumes
- marin aux huiles et pétales de fleur

### Massages

- sous fine pluie d'eau de mer (15')
- drainage thermo-marin (15') **NOUVEAU**
- détente aux huiles précieuses (25')
- Mahana relaxant by Thalgo (25')
- Merveille Arctique by Thalgo (25')
- Performance jambes légères by Payot (25')
- Dos Belharra by Payot (25')

## Choisissez 5 soins inoubliables pour votre bien-être

### 3 massages du monde (50')

- Abhyanga
- Balinais
- Californien
- Signature basque Uhaïna à l'algue rouge
- Lorea **NOUVEAU**

### 2 soins esthétiques & spa

- Soins du visage by Payot au Prélude Basque (1h15) à choisir avec l'esthéticienne en fonction du moment et du besoin de votre peau.
- soins pour homme « ThalgoMen » à l'algue bleue vitale (1h15)
- Réflexologie faciale (50') **NOUVEAU**
- Mise en beauté des mains (45')
- Mise en beauté des pieds (45')

\*Sous réserve de contre-indication médicale.

Voir descriptif des soins page 58.

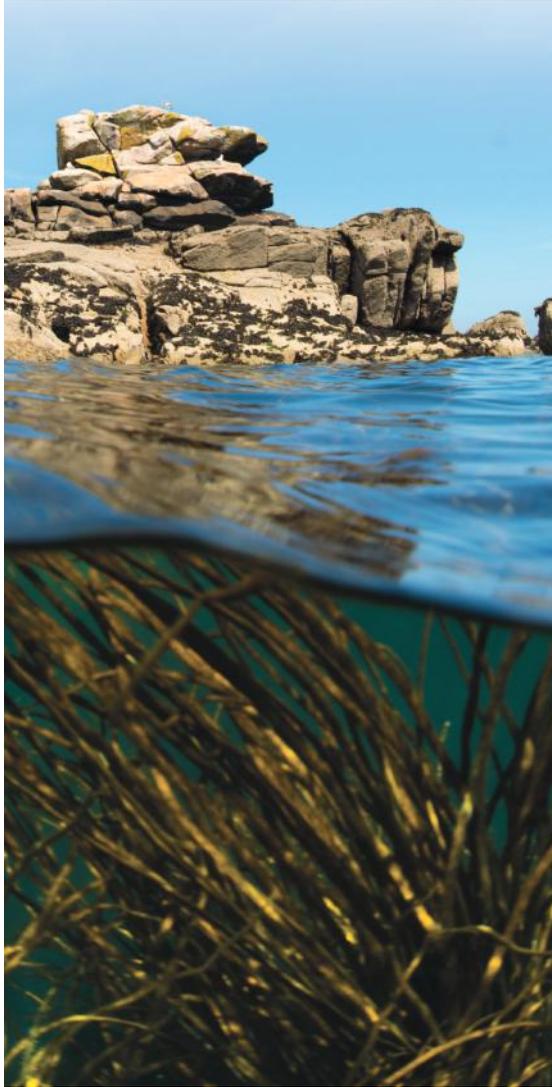
# NOS SÉJOURS

## 3 JOURS

Thalazur a puisé dans le meilleur de ses cures 6 jours pour vous proposer un condensé de ses soins de thalasso et spa sur une durée plus courte. Le temps d'un week-end prolongé ou d'une parenthèse en semaine, voilà l'occasion de poser ses valises, de prendre soin de soi et de mettre en place les bons réflexes. En solo, en couple ou entre amis, il y a forcément un programme pour vous.

Entre deux soins thalasso ou spa, vous serez libre de buller au parcours marin, de faire peau neuve au hammam ou de profiter de notre espace 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 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (15')
- 1 douche à jet (10')

#### Jour 2 : **reminéraliser**

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

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

- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 soin du visage hydratant à l'algue rouge by Thalgo (30')

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

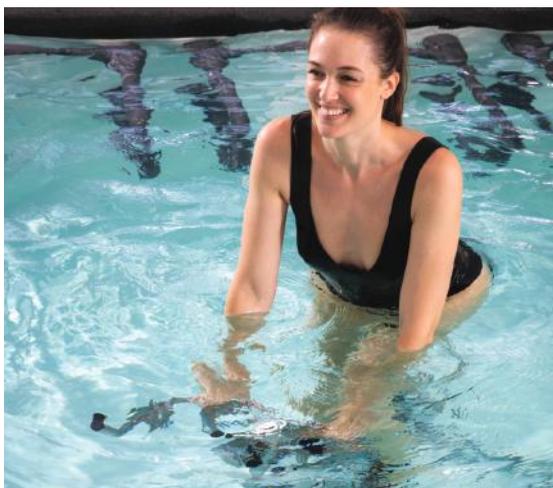
# ESCALE SILHOUETTE

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

**9 SOINS** | 3 jours\*

- 1 gommage du corps (15')
- 2 massages minceur (25')
- 1 palper-rouler marin (15')
- 1 drainage thermo-marin (15')
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues amincissante (15')
- 1 séance d'aquabiking en piscine d'eau de mer (25')

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





# ESCALE SUBLIME DÉTENTE ZEN

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

**12 SOINS** | 3 jours\*

- 1 gommage du corps (15')
- 1 massage Signature Uhaïna à l'algue rouge (50')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 1 hydromassage marin (15')
- 1 douche océane (10')
- 2 lits hydromassants (15')

\*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.

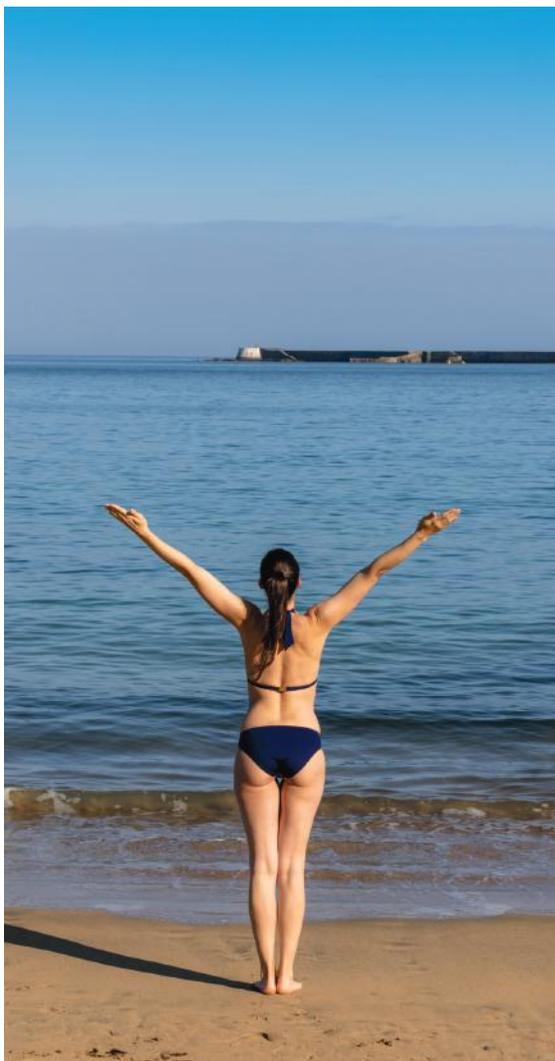
Reminéralisant et revigorant !

# ESCALE LIBERTÉ SUPRÊME

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

**CHOISISSEZ 9 SOINS** | 3 jours\*

Afin de vous garantir le meilleur planning,  
il est préférable de nous communiquer  
vos choix de soins lors de la réservation.  
Nous restons à votre écoute pour vous  
orienter au mieux.



## Choisissez 5 soins essentiels pour se régénérer

### Soins d'eau de mer

- bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- bain de mer hydromassant précieux au miel et karité (15')
- bain de mer hydromassant à la gelée d'algues circulatoire (15')
- bain de mer hydromassant à la gelée d'algues amincissante (15')
- hydromassage marin (15')
- douche océane (10')
- douche à jet (10')
- douche circulatoire (10')
- drainage thermo-marin (15') **NOUVEAU**
- séance d'aquabiking (25')

### Soins secs

- lit hydromassant (15')
- sauna japonais individuel (30')

### Enveloppements d'algues (20')

(3 enveloppements et applications maximum)

- reminéralisantes
- «Sublime détente» effectués sur un lit flottant et hydromassant**
- aux trois thés
- à la pulpe de coco
- au coton & aloe vera

### Applications (20')

- d'algues thermosudation au fucus
- d'algues froides
- cryothérapie jambes
- boues marines

## Choisissez 2 soins indispensables pour une escale réussie

### Gommages du corps

#### sous fine pluie d'eau de mer (15')

(1 maximum)

- cuivré aux huiles et sels de la mer Morte
- aux trois thés
- aux agrumes
- marin aux huiles et pétales de fleur

### Massages

- sous fine pluie d'eau de mer (15')
- détente aux huiles précieuses (25')
- Mahana relaxant by Thalgo (25')
- Merveille Arctique by Thalgo (25')
- Performance jambes légères by Payot (25')
- Dos Belharra by Payot (25')

## Choisissez 2 soins inoubliables pour votre bien-être

### Massages du monde (50')

- Abhyanga
- Californien
- Lorea **NOUVEAU**

### Soins esthétiques & spa

- soin Révélation marine by Thalgo (1h15)
- soin pour homme «ThalgoMen» à l'algue bleue vitale (1h15)
- Mise en beauté des mains (45')
- Mise en beauté des pieds (45')

# 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 (20'),  
bain de mer hydromassant reminéralisant (15'),  
lit hydromassant (15'), hydromassage marin (15'),  
douche à jet ou océane ou circulatoire (10').

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

## JOURNÉE THALAZUR

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

**1 massage du corps**  
détente aux huiles précieuses (25')  
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')

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

## JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

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

**1 massage du corps**  
détente aux huiles précieuses (25')  
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')

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

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



# JOURNÉES À THÈME

## SOINS DU DOS

- 1 lit hydromassant (15')
- 1 application de boues marines (20')
- 1 massage détente Expert du dos (25')

## SOINS SILHOUETTE

- 1 palper-rouler marin (15')
- 1 enveloppement d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')

## THALASSO & SPA « ADO » 14-18 ANS

- 1 bain de mer hydromassant aux parfums d'ailleurs (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 soin visage La Gym Beauté Payot® (30')



## JOURNÉES SPÉCIALES « SLOW ATTITUDE »

### SOINS SLOW BEAUTÉ POUR « ELLE » OU POUR « LUI »

- 1 gommage du corps (15')
- 1 enveloppement « Sublime détente » au coton et l'aloë vera effectué sur un lit flottant et hydromassant (20')
- 1 soin du visage hydratant à l'algue rouge by Thalgo (30')

### SOINS SLOW ZEN

- 1 enveloppement « Sublime Détente » aux trois thés effectué sur un lit flottant et hydromassant (20')
- 1 bain de mer hydromassant aux parfums d'ailleurs (15')
- 1 massage Mahana relaxant by Thalgo (25')

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



Salle de cardio-fitness

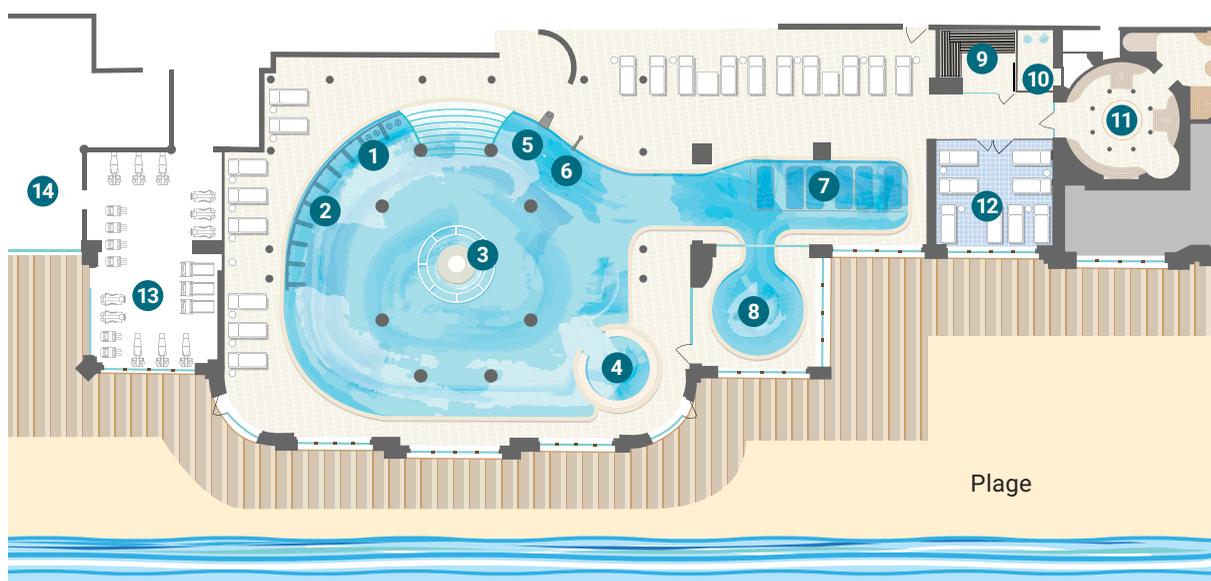


# Découvrez notre SPA MARIN

ACCÈS INCLUS dans tous nos séjours

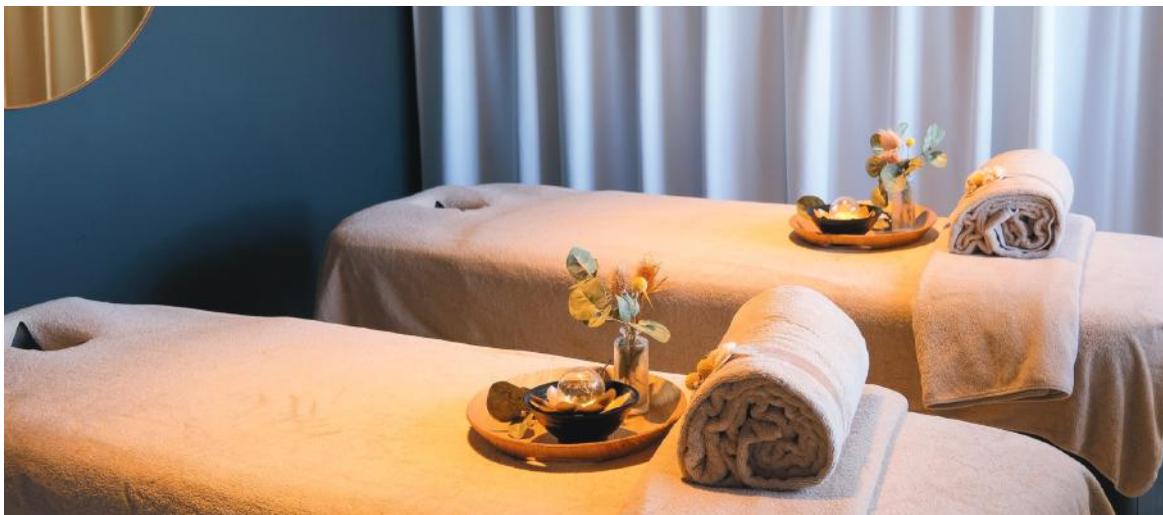
Parcours marin d'eau de mer de 300m<sup>2</sup> chauffée à 33° avec accès direct à la plage

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. Pedijets                    | 9. Sauna  |
| 2. Sièges massants             | 10. Cascade de glace  |
| 3. Cascade                     | 11. Hammam  |
| 4. Jacuzzi                     | 12. Salle de repos  |
| 5. Lame d'eau «Cobra»          | 13. Salle de cardio-fitness                                       |
| 6. Col de cygne                | 14. Salle de gym  |
| 7. Aquabeds                    | Nombreux cours encadrés (aquagym, aquastretching, aquapalming...) |
| 8. Jacuzzi ouvert sur la plage |   |





# 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

### 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.

### Détente aux huiles précieuses

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

## 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 Sublime détente aux parfums d'ailleurs

Effectué sur un lit flottant et hydro-massant pour une détente absolue. Choisissez votre senteur aux parfums exotiques et faite de votre enveloppement un instant privilégié :

**Trois thés** : moment de plénitude, cet enveloppement aide à lutter contre le vieillissement de la peau (souplesse et fermeté de la peau).

**Coton & aloe vera** : pour hydrater le corps et rendre votre peau douce et soyeuse.

**Pulpe de coco** : soin aux senteurs évocatrices, les qualités nutritives de la pulpe de coco offrent régénération et hydratation.

### 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 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 d'algues froides

Application localisée, elle active la circulation sanguine.

### Application cryothérapie jambes

Enveloppement à froid à l'aide de chaussettes en coton imbibées de liquide cryogène. Facilite le retour veineux et procure une sensation de fraîcheur et de confort.

## Nos bains de mer hydromassants

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

### Reminéralisant

Additionné de cristaux de sels marins, ce soin reminéralisant associé à la chromothérapie 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.

### À la gelée d'algues

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

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

## Nos autres soins d'hydrothérapie

### Douche à jet

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

### Douche circulatoire

Allongé sur le dos, un hydrothérapeute masse à l'aide d'un jet d'eau de mer chauffée. Apaise et stimule le système lymphatique.

### Douche océane

Allongé sur le ventre, un hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet d'eau de mer chauffée. Apaisant et décontractant.

### Hydromassage marin

Réalisé dans une piscine d'eau de mer privatisée et chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet différentes zones de votre corps. Ce soin stimule la circulation et apporte minéraux et oligoéléments pour reminéraliser le corps.

### Palper-rouler marin

Soin amincissant utilisant la technique du palper-rouler mécanique, enrichie par l'action de l'eau de mer. Convient parfaitement à toutes personnes recherchant une perte de poids et une amélioration du grain de peau (lissage de la peau d'orange, regelber les contours). Tend à améliorer la qualité et l'élasticité de la peau.

### NOUVEAUTÉ 2023

#### Drainage thermo-marin

Effectué confortablement allongé sur une table. L'hydrothérapeute applique un gel minceur autochauffant sur la zone bermuda, puis active et draine avec un jet d'eau de mer chauffée.



## Nos soins secs

### Lit hydromassant

À Thalazur Saint-Jean-de-luz, une nouvelle génération de lit hydromassant permet un programme de massage sur l'ensemble trapézoïdal. Sur un matelas d'eau chaude, allongé sur le dos, deux jets à pressions modulables massent le corps. Cinq applications peuvent être combinées ensemble. Pour une relaxation profonde, entrez dans un nouveau monde de bien-être composé d'eau, de lumière, d'air, de couleurs, d'arômes et de sons. Pour optimiser les bienfaits de ce soin, trois protocoles de modelage ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalassothérapie.

### 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.

### Pressothérapie avec pose d'un masque visage au collagène marin

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. Pendant ce soin, un masque visage sera appliqué.

## Nos soins experts

### Consultation d'ostéopathie

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

### Consultation d'ostéopathie aquatique

Cette approche novatrice de l'ostéopathie « traditionnelle » se pratique en bassin d'eau de mer confortablement maintenu en immersion partielle grâce à des flotteurs placés à la nuque et aux chevilles. L'état d'apesanteur ainsi éprouvé facilite la « libre expression du corps » permettant à l'ostéopathe de fonder son diagnostic et d'agir en douceur.

### Séance de sophrologie

Discipline antistress regroupant techniques respiratoires et mentales. Aide à se relaxer, à réguler son sommeil et à anticiper sans appréhension et positivement les événements au quotidien.

### Atelier « Expert du dos »

En piscine d'eau de mer chauffée ou en salle, dirigé par un ostéopathe, atelier de rééducation et de prévention « Expert du dos ».

### Consultation diététique

Associé à une impédancemétrie, ce rendez-vous individuel réalisé par notre diététicienne est un véritable « Check-up » santé permettant de corriger excès et carences alimentaires. **Impédancemétrie** : balance qui permet la mesure de votre répartition corporelle entre la masse grasse et la masse maigre (muscles, os et eau). Elle calcule aussi vos dépenses énergétiques au repos.

## Nos soins collectifs

### Jet sous-marin

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

### Stretching marin

Séance d'étirements et d'assouplissements en piscine d'eau de mer à 33°C. Décontractant et structurant musculaire.

### Aquabiking

Activité extrêmement complète et efficace, ludique et dynamisante, pratiquée sur un vélo immergé dans l'eau. Permet une dépense calorifique importante, entre 300 et 500 par séance.



# PROFITEZ D'OFFRES SPÉCIALES

## Avant-première

**Jusqu'à -20%**

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

## Supplément solo

**Offert**

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

## Bon plan

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



Retrouvez les conditions et modalités de réservation de ces offres dans nos conditions générales de ventes via le QR code ou sur notre site internet [www.thalazur.fr](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 Saint-Jean-de-Luz 2023

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

| 6 jours de soins<br>+ 6 nuits + 1/2 pension<br>hébergement en chambre double SUPÉRIEURE              | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|--|-------------|---------|----------------------------------|
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Vitalité marine  | 1 680       | 2 418   | 1 344                            |
| Signature Thalazur<br>Tradition marine   | 1 890       | 2 628   | 1 512                            |
| Hélianthal Homme<br>Jambes légères<br>Santé de la femme <b>NOUVEAUTÉ 2023</b>                        | 1 944       | 2 682   | 1 556                            |
| Bien-être du dos<br>Épigénétique   | 2 148       | 2 886   | 1 719                            |
| Anti-âge<br>Immersion yoga et thalasso<br>Massages du monde  | 2 196       | 2 934   | 1 757                            |
| Liberté suprême  | 2 322       | 3 060   | 1 858                            |
| Silhouette & nutrition<br>(en pension complète diététique)   | 2 412       | 3 150   | 1 930                            |
| <b>Accompagnant non curiste</b><br>6 nuits + 1/2 pension<br>hébergement en chambre double SUPÉRIEURE | 912         | 1 650   | 730                              |

### Suppléments

| Chambre de<br>catégorie supérieure<br>pour 6 nuits                 | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|--|-------------|---------|----------------------------------|
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Supérieure balcon  | 120         | 360     | 96                               |
| Supérieure terrasse  | 300         | 600     | 240                              |
| Junior suite<br>Suite<br>Duplex vue mer<br>Duplex Prestige vue mer | Sur demande |         |                                  |

| Chambre<br>individuelle<br>pour 6 nuits | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|---|-------------|---------|----------------------------------|
|   | À partir de | Jusqu'à |                                  |
|   | 462         | 1 128   | 370                              |

| Pension complète<br>par personne<br>pour 6 repas | Public |     | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|--|--------|-----|----------------------------------|
|  |        |     |                                  |
|  | 264    | 212 |                                  |

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

| 3 jours de soins<br>+ 3 nuits + petits déjeuners<br>hébergement en chambre double SUPÉRIEURE              | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|---|-------------|---------|----------------------------------|
|   | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Immunité marine   | 792         | 1 215   | 634                              |
| Silhouette  | 834         | 1 257   | 668                              |
| Liberté suprême   | 927         | 1 350   | 742                              |
| Sublime détente zen   | 984         | 1 407   | 788                              |
| <b>Accompagnant non curiste</b><br>3 nuits + petits déjeuners<br>hébergement en chambre double SUPÉRIEURE | 303         | 726     | 243                              |

### Suppléments

| Chambre de<br>catégorie supérieure<br>pour 3 nuits                 | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|--|-------------|---------|----------------------------------|
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Supérieure balcon  | 60          | 180     | 48                               |
| Supérieure terrasse  | 150         | 300     | 120                              |
| Junior suite<br>Suite<br>Duplex vue mer<br>Duplex Prestige vue mer | Sur demande |         |                                  |

| Chambre<br>individuelle<br>pour 3 nuits | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|---|-------------|---------|----------------------------------|
|   | À partir de | Jusqu'à |                                  |
|   | 213         | 564     | 171                              |

| Demi-pension<br>par personne<br>pour 3 repas | Public |     | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|--|--------|-----|----------------------------------|
|  |        |     |                                  |
|  | 132    | 106 |                                  |

| Pension complète<br>par personne<br>pour 6 repas | Public |     | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|--|--------|-----|----------------------------------|
|  |        |     |                                  |
|  | 264    | 212 |                                  |

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

| <b>Séjour tradition</b><br>1 jour de soins + 1 nuit + 1/2 pension<br>hébergement en chambre double SUPÉRIEURE     | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|---|-------------|---------|----------------------------------|
|   | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Vitalité marine   | 277         | 418     | 222                              |
| Thalazur  | 314         | 455     | 252                              |
| Journée à thème<br>Slow beauté, Slow zen, Soins du dos,<br>Soins silhouette, Thalasso & spa « Ado »               | 314         | 455     | 252                              |
| <b>Accompagnant non curiste</b><br>1 nuit + 1/2 pension<br>hébergement en chambre double SUPÉRIEURE               | 145         | 286     | 116                              |
| <b>Séjour découverte</b><br>1 jour de soins + 1 nuit + petit déjeuner<br>hébergement en chambre double SUPÉRIEURE | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|   | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Découverte Thalazur   | 240         | 381     | 192                              |
| <b>Accompagnant non curiste</b><br>1 nuit + petit déjeuner<br>hébergement en chambre double SUPÉRIEURE            | 101         | 242     | 81                               |

### Suppléments

| <b>Chambre de catégorie supérieure par nuit</b>                    | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|--|-------------|---------|----------------------------------|
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
| Supérieure balcon  | 20          | 60      | 16                               |
| Supérieure terrasse  | 50          | 100     | 40                               |
| Junior suite<br>Suite<br>Duplex vue mer<br>Duplex Prestige vue mer | Sur demande |         |                                  |
| <b>Chambre individuelle par nuit</b>                               | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|  | À partir de | Jusqu'à |                                  |
|  | 71          | 188     | 57                               |
| <b>Restauration par personne pour 1 repas</b>                      | Public      |         | AVANT<br>PREMIÈRE<br>à partir de |
|  | 44          |         |                                  |
|  |             |         | 36                               |

## Cures & Escales sans hébergement

Tarifs en € par personne (toute l'année)

| <b>Cures</b><br>6 jours de soins sans hébergement                            | Public | AVANT-PREMIÈRE<br>à partir de |
|--|--------|-------------------------------|
| Vitalité marine  | 816    | 653                           |
| Signature Thalazur<br>Tradition marine                                       | 1 020  | 816                           |
| Hélianthal Homme ■ Jambes légères<br>Santé de la femme <b>NOUVEAUTÉ 2023</b> | 1 152  | 922                           |
| Bien-être du dos ■ Épiginétique  | 1 308  | 1 047                         |
| Anti-âge ■ Immersion yoga et thalasso<br>Massages du monde                   | 1 350  | 1 080                         |
| Liberté suprême  | 1 476  | 1 181                         |
| <b>Escales</b><br>3 jours de soins sans hébergement                          | Public | AVANT-PREMIÈRE<br>à partir de |
| Immunité marine  | 531    | 425                           |
| Silhouette   | 531    | 425                           |
| Liberté suprême  | 624    | 500                           |
| Sublime détente zen  | 681    | 545                           |

### 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...

- 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 stringes ne sont pas tolérés.
- Des sandales ou tongs antidérapantes et un bonnet de bain (offerts pour toutes les cures de 6 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures Vitalité marine, Signature Thalazur, Tradition marine, et Massages du monde ainsi que pour tous séjours de plus de 3 jours un certificat médical de non contre-indication datant de moins de trois mois vous sera demandé. La consultation médicale est incluse le lundi dans toutes les autres cures de 6 jours.

## C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa marin (parcours marin, sauna, hammam, cours d'aquagym, salle de fitness et cours de gymnastique en salle) pour le curiste et l'accompagnant logé à l'hôtel Hélianthal.
- Les peignoirs, serviettes et tongs sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio en libre-service durant vos soins.

## HORAIRES D'OUVERTURE\*

**L'institut de thalassothérapie** est ouvert toute la semaine.

Les soins sont planifiés de 9h à 13h et de 14h15 à 18h15.

### Restaurant l'Atlantique :

7 jours sur 7 de 12h à 14h et de 19h à 21h30 (jusqu'à 22h en juillet et août).

Service de la demi-pension et de la pension.

Service du petit déjeuner sous forme de buffet de 7h à 10h et/ou continental servi en chambre de 7h à 11h.

### Bar à tapas & gourmandises l'Erdiko :

7 jours sur 7 de 8h à 23h.

## 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. Vestiaires et casiers sont à votre disposition.
- Parking municipal souterrain relié directement à l'hôtel, payant : de 12€ à 17€ selon période (places limitées, sous réserve de disponibilité).
- Les transferts entre l'aéroport de Biarritz et l'Hôtel Hélianthal \*\*\*\* sont assurés gratuitement tous les jours pour les personnes en cure logeant à l'hôtel au moins 6 nuits (réservation obligatoire et sous réserve de disponibilités).
- La demi-pension comprend 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, stérilisateur, poussette sont à votre disposition à l'hôtel. Chaises hautes au restaurant.
- Hébergement et petit déjeuner offerts pour les enfants jusqu'à 12 ans accompagnant les parents. Nombre de chambres limité.
- Les animaux sont admis dans notre établissement, uniquement dans les chambres. Supplément 20€/jour/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.
- Possibilité de soins d'hydrothérapie pour les femmes enceintes, nous consulter.
- Accès enfants au Spa marin (sauna, hammam, parcours marin, salle de fitness) :
  - Interdit pour les moins de 12 ans.
  - À partir de 12 ans, accès au parcours marin autorisé accompagné d'un parent ou d'une personne majeure.
  - À partir de 14 ans, certains soins sont possibles accompagnés d'un parent ou d'une personne majeure uniquement dans les cabines Duo.
  - Les massages en cabine individuelle sont prodigués uniquement aux personnes majeures.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre espace boutique des maillots de bain, produits cosmétiques, sandales...

\* Horaires susceptibles d'être modifiés.



# Nos clients parlent de nous !

« Je suis enchantée,  
de mon séjour  
et n'ai qu'une envie,  
**revenir**  
en thalasso, dans  
votre établissement  
en 2023 ! »  
FRANÇOISE M.

« L'hôtel (chambres,  
restaurant, thalasso)  
a été très bien rénové.  
Il est sublime !  
Le personnel est aux petits  
soins, la thalasso très bien  
équipée avec les appareils  
dernier cri, et la qualité  
au niveau gastronomie  
irréprochable. Je n'ai  
**jamais été déçue**  
et ne manquerai pas  
de revenir. »  
CÉLINE G.

« Séjour très agréable,  
établissement très bien  
situé (proche gare,  
commerces et plage),  
soins, hôtel et restauration  
**irréprochable**  
ainsi que tout le personnel.  
Je reviendrai avec plaisir. »  
ANNIE S.

« À l'occasion de ce séjour,  
nous avons fêté nos 50 ans  
de mariage ainsi que  
**20 ans de fidélité**  
à Thalazur St-Jean-de-Luz.  
Un grand merci à toute  
l'équipe qui a été au  
petit soins pour nous.  
À l'année prochaine ! »  
INGRID D.

« Comme à chaque fois  
un très bon séjour !  
Le personnel à l'accueil  
de l'hôtel, au restaurant,  
à la thalasso, au spa.... est  
toujours aussi aimable et  
**aux petits soins.**  
Nous reviendrons  
à nouveau et je recommande  
cet établissement  
autour de moi. »  
JEAN-FRANÇOIS L.

« **Fabuleux**  
comme d'habitude !  
Vivement  
l'année prochaine ! »  
ANONYME

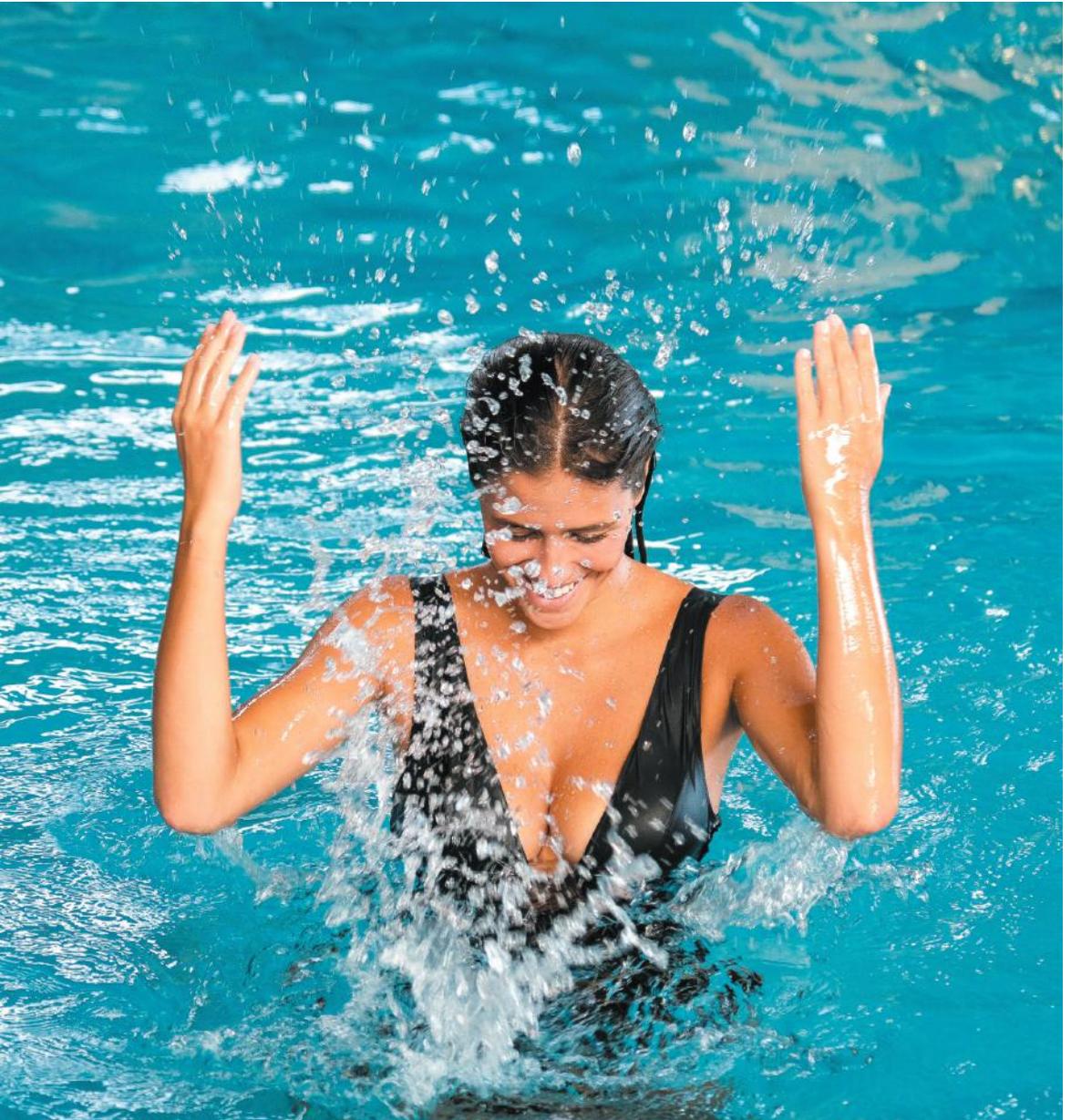
Commentaires clients issus de TrustYou, agence indépendante de satisfaction client.



# 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](mailto:inforeservation@thalazur.fr)

Thalazur Saint-Jean-de-Luz – Place Maurice Ravel – 64500 Saint-Jean-de-Luz

[thalazur.fr](http://thalazur.fr)

