

ÉDITION 2025

# CABOURG



THALAZUR  
escales bien-être & thalasso







## Bienvenue à Cabourg !

À la pointe de Cabourg, terre, ciel et mer se fondent à l'unisson pour vous proposer une parenthèse de bien-être inoubliable. C'est dans ce cadre exceptionnel, naturel et sauvage, que Thalazur Cabourg — récompensé depuis 2024 par l'écolabel d'excellence Clef Verte, 1<sup>er</sup> label de tourisme international distinguant les établissements impliqués dans le tourisme durable — vous ouvre grand ses portes ! Il est temps de poser vos valises et de laisser le quotidien de côté. Dans cet écrin de nature, entrez en osmose avec les éléments, la mer, l'air marin, le sable fin, et laissez-vous charmer par l'élégance naturelle de Cabourg. Cette escale en Normandie, c'est VOTRE promesse de bien-être, et je vous la souhaite sereine, reposante ou énergisante.

Cette année, avec notre nouvelle Cure sur le thème du sommeil, nous souhaitons vous accompagner et vous proposer quelques clés pour retrouver un sommeil profond et plus réparateur. Notre ancrage au bord de la mer est un bon début.... Prenez ainsi le temps de profiter de notre belle plage, de balades au grand air, pour vous emplir le corps et l'esprit de cette nature qui offre la sérénité et l'apaisement.

Faites-vous plaisir, aiguiser vos sens, laissez-vous prendre en charge par nos équipes attentives aux moindres détails. Thalazur Cabourg est votre bulle de déconnexion, votre voyage hors du temps. Embarquez avec nous, laissez-vous guider. Et vibrez !

*Bérangère Niemann*  
Directrice de site

# SOMMAIRE



# BOURG CABURG

Une escale à



## À la pointe de Cabourg, terre, ciel et mer se rejoignent pour vous proposer une parenthèse hors du temps.

Un établissement récent, posé sur la dune, avec un accès direct à la mer. Un dépaysement total à 2h de Paris : Deauville et Caen sont à 30 minutes seulement. Partez sur les traces de Marcel Proust et offrez-vous un séjour inoubliable dans cette station Belle Epoque, connue pour ses bains de mer et leurs bienfaits thérapeutiques. Plongez dans le Cabourg romantique et découvrez son architecture exceptionnelle, au gré des constructions néo-normandes et des villas de maître. À vous, les grandes balades iodées le long de la Manche et sur la belle plage de sable fin ! C'est en 1880 que l'écrivain y séjourne pour la première fois, afin d'y soigner son asthme. Depuis, il a donné son nom aux 4 km

de promenade qui longent la digue et qui n'attendent que vous.

À la pointe de Cabourg, terre, ciel et mer se rejoignent pour vous proposer une parenthèse hors du temps. Dans un cadre naturel et sauvage, Thalazur Cabourg 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 minceur et le sport, les deux secteurs d'expertise de l'établissement ! En exclusivité à Cabourg, la cure Post Cancer Féminin, une prise en charge chaleureuse dans une bulle de bien-être pour se réconcilier avec son corps et l'image de soi.

# Echappées belles à Cabourg

## S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE



À deux pas de l'institut de Thalasso, la promenade Marcel Proust est la plus longue d'Europe avec ses 4 km réservés aux piétons. Cabourg est le point de départ idéal pour découvrir la Côte Fleurie et le Pays d'Auge. Forêts, vallées et collines verdoyantes se succèdent au rythme de vos balades. Partez à la découverte de la Suisse normande et des nombreux parcs et jardins ouverts à la visite. À vous, les sentiers de randonnée à pied, à vélo ou à cheval. Sans oublier les interminables plages de sable blond, à fouler en toute saison.

## S'ÉMERVEILLER DEVANT LES VIEILLES PIERRES

Houlgate, Deauville, Trouville, Honfleur... Les perles de la Côte Fleurie n'attendent que vous ! La région foisonne aussi de manoirs et de villages typiques du pays d'Auge, d'abbayes prestigieuses, d'églises classées, de châteaux Renaissance et de forteresses médiévales. Un incontournable : les plages du Débarquement et le Mémorial de Caen



## FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

Hippodrome, casino, cinéma, musées, commerces et restaurants : rien ne manque à l'éventail de vos envies.



## SE (RE)METTRE À FOND AU SPORT

À Cabourg et ses environs, les activités nautiques et de loisirs sont variées. La plage est un terrain de jeux tout trouvé : baignades, longe côte, canoë-kayak, char à voile, kitesurf, pêche à pied, balades à cheval... Pour peaufiner votre swing, foulez les golfs 9 et 18 trous verdoyants de la région. Sur place à la Thalasso : terrain de tennis, salle de cardio-fitness, parcours santé, piscine extérieure chauffée, location de vélos, marche oxygénante...

## S'OFFRIR DES VIRÉES GOURMANDES

La gastronomie normande est un passage obligé. Cidre et Calvados aux pommes locales, délicieux fromages au lait cru, crème fraîche fondante, tripes à la mode de Caen, andouille de Vire, difficile d'y résister ! Côté mer, crustacés, coquilles Saint-Jacques, moules, bars, lottes et autres soles se disputent la vedette. De quoi se faire plaisir autour de la table et remplir son panier avant de rentrer chez soi.

## ÇA BOUGE À CABOURG !

**La Saint-Valentin à Cabourg** : au mois de février, la station se transforme et devient la capitale de l'amour. De nombreuses animations sont organisées pour un week-end romantique et une Saint-Valentin hors des sentiers battus.

**Festival du Film romantique** : en juin, le cinéma français et européen s'invite dans la ville.

À l'affiche pendant 5 jours, projections en salles ou en plein air de films célébrant passion et amour. Depuis ses débuts en 1983, le festival a accueilli les plus grands

noms du cinéma. Et ce sont plus de 12 000 festivaliers qui attendent chaque année stars et célébrités.

**Cabourg mon amour** : en juin et juillet, tous sur la plage de Cap Cabourg pour ce festival, les pieds dans le sable ! Pendant 3 jours, les meilleures graines d'artistes s'y produisent, proposant un mélange audacieux pop, rock et électro. Ambiance 100% estivale et animation assurée !

**Office du Tourisme de Cabourg**

Tél. +33 (0)2 31 06 20 00

[www.cabourg.net](http://www.cabourg.net)



# Bienvenue dans votre hôtel...



## DANS LE DÉTAIL

- Accueil 24h/24h
- Parking privé gratuit
- Possibilité de chambres ou suites famille
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée (d'avril à septembre)
- Possibilité de location de vélos
- Bornes de recharge électrique à disposition.

Profitez pleinement de votre séjour de Thalasso et accordez-vous une escapade iodée à Cabourg, les pieds dans le sable, face à la mer...

Votre première rencontre avec Thalazur Cabourg aura lieu dans le lobby puis dans votre chambre, où la nature s'invite, avant de découvrir tous les espaces dédiés à votre bien-être.

Décoration soignée avec ses teintes sablées et accueil impeccable : de style contemporain et naturel, l'hôtel se fond harmonieusement dans son environnement. Une expérience à vivre !

**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, à l'espace marin...







scannez pour découvrir  
toutes les chambres  
à votre disposition



## Les Chambres et Suites

De style contemporain et naturel, l'établissement s'accorde parfaitement avec le panorama le temps d'un séjour inoubliable. Sur une note de sable clair et de finitions en bois flottés qui leur confèrent une identité marine, nos 165 chambres et suites spacieuses et lumineuses vous invitent à la détente. Selon leur situation : Classique, Supérieure ou encore Suite avec vue mer ou jardin, le choix s'offre à vous. Et parce que votre sommeil nous tient à cœur, nous partageons les secrets d'une nuit apaisée tel un rituel du coucher, à lire et écouter, fruit d'une collaboration précieuse avec nos experts du sommeil, pour vous guider vers le monde des rêves.

De belles matières et quelques touches de couleurs viennent ponctuer ici et là cette douce ambiance qui vous permettra de vous concentrer sur l'essentiel : la découverte des lieux pour votre plus grand plaisir.

scannez pour découvrir  
toutes les suites à votre  
disposition



## LES PRESTATIONS

- Climatisation individuelle
- Un lit double ou deux lits simples à la demande
- Mini bar
- TV écran plat
- Coffre-fort électronique
- Produits de bain Thalazur jardin marin
- Sèche-cheveux
- Téléphone
- Room service de 7 h à 22 h
- Accès internet wifi gratuit
- Balcon ou terrasse





MA  
BELLE

restaurant

Le Poisson  
d'Argent



scannez pour découvrir  
la carte de saison



## L'équilibre des saveurs et le plaisir du goût, voilà de quoi titiller vos papilles...



Un restaurant à l'ambiance moderne et chaleureuse ! Avec sa sublime vue panoramique sur la mer et son patio intimiste végétalisé, la table du poisson d'Argent vous attend. L'équilibre des saveurs et le plaisir du goût, voilà de quoi titiller vos papilles. Dans l'assiette ? Une cuisine santé créative et gourmande, qui fait la part belle aux produits de la Baie de Seine et des bocages normands. En cuisine, notre Chef Tom Brien, labellisé Maître Restaurateur, vous garantit le Fait Maison. Avec sa carte de saison et ses nombreuses propositions, Le poisson d'Argent vous accueille aussi pour les petites faims de 12h à 18h. Pour parfaire le tout, magnifique cave à vin et cheminée !

### 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. 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 toutes les escales Thalazur, mais avec partout des cartes différentes, reflétant le terroir de chacun. Qualité nutritionnelle, variété, fraîcheur et traçabilité des produits, derrière chaque assiette créative, il y a un chef aux fourneaux.

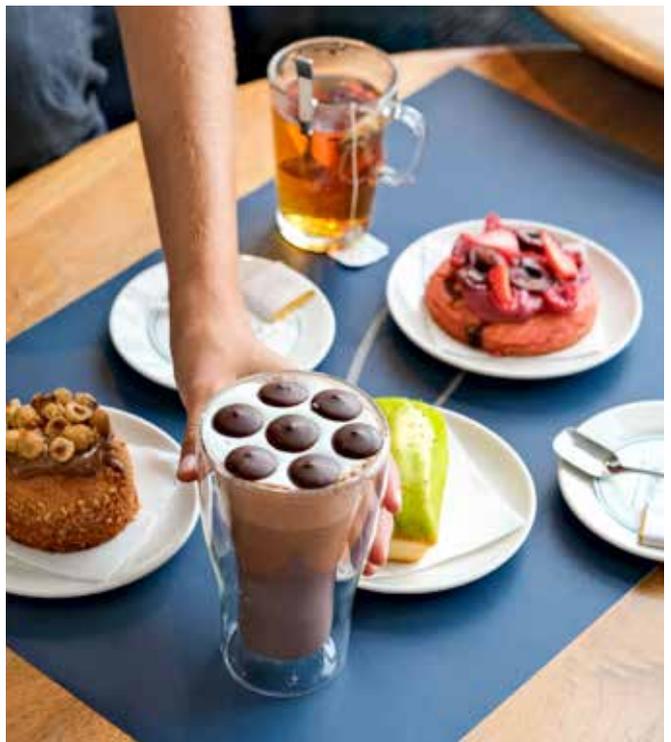


Chez Thalazur, vivez mieux et mangez bien !

## Tea time et pause cocktail

Envie de se prélasser face à la Manche après une journée de soins ou une balade au grand air ? Entre amis ou en famille, c'est au bar de l'hôtel que vous avez rendez-vous. En salle, dans un cadre reposant et contemporain, ou dès les beaux jours sur sa large terrasse lounge, faites le plein de vitamines en sirotant un cocktail à base de fruits frais concocté par notre équipe. Faites-vous plaisir en savourant infusions bien-être et thés parfumés autour du tea time nouvellement à la carte. Offrez-vous un verre de vin de notre cave, elle vous réserve de belles surprises. Un lieu privilégié pour admirer le coucher de soleil et les tons changeants du ciel et de la mer...





# LE SPA MIA RIN



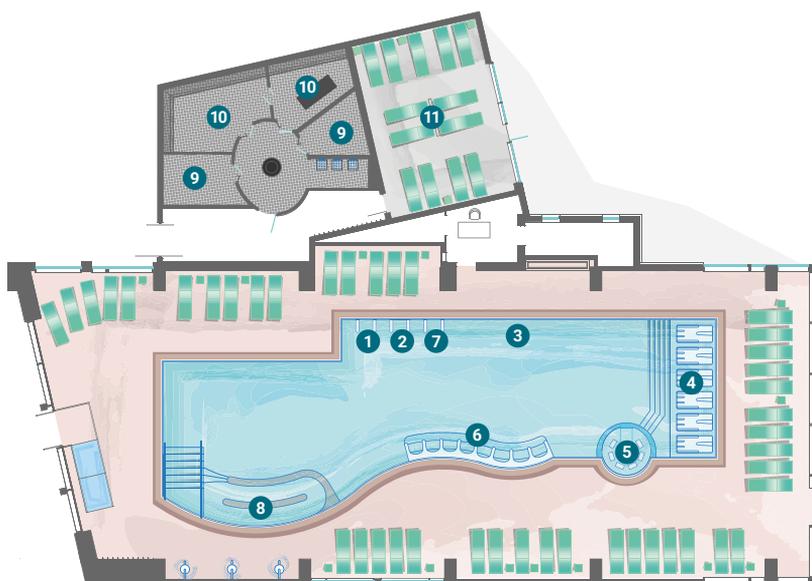


## Détendez-vous dans notre Spa Marin.

Notre approche holistique du bien-être intègre fitness et spa qui aident à maintenir un mode de vie sain.

### A la carte :

piscine d'eau de mer chauffée, sauna, hammam, jacuzzi, salle de fitness... de quoi vous détendre pour bien terminer la journée. Sans oublier de passer par notre boutique pour vous faire plaisir ou faire plaisir.



1. Jets sous-marins
2. Geyser
3. Lame d'eau Cobra
4. Aquabeds
5. Jacuzzi
6. Sièges massants

7. Pedijets
8. Marche à contre-courant
9. Saunas
10. Hammams
11. Salle de repos



## AU CŒUR DE NOTRE MÉTIER, L'EAU DE MER...

### La Thalassothérapie, une vague de bienfaits pour votre santé

L'eau de mer, véritable or bleu, est au cœur de la Thalassothérapie : sans elle, la thalasso n'existerait pas.

Puisée au large de nos côtes, elle se compose principalement d'eau et de sel (chlorure de sodium). Elle regorge également d'oligo-éléments et de sels minéraux essentiels à notre équilibre. Un cadeau de la nature !

Différentes études ont apporté la preuve scientifique de ses bénéfices : moins de douleurs et de fatigue, un meilleur sommeil, une résistance accrue au stress, un regain d'énergie, etc. Une vague de bienfaits pour reminéraliser, recharger les batteries, booster son immunité, et retrouver tonus et vitalité.

### Les secrets de votre cure de thalasso

3 éléments 100% naturels sont indissociables d'une cure de Thalassothérapie.

#### **Précieuse eau de mer**

La mer a ce formidable pouvoir de posséder presque tous les minéraux nécessaires à l'organisme : 104 minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium...) et oligo-éléments (zinc, iode, fer...) en commun au total. On y trouve aussi du phytoplancton, aux propriétés antivirales et antibactériennes. Plongé dans une eau chauffée à plus de 35°C, le corps y puise tous les éléments dont il a besoin, par effet d'osmose, afin de combler ses carences.

#### **Les algues et les boues marines, un or brun**

Les algues marines se composent d'eau de mer, de sels minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines... Elles sont utilisées pour enrichir

les bains et réaliser les enveloppements, deux soins iconiques dans nos 9 escalas. Ce concentré de bienfaits reminéralise, détoxine, hydrate et détend en profondeur. Quant aux boues marines, elles agissent comme un décontractant et un formidable antidouleur naturel.

#### **Le climat marin, souffle vital**

Pureté de l'air, richesse en ions négatifs et en iode, vent, ensoleillement, pression atmosphérique stable et élevée, taux d'humidité... Le climat marin est un pilier de la thalasso. Brassé et gorgé de microparticules d'eau de mer, l'air marin stimule le système cardio-respiratoire, augmente le métabolisme, renforce les défenses immunitaires et apaise en profondeur. Une respiration indispensable pendant votre séjour au bord de la mer...

# PLUS DE 20 ANS D'EXPERTISE

## L'art de la Thalassothérapie, l'excellence française

La France est le berceau historique de la Thalassothérapie et LA référence mondiale pour son savoir-faire, son expérience, son exigence et son esprit d'innovation. Mer du Nord, Manche, Mer d'Iroise, Atlantique, Méditerranée, à chaque région son identité et son caractère, au gré d'un littoral aux paysages de toute beauté et aux climats d'une grande variété.

Laissez-vous séduire ! Depuis plusieurs années, Thalazur est le n°1 de la Thalassothérapie en France et rayonne sur 9 destinations uniques, qui cultivent leur singularité dans des lieux enchanteurs et privilégiés. Un acteur emblématique grâce à sa belle expertise dans le domaine du soin, ses équipements de dernière génération, son offre de cures incontournables et de séjours adaptés aux nouveaux besoins.

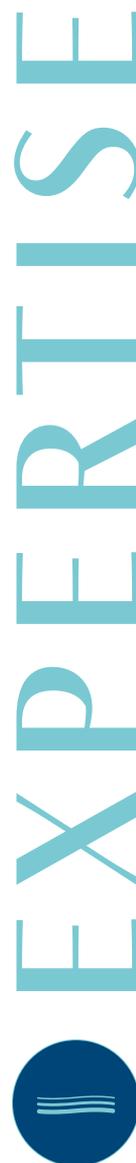
## Une prise en charge attentive et personnalisée

Dans notre Collection de 9 escales 4 et 5 étoiles, vous serez accueillis par un personnel qualifié et à l'écoute de vos envies. Les soins de thalasso (ou soins d'hydrothérapie), tels que les bains de mer hydromassants, les douches à jet, les douches oscillantes et les massages sous fine pluie d'eau de mer, sont tous réalisés par des hydrothérapeutes dûment formés. Détendez-vous et gorgez-vous d'éléments marins : nos experts sont aux petits soins pour vous et vous accompagnent tout au long de votre séjour.

## La thalasso, un luxe par nature

Partout dans nos instituts de thalasso, les soins individuels sont délivrés dans une eau de mer pure, filtrée et sans aucun traitement chimique. Elle est fraîchement puisée au large de nos côtes et renouvelée en permanence, afin de préserver toute sa richesse et ses bienfaits. C'est ce qui signe la particularité de la thalasso : unique en son genre et domaine réservé du bord de mer.

Dans une démarche soucieuse de l'environnement, Thalazur veille à la pérennité de la ressource et privilégie, là où c'est possible, un approvisionnement local. Ainsi, les boues marines utilisées dans vos soins sont prélevées dans les abers du Finistère, pour leur haute concentration en calcium. Un trésor de minéraux à portée de nos mains...



# SÉJOURS THALAZUR 2025

## Cabourg

### CURE SOMMEIL SEREIN

(6 jours | 24 soins) Cette cure holistique améliore la qualité du sommeil grâce à des pratiques naturelles, des routines saines et des traitements ciblés pour les troubles comme l'insomnie, les réveils nocturnes ou la fatigue chronique.

## Quistreham

### ESCALE MIEUX DORMIR

(3 jours | 9 soins) Rétablir un bon sommeil est essentiel pour pouvoir passer une bonne journée. Cette escale vise à améliorer la qualité et la durée du sommeil à travers des pratiques naturelles, des ajustements du mode de vie et des interventions ciblées.

## Royan

### ESCALE PAUSE MENTALE

(3 jours | 9 soins) Démarche de bien-être qui vise à relâcher les tensions mentales, à se libérer de la surcharge émotionnelle et s'autoriser à ne pas tout contrôler. Une escale pour revenir à l'essentiel

## Arcachon

### SÉJOUR RECONNEXION & NATURE (6 jours)

La nature et l'humain sont au cœur de ce séjour différent d'une cure classique de thalasso. Ce séjour transformateur et holistique permet de se ressourcer, de déconnecter du quotidien, de se détendre et de retrouver un équilibre physique et mental au travers d'expériences inédites.

## Saint-Jean-de-Luz

### CURE SÉRÉNITÉ MENTALE

(6 jours | 24 soins)

Ce séjour est spécialement conçu pour favoriser la détente et le renouveau mental. Il combine des techniques avancées de relaxation, des soins thérapeutiques et des activités de pleine conscience pour aider à réduire le stress et améliorer le bien-être général. Un ensemble de pratiques visant à calmer l'esprit, à réduire le stress et à cultiver un sentiment de paix intérieure.

## Port-Camargue

### CURE DIGITALE DÉTOX

(6 jours | 24 soins)

Consiste à réduire l'usage des appareils électroniques et des réseaux sociaux pour se reconnecter à soi-même et à son environnement. Elle permet de diminuer le stress, de retrouver de la clarté mentale, et de favoriser une meilleure qualité de vie en rompant avec la dépendance numérique.

## Bandol

### ESCALE BABY MOON (3 jours | 6 soins)

La grossesse est une période très particulière dans la vie d'une femme, mais également d'un couple. Le court séjour « Baby Moon » est une escapade cocooning pour détendre la future maman grâce à des soins experts dans un cadre idyllique... Véritable lune de miel de la grossesse.

## Antibes

### CURE SÉRÉNITÉ (6 jours | 24 soins)

Cette cure vise à offrir une expérience de déconnexion totale, apportant apaisement, calme intérieur et bien-être. Destinée aux personnes submergées par le travail ou la charge mentale, cette cure permet de s'accorder une pause bien méritée, de se ressourcer et de retrouver un équilibre personnel. Les participants apprendront à établir une nouvelle routine pour commencer chaque journée de manière positive et sereine.



## LES CURES THALAZUR AU FEMININ

*Le bien-être des femmes, quel que soit leur âge, est au centre des préoccupations au sein de nos 9 escales Thalazur. Que vous soyez jeune maman, en rémission d'un cancer ou sujette aux bouleversements hormonaux, vous trouverez chez nous une écoute attentive et des soins adaptés. La ménopause qui marque le début d'un changement physique et psychologique est notamment au centre de nos programmes.*

### La cure Ménopause, un luxe d'expertise

Depuis 1 an, Thalazur vous accompagne avec la **cure Ménopause** à Ouistreham, Royan, Arcachon, Saint-Jean-de-Luz, Port-Camargue et Antibes, pour vivre cette transformation de façon positive et en beauté.

En collaboration avec **Sophie Kune**, influenceuse et auteure de *Game is not ovaire*, et le **Dr Michel Mouly**, gynécologue spécialiste de la ménopause, **nos experts Thalazur ont conçu une cure inédite de 6 jours**. Nos équipes, formées spécifiquement, vous garantissent un accueil et des soins de qualité, **basés sur 5 piliers essentiels** à découvrir pendant votre séjour pour comprendre et apaiser les signes de la ménopause, entourée et choyée par nos équipes, dans un cadre cosy en bord de mer.

### À Cabourg, une cure Post-Cancer au féminin.

Ce séjour s'adresse aux femmes entre deux traitements ou qui ont été touchées par la maladie et qui souhaitent retrouver l'harmonie avec leur corps. L'équipe de Cabourg propose d'offrir une parenthèse de douceur afin que les femmes se retrouvent avec elles-mêmes et qu'elles fassent la paix avec leur corps.

### La cure Épigenétique, inédite et pionnière

L'épigénétique, une avancée scientifique majeure, **révèle l'influence de l'environnement et du mode de vie** (alimentation, stress, activité physique, tabagisme..) sur l'expression des gènes, avec 75 % de notre capital santé reposant sur l'épigénétique et 25 % seulement sur la génétique.

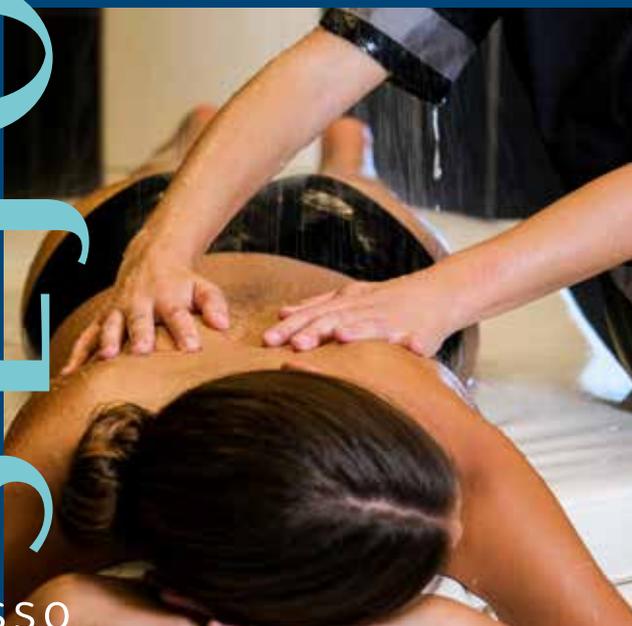
La cure experte Épigenétique (6 jours, 24 soins + des activités) élaborée sous caution médicale propose un accompagnement personnalisé, ajusté à vos besoins, **axé sur cinq piliers : alimentation, activité physique, gestion du stress, lien social, et plaisir de vivre.**

En plus de soins thalasso et spa gorgés de minéraux et d'oligoéléments marins, des ateliers ciblés et physiques calibrés sont inclus. Un carnet de bord personnalisé vous aidera à prolonger les bienfaits de ce séjour dans l'une de nos escales 4 étoiles.

**Votre santé globale est notre priorité. Avec la cure Epigénétique Thalazur, devenez acteur de votre santé.**

# NOS SÉJOURS

Thalasso



## Une journée en Thalasso...

### 16 h

À peine arrivé, c'est déjà l'heure de prendre possession de votre chambre. Sachez que nos équipes sont disponibles 24 h sur 24 pour répondre à toutes vos demandes.

### 18 h

Pour vous mettre dans l'ambiance, après avoir visité l'établissement, prenez le temps de vous installer au bar de l'hôtel et dégustez une douceur ou un cocktail réalisé par notre barman.

### 19 h

Dînez au restaurant de l'hôtel et savourez poissons et fruits de mer avec en prime, une belle vue sur la mer. Option terrasse pour les soirées d'été !



### 9 h

Profitez de ce moment pour apprécier le petit-déjeuner qui vous est proposé avec les journaux du matin. Produits frais et de producteurs locaux, salé, sucré, tous les goûts seront comblés pour ce moment si important de la journée.

### 10 h

Direction la Thalasso pour se faire dorloter ! Parmi les soins phares de la Thalassothérapie, vous aurez sûrement l'occasion de découvrir le célèbre enveloppement d'algues. Le corps couvert d'algues, vous ressentez très vite les bienfaits reminéralisants de ce soin. Pour activer la circulation, nous vous conseillons de tester la douche à jet. Terminez votre matinée par un bain bouillonnant associant les bienfaits des algues, de l'eau de mer chaude et de la chromothérapie.

### 12 h 30

C'est bien connu, l'air marin ça creuse et la faim vous gagne ! Direction le restaurant de l'hôtel pour le déjeuner. Plusieurs options s'offrent à vous : menu ou à la carte nos équipes en salle seront là pour vous inspirer.

### 14 h 30

Découvrez la région. Sachez que votre séjour Thalasso est composé de soins en alternance matin et après-midi pour vous laisser le temps de balades ou d'activités locales. Profitez-en pour flâner aux détours des sentiers côtiers.

### 17 h 30

Détendez-vous après une belle journée bien remplie dans notre Spa Marin.

**Respirez, lâchez prise,  
vous êtes entre de bonnes mains...!**

*Expériences possibles à vivre,  
horaires soins thalasso non garantis*



# 6 JOURS

6 jours, c'est la durée idéale pour se ressourcer en profondeur, corps et esprit ! À vous tous les bienfaits marins d'une cure de ThalassoTHÉRAPIE pour se reminéraliser, se recharger en énergie, doper son immunité, se ressourcer et retrouver l'harmonie... Rien que pour vous, nos praticiens ont créé des protocoles de soins uniques et innovants pour répondre à vos envies et à vos besoins. TOUS vos besoins !

Prendre en main sa santé globale et son épigénétique, dorloter son dos et ses articulations, déconnecter et renouer avec la sérénité, retrouver la ligne... Oui, c'est possible ! Le temps d'une semaine, plongez dans l'univers de la Thalasso et découvrez le pouvoir de l'eau de mer, toute la puissance de ses minéraux. Voyage au cœur du bien-être, offrez-vous une expérience inoubliable sous les gestes précis de nos spa praticiens et de nos différents experts. Respirez, lâchez prise, vous êtes entre de bonnes mains...!



# SOMMEIL SEREIN

Harmonisez ses émotions  
et rééquilibrez son corps pour  
retrouver un sommeil récupérateur

## 24 soins et activités | 6 jours

Consultation médicale offert. Prêt du MORPHEE pendant votre séjour afin d'accompagner votre endormissement.

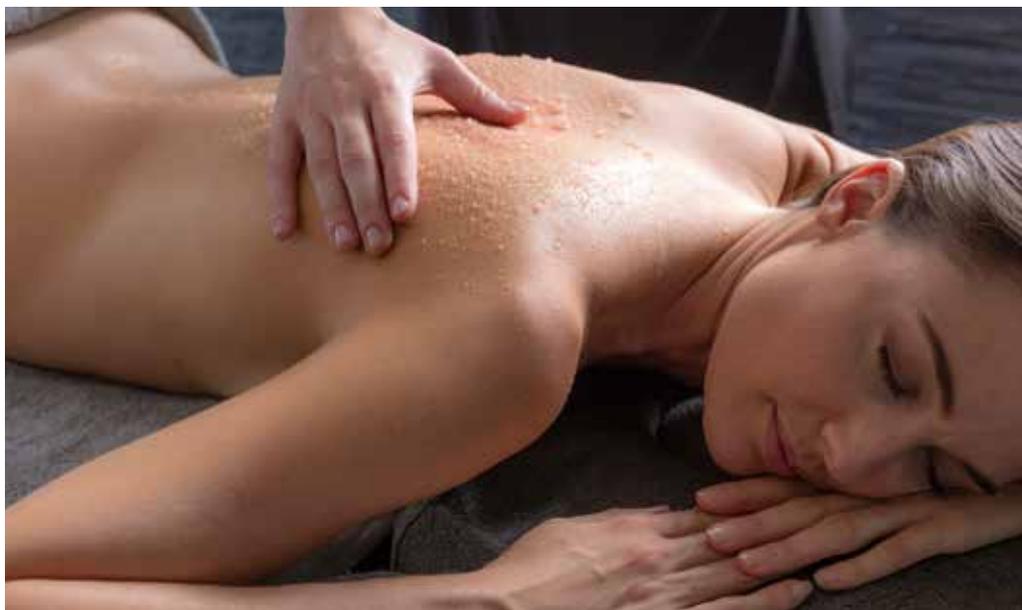
**Prix par personne à partir de 1 805 €**

*En chambre double et demi-pension\*.*

*Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

- 1 gommage du corps enrichi au magnésium (20')
- 3 enveloppements d'algues enrichis au magnésium (20')

- 3 bains de mer enrichis au magnésium (15')
- 2 lits hydromassant détente (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 soin visage prodige des océans Thalgo (1h15)
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 séance d'hypnose Ericksonienne (1h30)
- 1 massage crânien Shirotschampi (20')
- 1 séance de réflexologie plantaire (30')
- 1 séance de digitopuncture énergétique (1h20)
- 3 marches oxygénantes
- 1 marche méditative



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

*\* à partir de 1 104 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

# CURE POST CANCER AU FÉMININ

Se retrouver, s'apaiser et  
se ressourcer entre 2 traitements  
ou après un cancer.

**24 soins et activités | 6 jours**

Consultation médicale  
et bilan sportif offerts

**Prix par personne à partir de 1 805 €**

*En chambre double et demi-pension\*.*

*Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

*Certificat d'un oncologue obligatoire.*

---

## Les PLUS

Consultation médicale de 30' et libre  
accès aux séances sportives ou marches  
oxygénantes avec votre accompagnant

- 3 enveloppements d'algues enrichis au magnésium (20')
- 2 enveloppements à la spiruline (20')
- 1 enveloppement coton et aloe vera (20')
- 2 hydromassages marins (10')
- 3 bains de mer à la pulpe d'algue rouge et hibiscus (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 2 massages des jambes (20')
- 2 massages Amma assis (20')
- 1 massage Californien (50')
- 1 soin visage CICA marin Thalgo (1h) **NOUVEAU**
- 1 beauté des mains (45')
- 1 séance de digitopuncture énergétique (1h20)
- 1 séance de réflexologie crânienne (30')
- 1 séance de sophrologie aquatique (30')



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

\* à partir de 1 104 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).



# CURE ÉPIGÉNÉTIQUE

## CINQ PILIERS

1. Plaisir de vivre
2. Gestion du stress
3. Activité physique adaptée
4. Réseau social bienveillant
5. Alimentation raisonnée

## 24 soins + activités | 6 jours

Consultation médicale offerte.

**Prix par personne à partir de 1 805 €**

*En chambre double et demi-pension\*.*

*Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

### 1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 gommage aux parfums d'ailleurs (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 2 douches à jets circulatoires (10')
- 3 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants aux agrumes (15')
- 1 lit hydromassant tonique (15')
- 1 massage relaxant (25')
- 1 hydromassage marin (10')

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

*\* à partir de 1 104 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*





- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 soin visage néo-revitalisant Payot (45')  
**NOUVEAU**
- 1 massage Ayurvédique (50')

## 2. GESTION DU STRESS

- 1 séance de sophrologie aquatique (30')
- 1 séance de digitopuncture énergétique (1h20)
- 1 séance de cohérence cardiaque
- 1 réflexologie crânienne (30')

## 3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 1 marche oxygénante (1h)
- 1 séance d'aquapower (45')
- 1 séance d'aquabiking (30')

Bilan sportif et libre accès aux installations sportives de l'établissement

## 4. RÉSEAU SOCIAL BIENVEILLANT

- 1 pause après la marche oxygénante : eau détox (thym, orange et citron)
- 1 pause après l'aquapower, autour d'une boisson boost : jus de pomme et spiruline
- 1 soirée table d'hôte

## 5. ALIMENTATION RAISONNÉE

- 1 rendez-vous conseil alimentation avec la diététicienne
- 1 démonstration culinaire de notre chef
- 1 atelier manger en pleine conscience



les  
cinq **S**

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.

# ÉCHAPPÉE MARINE

(re)Découverte  
de la Thalassothérapie.

18 soins | 6 jours

dont 3 massages  
100% de soins individuels

**Prix par personne à partir de 1 239 €**

*En chambre double et demi-pension\*.*

*Cette cure débute le jour de votre choix*

- 
- 3 massages détente ou sous fine pluie d'eau de mer (20')
  - 3 enveloppements d'algues (20')
  - 2 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
  - 1 bain de mer hydromassant détente (15')
  - 1 bain de mer hydromassant circulatoire (15')
  - 1 hydromassage marin (10')
  - 2 douches à jet (10')
  - 3 lits hydromassants (15')
  - 1 lit massant aux pierres de jade (20')
  - 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')



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

*\* à partir de 624 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



## SIGNATURE THALAZUR

L'essentiel de notre  
expertise marine.

**24 soins | 6 jours**

dont 1 massage par jour  
100% de soins individuels

**Prix par personne à partir de 1 498 €**

*En chambre double et demi-pension\*.  
Cette cure débute le jour de votre choix*

- 1 gommage du corps (20')
- 6 massages détente ou sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 3 enveloppements d'algues (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 2 bains de mer hydromassants détente (15')
- 2 bains de mer hydromassants circulatoire (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- 1 lit massant aux pierres de jade (20')

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

*\* à partir de 816 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



## EXPERT DU DOS

Traitement ou prévention  
Prise en charge thérapeutique.  
Retrouvez mobilité et souplesse.

**27 soins | 6 jours**

Consultation médicale  
offerte

**Prix par personne à partir de 1 988 €**

*En chambre double et demi-pension\*.*

*Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

- 1 gommage du corps enrichi en calcium (20')
- 2 enveloppements d'algues enrichis en calcium (20')
- 3 bains de mer hydromassants enrichis en calcium (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (20')
- 4 séances avec un kinésithérapeute (20')
- 1 soin du dos Payot (45')
- 2 applications de boues marines (20')
- 2 applications de boues auto-chauffantes (20')
- 4 lits hydromassants spécial dos (15')
- 2 séances d'aqua-dos personnalisées (30')
- 4 séances de cryothérapie corps entier

## MASSAGES DU MONDE

Tour du monde des techniques  
de massage. Apaisement du corps  
et de l'esprit.

**24 soins | 6 jours**

**Prix par personne à partir de 1 805 €**

*En chambre double et demi-pension\*\*.*

*cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

- 1 gommage aux huiles et pétales de rose Thalazur (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 3 bains de mer hydromassants détente (15')
- 1 enveloppement à la pulpe de coco (20')
- 1 enveloppement aux 3 thés (20')
- 1 enveloppement à la spiruline (20')
- 3 douches à jet (10')
- 1 hydromassage marin (10')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 lit massant aux pierres de jade (20')
- 1 massage relaxant (25')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage Ayurvédique (50')
- 1 massage Tui Na (50')
- 1 massage Lomi-Lomi (50')

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

*\* à partir de 1286 € sans hébergement. \*\* à partir de 1 104 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

# RÉSOLUTION MINCEUR

Pour vous réconcilier avec votre corps, nous vous proposons un programme personnalisé autour de trois objectifs : alimentation équilibrée, sport et harmonie de l'esprit. Au gré des soins, activités et ateliers proposés par nos experts, vous retrouverez des habitudes saines s'inscrivant dans une volonté de continuité.

## 30 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

et votre cure de 7 jours Shooter boost Thalgo offerte

### Prix par personne à partir de 2 199 €

*En chambre double et pension complète\*.*

*Cette cure s'effectue du lundi au samedi en pension complète.*

- 1 gommage du corps (20')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 3 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 3 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues minceur (15')
- 3 douches à jet silhouette Thalazur (10')
- 1 séance de Body Sculpt (45')
- 1 séance d'Icoone **NOUVEAU** (30')
- 1 coaching silhouette Thalgo (1h)
- 1 soin corps méthode AXO (1h15)
- 1 soin visage parenthèse hydratante Thalgo (30')

- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')

#### LA NUTRITION

- 2 consultations diététiques (45' + 30')
- 1 atelier manger en pleine conscience
- Personnalisation des menus au restaurant
- Conférence diététique
- Démonstration culinaire de notre Chef

#### LE SPORT

- 1 bilan sportif individualisé
- 1 séance d'aquapower (45')
- 1 séance d'aquabiking (30')
- 1 séance d'aquajump (25')
- 1 marche oxygénante ou longue Cabourg (1h)

#### L'ESPRIT ET LE BIEN-ÊTRE

- 1 séance de sophrologie individuelle (45')



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

\* à partir de 1 286 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).



# RÉVEIL SPORTIF

Reprise d'une activité sportive tout en douceur.

Composez vous-même votre cure selon vos souhaits pour générer l'envie de vous remettre au sport.

## 24 soins et activités | 6 jours

Consultation médicale, bilan diététique et bilan sportif offerts

**Prix par personne à partir de 1 498 €**

*En chambre double et demi-pension\*.*

*Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

*Elle peut également débiter le jour de votre choix, nous consulter.*

### CHOISISSEZ 6 SOINS POUR

**LA RÉCUPÉRATION** (au maximum 2 fois le même soin)

- lit massant aux pierres de jade (20')
- lit hydromassant (15')
- pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- cryothérapie corps entier
- 1 séance d'Icoone **NOUVEAU** (30' - 1 seule fois)
- consultation diététique (45')

### CHOISISSEZ 6 SOINS POUR

**LA REMINÉRALISATION**

- **Enveloppements et applications (20')**
  - reminéralisant
  - enrichi en potassium
  - boues marines
  - thermosudation au fucus

- **Bains de mer hydromassants (15')**

- reminéralisant
- enrichi en potassium
- aux agrumes
- aux cristaux du lagon

- **Autres soins (10')**

- douche à jet
- hydromassage marin

### CHOISISSEZ 6 MASSAGES POUR VOTRE DÉTENTE

- massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- massage détente (20')
- massage enrichi en potassium (20')
- massage kinésithérapeute (20' – 1 seule fois)

### CHOISISSEZ 6 ACTIVITÉS SPORTIVES

(au maximum 2 fois le même soin)

- aquajump (25')
- aquabiking (30')
- aquapower (45')
- aquaboarding (25')
- beach-training (1h)
- renforcement musculaire (50')
- stretching marin (30')
- longe Cabourg (1h)  
(selon les conditions météorologiques)
- marche oxygénante (1h)

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

*\* à partir de 816 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

# LIBERTÉ SUPRÊME

Le meilleur de nos soins. Composez votre cure et faites-vous plaisir en fonction de vos envies.

## 20 soins au choix | 6 jours

Consultation médicale offerte

### Prix par personne à partir de 1 988 €

*En chambre double et demi-pension\*.*

*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') (6 maximum)

- reminéralisants :
  - aux cristaux à l'algue bleue Thalazur
  - aux agrumes
  - aux cristaux du lagon
- à la gelée d'algue
  - minceur
  - circulatoire
  - détente

##### Enveloppements & applications (20') (6 maximum)

- reminéralisant
- circulatoire
- thermosudation au fucus
- boues marines
- à l'algue bleue
- aux trois thés
- à la pulpe de coco

##### Autres soins

- douche à jet (10')
- hydromassage marin (10')
- lit hydromassant spécifique Thalazur (15')
- application cryothérapie jambes (20')
- pressothérapie au gel fraîcheur Thalazur (20')
- lit massant aux pierres de jade (20')

#### CHOISISSEZ 1 SOIN AVEC NOS EXPERTS

- sophrologie individuelle (45')
- consultation diététique (45')
- séance de cryothérapie corps entier
- séance de réflexologie plantaire (50')

#### CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE RÉUSSIE

##### Gommages du corps (20') (1 maximum)

- mer des Indes Thalgo
- marin aux huiles et pétales de roses

##### Massages (20')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente
- visage

##### Autres soins

- séance de sauna japonais individuel (30')
- beauté des mains (45')
- beauté des pieds (45')

#### CHOISISSEZ 5 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

##### Massages du monde (50')

- signature Thalazur jardin marin
- Ayurvédique
- Lomi-Lomi
- Californien

##### Soin visage esthétique (1h) (1 maximum)

- Marin aux 3 algues Thalgo
- L'Expertise Suprême, Jeunesse et Lumière Payot
- Hyalu-procollagène Thalgo
- ThalgoMen

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

*\* à partir de 1 286 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

# 3 JOURS

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

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





## 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 Thalgo offerte

**Prix par personne à partir de 730 €**

*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

#### DÉTOXIFIER

- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (20')
- 1 soin visage Oxygène Lumière Thalgo (40')
- 1 hydromassage marin (10')

#### REMINÉRALISER

- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 douche à jet (10')
- 1 marche oxygénante (1h)

#### RELAXER

- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement coton et aloe vera (20')
- 1 massage sous fine pluie marine (20')

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

*\* à partir de 432 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

## DÉTENTE ZEN

Détente, apaisement, libération des tensions profitez d'un instant cocooning.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 755 €

*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

- 1 gommage cuivré aux sels de la mer Morte (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 enveloppement à la pulpe de coco (20')
- 1 enveloppement aux 3 thés (20')
- 2 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues détente (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 massage visage (20')
- 1 massage Californien (50')

## RÉSOLUTION MINCEUR

Retrouvez fermeté et tonicité  
Soins minceur et bienfaits de la mer.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 755 €

*En chambre double et petits-déjeuners\*\*.*

- 1 gommage du corps (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues minceur (20')
- 1 application d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 douche à jet silhouette (10')
- 1 séance de Body Sculpt (45')
- 1 séance d'Icoone **NOUVEAU** (30')
- 1 consultation diététique (30')
- 1 séance d'aquabiking (30')



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

*\* à partir de 456 € sans hébergement. \*\* à partir de 456 € sans hébergement.*

*Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

# LÂCHER-PRISE

Prendre son temps & calmer son esprit, apprivoiser ses émotions.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 755 €

*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (20')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en calcium (20')
- 1 enveloppement à la crème d'algue bleu (20')
- 1 bain de mer hydromassant détente (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 massage relaxant (25')
- 1 soin visage L'Expertise Suprême, Jeunesse & Lumière Payot (1h)
- 1 séance de stretching marin (30')



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

*\* à partir de 456 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

# MAMAN BÉBÉ

Des instants de détente pour vous du bonheur partagé avec bébé (agé de 3 à 9 mois).

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

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 755 €  
En chambre double et petits-déjeuners\*.

- 1 gommage du corps (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 enveloppement à l'algue bleue (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 soin visage spiruline Boost Thalgo (1h)
- 1 atelier massage bébé\*\* (25')
- 1 séance d'éveil aquatique avec bébé\*\* (25')



Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 456 € sans hébergement. \*\*Participation possible de l'accompagnant.  
Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).



# LIBERTÉ SUPRÊME

Le meilleur de nos soins. Composez votre escale et faites-vous plaisir en fonction de vos envies.

## 9 soins au choix | 3 jours

**Prix par personne à partir de 829 €**

*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

*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 à la gelée d'algues circulatoire (15')
- bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
- douche à jet (10')
- hydromassage marin (10')
- aquabiking (30')

#### Enveloppements & applications (20') (2 maximum)

- algues reminéralisantes
- boues marines
- boues auto-chauffantes
- cryothérapie jambes

#### Soins secs

- lit hydromassant (15')
- lit massant aux pierres de jade (20')

### CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE ESCALE RÉUSSIE

#### Gommages du corps (20') (1 maximum)

- des îles Thalgo
- sous fine pluie d'eau de mer

#### Massages (20')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

### CHOISISSEZ 2 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

#### Massages du monde (50')

- Ayurvédique
- signature Thalazur jardin marin
- Californien

#### Soin visage esthétique (1h) (1 maximum)

- Marin aux 3 algues Thalgo
- Silicium Lift Thalgo
- ThalgoMen
- L'Expertise Lisse, Finesse & Correction Payot

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

*\* à partir de 528 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

# 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...  
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 DÉCOUVERTE THALAZUR

3 soins | jour  
dont 1 massage

Prix par personne à partir de 221 €  
*En chambre double et petit-déjeuner.*

- 1 massage du corps (20') détente ou sous fine pluie d'eau de mer ou kiné
- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant (15'), lit hydromassant (15'), douche à jet (10') ou pressothérapie au gel fraîcheur Thalazur (20').

# JOURNÉE THALAZUR

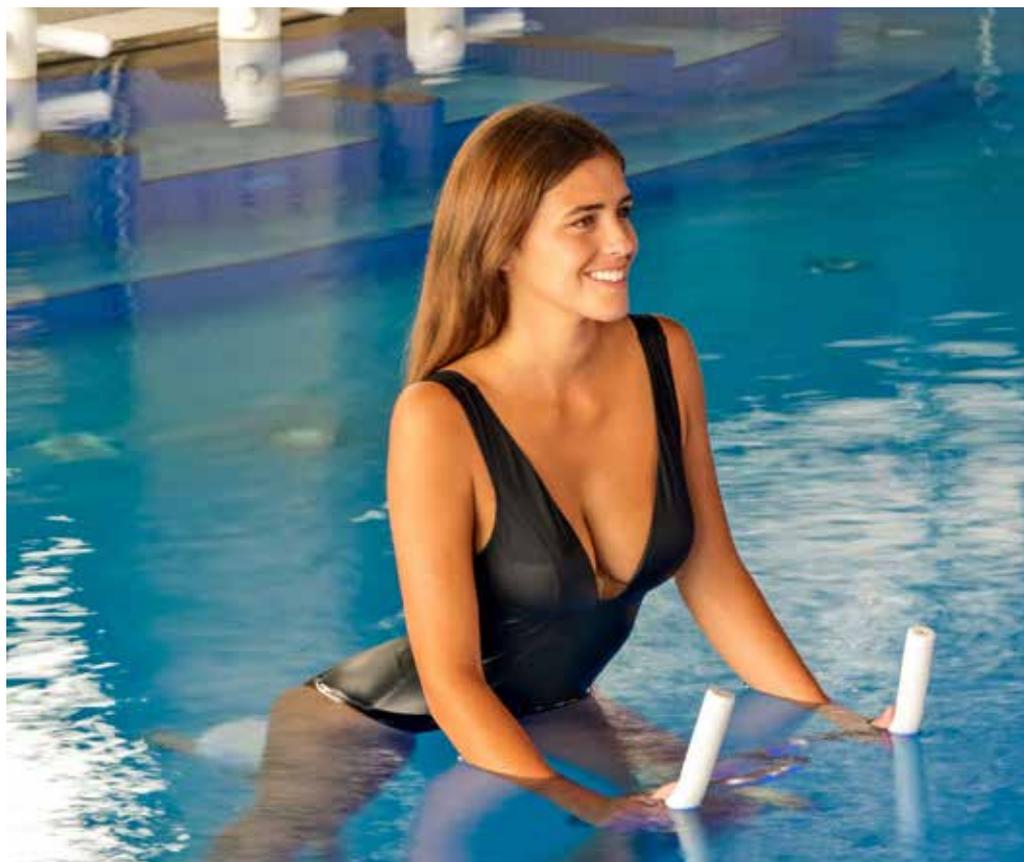
4 soins | jour  
dont 1 massage

Prix par personne à partir de 278 €  
*En chambre double et demi-pension.*

- 1 massage du corps (20') détente ou sous fine pluie d'eau de mer ou kiné
- 3 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant (15'), lit hydromassant (15'), douche à jet (10') ou pressothérapie au gel fraîcheur Thalazur (20').



*Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins page 58.  
Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



## JOURNÉES À THÈME

### 3 soins | jour

Prix par personne à partir de 278 €

*En chambre double et demi-pension.*

#### BEAUTÉ

- 1 gommage corps cuivré aux sels de la mer morte (20')
- 1 enveloppement aux 3 thés (20')
- 1 soin visage Méthode Payot (30')

#### RÉVEIL SPORTIF

- 1 lit hydromassant tonic (15')
- 1 séance sportive en piscine (30')
- 1 massage Suédois (50')

#### FUTURE MAMAN

- 1 lit hydromassant (15')
- 1 soin visage Parenthèse hydratante Thalgo (30')
- 1 massage spécial femme enceinte (25') dès le 4<sup>e</sup> mois

*Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins page 58. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

# BEAUTÉ SPA

Découvrez notre



## 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 Thalgo et Payot.

Pour compléter l'expérience, le nouveau rituel de soins signatures Thalazur jardin marin, qui s'inscrit dans l'ADN de la marque et de sa vision holistique du bien-être et du mieux-vivre, vous guidera vers une détente absolue et un équilibre intérieur.

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



# 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 escales Thalazur.





**PAYOT**  
PARIS

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.



*Nos marques partenaires, Payot et Thalgo s'engagent activement dans une démarche respectueuse pour l'environnement et le respect de principes sociaux et éthiques.*

NOUVELLE GAMME COSMÉTIQUE



THALAZUR

jardin marin



## Le bien-être absolu, révélateur de beauté

Trait d'union entre la mer et la terre, sources de vie, Thalazur a mis à profit ses 20 ans d'expertise en Thalassothérapie afin de concevoir une gamme cosmétique aux propriétés bienfaisantes.

Cette nouvelle ligne cosmétique composée à 90% d'ingrédients d'origine naturelle, met en exergue l'influence bénéfique des actifs marins et de plantes, soigneusement sélectionnés, pour une beauté globale.

Chaque produit Thalazur jardin marin a ses vertus. Une action hydratante, antioxydante, lissante, exfoliante, nourrissante, protectrice, raffermissante, en fonction des actifs présents dans chaque formule pour un bien-être absolu révélateur de beauté.



scannez pour accéder à notre boutique en ligne et découvrir toute la gamme Thalazur jardin marin



nos soins

# dans le détail

## Nos massages

### DÉTENTE

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

### SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER

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

## Nos enveloppements et applications

### ENVELOPPEMENT D'ALGUES REMINÉRALISANTES

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

### ENVELOPPEMENT AUX PARFUMS D'AILLEURS

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

### APPLICATION D'ALGUES THERMOSUDATION AU FUCUS

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

### APPLICATION DE BOUES MARINES

Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent chaudes localement sur le dos et

les articulations. Action antalgique et antirhumatismale.

### APPLICATION DE BOUES MARINES AUTO-CHAUFFANTES

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

### ALGUES CIRCULATOIRES

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

### CRYOTHÉRAPIE JAMBES

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

## Nos bains de mer hydromassant

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

### REMINÉRALISANT

Ce soin associé à la chroma thérapie vous procure une relaxation musculaire profonde. Avant votre soin choisissez votre sel pour que votre bain prenne la couleur et les senteurs de vos envies : aux cristaux irisés, aux agrumes ou aux cristaux du lagon.

### À LA GELÉE D'ALGUES SPÉCIFIQUES

- Détente.  
- Circulatoire.  
- Minceur.

## Nos autres soins d'hydrothérapie

### DOUCHE À JET

L'hydrothérapeute dirige un puissant et d'eau de mer suivant un tracé bien défini. La pression réglable du jet 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.

### HYDROMASSAGE MARIN

Puissant hydromodelage sous-marin pratiqué en baignoire sur l'ensemble du corps à l'aide d'un jet dirigé par une hydrothérapeute. Idéal pour stimuler la circulation et déstocker la cellulite.

## Nos soins secs

### LIT HYDROMASSANT

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

### LIT MASSANT AUX PIERRES DE JADE

Allongé confortablement, votre dos est massé mécaniquement par des pierres de jade chauffées qui ondulent sous le matelas. Détente parfaite !

## Nos soins experts

### PRESSOTHÉRAPIE AU GEL FRAICHEUR THALAZUR

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.

# 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 !

## **SAUNA JAPONAIS INDIVIDUEL**

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

## **CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER**

Debout dans un caisson individuel, le corps est soumis à une baisse progressive de la température (-130°C à -160°C), pendant 2 à 3min maximum. Cette immersion au froid exerce une action anti-inflammatoire et améliore de nombreux troubles (circulatoires, sommeil, anxiété, douleurs...). Idéal aussi pour les sportifs !

## **MASSAGE KINÉ**

Réalisé par une kinésithérapeute. Relaxant et décontractant, principalement à visée thérapeutique.

## **SOPHROLOGIE INDIVIDUELLE**

Cette technique de développement personnel, qui plonge dans un état de conscience proche de l'hypnose, est basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Vous pouvez ainsi vous concentrer sur un besoin spécifique (stress/minceur).

## **CONSULTATION DIÉTÉTIQUE**

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

## **BILAN SPORTIF INDIVIDUALISÉ**

Pour évaluer votre condition physique et vous orienter vers une ou des activités en phase avec vos attentes et vos besoins.

## **Nos activités aquatiques**

### **AQUAJUMP**

Cette activité ludique et rythmée, pratiquée sur un trampoline immergé, permet un renforcement en profondeur de tous les muscles. Améliore l'équilibre, la motricité et le système cardio-vasculaire.

### **AQUAGYM**

Douce ou tonique, basée sur des exercices d'assouplissements, de renforcement des chaînes musculaires ou d'augmentation des amplitudes articulaires.

### **AQUABIKEING**

Pratiquée sur un vélo immergé, cette activité complète et efficace permet une dépense calorique importante, entre 300 et 500 par séance.

### **AQUABOARDING**

Pratiquée sur une planche en mousse, cette activité permet un renforcement musculaire en profondeur, un travail du système cardiovasculaire ainsi qu'une amélioration de l'équilibre et de sa posture.

### **AQUA-DOS**

Cours particulier axé sur l'entraînement de la mobilité du dos et du bassin. On y associe un travail de gainage musculaire à des exercices de souplesse.

### **AQUAPOWER**

Optimise le travail musculaire et cardio-vasculaire en associant aquabiking, aquabuilding et aquajump.

### **ÉVEIL AQUATIQUE AVEC BÉBÉ**

Partager des moments d'exception avec votre enfant. Activité basée sur l'épanouissement, la découverte sensorielle et l'éveil du jeune enfant au milieu aquatique.

## **Nos activités en plein air**

### **BEACH TRAINING**

Séance de sport ludique et dynamique sur la plage et sur la digue enchaînant des moments de courses et des exercices de renforcement musculaire.

### **MARCHE OXYGÉNANTE SUR LA PLAGES**

Marche sportive avec bâtons. Travail de l'ensemble du corps. Les jambes en coordination avec les bras sollicitent 80% des muscles.

### **LONGE CABOURG**

Selon les conditions météorologiques, randonnée aquatique qui permet un travail très complet du corps, immergé jusqu'au ventre dans la mer. Une découverte conviviale et originale du littoral normand.

nos

# conseils éclairés

## J'emporte dans ma valise...

- Un ou deux maillots de bain adaptés (eau de mer, chlore...).
- Pour les hommes seuls les slips ou boxers sont acceptés
- Pour les femmes seuls les maillots de bain 1 ou 2 pièces sont acceptés
- Des sandales ou des tongs antidérapantes (offertes pour toute cure de 6 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de cardiofitness.
- Pour les cures Echappée marine, Signature Thalazur et Massage du monde\*, et pour tous les séjours de plus de 3 jours, un certificat médical d'absence de contre-indication datant de moins de trois mois vous sera demandé. Possibilité de consultation sur place (30€ non remboursés).

*\*Apportez votre gourde, de l'eau micro filtrée est mise à votre disposition.*

## C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa Marin (parcours marin, sauna, hammam et salle de cardio-fitness) pour le curiste et l'accompagnant hébergé à l'hôtel les bains de Cabourg.
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes bio Thalgo en libre-service pendant vos heures de soins.
- La consultation médicale pour la réservation des cures de 6 jours (excepté cures Échappée marine, Signature Thalazur et Massage du monde).

## J'arrive à l'hôtel...

- La chambre est disponible à partir de 16h le jour de votre arrivée. Elle doit être restituée pour 12h le jour du départ.

- Le parking fermé est gratuit.
- La demi-pension comprend un repas midi ou soir, à votre convenance sur réservation à l'accueil du restaurant.
- L'accompagnant non-curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande à la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Hébergement et petit déjeuner offerts aux enfants (jusqu'à 12 ans) accompagnant les parents. Nombre de chambres limité.
- Les animaux (< à 6kg) sont admis uniquement dans les chambres. Supplément de 25€/jour/animal. Dans la limite d'un animal maximum par chambre.
- Bornes de recharge électrique à disposition

## 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 le planning de soins, contactez-nous avant votre arrivée.
- Possibilité de soins esthétiques pour les futures mamans, consultez-nous.
- Accès à la piscine autorisé aux enfants de moins de 15 ans hébergés à l'hôtel (BCG obligatoire): du lundi au samedi de 11h à 13h et de 17h à 19h45, puis le dimanche de 11h à 13h et de 14h à 19h45.
- L'accès au sauna et au hammam n'est pas autorisé aux enfants.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre boutique maillots de bain, sandales, produits cosmétiques...
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.



## **HORAIRES D'OUVERTURE\***

L'institut de Thalassothérapie est ouvert toute la semaine.

Les soins sont planifiés du lundi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 18h.

### **SPA MARIN**

Du lundi au dimanche de 9h à 19h45.

Fermeture de 13h à 14h pour désinfection.

Accès piscine autorisé pour les enfants de moins de 15 ans du lundi au samedi de 11h à 13h et de 17h à 19h45, puis le dimanche de 11h à 13h et de 14h à 19h45 (BCG obligatoire).

### **SPA BEAUTÉ**

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

*\*Horaires susceptibles d'être modifiés.*

# THALAZUR : L'ENGAGEMENT EN ACTION(S)

Nous ne sommes peut-être qu'une goutte d'eau dans l'océan auquel nous devons tant. Et pourtant... Chez Thalazur, nous ne prétendons pas tout changer du jour au lendemain. Mais nous pensons que chaque geste, aussi modeste soit-il, peut aider à changer durablement les comportements pour consommer moins et mieux, dans le respect de la nature et de l'Homme.

Notre ambition ? Progresser chaque jour sur le plan environnemental, social et sociétal. Et poser les nouveaux codes d'une hôtellerie à la fois éthique et de haute qualité, une touche de glamour en plus, en phase avec vos attentes.

## L'esprit Thalazur, engagé par nature !

82%

**de nos collaborateurs** sont fiers de travailler pour la marque Thalazur (Source: enquête interne Pragma 2024).

55%

**de femmes et 45% d'hommes :** une parité managériale

90%

c'est notre excellent score global **de satisfaction client** et nous vous en remercions ! (source : Trust You 2024).

8/9

**de nos escales** sont labélisées Cléf Verte *Thalazur Carnac est actuellement en rénovation*

FONDATION  
DE LA MER

THALAZUR ET LA FONDATION  
DE LA MER : le début d'une  
nouvelle aventure

À travers ses différentes actions, la Fondation de la Mer met en œuvre de nombreux programmes pour protéger la biodiversité, lutter contre les pollutions, soutenir la recherche et l'innovation, mobiliser les entreprises et sensibiliser les jeunes et le grand public à la préservation des mers et des océans. Il était donc tout à fait logique que Thalazur s'associe à cet organisme de référence, pour s'investir à ses côtés en tant que membre du secteur hôtelier. En 2025, des actions seront menées dans nos 9 escales et à l'initiative du siège, afin de lui apporter tout notre soutien et de contribuer ainsi au bien commun.



## C'EST ACTÉ !

- **100% de nos établissements jouent la carte de la mobilité douce** : partout, des vélos et des bornes électriques sont mis à la disposition de nos clients au sein de nos destinations.
- **100% ont engagé au moins une action solidaire** auprès d'une association de leur territoire. Fiers de notre ancrage sur le littoral français, nous pensons que nous avons un rôle à jouer, en lien avec les acteurs locaux.
- **100% proposent une restauration respectueuse** à la fois du bien-être de nos clients et de l'environnement, avec des offres variées et équilibrées en privilégiant des produits issus de circuits courts. Une offre végétale est proposée chaque jour dans nos menus.
- **80% ont introduit des moyens alternatifs** au nettoyage chimique pour l'entretien (savon noir, vinaigre blanc, nettoyage vapeur...).
- **100% de nos produits d'accueils sont conçus en tenant compte de leur impact sur l'environnement** tout au long de leur cycle de vie. Par exemple, nos kits confort sont 100% en emballage papier et notre gamme Thalazur jardin marin est faite d'au moins 90% d'ingrédients d'origine naturelle.

## 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 **entre 7 jours et 60 jours avant la date d'arrivée** (selon les dates et disponibilités).

---

## SUPPLÉMENT SOLO OFFERT

Nous vous offrons le supplément chambre individuelle **sur certaines périodes de l'année** (nous contacter).

---

## SUPPLÉMENT ACCOMPAGNANT

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

---





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

## TARIF LE PLUS BAS le 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 !

## ÉQUIPE dédiée

Notre équipe d'Experts Thalazur, basée à Levallois-Perret (région parisienne), à Carnac 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 doutes ou interrogations, nos équipes se tiennent à votre disposition pour effectuer les comparatifs nécessaires et vous orienter au mieux !

# UNE VAGUE DE BIEN-ÊTRE



## Accès

### En voiture :

- Par l'autoroute A13 prendre la sortie Dozulé puis suivre les indications Cabourg (Cabourg est à 10 km de la sortie Dozulé).

### En avion :

- Caen Carpiquet à 30 km
- Deauville Normandie à 30 km.

### En train :

- Dives/Cabourg à 2 km, Deauville/Trouville à 20 km, Caen à 25 km.

Thalazur Cabourg\*\*\*\*  
44, avenue Charles de Gaulle  
14390 Cabourg



# IDÉES CADEAUX

Pensez Thalasso, offrez Thalazur



scannez et retrouvez  
tous nos coffrets cadeaux



# THALAZUR

escales bien-être & thalasso



## CABOURG



### INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION

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

[inforeservation@thalazur.fr](mailto:inforeservation@thalazur.fr)

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

