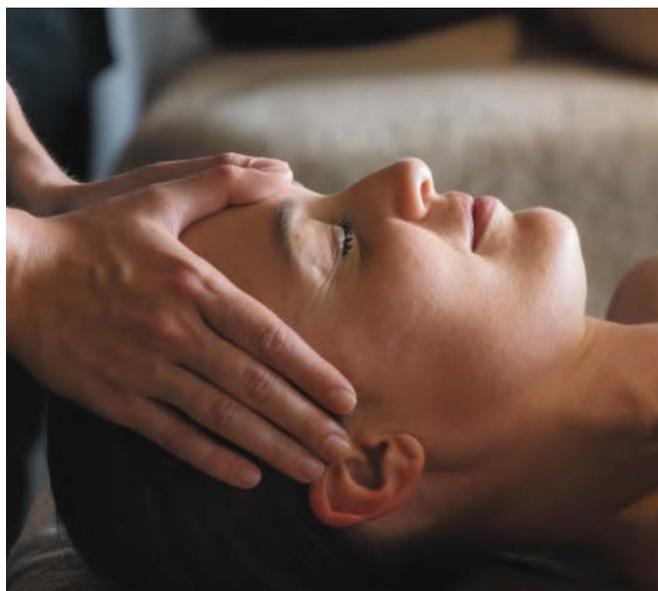


thalazur

Carnac

THALASSOTHÉRAPIE & SPA | SOINS À LA CARTE



ÉDITION 2023





Sommaire

p. 4	Pourquoi choisir Thalazur ?	
	Découvrez tous les bienfaits de la thalasso	p. 6
p. 7	Notre cœur de métier : l'eau de mer	
	Découvrez notre spa marin	p. 8
p. 10	Thalassothérapie à la carte ou à la journée	
	Lexique de la thalasso Infos pratiques	p. 12
p. 14	Les massages & soins de kinésithérapie	
	Les soins experts	p. 16
p. 18	Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté	
	Les gommages	p. 20
p. 21	Les enveloppements	
	Les massages	p. 22
p. 24	Les soins ayurvédiques	
	Les soins corps	p. 26
p. 28	Les soins visage	
	Les soins enfants & ados	p. 32
p. 33	Autres soins beauté	
	Ligne cosmétique marine Idées cadeaux	p. 34

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

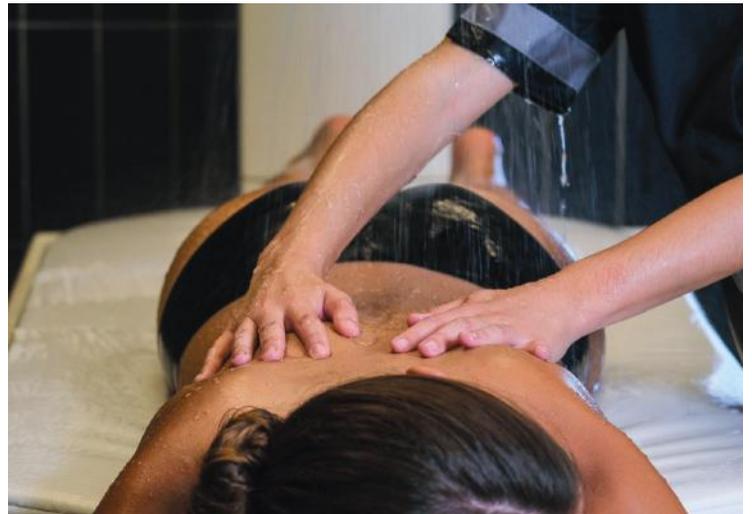
grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français.

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.

Notre cœur de métier l'eau de mer

Histoire d'eau...

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

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

Un personnel aux petits soins...

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

Ça vient de chez nous !

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



Découvrez notre SPA MARIN

Le Spa marin est ouvert 7/7 jours

de 9h à 13h et de 14h à 19h45

(sauf dimanche, hors vacances scolaires, de 9h à 13h et de 16h à 19h).

Évacuation des espaces 15 min avant chaque fermeture.



Salle de cardio-training



Pour certaines
de nos prestations
**vous bénéficiez
d'un accès gratuit
au Spa Marin.**

Accès libre toute la journée
pour les clients de l'hôtel.

Renseignements et explications
sur les pages et prestations
concernées.



LE PLUS GRAND SPA MARIN DE BRETAGNE

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

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

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

Activités intérieures

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

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

Activités extérieures

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



THALASSOTHÉRAPIE À LA CARTE

NOS SOINS

« À LA CARTE » BIO

1 soin individuel thalasso* 52€

1 soin thalasso d'Exception (15') 59€

Massage sous fine pluie d'eau de mer, douche océane ou hydromassage marin

1 soin thalasso d'Exception (30') 87€

Massage sous fine pluie d'eau de mer

2 soins thalasso d'Exception 95€

1 bain de mer hydromassant (15')
ou 1 douche à affusion (15')

1 enveloppement au choix parmi : reminéralisant aux algues chaudes, thermosudation aux algues fucus, fondant à la cire hydratante ou apaisant sureau et gui**

* Nos soins individuels «**THALASSO**»

Au choix parmi : bain de mer hydromassant, douche à affusion, douche à jet, douche à pomme ou lit hydromassant (voir descriptif des soins pages 12/13).

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



Pour votre bien-être

2h d'accès au Spa marin offertes

pour tout achat de soins à la carte
de 111€ et plus,
à valoir la journée de vos soins.



OU À LA JOURNÉE

NOS JOURNÉES « THALASSO » BIO*

3 soins Découverte marine 105€

2 soins individuels thalasso parmi :
bain de mer hydromassant, douche à affusion,
douche à jet ou à pomme, lit hydromassant
1 soin collectif : jet sous-marin ou aquaforme

3 soins Découverte Thalazur 137€

2 soins individuels thalasso parmi :
bain de mer hydromassant, douche à affusion,
douche à jet ou à pomme, lit hydromassant
1 massage sous fine pluie d'eau de mer
ou 1 massage relaxant

4 soins Thalazur 170€

3 soins individuels thalasso parmi :
enveloppement aux algues, bain de mer
hydromassant, douche à affusion,
douche à jet ou à pomme, lit hydromassant
1 massage sous fine pluie d'eau de mer
ou 1 massage relaxant

* Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités.
Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Pour votre bien-être

Accès au Spa marin
la journée de vos soins.

Nous vous fournissons
peignoir et serviette.

NOS JOURNÉES « THALASSO & SPA » BIO*

2 soins thalasso & spa 147€

1 bain de mer hydromassant
ou 1 douche à affusion
1 massage Californien ou Signature (50')

3 soins thalasso & spa « Beauté » 137€

2 soins individuels thalasso parmi :
bain de mer hydromassant, douche à affusion,
douche à jet ou à pomme, lit hydromassant
1 massage du visage au karité bio (25') ou
1 soin hydratation marine BioCarnac® (25')

3 soins spa d'Exception 167€ « Balade en terres celttes »

1 gommage corps aux sels marins (20')
1 enveloppement des druides sureau et gui (20')
1 massage onguent consoude & noisette (25')

SURPRENEZ VOS PAPILLES

Pour profiter de la thalasso toute
la journée, faites une pause gourmande
au « Lounge »

Formule Lounge
(un plat et un dessert)

29€ par personne

NOS JOURNÉES « GASTRONOMIE THALASSO & SPA »

1 soin spa bio + 1 déjeuner 111€

1 massage Évasion bio (25')
1 déjeuner formule Lounge (un plat et un dessert)

2 soins spa Beauté bio + 1 déjeuner 142€

1 massage Évasion bio (25')
1 soin hydratation marine BioCarnac® (25')
1 déjeuner formule Lounge (un plat et un dessert)

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 bio

L'hydrothérapeute effectue différents mouvements enveloppants, par glissement des mains et pressions douces sur la face postérieure du corps pour l'amener à se détendre et se relaxer.

Relaxant du corps (20')

Soin manuel individuel appliqué à toute la face postérieure du corps qui procure bien-être et relaxation.

Sous fine pluie d'eau de mer (15')

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

Nos soins d'hydrothérapie

Bain de mer hydromassant (15')

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

Douche à affusion (15')

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

Hydromassage marin ou marin circulatoire (15')

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

Douche océane (15')

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

Douche à jet / à pomme (10')

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

Enveloppement bio

Enveloppement d'algues (20')

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

Soin sec

Lit hydromassant (15')

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

Nos soins collectifs

Jets sous-marins (25')

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

Aquaforme (25')

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

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



INFOS pratiques

Merci de vous munir d'une serviette, d'un maillot, d'un slip ou boxer de bain pour les hommes (les shorts de bain ne sont pas tolérés), d'un bonnet de bain ainsi que de sandales et d'une tenue de sport pour l'espace fitness & forme.

Par mesure d'hygiène, les bonnets et sandales sont obligatoires (en vente sur place en cas d'oubli).

L'espace fitness et forme est accessible à partir de 16 ans.

Lors de votre réservation, l'intégralité du règlement vous sera demandée.

Tout rendez-vous non décommandé 48h à l'avance sera considéré comme effectué et le règlement sera conservé.

Lors de votre venue

Nous vous conseillons d'arriver au moins 30 minutes avant votre premier soin.

Notre équipe d'accueil vous remet votre planning de soins lors de votre arrivée.

Des casiers individuels sont mis à votre disposition ; nous vous remercions d'y déposer vos objets de valeur, nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradation. Le port de bijoux est interdit.

Les téléphones portables doivent rester obligatoirement en mode silencieux dans toutes les zones de l'établissement.

Tout retard à un soin nous oblige à écourter le soin ou à l'annuler sans garantir le report ou le remplacement.

Pour votre confort, nous sommes susceptibles de vous inviter à prendre une douche avant votre soin.

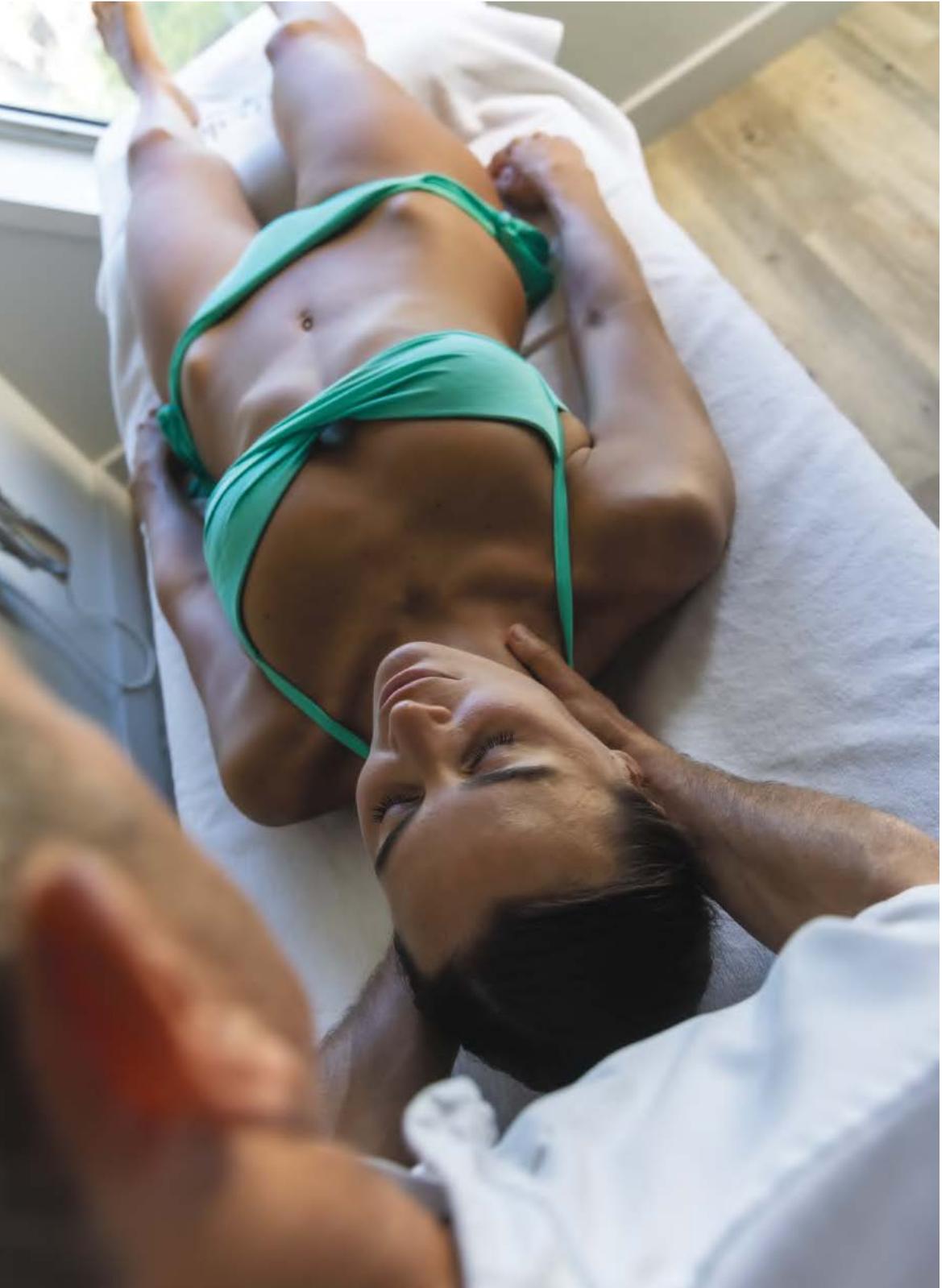
Nous nous réservons le droit d'interrompre le soin en cas de comportement inapproprié.

Certificat médical obligatoire ou décharge médicale à signer lors de votre venue.

L'institut de thalassothérapie est ouvert 7/7 jours

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

**Informations et réservations :
au 02 97 52 52 00**



LES MASSAGES & SOINS DE KINÉSITHÉRAPIE

Pratiqués par nos masseurs kinésithérapeutes

Réflexologie plantaire* (25') **69€**
(50') **111€**

Thérapie manuelle pratiquée sur les zones réflexes de la voûte plantaire. Elle stimule des points d'acupressure et permet ainsi d'obtenir une action réelle sur les systèmes nerveux, lymphatique, sanguin et endocrinien.

Massage Détente* (25') **69€**
(50') **111€**

Soin manuel individuel effectué par un masseur kinésithérapeute, appliqué à tout le corps et visant à un relâchement physique et psychique.

Drainage lymphatique manuel (50') 111€

Dynamisation vasculo-tissulaire manuelle ayant pour but de faire disparaître les dysfonctionnements circulatoires. Ce massage favorise l'élimination des déchets et la réduction d'oedème tout en procurant une agréable sensation de légèreté et de bien-être.

Massage Q Chi-Line (50') 111€

Technique japonaise de massage et de recentrage des méridiens permettant d'harmoniser le corps dans son intégralité. Les méridiens, responsables du flux énergétique sont stimulés de façon à retrouver un équilibre physique et mental. Améliore la posture, facilite la récupération musculaire, régénère la peau et permet de contrôler son poids.

**Massage du ventre
Chi Nei Tsang (50') 111€**

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

*Soin pouvant être réalisé par un(e) praticien(ne) Spa.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



Pour votre bien-être

2h d'accès au Spa marin offertes
pour tout achat de soins à la carte
de 111 € et plus,
à valoir la journée de vos soins.

LES SOINS EXPERTS

Ostéopathie (50') 111€

Consultation dispensée par un ostéopathe D.O. Cette thérapie manuelle, autant préventive que curative, traite la mobilité de différentes structures du corps (dans sa globalité), l'aidant ainsi à retrouver son état de bien-être. Le praticien adapte ses techniques à chaque patient, pour un confort optimum de celui-ci.

Consultation diététique 38€

RÉALISÉE PAR LA DIÉTÉTICIENNE DU CENTRE

Diététique minceur, diététique santé, diététique du sport, diététique pour ados...

Autant d'orientations traitées, suivies de manière personnalisée et sur-mesure par notre diététicienne. Kilos à éliminer, mauvaises habitudes alimentaires à corriger, problèmes de digestion, carence ou excès...

Réalisez votre bilan nutritionnel auprès de notre diététicienne qui trouvera des réponses appropriées aux sujets qui vous préoccupent.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Sauna japonais individuel

1 séance (30') 59€

Forfait 3 séances 165€

Forfait 5 séances 265€

Tradition séculaire et haute technologie japonaises

Depuis plus de 300 ans, les Japonais ont coutume, pour éliminer les toxines et se purifier, de s'enterrer jusqu'au cou dans un sable volcanique chaud (50°).

C'est de ce rituel millénaire que le sauna japonais a tiré sa source en s'appuyant sur une chaleur diffusée par une émission d'infrarouges longs.

Votre meilleur allié pour :

DÉTOXIFIER

Élimination de métaux lourds : plomb, mercure...

RAJEUNIR

Meilleure hydratation, élasticité, éclat du teint, corps et visage

MINCIR

Perte de 1 à 2 tailles de vêtement

DORMIR

Décalage horaire, sommeil réparateur

Pour votre bien-être

2h d'accès au Spa marin offertes
pour tout achat de soins à la carte
de 111€ et plus,
à valoir la journée de vos soins.





Cryothérapie corps entier*

1 séance	55€
Forfait 3 séances	153€
Forfait 5 séances	245€

Quand le froid extrême soulage les douleurs

Thalazur Carnac vous propose de bénéficier d'une technologie novatrice : une cabine de cryothérapie corps entier.

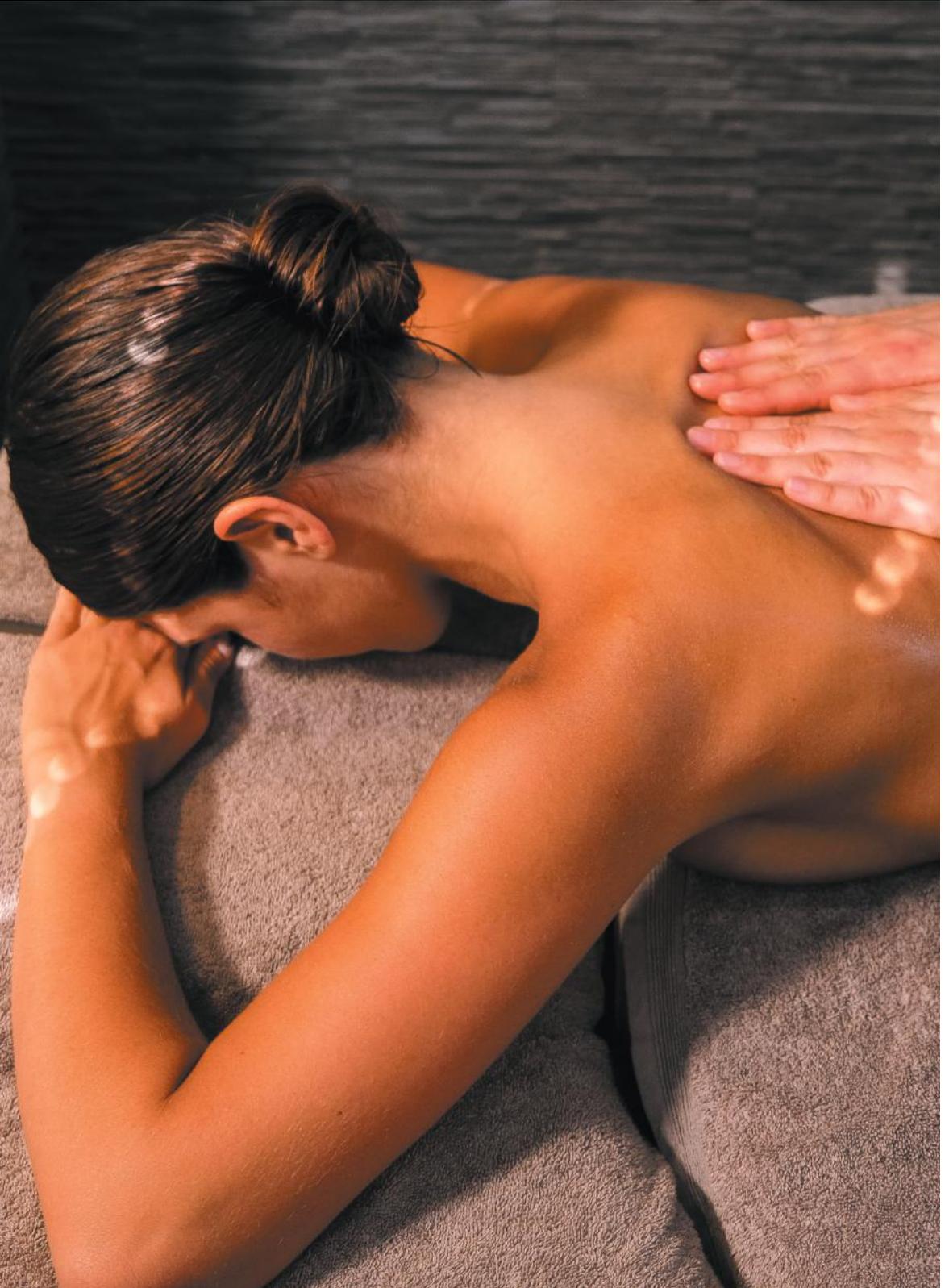
Pratiquée par nos kinésithérapeutes, cette technique consiste à exposer le corps à des températures très basses (entre -130 et -180°) pendant un court laps de temps (entre 2 et 3 minutes).

L'action du froid permet de ralentir la conduction nerveuse et déclenche une réaction vasculaire.

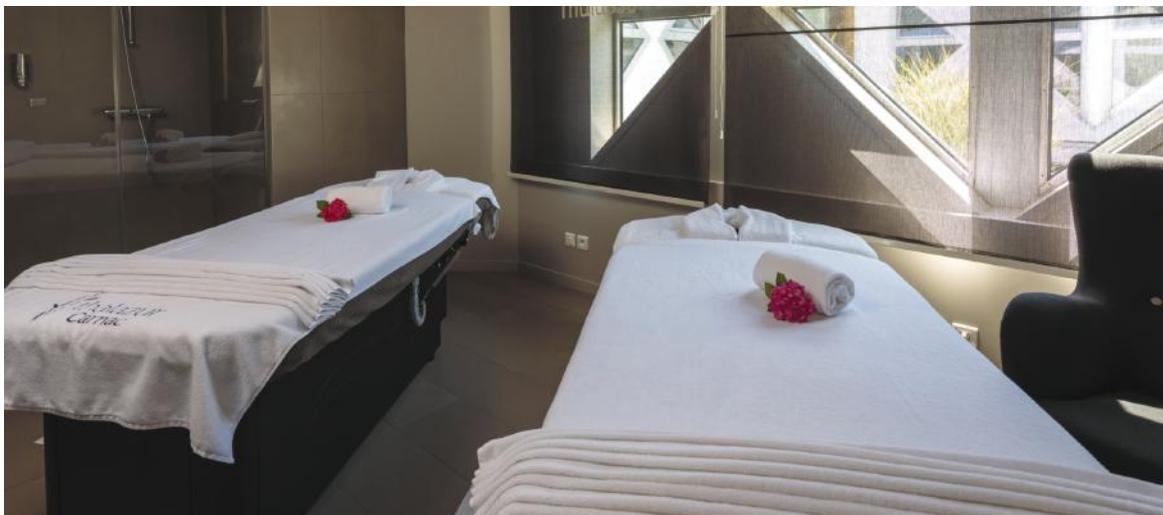
Ce choc thermique provoque ainsi des effets anti-inflammatoires, antalgiques et myorelaxants.

Il entraîne un soulagement des douleurs et un sentiment de bien-être et d'apaisement.

*Sous réserve de contre-indication.



Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté



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

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

Nos marques partenaires s'engagent dans une démarche plus responsable avec des produits qui sont développés, fabriqués et conditionnés en France et une sélection de packagings plus respectueux de l'environnement.

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.

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 d'une beauté marine.

Ouvert 7/7 jours : du lundi au samedi de 9h à 13h et de 14h à 19h. Le dimanche de 8h30 à 12h30.

Réservation au 02 97 52 52 00

LES GOMMAGES

Votre gommage (20')

67€

AU CHOIX PARMIS :

Aux sels marins bio**

Sels des marais salants, criste marine bio et complexe de trois algues bio pour cette cire de gommage innovante et ultra nourrissante.

Noir à la poudre de lave bio*

Poudre de lave finement broyée et décoction aromatique à base d'agrumes pour ce gommage fondant et onctueux.

Amande délicieux by Payot

Sous une texture crème aux éclats d'amandes et à la délicieuse odeur de pistache, retrouvez une peau douce et hydratée.

Le Granité exfoliant corps by Payot **NOUVEAU**

Exfoliation du corps. Sous une texture granitée rose translucide, apportez à votre peau douceur et lumière grâce aux microcristaux de quartz rose.

FORFAIT

« **NOS ESSENTIELLES** »

1 gommage

+ 1 enveloppement au choix

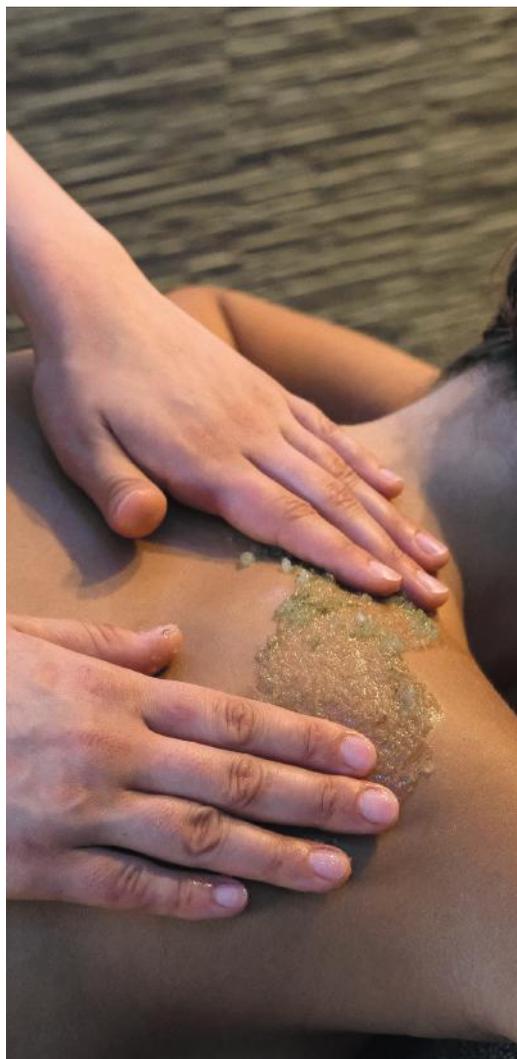
111€

Existe également en version
massage + gommage
ou massage + enveloppement

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

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

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



Le saviez-vous ?

Le gommage est conseillé avant un massage ou un enveloppement. Il prépare la peau à accueillir les huiles, sels minéraux et oligoéléments contenus dans nos préparations de soins.

LES ENVELOPPEMENTS

L'enveloppement consiste en l'application d'un produit, suivie d'une phase de repos en couverture chauffante.

La chaleur entraîne une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration des actifs (sels minéraux, oligoéléments et vitamines). Le contact direct de la peau et des actifs permet de revitaliser l'organisme et de faire le plein d'énergie en 20 minutes.

Votre enveloppement bio (20') 67€

AU CHOIX PARMIS :

Reminéralisant aux algues chaudes

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

Thermosudation aux algues fucus

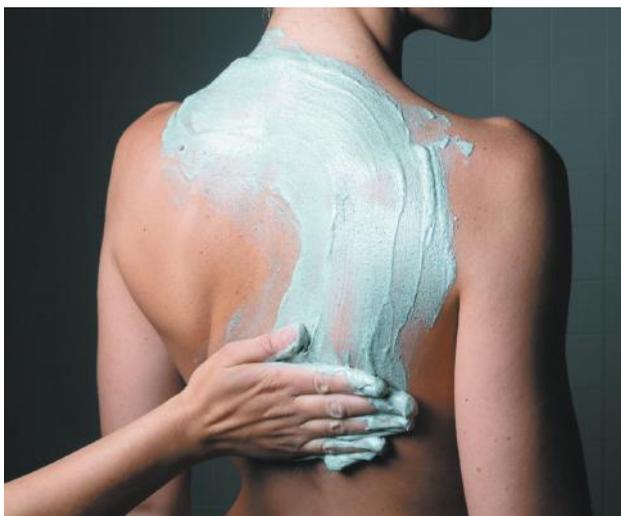
L'algue fucus qui active la sudation contribue à stimuler l'élimination des toxines et à lutter contre la rétention d'eau. Particulièrement recommandée pour une action minceur.

Fondant à la cire hydratante

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

Apaisant sureau et gui**

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



Pour votre bien-être

2h d'accès au Spa marin offertes
pour tout achat de soins à la carte
de 111 € et plus,
à valoir la journée de vos soins.



Pour votre bien-être

2h d'accès au Spa marin offertes
pour tout achat de soins à la carte
de 111 € et plus,
à valoir la journée de vos soins.

LES MASSAGES

Massage Évasion bio (25') 69€

Soin manuel individuel de détente appliqué à toute la face postérieure du corps.

Massage visage et corps karité bio (50') 111€

Soin de relaxation profonde, du cuir chevelu jusqu'à la voûte plantaire, associant manœuvres enveloppantes, relaxantes et digito-pression pour un bien-être total.

Harmonie corporelle (30') 77€ by Payot

Massage global préparateur pour un effet régénérant. Offre un moment relaxant et innovant composé d'étirements doux, mobilisant les tissus et les articulations ainsi que de réflexologie plantaire et palmaire. **Le corps retrouve de la souplesse dans sa posture ainsi qu'un bien-être général.**

La Vague relaxante (1h15) 139€ by Payot

Massage global du dos, d'inspiration traditionnelle. Ce massage qui prend en charge la totalité du dos est composé essentiellement de lissages, pétrissages et pressions glissées. Accompagné d'une préparation corporelle composée d'étirements doux et de réflexologie. **Permet de délasser les dos les plus tendus et de retrouver souplesse et aisance.**

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

MASSAGES DU MONDE

Le massage (50') **111€**

AU CHOIX PARMIS :

Californien bio

Massage de détente globale du corps. La détente vient en premier lieu par l'inaction et le relâchement des muscles superficiels pour ensuite permettre le relâchement des muscles profonds.

Polynésien

Véritable invitation au voyage, ce massage relaxant, à l'huile chaude, d'inspiration lomi lomi, transporte le corps et l'esprit dans une relaxation profonde, les tensions s'évoient pour laisser place à une sensation de lâcher-prise infinie.

Balinais

Mélange de plusieurs techniques de massage indien, indonésien et chinois, ce soin aux multiples vertus se veut dynamisant et reposant pour votre corps et votre esprit. Les mouvements appliqués combinent énergie, relaxation, tonus et décontraction. Le massage balinaise apporte une harmonie et un équilibre parfait entre le corps et l'esprit.

MASSAGE SIGNATURE

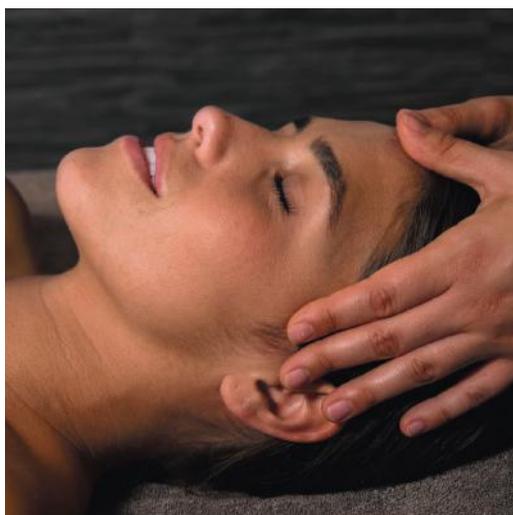
EXCLUSIVITÉ THALAZUR CARNAC

Atlantique bio (50') **111€**

Créé par les professionnels du bien-être, ce massage du corps, exclusif à Thalazur Carnac associe effleurages, pressions relaxantes et manœuvres de détente pour un total lâcher-prise.

OPTION DUO

Possibilité d'effectuer ce massage en DUO dans notre cabine double.



LES SOINS AYURVÉDIQUES BIO

Révélee par les Richis, les hommes sages de l'Inde ancienne, l'Ayurvéda, en sanskrit « Ayur » = Vie et « Véda » = la Science ou la connaissance, peut se traduire littéralement par « Connaissance de la vie ou de la longévité ».

Aujourd'hui officiellement reconnue par l'OMS comme médecine traditionnelle, l'Ayurvéda, science millénaire, a été élaborée pour mieux comprendre le fonctionnement de la nature, et à travers elle, de tous les êtres vivants.

L'Ayurvéda est l'art de vivre en harmonie et en santé globale, sur tous les plans de l'être.

Nos soins ayurvédiques visent à libérer le corps de ses tensions, favorisent la circulation du « Prana » ce souffle vital qui traverse et anime tout être humain, aident à ramener l'harmonie et l'équilibre corps, âme et esprit.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Pour votre bien-être

2h d'accès au Spa marin offertes pour tout achat de soins à la carte de 111 € et plus, à valoir la journée de vos soins.

Utsadana (25')

67€

Gommage ayurvédique à base de plantes, de farine ayurvédique et d'huile de sésame chaude. Dynamique, il nettoie la peau en profondeur en éliminant les toxines et améliore la circulation sanguine, lymphatique et énergétique.

Il réduit la congestion des tissus et favorise la réceptivité aux huiles appliquées lors des massages ayurvédiques.

Shiroshampi (25')

67€

Massage du haut du corps, le Shiroshampi procure un rééquilibrage énergétique de la tête aux pieds et interagit sur les émotions. Il libère les tensions, régule les problèmes de sommeil, de digestion, d'ORL, de maux de tête. Pression, vitesse d'exécution des manœuvres sont adaptées aux besoins de chacun et la stimulation des Marmas personnalisée.

Abhyanga (50')

111€

Massage personnalisé, enveloppant, à base d'huile biologique chaude de sésame, visant à harmoniser le mouvement des différents vayu (5 forces vitales de vata). Il dissout les tensions physiques et psychiques, procure à la fois calme et vitalité, et équilibre les énergies en destockant les excès, les déchets et les toxines.

Marmas (50')

111€

Massage consistant en une stimulation des points vitaux du corps (articulations, tendons, os, vaisseaux sanguins) qui permet de stimuler le « Prana » (force vitale) et d'améliorer la circulation de l'énergie. Massage énergétique qui travaille sur le corps physique et subtil (pensées et émotions).

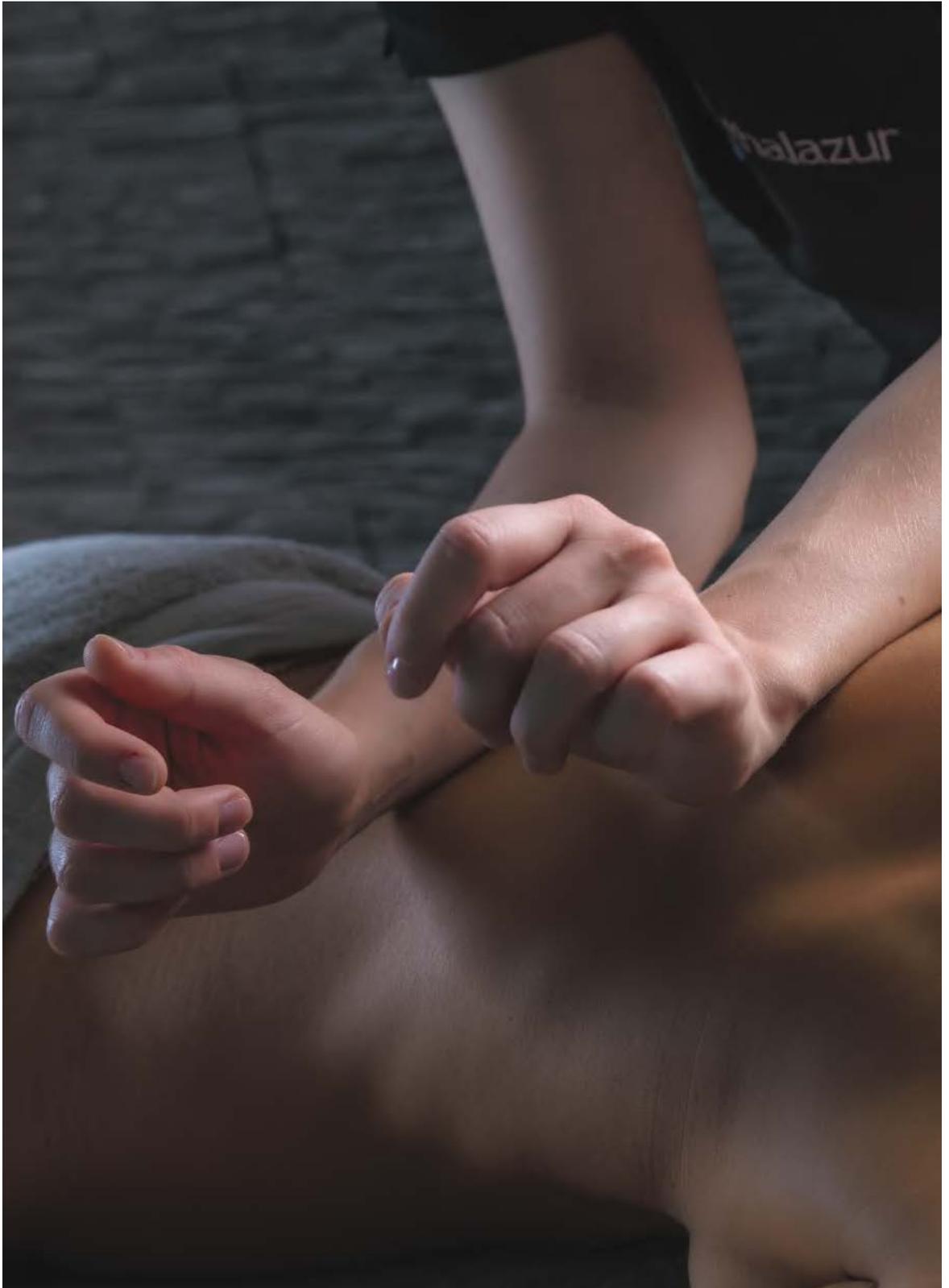
Harmonisation

entre ciel et terre (50')

111€

Réflexologie mains-pieds associée à un massage du cuir chevelu pour une détente et une réharmonisation des énergies.





LES SOINS DU CORPS

Beauté du corps pour les futures mamans

**La Parenthèse récupératrice,
réconfortante** (1h15) **139€**
by Payot

Massage réconfortant pour les parents, d'inspiration californienne

Moment cocooning en position fœtale où le corps est bercé par de longs effleurages.

Accompagné d'une préparation corporelle composée d'étirements doux et de réflexologie.

Offre un instant émotionnel et réconfortant comme celui que vous apportez à votre enfant.

SOINS SPÉCIFIQUES

BodySculptor, pressothérapie & massage

1 soin (55') **111€**
Forfait 3 soins **315€**
Forfait 5 soins **500€**

Premier soin duo conjuguant minceur, drainage et bien-être par une action anti-cellulite à base d'ondes à basse fréquence en simultané avec drainage lymphatique et sanguin par système de pressothérapie.

Pour en optimiser le résultat, il est complété d'un drainage manuel.

Résultat : les acides gras des cellules sont libérés et déstockés, le corps est raffermi, la peau bénéficie d'une meilleure élasticité.

Cellu M6 Corps

1 soin (55') **111€**
Forfait 3 soins **315€**
Forfait 5 soins **500€**

Soin effectué avec le celluM6 LPG, appareil de palper-rouler permettant de lutter contre les capitons et le relâchement de la peau.

OBJECTIF DRAINAGE

Actions jambes légères

Massage drainant jambes (25') **67€**

Massage stimulant pour activer la circulation et apporter confort et légèreté.

Pour votre bien-être

2h d'accès au Spa marin offertes
pour tout achat de soins à la carte
de 111€ et plus,
à valoir la journée de vos soins.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

LES SOINS VISAGE

Hydratation marine

BioCarnac® (25') 69€

Une sensation de confort immédiat et une clarté de teint retrouvée pour ce soin qui associe les bienfaits de l'eau de mer à des actifs biologiques naturels tels que la gelée royale, le miel et la propolis.

Massage visage karité bio (25') 67€

Massage du visage, du cou et du décolleté associant des manœuvres relaxantes à des points de shiatsu pour retrouver un visage ressourcé et apaisé.

Soin pureté BioCarnac® (55') 89€

Soin personnalisé et adapté aux peaux mixtes à grasses.

Des produits riches en algues et végétaux bio pour ce soin. Des principes actifs ciblés pour estomper les imperfections, réguler la formation de sébum et affiner le grain de peau.

Soin hydra-fortifiant

Source marine (55') 95€

by Thalgo **NOUVEAU**

Offrez à votre peau un bain d'hydratation riche en actifs marins reminéralisants. Dans ce soin professionnel, la sève bleue des océans est associée à l'extrait d'algues « micro-éclatées » Thalgo, pour hydrater et fortifier intensément les peaux les plus assoiffées.

Soin Cold cream (55') 95€

by Thalgo **NOUVEAU**

La pause confort des peaux sensibles et des peaux sèches : masque « pansement » riche en Cold Cream Marine, synergie de sève bleue des océans, huile et cire algales, pour reminéraliser, apaiser et relipider intensément la peau.

Pour votre bien-être

2h d'accès au Spa marin offertes

pour tout achat de soins à la carte
de 111 € et plus,
à valoir la journée de vos soins.





La Gym Beauté Payot® (30') 69€

Massage du visage accompagné de l'application d'un « Super shot » adapté à votre peau et d'un baume de massage ultra sensoriel.

AU CHOIX PARMIS :

Signature

Massage mythique en 42 mouvements inventé par Nadia Payot, pour un effet relaxant. **Offre un lâcher-prise et une grande décontraction.**

Active

Massage rythmé des muscles du visage, pour un effet stimulant. **Offre un effet dynamique et vivifiant.**

Soin Hydratation éclat instantané (45') 81€

by Payot

Soin bien-être traitant l'hydratation et le manque d'éclat. Un nettoyage profond à l'aide d'un « Scrubber », un massage relaxant ou stimulant, finalisé par deux masques sensoriels. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le « rouleau de quartz raffermissant » pour stimuler les tissus et apporter de la fraîcheur.

Le soin du visage (1h15) 129€

by Payot

AU CHOIX PARMIS :

La Fraîcheur

Soin hydratant à l'aloë vera et acide hyaluronique. Une exfoliation à la framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque en bio cellulose super hydratant pour repulper la peau et offrir un toucher soyeux. Deux accessoires accompagnent ce soin ; les « Cryosphères » pour une action drainante, le « Roller revitalisant » pour une action stimulante.

La Douceur

Soin apaisant à l'extrait de jasmin, aux pétales délicats et aux pré et probiotiques. Une exfoliation douce aux enzymes de framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque peel-off ultra frais aux inclusions de fleurs. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec les « Cryosphères » pour intensifier les résultats et apaiser les rougeurs.

Le Masculin

Soin perfecteur pour hommes aux 8 super ingrédients. Une exfoliation à la framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un multi masking sur-mesure. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le « Roller revitalisant » ou les « Cryosphères » pour intensifier les résultats.

LES SOINS VISAGE ANTI-ÂGE

POUR ELLE ET LUI



Hydra repulpant BioCarnac® (55') 103€

Soin stimulant régénérant.

Deux techniques reconnues pour leur efficacité sont utilisées : le massage du visage Kobido et l'application d'un tout nouveau masque peel-off «hydractif» (cosmos organic) aux actifs marins d'algues brunes, aux propriétés hydratantes et apaisantes.

Massage Kobido (50') 93€

Lifting naturel & anti-âge

Ce massage visage japonais est basé sur plusieurs techniques comme l'utilisation des méridiens et des points d'acupuncture, le drainage lymphatique.

Le Kobido ou «lifting naturel du visage» est un traitement non invasif et efficace contre le vieillissement du visage.

Soin Hyalu-procollagène (55') 109€

by Thalgo **NOUVEAU**

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & pro-collagène marin aux «Rollers Boosters», pour une efficacité visible immédiate.

Instantanément, le visage paraît plus jeune, comme décripé et les rides même installées semblent lissées.

EN COMPLÉMENT D'UN SOIN VISAGE

Soin des yeux 6€

by Payot

En option pendant le soin, il consiste en une pose de patch pendant la pose du masque. Il offre un coup d'éclat immédiat au regard. Le contour des yeux paraît lifté, lissé et défatigué en un clin d'œil.

* En option quelle que soit la nature du soin visage Payot réalisé.



La Jeunesse (1h15)

143€

by Payot

Soin pro-âge à l'acide hyaluronique et aux perles exfoliantes.

Un gommage qui fond au contact de la peau, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque étincelant sous une texture velours. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le «Gua Sha» pour resculpter les volumes du visage et les «Cups massantes» pour lisser les marques du temps. La peau est régénérée, raffermie, lissée.

La Fermeté (1h15)

143€

by Payot

Soin liftant infusé à l'extrait de rose et lipopeptides.

Une exfoliation à la framboise, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque crème ultrasensoriel couplé d'un massage «fermeté» spécifique. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le «Gua Sha» pour intensifier les résultats et resculpter les volumes du visage.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



LES SOINS ENFANTS & ADOS

TOOFRUIT Les soins pour enfants

DÉDIÉS AUX ENFANTS DE 7 À 12 ANS

L'offre de soins pour enfants BioKid répond aux besoins spécifiques de leur peau. Pour leur donner envie de prendre soin d'eux, les enfants découvriront la **gamme cosmétique Toofruit**, adaptée, ludique et facile d'utilisation, aux parfums fruités et gourmands.

LES SOINS « À LA CARTE »

Ma douce frimousse bio (25') 48€

Premier soin visage bio pour enfant. Maintient la vitalité et l'hydratation de la peau, dans le respect de la morphologie de l'enfant.

Mes mains de fée bio (25') 38€

Pose de vernis sur demande.

Mes pieds dans les nuages bio (25') 37€

LA PARENTHÈSE « BioKID »

2 soins (50') 77€

Ma douce frimousse bio

Mes mains de fée bio

ou Mes pieds dans les nuages bio

Cosmétique écologique et biologique certifiée par Ecocert Greenlife selon le référentiel Ecocert.

COSMOS ORGANIC certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

TEENAGEBIO

DÉDIÉS AUX ADOS DE 13 À 18 ANS

Les ados aussi prennent soin d'eux et sont en quête de bien-être et d'apaisement.

LES SOINS « À LA CARTE »

Mon premier soin visage

BioCarnac® (40') 73€

Soin pureté du dos bio (25') 48€

LA PARENTHÈSE « TEENAGEBIO »

2 soins (50') 92€

Mon premier soin visage BioCarnac®

Masque relaxant du dos



AUTRES SOINS BEAUTÉ

Soins des mains et des pieds

**Manucure
ou beauté des pieds (55')*** 53€

Soin douceur mains ou pieds (25') 67€

Pose de vernis 10€

* Application d'une base protectrice.



manucurist PARIS

Pose de vernis hybride (35') 35€

Premier semi-permanent qui se retire comme un vernis.

Composé à partir d'ingrédients biosourcés et formulé sans ingrédients toxiques : **il n'abîme pas vos ongles et respecte votre santé.**

Au programme ? Une tenue et une brillance jusqu'à 10 jours et un retrait tout en douceur à l'aide d'un dissolvant doux.

Clean pour vos ongles, green pour la planète et made in France.

Épilations

Visage

Lèvres ou sourcils ou menton (12') 20€

Corps

Aisselles (12') 30€

1/2 jambes (25') 39€

Jambes complètes (40') 48€

Maillot (25') 33€

Maillot brésilien (25') 36€

Maillot intégral (40') 48€

Autres forfaits épilation sur demande.

Maquillage

Teinture cils (25') 40€

Teinture sourcils (12') 35€

Décoloration lèvres (12') 26€

Pour tout forfait maquillage, nous consulter.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

ligne cosmétique marine

Des produits marins revitalisants, hydratants et nourrissants pour un bien-être immédiat. Rigoureusement sélectionnés par des professionnels de la thalassothérapie, un véritable concentré de richesses marines «by Thalazur», pour vous et nulle part ailleurs.



Plaisirs bain & douche

Douche fraîcheur tonique (400 ml) 22€
Nettoie la peau en douceur tout en lui donnant un regain d'énergie et de vitalité.

Bain à la pulpe d'algues (500ml) 22€
Vitalité et bienfaits des algues laminaires. Apporte à la peau les éléments dynamisants fondamentaux.

Cristaux de bain irisés (500 ml) 21€
Véritable moment de sérénité et de relaxation. Apporte à la peau les minéraux et oligoéléments essentiels.

Shampooing marin (200 ml) 17€
Nettoie le cheveu tout en douceur en respectant et préservant l'intégrité de la structure capillaire. Apporte légèreté à la chevelure.

Sans paraben, sans huiles minérales
Actifs d'origine 100% naturels.

En vente dans nos boutiques, sur www.thalazur.fr/boutique/ «rubrique cosmétique marine» et par téléphone au +33 (0)2 97 52 53 54

Beauté du corps

Beurre corporel au Karité (200ml) 26€
Texture fondante et odeur parfumée. Hydratée, nourrie et satinée, la peau retrouve immédiatement son confort et un toucher velours.

Gel jambes fraîcheur intense (200ml) 26€
Rafraîchit et atténue l'inconfort des jambes, assure un bien-être immédiat et prolongé. Redonne aux jambes les éléments nécessaires à leur vitalité.

Crème de lait fondante (200 ml) 26€
Hydrate, adoucit instantanément et durablement le corps pour garder une peau de velours en toute saison.

Gommage marin aux huiles et pétales de fleurs (300g) 26€
Pour retrouver une peau éclatante par un gommage plaisir. Les grains de sel sont enrobés d'huiles de fleurs pour une exfoliation douce et raffinée.

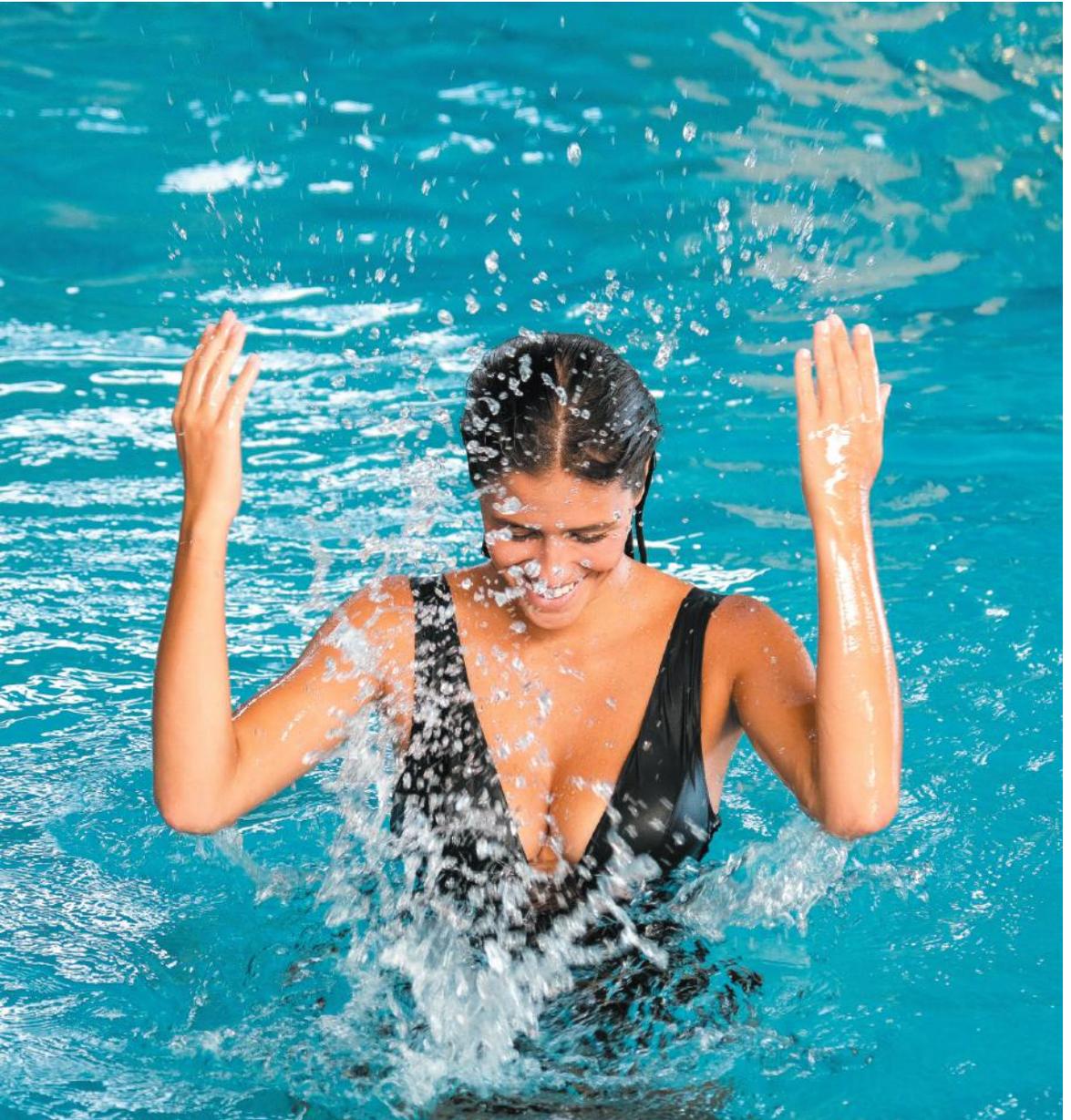
Crème de gommage aux extraits d'algues (200ml) 26€
Elimine les cellules mortes et les impuretés, permet à la peau de retrouver tout son éclat et sa douceur.

Crème mains douceur marine (75ml) 17€
Contient de l'eau marine, de l'huile d'avocat et du beurre de Karité. Douce et veloutée, cette émulsion enveloppe les mains dans un gant de velours pour leur apporter beauté et bien-être immédiat. Protégées et réconfortées, les mains sont douces, nourries et embellies.

IDÉES CADEAUX

Pensez thalasso, offrez Thalazur

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



L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

INFORMATIONS

+33 (02) 97 52 52 00

carnac@thalazur.fr

Thalazur Carnac – Avenue de l'Atlantique – 56340 Carnac

thalazur.fr

