

SOINS À LA CARTE  
ÉDITION 2025

# ANTIBES



THALAZUR  
escales bien-être & thalasso







# SOMMAIRE



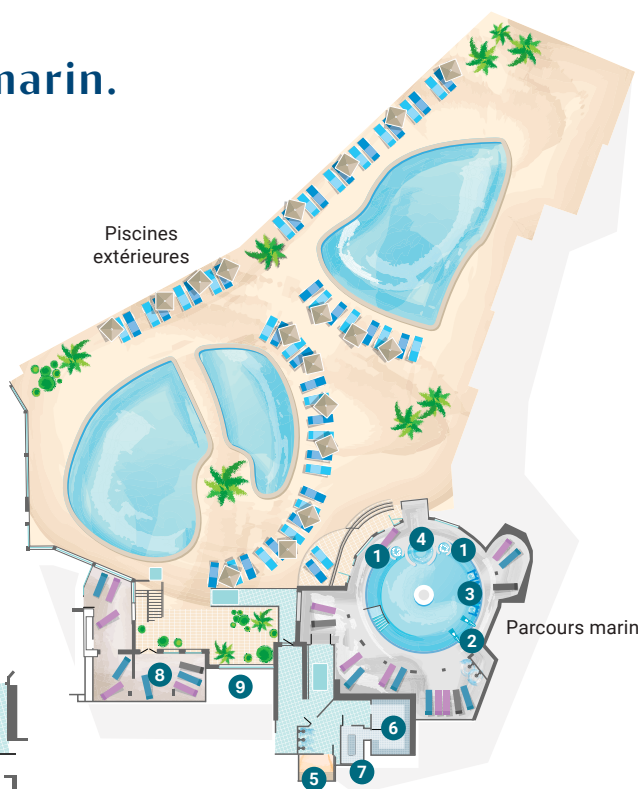
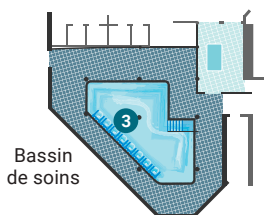


## Détendez-vous dans notre spa marin.

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, salle de repos, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training... de quoi vous détendre entre deux soins ou pour bien terminer la journée. Sans oublier de passer par notre boutique pour vous faire plaisir ou faire plaisir.



- |                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| 1. Sièges bouillonnants | 6. Hammam chaud                |
| 2. Col de cygne         | 7. Hammam tiède pour les soins |
| 3. Jets sous-marins     | 8. Salle de sport              |
| 4. Jacuzzi              | 9. Salle de repos              |
| 5. Sauna                |                                |



# LE SPA MARIN

**LE SPA MARIN ET LA SALLE DE CARDIO-TRAINING  
SONT OUVERTS 7/7 JOURS DE 9H À 19H45.**

Clients hébergés : piscine intérieure autorisée aux enfants de moins de 12 ans entre 12h et 14h et à partir de 17h du lundi au dimanche\* (non accessible en juillet et août). Piscines extérieures en accès libre.

*\*horaires susceptibles d'être modifiés.*

# THALASSO

nos soins







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

# thalasso à la journée

## nos journées Thalasso

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>1 soin individuel thalasso*</b>	<b>70€</b>	<b>80€</b>
<b>2 soins individuels thalasso*</b>	<b>95€</b>	<b>105€</b>
<b>2 soins instant bien-etre</b>	<b>115€</b>	<b>125€</b>
1 soin individuel thalasso*		
1 massage détente (15')		
ou massage sous fine pluie d'eau de mer (15')		
ou gommage du corps (15')		

## nos journées coups de cœur Thalasso

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Journée vitalité marine</b>	<b>140€</b>	<b>150€</b>
<b>4 soins dont 1 collectif</b>		
3 soins individuels thalasso*		
1 soin collectif (25') : jets sous-marins ou séance aquatique de vitalité marine		
<b>Journée thalazur</b>		
<b>4 soins dont 1 massage</b>	<b>170€</b>	<b>180€</b>
3 soins individuels thalasso*		
1 massage détente (15')		
ou massage sous fine pluie d'eau de mer (15')		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Activités aquatiques en complément d'une journée de soins :</b>		
Aquabiking 30' (capacité 6 personnes par séance)	<b>25€</b>	<b>32€</b>
Pilates 45' (capacité 6 personnes par séance)	<b>25€</b>	<b>32€</b>
Jeux aquatiques 20' (capacité 4 enfants avec les parents)	<b>15€</b>	<b>22€</b>
Leçon individuelle de natation / aquaphobie 30'	<b>30€</b>	<b>37€</b>

## abonnement Thalasso

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>10 soins individuels thalasso*</b>	<b>500€</b>	<b>570€</b>

\* Nos soins individuels THALASSO : Au choix parmi la liste des soins proposée p.14-15 (hors massages). Soins planifiés selon nos disponibilités.



## Pour votre bien-être

Accès inclus au Spa marin sur la même journée de vos soins (piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training).  
Peignoir et serviettes fournis, sandales antidérapantes obligatoires.

## les ados aussi font leur thalasso

Sélection de soins junior à partir de 14 ans avec autorisation parentale

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIES
<b>1 soin individuel thalasso</b>	<b>60€</b>	<b>70€</b>
Au choix parmi : bain de mer hydromassant reminéralisant, douche oscillante, enveloppement d'algues à la pulpe de coco ou lit hydromassant détente		
<b>1 soin thalasso d'exception</b>	<b>65€</b>	<b>75€</b>
1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')		

*Découvrez page 12 notre journée d'exception Thalasso & Spa ado*

## accès Spa Marin

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIES
<b>1 entrée journée</b>	<b>62€</b>	<b>72€</b>
de 10h à 19h45 (sur réservation, à partir de 14 ans, peignoir et serviette fournis)		
<b>Libre accès 6 mois</b>	<b>1000€</b>	-
du lundi au vendredi (carte de 9h à 12h nominative, validité 6 mois, peignoir fourni et claquettes offertes à l'adhésion)		

## nos journées plaisirs Thalasso & Gastronomie

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIES
<b>Pause détente et gastronomie</b>	<b>90€</b>	<b>105€</b>
sur réservation, à partir de 14 ans		
1 accès journée au Spa marin (peignoir et serviette fournis)		
1 déjeuner (entrée, plat, dessert, hors boissons)		
<b>Pause relaxante et gastronomie</b>	<b>115€</b>	<b>125€</b>
1 massage Aroma (25')		
1 déjeuner (entrée, plat, dessert, hors boisson)		
<b>Journée d'exception bien-être thalazur</b>		
<b>4 Soins + 1 déjeuner</b>	<b>210€</b>	<b>220€</b>
1 gommage du corps (15')		
1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')		
2 soins individuels thalasso*		
1 déjeuner (entrée, plat, dessert, hors boissons)		

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*



## thalassothérapie

### Nos journées spéciales

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>NOS JOURNÉES À THÈME</b>		
La journée 3 ou 4 soins	200€	210€
<b>AU CHOIX PARMIS :</b>		

#### AROMA

- 1 gommage du corps (15')
- 1 massage du corps Aroma (25')
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et karité (15')
- 1 enveloppement aux parfums d'ailleurs (20')

#### HARMONIE BEAUTÉ

- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux sels Thalazur (15')
- 1 gommage du corps (15')
- 1 massage du visage (20')
- 1 massage Mahana relaxant Thalgo (25')

#### THALASSO & SPA ADO

Sélection de soins junior à partir de 14 ans avec autorisation parentale

- 1 soin visage l'Expertise My Payot, Éclat & Vitalité (1h)
- 1 massage détente (15')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux sels Thalazur (15')

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>NOS JOURNÉES À VIVRE À DEUX</b>		
évasion en duo	200€	210€ /par personne

#### 4 SOINS DONT 3 EN DUO :

##### 2 soins d'hydrothérapie (15')

##### en DUO au choix parmi :

- Gommage sous fine pluie d'eau de mer
- Massage sous fine pluie d'eau de mer
- Douche Océane

##### 1 soin instant à deux au choix parmi :

- Jacuzzi privatif (15')
- Hammam privatif (10')

##### 1 soin d'esthétique au choix parmi :

- Soins visage La Méthode Payot (30')
- Massage Mahana relaxant Thalgo (25')
- Massage Aroma (25')

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*

## ACCÈS INCLUS AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi,  
salle de cardio-training)  
sur la même journée de vos soins.  
(Voir informations pratiques p.7)

# soins experts

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIES

### Séance aquatique de Janzu (45') 95€ -

Hérité d'une longue tradition chamanique au Mexique, c'est un voyage harmonieux et thérapeutique qui fait appel au pouvoir de l'eau. La personne est soutenue et portée par l'eau, enveloppée en sécurité et en confiance. Ses bienfaits sont multiples : relâchement des tensions physiques et mentales, agit contre le stress et le surmenage, permet le lâcher-prise. Un véritable moment de complète détente pour le corps et l'esprit.

### Aquasensa (1h30) 120€ -

*2 pers. minimum - séance collective*

Un voyage immersif dans l'eau connecté à vos sens. Un moment unique où s'invite le lâcher-prise, le jeu et la détente. Dans un espace sécurisant et rassurant, plongez avec nous dans une bulle sensorielle. En flottaison et en immersion dans une eau de mer à 32 degrés, découvrez une approche ludique du janzu suivie d'une initiation à la méditation guidée sonore.

### Soin Méthode AXO (1h15) 150€ 160€

Soin manuel du corps qui permet de rééquilibrer l'énergie corporelle. La méthode AXO a été créée par Guillaume Guibordeau pour relancer les systèmes circulatoires (digestif, sanguin, lymphatique, urinaire, immunitaire), ce qui permet d'éliminer les toxines, de réduire les tensions musculaires et les raideurs articulaires. Il tonifie et améliore la texture de la peau, réduit l'anxiété et le stress quotidien et est connu pour améliorer les performances physiques.

### Ostéopathie (25') 85€ -

Technique manuelle visant à rééquilibrer les structures ostéo-articulaires et viscérales. Adaptation possible pour les femmes enceinte, après accouchement et bébé.

### Ostéopathie aquatique (35') 105€ -

Baigné dans une eau à 32°/33°, l'ostéopathie aquatique vous permet d'accéder rapidement à un relâchement total par un traitement dans la globalité, n'utilisant que des techniques douces. Très indiquée pour se libérer du stress.

### Consultation nutrition (1h) 85€ -

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

### Consultation médicale 45€ -

*(Non remboursée par la sécurité sociale)*

## soins experts Future maman

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIES

### Massage femme enceinte

(25') 75€ 85€

(50') 115€ 125€

*Entre 3 et 6 mois de grossesse*

Massage complet du corps, de la tête et du visage à visée relaxante et circulatoire avec une huile neutre. Enchaînement de longs effleurages, lissages, pétrissages et étirements afin de soulager le corps et l'esprit des tensions et douleurs corporelles.

## L'INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE EST OUVERT 7/7 JOURS

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

Informations ou réservations  
au 04 92 91 82 00

# nos soins Thalassothérapie dans le détail

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

## Nos massages

### Sous fine pluie d'eau de mer

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

### Aroma

Une immersion dans le cœur de la Provence avec ce massage aux senteurs méditerranéennes. Des gestes adaptés vous délestent de vos tensions, le temps s'immobilise. Ce massage vous procure bien-être et relaxation.

### Arôm'affusion

Additionné d'huiles essentielles, ce massage s'effectue sous une fine pluie d'eau de mer chaude. Tout au long de l'année, les huiles utilisées sont en adéquation avec les rythmes de la saison. Un bonheur simple comme la nature.

## Nos bains de mer hydromassants (15')

Installé dans une baignoire d'eau de mer chauffée (entre 34° et 37°), le corps est balayé par un massage 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.

**Aux sels de bains Thalazur :** véritable concentré de détente, ces cristaux de mer vous offrent le plaisir d'un bain bleu lagon au parfum signature Thalazur.

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

**Aux parfums d'ailleurs :** grâce à l'adjonction dans l'eau de mer de sel aux parfums plus envoûtants les uns que les autres votre bain prendra la couleur de vos envies. Au choix parmi : aux cristaux du lagon ou aux cristaux d'agrumes.

**Aux gelées d'algues :** minceur aux huiles essentielles de thym et de romarin.

## Nos autres soins d'hydrothérapie

### Douche à jet (10')

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

### Douche oscillante (15')

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

## Nos enveloppements et applications (20')

Le corps est entièrement (enveloppement) ou partiellement (application) recouvert d'algues ou de boues marines chaudes puis enveloppé dans une couverture chauffante. La chaleur permet 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.

#### **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 trois thés**

Soin alliant les propriétés antioxydantes des thés (noir, blanc, vert) aux vertus reminéralisantes des algues.

#### **Enveloppement à la pulpe de coco**

Soin aux senteurs évocatrices, les qualités nutritives de la pulpe de coco offrent régénération et hydratation.

#### **Application d'algues au fucus**

Soin minceur intensif. Hautement concentré dans ce soin, le fucus a des propriétés détoxifiantes qui favorise l'élimination des excès d'eau, des lipides et des toxines.

#### **Application d'algues thermosudation au fucus**

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

#### **Application de boues marines**

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

## **Nos soins secs**

#### **Lit hydromassant (15')**

Sur un matelas d'eau chaude, allongé sur le dos, deux jets à pressions modulables massent le corps de façon régulière, localisée ou générale. Pour optimiser les bienfaits de ce soin, trois protocoles de massage ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalassothérapie : Détente, Tonique & Spécial dos.

#### **Pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')**

Application d'un gel jambes fraîcheur et 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.

#### **Application cryothérapie jambes (20')**

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 soins collectifs**

#### **Jet sous-marin (25')**

Mouvements réalisés sous la conduite d'un(e) hydrothérapeute devant différents jets visant toutes les parties du corps, en piscine d'eau de mer chauffée. Ce soin stimule la circulation, détend en profondeur les masses musculaires et assouplit les articulations.

#### **Séance aquatique de vitalité marine (25')**

Redynamise le corps grâce à une activité physique douce associée aux bienfaits de l'eau de mer. Réveille les muscles permettant un maintien et une posture dynamique afin de diminuer l'état de fatigue générale du corps et de l'esprit.

## **infos pratiques**

- Certificat médical obligatoire ou décharge médicale à signer lors de votre venue.
- Afin de répondre au mieux à vos attentes, il convient de réserver vos soins 3 semaines à l'avance.
- Pour l'espace marin : un maillot de bain et des sandales sont obligatoires (en vente sur place) ; le port du bonnet n'est pas obligatoire mais les cheveux doivent être attachés.
- Pour l'espace cardio-training une tenue et des chaussures de sport sont obligatoires, sous peine de refus d'accès.
- Les soins se réalisent sur une même demi-journée (matin ou après-midi).
- Tout rendez-vous non décommandé 48 heures à l'avance sera considéré comme effectué et sera facturé.
- Afin de garantir votre journée de soins, un acompte de 30 % vous sera demandé à la réservation.

## **lors de votre venue**

- Nous vous conseillons d'arriver au moins 30 minutes avant le premier soin.
- Interdiction d'apporter de la nourriture ou des boissons dans l'enceinte de l'établissement, ni de produits à utiliser dans les soins.
- Nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradations de bijoux ou objet de valeur. Merci de ne pas vous en munir (casiers individuels et coffres-forts mis à votre disposition).
- Les téléphones portables doivent rester obligatoirement en mode silencieux dans toutes les zones de l'établissement.
- Le non-respect des règles d'hygiène entraînera l'exclusion de l'institut de thalassothérapie.
- Toute sortie du centre est définitive.

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*

# SPA BEAUTÉ

nos soins







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 soin signature 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 escale sur-mesure  
dans notre Spa Beauté**

---

**OUVERT 7/7 JOURS**

de 9h à 13h et de 14h à 18h.

**Informations ou réservations**

au 04 92 91 82 00



**ACCÈS INCLUS  
AU SPA MARIN**

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi,  
salle de cardio-training)  
sur la même journée de vos soins.  
(Voir informations pratiques p.7)

les gommages  
**corps**

## Bar à gommage

Le gommage permet de faire place nette en éliminant les cellules mortes qui étouffent l'épiderme.

Il affine le grain de peau et stimule le renouvellement cellulaire. Il révèle ainsi l'éclat de la peau, la rend douce et lisse au toucher.

La gestuelle du gommage, en mobilisant les tissus, améliore la circulation et l'élasticité de la peau.

Pour une peau sublimée, infiniment douce et satinée, notre établissement vous propose, une large variété de gommages pour une expérience inoubliable.

Afin de compléter ces bienfaits avec ceux de l'eau de mer chaude, notre carte de gommages se prolonge en thalassothérapie.

---

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Le gommage (20')</b>	<b>70€</b>	<b>80€</b>

### AU CHOIX PARMI :

#### Des Îles Thalgo – Fort

Escale à Bora Bora. À l'image de ses plages paradisiaques, ce gommage au sable blanc, sel marin, coques de coco et huiles végétales, exfolie et nourrit délicatement votre peau.

#### Marin aux huiles et pétales

##### de rose Thalazur – Fort

Gommage relaxant et raffiné aux grains de sels de la mer Morte enveloppés d'huile de bourache et de fleurs. Pour une peau soyeuse assouplie et délicatement parfumée.

#### Amandes délicieux Payot – Doux

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

### RITUEL LES TROIS JOYAUX

*Un écrin pour trois joyaux, trois soins. Et dans cet instant unique, le temps s'immobilise, comme une promesse d'éternité...*

#### Nuad Thao\*

Points de pression issus de la réflexologie plantaire thaïlandaise qui procurent une détente profonde et stimulent la circulation sanguine et lymphatique.

#### Shiroabhyanga\*

Issu de l'ayurveda, ce massage de la tête, du visage et du cou est un soin apaisant qui éclaircit l'esprit et dénoue les tensions.

#### Massage aux pierres chaudes\*

Les pierres volcaniques chaudes utilisées lors de ce massage du dos stimulent la circulation et vous apportent une détente optimale.

---

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Rituel de 45 minutes</b>	<b>105€</b>	<b>115€</b>

- Gommage
- Massage Nuad Thao
- Shiroabhyanga

---

<b>Rituel de 1 heure</b>	<b>135€</b>	<b>145€</b>
--------------------------	-------------	-------------

- Gommage
- Massage Nuad Thao
- Shiroabhyanga
- Massage aux pierres chaudes

## Conseils THALAZUR

Le hammam est conseillé avant de recevoir des soins car il favorise la pénétration des oligoéléments dans le corps, il entraîne l'activation de la circulation sanguine, l'élimination des toxines et l'évacuation du stress. Pour parfaire votre gommage, associez-le à un massage.

**Demandez conseil à nos esthéticiennes.**

---

\* Ces soins ne sont pas proposés hors des rituels Les trois joyaux.\*\* En cas de pathologie cardiaque ou cardio-vasculaire l'accès au hammam est déconseillé. Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



## les massages du monde

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Le massage (50')	115€	125€

### AU CHOIX PARMIS :

#### **Ayurvédique Abhyanga**

*Rééquilibrant / relaxant*

Massage indien traditionnel énergétique qui harmonise et rééquilibre, il va soit tonifier soit apaiser. Tonique mais très relaxant, les manœuvres s'enchaînent sur tout le corps sur un rythme soutenu pour un lâcher prise absolu. Les gestes sont harmonieux et puissants, ils vous bercent, vous englobent pour un moment de relaxation et de détente musculaire. Ce massage revitalise le corps et favorise l'harmonie intérieure.

#### **Aux pierres chaudes - Relaxant**

Prise en charge holistique de la personne. La chaleur diffusée par les pierres de basalte permet de favoriser l'harmonie énergétique et la décontraction musculaire. Le massage harmonise les systèmes du corps humain afin de favoriser une détente globale.

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*

#### **Kobido - Relaxant**

Au XV<sup>e</sup> siècle, ce rituel de soin japonais était exclusivement réservé à la famille impériale. Véritable soin de beauté anti-âge, ce lifting manuel enchaîne un ensemble de gestes précis et doux, principalement sur le visage mais aussi le cou, la nuque et les épaules. Des points d'acupuncture sont stimulés, les tissus détoxifiés et tonifiés ; beauté, santé et détente se rejoignent.

#### **Balinalis - Tonique / énergétique**

Massage indonésien tonifiant et relaxant. Ce soin puissant et dynamique, tel une danse balinaise, soulage les tensions et apporte une relaxation totale. Les mouvements combinent des effleurages doux et fluides, pétrissages profonds des muscles, étirements et percussions légères. Ce massage apporte harmonie et équilibre parfait entre corps et esprit.

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Aux bols tibétains (50')** **115€ 125€**  
**NOUVEAU.** Pure moment de relaxation profonde qui va aider le corps et l'esprit à retrouver leur fréquence propre. Libère les tensions et aide à évacuer toutes sortes de blocages. Une expérience sonore unique, un voyage avec les sons et les vibrations des bols chantants pour vous accompagner à vous détendre et à vous connecter à vous-même.

**Signature Thalazur jardin marin (50')** **115€ 125€**  
Nos experts Spa praticiens ont conçu ce massage comme un véritable soin où chaque geste et chaque enchaînement a été pensé pour libérer votre corps des tensions et des toxines et permettre à votre esprit de ralentir, de se détendre et de trouver la paix intérieure. Offrez-vous un moment de détente et de reconnexion à vous-même.

**Aroma (50')** **115€ 125€**  
**| EXCLUSIVITÉ THALAZUR ANTIBES |**  
Une immersion au cœur de la Provence avec ce massage aux senteurs méditerranéennes. Des gestes adaptés vous délestent de vos tensions, le temps s'immobilise. Ce massage vous procure bien-être et relaxation.

**Le massage (1h)** **120€ 130€**

#### AU CHOIX PARMI :

**Deep tissue - Tonique**  
Cette technique d'origine américaine, utilise des manœuvres lentes et profondes, afin d'avoir un effet certain et durable sur les tensions musculaires et les fascias. Ce soin est particulièrement apprécié par les sportifs ou les personnes toniques.

**Thaï NOUVEAU \* - Relaxant / tonique**  
Massage sur table, habillé en tenue souple. Technique d'étirements doux et fluides combinée à des pressions profondes sur les lignes énergétique du corps. Améliore la souplesse et la mobilité articulaire. Apporte une détente globale de tout le corps et de l'esprit. Rétablis l'équilibre énergétique.

\* Pour ce type de massage pensez à réserver à l'avance. Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



## les massages en duo

Retrouvez nos massages en DUO dans notre Suite Spa en page 25.

## idée cadeau ou pour soi

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Notre carte tour du monde** **500€ 520€**  
validité 6 mois, carte nominative  
Carte 5 massages (50').

## ACCÈS INCLUS AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training) sur la même journée de vos soins. (Voir informations pratiques p.7)

## ACCÈS INCLUS AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi,  
salle de cardio-training)  
sur la même journée de vos soins.  
(Voir informations pratiques p.7)

# les massages spécifiques

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Aroma (25')</b>	<b>75€</b>	<b>85€</b>

### | EXCLUSIVITÉ THALAZUR ANTIBES |

Une immersion dans le cœur de la Provence avec ce massage aux senteurs méditerranéennes. Des gestes adaptés vous délestent de vos tensions, le temps s'immobilise. Ce massage vous procure bien-être et relaxation.

<b>Arôma'affusion (25')</b>	<b>75€</b>	<b>85€</b>
-----------------------------	------------	------------

### | EXCLUSIVITÉ THALAZUR ANTIBES |

Ce massage s'effectue sous une fine pluie d'eau de mer chaude. Tout au long de l'année, les huiles utilisées sont en adéquation avec les rythmes de la saison. Un bonheur simple comme la nature.

<b>Mahana relaxant Thalgo (25')</b>	<b>75€</b>	<b>85€</b>
-------------------------------------	------------	------------

Destination Tahiti. Comme doucement bercé par le mouvement des vagues, évadez-vous le temps d'un massage relaxant au monoï de Tahiti, directement inspiré du Lomi-Lomi. Des manœuvres lentes et enveloppantes pour vous procurer une sensation de détente et de relaxation absolue.

<b>Massage drainant (25')</b>	<b>75€</b>	<b>85€</b>
-------------------------------	------------	------------

Cette technique de massage par pression et par pompage favorise l'élimination des toxines et permet de lutter activement contre les problèmes de jambes lourdes. Véritable traitement pour les troubles circulatoires.

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Massage Spécial dos avec application de boues auto-chauffantes (45')</b>	<b>95€</b>	<b>105€</b>

Ce soin est idéal pour faire disparaître les tensions du dos. Il associe des techniques de massage musculaire à l'utilisation d'une boue auto chauffante. Cette boue oligo-active assure un délasserement profond des zones de tensions musculaires du dos et crée un équilibre énergétique.

<b>Sublime réflexologie (25')</b>	<b>75€</b>	<b>85€</b>
(50')	<b>115€</b>	<b>125€</b>

Un rituel de beauté et de bien-être grâce à un massage profond de réflexologie des pieds et jambes accompagné d'un masque relaxant et détoxifiant sur les pieds (uniquement pour le soin de 50') et d'une application d'un gel fraîcheur intense. Un massage profond de la tête, de la nuque et des épaules, et pour terminer des mains et avant-bras avec un beurre de Karité. Pour un sublime lâcher-prise...

## MASSAGE SUR-MESURE

<b>Le massage (1h)</b>	<b>125€</b>	<b>135€</b>
------------------------	-------------	-------------

Ce soin est une expérience de bien-être adaptée à vos besoins en fonction de votre inspiration du moment. Parfaitement à l'écoute de votre corps et de vos sensations, vous déterminerez avec votre praticien(ne) le massage sur-mesure qui vous ressemble : zones à privilégier, type de pression, huiles adaptées à votre peau. Notre équipe d'experts a sélectionné dans cet esprit quelques-unes des meilleures techniques du monde parmi : Deep tissue, Shiatsu, Pierres chaudes, Californien ou Ayurvédique...

Profitez d'un instant fait pour vous, rien que pour vous.



## les soins beauté du corps

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**La Soin du dos Payot (45')** 80€ 90€

Soin traitant et vivifiant.

Un nettoyage profond à l'aide d'un Scrubber, un massage accompagné de brosses stimulantes, un masque traitant couplé d'un massage des jambes seront les étapes clés de ce soin.

En un instant, votre dos retrouve douceur et est libéré des tensions.

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins \*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.*



## ACCÈS INCLUS AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi,  
salle de cardio-training)  
sur la même journée de vos soins.  
(Voir informations pratiques p.7)

# les rituels spa Thalgo

## les rituels corps

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

Le rituel Spa Thalgo (1h30) **155€** **165€**

### AU CHOIX PARMI :

#### Rituel Îles Pacifique

Évadez-vous, destination Tahiti...

- **Gommage au sable blanc** de Bora Bora, sel marin, coques de coco et huiles végétales.
- **Massage relaxant aux ballotins de sable chaud** comme doucement bercé par le mouvement des vagues, ce massage relaxant au monoï de Tahiti, est directement inspiré du Lomi-Lomi. Des manœuvres lentes, enveloppantes et rassurantes se mêlent à la chaleur bienfaisante des ballotins de sable chaud, pour vous procurer une sensation de détente et de relaxation absolue.

#### Rituel rééquilibrant Mer des Indes

Retrouvez une harmonie corps et esprit.

- **Gommage au gingembre** riche en poudre de gingembre, sels et sucres pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre corps.
- **Massage rééquilibrant** inspiré de l'Ayurvêda et de la science des Marmas. Des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et des étirements, pour vous permettre de retrouver une harmonie corps et esprit.

#### Rituel French Riviera **NOUVEAU**

- **Gommage** : granité exfoliant à l'extrait d'Algues Micro-Eclatées et notes marines qui exfolie et revitalise la peau.
- **Massage relaxant** : double massage combinant des manœuvres manuelles fluides, profondes et enveloppantes inspirées de la mer à un galet Auto-chauffant Exclusif Thalgo afin de rappeler la sensation d'un corps allongé sur une pierre gorgée de soleil. Le corps est revitalisé, l'esprit profondément relaxé.

#### Rituel corps & découverte visage Mon Essentiel

Ce soin inédit vous offre une pause relaxante et sensorielle, personnalisée selon vos besoins.

- Soin éclat visage désaltérant
- Gommage du corps
- Massage du corps où mains et accessoires se confondent en fin de soin selon votre élément pour une profonde relaxation :
  - Bulles d'eau froides (drainant)
  - Bambou (tonifiant)
  - Pierres chaudes (décontractant)

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins. \* voir descriptif pages 20, 21..





## les rituels spa à deux

Dans notre Suite Spa, partagez des moments de détente privilégiés à deux.

Le temps d'un massage en Duo ou avec notre rituel Parenthèse Romantique, vivez une expérience unique à travers un voyage sensoriel exceptionnel.

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**2 Soins Spa Duo** 280€ 300€  
SOIT PAR PERSONNE : 140€ 150€

1 gommage du corps des Îles Thalgo (20')  
1 massage Mahana relaxant Thalgo (25')

**Le massage en Duo (25')** 150€ 170€  
SOIT PAR PERSONNE : 75€ 85€

**Le massage en Duo (50')** 230€ 250€  
SOIT PAR PERSONNE : 115€ 125€

### Ayurvédique, Balinais ou Aroma

Un instant de complicité côte à côte, au même rythme, bercés par les mêmes gestes, des mains expertes vous mènent vers un ailleurs paisible.

**3 soins Cocooning** 310€ 330€  
SOIT PAR PERSONNE : 155€ 165€

- Jacuzzi privatif aux cristaux de sel Thalazur (15')
- Gommage du corps Thalgo (20')
- Massage Thalgo (25')

**Parenthèse romantique** 400€ 420€  
SOIT PAR PERSONNE : 200€ 210€

- Hammam privatif (10')
- Gommage du corps (20')
- Jacuzzi privatif aux cristaux de sel Thalazur (15')
- 1 coupe de champagne\*\* ou un mocktail + pause gourmande
- Massage Aroma (50')

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins*



---

## ACCÈS INCLUS AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi,  
salle de cardio-training)

sur la même journée de vos soins.

(Voir informations pratiques p.7)

---

# les soins minceur

Pour une efficacité optimale,  
choisissez nos forfaits minceur pour Elle et pour Lui !

---

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Soin Body Sculpt (45')</b>	<b>95€</b>	<b>105€</b>

Le soin Minceur professionnel sur-mesure, qui allie toute l'expertise cosmétique Thalgo à la technologie brevetée Body Palp (méthode instrumentale de palper-rouler).

Peeling exfoliant ou double enveloppement à effet chaud / froid, s'associent au Body Palp, pour lisser vos capitons, affiner et remodeler visiblement votre silhouette, raffermir et tonifier votre peau.

Ciblez 3 zones au choix, parmi : Ventre et taille, genoux et cuisses, culotte de cheval et fesses, dos, bras ou mollets et chevilles.

<b>La Madérothérapie Payot (1h)</b>	<b>105€</b>	<b>115€</b>
---	-------------	-------------

Ce massage remodelant allie techniques douces de drainage lymphatique et utilisation d'accessoires adaptés en bois de hêtre pour une silhouette affinée dès le premier soin. La peau est lisse et raffermie. Une expérience unique de bien-être et de légèreté.

---

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>iPulse 5.1 (55')</b>	<b>95€</b>	<b>105€</b>

Concept révolutionnaire associant 5 technologies en une seule séance pour un effet re-sculptant zone à zone : délodge les capitons, lisse la peau, renforce les muscles. Idéalement 1 séance tous les 2 jours pour débiter.

## les forfaits minceur (hors Madérothérapie)

• 3 soins	250€	270€
• 5 soins	395€	425€
• 10 soins	744€	800€

Renforcez les bienfaits  
de nos soins minceur avec les  
compléments nutritionnels  
**Thalgo Nutrition**

(en vente à la boutique Spa).

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*

## Pendant vos soins du visage\*, offrez à vos mains ou à vos pieds une pause douceur et nourrissante.

Pose de gants ou chaussettes Voesh  
au collagène, aloe vera et huile d'olive : **10€**  
Idéal pour nourrir les mains sèches  
et adoucir les callosités des pieds  
(gants et chaussettes biodégradables).

## les soins visage

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIES

**Soin iBeauty® Thalgo  
Rénovateur pureté (30')** 70€ 80€

Ce soin express de 30 min est la réponse idéale à toutes les femmes à la recherche d'un nettoyage en profondeur rééquilibrant.

Plus saine, plus lumineuse, la peau est purifiée de ses impuretés et normalisée.

**Soin hydra-fortifiant sur-mesure  
Thalgo (1h)** 105€ 115€

Offrez à votre peau un bain d'hydratation riche en actifs marins reminéralisants. Dans ce soin professionnel sur mesure, la sève bleue des océans est associée à l'extrait d'algues micro-éclatées Thalgo, adapté pour tous les types de peaux.

## ACCÈS INCLUS AU SPA MARIN

piscine, sauna, hammam, jacuzzi,  
salle de cardio-training  
sur la même journée de vos soins.  
(Voir informations pratiques p.7)

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIES

**La Méthode Payot  
Signature (30')** 70€ 80€

Massage mythique en 42 mouvements inventé par Nadia Payot, pour un effet relaxant.

Accompagné de l'application d'un Super shot adapté à votre peau et d'un baume de massage ultra sensoriel. Offre un lâcher-prise et une grande décontraction.

**Soin l'Expertise My Payot,  
Éclat & Vitalité (1h)** 105€ 115€

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.



---

## Pour votre bien-être

Accès inclus au Spa marin sur la même journée de vos soins (piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training).  
Peignoir et serviettes fournis, sandales antidérapantes obligatoires.

---

# les soins visage anti-âge

## soins visage anti-âge Thalgo

---

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Soin lissant détoxifiant Spiruline Boost (30')</b>	<b>70€</b>	<b>80€</b>

Soin détoxifiant pour les peaux citadines, enrichi en spiruline et boosté en magnésium marin pour défatiguer les traits, retrouver un teint frais et lisser les premières rides.

<b>Soin iBeauty® Activateur jeunesse (45')</b>	<b>85€</b>	<b>95€</b>
--	------------	------------

Inspiré des techniques anti-âge de la médecine esthétique, ce soin est un concentré d'efficacité pour lutter contre les signes du temps. Peau liftée, visage raffermi et remodelé.

<b>Soin raffermissant Silicium Lift (1h)</b>	<b>120€</b>	<b>130€</b>
--	-------------	-------------

Soin anti-âge inspiré du Face Fitness associant une technique de massage exclusive à un double masque Cryo-tenseur professionnel pour raffermir la peau, combler les rides et rafraîchir le teint en 60 minutes chrono.

---

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Soin Hyalu -procollagène (1h)</b>	<b>120€</b>	<b>130€</b>

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & procollagène marin aux Rollers Boosters, pour une efficacité visible immédiate. Instantanément, le visage paraît plus jeune, comme décripé et les rides même installées semblent lissées.

<b>Rituel d'excellence Anti-âge Global (1h30)</b>	<b>155€</b>	<b>165€</b>
---	-------------	-------------

Soin d'exception qui associe une technique de lifting manuelle incomparable à un complexe d'actifs précieux exclusifs Thalgo. Exfoliation en profondeur ; double massage Energilift visage, cou et décolleté suivi du massage Relaxation Ultime ; masque de cellulose biologique riche en acide hyaluronique; gommage et massage des mains.

Un rituel d'excellence pour un résultat jeunesse global : les traits du visage sont rehaussés, les rides lissées, les taches estompées.

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*



## soins visage anti-âge Payot

—

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIES
<b>L'Expertise Suprême, Jeunesse &amp; Lumière (1h)</b>	<b>120€</b>	<b>130€</b>

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.

—

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIES
<b>L'Expertise Facialiste, Lift &amp; Radiance (1h)</b>	<b>105€</b>	<b>115€</b>

Soin expert entièrement manuel et profondément holistique. Il allie des accessoires de quartz rose à de profonds massages musculaires, du drainage lymphatique et des points d'acupressions inspirés de la médecine traditionnelle chinoise. Une véritable expérience révélant la jeunesse et l'éclat de la peau.

## les instants particuliers

En complément d'un soin visage Payot

Pour une expérience bien-être personnalisée, prolongez les bienfaits de vos massages et rituels par 15 minutes de bonheur en plus.

—

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIES
<b>Le massage relaxant du crâne (15')</b>	<b>25€</b>	<b>35€</b>

Soin déstressant du cuir chevelu, des épaules et de la nuque. Subtil mélange entre les mains de la praticien(ne) et un fouet de massage permettant de stimuler le cuir chevelu afin de relâcher les tensions. Quelques étirements doux au niveau de la nuque soulageront instantanément vos cervicales.

—

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIES
<b>Le soin sculptant visage quartz roller (15')</b>	<b>25€</b>	<b>35€</b>

Soin liftant du visage. Le quartz rose est connu pour ses effets calmants de la peau et de l'esprit. Les différents rouleaux de cet accessoire permettent de stimuler la microcirculation sanguine et lymphatique pour une action drainante mais également de relancer l'éclat et dynamiser les tissus. Lisse, décongestionne et tonifie le visage.





les soins

BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE DE 5 À 13 ANS

# enfants & ados

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.

**TOOFRUIT**   
Les soins pour enfants

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Ma douce frimousse bio*</b> (20')	<b>50€</b>	<b>55€</b>
Premier soin visage bio pour enfant. Maintient la vitalité et l'hydratation de la peau, dans le respect de la morphologie de l'enfant.		
<b>Mon soin relax bio*</b> (20')	<b>50€</b>	<b>55€</b>
Premier massage bio pour enfant. Favorise la détente, le repos et la confiance en soi, dans le respect de l'intimité de l'enfant.		
<b>Instant de complicité parent &amp; enfant</b> (20')	<b>115€</b>	<b>120€</b>
Moment de détente en cabine duo, pour favoriser l'écoute et la complicité durant un massage de l'arrière du corps.		

*\*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.*





## autres soins beauté

### soins des mains et des pieds\*

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Beauté des mains traditionnelle</b> (45')	<b>55€</b>	<b>65€</b>
Manucure comprenant une mise en beauté de l'ongle avec un massage des mains.		
<b>Beauté des pieds traditionnelle</b> (45')	<b>60€</b>	<b>70€</b>
Soin des ongles, avec un gommage et un massage des pieds pour un moment de détente et des ongles redessinés (sans visée médicale).		

### épilations\*

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Sourcils ou lèvres ou menton</b>	<b>20€</b>	<b>27€</b>
<b>1/2 jambes</b>	<b>30€</b>	<b>37€</b>
<b>Jambes complètes</b>	<b>40€</b>	<b>47€</b>
<b>1/2 Bras</b>	<b>30€</b>	<b>37€</b>
<b>Aisselles</b>	<b>25€</b>	<b>32€</b>
<b>Maillot classique</b>	<b>25€</b>	<b>32€</b>
<b>Maillot brésilien</b>	<b>30€</b>	<b>37€</b>
<b>Dos</b>	<b>43€</b>	<b>50€</b>

**L'accès au Spa marin n'est pas inclus pour les soins de ces deux pages.**

*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*

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 bienfaites.

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 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 jardin marin





# IDÉES CADEAUX

Pensez Thalasso, offrez Thalazur



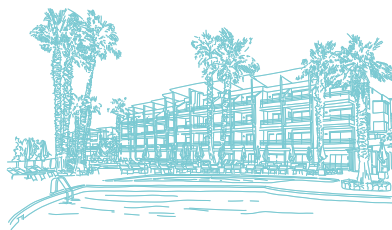
scannez et retrouvez  
tous nos coffrets cadeaux



THALAZUR  
escales bien-être & thalasso



ANTIBES



## INFORMATIONS

+33(04)92 91 82 00 | [antibes@thalazur.fr](mailto:antibes@thalazur.fr)

Thalazur Antibes  
770 chemin des Moyennes Bréguières, 06600 Antibes

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