

SOINS À LA CARTE

ÉDITION 2025

# OUISTREHAM



THALAZUR

escales bien-être & thalasso







# SOMMAIRE



## LE SPA MARIN EST OUVERT 7/7 JOURS

Du lundi au vendredi de 9h à 19h45

Le samedi de 8h30 à 19h45 - Le dimanche de 8h30 à 18h45

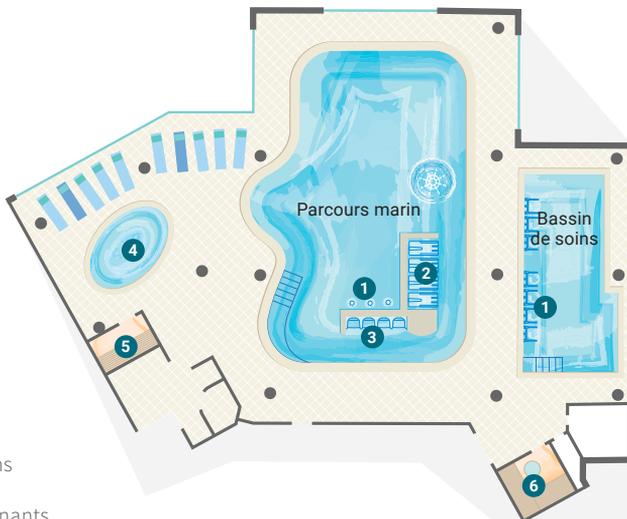
*Afin de préserver la quiétude et le repos des curistes l'accès à au Spa marin ne saura autorisé aux enfants hébergés de moins de 13 ans qu'entre 12h30 et 14h et à partir de 17h du lundi au samedi et de 12h30 à 18h45 la dimanche.*



## 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.

Piscine d'eau de mer chauffée, sauna, hammam, jacuzzi, salle de fitness... 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. Jets sous-marins
2. Aquabeds
3. Sièges bouillonnants
4. Jacuzzi
5. Sauna
6. Hammam



IF SPA MARIN

# THALASSO

nos soins





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

# thalasso à la journée

## nos formules Thalasso

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>1 soin thalasso d'Exception</b> Massage à quatre mains sous fine pluie d'eau de mer (15')	82€	92€
<b>2 soins individuels thalasso*</b>	90€	100€
<b>2 soins thalasso d'Exception</b> 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer (15') 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')	96€	106€
<b>3 soins individuels thalasso*</b>	112€	122€
<b>3 soins thalasso d'Exception</b> 1 enveloppement à la pulpe de coco (20') 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15') 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')	134€	144€
<b>4 soins Vitalité marine</b> 3 soins individuels thalasso* 1 soin collectif : relaxation en salle ou en piscine	134€	144€
<b>4 soins Thalazur</b> 3 soins individuels thalasso* 1 massage détente ou sous fine pluie d'eau de mer (15')	169€	179€
<b>4 soins thalasso d'Exception</b> 1 enveloppement à la pulpe de coco (20') 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15') 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15') 1 gommage aux trois sels (15')	182€	192€

## nos formules Thalasso & Spa

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>2 soins Thalasso &amp; Spa</b> 1 soin individuel thalasso* 1 massage détente ou sous fine pluie d'eau de mer (25')	122€	132€
<b>2 soins Thalasso &amp; Spa d'Exception</b> 1 soin individuel thalasso* 1 massage du monde au choix (50' / voir p.20)	166€	176€

### Les ados aussi font leur thalasso

<b>3 soins Thalasso &amp; Spa Spécial Ado</b> (13/18 ans)	166€	176€
1 soin visage Payot (45')		
1 bain de mer hydromassant à l'algue bleue Thalazur (15')		
1 lit hydromassant (15')		

## notre carte plaisir

<b>Carte 5 soins individuels thalasso</b> (carte nominative, validité d'un an du lundi au vendredi)	295€
--	------

## accès Spa Marin

<b>1 entrée</b> (entrée limitée, peignoir et serviettes fournis, sandales obligatoires en vente sur place à 10€ si besoin)	50€
---	-----

\* 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 libre la journée de vos soins au Spa marin (piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training).  
Peignoir et serviettes fournis, sandales antidérapantes obligatoires.  
Soins et accès à partir de 18 ans (hors forfait Ado).

## nos formules à thème

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>La journée à thème</b>	<b>158€</b>	<b>168€</b>
<b>AU CHOIX PARMIS :</b>		
<b>Chouchoutez votre dos</b>		
1 massage dos (25')		
1 application de boues marines (20')		
1 lit hydromassant (15')		
<b>Chouchoutez votre ventre</b>		
1 massage du ventre (25')		
1 douche escargot (10')		
1 application d'algues thermosudation au fucus (20')		
<b>Chouchoutez vos jambes</b>		
1 massage jambes (25')		
1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')		
1 application cryothérapie jambes (20')		

## nos forfaits Thalasso & Gastronomie

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>4 soins Vitalité marine + 1 repas</b>	<b>174€</b>	<b>184€</b>
3 soins individuels thalasso*		
1 soin collectif : relaxation en salle ou piscine		
1 repas au restaurant Le Riva-Bella : Menu Thalazur (3 plats, hors boissons)		
<b>4 soins Thalazur dont 1 massage + 1 repas</b>	<b>209€</b>	<b>219€</b>
3 soins individuels thalasso*		
1 massage détente ou sous fine pluie d'eau de mer (15')		
1 repas au restaurant Le Riva-Bella : Menu Thalazur (3 plats, hors boissons)		
Possibilité de combiner des soins + hébergement à l'hôtel THALAZUR Ouistreham**** sur notre site web <a href="http://www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/">www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/</a>		



## surprenez Vos Papilles

Pour profiter de la thalasso toute la journée, faites une pause gourmande au restaurant Le Riva-Bella  
à partir de 19€ par personne

## soins experts

---

### **Séance d'ostéopathie (25')\* 84€**

Techniques manuelles visant à conserver ou restaurer la mobilité ostéo-articulaire et viscérale.

### **Séance d'acupuncture (25')\* 69€**

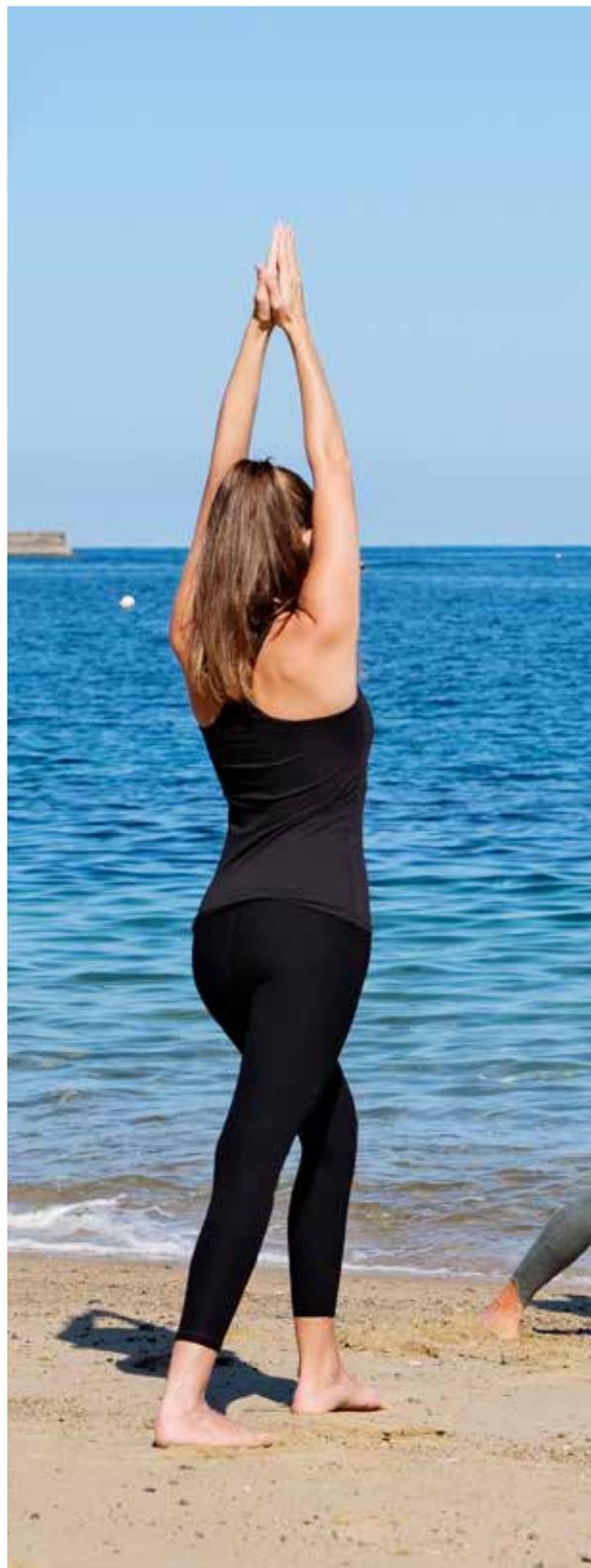
Introduction d'aiguilles très fines en des lieux déterminés pour déclencher une réponse physiologique ou thérapeutique de l'organisme et rééquilibrer l'énergie vitale.

### **Consultation diététique (45')\*\* 45€**

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

*\* Disponible uniquement le mardi et le jeudi.*

*\*\* Ne donne pas accès au spa marin.*





### Ateliers (45')

24€

Par personne

Séance assurée pour un minimum de 2 personnes.

En complément d'un autre soin ou pour un client hébergé.

- **Aqua biking** : cours sur vélo, active le cœur. Travail cardiovasculaire, masse les jambes, combat la cellulite, active la pompe lymphatique.
- **Pilates** : cette méthode de renforcement musculaire sollicite les muscles profonds du corps, permettant une amélioration de la posture. L'objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.
- **Yoga** : permet de s'unir avec soi-même. Allie le corps, le souffle et l'esprit, parfait pour décompresser et refaire circuler vos circuits d'énergie. Consiste à enchaîner des postures qui tonifient, assouplissent, réparent votre corps. Vous vous sentirez régénéré, détendu, en pleine forme!

SEMAINE      WEEK-END  
& JOURS FÉRIES

### 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.

### Lâcher-prise aquatique (25')

75€

85€

Allongé dans l'eau, on se laisse flotter, soutenu par le praticien. Vous êtes doucement balancé, étiré, les méridiens sont travaillés par de douces pressions.

Ceci conduit à une grande détente et une respiration plus profonde. Tout en maintenant la tête hors de l'eau le corps est guidé dans des mouvements afin de mobiliser tous les membres en douceur.

La caresse de l'eau sur tout le corps rajoute au bénéfice du soin.

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

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

Les soins sont planifiés du lundi au vendredi : de 9h à 13h et de 14h à 17h

Le samedi : de 8h30 à 13h et de 14h à 18h

Le dimanche : de 8h30 à 13h

Informations ou réservations

au 02 31 96 40 40

---

# 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 (15' ou 25')

*25' uniquement à la carte et dans la formule 2 soins Thalasso & Spa.*

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

### 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 (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.

### 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.

### Application cryothérapie jambes

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

## Enveloppements avec un supplément de 6€ :

### Enveloppement aux parfums d'ailleurs

Ces préparations onctueuses aux senteurs exotiques font de votre enveloppement un instant privilégié.

**Au choix parmi : aux trois thés (antioxydant), à la pulpe de coco (hydratant) ou sérénité (hydratant).**

### Application d'algues circulatoires

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

### 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.

*\*1 seul enveloppement ou application par jour*

## Nos soins d'hydrothérapie

### Bain de mer hydromassant Thalazur (15')

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

Additionné de cristaux de sels marins, ce soin reminéralisant associé à la chromothérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

### Bains de mer hydromassants avec un supplément de 6€ :

#### Précieux au miel & karité (15')

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 cristaux du lagon (15')

Cristaux de sels nacrés à l'agréable senteur exotique pour un soin reminéralisant rempli d'évasion.

#### Aux gelées d'algues (15')

- Amincissantes (huiles essentielles de thym et romarin).
- Circulatoires (huiles essentielles de sauge et de romarin).

#### 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.

#### Douche escargot (10')

Hydromassage réalisé sur une table avec des manœuvres circulatoires sur les bras, les cuisses et le ventre .

#### Hydromassage marin (10')

En bassin d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse différentes zones de votre corps à l'aide d'un jet. Idéal pour stimuler la circulation et déstocker la cellulite.

## Nos soins secs

### Lit hydromassant (15')

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.

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

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.

## Nos soins collectifs

### Relaxation (25')

En piscine : laissez-vous bercer au fil de l'eau, un pur moment de détente pour lâcher-prise.

En salle : basée sur des exercices respiratoires et accompagnée d'une prise de conscience du corps, entraînant un relâchement total.

### Jet sous-marin (25')

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

## infos pratiques

- Le short de bain, le string, les combinaisons et le burkini sont interdits. Eviter le port de maillot de bain en coton.
- Par mesure de sécurité, le port de sandales antidérapantes est obligatoire (en vente sur place à 10€ si besoin), le port du bonnet n'est pas obligatoire mais les cheveux doivent être attachés.
- Vous bénéficiez de l'accès à l'espace fitness, une tenue et des chaussures de sport propres sont obligatoires pour y accéder.
- Un acompte de 30% vous sera demandé lors de votre réservation.
- Tout rendez-vous non décommandé 48h à l'avance sera considéré comme effectué et les arrhes versées seront conservées.

## lors de votre venue

- Nous vous conseillons d'arriver au moins 30 minutes avant le début des soins.
- Pour votre bien-être, le peignoir et la serviette de bain vous sont fournis.
- Le port des bijoux est interdit.
- 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 du centre de thalassothérapie.
- Certificat médical obligatoire ou décharge médicale à signer lors de votre venue.

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

BEAUTÉ

BEA

nos soins

SPA





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**

Du lundi au vendredi de 9h à 18h30.  
Le samedi de 9h à 19h. Le dimanche de 9h à 13h.

**Informations ou réservations**

au 02 31 96 96 78



# les massages

## les massages du monde

SEMAINE      WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

Le massage (50')      118€      128€

### AU CHOIX PARMI :

#### **Ayurvédique Abhyanga**

*Équilibrant / Relaxant.*

Massage indien traditionnel énergétique qui harmonise et rééquilibre, il va soit tonifier soit apaiser. Tonique mais très relaxant, les manœuvres s'enchainent 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.

#### **Balinais - Tonique / Énergétique**

Massage indonésien tonifiant et relaxant. Ce soin puissant et dynamique, telle 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.

#### **Californien - Englobant / Apaisant**

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.

#### **Chi Nei Tsang - Énergétique**

Massage issu de la tradition chinoise dont le principe de base est l'harmonisation globale à partir du ventre et de toutes les fonctions vitales (digestion, élimination, circulation). Le Chi Nei Tsang est un véritable soin thérapeutique de bien-être. Il vise à recharger les énergies, ses effets sont très perceptibles sur le plan physique et émotionnel.

#### **Digito-pressing facial et crânien - Relaxant**

Ce massage du visage, du cuir-chevelu et de la nuque se réalise par pressions douces des doigts sur des points réflexes du visage et du crâne pour rééquilibrer les énergies et procurer une intense sensation de détente aussi bien physique que mentale. Idéal pour apaiser le stress et retrouver un bon sommeil. En outre, cette technique permet de relancer les échanges circulatoires et favorise un bel éclat du teint.

#### **Aux pierres chaudes - Décontractant**

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.



SEMAINE    WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Massage signature Thalazur  
jardin marin (50')**      **118€      128€**

Nos experts Spa praticiens ont conçu ce massage comme un véritable soin où chaque geste et chaque enchaînement ont été pensés 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. »

**Vitalité du temps (25')**      **75€      85€**  
(50')      **118€      128€**

Inspiré du meilleur des techniques occidentales et chinoises, ce massage du corps a pour but de booster l'énergie, d'améliorer la souplesse musculaire et articulaire et de chasser durablement la fatigue grâce à une série de manœuvres toniques associées à des étirements et de la mobilisation articulaire.

## idée cadeau ou pour soi notre carte plaisir

SEMAINE    WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Carte 5 massages  
de 50 minutes**      **540€      595€**

*validité 12 mois, carte nominative*

Au choix parmi les massages du monde, les massages vitalité du temps (50') et le massage signature Thalazur jardin marin (50').

**Massage sous fine  
pluie d'eau de mer (25')**      **75€      85€**

*Massage effectué en thalassothérapie*

Allongé sur le ventre, sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins, l'hydrothérapeute effectue un massage relaxant pour vous procurer détente et reminéralisation.

**Massage détente (25')**      **75€      85€**

Massage effectué sur la face dorsale, libère toutes les tensions et favorise une détente profonde.

**Mahana relaxant Thalgo (25')**      **75€      85€**

**Mahana relaxant aux ballotins  
de sable chaud Thalgo (50')**      **118€      128€**

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, 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.

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

## les massages en duo

---

*prix pour 2 personnes*

SEMAINE    WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

### Massage complicité en duo (25')

**150€    170€**

Deux personnes, allongées séparément sur des tables de massage, sont massées en même temps. Un massage dorsal est effectué selon un protocole identique avec des huiles essentielles.

### Californien en duo (50')    **236€    256€**

Deux personnes, allongées séparément sur des tables de massage, sont massées en même temps. Le moment que nous allons vous faire vivre est un véritable ballet sensoriel sur le corps afin d'apaiser les tensions nerveuses, d'augmenter le flux sanguin. Tout est réuni pour fondre de bonheur avec un soin relaxant harmonisant qui contribue à l'oxygénation des tissus et libère des endorphines.

## ournée tendresse

---

*prix pour 2 personnes*

SEMAINE    WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

- 1 coupe de Champagne offerte
- 1 repas menu Thalazur (3 plats, hors boissons)
- Libre accès aux installations

### OPTION 1

#### 1 Massage complicité en duo (25')

**230€    250€**

### OPTION 2

#### 1 massage Californien en duo (50')

**316€    336€**



## ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi,  
salle de cardio-training)  
sur la même journée de vos soins.  
(Voir informations pratiques p.15)

## les massages spécifiques

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Le massage (25')</b> <b>Chouchouter votre dos, votre ventre ou vos jambes.</b> Effleurages, pressions et pétrissages sont utilisés pour permettre d'enlever les tensions et de retrouver un profond bien-être.	<b>75€</b>	<b>85€</b>

<b>Réflexologie plantaire (25')</b> Le système nerveux a ses terminaisons dans les extrémités du corps et décrit des zones réflexes. Stimulées par pressions, ces zones influent sur l'ensemble du métabolisme.	<b>77€</b>	<b>87€</b>
--	------------	------------

<b>Atelier massage bébé (40')</b> <b>RÉSERVÉ AUX BÉBÉS DE 3 MOIS À 1 AN.</b> Notre atelier vous permet d'apprendre à masser votre bébé grâce à des manœuvres simples. Ce moment de partage avec le praticien vous permettra de pratiquer les bons gestes afin de pouvoir recréer cette pause douceur chez vous.	<b>85€</b>	<b>95€</b>
---	------------	------------

<b>Drainage lymphatique esthétique</b>		
• <b>Localisé (35')</b>	<b>94€</b>	<b>104€</b>
• <b>Corps complet (50')</b>	<b>118€</b>	<b>128€</b>
Pressions manuelles douces et régulières. Stimule l'élimination des toxines, désinfiltre les tissus et améliore la circulation sanguine.		

## pour les futures mamans

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Massage femme enceinte (50')</b> <i>A effectuer entre la fin du 4° et le 8° mois de grossesse.</i> 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.	<b>118€</b>	<b>128€</b>

## exclusivité Thalazur Ouistreham massage signature

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Riva (1h)</b> Inspiré des deux éléments que l'on trouve en Normandie : la terre et l'eau, ce massage procure une sensation de plaisir et de détente pour un pur moment de bien-être. Au niveau du dos, des manœuvres sont effectuées avec les coudes et les avant-bras, elles représentent la force de la terre. Une serviette chaude est ensuite appliquée pour décontracter les muscles. Côté mer, des gestes fluides et rythmés sur la face ventrale rappellent le mouvement des vagues de la Manche. Un jeu de serviettes fraîches conclut le soin et rebooste le corps.	<b>128€</b>	<b>138€</b>

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

---

## ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi,  
salle de cardio-training)  
sur la même journée de vos soins.  
(Voir informations pratiques p.15)

---

### les soins

# beauté du corps

#### Le Soin du dos (45') **90€**

*Soin traitant et vivifiant.*

Un nettoyage profond à l'aide d'un Scrubber, un massage accompagné de brosses stimulantes, finalisé par un masque traitant couplé d'un massage des jambes.

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

---

SEMAINE    WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

#### La Vague relaxante Payot (1h) **135€**    **145€**

*Massage du dos, d'inspiration traditionnelle.*

Ce massage qui prend en charge la totalité du dos est composé essentiellement de lissages, pétrissages et pressions glissées.

Permet de délasser les dos les plus tendus et de retrouver souplesse et aisance.

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





---

## 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 et un rituel pour une expérience inoubliable.

---

SEMAINE    WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Le gommage (20')**                      **74€**                      **84€**

### AU CHOIX PARMI :

#### **Mer des Indes au gingembre Thalgo – DOUX**

Découvrez au travers de manœuvres stimulantes cette pâte huileuse inspirée des traditions ayurvédiques, riche en poudre de gingembre, sels et sucres pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre corps.

#### **Amandes délicieux Payot – MOYEN**

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

#### **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.

# les rituels spa

## Thalgo

### les rituels visage & corps

#### Rituel Prodige des Océans (2h) 204€

Expérience suprême de Beauté et de lâcher-prise, ce Rituel d'exception offre une régénération ultime pour une jeunesse globale et une relaxation.

Les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine régénérative, concentré absolu de 63 principes actifs marins – brevet exclusif THALGO – s'associent à un massage visage, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, pour lisser visiblement les rides, redonner fermeté et élasticité à la peau. Le massage corps conjugue des manœuvres libératrices de toute tension pour un relâchement total.

Un moment de pur plaisir qui s'étend de la tête aux pieds pour se sentir profondément revitalisé et apaisé.

### ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training) sur la même journée de vos soins.  
(Voir informations pratiques p.15)

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

### les rituels corps

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIES
Le rituel Spa (1h30)	160€	170€

#### AU CHOIX PARMİ :

##### Rituel rééquilibrant Mer des Indes

- **Gommage au gingembre** : Riche en poudre de gingembre, sels et sucres pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre corps.
- **Massage rééquilibrant** : Inspiré de l'Ayurvéda 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.

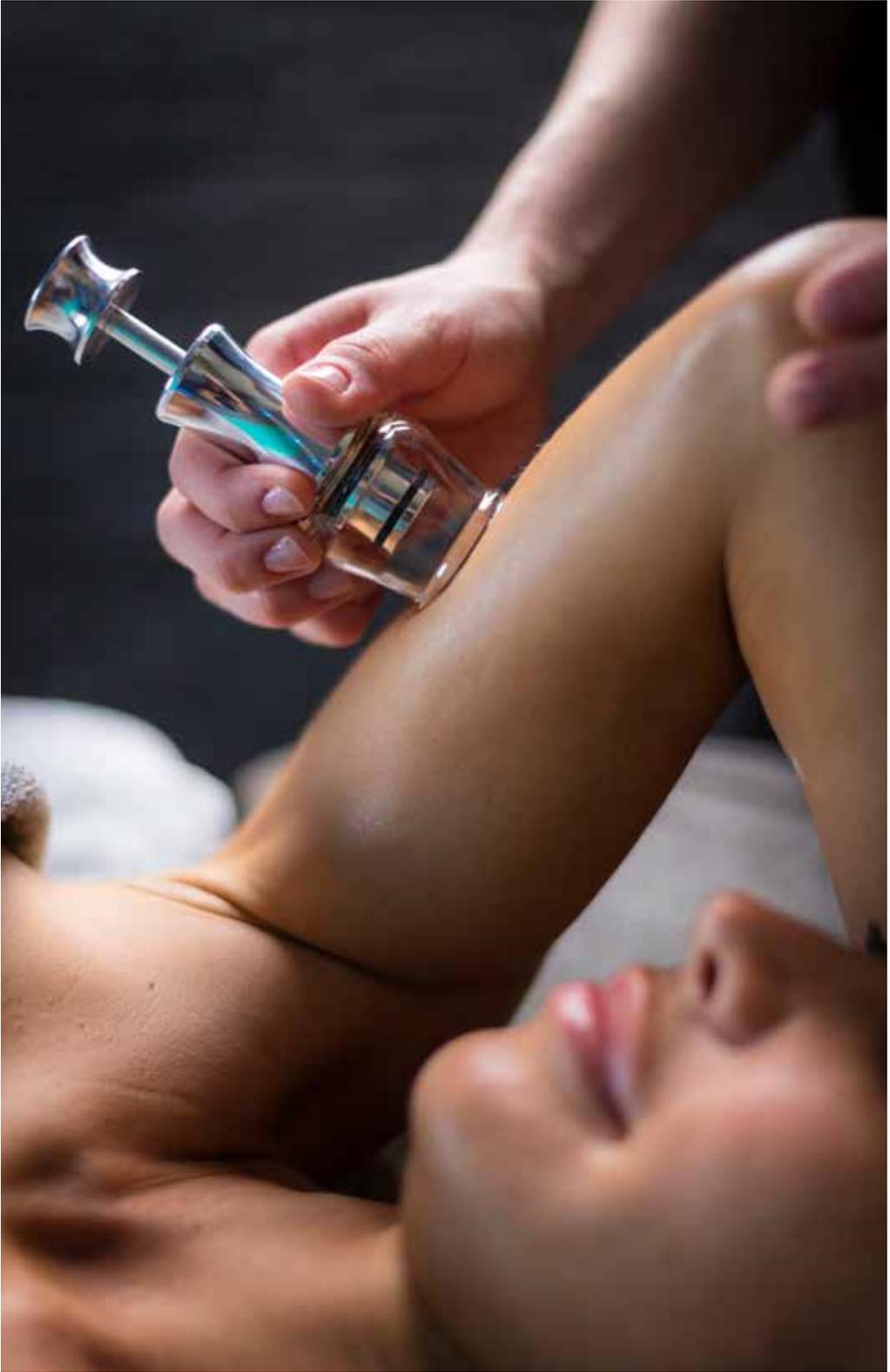
##### Rituel Îles Pacifique

- **Gommage des îles**
- **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 French Riviera Thalgo **NOUVEAU**

- **Gommage** : granité exfoliant à l'extrait d'Algues Micro-Eclatées et notes marines qui exfolie et revitalise la peau
- **Massage** : 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.





# les soins minceur

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

## Sculpteur Haute Précision (45') 93€

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.

## les forfaits silhouette expert Thalgo

- 3 soins (3 x 45') 268€
- 5 soins (5 x 45') 428€

## iPulse 5.1 (55') 89€

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

## les forfaits iPULSE 5.1 Thalgo

- 3 séances 235€
- 5 séances 362€

## Sauna japonais individuel (30')

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 :

**DETOXIFIER** | Elimination 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

## les forfaits sauna japonais

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIES
- 1 séance	72€	82€
- Forfait 5 séances	310€	320€

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.

---

## ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi,  
salle de cardio-training)  
sur la même journée de vos soins.  
(Voir informations pratiques p.6)

---



## 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).

*En complément d'un soin visage de 1h minimum.*

# les soins visage

## les soins visage Payot

**Le massage visage**  
**Méthode Payot (30')** **75€**  
Chorégraphie mythique en 42 mouvements imaginée par Nadia Payot, première facialiste de son temps, pour un effet tonifiant et relaxant.

**Soin néo-revitalisant NOUVEAU (45')** **90€**  
Profitez d'un instant de visualisation pour un pur moment de bien-être, de l'association parfaite du produit et du geste technique tonifiant, drainant et liftant. Une gestuelle manuelle et accessoirisée avec l'utilisation d'un Gua sha ginkgo et l'application du Néo-Sérum.

**Le soin du visage (1h)** **105€**

### AU CHOIX PARMIS :

**L'Expertise My Payot, Éclat & Vitalité**  
Le soin vitaminé des peaux en manque d'éclat qui recharge la peau en énergie grâce à un masque peel-off aux super-ingrédients. Les signes de fatigue s'estompent, le visage s'illumine.

**L'Expertise Source, Fraîcheur & Hydratation**  
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.

### L'Expertise Pâte Grise, Pureté & Matité

Soin rééquilibrant à l'extrait de menthe du Chili, enrichi en billes de charbon et zinc.

Une exfoliation autochauffante, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque peeloff rafraichissant qui resserre les pores. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec le Roller revitalisant pour intensifier les résultats et stimuler les tissus.

## les soins visage Thalgo

**Soin découverte (45')** **90€**

Soin Lumière par excellence, il magnifie l'éclat et révèle la beauté des teints ternes et fatigués.

Le secret de son efficacité : son masque et son concentré professionnels accompagnés d'une digitopression énergisante.

**Soin pour homme ThalgoMen à l'algue bleu vitale (1h)** **105€**

Soin profond nettoyant adapté à la peau masculine.

Véritable effet bonne mine, votre peau est gommée, massée à l'aide d'un soin fortifiant et antiride. Illumine votre teint grâce à l'application d'un masque adapté à votre peau.

**Soin apaisant réparateur CICA Marin NOUVEAU (1h)** **105€**

Votre peau est exigeante ? Profitez d'un moment de pure douceur grâce à ce soin enrichi en prébiotiques marins qui répare, apaise et renforce les peaux sensibles ou fragilisées.

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



## les soins visage anti-âge

---

### ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training)  
sur la même journée de vos soins.  
(Voir informations pratiques p.6)

---

## Soins visage anti-âge marin Thalgo

---

### Soin lissant détoxifiant Spiruline Boost (1h) 105€

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.

### Soin Hyalu-procollagène (1h) 120€ RIDES INSTALLÉES

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.

### Soin raffermissant Silicium Lift (1h15) 130€ RIDES INSTALLÉES & FERMETÉ

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 75 minutes chrono.

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



### Rituel Visage

#### Prodige des Océans (1h15)

145€

Au cœur de l'intelligence marine.

Ce Rituel de Beauté suprême offre une régénération ultime pour une jeunesse globale. Parfaite alchimie entre efficacité et sensorialité, ce soin prodigue les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine Régénérative, concentré absolu de 63 principes actifs marins – brevet exclusif THALGO. En son cœur, le Masque Prodige des Océans, agissant comme une pure oxygénation repulpante, et son massage spécifique, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, lissent visiblement les rides, redonnent fermeté et élasticité à la peau.

### Rituel d'excellence

#### Anti-âge Global (1h30)

155€

Soin d'exception qui associe une technique de lifting manuelle incomparable à un complexe d'actifs précieux exclusifs Thalgo.

Exfoliation en profondeur ; double massage Energylift 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.

## Soins visage anti-âge Payot

### L'Expertise Lisse,

#### Finesse & Correction (1h)

120€

Soin lissant à l'extrait de gattilier bleu et aux A.H.A.

Un peeling rénovateur, un massage relaxant ou stimulant, finalisé par un masque crème régénérant. Accompagné d'une gestuelle accessoirisée avec les Cups massantes pour intensifier les résultats et lisser les marques du temps.

### L'Expertise Suprême,

#### Jeunesse & Lumière Payot (1h)

120€

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 ultra-sensoriel 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.



BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE DE 7 À 14 ANS

## les soins enfants & ados\*

**TOOFRUIT**   
Les soins pour enfants

La nouvelle offre de soins  
Bio pour enfants, naturels,  
certifiés par Ecocert,  
100% français, 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.

**Ma douce frimousse bio (25')** **50€**  
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')** **45€**  
Pose de vernis sur demande.

**Mes pieds dans les nuages bio (25')** **45€**  
Pose de vernis sur demande.

*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.*

*\* Ne donne pas accès au spa marin et pour les enfants hébergés de moins de 13 ans l'accès n'est autorisé qu'entre 12h30 et 14h, à partir de 17h du lundi au samedi et de 12h30 à 18h45 le dimanche*

## autres soins beauté

### soins des mains et des pieds

---

**Beauté des mains ou des pieds sur ongles naturels** (pas de semi permanent) (45') **55€**

Soin traditionnel avec pose de base uniquement.

**Beauté des mains ou des pieds luxe** (1h15) **90€**

Soin des ongles, avec un gommage et un massage des mains ou des pieds pour un moment de détente et des ongles redessinés (sans visée médicale). Avec pose de base uniquement.



### épilations\*

---

<b>Sourcils ou lèvres ou menton</b>	<b>19€</b>
<b>Jambes complètes</b>	<b>40€</b>
<b>1/2 jambes</b>	<b>27€</b>
<b>Bras</b>	<b>27€</b>
<b>Aisselles</b>	<b>21€</b>
<b>Maillot</b>	<b>25€</b>
<b>Maillot string</b>	<b>35€</b>
<b>Maillot complet</b>	<b>46€</b>
<b>Torse ou dos</b>	<b>43€</b>

#### FORFAITS ÉPILATIONS

• <b>Visage</b> (sourcils + lèvres + menton)	<b>30€</b>
• <b>Jambes complètes + maillot</b>	<b>51€</b>
• <b>Jambes complètes + maillot + aisselles</b>	<b>59€</b>
• <b>1/2 jambes + maillot + aisselles</b>	<b>55€</b>

\*ne donnent pas accès au Spa marin.

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 bienfaitrices.

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



## OUISTREHAM



### INFORMATIONS

+33 (02) 31 96 40 40 | ouistreham@thalazur.fr

Thalazur Ouistreham  
Boulevard du commandant Kieffer, 14 150 Ouistreham

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