

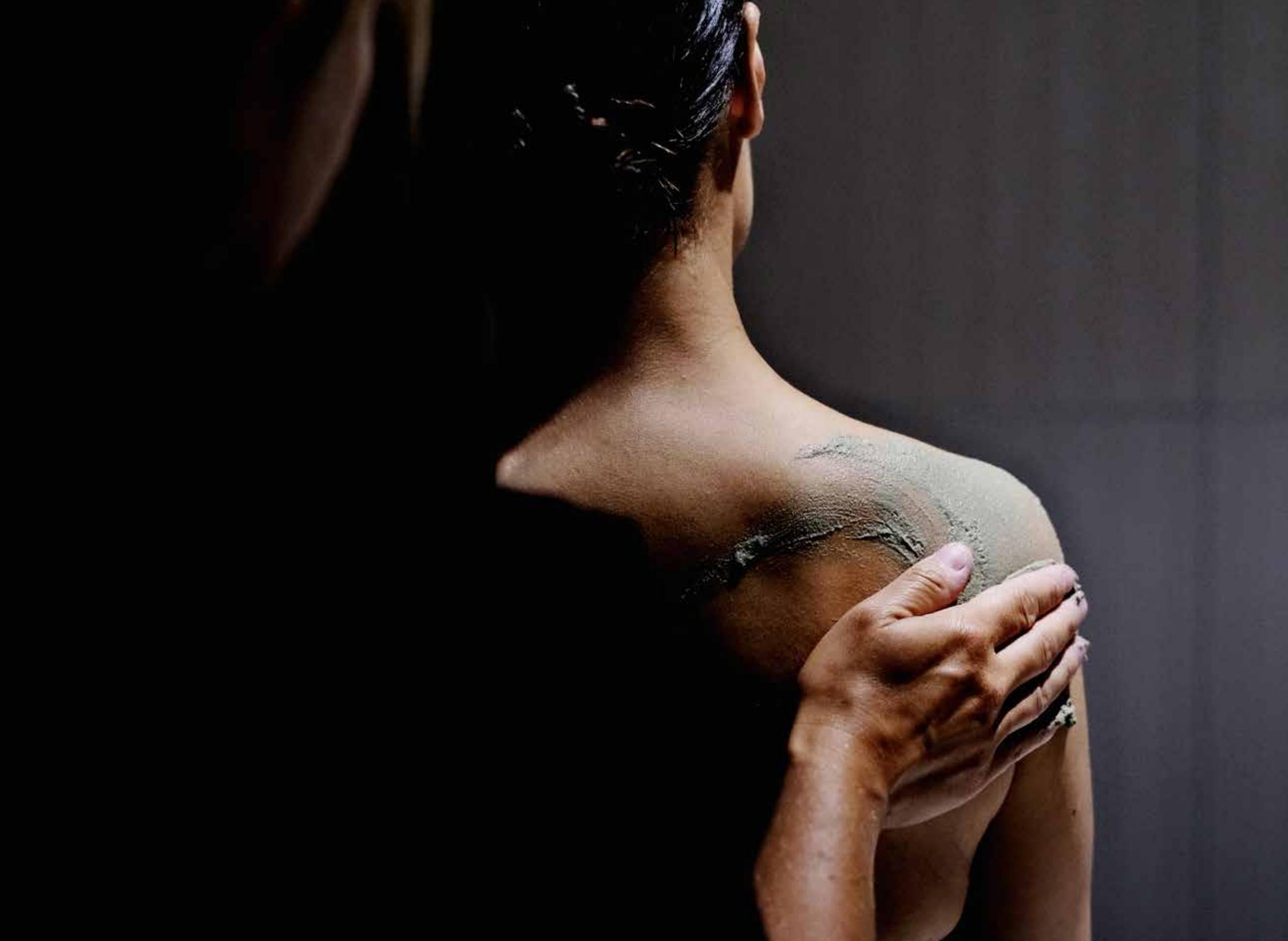
SOINS À LA CARTE  
ÉDITION 2025 | 2026

# CARNAC

**25**  
ANS

THALAZUR  
escales bien-être & thalasso





# SOMMAIRE

4

POUR TOUTES INFORMATIONS OU RÉSERVATIONS,  
contacter le 02 97 52 52 00  
ou par mail à [thalasso.carnac@thalazur.fr](mailto:thalasso.carnac@thalazur.fr)  
du lundi au samedi de 9 h à 19 h et le dimanche de 9 h à 18 h.

---

**Le Spa Marin** ..... p.6

**Nos soins THALASSO** ..... p.8

- Soins de thalasso et journées à thème
- Dans le détail
- Les soins experts

**Nos soins SPA BEAUTÉ** ..... p.16

- Les gommages
- Les massages
- Les rituels spa
- Les instants à deux
- Les soins minceur
- Les soins visage
- Les soins visage anti-âge
- Autres soins beauté

**Thalazur jardin marin** ..... p.34

5



## 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.

**À la carte :** piscine d'eau de mer chauffée, bassin de nage sauna, jacuzzi, hammams, salle de fitness... de quoi vous détendre pour bien terminer la journée.

Sans oublier de passer par notre boutique pour vous faire plaisir ou faire plaisir.

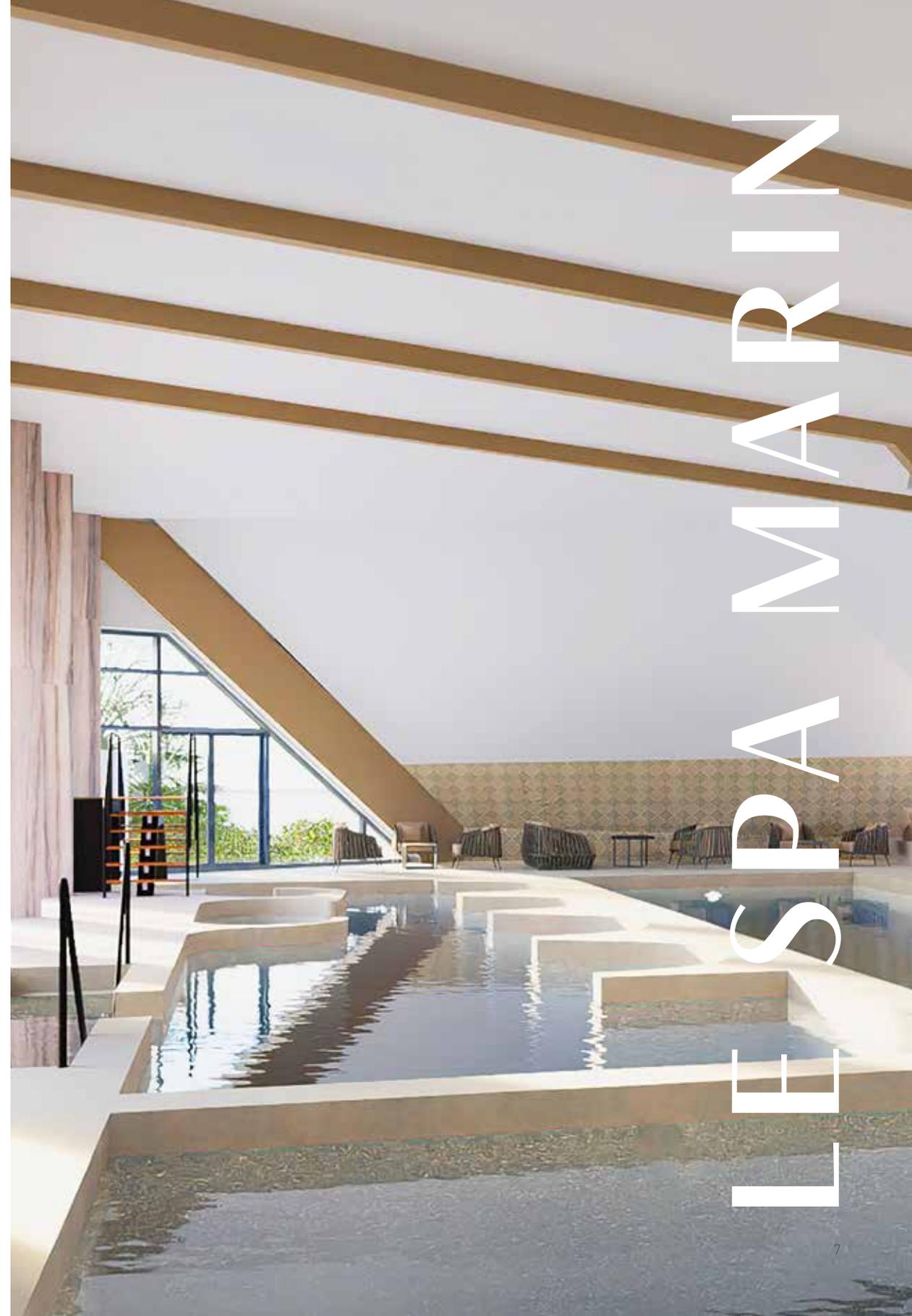
### Les activités :

Que vous soyez à la recherche d'activités sportives, aquatiques ou en extérieur, nous vous proposons une variété d'animations pour enrichir votre séjour. Séances d'aquadoce, cours d'aquagym, aquabiking ou séance de pilates vous accompagnent tout au long de votre séjour pour vous (re)mettre en mouvement, déconnecter et prendre du temps rien que pour vous.

*Certaines activités sont proposées en supplément.  
Le programme vous est remis à votre arrivée.*



- 1 - Saunas
- 2 - Lits hydromassants
- 3 - Bains bouillonnants
- 4 - Douches de nuque + assises
- 5 - Jets séquentiels
- 6 - Geysers
- 7 - Plaque à bulles
- 8 - Alcôve
- 9 - Lits hydromassants
- 10 - Cols de cygne
- 11 - Plaques à bulles rivières
- 12 - Champignon
- 13 - Jacuzzi
- 14 - Espace Hammams



LE SPA MARIN

# THALASSO

nos soins



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



## nos demi-journées Thalasso

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>INSTANT THALASSO</b>	<b>95€</b>	<b>100€</b>
<b>2 soins</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur (15')</li> <li>1 douche sous fine pluie d'eau de mer (15') ou 1 lit hydromassant (15')</li> </ul>		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>PARENTHÈSE THALASSO</b>	<b>110€</b>	<b>115€</b>
<b>2 soins</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20') ou masque corps velours hibiscus (20')</li> <li>1 bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur (15') ou 1 douche sous fine pluie d'eau de mer (15') ou 1 lit hydromassant (15')</li> </ul>		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>DÉCOUVERTE MARINE</b>	<b>125€</b>	<b>130€</b>
<b>3 soins d'hydrothérapie dont 1 collectif</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>2 soins individuels d'hydrothérapie*</li> <li>1 soin collectif : jet sous-marin, aquaforme (25')</li> </ul>		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>DÉCOUVERTE THALAZUR</b>	<b>155€</b>	<b>160€</b>
<b>3 soins d'hydrothérapie dont 1 massage</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')</li> <li>2 soins individuels d'hydrothérapie*</li> </ul>		

\* Choix et descriptif des soins de thalasso pages 12-13.  
 Liste des soins : enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), bain de mer aux cristaux Thalazur (15'), douche sous fine pluie d'eau de mer (15'), douche à jet ou pommée (10'), lit hydromassant (15').

## nos journées Thalasso

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>JOURNÉE THALAZUR</b>	<b>180€</b>	<b>185€</b>
<b>4 soins d'hydrothérapie dont 1 massage</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')</li> <li>3 soins individuels d'hydrothérapie*</li> </ul>		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>JOURNÉE ZEN</b>	<b>200€</b>	<b>205€</b>
<b>4 soins individuels dont 1 massage</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 massage évasion (25') ou 1 soin visage (30') au choix : La Méthode Payot ou Soins Shot Hydratation Thalgo</li> <li>1 enveloppement cire hydratante (20')</li> <li>2 soins de Thalasso au choix parmi : bain de mer aux cristaux Thalazur (15'), ou lit hydromassant (15') ou douche sous fine pluie d'eau de mer (15')</li> </ul>		

**ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN INCLUS sur la même demi-journée ou journée de vos soins.**

(Peignoir et serviette fournis - sandales obligatoires en vente sur place)

## nos demi-journées à thème

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>La journée à thème AU CHOIX PARMI :</b>		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Spa ado</b> (de 13 à 17 ans inclus)	<b>150€</b>	<b>155€</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur (15')</li> <li>1 douche sous fine pluie d'eau de mer (15')</li> <li>1 massage visage Méthode Payot (30')</li> </ul>		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Détox</b>	<b>165€</b>	<b>170€</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 enveloppement détox au fucus (20')</li> <li>1 bain de mer hydromassant cristaux Thalazur (15')</li> <li>1 séance de sauna japonais individuel (30')</li> </ul>		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Soins du dos</b>	<b>165€</b>	<b>170€</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 lit hydromassant spécial dos (15')</li> <li>1 application de boues marines (20')</li> <li>1 massage relaxant du dos (25')</li> </ul>		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Jambes légères</b>	<b>165€</b>	<b>170€</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 massage drainant des jambes (25')</li> <li>1 séance de pulsothérapie (20') <b>NOUVEAU</b></li> <li>1 application de gel cryogène jambes (20')</li> </ul>		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Récupération sportive</b>	<b>165€</b>	<b>170€</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 séance de pulsothérapie (20')</li> <li>1 séance de sauna japonais individuel (30')</li> <li>1 bain de mer enrichi en magnésium (15')</li> </ul>		

## nos journées Thalasso & Spa

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>La journée AU CHOIX PARMI :</b>		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Beauté</b>	<b>205€</b>	<b>210€</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Soin Essentiel Thalgo (60')</li> <li>1 bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur (15')</li> <li>1 enveloppement masque velours hibiscus (20')</li> </ul>		

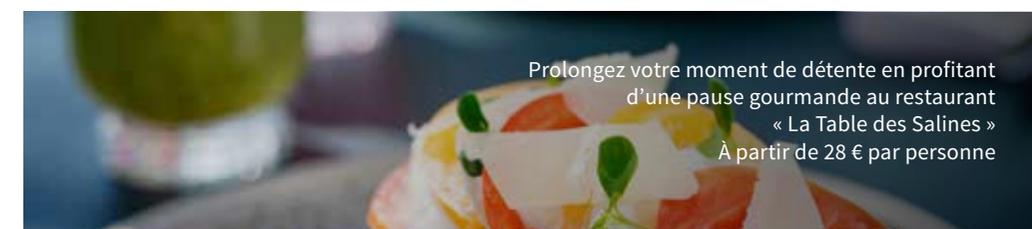
	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Thalazur jardin marin</b>	<b>210€</b>	<b>215€</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 gommage corps aux huiles et pétales de roses (20')</li> <li>1 bain de mer hydromassant cristaux Thalazur (15')</li> <li>1 massage signature Thalazur jardin marin (50')</li> </ul>		

## surprenez vos papilles

### Nos offres Déjeuners\*

**Formule du lundi au vendredi 28€**  
 (hors jours fériés - midi uniquement)  
 « Formule du Midi » : le plat du jour + le dessert du jour + café  
 ou « Formule Crêpe et Galette » : 1 galette salée et une crêpe sucrée au choix + un verre de jus de pomme ou cidre + café

**Formule Thalazur 2 plats 41€**  
 (du lundi au dimanche)  
 Formule entrée + plat + plat + dessert au choix dans le Menu Thalazur avec un verre de vin ou un cocktail création sans alcool.



Prolongez votre moment de détente en profitant d'une pause gourmande au restaurant « La Table des Salines » À partir de 28 € par personne

\* hors évènements spéciaux

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

Du lundi au samedi de 9 h à 19 h et le dimanche de 9 h à 18 h.

Informations ou réservations  
au 02 97 52 52 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 gommages

### Marin

Aux 3 sels, aux huiles et pétales de roses, enrichis en calcium ou en magnésium. Le gommage élimine les impuretés de la peau et exfolie les cellules mortes en douceur. Il favorise la microcirculation et la réceptivité aux actifs marins appliqués dans le prolongement des soins. Consiste à effectuer le gommage sous une fine pluie d'eau de mer chaude, riche en actifs marins.

## Nos massages

### Relaxant du corps

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

### Sous fine pluie d'eau de mer

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

## Nos enveloppements et applications

### D'algues

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

### D'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.

### À la cire hydratante

Cire onctueuse, délicatement parfumée aux agrumes pour une peau nourrie et qui retrouve ainsi toute sa souplesse et son éclat.

### Velours à l'hibiscus

Application relaxante d'extraits de fleurs d'hibiscus, de perles et d'agents hydratants, pour détendre votre corps en toute sérénité. Ce masque rouge nacré, avec sa texture de velours et son parfum envoûtant offre à la peau un enveloppement multi-sensoriel.

### Enrichis en magnésium ou en calcium

Leur richesse en minéraux a une action reminéralisante et relaxante sur la peau, harmonisant ainsi le corps et l'esprit dans une osmose parfaite.

### Thermosudation au fucus

Grâce à son effet sauna, ce soin enveloppe le corps tout entier dans un cocon fondant qui favorise la sudation.

### Boues marines

La boue marine est un mélange de sédiments marins et d'eau de mer. Elle possède une forte teneur en oxygène, en sels minéraux et oligo-éléments, ce qui est bénéfique pour soulager les rhumatismes et les douleurs articulaires.

## Nos soins d'hydrothérapie

### Bain de mer hydromassage

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

### Douche sous fine pluie d'eau de mer

Allongé sur une table, vous bénéficiez d'un soin consistant en un balayage d'une fine pluie d'eau de mer chaude. Ce soin vous procure un relâchement des tensions musculaires et une sensation de détente.

### Hydromassage marin

Soin réalisé en bassin d'eau de mer et pendant lequel 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.

### Douche océane

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

### Douche à jet / pommée / silhouette

Soin d'hydrothérapie individuel : le corps est entièrement massé de façon précise et juste 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 jet pommée. La version silhouette se concentre de l'abdomen aux genoux, pour un massage spécifique des zones de stockage.

## Nos soins secs

### Lit hydromassant

Soin individuel sur matelas d'eau chaude, permettant un massage par des jets d'eau, situés dans le matelas, apportant détente et relaxation.

## Nos soins collectifs

### Jet sous-marin

Soin en piscine consistant en des mouvements de mobilisation, effectués sous la conduite d'un praticien, 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

Soin ludique en piscine, qui associe aux bienfaits de l'eau de mer, des exercices sur appareils de cardiotraining sous-marins (stepper, climber, bodyleg et walker).

## ce qu'il faut prévoir

- Pour les dames prévoir maillot de bain 1 ou 2 pièces près du corps, les burkinis, tankinis ou Abaya ne sont pas autorisés. Prévoir un maillot de bain en synthétique adapté aux conditions marines (eau de mer, chlore...).
- Pour les hommes merci de vous munir d'un slip ou boxer de bain. (pas de short long, ni bermuda)
- Le port de sandales est obligatoire (en vente sur place si besoin)
- Le port du bonnet est recommandé ou les cheveux attachés.
- Tenue et chaussures de sport propres obligatoires pour accéder à l'espace cardio-fitness.
- Pour les soins Too Fruit, l'enfant doit être accompagné par un adulte durant le soin
- Futures mamans et adolescents (14 / 17 ans), nous vous invitons à nous consulter pour le choix de vos soins.

## lors de votre venue

- Nous vous conseillons d'arriver 30 minutes avant le début des soins.
- Lors de votre arrivée, vous devez régler votre formule et le planning de vos soins vous sera remis.
- Pour vos soins, le peignoir et la serviette de bain vous sont fournis. Sauf mention spéciale
- 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.

## conditions générales

- Des casiers individuels sont mis à votre disposition ; nous vous remercions d'y déposer vos objets de valeurs, nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradations. Le port des bijoux est interdit.
- Tout rendez-vous non décommandé 48h à l'avance sera facturé. En cas de retard, nous serons dans l'obligation de raccourcir la durée de votre soin.
- Certificat médical obligatoire ou décharge médicale à signer lors de votre venue.
- La nudité n'est pas autorisée dans les espaces sauna et hammam ainsi que dans les zones de soins.
- Le règlement intégral de chaque prestation devra être effectué dès la réservation.
- Les soins se réalisent sur une même demi-journée.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



## soins experts

### massages et soins de kinésithérapie

Pratiqués par nos experts

#### Étiopathie\* (50') **NOUVEAU** 90 €

L'étiopathie est une thérapie manuelle douce qui vise à identifier et traiter la cause réelle de vos douleurs, plutôt que de simplement en masquer les effets. Chaque séance est entièrement personnalisée pour répondre à vos besoins et rétablir un fonctionnement harmonieux de votre organisme.

#### AguaSophro\* (50') **NOUVEAU** 65€

Offrez-vous une parenthèse de détente absolue avec l'aguasophro, une expérience sensorielle unique qui allie les bienfaits de la sophrologie et ceux de l'eau de mer chauffée. Guidé(e) par un(e) sophrologue, vous explorez la relaxation profonde, la respiration consciente et le lâcher-prise dans un environnement bienveillant et apaisant. Séance collective

#### Sophrologie\* (45') 80€

Offrez-vous une parenthèse de bien-être avec une séance de sophrologie : un accompagnement doux et personnalisé pour retrouver équilibre, calme et vitalité. Séance individuelle

#### Consultation diététique\* 60€

Première consultation (50') 25€

Suivi diététique (25') 25€

(Après première consultation obligatoire)

Réalisée par la diététicienne du centre, diététique minceur, santé, sport... 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.

Pratiqués par nos kinésithérapeutes

SEMAINE & JOURS FÉRIES WEEK-END

#### Réflexologie plantaire

(25')	80€	85€
(50')	125€	130€

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

#### Massage détente

(25')	80€	85€
(50')	125€	130€

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')

125€	130€
------	------

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

#### Massage Q Chi-Line (50') 125€ 130€

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 Maman-Bébé (50') 125€ 130€

Partagez un moment de douceur et de complicité avec votre bébé lors de cet atelier animé par un kinésithérapeute. Inspiré du massage indien, vous apprendrez des gestes simples et bienveillants pour favoriser la détente, le sommeil et la digestion de votre enfant, tout en renforçant votre lien d'attachement. Pour les bébés de 0 à 9 mois.

#### Méthode AXO (1h15) **NOUVEAU** 165€ 170€

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.

\* Soins ne bénéficiant pas de l'accès Spa Marin.

# 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.

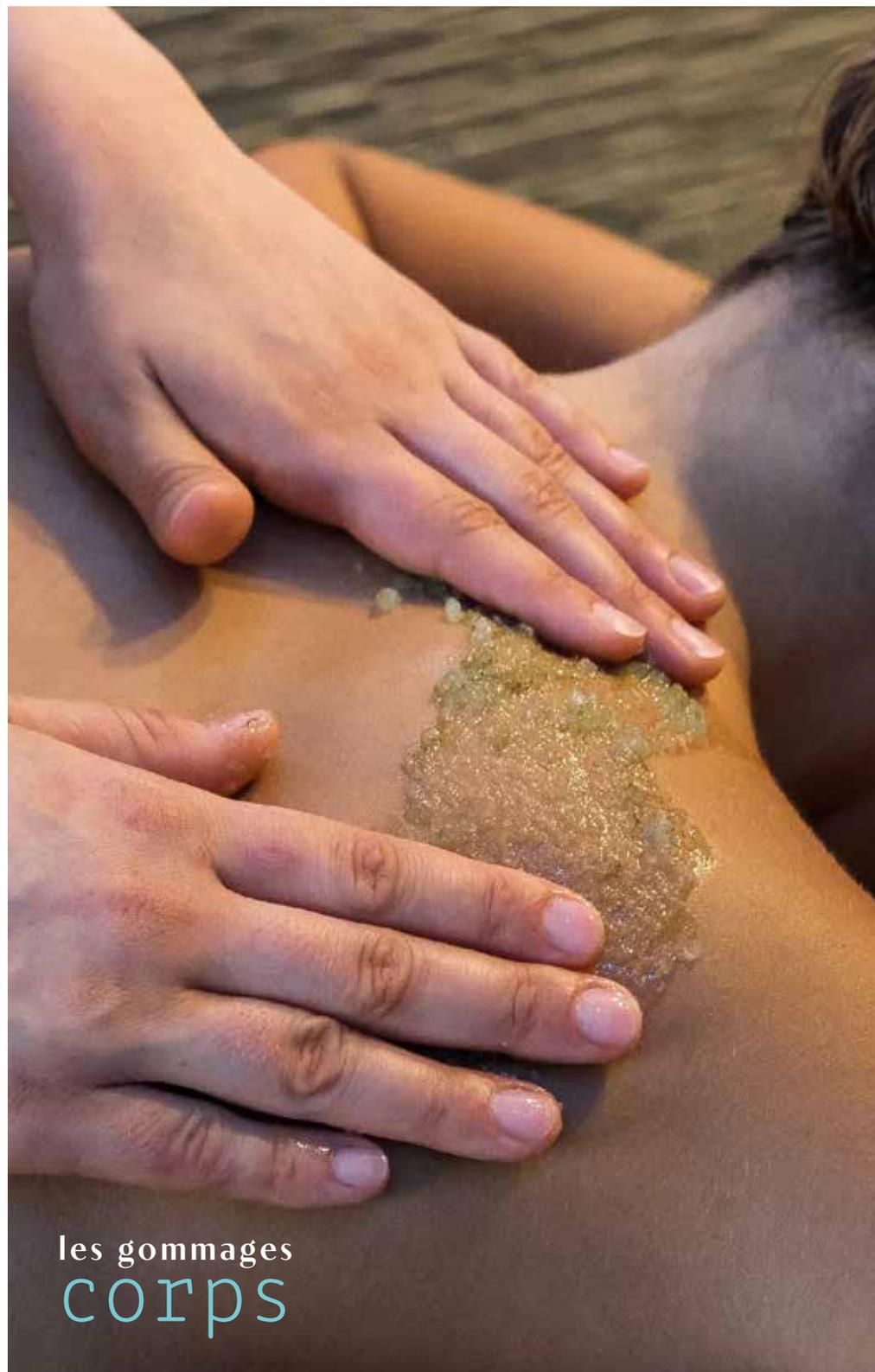
Envie de vivre de nouvelles sensations, de prendre soin de vous, d'agir pour préserver votre jeunesse ?

Accordez-vous  
une escale sur-mesure  
dans notre Spa Beauté

---

**POUR TOUTES INFORMATIONS  
OU RÉSERVATIONS**

contacter le 02 97 52 52 00  
ou par mail à [thalasso.carnac@thalazur.fr](mailto:thalasso.carnac@thalazur.fr)  
lundi au samedi de 9h à 19h et le dimanche de 9h à 18h.



les gommages  
corps

**ACCÈS LIBRE  
AU SPA MARIN INCLUS**  
sur la même demi-journée  
de vos soins.

(Peignoir et serviette fournis -  
sandales obligatoires en vente sur place)

## 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.

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Le gommage (20')</b>	<b>75€</b>	<b>80€</b>

### AU CHOIX PARMI :

#### **Le gommage détoxifiant corps Payot – Moyen**

Soin lissant exfoliant pour un effet peau neuve. Ce gommage complet purifie et révèle l'éclat de la peau. Sa texture onctueuse et gourmande, enrichie en coques d'amande, exfolie en douceur pour affiner le grain de peau. Beurre de pistache et huile d'amande douce enveloppent la peau de confort, la laissant lisse, souple et soyeuse.

#### **French Riviera Thalgo – Doux**

Ce gel granité exfolie la peau tout en lui apportant les minéraux et oligo-éléments indispensables à sa vitalité. Sa texture gélifiée enveloppe la peau d'un parfum marin frais.

#### **Aux 3 sels Thalazur jardin marin – Doux**

Une exfoliation douceur 100% marine dotée de 3 sels marins emblématiques et de poudre de coquille d'huitre. Un véritable geste beauté grâce à l'effet antioxydant de l'extrait de grenade et d'algue rouge.

#### **Aux huiles et pétales de rose Thalazur jardin marin – Fort**

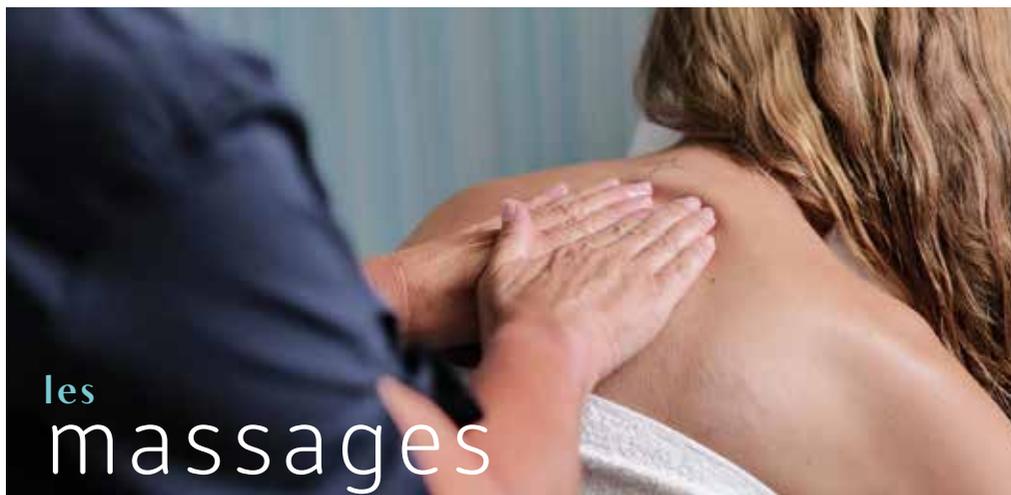
Gommage relaxant et raffiné aux grains de sels de la mer Morte enveloppés d'huile de bourache et de fleurs. Pour une peau soyeuse assouplie et délicatement parfumée.

## 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.

\* En cas de pathologie cardiaque ou cardio-vasculaire l'accès au hammam est déconseillé.  
Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Le massage (25')</b>	<b>80€</b>	<b>85€</b>

#### Sous fine pluie d'eau de mer

Ce soin d'exception combine tous les bienfaits de l'eau de mer et du massage. Vous êtes allongé sur une table de massage avec la délicieuse sensation de l'eau de mer chaude qui coule en fine pluie sur votre corps pendant que la praticienne vous masse. Ce soin reminéralise, apaise les tensions et procure une intense relaxation.

#### Signature Thalazur

Reconnexion à soi. Nos experts spa praticiens ont conçu ce massage pour permettre à votre esprit de ralentir et à votre corps de se détendre.

#### Du visage

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

#### Shiroshampi

Massage du haut du corps, 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.

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

## les massages du monde

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Le massage (50')</b>	<b>125€</b>	<b>130€</b>

#### Signature Thalazur jardin marin

*Reconnexion à soi*

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.

#### 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..

#### Balinais

*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
<b>Le massage (50')</b>	<b>125€</b>	<b>130€</b>

#### Californien

*Relaxant - 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.

#### Polynésien

*Relaxant - Enveloppant*

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'envolent pour laisser place à une sensation de lâcher-prise infinie.

#### French Riviera Thalgo

*Revitalisant*

Combinaison de manœuvres manuelles fluides, profondes et enveloppantes inspirées de la mer et d'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.

#### Kobido

*Lifting naturel et anti-âge*

Ce massage visage japonais est basée sur plusieurs techniques comme l'utilisation des méridiens et des points d'acupuncture, et du drainage lymphatique. Le Kobido ou "lifting naturel du visage" est un traitement non invasif et efficace contre le vieillissement du visage.

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>La Vague Relaxante Payot (1h)</b>	<b>129€</b>	<b>134€</b>

#### La Vague Relaxante Payot (1h)

*Massage décontractant ciblé dos pour le maintien du corps*

Massage expert décontractant ciblé dos pour le maintien du corps. Ce soin incarne l'expertise de Payot dans l'art de libérer les tensions du dos, ce pilier du corps où se cristallisent stress et émotions. Conçues pour allier force et délicatesse, les techniques de La Vague Relaxante explorent chaque zone du dos avec précision : lissages amples, pressions glissées et pétrissages ciblés délient les tensions.

**ACCÈS LIBRE  
AU SPA MARIN INCLUS  
sur la même demi-journée  
de vos soins.**

*(Peignoir et serviette fournis -  
sandales obligatoires en vente sur place)*

# les rituels

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Rituel Spa Marin** 175€ 180€

**French Riviera Thalgo** (1h30)

Rituel Signature qui allie les bienfaits de la mer à la chaleur du soleil pour revitaliser et reminéraliser la peau. Partez à la découverte de la French Riviera le temps d'un Rituel Spa associant :

- Un gommage à l'extrait d'algues micro-éclatées exfoliant et lissant la peau
- Un enveloppement SPA Marin détoxifiant et reminéralisant w
- Un modelage Revitalisant au galet chaud combinant soleil, mer méditerranéenne et galet chaud à des manœuvres fluides, profondes et enveloppantes.

**Rituel relaxant** 175€ 180€

**Îles Pacifique** (1h30) **NOUVEAUTÉ EN 2026**

- 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.

**ACCÈS LIBRE  
AU SPA MARIN INCLUS**  
sur la même demi-journée  
de vos soins.

(Peignoir et serviette fournis -  
sandales obligatoires en vente sur place)

**Rituel Grand Spa Marin** 210€ 215€

**Visage et corps Thalgo** (1h50)

Rituel Spa Marin French Riviera exclusif associant le Soin Spa Marin du visage et le Modelage Signature Spa Marin French Riviera.

- 1 soin visage spa marin
- 1 massage French Riviera

**Rituel** 210€ 215€

**Détente absolue** (1h40) **NOUVEAU**

- 1 gommage au choix parmi le bar à gommage ou enveloppement fondant à la cire
- 1 massage Californien
- 1 massage visage Méthode Payot

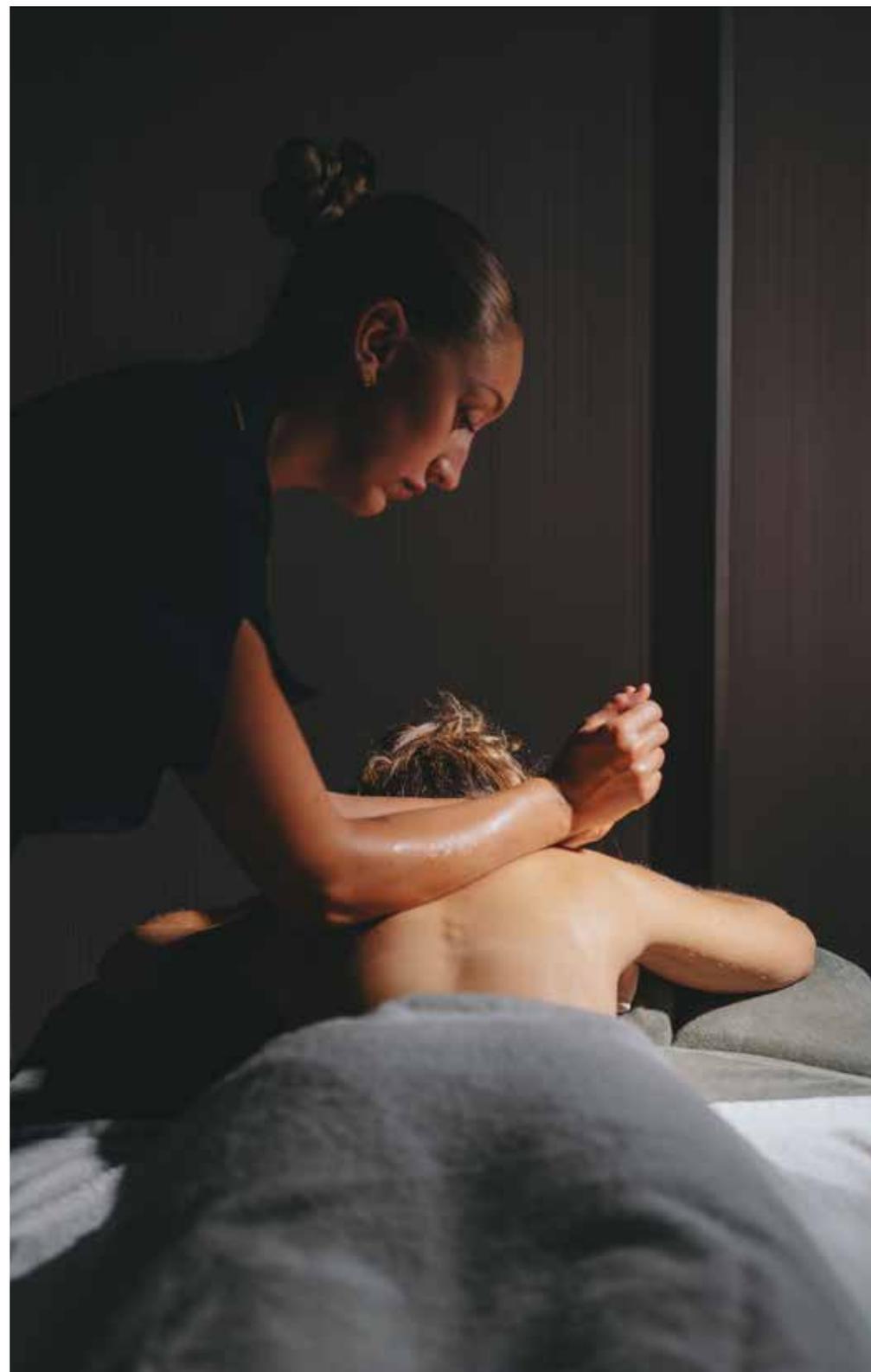
**Rituel Spa signature Thalgo** 135€ 140€

**et Thalazur Immersion marine**(1h)

**NOUVEAUTÉ EN 2026**

Comme un voyage entre mer et soleil, le visage s'illumine sous la fraîcheur des embruns, tandis que le corps s'abandonne à la chaleur d'un baume réconfortant. Les gestes amples et profonds, à la fois enveloppants et défatigants, s'étirent dans une danse fluide pour libérer le corps. Un travail précis des mains et des pieds achève cette expérience inédite d'immersion marine.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.





## les instants à deux

Dans notre Suite Spa Steren, partagez des moments de détente privilégiés à deux. Le temps d'un massage Duo ou d'une Parenthèse, vivez une expérience unique au travers d'un voyage sensoriel exceptionnel.

Accès Spa Marin demi-journée inclus  
Tarifs pour 2 personnes

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Parenthèse DUO Bien-Être (45')</b>	<b>190€</b>	<b>195€</b>
Offrez-vous un instant d'évasion à deux ! Détendez-vous dans la chaleur enveloppante d'un hammam privatif, puis laissez-vous emporter par un massage corps signature aux gestes fluides et relaxants. Un moment de bien-être complice, idéal pour se reconnecter et recharger les énergies en un rien de temps.		
<b>Massage en DUO (50')</b>	<b>250€</b>	<b>260€</b>
Vivez et partagez un moment de bien-être à deux dans notre cabine duo. Au choix parmi : Ayurvédique Abhyanga, Balinais, Polynésien, Californien ou Signature Thalazur jardin marin.		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Parenthèse DUO Spa (1h30)</b>	<b>430€</b>	<b>440€</b>
Vivez un moment de pure détente à deux. Profitez d'un hammam privatif pour purifier le corps, suivi d'un gommage exfoliant qui laisse la peau douce et lumineuse. Terminez par un massage californien en duo, fluide et enveloppant, pour une relaxation profonde et un bien-être partagé.		
<b>Parenthèse DUO Beauté (1h45)</b>	<b>410€</b>	<b>415€</b>
Offrez-vous un rituel de beauté à deux, alliant détente et éclat. Commencez par un hammam privatif pour purifier la peau et relâcher les tensions, poursuivez avec un massage corps signature qui sublime la silhouette, puis profitez d'un soin du visage Fondamental Thalgo. Un moment complice pour rayonner de bien-être.		

Pour vivre pleinement l'expérience nous vous conseillons de choisir le même massage.

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

## les soins minceur

### 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

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
1 séance	75€	80€
3 séances	202€	216€
5 séances	318€	340€

### Pulsothérapie Stendo\* (20') **NOUVEAU**

Bottes de stimulation biomécanique cardio-synchronisée, qui optimisent en profondeur les processus circulatoires permettant de décongestionner, détendre et retrouver de la légèreté.

1 séance	45€
3 séances	128€
5 séances	200€

### LPG Cellu M6 Infinity® - Endermologie Corps

#### NOUVEAU

L'appareil CELLU M6 INFINITY® est le fruit d'une ingénierie R&D ultra-avancée. Il est dédié aux soins endermologie® CORPS (minceur, cellulite, fermeté), VISAGE (anti-âge, éclat, hydratation, prévention...) et BIEN-ÊTRE (drainage lymphatique, vitalité, relaxation, récupération musculaire...).

Ses nouvelles têtes de traitement délivrent une mécanisation tissulaire inédite pour réveiller l'activité cellulaire endormie (fibroblastes, adipocytes, cellules endothéliales), naturellement, sans agression ni effet secondaire.

#### • Bilan personnalisé\* (45') **59€**

Tout programme de soin endermologie® corps commence par un bilan ultra-précis, avec l'application professionnelle ENDERMOLINK™. Il se déroule en trois étapes clés :

1. Décryptage de votre mode de vie.
2. Analyse pointue de l'état de votre peau.
3. Création de votre programme sur-mesure

#### • Séance découverte\* (15') **35€**

Ce soin propose une introduction à la technique endermologie® afin de découvrir le potentiel des différentes stimulations cellulaires et les sensations uniques qu'elles procurent

#### • Soin objectif (50') **115€**

- Bas du corps
- Haut du corps
- Mixte

#### • Forfait booster - 10 séances (-10 %) **1 035€**

2 séances de soin endermologie® par semaine pendant 5 semaines. Ce programme permet de relancer l'activité cellulaire pour des résultats maximisés. Forfait pouvant être personnalisé.

#### • Forfait optimisation **1 173€**

**12 séances** (-15 %)  
1 séance de soin endermologie® par mois pendant 12 mois. Ce programme permet de maintenir et d'optimiser les résultats obtenus. Forfait pouvant être personnalisé.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.\*Soins ne bénéficiant pas de l'accès spa marin.

**ACCÈS LIBRE  
AU SPA MARIN INCLUS**  
sur la même demi-journée  
de vos soins.

(Peignoir et serviette fournis -  
sandales obligatoires en vente sur place)





## les soins visage

### les soins Thalgo

**Soin Shot d'Hydratation (30')** **85€**  
Ce soin professionnel débute par le modelage Éveil à la Mer, « sas » de déconnexion où des pressions relaxantes libèrent l'esprit de ses tensions. Suivi d'un démaquillage, d'une exfoliation et des Embruns Vivifiants Reminéralisants pour une immersion au cœur de l'univers marin THALGO.

**Soin Spa Marin (1h)** **125€**  
Soin SPA-Marin du visage exclusif Thalgo, essence même du brevet d'Algues Micro-éclatées qui revitalise et reminéralise la peau par la richesse des éléments marins.

**Soin Relipidant Cold Cream Marine (1h)** **125€**  
Soin relipidant enrichi en Cold Cream Marine et Pro-céramide marin pour relipider et lisser les peaux sèches. La pause confort des peaux sèches ! Huile-sérum et masque « pansement lipidique » contenant un complexe d'omégas 3,6,9 propres à la recette Cold Cream et du Pro-céramide marin pour relipider et lisser la peau dès le 1er soin.

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

**Soin Apaisant Réparateur Cica Marin (1h)** **125€**  
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. Ce soin professionnel se déroule en 4 étapes.

**Soin Fortifiant au Masculin (1h)** **125€**  
Objectif Hydratation, Nutrition, Anti-irritation ou Pureté, ce soin apporte une solution sur-mesure aux peaux masculines. Enrichi en extrait d'Algue Bleue Vitale, complexe énergisant cellulaire, et fort de son massage décontractant, ce soin traite tous les besoins des Hommes.

**ACCÈS LIBRE  
AU SPA MARIN INCLUS  
sur la même demi-journée  
de vos soins.**

*(Peignoir et serviette fournis -  
sandales obligatoires en vente sur place)*



### les soins Payot

**La Méthode Payot (30')** **80€**  
Massage iconique en 42 mouvements imaginé par Nadia Payot, première facialiste de son temps, pour un effet tonifiant et relaxant. Ce modelage intensément efficace offre une expérience beauté et bien-être adaptée à tous les types de peau.

**L'Expertise Neo-Sérum Longévité & Lumière (45')** **95€**  
Soin universel immersif à l'extrait breveté de Ginkgo Biloba pour lisser, unifier et sublimer la peau. Une expérience immersive associée à des manoeuvres facialistes drainantes, revitalisantes et liftantes réalisées à l'aide du Gua Sha Ginkgo en aventurine aux vertus régénérantes. Le teint est lumineux, la peau est profondément régénérée et lissée, elle est sublimée.

**L'Expertise My Payot, Éclat & Vitalité (1h)** **110€**  
Soin illuminateur vitaminé aux baies d'acaï et de goji. Ce soin revitalisant concentré en vitamines et puissants antioxydants, redonne vie aux teints ternes et aux peaux fatiguées. Ce cocktail vitaminé s'allie aux notes gourmandes et tonifiantes de mangue, pêche et melon pour éveiller les sens et infuser la peau et l'esprit d'une énergie nouvelle.

**L'Expertise Source, Fraîcheur & Hydratation (1h)** **110€**  
soin intensément hydratant enrichi en acide hyaluronique. Une expérience personnalisée, déclinée en trois réponses sur mesure. Ce soin offre une immersion délicate et bienfaisante où hydratation et confort fusionnent en un expérience esthétique sur-mesure. Idéal pour les épidermes déshydratés et fragilisés, il sature la peau en eau, restaurant souplesse, force et éclat naturel.

**L'Expertise Pâte Grise, Pureté & Matité (1h)** **110€**  
Soin nettoyant purifiant à l'extrait de menthe du Chili et zinc pensé pour les peaux en quête de pureté, de clarté et de bien-être. Ce soin visage agit comme un souffle d'air pur, libérant la peau de ses impuretés et imperfections pour révéler un éclat mat et authentique.

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



## les soins visage anti-âge

### les soins visage anti-âge Thalgo

**Soin énergisant lissant Spiruline Boost Thalgo (1h) 115€**  
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 combleur Hyalu-procollagène (1h) 120€**  
Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & procollagène marin aux Rollers Boosters, pour une efficacité visible immédiate. Instantanément, le visage paraît plus jeune, comme décrispé et les rides même installées semblent lissées.

**Soin raffermissant Silicium Lift (1h) 130€**  
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.

**Redensifiant Exception Marine (1h30) 170€**  
Soin « lifting » marin qui redessine l'ovale et redensifie la peau, grâce à la combinaison du complexe substitutif marin breveté et du modelage exclusif Énergilift.

### les soins visage anti-âge Payot

**L'Expertise Suprême, Jeunesse & Lumière (1h) 125€**  
Soin hautement régénérant à l'acide lactique et au complexe intégral de magnolia. Ce soin anti-âge global agit sur les rides, la fermeté, l'uniformité du teint et le manque d'éclat. Le protocole débute par un peeling resurfaçant à l'acide lactique, qui affine le grain de peau, atténue les ridules, homogénéise et relance la régénération cellulaire. Il se prolonge par l'application du Masque Fusion, à la double texture innovante, enrichi en complexe intégral de magnolia, niacinamide et acides hyaluroniques, pour repulper, densifier et illuminer intensément. Un modelage au Gua Sha vient parfaire le soin, pour des traits sculptés et une peau rayonnante

**L'Expertise Facialiste, Lift & Radiance (1h15) 145€**  
Ce soin signature illustre la technicité du style facialiste PAYOT. Alliance experte de deux modelages complémentaires, il associe la précision du massage iconique 'Le 42 Mouvements' à l'intensité sculptante et la modernité du massage 'Le Facialiste'. Leur fusion génère une gestuelle structurée qui lisse, lifte et redessine les volumes du visage tout en activant la régénération cutanée.

**LPG – Endermologie Visage NOUVEAU**  
L'appareil CELLU M6 INFINITY® est le fruit d'une ingénierie R&D ultra-avancée. Il est dédié aux soins endermologie® CORPS (minceur, cellulite, fermeté), VISAGE (anti-âge, éclat, hydratation, prévention...) et BIEN-ÊTRE (drainage lymphatique, vitalité, relaxation, récupération musculaire...). Ses nouvelles têtes de traitement délivrent une mécanisation tissulaire inédite pour réveiller l'activité cellulaire endormie (fibroblastes, adipocytes, cellules endothéliales), naturellement, sans agression ni effet secondaire.

**• Bilan personnalisé\* (45') 59€**  
Tout programme de soin endermologie® visage commence par un bilan ultra-précis, avec l'application professionnelle ENDERMOLINK™. Il se déroule en trois étapes clés :  
1. Décryptage de votre mode de vie.  
2. Analyse pointue de l'état de votre peau.  
3. Création de votre programme sur-mesure

**• Séance découverte\* (15') 35€**  
Ce soin propose une introduction à la technique endermologie® tout en relançant la microcirculation pour booster l'éclat du visage.

**• Soin visage objectif (45') 100€**  
- Anti-rides  
- Fermeté  
- Affinant

**• Forfait booster - 10 séances (-10 %) 900€**  
2 séances de soin endermologie® par semaine pendant 5 semaines. Ce programme permet de relancer l'activité cellulaire pour des résultats maximisés. Forfait pouvant être personnalisé.

**• Forfait optimisation 1 020€ 12 séances (-15 %)**  
1 séance de soin endermologie® par mois pendant 12 mois. Ce programme permet de maintenir et d'optimiser les résultats obtenus. Forfait pouvant être personnalisé.

\* Soins ne bénéficiant pas de l'Accès au Spa Marin.



## les soins 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')	50€	55€
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>Mes pieds dans les nuages *</b> (25')	45€	50€
<b>Mes mains de fée *</b> (25')	45€	50€

\*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\*

<b>Beauté des mains</b> (50')	55€
Soin traditionnel pour embellir vos ongles : mise en forme de l'ongle, soins des cuticules et massage pour nourrir et assouplir. Application de base protectrice uniquement. (sans visée médicale).	
<b>Beauté des pieds</b> (50')	55€
Soin traditionnel pour embellir vos ongles : mise en forme de l'ongle, soins des cuticules et massage pour nourrir et assouplir. Application de base protectrice uniquement. (sans visée médicale).	
<b>Pose de vernis traditionnel</b>	10€

### épilations\*

<b>Lèvres ou sourcils ou menton</b>	20€
<b>Aisselles ou maillot simple</b>	30€
<b>Maillot brésilien</b>	35€
<b>Maillot intégral</b>	45€
<b>Demi-jambes ou cuisses</b>	39€
<b>Jambes complètes</b>	48€
<b>Avant-bras</b>	25€
<b>Dos ou torse</b>	40€
<b>Forfaits épilation :</b>	
<b>Forfait 2 zones</b> -15 %	
<b>Forfait à partir de 3 zones</b> -20 %	

**\*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.

# THALAZUR

jardin marin



## Le meilleur des soins dans nos Spas Beauté

### NOTRE GAMME COSMÉTIQUE

Jardin marin, le bien-être absolu, révélateur de beauté

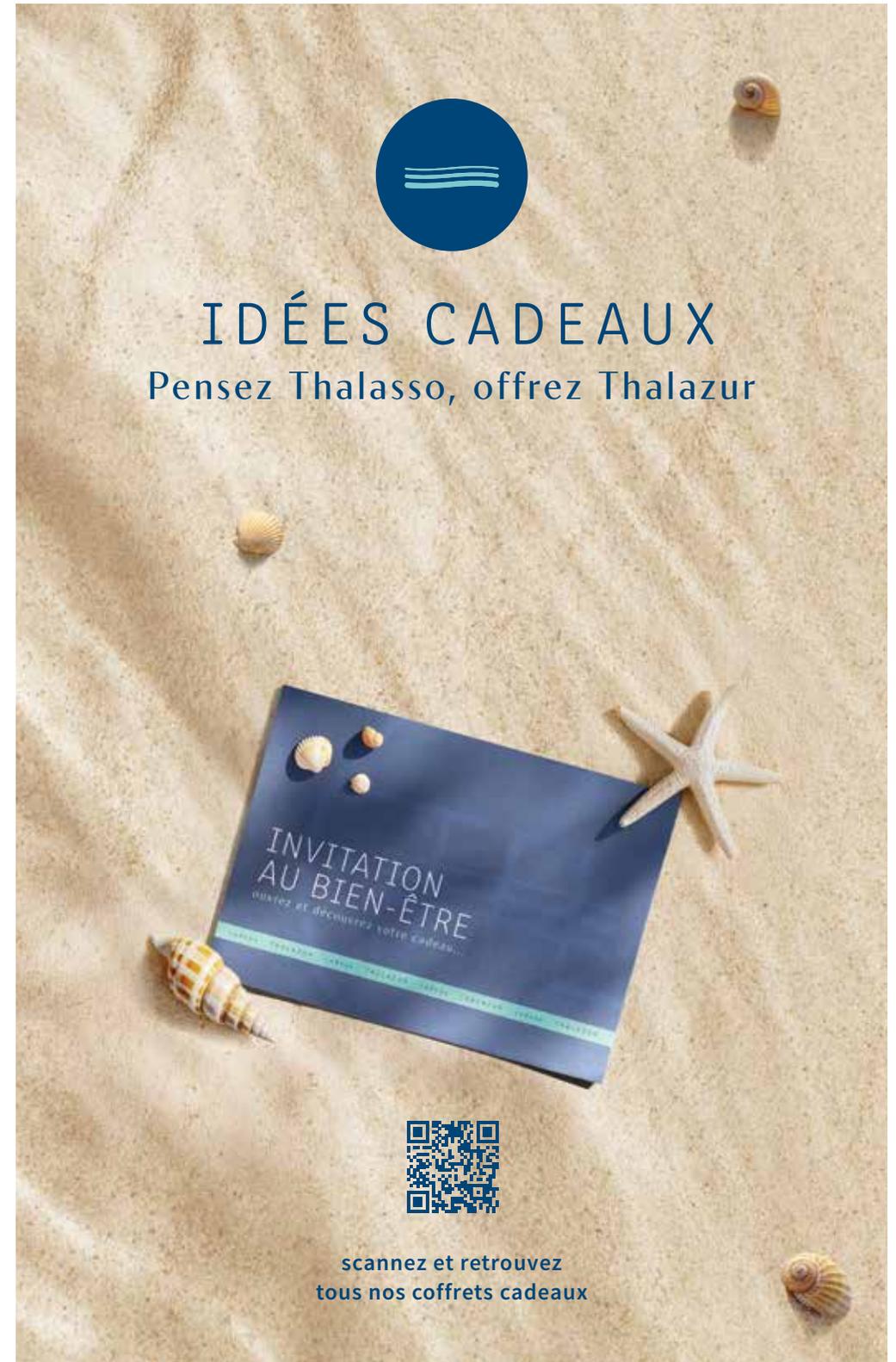
L'alliance de la mer et des plantes, issue de 25 ans d'expertise en Thalassothérapie.

Composée avec 90 % d'ingrédients d'origine naturelle, la gamme cosmétique Jardin marin associe les bienfaits des actifs marins et végétaux pour une action ciblée : hydratante, lissante, exfoliante, raffermissante...

Chaque soin révèle un peu plus votre éclat naturel.



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



## IDÉES CADEAUX

Pensez Thalasso, offrez Thalazur



scannez et retrouvez tous nos coffrets cadeaux



THALAZUR

escales bien-être & thalasso



CARNAC



## INFORMATIONS

02 97 52 52 00 | [thalasso.carnac@thalazur.fr](mailto:thalasso.carnac@thalazur.fr)

Thalazur Carnac  
2, avenue de l'Atlantique, 56340 CARNAC

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

2025



QUALITÉ DE SERVICE

\*Spes. Thalasso et stations thermales\*

avec statista