

SOINS À LA CARTE

ÉDITION 2026

SOINS
BÉNÉFICES
ANTIBES
AANTIBES

25
ANS

THALAZUR

escales bien-être & thalasso





Laissez-vous porter par les bienfaits de la mer...

Des rivages de la Manche à la Méditerranée, en passant par l'Atlantique, nos escales Thalazur vous invitent à une expérience unique où les bienfaits marins rencontrent l'art du soin et du lâcher-prise.

Ici, chaque instant se pense comme une parenthèse bien-être : alliance du savoir-faire thalasso et de la douceur spa, nos escales conjuguent expertise et sérénité pour vous offrir un moment d'équilibre et de plénitude.

Puisée au cœur de l'océan, l'eau de mer révèle ses vertus régénérantes à travers nos soins thalasso reminéralisants, nos rituels du monde, nos massages signatures et nos soins beauté d'exception.

En partenariat avec les marques françaises Thalgo et Payot, références de la cosmétique marine et du soin professionnel, nous vous proposons des rituels alliant efficacité, précision et plaisir des sens. Chaque geste, chaque texture, chaque fragrance participe à une expérience complète, où le corps s'apaise et l'esprit se recentre.

Que vous choisissiez une journée thalasso, un moment détente ou une parenthèse beauté, laissez-vous guider par nos équipes expertes pour un voyage sensoriel sur mesure. Au fil des pages, découvrez nos soins, nos rituels et nos expériences à vivre seul(e) ou à deux, pour un moment suspendu face à la mer.

**Notre promesse : un art de vivre
le bien-être, avec expertise et émotion.**

SOMMAIRE

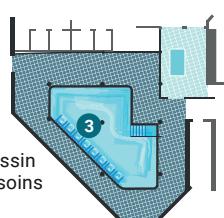


Détendez-vous dans notre spa marin.

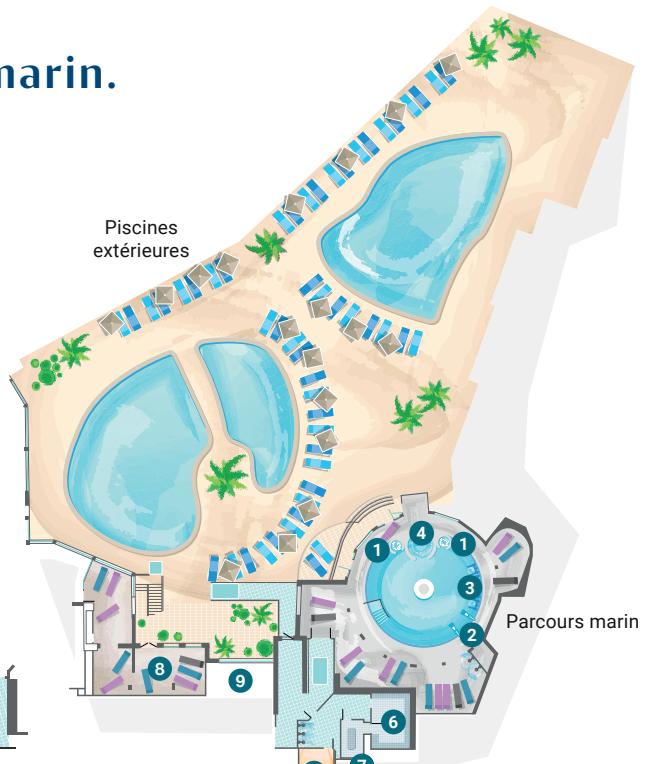
Notre approche holistique du bien-être intègre fitness et spa qui aident à maintenir un mode de vie sain.

À 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.



Bassin
de soins



- 1. Sièges bouillonnants
- 2. Col de cygne
- 3. Jets sous-marins
- 4. Jacuzzi
- 5. Sauna

- 6. Hammam chaud
- 7. Hammam tiède pour les soins
- 8. Salle de sport
- 9. Salle de repos



**LE SPA MARIN ET LA SALLE DE CARDIO-TRAINING
SONT OUVERTS 7/7 JOURS DE 9 H À 19 H 45.**

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

Piscines extérieures en accès libre.

*horaires susceptibles d'être modifiés.

LE SPA MARIN

o

s

s

A

nos soins

A

A

H

T





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



thalassothérapie à la journée

nos journées Thalasso

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
1 soin individuel thalasso*	70€	80€
2 soins individuels thalasso*	95€	105€
3 soins individuels thalasso*	130€	140€
2 soins instant bien-être	115€	125€
1 soin individuel thalasso*		
1 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
Journée vitalité marine	140€	150€
4 soins dont 1 collectif		
3 soins individuels thalasso*		
1 soin collectif (25') : jets sous-marins		
ou séance aquatique de vitalité marine		
Journée thalazur		
4 soins dont 1 massage	170€	180€
3 soins individuels thalasso*		
1 massage détente (20')		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Activités aquatiques en complément d'une journée de soins :		
• Aquabiking (30')	25€	35€
(capacité 6 personnes par séance)		
• Aquarelaxation	25€	35€
• Pilates (45')	25€	35€
(capacité 6 personnes par séance)		
• Jeux aquatiques (20')	15€	25€
(capacité 4 enfants avec les parents - à partir de 5 mois)		
• Leçon individuelle de natation / aquaphobie (30')	30€	40€

abonnement Thalasso

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
10 soins individuels thalasso*	500€	570€
Validité 6 mois, carte nominative		

* 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 FÉRIÉS

1 soin individuel thalasso 60€ 70€

Au choix parmi : bain de mer hydromassant reminéralisant, douche sous fine pluie d'eau de mer, enveloppement d'algues à la pulpe de coco ou lit hydromassant.

1 soin thalasso d'exception 65€ 75€

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 FÉRIÉS

1 entrée après-midi 35€ 45€

de 14 h à 19 h 45 (sur réservation, à partir de 14 ans, peignoir et serviette fournis)

1 entrée journée 62€ 72€

de 10 h à 19 h 45 (sur réservation, à partir de 14 ans, peignoir et serviette fournis).

Libre accès 6 mois 1000€ -

du lundi au vendredi (carte de 9 h à 12 h nominative, validité 6 mois, peignoir fourni et claquettes offertes à l'adhésion - hors week-end et jours fériés).

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Pause détente et gastronomie 90€ 105€

sur réservation, à partir de 14 ans
1 accès journée au Spa marin (peignoir et serviette fournis)
1 déjeuner (entrée, plat, dessert, hors boissons)

Pause relaxante et gastronomie 115€ 125€

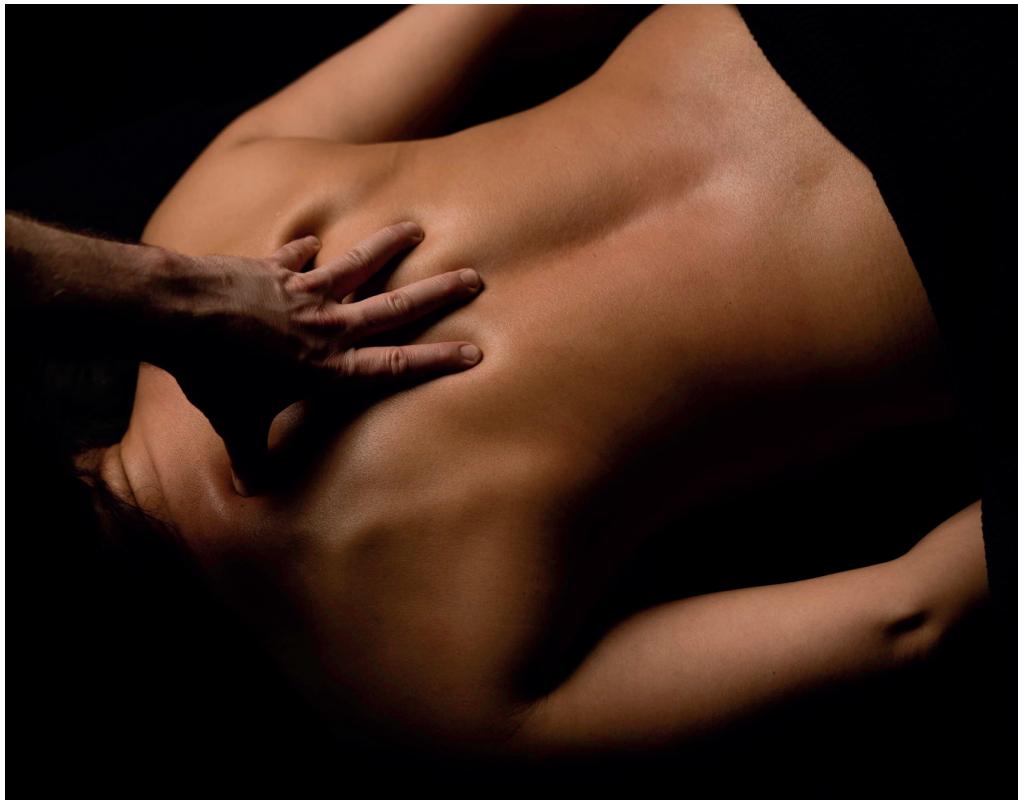
1 massage Aroma (25')
1 déjeuner (entrée, plat, dessert, hors boisson)

Journée d'exception bien-être thalazur 4 Soins + 1 déjeuner 210€ 220€

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)

*Choix des soins individuels thalasso (descriptif des soins en pages 14/15)
- bain de mer hydromassant reminéralisant
- lit hydromassant
- enveloppement d'algues reminéralisantes
- application de boues marines
- douche oscillante ou jet

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



thalassothérapie Nos journées spéciales

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

NOS JOURNÉES À THÈME

La journée 3 ou 4 soins 200€ 210€

AU CHOIX PARMI :

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 cristaux 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 (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15')

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 FÉRIÉS

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Séance aquatique de Janzu (45') 95€

Hérité d'une longue tradition chamanique au Mexique, ce soin 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.

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 °C / 33 °C, 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 (15') 45€

(Non remboursée par la Sécurité sociale).

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.

Détente

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.

Nos bains de mer hydromassants (15')

Installé dans une baignoire d'eau de mer chauffée (entre 34 °C et 37 °C), 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 détoxinants, drainants, relaxants et dynamisants.

Aux cristaux 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.

Aquarelaxation (25')

Pratique de bien-être qui combine les bienfaits de l'eau et des techniques de relaxation corporelle et mentale.

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 nos soins Beauté





Gommages corporels pour exfolier la peau, lisser le grain et optimiser les soins. Massages du monde aux effets éminemment relaxants et rééquilibrants. **Rituels spa pour une parenthèse beauté ou bien-être d'une demi-journée.** Soins du visage experts aux effets anti-âge, purifiants ou éclat. Soins minceur pour régaler 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 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h.
Informations ou réservations
au 04 92 91 82 00.



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
Le gommage (20')	70€	80€

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 bourrache 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.

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).

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 dénoue les tensions et clarifie l'esprit.

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
--	---------	-------------------------

Rituel de 45 minutes **105€ 115€**

- Gommage marin aux huiles et pétales de rose Thalazur
- Massage Nuad Thao
- Shiroabhyanga

Rituel de 1 heure **135€ 145€**

- Gommage marin aux huiles et pétales de rose Thalazur
- 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

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Le massage (50') **115€** **125€**

AU CHOIX PARMI :

Ayurvédique Abhyanga

Rééquilibrant / relaxant

Massage indien traditionnel et énergétique, il harmonise, rééquilibre et peut, selon les besoins, tonifier ou 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.

Kobido - Relaxant

Au XV^e siècle, ce rituel de soin japonais visage 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 détoxinés 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.

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).

Signature Thalazur jardin marin (50')

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')

| 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.

SEMAINE WEEK-END
 & JOURS FÉRIÉS

Le massage (1h) **125€** **135€**

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.

Le massage sur-mesure (1h)

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.

le massage Future maman

SEMAINE WEEK-END
 & JOURS FÉRIÉS

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.

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').

* Pour ce type de massage pensez à réserver à l'avance. 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 massage spécifiques

— SEMAINE WEEK-END & JOURS FÉRIÉS —

Le massage (25') **75€** **85€**

Aroma | 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.

Arôma affusion

| 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.

Mahana relaxant Thalgo

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.

Massage drainant

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.

Massage Shirotchampi

Massage traditionnel indien de la tête, des épaules et du cou permet d'évacuer toutes les tensions et le stress. Il améliore la qualité du sommeil et procure une profonde relaxation. Il renforce la concentration et la vigilance, contribuant ainsi à un meilleur équilibre général.

— SEMAINE WEEK-END & JOURS FÉRIÉS —

Massage Spécial dos avec application de boues autochauffantes (45') **95€** **105€**

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

Sublime réflexologie (25') **75€** **85€**
(50') **115€** **125€**

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...

Aux bols tibétains (50') **115€** **125€**

Pur 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.



les soins beauté du corps

— SEMAINE WEEK-END & JOURS FÉRIÉS

Le 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 sera libéré des tensions.

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

les rituels spa

les rituels corps

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Le rituel Spa (1h30)	155€	165€

AU CHOIX PARMI :

Rituel signature Thalazur jardin marin (1h30) NOUVEAU

- **Gommage aux 3 sels** : une exfoliation douceur 100 % marine dotée de 3 sels marins emblématiques et de poudre de coquille d'huître, effet antioxydant grâce à l'extrait de grenade et d'algue rouge.
- **Massage signature thalazur jardin marin** : 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.

Rituel îles Pacifique Thalgo

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. Réalisé au monoï de Tahiti, il 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.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Rituel rééquilibrant Mer des Indes Thalgo

Retrouvez une harmonie corps et esprit.

- **Gommage au gingembre** riche en poudre de gingembre, sels et sucre pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre corps.
- **Massage rééquilibrant** inspiré de l'Ayurvédâ 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 Thalgo

- **Gommage** : granité exfoliant à l'extrait d'Algues Micro-Éclatées 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 Autochauffant 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 Thalgo

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 froide (drainant)
 - Bambou (tonifiant)
 - Pierres chaudes (décontractant)

Rituel signature

Thalgo Thalazur NOUVEAU

Immersion Marine (1h) 130€ 140€

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.



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).

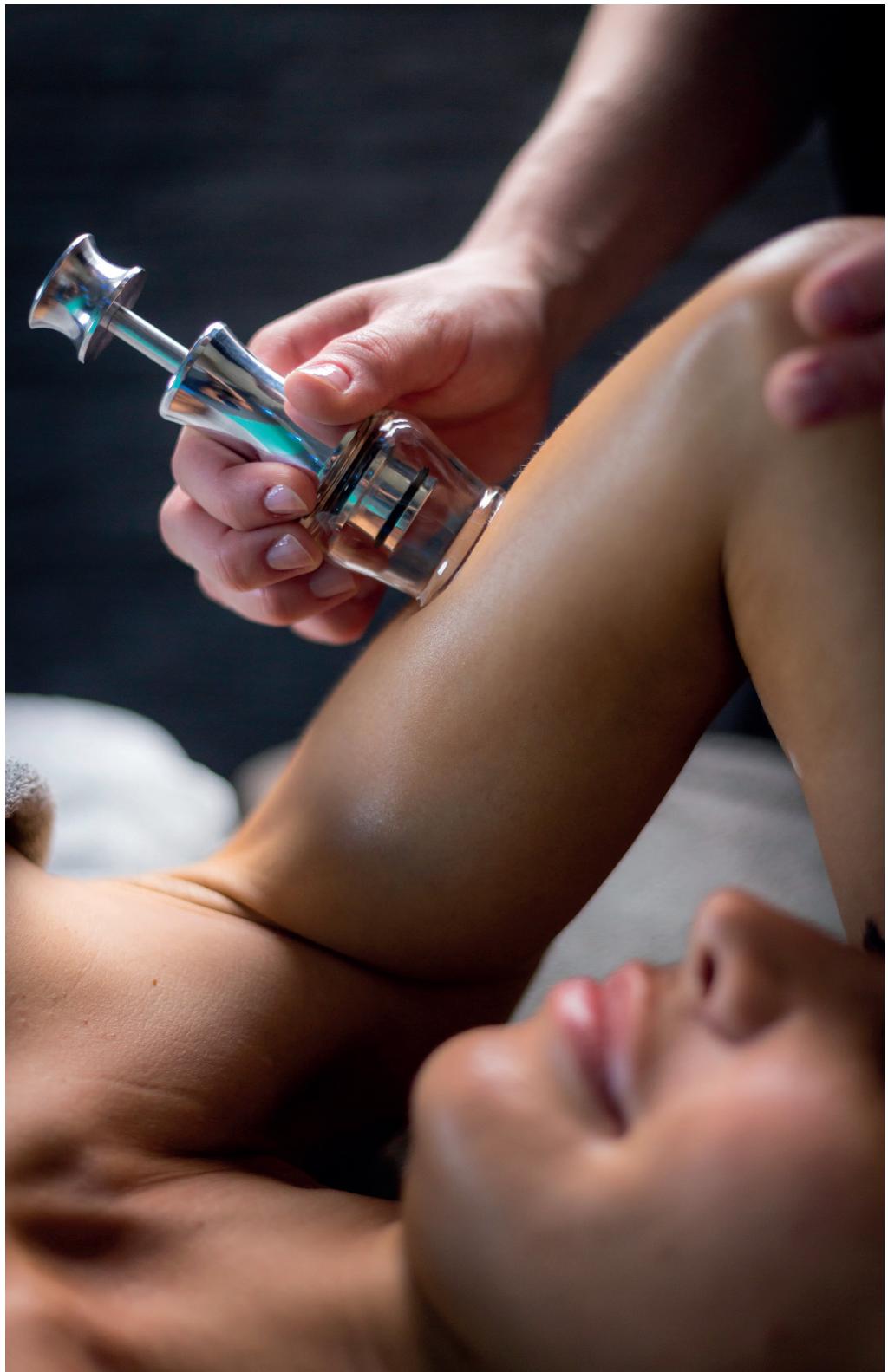
les rituels spa à deux

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
Le massage aroma en Duo (25') SOIT PAR PERSONNE :	150€ 75€	170€ 85€
Le massage en Duo (50') SOIT PAR PERSONNE :	230€ 115€	250€ 125€
Ayurvédique, Balinalis ou Aroma Un instant de complicité côté à côté, au même rythme, bercés par les mêmes gestes, des mains expertes vous mènent vers un ailleurs paisible.		
2 soins cocooning SOIT PAR PERSONNE :	280€ 140€	300€ 150€
• Gommage du corps des îles Thalgo (20') • Massage Mahana relaxant Thalgo (25')		
3 soins cocooning SOIT PAR PERSONNE :	310€ 155€	330€ 165€
• Jacuzzi privatif aux cristaux de sel Thalazur (15') • Gommage du corps Thalgo (20') • Massage Thalgo (25')		
Parenthèse romantique SOIT PAR PERSONNE :	400€ 200€	420€ 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 —

Soin Body Sculpt (45') **95€** **105€**

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.

La Madérothérapie
Payot (1h) **105€** **115€**

Massage drainant soutenu pour remodeler la silhouette. Technique de modelage utilisant des accessoires en bois aux formes spécifiques pour sculpter la silhouette. Par des manœuvres dynamiques, ce massage stimule la microcirculation, active le drainage lymphatique et favorise l'élimination des toxines. Ce travail en profondeur lisse, tonifie et affine les contours pour une peau visiblement plus ferme et une silhouette redessinée.

— SEMAINE WEEK-END & JOURS FÉRIÉS —

iPulse 5.1 (55') **95€** **105€**

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 débuter.

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 FÉRIÉS

Soin contour des yeux
Thalgo NOUVEAU (20') **70€** **80€**
Triple effet antirides, anticernes et antipoches.
Action combinée du collagène marin, de la caféine et de l'acide hyaluronique associée à la technologie du Masque de Massage Regard (pressothérapie, acupression et massage vibratoire dynamique).

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.

CICA marin Thalgo
NOUVEAU (1h15) **130€** **140€**
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.

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Soin fondamental de la mer 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.

La Méthode Payot (30') **70€** **80€**
Massage du visage mythique en 42 mouvements créé par Nadia Payot. Ce soin facialiste combine des techniques expertes de lissage, pétrissage et drainage pour stimuler la peau, activer la circulation et offrir un effet glow immédiat. Résultat : un visage plus tonique, détendu et éclatant de jeunesse.

Soin l'Expertise My Payot, Éclat & Hydratation (1h) **105€** **115€**
Soin illuminateur vitaminé pour les peaux fatiguées ou ternes aux baies d'açaï et de goji. Résultats : Peau reposée, lumineuse, effet « bonne mine ».

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.





les soins visage anti-âge

soins visage anti-âge Thalgo

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Soin lissant détoxifiant Spiruline Boost (30')	75€	85€
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 iBeauty® Activateur jeunesse (45')	85€	95€
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 raffermit et remodelé.		
Soin raffermissant Silicium Lift (1h)	120€	130€
Soin anti-âge inspiré du Face Fitness associant une technique de massage exclusive à un double masque Cryo-tenseur professionnel pour raffermer la peau, combler les rides et rafraîchir le teint en 60 minutes chrono.		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Soin Hyalu-procollagène (1h)	120€	130€
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.		
Rituel d'excellence Anti-âge Global (1h30)	155€	165€
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 FÉRIÉS

L'Expertise Neo-Sérum, Longévité & Lumière (45') 100€ 110€

Soin visage universel immersif à l'extrait breveté de Ginkgo Biloba qui associe des techniques manuelles tonifiantes, drainantes et liftantes. Résultats : peau régénérée, lissée, sublimée, teint unifié et lumineux.

L'Expertise Suprême, Jeunesse & Lumière **NOUVEAU** (1h) 120€ 130€

Soin hautement régénérant dédié aux peaux matures à l'acide lactique et au complexe intégral de magnolia. Résultats : peau régénérée, redensifiée, visiblement plus jeune.

L'Expertise Facialiste, Lift & Radiance (1h15) 105€ 115€

Soin manuel puissant resculptant pour les peaux en manque de fermeté aux accessoires de quartz. Résultats : traits redessinés, ovale lifté, peau repulpée et rafferme.

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 FÉRIÉS

Le massage relaxant du crâne (15') 25€ 35€

Soin relaxant du cuir chevelu, des épaules et de la nuque.

Le soin sculptant visage quartz roller (15') 25€ 35€

Soin raffermissant et révélateur d'éclat.

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
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 COSMÉTIQUE BIO CERTIFIÉ COSMOS
Les soins pour enfants

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Ma douce frimousse bio* (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.

Mon soin relax bio* (20') 50€ 55€

Premier massage bio pour enfant. Favorise la détente, le repos et la confiance en soi, dans le respect de l'intimité de l'enfant.

Instant de complicité parent & enfant (20') 115€ 120€

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
Beauté des mains traditionnelle (45')	55€	65€

Manucure comprenant une mise en beauté de l'ongle avec un massage des mains.

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Beauté des pieds traditionnelle (45')	60€	70€

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
• Sourcils ou lèvres ou menton	20€	27€
• 1/2 jambes	30€	37€
• Jambes complètes	40€	47€
• 1/2 Bras	30€	37€
• Aisselles	25€	32€
• Maillot classique	25€	32€
• Maillot brésilien	30€	37€
• Dos	43€	50€

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 à minima de 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.



90%
D'ORIGINE
NATURELLE



LA SCIENCE
DE LA MER POUR
VOTRE SANTÉ



CERTIFIÉ
EXCELLENT
YUKA

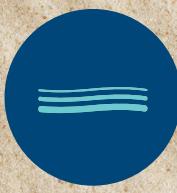


ECO-CONÇU
ET FABRIQUÉ
EN FRANCE



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



ANTIBES



INFORMATIONS

+33(04)92 91 82 00 | antibes@thalazur.fr

Thalazur Antibes
770 chemin des Moyennes Bréguieries, 06600 Antibes

www.thalazur.fr

