

ÉDITION 2025

ARCACHON



THALAZUR

escales bien-être & thalasso







Bienvenue à Arcachon !

Parce que chaque personne est unique et que vos attentes le sont aussi... Parce que le plus petit détail est important, Thalazur Arcachon apporte une attention particulière à toutes les étapes de votre séjour. De l'expertise des soins de Thalassothérapie, avec un savoir-faire et des équipes hautement qualifiées au service de votre bien-être, en passant par le confort de l'hébergement, le plaisir d'une restauration saine et savoureuse, et la convivialité de l'accueil, notre ambition est simple : vous satisfaire pleinement !

Et parce que l'écoresponsabilité est au cœur de nos priorités, nous sommes aussi très fiers de rappeler ici que depuis 2024, notre établissement, comme nos autres destinations Thalazur, a obtenu le label Clef Verte, premier label environnemental international qui récompense les entreprises impliquées dans le tourisme durable.

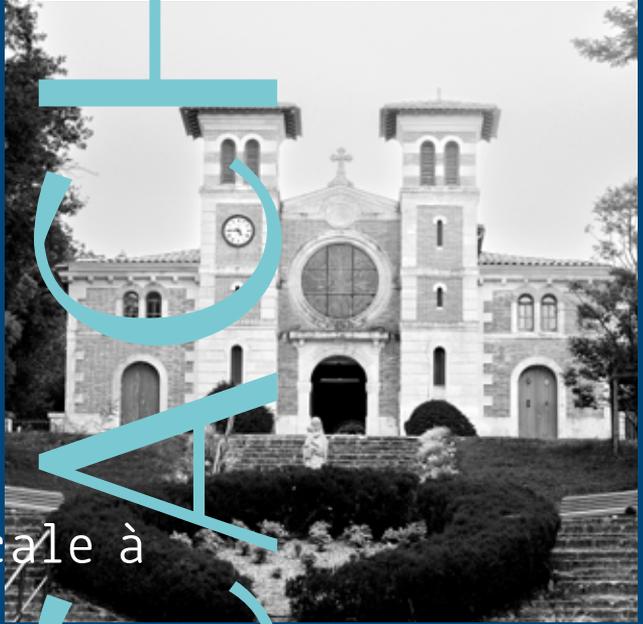
La nature, au cœur du Bassin d'Arcachon, est plus que jamais, au centre de toutes nos attentions ! Avec cette année, notre nouveauté, le séjour Reconnexion & Nature : des soins de thalasso et des activités ciblées (yoga, bain de forêt, relaxation aquatique, atma janzu, et temps pour soi, méditation, etc...) pour se reconnecter à la nature, apaiser son mental, cultiver sa confiance en soi et prendre soin tout particulièrement de sa santé physique, mentale et émotionnelle. Au jardin, ou dans nos espaces consacrés au repos, au calme et à la détente, à la réflexion et au ressourcement..., laissez-vous "inspirer" par le cadre enchanteur de notre site, un écrin au sein de la pinède. Posez-vous, lâchez prise et retrouvez votre énergie dans ces lieux que nous avons repensé avec soin comme des havres de paix, pour une expérience sensorielle et holistique unique en plein cœur de la nature. L'harmonie personnelle et la sérénité se cultivent chez Thalazur Arcachon !

Prenez le temps de prendre soin de vous : nos équipes sont là pour vous.

Gilles Delepoux
Directeur de site

SOMMAIRE

ARCACHON



Une escale à

Arcachon... Destination authentique et chargée d'histoire.

Arcachon est d'abord connue pour les premiers bains de mer. Puis, à la fin du XIX^e siècle, son climat aux effluves de pins et à l'air iodé lui confère une nouvelle dimension dans le traitement des maladies pulmonaires et offrira à Arcachon le destin d'une ville de santé où il fait bon vivre. Tout comme Toulouse-Lautrec, Sissi impératrice, Jean Cocteau... les personnalités sont attirées par cette ville qui allie beauté, calme et dynamisme.

Vous tomberez vous aussi sous le charme de cette ville des quatre saisons : la Ville d'Automne, ancien village de pêcheurs, la Ville d'Été avec son front de mer, la Ville d'Hiver et ses villas élégantes du Second Empire et enfin la Ville de Printemps où Thalazur Arcachon a choisi de s'implanter. La pinède, les chênes, la magnifique plage Pereire au sable fin et ses vastes pelouses, la promenade piétonne qui longe la mer sur 3 km... La nature y est souveraine et vous offre dès votre arrivée apaisement et sérénité.

Avec sa décoration inspirée des trésors naturels qui l'entourent cette adresse unique est une invitation à prendre soin de soi.

Echappées belles à Arcachon

S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE



Été comme hiver, marais, lagunes et prés-salés sont un enchantement ! Un théâtre naturel à ciel ouvert, à la faune et à la flore exceptionnelles. Prenez de la hauteur sur la Dune du Pyla : 106 m de haut, 3km de long et des millions de m³ de sable fin ! Mettez le cap sur la Réserve naturelle du Banc d'Arguin, en face du Cap Ferret, ou découvrez en pinasse l'île aux Oiseaux et ses fameuses cabanes tchanquées en bois sur pilotis. À voir aussi : le domaine de Certes-Graveyron et ses kilomètres de sentiers de randonnées, le parc ornithologique du Teich, les prés salés d'Arès-Lège aux allures de savane l'été et de forêt l'hiver... Respirez l'air pur et admirez cygnes, aigrettes et cormorans.

S'ÉMERVEILLER DEVANT LE PATRIMOINE

Pignons, dentelle de bois, bow window... Découvrir l'architecture des quartiers de la Ville d'Hiver d'Arcachon est une plongée dans l'histoire. La visite des villages et des petits ports ostréicoles autour du Bassin est aussi une tradition et un plaisir des yeux. En poussant un peu, redécouvrez la ville de Bordeaux, cette belle endormie qui révèle enfin toute sa beauté !



FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

Casino, bowling, billards, discothèques, théâtre, cinémas, commerces : rien ne manque ici pour vous distraire.



SE (RE)METTRE À FOND AU SPORT

VTT, randonnées à vélo, équitation, tennis, golf, wakeboard, surf, pêche en mer, parapente... En toutes saisons, les nombreux loisirs et activités rythmeront votre séjour. Prenez le large ! À marée basse, c'est la marche à pied que vous préférerez pour partir à la conquête du Bassin.

S'OFFRIR DES VIRÉES GOURMANDES

La cuisine de la station balnéaire s'inspire directement de la mer. À vous, daurade, bar, sole en provenance directe de la criée d'Arcachon. Impossible de venir sur le Bassin d'Arcachon sans aller dans une cabane ostréicole d'un des innombrables et pittoresques ports. Quel que soit le moment de la journée les ostréiculteurs vous accueillent sur leur lieu de travail pour vous faire déguster leurs huîtres creuses, charnues et gouteuses mais aussi crevettes, bulots, bigorneaux, pâte au piment d'Espelette... Les autres spécialités ? Flânez dans les nombreux marchés locaux ou découvrez-les au restaurant : caviar d'Aquitaine (caviar d'esturgeon sibérien) produit dans les deux esturgeonnières du bassin, foie gras provenant des Landes voisines... Difficile de faire son choix !

ÇA BOUGE À ARCACHON !

La Plage aux Écrivains : les auteurs qui font l'actualité littéraire vous donnent rendez-vous en mai sur le front de mer pour partager leur passion pour l'écriture et la lecture.

Le Jumping des Sables : chaque année, en juin, à marée basse sur la plage Pereire, Arcachon met le pied à l'étrier avec ses célèbres épreuves rassemblant les meilleurs cavaliers français.

Festival Cadences d'Arcachon : ce rendez-vous de septembre, reconnu pour la diversité de sa programmation, alterne pendant 4 jours danse classique et contemporaine, hip-hop, flamenco, danse africaine sur la plage et dans toute la ville !

Office du Tourisme d'Arcachon

Tél. +33 (0)5 57 52 97 97

www.arcachon.com



Bienvenue dans votre hôtel...



DANS LE DÉTAIL

- Emplacement privilégié au cœur de la nature et à 2 pas de la plage
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée (d'avril à octobre)
- Restaurant avec terrasse bio climatique
- Pinède, jardins et terrain de pétanque
- Location de vélos & vélos électriques pour profiter des nombreuses pistes cyclables au départ de l'hôtel
- Parking privé gratuit
- Bornes de recharge électrique pour les voitures

Laissez-vous séduire par cette escale nichée parmi les chênes et les pins, à deux pas de la plage Pereire. Poussez les portes et le charme opère immédiatement. Votre première rencontre avec Thalazur Arcachon aura lieu dans le lobby puis dans votre chambre pour y déposer vos bagages et vous laisser happer par l'atmosphère relaxante des lieux. Sa décoration est en harmonie avec la nature environnante. Les camaïeux de vert et bleu évoquent les couleurs des vagues du bassin et vous plongent, dès votre arrivée, dans une atmosphère empreinte de sérénité.

On aime : l'accès direct en peignoir à l'institut de Thalassothérapie et au spa, si pratique pour recevoir les soins et se rendre à la piscine extérieure.

Coup de cœur : en sortant de l'hôtel, empruntez la longue promenade aménagée qui longe la mer pour vous offrir un grand bol d'air ou admirer simplement le coucher du soleil ... Déconnexion garantie !



Q
I
L





scannez pour découvrir
toutes les chambres
à votre disposition



Les Chambres et Suites

Profitez de votre séjour en chambre Classique, orientée sur la pinède ou bien en chambre Privilège, côté piscine et jardins. Résolument lumineuses et chaleureuses, ces chambres au décor à la fois simple, nature et original, vous permettront de vous ressourcer et de vous sentir comme chez vous ! Et parce que votre sommeil nous tient à cœur, nous partageons les secrets d'une nuit apaisée tel un rituel du coucher, à lire et écouter, fruit d'une collaboration précieuse avec nos experts du sommeil, pour vous guider vers le monde des rêves.

Vous pouvez aussi séjourner dans l'une de nos suites composées d'une chambre et d'un salon, avec balcon ou terrasse.

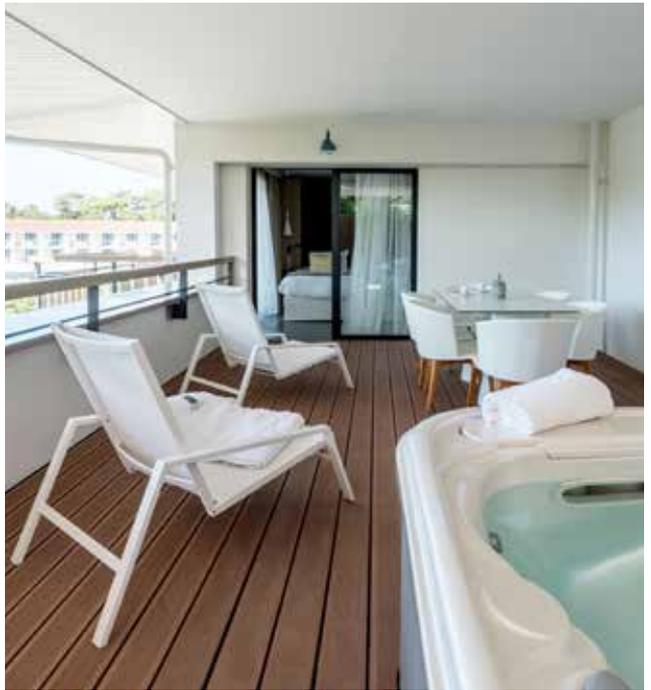
- 109 chambres Classique ou Privilège
- 13 suites de 35 m² à 51 m²
- 2 suites avec jacuzzi privatif en terrasse

scannez pour découvrir
toutes les suites à votre
disposition



LES PRESTATIONS

- Chambres avec Balcon
- Suites avec Balcon ou Terrasse
- Un lit double ou deux lits simples
- Une baignoire ou une douche
- Plateau de courtoisie ou machine Nespresso
- TV écran plat
- Coffre-fort électronique
- Produits de bain Thalazur jardin marin
- Sèche-cheveux
- Room service
- Accès internet wifi gratuit
- Téléphone





Restaurant
Côté d'Arguin

scannez pour découvrir
la carte de saison



L'équilibre des saveurs et le plaisir du goût, voilà de quoi titiller vos papilles...



Le restaurant « Côté d'Arguin » de Thalazur Arcachon offre à ses hôtes une cuisine gourmande et inventive.

Les menus sont élaborés en fonction des arrivages du marché et de la criée pour un meilleur respect des saisons. Tradition et produits régionaux sont donc au menu pour le plus grand plaisir des papilles.

Et surtout, été comme hiver, savourez les plaisirs de notre table sur sa belle terrasse au cœur de la pinède et sous la jolie pergola bioclimatique : le plaisir d'être à l'extérieur, tout en restant au chaud !

Point fort de ce restaurant : son buffet petit-déjeuner et son concept Super aliments. Il se compose de produits minutieusement choisis : fruits frais, produits locaux et healthy....idéal pour vitaminer son organisme et profiter pleinement de sa journée.

À la découverte des Cinq S

Bien manger en se faisant plaisir, c'est vital ! Toujours précurseur, Thalazur vous propose, depuis plusieurs années, une restauration savoureuse et locale à base de produits de saison, pour une consommation responsable et saine. C'est le concept des « cinq S », développé par nos chefs de cuisine : S comme des produits de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité. Une philosophie commune à toutes les escales Thalazur, mais avec partout des cartes différentes, reflétant le terroir de chacun. Qualité nutritionnelle, variété, fraîcheur et traçabilité des produits, derrière chaque assiette créative, il y a un chef aux fourneaux.



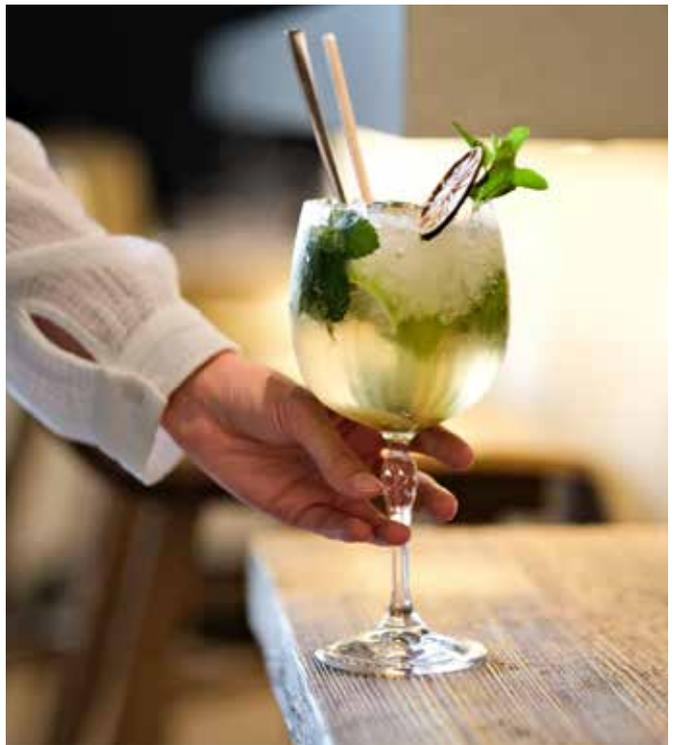
Chez Thalazur, vivez mieux et mangez bien !

Tea time et pause cocktail

Envie de se poser en toute tranquillité face à la pinède après une journée de soins ou une balade au grand air sur la plage ? Entre amis ou en famille, c'est au bar de l'hôtel ou sur la belle terrasse lounge de l'établissement, surplombant piscine, jardins et terrain de pétanque, que vous avez rendez-vous.

L'endroit idéal pour partager un moment convivial, quelles que soient vos envies. Faites le plein de vitamines en sirotant un cocktail à base de fruits frais concocté par notre barman, savourez infusions bien-être ou thés parfumés, dégustez apéritifs ou boissons qui composent notre carte... On s'occupe de tout !





LE SPAMMARIN

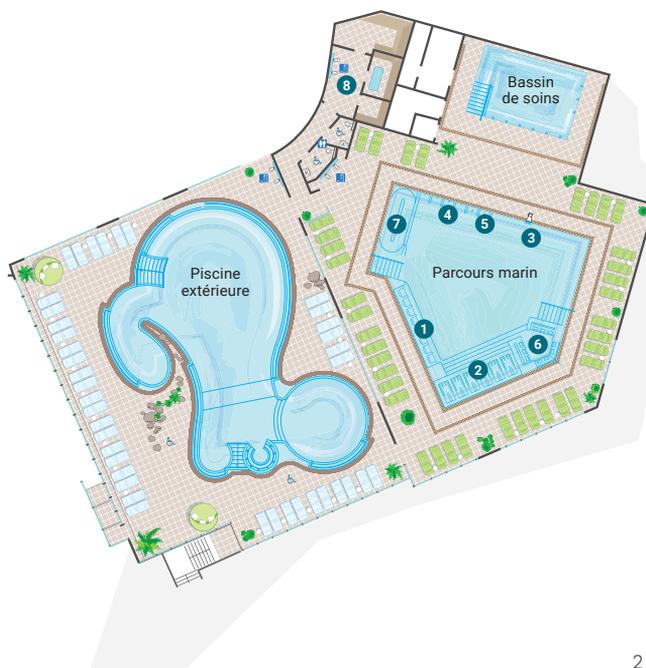




Détendez-vous, tout au long de la journée, dans notre Spa Marin.

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

A la carte :
piscine d'eau de mer chauffée, sauna, hammam, jacuzzi, salle de fitness... de quoi vous détendre entre 2 soins ou pour bien terminer la journée.



1. Fauteuils massants
2. Aquabeds
3. Col de cygne
4. Jets sous-marins
5. Pedijets
6. Jacuzzi
7. Couloir de marche à contre-courant
8. Sauna et hammams



AU CŒUR DE NOTRE MÉTIER, L'EAU DE MER...

La Thalassothérapie, une vague de bienfaits pour votre santé

L'eau de mer, véritable or bleu, est au cœur de la Thalassothérapie : sans elle, la thalasso n'existerait pas.

Puisée au large de nos côtes, elle se compose principalement d'eau et de sel (chlorure de sodium). Elle regorge également d'oligo-éléments et de sels minéraux essentiels à notre équilibre. Un cadeau de la nature !

Différentes études ont apporté la preuve scientifique de ses bénéfices : moins de douleurs et de fatigue, un meilleur sommeil, une résistance accrue au stress, un regain d'énergie, etc. Une vague de bienfaits pour reminéraliser, recharger les batteries, booster son immunité, et retrouver tonus et vitalité.

Les secrets de votre cure de thalasso

3 éléments 100% naturels sont indissociables d'une cure de Thalassothérapie.

Précieuse eau de mer

La mer a ce formidable pouvoir de posséder presque tous les minéraux nécessaires à l'organisme : 104 minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium...) et oligo-éléments (zinc, iode, fer...) en commun au total. On y trouve aussi du phytoplancton, aux propriétés antivirales et antibactériennes. Plongé dans une eau chauffée à plus de 35°C, le corps y puise tous les éléments dont il a besoin, par effet d'osmose, afin de combler ses carences.

Les algues et les boues marines, un or brun

Les algues marines se composent d'eau de mer, de sels minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines... Elles sont utilisées pour enrichir

les bains et réaliser les enveloppements, deux soins iconiques dans nos 9 escalas. Ce concentré de bienfaits reminéralise, déttoxine, hydrate et détend en profondeur. Quant aux boues marines, elles agissent comme un décontractant et un formidable antidouleur naturel.

Le climat marin, souffle vital

Pureté de l'air, richesse en ions négatifs et en iode, vent, ensoleillement, pression atmosphérique stable et élevée, taux d'humidité... Le climat marin est un pilier de la thalasso. Brassé et gorgé de microparticules d'eau de mer, l'air marin stimule le système cardio-respiratoire, augmente le métabolisme, renforce les défenses immunitaires et apaise en profondeur. Une respiration indispensable pendant votre séjour au bord de la mer...

PLUS DE 20 ANS D'EXPERTISE

L'art de la Thalassothérapie, l'excellence française

La France est le berceau historique de la Thalassothérapie et LA référence mondiale pour son savoir-faire, son expérience, son exigence et son esprit d'innovation. Mer du Nord, Manche, Mer d'Iroise, Atlantique, Méditerranée, à chaque région son identité et son caractère, au gré d'un littoral aux paysages de toute beauté et aux climats d'une grande variété.

Laissez-vous séduire ! Depuis plusieurs années, Thalazur est le n°1 de la Thalassothérapie en France et rayonne sur 9 destinations uniques, qui cultivent leur singularité dans des lieux enchanteurs et privilégiés. Un acteur emblématique grâce à sa belle expertise dans le domaine du soin, ses équipements de dernière génération, son offre de cures incontournables et de séjours adaptés aux nouveaux besoins.

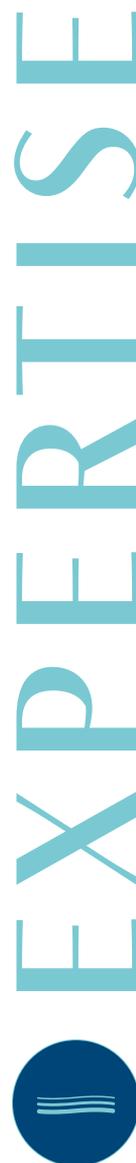
Une prise en charge attentive et personnalisée

Dans notre Collection de 9 escales 4 et 5 étoiles, vous serez accueillis par un personnel qualifié et à l'écoute de vos envies. Les soins de thalasso (ou soins d'hydrothérapie), tels que les bains de mer hydromassants, les douches à jet, les douches oscillantes et les massages sous affusion, sont tous réalisés par des hydrothérapeutes dûment formés. Détendez-vous et gorgez-vous d'éléments marins : nos experts sont aux petits soins pour vous et vous accompagnent tout au long de votre séjour.

La thalasso, un luxe par nature

Partout dans nos instituts de thalasso, les soins individuels sont délivrés dans une eau de mer pure, filtrée et sans aucun traitement chimique. Elle est fraîchement puisée au large de nos côtes et renouvelée en permanence, afin de préserver toute sa richesse et ses bienfaits. C'est ce qui signe la particularité de la thalasso : unique en son genre et domaine réservé du bord de mer.

Dans une démarche soucieuse de l'environnement, Thalazur veille à la pérennité de la ressource et privilégie, là où c'est possible, un approvisionnement local. Ainsi, les boues marines utilisées dans vos soins sont prélevées dans les abers du Finistère, pour leur haute concentration en calcium. Un trésor de minéraux à portée de nos mains...



SÉJOURS THALAZUR 2025

Cabourg

CURE SOMMEIL SEREIN

(6 jours | 24 soins) Cette cure holistique améliore la qualité du sommeil grâce à des pratiques naturelles, des routines saines et des traitements ciblés pour les troubles comme l'insomnie, les réveils nocturnes ou la fatigue chronique.

Quistreham

ESCALE MIEUX DORMIR

(3 jours | 9 soins) Rétablir un bon sommeil est essentiel pour pouvoir passer une bonne journée. Cette escale vise à améliorer la qualité et la durée du sommeil à travers des pratiques naturelles, des ajustements du mode de vie et des interventions ciblées.

Royan

ESCALE PAUSE MENTALE

(3 jours | 9 soins) Démarche de bien-être qui vise à relâcher les tensions mentales, à se libérer de la surcharge émotionnelle et s'autoriser à ne pas tout contrôler. Une escale pour revenir à l'essentiel

Arcachon

SÉJOUR RECONNEXION & NATURE *(6 jours)*

La nature et l'humain sont au cœur de ce séjour différent d'une cure classique de thalasso. Ce séjour transformateur et holistique permet de se ressourcer, de déconnecter du quotidien, de se détendre et de retrouver un équilibre physique et mental au travers d'expériences inédites.

Saint-Jean-de-Luz

CURE SÉRÉNITÉ MENTALE

(6 jours | 24 soins)

Ce séjour est spécialement conçu pour favoriser la détente et le renouveau mental. Il combine des techniques avancées de relaxation, des soins thérapeutiques et des activités de pleine conscience pour aider à réduire le stress et améliorer le bien-être général. Un ensemble de pratiques visant à calmer l'esprit, à réduire le stress et à cultiver un sentiment de paix intérieure.

Port-Camargue

CURE DIGITALE DÉTOX

(6 jours | 24 soins) Consiste à réduire l'usage des appareils électroniques et des réseaux sociaux pour se reconnecter à soi-même et à son environnement. Elle permet de diminuer le stress, de retrouver de la clarté mentale, et de favoriser une meilleure qualité de vie en rompant avec la dépendance numérique.

Bandol

ESCALE BABY MOON *(3 jours | 6 soins)*

La grossesse est une période très particulière dans la vie d'une femme, mais également d'un couple. Le court séjour « Baby Moon » est une escapade cocooning pour détendre la future maman grâce à des soins experts dans un cadre idyllique... Véritable lune de miel de la grossesse.

Antibes

CURE SÉRÉNITÉ *(6 jours | 24 soins)*

Cette cure vise à offrir une expérience de déconnexion totale, apportant apaisement, calme intérieur et bien-être. Destinée aux personnes submergées par le travail ou la charge mentale, cette cure permet de s'accorder une pause bien méritée, de se ressourcer et de retrouver un équilibre personnel. Les participants apprendront à établir une nouvelle routine pour commencer chaque journée de manière positive et sereine.



LES CURES THALAZUR AU FEMININ

Le bien-être des femmes, quel que soit leur âge, est au centre des préoccupations au sein de nos 9 escales Thalazur. Que vous soyez jeune maman, en rémission d'un cancer ou sujette aux bouleversements hormonaux, vous trouverez chez nous une écoute attentive et des soins adaptés. La ménopause qui marque le début d'un changement physique et psychologique est notamment au centre de nos programmes.

La cure Ménopause, un luxe d'expertise

Depuis 1 an, Thalazur vous accompagne avec la cure Ménopause à Ouistreham, Royan, Arcachon, Saint-Jean-de-Luz, Port-Camargue et Antibes, pour vivre cette transformation de façon positive et en beauté.

En collaboration avec **Sophie Kune**, influenceuse et auteure de *Game is not ovaire*, et le **Dr Michel Mouly**, gynécologue spécialiste de la ménopause, **nos experts Thalazur ont conçu une cure inédite de 6 jours**. Nos équipes, formées spécifiquement, vous garantissent un accueil et des soins de qualité, **basés sur 5 piliers essentiels** à découvrir pendant votre séjour pour comprendre et apaiser les signes de la ménopause, entourée et choyée par nos équipes, dans un cadre cosy en bord de mer.

À Cabourg, une cure Post-Cancer au féminin.

Ce séjour s'adresse aux femmes entre deux traitements ou qui ont été touchées par la maladie et qui souhaitent retrouver l'harmonie avec leur corps. L'équipe de Cabourg propose d'offrir une parenthèse de douceur afin que les femmes se retrouvent avec elles-mêmes et qu'elles fassent la paix avec leur corps.

La cure Épigenétique, inédite et pionnière

L'épigénétique, une avancée scientifique majeure, **révèle l'influence de l'environnement et du mode de vie** (alimentation, stress, activité physique, tabagisme..) sur l'expression des gènes, avec 75 % de notre capital santé reposant sur l'épigénétique et 25 % seulement sur la génétique.

La cure experte Épigenétique (6 jours, 24 soins + des activités) élaborée sous caution médicale propose un accompagnement personnalisé, ajusté à vos besoins, **axé sur cinq piliers : alimentation, activité physique, gestion du stress, lien social, et plaisir de vivre.**

En plus de soins thalasso et spa gorgés de minéraux et d'oligoéléments marins, des ateliers ciblés et physiques calibrés sont inclus. Un carnet de bord personnalisé vous aidera à prolonger les bienfaits de ce séjour dans l'une de nos escales 4 étoiles.

Votre santé globale est notre priorité. Avec la cure Epigénétique Thalazur, devenez acteur de votre santé.

NOS SÉJOURS

Thalasso



Une journée en Thalasso...

16 h

À peine arrivé, c'est déjà l'heure de prendre possession de votre chambre. Sachez que nos équipes sont disponibles 24 h sur 24 pour répondre à toutes vos demandes.

18 h

Pour vous mettre dans l'ambiance, prenez le temps de vous installer au bar de l'hôtel et dégustez un cocktail réalisé par notre barman avant d'aller admirer le coucher de soleil au bord de la plage.

20 h

Réservez une table au restaurant de l'hôtel et savourez poissons et fruits de mer. Option terrasse pour les soirées d'été !



8 h

Profitez de ce moment pour apprécier le petit-déjeuner continental qui vous est proposé avec les journaux du matin. Produits frais et de producteurs locaux, salé, sucré, tous les goûts seront comblés pour ce moment si important de la journée.

9 h

Direction la Thalasso pour se faire dorloter ! Suivez votre programme de soins et laissez la magie opérer... Pensez à faire un hammam avant vos enveloppements d'algues, reposez-vous entre 2 soins sur un transat au bord de la piscine ou dans notre salle de repos, hydratez-vous grâce à nos tisanes bio... votre matinée sera bien remplie.

12 h 30

C'est bien connu, l'air marin ça creuse et la faim vous gagne ! Direction le restaurant de l'hôtel pour le déjeuner. Plusieurs options s'offrent à vous : menu ou à la carte nos équipes en salle seront là pour vous inspirer.

14 h 30

Découvrez la région. Sachez que votre séjour Thalasso est composé de soins en alternance matin et/ou après-midi pour vous laisser le temps de balades ou d'activités locales. Profitez-en pour flâner aux détours des sentiers côtiers.

17 h 30

Détendez-vous après une belle journée bien remplie dans notre Spa Marin.

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

*Expériences possibles à vivre,
horaires soins thalasso non garantis*

6 JOURS

6 jours, c'est la durée idéale pour se ressourcer en profondeur, corps et esprit ! À vous tous les bienfaits marins d'une cure de ThalassoTHÉRAPIE pour se reminéraliser, se recharger en énergie, doper son immunité, se ressourcer et retrouver l'harmonie... Rien que pour vous, nos praticiens ont créé des protocoles de soins uniques et innovants pour répondre à vos envies et à vos besoins. TOUS vos besoins !

Prendre en main sa santé globale et son épigénétique, dorloter son dos et ses articulations, déconnecter et renouer avec la sérénité, retrouver la ligne... Oui, c'est possible ! Le temps d'une semaine, plongez dans l'univers de la Thalasso et découvrez le pouvoir de l'eau de mer, toute la puissance de ses minéraux. Voyage au cœur du bien-être, offrez-vous une expérience inoubliable sous les gestes précis de nos spa praticiens et de nos différents experts. Respirez, lâchez prise, vous êtes entre de bonnes mains... !



SÉJOUR RECONNEXION & NATURE

Vous déconnecter de votre quotidien.
Apaiser votre mental. Lâcher-prise.

6 jours

Prix par personne à partir de 2 112 €
En chambre double et pension complète.

UN SÉJOUR HOLISTIQUE

L'approche holistique considère l'être humain dans son ensemble, en prenant en compte ses dimensions physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Ce séjour vise à rétablir le juste équilibre entre ces différentes dimensions.

APPROCHE PHYSIQUE :

- **Enveloppements d'algues, bains de mer hydromassants...** des soins de thalasso pour reminéraliser et renforcer votre immunité.
- **Des massages sous fine pluie :** les bienfaits de l'eau de mer et la chaleur de l'eau pour un massage de détente unique
- **Massages et soin du visage :** pour prendre soin de soi.
- **Des séances de yoga :** postures physiques, respiration consciente et méditation pour vous ramener au moment présent, écouter votre corps et calmer votre esprit.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE :

- **Atma janzu :** expérience de relaxation profonde dans de l'eau de mer chaude.
- **Bain d'iode :** promenade en bateau pour faire le plein d'ions négatifs et découvrir le bassin d'Arcachon.

APPROCHE MENTALE :

- **Méthode TOP :** Techniques de respiration et d'imagerie mentale pour agir sur la gestion du stress, la confiance en soi et la motivation.
- **Brain gym :** des exercices permettant d'appréhender son stress, se concentrer plus facilement et améliorer ses performances.
- **Bains froids :** une expérience vivifiante qui allie thérapie par le froid et dépassement de soi. 4 séances pour y aller progressivement.

APPROCHE SPIRITUELLE :

- **Bain de forêt :** marche guidée en forêt pour respirer, évacuer son stress, se remplir de la bonne énergie des arbres.
- **Douches d'écriture :** laver son esprit en couchant sur le papier tout ce qui encombre votre mental.
- **Temps pour soi :** Des temps de repos pour respirer, méditer ou tout simplement ne rien faire et profiter de l'instant présent.



En savoir plus
sur votre séjour

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.

** Healty = Sain. Le tarif affiché tient compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



UNE RECONNEXION À LA NATURE

Respiration en bord de mer, sieste sous les arbres, pause sur le sable.... La nature fait partie intégrante de ce séjour, que ce soit dans les soins, les produits ou les activités.

Nous avons repensé nos jardins et créé des espaces de calme, de sensorialité et de ressourcement aux ambiances variées.

UNE EXPÉRIENCE INÉDITE

Des intervenants qualifiés et bienveillants vous accompagnent tout au long de ce séjour.

Vos soins et activités sont harmonieusement répartis sur la journée et sont ponctués par des temps de rien, des temps pour vous.

Ce séjour est en pension complète (petit-déjeuner healthy*, repas flexitarien/végétarien) et pour aller plus loin dans cette expérience, nous vous proposons une déconnexion digitale.



CURE ÉPIGÉNÉTIQUE

CINQ PILIERS

1. Plaisir de vivre
2. Gestion du stress
3. Activité physique adaptée
4. Réseau social bienveillant
5. Alimentation raisonnée

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte.

Prix par personne à partir de 1 714 €

En chambre double et demi-pension.*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 rituel beauté détox : gommage corps & visage (40')
- 1 soin visage lissant détoxifiant Spiruline Boost Thalgo (30')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 3 lits hydromassants (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis au magnésium (20')
- 3 bains de mer hydromassants à la spiruline (15')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58. * à partir de 1 056 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*





2. GESTION DU STRESS

- 1 séance de Reiki (45')
- 2 séances de Méthode TOP (1h30)
- 1 consultation de naturopathie (30')
- 1 massage Lâcher prise (25')
- 1 massage bien-être du dos (25')
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')

3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 2 séances d'aquajogging (25')
- 2 séances de renforcement musculaire (25')

4. RÉSEAU SOCIAL BIENVEILLANT

- Pause détox : Shooter détox & énergie à la spiruline
- Pause détox : Active détox Thalgo
- Soirée table d'hôtes

5. ALIMENTATION RAISONNÉE

- Un rendez-vous conseil alimentation avec la diététicienne et les secrets d'un petit déjeuner équilibré
- Point fort du restaurant : son buffet petit déjeuner et son concept Super aliments. Il se compose de produits minutieusement choisis : fruits frais, produits locaux et healthy... idéal pour vitaminer son organisme et profiter pleinement de sa journée.

les
cinq S

Durant le séjour notre chef met en valeur une alimentation épigénétique faisant la part belle aux principes du régime méditerranéen tout en respectant le concept des « cinq S » de la restauration Thalazur : S comme des produits de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité.



ÉCHAPPÉE MARINE

(re)Découverte
de la Thalassothérapie.

18 soins | 6 jours

dont 3 massages

Prix par personne à partir de 1 200 €

En chambre double et demi-pension.
Cette cure débute le jour de votre choix*

-
- 3 massages au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
 - 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
 - 3 bains de mer hydromassants reminéralisants aux sels Thalazur (15')
 - 3 douches oscillantes (15')
 - 3 lits hydromassants (15')
 - 3 douches à jet (10')

Option Vitalité :

Choisissez 3 ou 6 activités aquatiques pour compléter votre cure au choix parmi : aquabike, aquajogging, renforcement musculaire, Tri Act

prix par personne 45 € les 3 | 78 € les 6

SIGNATURE THALAZUR

L'essentiel de notre
expertise marine.

24 soins | 6 jours

dont 1 massage par jour
100% de soins individuels

Prix par personne à partir de 1 440 €

*En chambre double et demi-pension**.
Cette cure débute le jour de votre choix*

-
- 1 gommage du corps (15')
 - 6 massages au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
 - 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
 - 4 bains de mer hydromassants reminéralisants aux sels Thalazur (15')
 - 3 douches oscillantes (15')
 - 3 douches à jet (10')
 - 3 lits hydromassants (15')
 - 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.

** à partir de 542 € sans hébergement. ** à partir de 792 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



SILHOUETTE & DÉTOX

Équilibre alimentaire.
Recherche de fermeté et de tonicité.
Enclencher une perte de poids.

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte
Suivi diététique après la cure

Prix par personne à partir de 1 714 €

En chambre double et demi-pension.
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

- 1 gommage du corps (15')
- 2 massages minceur anti-cellulite (25')
- 2 drainages lymphatiques (25')
- 1 massage du ventre (25')
- 3 massages au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 bilan nutritionnel personnalisé (45')
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')
- 1 enveloppement essentiel détox (20')
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 séances d'aquajogging (25')
- 1 séance d'aquabiking (25')
- 3 douches à jet (10')
- 2 pressothérapies avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- 1 bain de mer hydromassant détox (15')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.
* à partir de 1 056 € sans hébergement. ** à partir de 1 056 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

EXPERT DU DOS

Soulager, prévenir le mal de dos,
retrouver mobilité et souplesse.

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1 714 €

*En chambre double et demi-pension**.
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

- 1 gommage du corps enrichi en calcium (15')
- 2 massages bien-être du dos (25')
- 1 soin ostéopathique (25')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (15')
- 3 applications de boues marines auto-chauffantes (20')
- 2 séances de cryothérapie localisée
- 2 séances de renforcement musculaire marin (25')
- 2 séances d'aquaposture (25')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en calcium (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en calcium (15')
- 3 lits hydromassants spécial dos (15')

CURE MÉNOPAUSE

La ménopause, une nouvelle féminité !

24 soins | 6 jours

Consultation médicale 30' offerte / Livre dédié de Sophie Kune *Game is not ovaire* offert / Une boîte de Coach ventre et taille Thalgo offerte

Prix par personne à partir de 1 714 €

En chambre double et demi-pension. Cette cure s'effectue du lundi au samedi*

UNE BEAUTÉ AFFIRMÉE

- 1 rituel beauté détox : gommage corps & visage (40')
- 1 soin visage anti-âge sur mesure (1h)

UNE ALIMENTATION VITAMINÉE

- 1 bilan nutritionnel personnalisé (45')
- 1 consultation de naturopathie (30')

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET UNE TONICITÉ OPTIMISÉE

- 1 soin corps méthode AXO (75')
- 1 séance d'aqua jogging (25')
- 2 pressothérapies avec gel fraîcheur Thalazur (20')

UN ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL RETROUVÉ

- 2 séances d'ancrage (25')
- 3 lits hydromassants (15')

UN CORPS BOOSTÉ

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en calcium (20')
- 3 bains de mer hydromassants enrichis en calcium (15')
- 3 massages sous fine pluie enrichis en calcium (15')
- 2 séances de cryothérapie localisée

CURE BEAUTÉ

Préserver et optimiser votre capital jeunesse.

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1 790 €

*En chambre double et demi-pension**. Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

- 1 gommage du corps Mer des indes Thalgo (20')
- 1 massage visage Méthode Payot (30')
- 1 soin visage Silicium Lift Thalgo (1h)
- 1 rituel Cold Cream Thalgo (1h)
- 1 massage Ayurvédique Abhyanga (50')
- 1 beauté des mains (45')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (15')
- 3 enveloppements spiruline et algues (20')
- 3 bains de mer hydromassants précieux (15')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 3 séances de cryothérapie localisée
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 douche oscillante (15')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.

** à partir de 1 056 € sans hébergement. ** à partir de 1 152 € sans hébergement.*

Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).



MASSAGES DU MONDE

Tour du monde des techniques
de massage. Apaisement du
corps et de l'esprit.

24 soins | 6 jours

Prix par personne à partir de 1 790 €

En chambre double et demi-pension.
Cette cure débute le jour de votre choix.*

- 1 gommage Amande délicieux Payot (20')
- 1 massage Océan (1h20) **NOUVEAU**
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage Ayurvédique Abhyanga (50')
- 1 massage aux pierres chaudes (50')
- 1 massage signature Thalazur
jardin marin (25')
- 3 enveloppements d'algues
reminéralisantes (20')
- 3 bains de mer hydromassants
reminéralisants aux sels Thalazur (15')
- 3 bains de mer hydromassants
harmonie (15')
- 3 douches oscillantes (15')
- 2 hydromassages marins (10')
- 1 douche à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de
modification. Voir descriptif des soins page 58.*

** à partir de 1 152 € sans hébergement.*

*Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre
« Avant-Première » (p64).*



LIBERTÉ SUPRÊME

Le meilleur de nos soins. Composez votre cure et faites-vous plaisir en fonction de vos envies.

Choisissez 20 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte

Prix par personne à partir de 1 790 €

En chambre double et demi-pension.*

Cette cure débute le jour de votre choix.

Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins lors de la réservation. Nous restons à votre écoute pour vous orienter au mieux.

CHOISISSEZ 12 SOINS ESSENTIELS POUR SE RÉGÉNÉRER

Soins détente (15') :

- bain de mer hydromassant reminéralisant
- bain de mer hydromassant précieux
- bain de mer hydromassant harmonie
- bain de mer hydromassant détox
- douche oscillante
- lit hydromassant

Soins drainants :

- hydromassage marin (10')
- douche à jet (10')
- pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')

Soins « vitalité » (25') :

- renforcement musculaire marin
- aquabiking
- aquajogging

Enveloppements & applications d'algues et de boues (20') (6 maximum) :

- reminéralisantes
- spiruline et algues
- thermosudation au fucus
- à la pulpe de coco
- au coton et à l'aloë vera
- boues marines

CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE RÉUSSIE

Gommages du corps (20') (1 maximum)

- Mer des Indes Thalgo
- Amande délicieux Payot
- Des îles Thalgo

Massages (25') :

- sous fine pluie d'eau de mer
- Merveille arctique Thalgo
- Mahana relaxant Thalgo
- signature Thalazur jardin marin
- bien-être du dos

Soins esthétiques :

- beauté des mains (45')
- beauté des pieds (45')
- massage visage Méthode Payot (30')

Soins Experts :

- bilan nutritionnel (45')
- séance de cryothérapie localisée
- séance de sauna japonais individuel (30')
- séance d'ancrage (25')

CHOISISSEZ 5 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages (50') :

- signature Thalazur jardin marin
- Californien
- Shiatsu
- Ayurvédique Abhyanga
- Balinais
- aux pierres chaudes

Soin visage esthétique :

- Fondamental de la mer Thalgo (1h)
- homme (1h)
- Hyalu-procollagène Thalgo (1h)

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.

** à partir de 1 152 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

3 JOURS

Thalazur a puisé dans le meilleur de ses cures 6 jours pour vous proposer un condensé de ses soins de Thalasso et spa sur une durée plus courte.

Le temps d'un week-end prolongé ou d'une parenthèse en semaine, voilà l'occasion de poser ses valises, de prendre soin de soi et de mettre en place les bons réflexes. En solo, en couple ou entre ami(e)s, il y a forcément un programme pour vous.

Entre deux soins Thalasso ou spa, vous serez libre de buller au parcours marin, de faire peau neuve au hammam ou d'opter pour un coaching personnalisé. 3 jours loin de tout pour faire le plein d'oxygène, chasser le stress et être acteur de son bien-être dans un lieu privilégié au bord de la mer. On réserve !





IMMUNITÉ MARINE

Le meilleur de la mer sur 3 jours.
L'eau de mer, les sédiments
et le climat marin pour renforcer
votre barrière immunitaire.

9 soins | 3 jours

Une boîte de complément alimentaire,
L'Océane Thalgo offerte

Prix par personne à partir de 634 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

DÉTOXIFIER

- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (15')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 douche à jet (10')

REMINÉRALISER

- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (25')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en magnésium (20')
- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')

RELAXER

- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer ou au baume d'algues (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en magnésium (20')
- 1 douche oscillante (15')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.

** à partir de 415 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

BEAUTÉ

Retarder les effets du temps et préserver votre capital jeunesse.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 670 €

En chambre double et petits-déjeuners*.

- 1 gommage du corps sous fine pluie aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 1 soin du visage sur-mesure (1h)
- 1 massage du visage Méthode Payot (30')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 enveloppement spiruline et algues (20')
- 2 bains de mer hydromassants harmonie (15')
- 1 lit hydromassant (15')

SILHOUETTE

Un premier pas vers la minceur. Retrouver un corps ferme et tonique.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 670 €

En chambre double et petits-déjeuners**.

- 1 drainage lymphatique (25')
- 1 massage minceur anti-cellulite (25')
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')
- 2 douches à jet (10')
- 2 bains de mer hydromassants (15')



Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.

* à partir de 444 € sans hébergement. ** à partir de 444 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).



LÂCHER-PRISE

Prendre son temps, calmer son esprit, prendre soin de son physique et de son mental.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 670 €

*En chambre double et petits-déjeuners**.*

DÉTOXIFIER POUR RETROUVER UN ESPRIT CALME

- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 enveloppement d'algues essentiel détox (20')
- 1 massage du ventre (25')

LIBÉRER LES TENSIONS LIÉES AU STRESS ET APPRENDRE À LÂCHER PRISE

- 1 lit hydromassant spécial dos (15')
- 1 séance d'ancrage (25')
- 1 massage Lâcher-prise (25')

SE FAIRE PLAISIR ET RECHARGER SES BATTERIES

- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en magnésium (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (25')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.

** à partir de 444 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



DÉTENTE ZEN

Instant cocooning.
Détente & apaisement du corps
et de l'esprit.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 670 €
En chambre double et petits-déjeuners*.

- 1 massage Californien (50')
- 1 massage signature Thalazur jardin mardin (25')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 enveloppement spiruline et algues (20')
- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')
- 1 bain de mer hydromassant à la spiruline (15')
- 1 bain de mer hydromassant harmonie (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 douche oscillante (15')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.
* à partir de 444 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).



LIBERTÉ SUPRÊME

Le meilleur de nos soins. Composez votre escale et faites-vous plaisir en fonction de vos envies.

9 soins au choix | 3 jours

Prix par personne à partir de 744 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins lors de la réservation. Nous restons à votre écoute pour vous orienter au mieux.

CHOISISSEZ 5 SOINS ESSENTIELS POUR SE RÉGÉNÉRER

Soins d'eau de mer

- douche oscillante (15')
- douche à jet (10')
- bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- bain de mer hydromassant détox (15')
- bain de mer hydromassant harmonie (15')
- bain de mer hydromassant précieux (15')

Enveloppements & applications d'algues et de boues (20') (3 maximum) :

- reminéralisantes
- spiruline et algues
- au coton et à l'aloë vera
- à la pulpe de coco
- thermosudation au fucus
- boues marines

Soins secs :

- lit hydromassant (15')
- pressothérapie au gel fraîcheur Thalazur (20')

CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE ESCALE RÉUSSIE

Gommages du corps (20') (1 maximum)

- des îles Thalgo
- Mer des Indes Thalgo
- Amande délicieux Payot

Massages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- Mahana relaxant Thalgo
- signature Thalazur jardin marin

Soins Experts :

- séance de cryothérapie localisée
- séance de sauna japonais individuel (30')
- séance d'ancrage (25')

CHOISISSEZ 2 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages (50')

- Ayurvédique
- Californien
- aux pierres chaudes
- Balinais
- signature Thalazur jardin marin

Soin visage esthétique (1 maximum)

- Fondamental de la mer Thalgo (1h)
- homme (1h)
- Hyalu-procollagène Thalgo (1h)

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Demandez à programmer vos journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings). Voir descriptif des soins page 58.

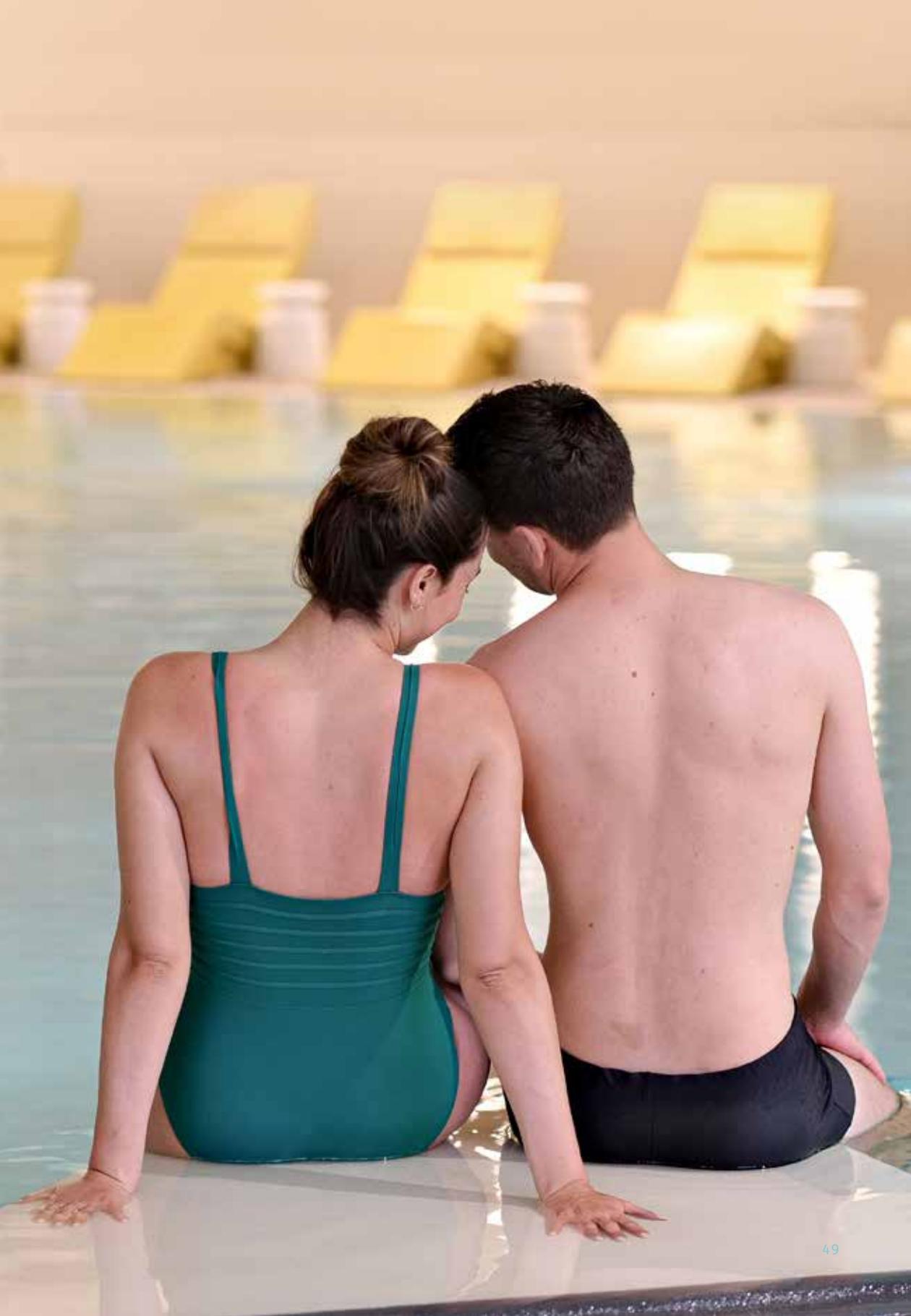
** à partir de 523 € sans hébergement.*

Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).

1 À 5 JOURS

Vous souhaitez réserver une « Journée Découverte Thalazur » pour vous initier aux bienfaits de la Thalasso ? Ou bien vous préférez une « Journée à thème », avec un programme de soins plus ciblés ? Les équipes Thalazur ont pensé à vous !

S'offrir une bulle de détente, vivre un moment d'évasion en duo... Chaque « Journée » se compose de 3 ou 4 soins de Thalasso et de soins spa soigneusement sélectionnés. De 1 à 5 jours, c'est vous qui choisissez !



JOURNÉE THALAZUR

4 soins | jour
dont 1 massage

Prix par personne à partir de 250 €
En chambre double et demi-pension.*

- 1 massage du corps (15') au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer
- 3 soins individuels d'hydrothérapie

JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

3 soins | jour
dont 1 massage

Prix par personne à partir de 190 €
En chambre double et petit-déjeuner.

- 1 massage du corps (15') au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer
- 2 soins individuels d'hydrothérapie

Les soins d'hydrothérapie sont :
enveloppement d'algues reminéralisantes (20'),
bain de mer hydromassant reminéralisant aux
sels Thalazur (15'), lit hydromassant (15'),
douche à jet (10'), douche oscillante (15')
ou pressothérapie avec gel fraîcheur (20')
Thalazur.

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de
modification. Voir descriptif des soins page 58.
Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre
« Avant-Première » (p64).*





JOURNÉES À THÈME

3 soins | jour

Prix par personne à partir de 250 €

En chambre double et demi-pension.*

SOINS DU DOS

- 1 application de boues marines (20')
- 1 massage bien-être du dos (25')
- 1 lit hydromassant spécial dos (15')

SOINS SILHOUETTE

- 1 application d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 douche à jet (10')
- 1 massage minceur anti-cellulite (25')

SOINS ZEN

- 1 enveloppement spiruline et algues (20')
- 1 bain de mer hydromassant harmonie (15')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (25')

SOINS DÉTOX

- 1 enveloppement d'algues essentiel détox (20')
- 1 bain de mer hydromassant détox (15')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')

FUTURE MAMAN

Entre 3 et 7 mois de grossesse

- 1 massage spécial femme enceinte (25')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 soin du visage spécial femme enceinte (40')

SOINS BEAUTÉ

- 1 gommage du corps (15')
- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')
- 1 soin du visage lissant détoxifiant Spiruline Boost Thalgo (30')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).

BEAUTÉ SPA



Découvrez notre

LE MEILLEUR DES SOINS DANS NOTRE SPA 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 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 soins signatures 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 !



THALGO

croit en une cosmétique
différente...

...inspirée par les Océans. Marque Française, leader mondial, Thalgo associe depuis toujours l'efficacité et le bien-être grâce à ses actifs marins. Découvrez une maîtrise complète des protocoles de beauté en partenariat avec les escales Thalazur.





PAYOT
PARIS

est LA marque française
facialiste...

...qui garantit des résultats beauté et bien-être. Nous pensons que la beauté est en mouvement.

Notre mission est de partager une beauté holistique par l'association du soin et du geste, des produits ultra-sensoriels et des innovations de pointe. Les expériences de nos rituels de soin cabine sont sur-mesure et uniques. Engagée dans la clean beauty, Payot agit pour la planète au travers de ses formulations et de ses packagings.



Nos marques partenaires, Payot et Thalgo s'engagent activement dans une démarche respectueuse pour l'environnement et le respect de principes sociaux et éthiques.

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 bienfaisantes.

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 Thalazur 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 Thalazur jardin marin



dans le détail

Nos gommages

Soin indispensable en début de cure.

Permet à votre peau de mieux absorber les oligo-éléments et sels minéraux contenus dans l'eau de mer et les algues de vos soins.

- Des îles Thalgo : Sable blanc, sel marin, coques de coco et huiles végétales.
- Mer des indes Thalgo : Riche en poudre de gingembre, sels et sucres.
- Amandes Délicieux Payot : Aux éclats d'amandes et à la délicieuse odeur de pistache.

RITUEL BEAUTÉ DÉTOX

Gommage corps & visage et pose de masque

Nos soins d'hydrothérapie

BAINS DE MER HYDROMASSANTS

Dans une baignoire avec chromothérapie remplie d'eau de mer, des jets vous massent suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux.

- Reminéralisant : additionné de cristaux de sels marins et de spiruline
- Précieux : au miel et au karité.
- Détox : aux huiles essentielles de citron et romarin.
- Harmonie : à la fleur d'hibiscus.

HYDROMASSAGE MARIN

Réalisé en bassin d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet différentes zones de votre corps. Ce soin stimule la circulation.

DOUCHE OSCILLANTE

Balayage sur tout le corps par une fine pluie d'eau de mer chaude diffusée par une rampe mobile oscillatoire.

DOUCHE A JET

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.

NOS ENVELOPPEMENTS & APPLICATIONS

Allongé sur un lit flottant, idéalement tempéré et recouvert d'une couverture, la chaleur entraîne une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration des actifs (sels minéraux, oligo éléments et vitamines).

Selon la spécificité de votre cure, ce soin peut être :

- Reminéralisant
- à la pulpe de coco
- au coton & à l'aloé vera
- Thermosudation au fucus
- Détox
- à la spiruline

Et pour une action antalgique ou anti-rhumatismale, en application localisée (dos, articulations...)

- Boues marines
- Boues marines auto-chauffantes

Nos soins secs

LIT HYDROMASSANT

Allongé sur le dos, sur un matelas d'eau chaude, deux jets à pression modulable vous massent le corps pour une détente musculaire profonde.

PRESSOTHÉRAPIE AVEC GEL FRAÎCHEUR THALAZUR

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.

SAUNA JAPONAIS INDIVIDUEL

Ce soin déclenche une sudation profonde qui permet l'élimination des toxines et des métaux lourds et entraîne de nombreux bienfaits :

minceur, élasticité de la peau, sommeil....

CRYOTHÉRAPIE LOCALISÉE

Séance personnalisée, adaptée et sécurisée, de traitement par le froid qui améliore la circulation sanguine, réduit les inflammations, soulage la douleur.

Nos soins collectifs

Réalisés dans un bassin d'eau de mer chaude pour une meilleure amplitude articulaire.

Sous la conduite d'un éducateur sportif, les exercices varient selon la spécificité de votre cure.

- Renforcement musculaire
- aquajogging
- Aquaposture
- Aquabiking
- Tri Act (séance tonique de 3 activités)

SÉANCE D'ANCRAGE

Cette séance est basée sur des exercices simples de gainage qui vous permettent de vous ancrer à l'instant présent, de mieux respirer et de lâcher prise.

Nos soins Experts

ATMA JANZU

L'eau qui apaise et transforme. Hérité d'une longue tradition chamanique au Mexique, ce soin en flottaison (ou en immersion) dans l'eau de mer chaude vous amène progressivement à une relaxation profonde du corps et de l'esprit. Mouvements lents et rapides, massages, étirements et bercements débloquent vos tensions musculaires et émotionnelles. Un accompagnement sécurisé et bienveillant pour se reconnecter à soi-même.

MÉTHODE AXO®

Soin qui permet de rééquilibrer l'énergie corporelle. Il a été créé 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.

CONSULTATION DE NATUROPATHIE

Utilise des techniques telles que l'alimentation, la phytologie (plantes), l'aromatologie (huiles essentielles) ... Cette consultation permet de faire le point sur votre vitalité et de mettre en place un programme d'hygiène de vie personnalisé adapté à vos besoins et vos envies.

SÉANCE DE REIKI (45')

Le Reiki est une méthode de soin énergétique japonais qui a pour but de rééquilibrer l'ensemble du corps.

SÉANCE DE MÉTHODE TOP (1H30)

La méthode TOP (Technique d'Optimisation du Potentiel) agit sur la gestion du stress, la confiance en soi, le sommeil, la motivation ... grâce à des techniques de respiration, relaxation et imagerie mentale.

Nos massages

SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER

Vous êtes allongé sur une table 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 unique combine tous les bienfaits de l'eau de mer et du massage. Ce soin reminéralise, apaise les tensions et procure une intense relaxation.

AU BAUME D'ALGUES

Techniques du massage traditionnel qui procurent bien-être et relaxation.

BIEN-ÊTRE DU DOS

Massage musculaire profond permettant de libérer les tensions dorsales.

MINCEUR ANTI-CELLULITE

Massage pour raffermir, tonifier et affiner la silhouette.

DU VENTRE

Apaise, favorise le transit intestinal et permet de libérer les tensions viscérales et musculaires liées à la digestion et au stress.

LÂCHER PRISE

Longs mouvements rythmés et fluides comme la danse des vagues de l'Atlantique pour un réel lâcher-prise.

Océan

Version longue du massage Lâcher prise pour une détente absolue.

MAHANA THALGO

Massage enveloppant aux huiles de coco, vanille et fleurs de Tiaré pour dénouer vos tensions.

SIGNATURE THALAZUR JARDIN MARIN 25' OU 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.

CALIFORNIEN (DOUX OU APPUYÉ)

Relaxant & décontractant aux huiles essentielles

AYURVÉDIQUE ABHYANGA

Relaxant & rééquilibrant à l'huile de sésame chaude

PIERRES CHAUDES

Relaxant, rééquilibrant & énergétique

BALINAIS (TRÈS APPUYÉ)

Tonique & rééquilibrant à l'huile de coco

SHIATSU

Pressions lentes et appuyées sur les méridiens d'acupuncture

Nos soins esthétiques

SOIN VISAGE SPIRULINE BOOST THALGO

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 VISAGE FONDAMENTAL DE LA MER THALGO

La force vitale des Océans concentré au cœur d'un soin sur mesure pour répondre aux besoins spécifiques de chaque nature de peau.

SOIN VISAGE HYALU-PROCOLLAGÈNE THALGO

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & pro-collagène marin aux Rollers Boosters.

MASSAGE DU VISAGE MÉTHODE PAYOT

Massage mythique du visage en 42 mouvements, inventé par Nadia Payot pour un effet relaxant ou vivifiant.

SOIN VISAGE SILICIUM LIFT

Soin anti-âge inspiré du Face Fitness associant une technique de massage exclusive à un double masque Cryo-tenseur professionnel pour combler les rides.

RITUEL COLD COLD CREAM MARINE

Ce soin nourrissant et relipidant est dédié aux peaux sèches à très sèches.

Vous souhaitez agrémenter votre séjour d'un soin supplémentaire ?* Retrouvez tous nos soins dans notre brochure « Soins à la carte ».

**à réserver avant votre arrivée.*

nos

conseils éclairés

J'emporte dans ma valise...

- Deux maillots de bain en synthétique adaptés aux conditions marines (eau de mer, chlore...)
- Pour les hommes seuls les slips ou boxers sont acceptés
- Pour les femmes seuls les maillots de bain 1 ou 2 pièces sont acceptés
- Les shorts de bain, les combinaisons complètes et les strings ne sont pas tolérés.
- Des sandales ou tongs antidérapantes (offertes pour toutes les cures de 6 jours et les escales de 3 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures Echappée marine, Signature Thalazur et Massages du monde, ainsi que pour tous séjours de plus de 3 jours un certificat médical de non contre-indication datant de moins de trois mois vous sera demandé. Possibilité de consultation médicale sur place (30 €, non remboursée).

C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité pour le curiste et son accompagnant s'il est à l'hôtel au Spa Marin (parcours marin, sauna, hammam, solarium, cours d'aquagym et salle de cardio-fitness).
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio Thalgo en libre-service durant vos soins.
- La consultation médicale pour les cures 6 jours (exceptées cures Echappée marine, Signature Thalazur, Massages du monde).

J'arrive à l'hôtel...

- Votre chambre est disponible à partir de 16h le jour de votre arrivée et elle doit être restituée pour 12h le jour de votre départ.
- Parking gratuit.
- Bornes de recharge électrique à disposition
- La navette gare d'Arcachon-hôtel est offerte pour les cures de 6 jours, sur réservation.

- La demi-pension comprend un petit déjeuner et un repas, midi ou soir, à votre convenance.
- Supplément pension complète menus 2 plats (entrée + plat ou plat + dessert).
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste. L'accompagnant adulte peut accéder au Spa marin.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons, matelas à langer sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande préalable lors de la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Hébergement et petit déjeuner offerts pour les enfants jusqu'à 12 ans dormant dans la chambre des parents. Repas enfant à régler sur place.

Thalasso et soins, mode d'emploi !

- Vos soins sont planifiés par demi-journée en alternance le matin ou l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée.
- Pour toutes questions concernant votre séjour ou planning de soins, nous vous invitons à nous contacter avant votre arrivée au 05 57 72 06 66 ou par mail à arcachon@thalazur.fr.
- Possibilité de soins pour les futures mamans, nous consulter.
- Accès piscine autorisé pour les enfants de plus de 12 ans. Sauna et hammam non autorisés aux enfants.
- Nos locaux sont conçus pour permettre l'accès aux personnes handicapées. Pour faciliter l'organisation des soins de Thalassothérapie, il est conseillé de prendre contact avec notre médecin. L'accompagnement par une personne valide est exigé lorsque la personne handicapée n'est pas autonome.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre espace boutique des maillots de bain, produits cosmétiques, sandales...
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.



HORAIRES D'OUVERTURE*

L'institut de Thalassothérapie est ouvert toute la semaine.
Les soins sont planifiés du lundi au dimanche entre 9h et 17h30.

SPA MARIN

du lundi au samedi de 9h à 19h30. Le dimanche de 9h à 18h30.

Les moins de 12 ans sont les bienvenus du lundi au samedi de 17h30 à 19h30 et le dimanche de 14h à 18h30.

SPA BEAUTÉ

Du lundi au dimanche entre 9h et 18h.

**Horaires susceptibles d'être modifiés.*

THALAZUR : L'ENGAGEMENT EN ACTION(S)

Nous ne sommes peut-être qu'une goutte d'eau dans l'océan auquel nous devons tant. Et pourtant... Chez Thalazur, nous ne prétendons pas tout changer du jour au lendemain. Mais nous pensons que chaque geste, aussi modeste soit-il, peut aider à changer durablement les comportements pour consommer moins et mieux, dans le respect de la nature et de l'Homme.

Notre ambition ? Progresser chaque jour sur le plan environnemental, social et sociétal. Et poser les nouveaux codes d'une hôtellerie à la fois éthique et de haute qualité, une touche de glamour en plus, en phase avec vos attentes.

L'esprit Thalazur, engagé par nature !

82%

de nos collaborateurs sont fiers de travailler pour la marque Thalazur (Source: enquête interne Pragma 2024).

55%

de femmes et 45% d'hommes : une parité managériale

90%

c'est notre excellent score global **de satisfaction client** et nous vous en remercions ! (source : Trust You 2024).

8/9

de nos escales sont labélisées Cléf Verte *Thalazur Carnac est actuellement en rénovation*

FONDATION
DE LA MER

THALAZUR ET LA FONDATION
DE LA MER : le début d'une
nouvelle aventure

À travers ses différentes actions, la Fondation de la Mer met en œuvre de nombreux programmes pour protéger la biodiversité, lutter contre les pollutions, soutenir la recherche et l'innovation, mobiliser les entreprises et sensibiliser les jeunes et le grand public à la préservation des mers et des océans. Il était donc tout à fait logique que Thalazur s'associe à cet organisme de référence, pour s'investir à ses côtés en tant que membre du secteur hôtelier. En 2025, des actions seront menées dans nos 9 escales et à l'initiative du siège, afin de lui apporter tout notre soutien et de contribuer ainsi au bien commun.



C'EST ACTÉ !

- **100% de nos établissements jouent la carte de la mobilité douce** : partout, des vélos et des bornes électriques sont mis à la disposition de nos clients au sein de nos destinations.
- **100% ont engagé au moins une action solidaire** auprès d'une association de leur territoire. Fiers de notre ancrage sur le littoral français, nous pensons que nous avons un rôle à jouer, en lien avec les acteurs locaux.
- **100% proposent une restauration respectueuse** à la fois du bien-être de nos clients et de l'environnement, avec des offres variées et équilibrées en privilégiant des produits issus de circuits courts. Une offre végétale est proposée chaque jour dans nos menus.
- **80% ont introduit des moyens alternatifs** au nettoyage chimique pour l'entretien (savon noir, vinaigre blanc, nettoyage vapeur...).
- **100% de nos produits d'accueils sont conçus en tenant compte de leur impact sur l'environnement** tout au long de leur cycle de vie. Par exemple, nos kits confort sont 100% en emballage papier et notre gamme Thalazur jardin marin est faite d'au moins 90% d'ingrédients d'origine naturelle.

PROFITEZ D'OFFRES SPÉCIALES

AVANT-PREMIÈRE

Jusqu'à
-20%

sur votre séjour pour toute réservation effectuée **au moins 60 jours avant la date d'arrivée**.

BON PLAN

Jusqu'à
-10%

sur votre séjour pour toute réservation effectuée au minimum **entre 7 jours et 60 jours avant la date d'arrivée** (selon les dates et disponibilités).

SUPPLÉMENT SOLO OFFERT

Nous vous offrons le supplément chambre individuelle **sur certaines périodes de l'année** (nous contacter).





Retrouvez les conditions et modalités de réservation de ces offres dans nos conditions générales de ventes via le QR code ou sur notre site internet www.thalazur.fr

TARIF LE PLUS BAS le plus tôt

Afin de toujours vous proposer les meilleurs tarifs et offres du moment, **Thalazur a opté pour une tarification dynamique.** Ainsi, nos tarifs évoluent en fonction du remplissage de nos établissements. Nos équipes sont à votre disposition par mail et téléphone pour vous orienter sur les périodes souhaitées, en vous indiquant les meilleures options !

ÉQUIPE dédiée

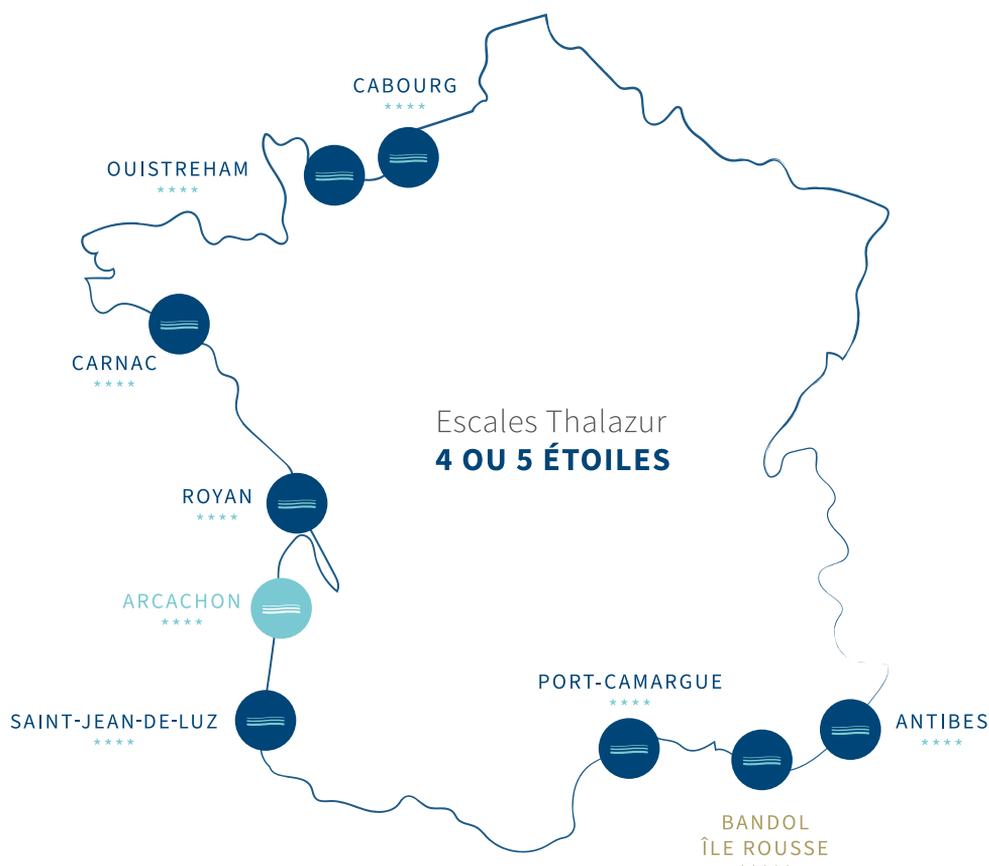
Notre équipe d'Experts Thalazur, basée à Levallois-Perret (région parisienne), à Carnac et Saint-Jean-de-Luz est **à votre écoute pour vos demandes d'informations, devis et réservation, du lundi au vendredi de 9h à 19h30 et le weekend de 9h30 à 17h30, sans interruption.** Par téléphone ou par mail, une réponse vous sera toujours apportée rapidement !

MEILLEUR PRIX garanti

Thalazur s'engage à vous **proposer le meilleur tarif sur les prestations de votre choix.** Ainsi, vous ne pouvez trouver un tarif moins onéreux ailleurs sur une prestation comparable.

En cas de doute ou interrogations, nos équipes se tiennent à votre disposition pour effectuer les comparatifs nécessaires et vous orienter au mieux !

UNE VAGUE DE BIEN-ÊTRE



Accès

En train :

- Paris / Arcachon 2h52 gare d'Arcachon à 3km (1 TGV direct par jour)
- Transport gare d'Arcachon / hôtel : navette gratuite pour les cures 6 jours sur réservation.

En avion :

Aéroport Bordeaux Mérignac. 1h15 de Paris, puis 40 minutes en voiture. Possibilité de navette sur réservation avec supplément.

En voiture :

Autoroute A10 Paris Bordeaux, puis A63 Bordeaux Bayonne, sortie Arcachon. Sur la voie rapide prendre direction « Le Moulleau, Les Abatilles, Golf international », puis suivre indications « Thalasso ».

Thalazur Arcachon****
9, avenue du Parc
33120 Arcachon



IDÉES CADEAUX

Pensez Thalasso, offrez Thalazur



scannez et retrouvez
tous nos coffrets cadeaux



THALAZUR

escales bien-être & thalasso



ARCACHON



INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION

7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90
inforeservation@thalazur.fr

www.thalazur.fr

