

# CABOURG



## **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





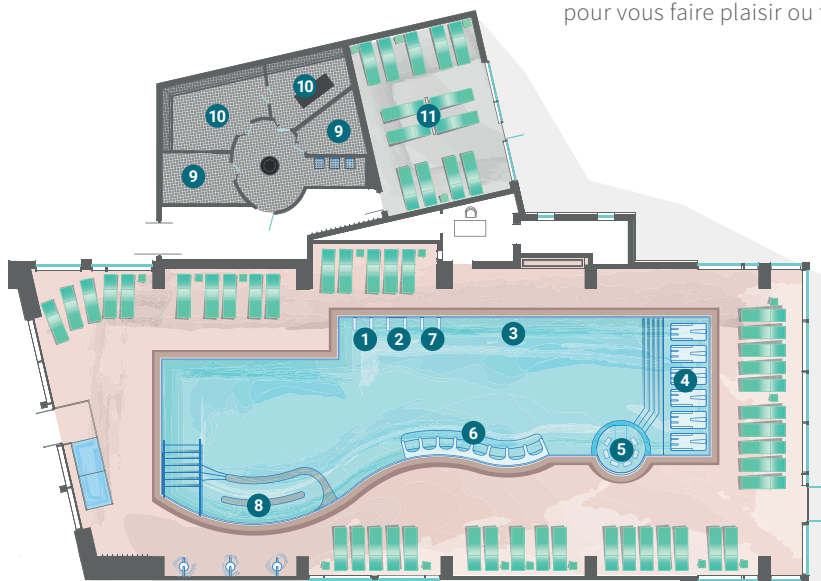


## Détendez-vous dans notre spa marin.

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, sauna, hammam, jacuzzi, salle de fitness... de quoi vous détendre entre 2 soins ou pour bien terminer la journée. Sans oublier de passer par notre boutique pour vous faire plaisir ou faire plaisir.



- 1. Jets sous-marins
- 2. Geyser
- 3. Lame d'eau Cobra
- 4. Aquabeds
- 5. Jacuzzi
- 6. Sièges massants

- 7. Pedijets
- 8. Marche à contre-courant
- 9. Saunas
- 10. Hammams
- 11. Salle de repos



## Pour votre bien-être

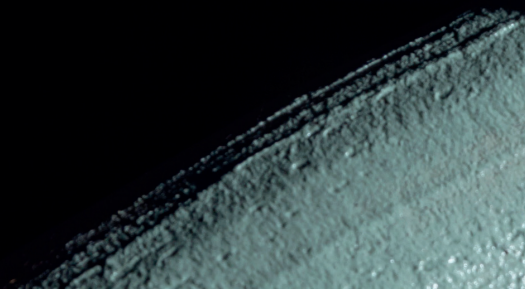
Accès libre au Spa marin (piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training). Peignoir et serviettes fournis, sandales antidérapantes obligatoires.

# LE SPA MARIN



# THALLASOS

nos soins





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





# thalassothérapie à la journée

## nos demi-journées Thalassothérapie

Accès libre au Spa marin  
sur la même demi-journée de vos soins

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>1 soin Thalasso d'Exception</b>	<b>85€</b>	<b>95€</b>
Massage sous fine pluie d'eau de mer (20')		
<b>2 soins individuels Thalasso*</b>	<b>109€</b>	<b>119€</b>
<b>3 soins individuels Thalasso*</b>	<b>139€</b>	<b>149€</b>
<b>2 soins Découverte marine</b>	<b>149€</b>	<b>159€</b>
1 soin individuel Thalasso*		
1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')		
<b>3 soins Découverte marine</b>	<b>175€</b>	<b>190€</b>
2 soins individuels Thalasso*		
1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')		

**3 soins Thalasso & Spa Ado  
(à partir de 15 ans)** **159€** **169€**

*Accompagné d'un adulte sur la même demi-journée de soins.*

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

## nos journées Thalassothérapie

Accès libre au Spa marin  
sur toute la journée de vos soins

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>4 soins Thalazur</b>	<b>192€</b>	<b>207€</b>
3 soins individuels Thalasso*		
1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')		
<b>4 soins Thalazur + 1 repas</b>	<b>222€</b>	<b>237€</b>
3 soins individuels *		
1 massage détente ou sous fine pluie d'eau de mer (20')		
1 repas au restaurant « Le Poisson d'Argent »		
Menu Saveur, terroir et légèreté (3 plats, hors boissons)		

## nos cartes plaisir

**Carte 5 soins individuels thalasso** **335€** **385€**

**Carte 10 soins individuels Thalasso\*** **635€** **685€**

### AU CHOIX PARMI :

Bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur, douche à jet, hydromassage marin, enveloppement d'algues reminéralisantes, application de boues marines, lit hydromassant, pulsothérapie, application cryothérapie jambes, douche oscillante sous fine pluie d'eau de mer et douche océane.

*(carte nominative, valable 6 mois pour les cartes 5 soins et 12 mois pour les cartes 10 soins)*

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

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

Le samedi : de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h  
et le dimanche : de 9 h à 13 h

Informations ou réservations  
au 02 50 22 10 20 ou par mail [cabourg@thalazur.fr](mailto:cabourg@thalazur.fr)

Soins et accès à partir de 18 ans (hors forfait Ado)

### nos journées à thème

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>La journée</b>	<b>189€</b>	<b>199€</b>
<b>Beauté pour lui</b>		
• 1 douche océane (15')		
• 1 massage relaxant (25')		
• 1 soin visage hydratant Men (30')		
<b>Beauté pour elle</b>		
• 1 gommage corps cuivré aux sels de la mer morte (20')		
• 1 enveloppement aux trois thés (20')		
• 1 massage visage La Méthode Payot (30')		
<b>Future maman</b>		
• 1 lit hydromassant (15')		
• 1 soin visage Parenthèse hydratante Thalga (30')		
• 1 massage spécial femme enceinte (25'/à partir du 4 <sup>e</sup> mois de grossesse)		
<b>En mouvement**</b>		
• 1 séance de cryothérapie corps entier		
• 1 séance de pulsothérapie (20') <b>NOUVEAU</b>		
• 1 séance iMoove® (25') <b>NOUVEAU</b>		

### journée duo

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>La journée</b>	<b>350€</b>	<b>380€</b>
<i>(tarif pour 2 personnes)</i>		
1 massage en duo (25')		
1 bain relaxant duo (20')		
1 cours d'aquabiking		
1 déjeuner au restaurant « Le Poisson d'Argent » (3 plats - hors boissons).		

### ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

sur toute la journée de vos soins.



### surprenez vos Papilles

Pour profiter de la thalasso,  
faites une pause gourmande au restaurant  
« Le Poisson d'Argent ».

Carte Encas et formule Fraîcheur  
à partir de 25€ par personne.

Descriptif des soins pages 12 et 13. Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

\* Nos soins individuels THALASSO. Au choix parmi la liste des soins proposée pages 12-13 (hors massages).

\*\* Forfait disponible du lundi au vendredi uniquement - hors jours fériés.

# 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 (20')

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

### Détente aux huiles relaxantes

C'est un grand classique ! Abandonnez-vous au pouvoir éminemment relaxant de ce massage manuel.

### Sous fine pluie d'eau de mer

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

## Nos soins d'hydrothérapie

### Bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15')

Confortablement installé dans une baignoire, un massage global est réalisé par des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Débutant par une chaleur douce, la température s'élève progressivement au cours du soin (entre 34° C et 37° C). Ce soin associé à la chromothérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

Avant votre soin choisissez votre sel pour que votre bain prenne la couleur et les senteurs de vos envies : aux agrumes ou aux cristaux du lagon.

### Douche océane (15')

Soin complet du corps, associant manœuvres drainantes et relaxantes, pour une action à visée circulatoire et pour permettre un relâchement des tensions musculaires.

### Douche oscillante sous fine pluie d'eau de mer (15')

Balayage sur tout le corps, par une fine pluie d'eau de mer chaude, diffusée par une rampe. Ce soin vous procure une sensation de détente. Il stimule la micro-circulation et dégage les voies respiratoires.

### Douche à jet (10')

L'hydrothérapeute dirige un 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.

### Hydromassage marin (10')

Massage par jet, pratiqué en baignoire, sur l'ensemble du corps. Idéal pour stimuler la circulation et apporter une détente musculaire.

## Nos enveloppements et applications (20')

Sur un lit flottant idéalement tempéré, le corps est entièrement (enveloppement) ou partiellement (application) recouvert d'algues ou de boues marines chaudes puis enveloppé dans une couverture.

La chaleur permet une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration des actifs (sels minéraux, oligo éléments 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.

*Choisir un enveloppement d'algue ou une application de boue par forfait.*

### Enveloppement d'algues reminéralisantes

Les algues chaudes permettent à l'organisme de se reminéraliser, de réhydrater les tissus et d'éliminer les toxines.

### Application de boues marines

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

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

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

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

Le samedi : de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h et le dimanche : de 9 h à 13 h

### Informations ou réservations

au 02 50 22 10 20 ou par mail [cabourg@thalazur.fr](mailto:cabourg@thalazur.fr)

## Nos soins spécifiques

### Lit hydromassant (15')

Allongé en maillot ou en peignoir sur un matelas d'eau chaude, laissez-vous masser le corps par deux jets mécaniques à pression modulable. Trois options au choix : Détente, Tonique & Spécial dos.

### Pulsothérapie **NOUVEAU** (20')

Un soin innovant qui stimule la circulation sanguine et lymphatique en profondeur, en parfaite harmonie avec le rythme cardiaque. Idéal pour favoriser le drainage, la récupération et pour une sensation immédiate de légèreté. Indiqué pour : jambes lourdes, fatigue, récupération, drainage.

### 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 parfums d'ailleurs

(supplément de 6€ par soin)

### Bain de mer hydromassant à la gelée d'algues spécifiques :

- Détente
- Circulatoire
- Minceur

### Enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')

Au doux parfum de Polynésie, ce soin détient un fort pouvoir hydratant, apaisant et décontractant.

### Enveloppement d'algues aux trois thés (20')

Moment de plénitude, cet enveloppement aide à lutter contre le vieillissement de la peau (souplesse et fermeté de la peau).

## infos pratiques

- Pour les hommes, merci de vous munir d'un slip ou d'un boxer de bain.
- Les shorts de bain, les combinaisons complètes homme/femme et les strings ne sont pas tolérés.
- Prévoir un maillot de bain en synthétique adapté aux conditions marines (eau de mer, chlore).
- Éviter le port de maillot de bain en coton.
- Le port de sandales est obligatoire (en vente sur place si besoin).
- Le port du bonnet n'est pas obligatoire mais les cheveux doivent être attachés.
- Tenue et chaussures de sport obligatoires dans la salle de fitness.
- Tout rendez-vous non décommandé 48 h avant sera dû.
- Futures mamans et adolescents (15 / 18 ans), nous vous invitons à nous consulter pour le choix de vos soins.

## lors de votre venue

- Nous vous conseillons d'arriver au moins 30 minutes avant votre premier soin (curistes non hébergés).
- Les soins se réalisent sur une même demi-journée, selon le forfait choisi.
- Pour votre bien-être, le peignoir et la serviette de bain vous sont fournis.
- Nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols d'objets de valeur ou dégradations de bijoux. (Coffres et casiers individuels 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 et de sécurité entraînera l'exclusion de l'institut de Thalassothérapie.
- Certificat médical ou décharge obligatoire à remplir sur place.

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

## APRÈS VOTRE SOIN EXPERT

Profitez d'un tarif préférentiel  
pour accéder au Spa marin  
sur la même demi-journée que votre soin

**25€**

## nos soins experts

DU LUNDI AU VENDREDI UNIQUEMENT  
HORS JOURS FÉRIÉS

### Soin Méthode AXO (1h15)

**150€**

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 : il est connu pour améliorer les performances physiques.

### Sophrologie individuelle (45')

**85€**

La sophrologie est une technique de développement personnel basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Il s'agit d'une technique de relaxation qui plonge dans un état de conscience proche de l'hypnose. Vous pouvez alors vous concentrer sur un besoin bien spécifique (stress/minceur).

### Réflexologie plantaire (50')

**115€**

Massage des points réflexes reliés aux organes du corps et situés au niveau de la plante des pieds. L'énergie vitale se remet en circulation, régularisant les fonctions organiques du corps.

### Consultation diététique (45')

**50€**

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

### Séance d'hypnose Ericksonienne (1h30)

**110€**

La séance comprend un entretien individuel, ainsi qu'une technique d'hypnose, correspondant à vos besoins. Grâce à un état de conscience légèrement modifié, vous pourrez améliorer le stress, la fatigue, l'anxiété, les angoisses, les peurs, la confiance en soi, les troubles du sommeil, les troubles alimentaires... Un accompagnement dans une séparation, un deuil, la maladie... Un coaching pour un examen, une présentation orale...

### Digitopuncture (Tui Na) (50')

**118€**

Ce soin, issu de la médecine traditionnelle chinoise, vise à réguler la circulation de l'énergie vitale dans les méridiens du corps. La stimulation des points d'acupuncture permet un apaisement des tensions physiques et des déséquilibres émotionnels. Il en résulte un mieux-être global, immédiat et durable. Particulièrement recommandé en cas de fatigue, stress, surmenage, tensions physiques, troubles du sommeil.

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



### Cryothérapie corps entier\*

1 séance	55€
3 séances	150€
5 séances	240€

#### Quand le froid extrême soulage les douleurs

La cryothérapie consiste à exposer le corps à une température comprise entre -130° C et -160° C, pendant 2 à 3 minutes maximum. La cryothérapie corps entier améliore de manière significative de nombreux troubles (circulatoires, sommeil, anxiété...), soulage les rhumatismes (action anti-inflammatoire) et s'applique tout particulièrement dans le domaine sportif en préparation, en récupération ou en traumatologie. Il existe également le forfait à thème « En Mouvement - 3 soins » présenté en page 11.

### La Pulsothérapie **NOUVEAU**

1 séance (20')	65€
5 séances	335€
10 séances	635€

Un soin innovant qui stimule la circulation sanguine et lymphatique en profondeur, en parfaite harmonie avec le rythme cardiaque. Idéal pour favoriser le drainage, la récupération et pour une sensation immédiate de légèreté. Indiqué pour : jambes lourdes, fatigue, récupération, drainage.

### Sauna japonais individuel\*

1 séance (30')	73€
3 séances	195€
5 séances	310€

Tradition séculaire et haute technologie japonaises. Depuis plus de 300 ans, les Japonais ont coutume, pour éliminer les toxines et se purifier, de s'enterrer jusqu'au cou dans un sable volcanique chaud (50° C). C'est de ce rituel millénaire que le sauna japonais a tiré sa source en s'appuyant sur une chaleur diffusée par une émission d'infrarouges longs.

Votre meilleur allié pour :

#### **DÉTOXIFIER**

Élimination de métaux lourds : plomb, mercure...

#### **RAJEUNIR**

Meilleure hydratation, élasticité, éclat du teint, corps et visage.

#### **MINCIR**

Perte de 1 à 2 tailles de vêtement.

#### **DORMIR**

Décalage horaire, sommeil réparateur.

### Soin iMoove® **NOUVEAU**

1 séance (25')	40€
5 séances	175€
10 séances	300€

Équipement polyvalent adapté aux sportifs, à la récupération et à la prévention neuro-motrice, iMoove simule et stimule le mouvement naturel de la colonne vertébrale. Cette stimulation multi-sensorielle fait appel à la proprioception pour contrôler l'équilibre et agir sur le fondamental du squelette : la posture.



*Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins \* Sous réserve de contre-indications médicales.*

# SPA BEAUTÉ

nos soins





Gommages corporels pour exfolier la peau, lisser le grain et optimiser les soins. Massages du monde aux effets éminemment relaxants et rééquilibrants. **Rituels spa pour une parenthèse beauté ou bien-être d'une demi-journée.** Soins du visage experts aux effets anti-âge, purifiants ou éclat. Soins minceur pour regalber la silhouette et déloger la cellulite...

Afin de vous offrir le meilleur des soins visage et corps, **Thalazur s'est associé à deux grandes marques cosmétiques françaises Thalgo et Payot.**

Pour compléter l'expérience, **le nouveau rituel de soin signature Thalazur jardin marin**, qui s'inscrit dans l'ADN de la marque et de sa vision holistique du bien-être et du mieux-vivre, vous guidera vers une détente absolue et un équilibre intérieur.

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

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

---

**OUVERT 7/7 JOURS**

de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h.

**Informations ou réservations**

au 02 50 22 10 12 ou par mail [spa.cabourg@thalazur.fr](mailto:spa.cabourg@thalazur.fr).



les gommages et rituels  
corps

## 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.**

## 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 FÉRIES
--	---------	----------------------------

<b>Le gommage (20')</b>	<b>85€</b>	<b>95€</b>
-------------------------	------------	------------

### AU CHOIX PARMI :

#### Des Îles Thalgo – FORT

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

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

Découvrez au travers de manœuvres stimulantes cette pâte exfoliante inspirée des traditions ayurvédiques, riche en poudre de gingembre, sels et sucres, associés d'huiles essentielles de coriandre et sauge pour nourrir et parfumer délicatement votre corps.

#### 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.

## 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 éclaire l'esprit et dénoue les tensions.

### Massage aux pierres chaudes\*

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

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIES
--	---------	----------------------------

<b>Rituel de 30 minutes</b>	<b>91€</b>	<b>101€</b>
-----------------------------	------------	-------------

Gommage marin aux huiles et pétales de rose  
Massage Nuad Thao

<b>Rituel de 45 minutes</b>	<b>111€</b>	<b>121€</b>
-----------------------------	-------------	-------------

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

<b>Rituel de 1 heure</b>	<b>137€</b>	<b>147€</b>
--------------------------	-------------	-------------

Gommage marin aux huiles et pétales de rose  
Massage Nuad Thao  
Shiroabhyanga  
Massage aux pierres chaudes.

\* Ces soins ne sont pas proposés hors des rituels Les trois joyaux. Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



## OPTION DUO

**Possibilité d'effectuer le massage en DUO** dans notre Suite Spa (voir page 25), sous réserve de disponibilité lors de la réservation.

*Tarifs indiqués par personne et le choix du massage doit être identique pour les deux.*

# les massages

## les massages du monde

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Le massage (50')	118€	133€

### AU CHOIX PARMI :

#### Ayurvédique Abhyanga\*

*Énergétique - tonique*

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

#### Suédois

*Musculaire - Relaxant*

Véritable relaxation du corps et de l'esprit, ce massage musculaire profond, favorise la circulation sanguine, l'élimination des toxines ainsi qu'une meilleure oxygénation des tissus, particulièrement adapté aux sportifs mais également profitable aux actifs et sédentaires car il entretient la souplesse des muscles et articulations.

#### Californien / OPTION DUO\*

*Relaxant - Apaisant*

Massage de détente globale du corps. La détente vient en premier lieu par l'inaction et le relâchement des muscles superficiels pour ensuite permettre le relâchement des muscles profonds.

#### Balinais / OPTION DUO\*

*Oxygénant et profond*

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

#### French Riviera / OPTION DUO\*

Double massage associant une gestuelle fluide profonde et enveloppante, inspirée de la mer, à la chaleur d'un galet rappelant les pierres des calanques chauffées par le soleil.



## Lomi-Lomi

*Profond - Enveloppant*

Les mouvements fluides, amples avec les avant-bras de ce massage ancestral hawaïen offre une détente absolue. Ce soin enveloppant et ses manœuvres profondes, procurent un lâcher-prise total en libérant l'énergie du corps et de l'esprit. La sensation de bercement permet de dissiper vos tensions négatives.

## massage signature

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIES

**Massage signature Thalazur jardin marin (50')/ OPTION DUO\* 118€ 133€**

Grâce à l'application de nos produits jardin marin, nos experts Spa praticiens délivrent ce massage comme un véritable soin, où chaque geste et chaque enchaînement a été pensé pour libérer votre corps des tensions et des toxines. 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.

## idée cadeau ou pour soi

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIES

### NOTRE CARTE PLAISIR

**Carte 5 massages  
de 50 minutes 570€ 645€**  
(validité 6 mois, nominative, non remisable)

Au choix parmi les massages du monde et le massage signature.

### Pour votre bien-être

Accès libre au Spa marin sur la même demi-journée que vos soins (piscine d'eau de mer chauffée multifonctions, saunas, hammams, salle de repos).

Peignoir et serviette fournis (sandales obligatoires pour accéder au parcours marin, en vente sur place).

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

## ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

sur la même demi-journée que vos soins  
(piscine d'eau de mer chauffée multifonctions,  
saunas, hammams, salle de repos).  
Peignoir et serviette fournis (sandales  
obligatoires pour accéder au parcours marin,  
en vente sur place).

## les massages spécifiques

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Massage visage</b> (20')	<b>79€</b>	<b>89€</b>
Massage combinant détente et coup d'éclat. Au travers de manoeuvres relaxantes, préventives anti-âge et drainantes, la peau est lumineuse et hydratée en profondeur.		
<b>Massage relaxant</b> (25')	<b>89€</b>	<b>99€</b>
Massage effectué sur la face dorsale, libère toutes les tensions et favorise une détente profonde.		
<b>Massage crânien Shirotschampi</b> (25')	<b>89€</b>	<b>99€</b>
Massage indien qui aide à lutter contre le stress, les maux de tête, les insomnies et les migraines. Pratiqué assis, il s'effectue sur le visage, le cuir chevelu et l'hémi-dos.		
<b>Massage Harmonie corporelle</b> (30')	<b>99€</b>	<b>109€</b>
Massage global préparateur pour un effet régénérant. Offre un moment relaxant et innovant, composé d'étirements doux, mobilisant les tissus et les articulations ainsi que de réflexologie plantaire et palmaire. Le corps retrouve de la souplesse dans sa posture ainsi qu'un bien-être général (prévoir une tenue souple).		

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
<b>Rituel Head Spa NOUVEAU À PARTIR DE MARS 2026</b> (45')	<b>112€</b>	<b>122€</b>
Le Head Spa est un rituel japonais ancestral visant à libérer le corps et l'esprit. Ce soin complet cible le haut du corps : trapèzes, nuque et cuir chevelu et intègre un rituel aquatique sensoriel. L'utilisation de nos actifs Thalazur jardin marin associés à des manoeuvres, profondes et précises, libèrent en douceur les tensions musculaires. Ce rituel signature est pensé pour offrir un lâcher-prise immédiat tout en redonnant vigueur et éclat aux cheveux		
<b>Le soin du Dos Payot</b> (45')	<b>112€</b>	<b>127€</b>
Soin traitant et vivifiant. Un nettoyage profond à l'aide d'un scrubber, un massage accompagné de brosses stimulantes et d'un masque traitant. En un instant, votre dos retrouve douceur et est libéré des tensions		
<b>Massage future maman</b> (50') (25')	<b>118€</b> <b>89€</b>	<b>133€</b> <b>99€</b>
À partir du 4 <sup>e</sup> mois de grossesse, massage à l'huile chaude sans huile essentielle favorisant la décontraction, l'harmonisation et l'équilibre du corps.		

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.





# les rituels spa

## les rituels corps

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Rituel corps	168€	183€

### AU CHOIX PARMI :

#### Rituel Esprit des îles (1h15)

##### • Gommage des Îles Thalgo

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.

##### • Massage Lomi-Lomi

Les mouvements fluides, amples avec les avant-bras de ce massage ancestral hawaïen offre une détente absolue. Ce soin enveloppant et ses manœuvres profondes, procurent un lâcher-prise total en libérant l'énergie du corps et de l'esprit. La sensation de bercement permet de dissiper vos tensions négatives.

#### Rituel Mer des Indes Thalgo (1h15)

##### Premier rituel rééquilibrant d'inspiration ayurvédique basé sur la science des Marmas.

Pour commencer, découvrez un gommage stimulant effectué avec une pâte huileuse riche en poudre de gingembre, sels et sucres pour exfolier, nourrir et parfumer.

Découvrez ensuite, les bienfaits d'un massage rééquilibrant où des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et à des étirements pour retrouver une harmonie du corps et de l'esprit (huile de sésame associée aux huiles essentielles de coriandre et de sauge).

#### Rituel French Riviera Thalgo (1h15)

##### • Gommage à l'extrait d'Algues Micro-Éclatées.

Granité exfoliant et notes marines qui exfolie et revitalise la peau

##### • Massage revitalisant. Double massage associant une gestuelle fluide profonde et enveloppante, inspirée de la mer, à la chaleur d'un galet rappelant les pierres des calanques chauffées par le soleil.

## les rituels corps & visage

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
--	---------	----------------------------

#### Rituel signature Thalgo & Thalazur

##### immersion marine (1h) 133€ 148€

##### NOUVEAU

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.

#### Rituel corps & découverte visage

##### Mon Essentiel Thalgo (1h30) 199€ 214€

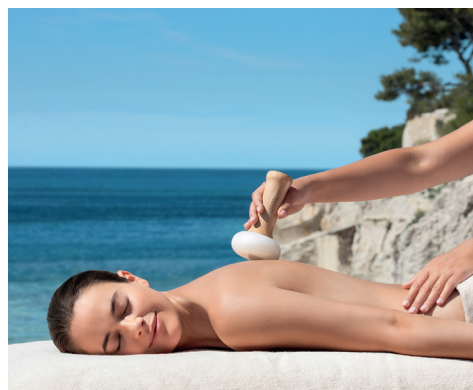
##### SOIN SIGNATURE

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

Soin éclat visage désaltérant, technique de respiration, gommage et massage du corps vous embarquent pour un total lâcher-prise !

La fatigue s'envole, les tensions s'évanouissent, l'esprit s'évade au rythme de ce soin sur-mesure ! En fin de soin, pour une profonde relaxation mains et accessoires se confondent selon votre élément :

- Bulles d'eau froide (drainant)
- Bambou (tonifiant)
- Pierres chaudes (décontractant)



Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.





## instants à deux

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

Le temps d'un massage Duo ou pendant deux heures, avec notre rituel Parenthèse romantique, vivez une expérience unique au travers d'un voyage sensoriel exceptionnel.

*prix pour 2 personnes*

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

### MASSAGE DUO

Un massage aux huiles BIO est effectué selon un protocole identique.

Pour deux personnes (25')	180€	205€
(50')	240€	266€

### RITUEL PARENTHÈSE ROMANTIQUE

Pour deux personnes (2h)	430€	460€
--------------------------	------	------

- Séance de hammam (10')
- Gommage du corps (20')
- Massage Californien (50')
- Bain bouillonnant aux cristaux de sel marin en duo (15')
- 1 coupe de Champagne\* ou un cocktail de jus de fruits + pause gourmande pour fondre de bonheur avec un soin relaxant harmonisant qui contribue à l'oxygénation des tissus et libère des endorphines.

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



**icoone®**  
ROBODERMIE

Renforcez les bienfaits de nos soins minceur avec les compléments nutritionnels **Thalgo Nutrition** (en vente à la boutique Spa).

### Pour votre bien-être

Accès libre au Spa marin sur la même demi-journée que vos soins (piscine d'eau de mer chauffée multifonctions, saunas, hammams, salle de repos).

Peignoir et serviette fournis (sandales obligatoires pour accéder au parcours marin, en vente sur place).

# soins minceur<sup>les</sup>

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

---

**Soin icoone (40')** 95€

**Forfait 3 séances** 250€

**Forfait 5 séances** 400€

Issu des dernières découvertes scientifiques sur la peau, le soin Icoone offre une activation et régénération tissulaire dynamique et profonde. L'appareil stimule naturellement et intensément chaque millimètre de la peau avec le confort du massage optimisé à 2 mains.

---

**Soin signature**  
**Coaching silhouette Thalgo (1h)** 122€

Traitement zone à zone utilisant la musculation active. Enveloppement chaud puis massage intensif pendant que vous contractez chaque zone pour une triple action renforcée : contraction musculaire tonifiante, massage lipolytique et pénétration d'actifs minceur et fermeté.

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



## les soins visage

### les soins visage Thalgo

---

**Le soin du visage Thalgo (1h15) 142€**

**EXCLUSIVITÉ THALAZUR CABOURG**

Une bulle de détente vous accueille avant ces soins Thalgo. Vous plongez au cœur de l'univers marin, en vous libérant de toutes les tensions grâce à un massage du dos.

#### **AU CHOIX PARMI :**

##### **Soin Marin aux 3 Algues**

Soin SPA-Marins du visage exclusif Thalgo, essence même du brevet d'Algues Micro-éclatées qui revitalise et reminéralise la peau par la richesse des éléments marins.

##### **Soin pour homme ThalgoMen à l'algue bleu vitale**

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

##### **Soin apaisant réparateur CICA marin**

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



## les soins visage Payot

### **L'Expertise Neo-Sérum Longévité & Lumière (45')** **105€**

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.

### **Soin du visage Payot (1h)** **132€**

#### **AU CHOIX PARMI :**

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

Au choix parmi :

- Hydratation et fraîcheur
- Nutrition et confort

Soin intensément hydratant ou nourrissant à l'acide hyaluronique. Il offre une immersion délicate et bienfaisante où hydratation et confort fusionnent. Résultats : peau hydratée, souple et éclatante.

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

Soin nettoyant purifiant dédié aux peaux mixtes à grasses à l'extrait de menthe du Chili et zinc. Résultats : peau nette, matifiée, grain affiné, pores resserrés.

### **La Méthode Payot (30')** **95€**

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. Résultats : un visage plus tonique, détendu et éclatant de jeunesse.



## L'instant particulier Payot

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

**En complément d'un autre soin visage.**

### **Le modelage relaxant du crâne (15')** **25€**

Soin relaxant du cuir chevelu, des épaules et de la nuque. Alliance subtile entre le savoir-faire de la praticien(ne) et l'utilisation d'un fouet de massage pour stimuler le cuir chevelu et libérer les tensions. De doux étirements au niveau de la nuque procurent une détente immédiate des cervicales.

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



## les soins visage anti-âge

### Soins visage anti-âge Thalgo pour elle et lui

---

#### **Soin lissant détoxifiant**

##### **Spiruline Boost (1h) 132€**

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

##### **Soin Hyalu-procollagène (1h) 132€**

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

##### **Soin raffermissant Silicium Lift (1h) 132€**

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

#### **Rituel Visage Prodige des Océans (1h15) 160€**

Au cœur de l'intelligence marine. Ce Rituel de Beauté suprême offre une régénération ultime pour une jeunesse globale.

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

#### **Rituel d'excellence**

##### **Anti-âge Global (1h30) 170€**

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

### L'Expertise Lisse,

#### Finesse & Correction (1h)

**132€**

Soin peeling lissant pour les peaux présentant rides & ridules aux AHA et à l'extrait de gattilier bleu. Résultats : peau repulpée et lissée, grain affiné, teint uniforme.

### L'Expertise Facialiste

#### Lift & Radiance (1h)

**132€**

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

### L'Expertise Suprême,

#### Jeunesse & Lumière (1h)

**132€**

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

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



DÉDIÉS AUX ENFANTS DE 7 À 14 ANS  
HÉBERGÉS DANS NOTRE ÉTABLISSEMENT  
ET ACCOMPAGNÉS D'UN PARENT.

les soins

# enfants & ados

**TOOFRUIT**   
Les soins pour enfants

**La nouvelle offre de soins  
Bio pour enfants, naturels,  
certifiés par Ecocert,  
100 % français, répond  
aux besoins spécifiques  
de leur peau.**

Pour leur donner envie de prendre soin d'eux, les enfants découvriront la gamme cosmétique Toofruit, adaptée, ludique et facile d'utilisation, aux parfums fruités et gourmands.

**Ma douce frimousse bio (25')** **50€**

Premier soin visage bio pour enfant. Maintient la vitalité et l'hydratation de la peau, dans le respect de la morphologie de l'enfant.

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

Moment de détente en cabine duo, pour favoriser l'écoute et la complicité durant un massage de l'arrière du corps.

**Mes mains de fée bio (25')** **50€**

Pose de vernis sur demande.

**Mes pieds dans les nuages bio (25')** **50€**

Pose de vernis sur demande.

*Cosmétique écologique et biologique certifiée par Ecocert Greenlife selon le référentiel Ecocert. COSMOS ORGANIC certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS. Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*

# les soins pour bébés

SEMAINE WEEK-END  
& JOURS FÉRIÉS

**Atelier massage bébé (25')** 79€ 89€

Cette méthode se fonde sur la communication par le toucher et la parole entre les parents et leur bébé. Réservé aux bébés de 3 à 9 mois.

## autres soins beauté

### soins des mains et des pieds

Sans pose de vernis.

**Soin des mains (45')\*** 70€

Les mains sont douces et hydratées en profondeur grâce au gommage et au gant de collagène. Pendant ce rituel, les ongles sont redessinés.

**Soin des pieds (45')\*** 70€

Rituel complet des pieds, lors duquel un gommage, une pose de chaussons hydratants et un massage des pieds sont effectués. Pendant ce rituel les ongles sont redessinés.



## épilations

Sourcils ou lèvres	15€
Jambes complètes	39€
1/2 jambes	26€
Bras	26€
Aisselles	20€
Maillot classique	35€
Maillot semi-intégral	42€
Maillot intégral	50€
Torse ou dos	35€

## forfaits

Visage (sourcils + lèvres + menton)	39€
Jambes complètes + maillot	59€
Jambes complètes + maillot + aisselles	75€
1/2 jambes + maillot classique + aisselles	69€

*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



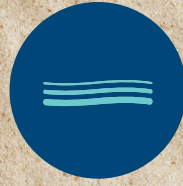
ECO-CONÇU  
ET FABRIQUÉ  
EN FRANCE



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



## CABOURG



### INFORMATIONS

+33(02)50 22 10 20 | cabourg@thalazur.fr

Thalazur Cabourg  
44, avenue Charles de Gaulle, 14390 Cabourg  
[www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)

2025

PALMARÈS FRANCE **Capital**  
**MEILLEURES ENSEIGNES**

QUALITÉ DE SERVICE

\* Spas, Thalassos et stations thermales \*\*

avec **statista**

