

ÉDITION 2026

SAINT-JEAN DE-LUZ

25
ANS

THALAZUR
escales bien-être & thalasso





Immersion au Pays basque...

Venir à Saint-Jean-de-Luz, c'est faire le choix d'un séjour dépaysant, d'une destination douce et authentique, où tout est fluide et facile, sans stress. Ancré sur la grande plage, entre océan et montagne, notre hôtel 4 étoiles bénéficie d'une situation idéale, à quelques mètres du centre-ville, des commerces et des boutiques d'artisans ouverts à l'année. C'est dans un lieu de vie chic et décontracté, à l'identité forte, que nous vous attendons. Codes balnéaires et clins d'œil à l'esprit basque dans l'hôtel, les chambres, le spa : tout est fait pour vous immerger dans notre belle culture à travers nos partis pris décoratifs, la carte de nos deux restaurants, nos animations. Chants basques et assiette de tapas, vous vous en souviendrez !

En faisant escale chez nous, vous faites aussi le choix d'un séjour placé sous le signe de la santé et du bien-être dans un centre de thalassothérapie de référence. Largement ouvert sur la baie de Saint-Jean-de-Luz, notre institut et son lumineux spa sont depuis toujours le cœur palpitant de notre établissement. Une équipe rôdée et attentionnée vous y attend, pour vous délivrer nos soins experts et vous faire découvrir nos nouveautés, au gré de vos besoins et de vos envies. Alors, laissez vos préoccupations de côté, venez à la rencontre du Pays basque et ressourcez-vous au contact de la mer. Nous nous réjouissons de vous accueillir, il ne manque plus que vous.

Nicolas Lacroux

Directeur de l'escale Thalazur Saint-Jean-de-Luz

SOMMAIRE

Destination Saint-Jean-de-Luz p.6

- L'Hôtel****
- La Table
- Le Spa Marin & le Spa Beauté
- L'expertise Thalazur

Nos séjours Thalasso p.30

- 6 jours
- 3 jours
- 1 à 5 jours

Nos soins dans le détail.....p.58

Nos conseils séjours p.60

Vos avantagesp.62

L'esprit Thalazur.....p.64

- Nos engagements en actions
- Nos idées cadeaux
- Collection d'escalas

ST-JEAN-DE-LUZ

Destination



Posée sur le sable, entre océan et montagne,
cette escale du Pays basque vous invite
à vous ressourcer pleinement, en harmonie
avec la nature et vous-même.

Échappées belles à St-Jean-de-Luz

S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE



Entre Atlantique et Pyrénées, Saint-Jean-de-Luz et le Pays basque rivalisent de paysages et de lieux uniques. La corniche et les falaises escarpées le long de l'océan, les villages pittoresques (Ciboure, Guéthary, Bidart...) à l'architecture si reconnaissable, les promenades en bateau sont autant de prétextes pour découvrir cette région de caractère. Côté montagne et arrière-pays, poussez jusqu'à la Rhune et la route des crêtes : Saint-Pée-sur-Nivelle, Ustaritz et les grottes de Sare vous réservent de belles surprises. Un paradis pour les randonneurs ! L'Espagne est à quelques kilomètres seulement !

S'ÉMERVEILLER DEVANT LES VIEILLES PIERRES

La cité des corsaires a su conserver toute son identité. Entre océan et centre historique, ses rues piétonnes et les anciennes demeures d'armateurs témoignent de son flamboyant passé. Ne manquez pas l'église Saint-Jean-Baptiste où eut lieu, en 1660, le mariage du Roi Soleil et de l'Infante d'Espagne. À 20 km, Biarritz (courue par la famille impériale, Picasso, Coco Chanel...) est un incontournable ! La région foisonne aussi de donjons et de châteaux : château-observatoire d'Abbadia à Hendaye, château d'Urtubie à Urrugne, château d'Arcangues à Biarritz...



FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

Casino, cinémas, commerces, restaurants, marché des halles couvertes, écomusée de Saint-Jean-de-Luz, musée de la Mer à Biarritz... à vous de choisir !



SE (RE)METTRE À FOND AU SPORT

À Saint-Jean-de-Luz et ses environs, les activités nautiques et de loisirs sont tournées vers la mer. La plage est un terrain de jeu tout trouvé : baignades, longe-côte, kitesurf, planche à voile et, bien sûr, le roi surf ! Pour peaufiner son swing, direction les golfs de Chantaco et de La Nivelle. Le tennis Club luzien vous accueille sur ses 8 courts de tennis. L'occasion, aussi, de s'initier à la pelote basque ! Sur place à la thalasso : salle de cardio-fitness, Spa Marin, bassin d'eau de mer, marche oxygénante sur la plage...

S'OFFRIR DES VIRÉES GOURMANDES

La gastronomie basque est un passage obligé. Les mouchous de la maison Pariès, les macarons de la maison Adam, le gâteau basque sont à fondre de plaisir. Piperade, chipirons à la luzienne, merlu koskera, Ttoro (une délicieuse soupe de poisson traditionnelle) se dégustent dans les nombreuses tables locales. Ne partez pas sans faire votre provision en piment d'Espelette, fromages basques et crus du vignoble Irouléguy. De quoi remplir son panier avant de rentrer chez soi !

ÇA BOUGE À ST-JEAN-DE-LUZ !

Fêtes de la Saint Jean : un incontournable de la cité balnéaire, fin juin, pour célébrer les fêtes patronales. Quatre jours de festivités et d'animations dans la ville.

Les internationaux de pelote basque de Cesta Punta : cette compétition sportive de haut niveau a lieu tout au long de l'été et voit s'affronter les meilleurs joueurs professionnels.

Le Festival Ravel en Pays Basque : rendez-vous fin août-début septembre pour (re) découvrir la crème des interprètes d'aujourd'hui et la nouvelle génération d'artistes formés à l'Académie Maurice Ravel.

Le Festival International du film :

les premiers et deuxièmes longs ou courts métrages de fiction sont à l'honneur dans cette compétition organisée à l'automne.

Et aussi : Musique en Côte Basque, Festival international de la Voix, Festival le Temps d'Aimer la danse de Biarritz...

Office du Tourisme
de Saint-Jean-de-Luz
Tél. 05 59 26 03 16
www.saint-jean-de-luz.com



Bienvenue dans votre escale...



DANS LE DÉTAIL

- Accueil 24 h / 24 h
- Parking municipal payant à proximité
- Possibilité de chambres triples ou communicantes, suites familiales
- Suite Duplex vue mer avec terrasse privative face à l'océan
- Possibilité de location de vélos
- Service de navette : transfert aéroport / hôtel gratuit pour les curistes (cure de 6 jours), sur réservation uniquement

À Saint-Jean-de-Luz, les pieds dans l'eau et tout près du centre-ville, l'escale vous accueille dans un cadre d'exception face à la baie, où l'esprit Art déco signé Jean-Philippe Nuel mêle élégance, détente et bien-être dès le lobby jusqu'à votre chambre.

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 l'espace fitness, au Spa Marin... Une destination rêvée !





scannez pour découvrir
toutes les chambres
à votre disposition

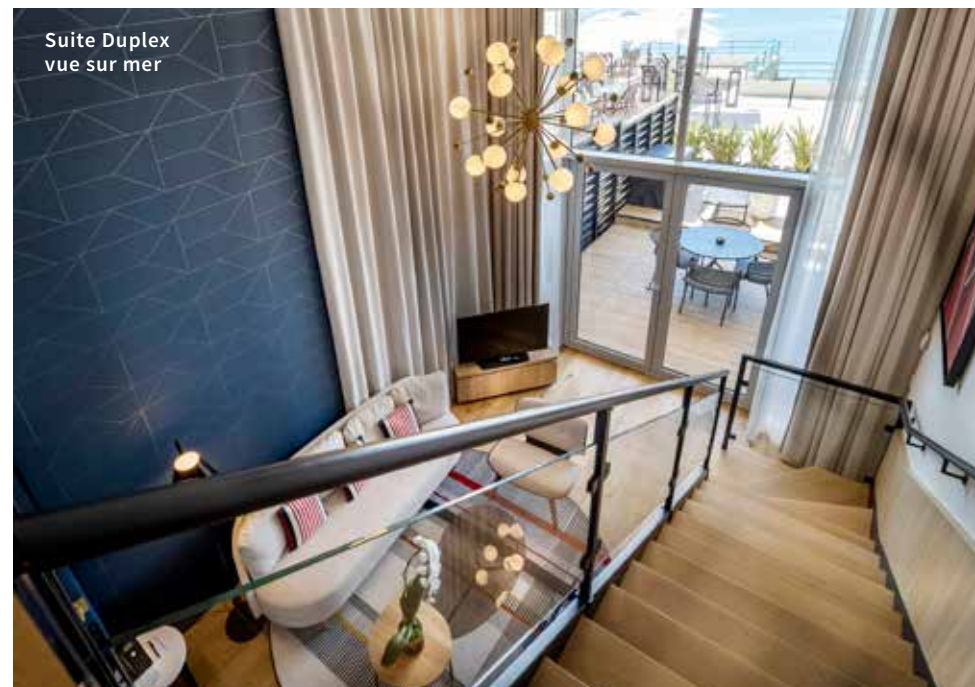


Les Chambres et Suites

Inspirées des années 30, les 106 chambres et suites lumineuses offrent des vues côté ville, patio ou cour, et des salles de bains baignées de lumière naturelle. L'escalier dispose aussi de 4 duplex avec terrasse sur l'océan.

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 à écouter, fruit d'une collaboration précieuse avec nos experts du sommeil pour vous guider vers le monde des rêves.

scannez pour découvrir
toutes les suites à votre
disposition



LES PRESTATIONS

- Climatisation individuelle
- Un lit double ou deux lits simples à la demande pour les Chambres et Suites, grand lit double et canapé-lit sur demande pour les Suites Duplex.
- TV écran plat
- Coffre-fort électronique
- Sélection de produits de bain
- Sèche-cheveux
- Téléphone
- Room service
- Accès Internet Wi-Fi gratuit

LE TABLA

restaurant & bar
Hélianthal



Le Chef et ses saveurs

Avec sa vue imprenable sur l'océan, l'« Hélianthal » et son chef Loïc Aynes vous invite à savourer une cuisine bistrannique basque, créative, saine et de saison, faite maison à partir de produits locaux, à déguster en salle ou sur la terrasse face à la mer.

scannez pour découvrir
la carte de saison



Concept « Les cinq S »

Philosophie commune à toutes les escales Thalazur, la démarche des cinq S - **Saison, Saveurs, Situation, Simplicité** et **Sain** - repose sur cinq principes qui subliment chaque produit, en respectant son authenticité, ses bienfaits et son terroir.

Elle incarne une cuisine responsable, humaine et tournée vers un bien-être durable. Inspirés de l'assiette épigénétique où santé et plaisir ne font qu'un, **les cinq S** misent sur une alimentation qui nourrit le corps et éveille les sens, pour prendre soin de vous.

les
cinq S

**L'alimentation a le pouvoir d'agir sur notre santé
bien au-delà du simple plaisir gustatif.**



Erdiko, Bar à tapas & gourmandises

Ouvert toute la journée côté jardin, « Erdiko » propose une cuisine conviviale et locale : plats de saison le midi, pâtisseries maison, tapas du Chef le soir, vins et spécialités basques, à savourer dans une ambiance décontractée.

LE SPA MARIN & LE SPA BEAUTÉ





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 cardio-fitness & salle de gym.

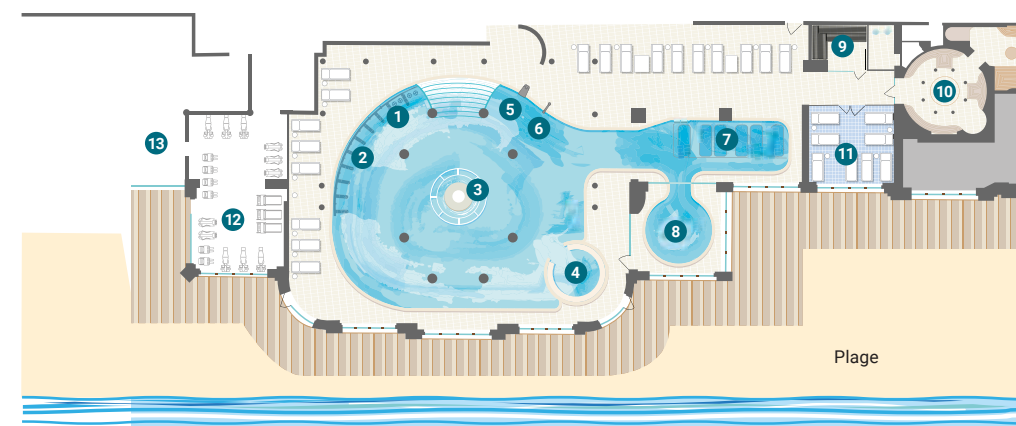
De quoi vous détendre pour bien terminer la journée. Sans oublier de passer par notre boutique pour vous faire plaisir ou faire plaisir.

Les activités

Que vous soyez à la recherche d'activités sportives, aquatiques ou en extérieur, nous vous proposons une variété d'animations pour enrichir votre séjour.

Cours d'aquagym, aquabiking ou séances de yoga, Pilates, Circuit training ... vous accompagnent tout au long de votre séjour pour vous (re)mettre en mouvement, déconnecter et prendre du temps rien que pour vous.

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



1. Pedijets
2. Sièges massants
3. Cascade
4. Jacuzzi
5. Lame d'eau cobra

6. Col de cygne
7. Aquabeds
8. Jacuzzi ouvert sur la plage
9. Sauna
10. Hammam

11. Salle de repos
12. Salle cardio-fitness
13. Salle de Gym



Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté

NOTRE GAMME COSMÉTIQUE

Thalazur jardin marin, le bien-être absolu,
révélateur de beauté

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

Composée avec 90 % d'ingrédients d'origine naturelle, la gamme
cosmétique Thalazur 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.

THALAZUR
jardin marin



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

NOS MARQUES PARTENAIRES

THALGO

PAYOT
PARIS

Thalgo croit en une cosmétique
différente...

... inspirée par les Océans. Marque Française,
leader mondial de la cosmétique marine, Thalgo
associe depuis toujours, l'efficacité et le bien-
être grâce à ses actifs marins.

Parmi les incontournables

- **Soin Révélation Marine** (1h15)
Sur-mesure : hydratant, apaisant ou
nourrissant selon les besoins de la peau.
- **Rituel d'Excellence anti-âge Global** (1h30)
Aux hormones naturelles d'algues pour
un effet lifting naturel et durable.

Payot est LA marque française
facialiste...

... qui garantit des résultats beauté et bien-
être. Ses gestuelles de soin accompagnées
de produits performants aux textures ultra
sensorielles, vous promettent une expérience
authentique et généreuse.

Parmi les incontournables

- **La Méthode Payot** (30')
Rituel visage iconique en 42 mouvements
pour un effet tonifiant et relaxant immédiat.
- **Néo revitalisant** (45')
Association parfaite entre gestuelle manuelle et
accessoirisée, technique tonifiante, drainante
et liftante.

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

L'EAU DE MER, UN CADEAU DE LA NATURE

La Thalassothérapie, une vague naturelle de bien-être pour votre corps

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).

Riche en sel, oligo-éléments et minéraux, elle offre de nombreux bienfaits prouvés qui sont essentiels à notre équilibre : réduction des douleurs et de la fatigue, meilleur sommeil, résistance au stress, regain d'énergie. Un concentré naturel pour se reminéraliser, renforcer l'immunité et retrouver tonus et vitalité.

3 trésors 100% naturels indissociables de la 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.

Algues et 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. Ce concentré de bienfaits reminéralise, détoxine, hydrate et détend en profondeur. Quant aux boues marines, elles agissent comme un décontractant et un formidable antidouleur naturel.

Le climat marin, souffle vital

Pur et vivifiant, stimule le système respiratoire, booste l'immunité et procure un apaisement profond grâce à l'air iodé et chargé d'ions négatifs. Une respiration indispensable pendant votre séjour au bord de la mer...



THALAZUR, ²⁵ ANS EXPERTISE BIEN-ÊTRE

La Thalassothérapie, un savoir-faire d'exception à la française

Berceau de la thalasso, la France en est LA référence mondiale grâce à son expertise, son exigence et son esprit d'innovation. De la Mer du Nord à la Méditerranée, chaque littoral offre un décor unique et ressource.

Depuis 25 ans, Thalazur est le n°1 de la Thalassothérapie en France et rayonne sur 9 destinations uniques. 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 écoute attentive pour un accompagnement unique

Dans notre Collection de neuf escales 4 et 5 étoiles, vous serez accueillis par un personnel qualifié et à l'écoute de vos envies.

Détendez-vous : nos experts vous accompagnent à chaque étape pour un séjour 100 % bien-être.

La nouveauté 2026

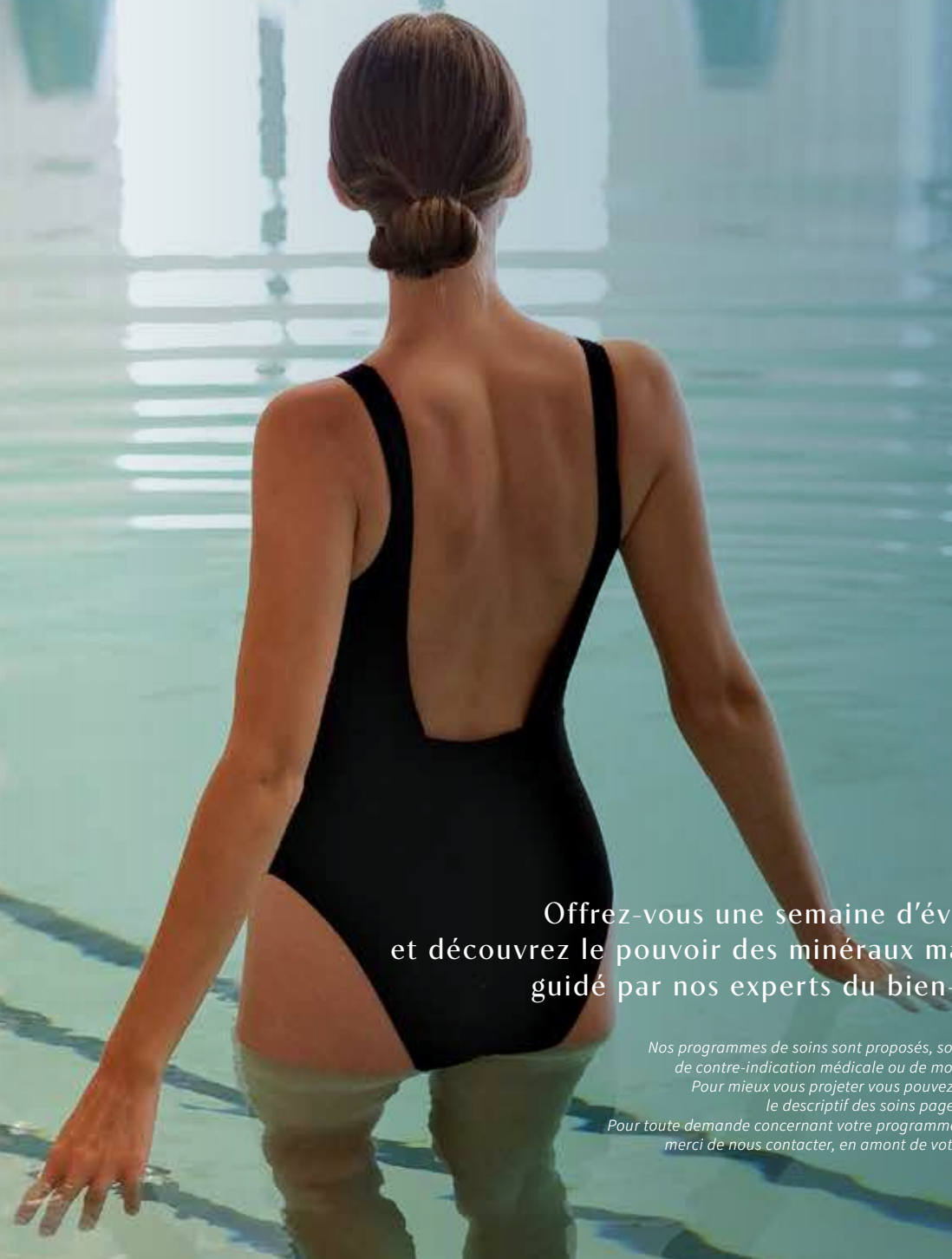
Pensée pour les femmes et les hommes touchés par le cancer, notre cure post-cancer incarne l'engagement d'une marque innovante au service du bien-être. Elle offre une parenthèse régénérante après un parcours de soins souvent long et éprouvant. À découvrir dans nos neuf escales.

La thalasso, un luxe par nature

Tous nos soins sont réalisés avec une eau de mer filtrée, non traitée, puisée fraîchement et renouvelée en continu pour préserver ses bienfaits. Signature de la thalasso, cette ressource naturelle et précieuse est utilisée dans le respect de l'environnement. Thalazur privilégie un approvisionnement local, comme les boues marines du Finistère, riches en calcium et en minéraux.

NOS SÉJOURS THALASSO 6 JOURS

30



Offrez-vous une semaine d'évasion
et découvrez le pouvoir des minéraux marins,
guidé par nos experts du bien-être.

*Nos programmes de soins sont proposés, sous réserve
de contre-indication médicale ou de modification.
Pour mieux vous projeter vous pouvez découvrir
le descriptif des soins pages 58 et 59.
Pour toute demande concernant votre programme de soins,
merci de nous contacter, en amont de votre arrivée.*

31



e CURE ÉPIGÉNÉTIQUE

CINQ PILIERS

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

26 soins et activités | 6 jours

Consultation médicale offerte.

1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 gommage corps aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 3 enveloppements coton & aloe vera (20')
- 3 bains de mer enrichis en magnésium (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 douche océane (10')
- 2 hydromassages marins (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage Mahana Thalgo (25')
- 1 massage Belharra Payot (25')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 soin visage à l'algue rouge Thalgo (30')

2. GESTION DU STRESS

- 1 entretien individuel de sophrologie (30')
- 2 séances de sophrologie en groupe (1h30)
- 1 réflexologie plantaire (50')

3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 1 marche nordique (45')
 - 1 séance d'ostéopathie aquatique (40')
- Sans oublier le libre accès aux installations sportives de l'établissement

4. RÉSEAU SOCIAL BIENVEILLANT

- Pause Énergie après certaines activités

5. ALIMENTATION RAISONNÉE

- 1 rendez-vous conseil alimentation épigénétique avec la diététicienne (40')
- 1 visite du marché pour une découverte des produits locaux (45')
- Une alimentation en respect de notre concept 5S

Prix par personne à partir de 1 834 €

En chambre double et demi-pension.
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.
Prévoir une tenue de sport pour la marche nordique
et pour les séances de sophrologie en groupe.*

* à partir de 1 152 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.





| SÉJOUR ESSENTIEL |

ÉCHAPPÉE MARINE

(Re)découverte de la Thalassothérapie

18 soins | 6 jours

nombreux cours encadrés au Spa Marin
et à la salle de gym.

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 6 bains de mer hydromassants reminéralisants
aux cristaux Thalazur (15')
- 4 lits hydromassants (15')
- 1 douche océane ou circulaire (10')
- 1 douche à jet (10')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')

LE + THALAZUR

Un soin peut être remplacé par un soin
de même nature, sous réserve de disponibilité.
Merci de nous en informer en amont de votre séjour.

Prix par personne à partir de 1 282 €

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

* à partir de 610 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR ESSENTIEL |

SIGNATURE THALAZUR

L'essentiel de notre expertise marine.

24 soins | 6 jours

dont 1 massage par jour 100 % de soins
individuels

- 1 gommage du corps (15')
- 4 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 6 bains de mer hydromassants reminéralisants
aux cristaux Thalazur (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 2 hydromassages marins (15')
- 1 douche océane ou circulaire (10')
- 1 douche à jet (10')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 massages détente (20')

LE + THALAZUR

Un soin peut être remplacé par un soin
de même nature, sous réserve de disponibilité.
Merci de nous en informer en amont de votre séjour.

Prix par personne à partir de 1 565 €

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

* à partir de 874 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR ESSENTIEL |

TRADITION MARINE

Retrouver de la souplesse articulaire grâce aux vertus des boues marines. Rééquilibrer votre organisme.

24 soins | 6 jours

LE MEILLEUR DE LA MER

- 6 applications de boues marines (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 hydromassages marins (15')
- 1 douche océane (10')
- 1 douche à jet (10')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage du corps (15')
- 6 lits hydromassants (15')
- 1 massage détente (20')

Prix par personne à partir de 1 565 €

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

* à partir de 874 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

BIEN-ÊTRE DU DOS

Soulager. Prévenir le mal de dos. Retrouver mobilité et souplesse.

27 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte.

LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 applications de boues marines (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 2 hydromassages marins (15')
- 2 douches océanes (10')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage du corps (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 4 massages détente expert du dos (25')
- 2 consultations d'ostéopathie (25')
- 2 ateliers expert du dos (45') : postures et équilibre en salle de fitness
- 3 ateliers expert du dos (45') : en piscine d'eau de mer chauffée

Prix par personne à partir de 1 959 €

En chambre double et demi-pension. Cette cure s'effectue du lundi au samedi ou du dimanche au vendredi. Prévoir une tenue de sport pour les ateliers expert du dos en salle de fitness*

* à partir de 1 267 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

CURE MÉNopause

La ménopause, une nouvelle féminité !

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte
Livre dédié de Sophie Kune, *Game is not ovaire*, offert et 1 boîte de compléments
Coach ventre et taille Thalgo offerte.

LE MEILLEUR DE LA MER

- 2 applications d'algues froides (20')
- 2 enveloppements à la crème d'algue bleue riches en spiruline et oligoéléments (20')
- 2 enveloppements d'algues enrichis en calcium (20')
- 3 bains de mer enrichis en calcium (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 hydromassage marin (15')
- 2 drainages thermo-marin (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage marin (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur et pose d'un masque hydratant (20')
- 1 soin performance jambes légères Payot (25')
- 1 soin visage L'Expertise Facialiste, Lift and Radiance Payot (1h15)
- 1 séance d'Agasophro en piscine privative d'eau de mer chauffée (40')
- 1 soin corps méthode AXO (1h15)
- 1 séance de yoga des hormones (1h)
- 1 conseil diététique avec notre diététicienne (30')

Prix par personne à partir de 1 834 €

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

* à partir de 1 152 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXCELLENCE |

MA CURE THALASSO AU FÉMININ OU MASCULIN

Cette cure combine à merveille douceur et efficacité, en s'accompagnant de soins toniques, ressourçants et relaxants.

24 soins | 6 jours

LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 bains hydromassants précieux au miel et karité (15')
- 2 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs (20')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 application d'algues froides
- 2 hydromassages marins (15')
- 1 douche océane (10')
- 2 douches à jet (10')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage du corps (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur + pose d'un masque hydratant (20')
- 1 conseil diététique avec notre diététicienne (30')
- 1 massage détente (20')

- 1 massage Mahana Thalgo (25') | **FEMME**
- 1 massage Performance jambes légères Payot (25') | **FEMME**
- 1 drainage thermo marin (15') | **FEMME**
- 1 soin du visage Révélation marine Thalgo (1h15) | **FEMME**
- 1 massage dos Belharra Payot (25') | **HOMME**
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (25') | **HOMME**
- 2 séances de sauna japonais individuel (30') | **HOMME**
- 1 soin du visage Thalgomen à l'algue bleue vitale Thalgo (1h15) | **HOMME**

Prix par personne à partir de 1 608 €

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

* à partir de 970 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

IMMERSION YOGA & THALASSO

Retrouver un équilibre grâce aux vertus du yoga
et de la Thalassothérapie

26 soins et activités | 6 jours

Consultation médicale offerte.

LE MEILLEUR DE LA MER

- 2 bains de mer régénérants aux baies de goji & aux algues wakamé (15')
- 2 bains de mer enrichis en magnésium (15')
- 2 enveloppements coton & aloé vera (20')
- 2 enveloppements d'algues enrichis en magnésium (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 douches à jet (10')
- 1 douche circulatoire (10')
- 1 hydromassage marin (15')
- 1 enveloppement d'algues thermosudation au fucus (20')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

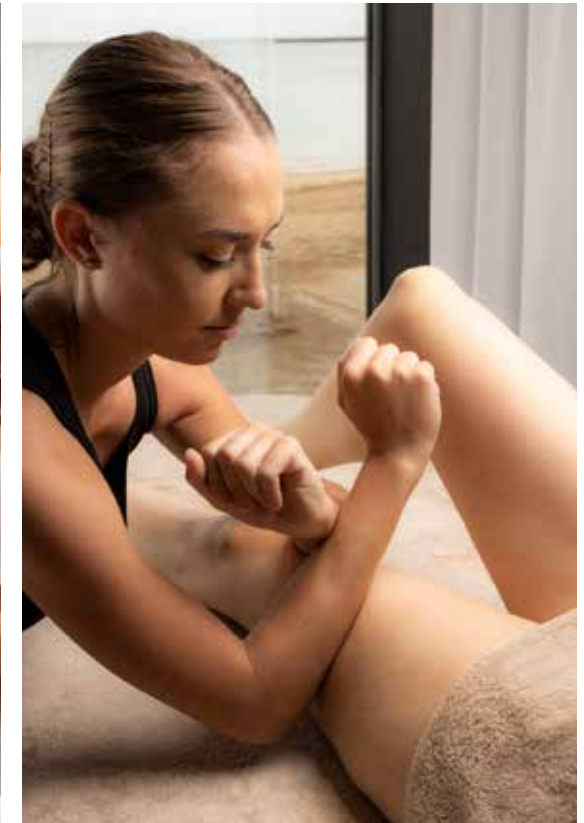
- 1 gommage du corps (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 séance de sauna japonais individuel (20')
- 1 massage Mahana Thalgo (25')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage basque Uhaïna (50')
- 1 massage Ayurvédique (50')
- 1 soin visage La Méthode Payot (30')

- 1 séance de yin yoga (1h15)
En yin, on tentera de prendre conscience des méridiens du corps. Chaque méridien est associé à différents organes ou différentes zones du corps pour mieux y faire circuler l'énergie, le chi. Celui-ci circule dans notre corps à travers les méridiens qui, s'ils sont bien irrigués, sont garants de notre équilibre physique et moral.
- 1 séance de hatha yoga flow (1h15)
Le hatha yoga est un enchaînement de postures très simples ou plus compliquées. C'est une discipline qui s'adresse à tout le monde. Contrairement à un enchaînement de gymnastique, les postures doivent être maintenues suffisamment longtemps : environ trois minutes par posture.
- 1 séance de yoga vinyasa (1h15)
Tout repose sur l'enchaînement régulier des postures choisies par les yogis. Sans discontinuer, les poses et contre-poses sont réalisées tout au long de la séance. L'intérêt consiste à travailler un côté du corps puis de réaliser la même chose de l'autre. Toutes les postures sont rythmées en parallèle par une respiration précise.

Prix par personne à partir de 1 959 €

En chambre double et demi-pension.
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.
Prévoir une tenue de sport pour les séances de yoga.*

* à partir de 1 267 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.





| SÉJOUR EXPERT |

CURE POST CANCER

Se retrouver, s'apaiser et se ressourcer entre 2 traitements ou après un cancer.

24 soins | 6 jours

Consultation médicale avec conseils pour la reprise du sport, offerte.

LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 applications de boues marines (20')
- 3 enveloppements coton et aloe vera (20')
- 4 bains de mer enrichis en magnésium (15')
- 2 hydromassages sensoriels en baignoire (15') **NOUVEAU**
- 2 massages sous fine pluie d'eau à l'huile d'argan moussante (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage marin (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 2 massages Goxoa cuir chevelu et mains avec pose de gants Voesh hydratants pour les mains (50')
- 1 massage Loréa (50')
- 1 soin visage apaisant réparateur CICA marin (1h15)
- 1 rendez-vous beauté « Un temps pour soi » (1h)
Un véritable instant de détente et de réconfort pour prendre soin de soi en toute sérénité
- 1 conseil onco-nutrition (1h)

Prix par personne à partir de 1 834 €

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

* à partir de 1 152 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

| SÉJOUR EXCELLENCE |

ANTI-ÂGE

Préserver et optimiser votre capital jeunesse.

24 soins | 6 jours

LE MEILLEUR DE LA MER

- 4 enveloppements d'algues enrichis en calcium (20')
- 4 bains de mer enrichis en calcium (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 hydromassages marins (15')
- 2 douches océanes (10')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage du corps (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')
- 1 massage Californien (50')
- 1 Soin visage anti-âge Suprême (1h15) **NOUVEAU**
suivant les conseils de votre esthéticienne
- 1 soin visage Néo-revitalisant Payot (45')
- 1 soin anti-âge iBeauty Thalgo (45')

Prix par personne à partir de 1 834 €

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

| SÉJOUR EXPERT |

SÉRÉNITÉ MENTALE

Favoriser la détente et le renouveau mental

24 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte avec recommandations et bilan post cure

LE MEILLEUR DE LA MER

- 2 enveloppements du corps cire sérénité intense (20')
- 2 enveloppements d'algues enrichis en magnésium (20')
- 3 bains de mer aux baies de goji & algues wakamé (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer à l'huile d'Argan moussante (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage marin (15')
- 2 hydromassages marin (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage Ayurvédique (50')
- 1 massage énergétique aux bols tibétains (50')
- 1 massage crânien Indien Shiroshampi (25')
- 1 soin visage L'Expertise Facialiste, Lift and Radiance Payot (1h15)
- 1 réflexologie faciale (50')
- 1 oxygénation en bord de mer (45')
- 1 séance de méditation guidée (1h)
- 2 séances de méditations audio guidée (30')
- 1 séance d'Aguaasophro (40')

Prix par personne à partir de 1 834 €

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

* à partir de 1 152 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXCELLENCE |

SILHOUETTE & FERMETÉ

Équilibre alimentaire, recherche de fermeté et de tonicité.
Enclencher une perte de poids.

25 soins | 6 jours

Dont 1 consultation diététique
Consultation médicale offerte

LE MEILLEUR DE LA MER

- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 enveloppements à la spiruline (20')
- 3 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues minceur (15')
- 2 hydromassages marins (15')
- 2 douches à jet silhouette (10')
- 2 drainages thermo-marins (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage du corps (15')
- 1 consultation diététique (1h)
- 2 séances de sauna japonais individuel (30')
- 3 massages minceur (25')
- 2 séances de Body Sculpt Thalgo (45')
- 1 soin visage La Méthode Payot (30')
- 1 visite du marché pour une découverte des produits locaux !

Prix par personne à partir de 1 829 €

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

* à partir de 1 152 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXCELLENCE |

MASSAGES DU MONDE

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

24 soins | 6 jours

LE MEILLEUR DE LA MER

- 5 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs (20')
- 4 bains de mer hydromassants précieux au miel et karité (15')
- 1 douche océane (10')
- 1 douche à jet (10')
- 3 hydromassages marins (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage du corps (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 massage basque Uhaïna (50')
- 1 massage Ayurvédique (50')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage Lorea (50')
- 1 massage crânien Indien Shiroshampi (25')

Prix par personne à partir de 1 959 €

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

* à partir de 1 267 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



LIBERTÉ SUPRÊME

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

20 soins au choix | 6 jours

CHOISISSEZ 11 SOINS ESSENTIELS POUR VOUS RÉGÉNÉRER

Bains de mer hydromassants (15')

- aux cristaux Thalazur
- précieux au miel et karité
- à la gelée d'algues circulatoire
- à la gelée d'algues amincissante

Enveloppements d'algues (20')

(6 enveloppements et applications maximum)

- reminéralisantes
- à la pulpe de coco
- au coton & aloe vera
- à la crème d'algue bleue

Applications (20')

- d'algues thermosudation au fucus
- d'algues froides
- cryothérapie jambes
- boues marines

Autres soins

- douche à jet (10')
- douche océane (10')
- douche circulatoire (10')
- douche à jet silhouette (10')
- hydromassage marin (15')
- lit hydromassant (15')

CHOISISSEZ 1 SOIN AVEC NOS EXPERTS

- sauna japonais individuel (30')
- consultation diététique (1h)
- drainage thermo-marin (15')

CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UN SÉJOUR RÉUSSI

Gommages du corps sous fine pluie d'eau de mer (15') (1 maximum)

- cuivré aux huiles et sels de la mer Morte
- aux huiles et pétales de rose Thalazur

Massages (2 maximum)

- sous fine pluie d'eau de mer à l'huile d'Argan moussante (15')
- détente (20')
- Mahana Thalgo (25')
- signature Thalazur jardin marin (25')
- performance jambes légères Payot (25')
- dos Belharra Payot (25')

CHOISISSEZ 5 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

3 massages du monde (50')

- Ayurvédique
- Balinais
- Californien
- Signature Thalazur jardin marin
- Basque Uhaïna
- Lorea
- Énergétique aux bols tibétains

2 soins esthétiques et spa

- soin visage Révélation marine Thalgo (1h15)
- soin pour homme Thalgo Men à l'algue bleue vitale (1h15)
- réflexologie faciale (50')
- réflexologie plantaire (50')
- mise en beauté des mains (45')
- mise en beauté des pieds (45')

Prix par personne à partir de 1 959 €

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.

* à partir de 1 267 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

NOS SÉJOURS THALASSO 3 JOURS

48

Idéal pour un week-end prolongé
ou une pause en semaine,
Thalazur vous propose un condensé
de ses soins Thalasso et spa en 3 jours

*Nos programmes de soins sont proposés, sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Pour mieux vous projeter vous pouvez découvrir le descriptif des soins pages 58 et 59.
Pour toute demande concernant votre programme de soins,
merci de nous contacter en amont de votre arrivée.*

49



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 compléments alimentaires, *L'Océane Thalgo* offerte.

JOUR 1 : DÉTOXIFIER

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

JOUR 2 : REMINÉRALISER

- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 hydromassage marin (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (15')

JOUR 3 : RELAXER

- 1 bain de mer enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 soin du visage hydratant à l'algue rouge Thalgo (30')

Prix par personne à partir de 677 €
En chambre double et petits-déjeuners*.

* à partir de 446 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

BOOSTER BEAUTÉ

Sublimer votre beauté, grâce aux bienfaits revitalisant de l'océan.

9 soins | 3 jours

- 1 gommage du corps (15')
- 2 bains de mer hydromassant précieux au miel et au karité (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 enveloppement coton & aloe vera (20')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 massage détente (20')
- 1 soin du visage La Méthode Payot (30')
- 1 soin visage marin aux 3 algues Thalgo (45')

Prix par personne à partir de 677 €
En chambre double et petits-déjeuners*.

* à partir de 446 € sans hébergement. ** à partir de 595 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

SUBLIME DÉTENTE ZEN

Détente, apaisement, libération des tensions. Profitez d'un instant cocooning.

12 soins | 3 jours

- 1 gommage du corps (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisant aux cristaux Thalazur (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 hydromassage marin (15')
- 1 douche océane (10')
- 1 massage basque Uhaïna (50')
- 1 massage Californien (50')

Prix par personne à partir de 826 €
En chambre double et petits-déjeuners**.



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

CHOISISSEZ 5 SOINS ESSENTIELS POUR VOUS RÉGÉNÉRER

Soins d'eau de mer

- bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15')
- bain de mer hydromassant précieux au miel et karité (15')
- bain de mer hydromassant à la gelée d'algues circulatoire (15')
- bain de mer hydromassant à la gelée d'algues minceur (15')
- hydromassage marin (15')
- douche océane (10')
- douche à jet (10')
- douche circulatoire (10')
- drainage thermo-marin (15')

Soins secs

- lit hydromassant (15')
- sauna japonais individuel (30')

Enveloppements d'algues reminéralisantes effectués sur un lit flottant et hydromassant

(3 enveloppements et applications maximum) :

- à la pulpe de coco
- au coton & aloe vera

Applications (20')

- d'algues thermosudation au fucus
- d'algues froides
- cryothérapie jambes
- boues marines

CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE ESCALE RÉUSSIE

Gommages du corps sous fine pluie d'eau de mer (15') (1 maximum)

- cuivré aux huiles et sels de la mer Morte
- aux huiles et pétales de rose Thalazur

Massages (1 maximum)

- sous fine pluie d'eau de mer (15')
- détente (20')
- moussant sous fine pluie d'eau de mer à l'huile d'Argan moussante (15')
- Mahana Thalgo (25')
- signature Thalazur jardin marin (25')
- performance jambes légères Payot (25')
- dos Belharra Payot (25')

CHOISISSEZ 2 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages du monde (50')

- Ayurvédique
- Californien
- Basque Uhaïna
- signature Thalazur jardin marin
- Lorea

Soins esthétiques et spa

- soin Révélation marine Thalgo (1h15)
- soin pour homme ThalgoMen à l'algue bleue vitale (1h15)
- réflexologie faciale (50')
- réflexologie plantaire (50')
- mise en beauté des mains (45')
- mise en beauté des pieds (45')

Prix par personne à partir de 826 €

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.

* à partir de 557 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

NOS SÉJOURS THALASSO 1 à 5 JOURS

Envie de découvrir la Thalasso avec une Journée
Découverte ou une Journée à thème aux soins ciblés ?
Profitez de 3 à 4 soins Thalasso et spa, seul(e) ou en duo.
De 1 à 5 jours, c'est vous qui choisissez !

*Nos programmes de soins sont proposés, sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Pour mieux vous projeter vous pouvez découvrir le descriptif des soins pages 58 et 59.
Pour toute demande concernant votre programme de soins,
merci de nous contacter en amont de votre arrivée.*



JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

3 soins | jour

dont 1 massage sous fine pluie
d'eau de mer.

- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15'), lit hydromassant (15'), hydromassage marin (15'), douche à jet ou océane ou circulaire (10').

Prix par personne à partir de 205 €
En chambre double et petit-déjeuner.

JOURNÉE THALAZUR

4 soins | jour

dont 1 massage

- 1 massage détente (20') ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15'), lit hydromassant (15'), hydromassage marin (15'), douche à jet ou océane ou circulaire (10').

Prix par personne à partir de 266 €
En chambre double et demi-pension.

Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



JOURNÉE À THÈME

SOINS DU DOS

- 1 lit hydromassant (15')
- 1 application de boues marines (20')
- 1 massage détente expert du dos (25')

SOINS SILHOUETTE

- 1 douche à jet silhouette (10')
- 1 application d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 drainage thermo-marin (15')

THALASSO & SPA ADO 14-18 ANS

- 1 bain de mer hydromassant aux parfums d'ailleurs (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 soin visage La Méthode Payot (30')

Prix par personne à partir de 266 €
En chambre double et demi-pension*.

Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

JOURNÉE SLOW ATTITUDE

SOINS SLOW BEAUTÉ POUR ELLE OU POUR LUI

- 1 gommage du corps (15')
- 1 enveloppement au coton et l'aloe vera (20')
- 1 soin du visage hydratant à l'algue rouge Thalgo (30')

SOINS SLOW ZEN

- 1 enveloppement au coton et l'aloe vera (20')
- 1 bain de mer hydromassant aux parfums d'ailleurs (15')
- 1 massage Mahana Thalgo (25')

Prix par personne à partir de 266 €
En chambre double et demi-pension*.

dans le détail

Nos massages

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.

SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER À L'HUILE D'ARGAN MOUSSANTE

Massage apaisant sous une fine pluie d'eau de mer chaude, enrichi d'une huile d'Argan moussante. La mousse onctueuse et veloutée enveloppe votre peau, offrant une relaxation profonde tout en nourrissant et revitalisant intensément l'épiderme.

DÉTENTE

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

Nos enveloppements et applications

ENVELOPPEMENT D'ALGUES REMINÉRALISANTES

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

ENVELOPPEMENT AUX PARFUMS D'AILLEURS

Choisissez votre senteur aux parfums exotiques et faites de votre enveloppement un instant privilégié : - COTON ET ALOE VERA : pour hydrater le corps et rendre votre peau douce et soyeuse.

- PULPE DE COCO : soin aux senteurs évocatrices, les qualités nutritives de la pulpe de coco offrent régénération et hydratation.

APPLICATION DE BOUES MARINES

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

APPLICATION D'ALGUES THERMOSUDATION AU FUCUS

Soin minceur intensif de sudation accélérant l'élimination des toxines.

Enrichi aux huiles essentielles de romarin, de lavande et d'eucalyptus.

APPLICATION D'ALGUES FROIDES

Application localisée, elle active la circulation sanguine.

APPLICATION CRYOTHÉRAPIE JAMBES

Enveloppement à base d'algues brunes, extrait de marron d'inde, petit houx et agent rafraîchissant appliqué en fine couche homogène sur les jambes. Pour un effet de légèreté et de fraîcheur intense.

ENVELOPPEMENT CIRE SÉRÉNITÉ INTENSE

Ce soin enveloppe votre corps dans un cocon onctueux de détente, nourrissant intensément la peau, grâce à une combinaison riche en beurre de karité, cire d'abeille, et Eau vitale® d'algue bleue. La texture filmogène laisse la peau souple et douce, tandis que les extraits de tilleul et de millepertuis apportent une profonde relaxation et un apaisement durable.

Nos bains de mer hydromassants

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

HYDROMASSANT REMINÉRALISANT AUX CRISTAUX THALAZUR

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

PRÉCIEUX AU MIEL ET AU KARITÉ

Grâce à l'adjonction d'une cire au miel et au karité, ce soin vous fait découvrir la délicieuse sensation d'une peau pleinement hydratée et délicatement parfumée.

À LA GELÉE D'ALGUES

Amincissantes (huiles essentielles de thym et romarin). Circulateurs (huiles essentielles de sauge et de romarin).

Nos autres soins d'hydrothérapie

DOUCHE À JET

L'hydrothérapeute dirige un jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini. La pression réglable améliore votre tonus musculaire et affine votre silhouette. Selon la pression et la température, ce soin peut être à visée plus relaxante, circulatoire ou minceur.

DOUCHE À JET SILHOUETTE

Ce soin à visée minceur favorise l'élimination et la circulation. L'hydrothérapeute active et draine avec un jet d'eau de mer la zone bermuda et les bras.

DOUCHE CIRCULATOIRE

Allongé sur le dos, vous êtes massé par l'hydrothérapeute à l'aide d'un jet d'eau de mer chauffée. Apaise et stimule le système lymphatique.

DOUCHE OCÉANE

Allongé sur le ventre, vous êtes drainé et massé par l'hydrothérapeute à l'aide d'un jet d'eau de mer chauffée. Apaisant et décontractant.

HYDROMASSAGE MARIN

L'hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet différentes zones de votre corps. Ce soin stimule la circulation et apporte minéraux et oligo-éléments pour reminéraliser le corps.

DRAINAGE THERMO-MARIN

Confortablement allongé sur une table, vous bénéficiez d'un soin durant lequel l'hydrothérapeute applique un gel minceur sur la zone bermuda, puis active et draine avec un jet d'eau de mer chauffée.

Nos soins secs

LIT HYDROMASSANT

À Thalazur Saint-Jean-de-luz, une nouvelle génération de lit hydromassant permet un programme de massage sur l'ensemble trapézoïdal. Allongé sur le dos, sur un matelas d'eau chaude, vous êtes massé par deux jets à pression modulable. Cinq applications peuvent être combinées ensemble. Pour une relaxation profonde, entrez dans un nouveau monde de bien-être composé d'eau, de lumière, d'air, de couleurs, d'arômes et de sons. Pour optimiser les bienfaits de ce soin, trois protocoles de massage ont été mis au point pour vous par nos experts de la Thalassothérapie.

SAUNA JAPONAIS INDIVIDUEL

Cette technologie déclenche une sudation qui sert à évacuer les déchets de l'organisme et donc à rééquilibrer naturellement notre corps pour retrouver harmonie et mieux-être global.

PRESSOTHÉRAPIE AVEC GEL FRAÎCHEUR THALAZUR + POSE D'UN MASQUE HYDRATANT

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. Pendant ce soin, un masque visage sera appliqué.

Nos soins experts

CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE

Méthode de correction ostéo-articulaire, viscérale et crânienne, visant à rétablir le bon fonctionnement de l'organisme par des manœuvres spécifiques.

CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE AQUATIQUE

Cette approche novatrice de l'ostéopathie traditionnelle se pratique en bassin d'eau de mer, où vous êtes confortablement maintenu en immersion partielle grâce à des flotteurs placés au niveau de la nuque et des chevilles. L'état d'apesanteur ainsi éprouvé facilite la libre expression du corps permettant à l'ostéopathe de fonder son diagnostic et d'agir en douceur.

SÉANCE DE SOPHROLOGIE

Discipline antistress regroupant techniques respiratoires et mentales. Aide à se relaxer, à réguler son sommeil et à anticiper sans appréhension et positivement les événements au quotidien.

ATELIER EXPERT DU DOS

En piscine d'eau de mer chauffée ou en salle, dirigé par un ostéopathe, atelier de rééducation et de prévention expert du dos.

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

Associé à une impédancemétrie, ce rendez-vous individuel réalisé par notre diététicienne est un véritable Check-up santé permettant de corriger excès et carences alimentaires. Impédancemétrie : balance qui permet la mesure de votre répartition corporelle entre la masse grasse et la masse maigre (muscles, os et eau). Elle calcule aussi vos dépenses énergétiques au repos.

SÉANCE AGUASOPHRO

C'est une approche thérapeutique qui associe la sophrologie dans un environnement aquatique, pour favoriser la détente, la relaxation, la méditation et le développement personnel. Pendant la séance, les participants effectuent des exercices de respiration, de visualisation et de relaxation tout en étant

partiellement immergés dans l'eau, ce qui amplifie les bienfaits de la sophrologie traditionnelle en créant une expérience sensorielle unique. Cette pratique vise à réduire le stress, à améliorer la gestion des émotions et à favoriser le bien-être global.

Nos soins collectifs

SÉANCE DE MÉDITATION

Un voyage intérieur apaisant qui libère l'esprit du stress quotidien, favorisant la relaxation profonde et la pleine conscience. Idéale pour retrouver sérénité et équilibre mental.

SÉANCE DE MÉDITATION AUDIO-GUIDÉE

Plongez dans une méditation audio guidée, enregistrée par notre sophrologue, tout en profitant des effets relaxants du sauna japonais. Une expérience holistique qui harmonise corps et esprit, libérant stress et tensions pour une sérénité absolue.

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 conseils séjours

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
- Des sandales ou tongs antidérapantes (offertes pour toutes les cures de 6 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures Échappée marine, Signature Thalazur, Tradition marine, Massages du monde, au Féminin et au Masculin, Anti-âge et Liberté suprême. 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. La consultation médicale est incluse dans toutes les autres cures de 6 jours.

C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa Marin (parcours marin, sauna, hammam, cours d'aquagym, salle de fitness et cours de gymnastique en salle) pour le curiste et l'accompagnant logé à l'hôtel Thalazur Saint-Jean-de-Luz.
- Les peignoirs, serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio en libre-service durant vos soins.

J'arrive à l'hôtel...

- Votre chambre est disponible à partir de 16 h le jour de votre arrivée et elle doit être restituée pour 12 h le jour de votre départ.
- Le jour de l'arrivée, comme le jour du départ, vous bénéficiez de l'accès au Spa Marin. Vestiaires et casiers sont à votre disposition.
- Parking municipal souterrain relié directement à l'hôtel, payant : de 13 € à 18 € selon période (places limitées, sous réserve de disponibilité).

- Les transferts entre l'aéroport de Biarritz et l'hôtel sont assurés gratuitement tous les jours pour les personnes en cure logeant à l'hôtel au moins 6 nuits (réservation obligatoire et sous réserve de disponibilités).
- La demi-pension comprend un repas, midi ou soir, à votre convenance.
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons, matelas à langer sont à votre disposition à l'hôtel. Chaises hautes au restaurant.
- Hébergement et petit-déjeuner offerts pour les enfants jusqu'à 11 ans accompagnant les parents. Nombre de chambres limité.
- Les animaux sont admis dans notre établissement, uniquement dans les chambres. Supplément 22 € / jour / animal.

Thalasso et soins, mode d'emploi !

- Vos soins sont planifiés par demi-journée en alternance le matin et 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.
- Possibilité de soins pour les femmes enceintes, nous consulter.
- Accès enfants au Spa Marin (sauna, hammam, parcours marin, salle de fitness) :
 - **Interdit pour les moins de 12 ans.**
 - À partir de 12 ans, accès au Spa Marin autorisé accompagné d'un parent ou d'une personne majeure.
 - À partir de 14 ans, certains massages sont possibles accompagnés d'un parent ou d'une personne majeure uniquement dans les cabines Duo.
 - Les massages en cabine individuelle sont prodigués uniquement aux personnes majeures.
- 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
de 9 h à 13 h
et de 14 h 15 à 18 h 15.

RESTAURANT HÉLIANTHAL
7 jours sur 7 de 12 h à 14 h
et de 19 h à 21 h 30
(jusqu'à 22 h en juillet et août).
Service de la demi-pension
et de la pension complète.

Service du petit-déjeuner
sous forme de buffet
de 7 h à 10 h et/ou continental
servi en chambre de 7 h à 11 h.

**BAR À TAPAS &
GOURMANDISES L'ERDIKO**
7 jours sur 7 de 8 h 30 à 23 h.

**Horaires susceptibles
d'être modifiés.*

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 vente 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 9 h à 19 h 30 et le week-end de 9 h 30 à 17 h 30, 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 doutes ou interrogations, nos équipes se tiennent à votre disposition pour effectuer les comparatifs nécessaires et vous orienter au mieux !

L'esprit Thalazur, engagé par nature !

Nous ne sommes peut-être qu'une goutte d'eau dans l'océan auquel nous devons tant. Et pourtant... Chez Thalazur, chaque geste compte pour avancer vers une consommation plus responsable, dans le respect de l'humain et de la nature, avec l'ambition de réinventer une hôtellerie éthique, exigeante et élégante, en phase avec vos attentes.

Des escales labellisées

100 % de nos escales sont certifiées Clef Verte, label international du tourisme durable.

Une cuisine responsable

Une cuisine locale, de saison et pleine de goût, notre concept précurseur des **5S** incarne une vision de la cuisine à la fois **responsable, humaine et tournée vers le bien-être durable**.

Nous privilégions les circuits courts et collaborons avec des producteurs locaux, reflet de nos terroirs, présentés sur chacune des cartes de nos restaurants.

Une biodiversité préservée

Préservation de la biodiversité marine et littorale.

0 pesticide dans nos espaces verts, **0 plastique** dans nos produits thalassothérapie & spa, à minima **90 % d'ingrédients d'origine naturelle dans notre gamme Thalazur jardin marin**, fabriquée en France. 10 fois moins de plastique utilisé pour les produits d'hygiène corporelle depuis 2022.

Des équipes engagées

55 % de femmes et 45 % d'hommes : **une parité réelle**. Des formations régulières pour nos équipes. **82 % de nos collaborateurs sont fiers** de travailler chez Thalazur. **Sensibilisation** de nos clients et partenaires **aux enjeux RSE**. Présence d'un.e GreenChampion sur chaque escale.

Une mobilité douce encouragée

100 % de nos escales proposent des vélos à la location et **100 % sont équipées de bornes** de recharge électrique.

Un soutien solidaire

100 % de nos escales soutiennent au moins une action solidaire locale. **Thalazur soutient la Fondation de la Mer**, pour la protection de la biodiversité marine et s'engage aux côtés de cette organisation de référence en agissant concrètement pour la sauvegarde du milieu marin.

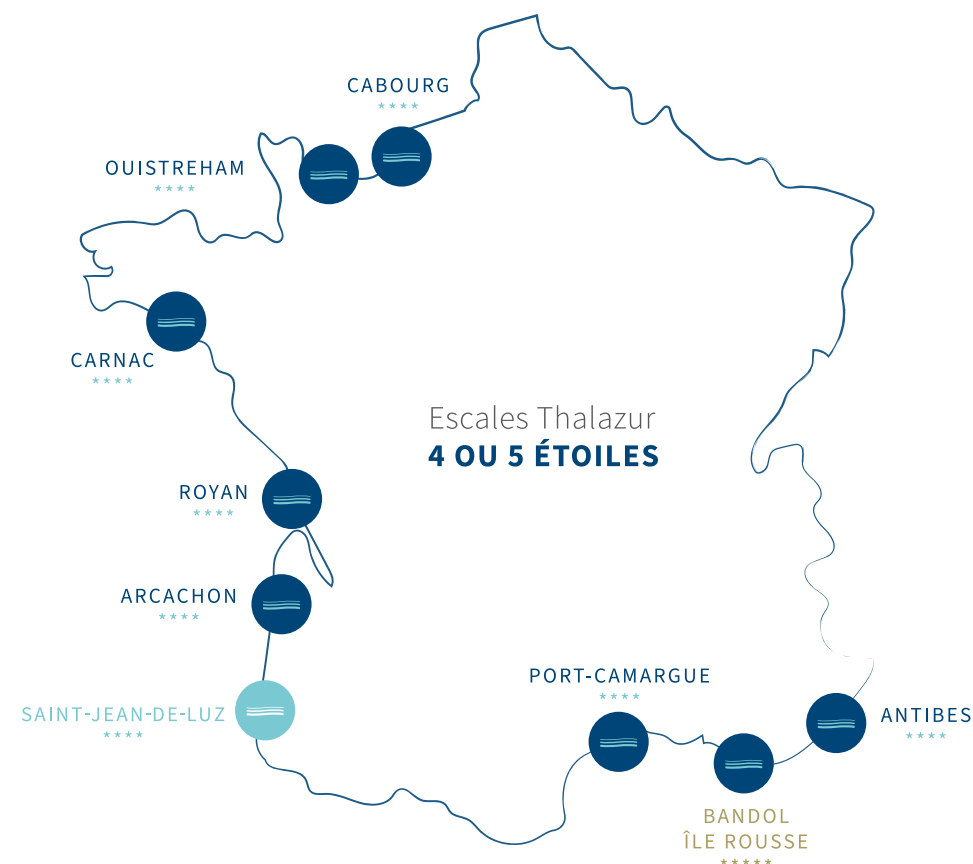


Thalazur avec ses actions Bleu pour demain, soutient la Fondation de la mer

La Fondation de la Mer agit pour la protection de la biodiversité marine, la lutte contre les pollutions et la sensibilisation de tous à la préservation des océans. Sensible à ces enjeux, Thalazur s'engage à leurs côtés, en affirmant sa volonté d'agir concrètement pour la sauvegarde du milieu marin, et propose à ses clients de s'associer à cette démarche. Avec *Bleu pour demain*, deux gestes simples pour contribuer : ajouter un don de 5 € lors du règlement du séjour, ou décliner le service en chambre. Ce choix permet de limiter l'usage d'eau, d'énergie et de produits d'entretien. La valeur du service non réalisé sera reversée à la Fondation de la Mer — un geste utile pour la planète, transformé en don concret.



UNE VAGUE DE BIEN-ÊTRE



Accès

En voiture

- Autoroute A63 sortie Saint-Jean-de-Luz Nord.
GPS : Latitude 43.3903 / Longitude -1.66667
- Parking municipal souterrain relié directement à l'hôtel, payant : de 13 à 18 € selon période (places limitées, sous réserve de disponibilité).

En train

- Gare de Saint-Jean-de-Luz à 600 m du site desservie par la ligne TGV directe Paris Montparnasse - Hendaye

En avion

- À 15 min au sud de l'aéroport de Biarritz.
- Les transferts entre l'aéroport de Biarritz et l'escala Thalazur Saint-Jean-de-Luz**** sont assurés gratuitement tous les jours pour les personnes en cure de 6 jours logeant à l'hôtel (réservation obligatoire et sous réserve de disponibilités).

Thalazur Saint-Jean-De-Luz****
Place Maurice Ravel
64500 Saint-Jean-de-Luz



THALAZUR

escales bien-être & thalasso



SAINT-JEAN-DE-LUZ



INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION

7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90

inforeservation@thalazur.fr

www.thalazur.fr

2025

PALMARÈS FRANCE **Capital**

MEILLEURES ENSEIGNES

QUALITÉ DE SERVICE

"Spas, Thalassos et stations thermales"

avec **statista**

