

SOINS À LA CARTE
ÉDITION 2026

OUISTREHAM



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

LE SPA MARIN EST OUVERT 7/7 JOURS

Du lundi au vendredi de 9 h à 19 h 45

Le samedi de 8 h 30 à 19 h 45 - Le dimanche de 8 h 30 à 18 h 45

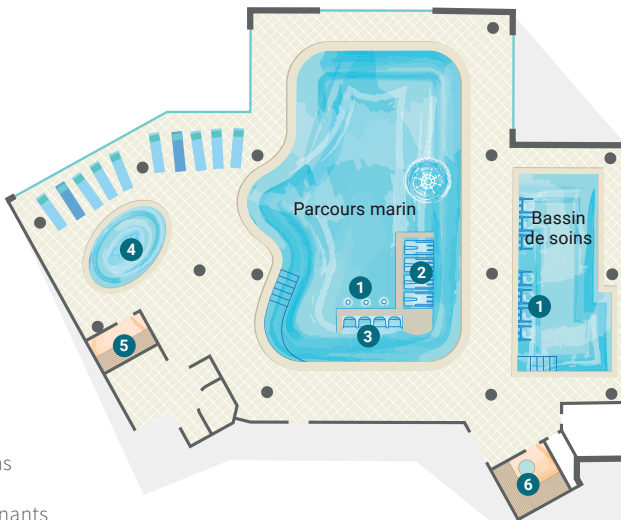
Afin de préserver la quiétude et le repos des curistes l'accès au Spa marin est autorisé aux enfants hébergés de moins de 13 ans entre 12 h 30 et 14 h et à partir de 17 h du lundi au samedi et de 12 h 30 à 18 h 45 le dimanche.



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.

Piscine d'eau de mer chauffée, sauna, hammam, jacuzzi, salle de fitness... de quoi vous détendre entre deux soins ou pour bien terminer la journée. Sans oublier de passer par notre boutique pour vous faire plaisir ou faire plaisir.



- 1. Jets sous-marins
- 2. Aquabeds
- 3. Sièges bouillonnants
- 4. Jacuzzi
- 5. Sauna
- 6. Hammam



LE SPA MARIN

THALASSOSOS

nos soins





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



thalasso à la journée

nos formules Thalasso

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|--|-------------|----------------------------|
| 1 soin thalasso d'Exception | 84€ | 94€ |
| Massage à quatre mains sous fine pluie d'eau de mer (15') | | |
| 2 soins individuels thalasso* | 92€ | 102€ |
| 2 soins thalasso d'Exception | 98€ | 108€ |
| 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer (15') | | |
| 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15') | | |
| 3 soins thalasso d'Exception | 137€ | 147€ |
| 1 enveloppement à la pulpe de coco (20') | | |
| 1 bain de mer hydromassant à l'algue rouge et hibiscus (15') | | |
| 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15') | | |
| 4 soins Vitalité marine | 137€ | 147€ |
| 3 soins individuels thalasso* | | |
| 1 soin collectif : relaxation en salle ou en piscine | | |
| 4 soins Thalazur | 172€ | 182€ |
| 3 soins individuels thalasso* | | |
| 1 massage détente ou sous fine pluie d'eau de mer (15') | | |
| 4 soins thalasso d'Exception | 186€ | 196€ |
| 1 enveloppement à la pulpe de coco (20') | | |
| 1 bain de mer hydromassant à l'algue rouge et hibiscus (15') | | |
| 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15') | | |
| 1 gommage aux trois sels Thalazur (20') | | |

nos formules Thalasso & Spa

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|--|-------------|----------------------------|
| 2 soins Thalasso & Spa | 124€ | 134€ |
| 1 soin individuel thalasso* | | |
| 1 massage relaxant ou sous fine pluie d'eau de mer (25') | | |
| 2 soins Thalasso & Spa d'Exception | 168€ | 178€ |
| 1 soin individuel thalasso* | | |
| 1 massage du monde au choix (50' / voir p.18) | | |

notre formule ado

| | | |
|---|-------------|-------------|
| 3 soins Thalasso & Spa Spécial Ado (13/18 ans) | 169€ | 179€ |
| 1 soin visage L'Expertise Pâte Grise, pureté & matité Payot (1h) | | |
| 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15') | | |
| 1 lit hydromassant (15') | | |

notre carte plaisir

| | |
|---|-------------|
| Carte 5 soins individuels thalasso | 300€ |
| (carte nominative, validité d'un an du lundi au vendredi) | |

accès Spa Marin

| | |
|---|------------|
| 1 entrée | 50€ |
| (entrée limitée, sans réservation, peignoir et serviettes fournis, sandales obligatoires en vente sur place à 10 € si besoin) | |

Soins planifiés selon nos disponibilités.

* Nos soins individuels THALASSO : au choix parmi la liste des soins proposés p.12-13 (hors massages).



Pour votre bien-être

Accès libre la journée de vos soins au Spa marin (piscine, sauna, hammam, jacuzzi, salle de cardio-training).

Peignoir et serviettes fournis, sandales antidérapantes obligatoires.

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

nos formules à thème

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|---------------------------|-------------|----------------------------|
| La journée à thème | 160€ | 170€ |
| AU CHOIX PARMI : | | |

Chouchoutez votre beauté **NOUVEAU**

1 massage visage La Méthode Payot (30')

1 gommage corps aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')

1 enveloppement hydratant sérénité (20')

Chouchoutez votre dos

1 massage dos (25')

1 application de boue marine (20')

1 lit hydromassant (15')

Chouchoutez votre ventre

1 massage du ventre (25')

1 douche escargot (10')

1 application d'algues thermosudation au fucus (20')

Chouchoutez vos jambes

1 massage jambes (25')

1 séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**

1 application cryothérapie jambes ou application d'algues circulatoires (20')

nos forfaits Thalasso & Gastronomie

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|--|-------------|----------------------------|
| 4 soins Vitalité marine + 1 repas | 177€ | 187€ |

3 soins individuels thalasso*

1 soin collectif : relaxation en salle ou piscine

1 repas au restaurant « Le RivaBella » :

Menu Thalazur (3 plats, hors boissons)

4 soins Thalazur

dont 1 massage + 1 repas 212€ 222€

3 soins individuels thalasso*

1 massage détente ou sous fine pluie d'eau de mer (15')

1 repas au restaurant « Le RivaBella » :

Menu Thalazur (3 plats, hors boissons)

Possibilité de combiner hébergement et soins au sein de notre établissement.

Informations et réservation sur notre site thalazur.fr ou par téléphone au 01 48 88 89 90.



Surprenez vos Papilles

Pour profiter de la thalasso toute la journée, faites une pause gourmande au restaurant « Le RivaBella ».

à partir de 19€ par personne.

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 8 h 30 à 13 h et de 14 h à 18 h

Le dimanche : de 8 h 30 à 13 h

Information & réservation au 02 31 96 40 40

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... Immergez-vous !

Notre gommage Marin

Sous fine pluie d'eau de mer (15')

Aux huiles et pétales de rose Thalazur, le gommage élimine les impuretés de la peau et exfolie les cellules mortes en douceur. Il favorise la micro-circulation et la réceptivité aux actifs marins appliqués dans le prolongement des soins.

Nos massages (15' ou 25')

25' uniquement à la carte et dans la formule

2 soins Thalasso & Spa.

Détente / Relaxant

C'est un grand classique ! Allongé sur le ventre, abandonnez-vous au pouvoir relaxant de ce massage manuel. L'hydrothérapeute effectue différents mouvements enveloppants et pressions douces sur la face dorsale du corps.

Sous fine pluie d'eau de mer

Allongé sur le ventre sous une rampe de micro-jets d'eau de mer chaude, le corps est massé par un hydrothérapeute à l'aide d'une huile végétale bio. Glissés des mains et pressions douces apportent relâchement et relaxation optimale.

Nos enveloppements et applications (20')

1 seul enveloppement ou application par jour

Le corps est entièrement (enveloppement) ou partiellement (application) recouvert d'algues ou de boue marine chaude, puis enveloppé dans une couverture chauffante. La chaleur permet une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration des actifs (sels minéraux, oligoéléments et vitamines). Le contact direct de la peau et des actifs permet de revitaliser l'organisme et de faire le plein d'énergie en 20 minutes.

Enveloppement d'algues reminéralisantes

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

Application de boue marine

Issues des sédiments marins, la boue marine s'applique chaude localement sur le dos et les articulations. Action antalgique et antirhumatismale.

Application de boue marine autochauffante

Application localisée à visées antalgique et drainante. Ce soin procure bien-être et relaxation musculaire.

Application cryothérapie jambes

Application sur les membres inférieurs d'une solution froide à base de menthol. L'effet raffermissant et stimulant du froid est bénéfique pour vos jambes lourdes et la cellulalgie.

Enveloppements (suppl. 6€) :

Enveloppement aux parfums d'ailleurs

Ces préparations onctueuses aux senteurs exotiques font de votre enveloppement un instant privilégié.

Au choix parmi :

- **aux trois thés** : moment de plénitude, cet enveloppement aide à lutter contre le vieillissement de la peau (souplesse et fermeté de la peau).
- **à la pulpe de coco** : au doux parfum de Polynésie, ce soin détient un fort pouvoir hydratant, apaisant et décontractant.
- **hydratant sérénité** : ce soin enveloppe votre corps dans un cocon onctueux nourrissant intensément la peau. Riche en beurre de karité, cire d'abeille, et Eau vitale® d'algue bleue.

Application d'algues circulatoires

Application rafraîchissante d'algues froides à base de menthol au niveau des membres inférieurs.

Application d'algues thermosudation au fucus

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

Nos soins d'hydrothérapie

Douche à jet (10')

L'hydrothérapeute dirige un puissant jet chaud d'eau de mer suivant un tracé bien défini. La pression réglable du jet améliore votre tonus musculaire et affine votre silhouette.

Douche escargot (10')

Hydromassage réalisé sur une table avec des manœuvres circulatoires sur les bras, les cuisses et le ventre.

Hydromassage marin (10')

En bassin d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse différentes zones de votre corps à l'aide d'un jet. Idéal pour stimuler la circulation et déstocker la cellulite.

Drainage thermomarin (15') NOUVEAU

Effectué confortablement allongé sur une table. L'hydrothérapeute applique un gel minceur sur la zone bermuda, puis active et draine avec un jet d'eau de mer chauffée.

Bain de mer hydromassant aux cristaux

Thalazur (15')

Confortablement installé dans une baignoire, vous profitez d'un massage puissant, global ou localisé, 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 ensuite progressivement (entre 34° C et 37° C).

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

Bains de mer hydromassants (suppl. 6€) :

- **Précieux au miel & karité (15')**
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 pulpe d'algue rouge et hibiscus (15')**
Riche en extraits marins, ce soin associe algues rouges, criste marine et hibiscus pour détendre les muscles et réguler le stress.
- **À la gelée d'algues minceur (15')**
Enrichie en sérum de potassium, ce bain favorise le drainage et soulage les tensions musculaires pour un effet amincissant.

Nos soins secs

Lit hydromassant (15')

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

Pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')

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.

Pulsothérapie (20') NOUVEAU

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.

Nos soins collectifs

Relaxation (25')

En piscine : laissez-vous bercer au fil de l'eau, un pur moment de détente pour lâcher-prise.

En salle : basée sur des exercices respiratoires et accompagnée d'une prise de conscience du corps, entraînant un relâchement total.

Jet sous-marin (25')

Sous la conduite d'un thérapeute, mouvements réalisés devant un jet à orientation modulable, en piscine d'eau de mer chauffée. Ce soin stimule la circulation, détend en profondeur les masses musculaires et assouplit les articulations.

infos pratiques

- Le short de bain, le string, les combinaisons et le bikini sont interdits. Éviter le port de maillot de bain en coton.
- Par mesure de sécurité, le port de sandales antidérapantes est obligatoire (en vente sur place à 10€ si besoin), le port du bonnet n'est pas obligatoire mais les cheveux doivent être attachés.
- Vous bénéficiez de l'accès à l'espace fitness ; une tenue et des chaussures de sport propres sont obligatoires pour y accéder.
- Un acompte de 50 % vous sera demandé lors de votre réservation.
- Tout rendez-vous non décommandé 48 h à l'avance sera considéré comme effectué, et les arrhes versées seront conservées.

lors de votre venue

- Nous vous conseillons d'arriver au moins 30 minutes avant le début des soins.
- Pour votre bien-être, le peignoir et la serviette de bain vous sont fournis.
- Le port des bijoux est interdit.
- Les téléphones portables doivent rester obligatoirement en mode silencieux dans toutes les zones de l'établissement.
- Le non-respect des règles d'hygiène entraînera l'exclusion du centre de thalassothérapie.
- Certificat médical obligatoire ou décharge médicale à signer lors de votre venue.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

les soins experts

Séance d'ostéopathie (25')* **88€**

Techniques manuelles visant à conserver ou restaurer la mobilité ostéo-articulaire et viscérale.

Séance d'acupuncture (25')* **74€**

Introduction d'aiguilles très fines en des points déterminés pour déclencher une réponse physiologique ou thérapeutique de l'organisme et rééquilibrer l'énergie vitale.

Consultation médicale (15')*** **32€**

En complément d'un autre soin. Acte de confort non remboursable par la Sécurité sociale. Vous souhaitez connaître votre aptitude à la pratique de la thalassothérapie, vous pouvez consulter notre médecin.

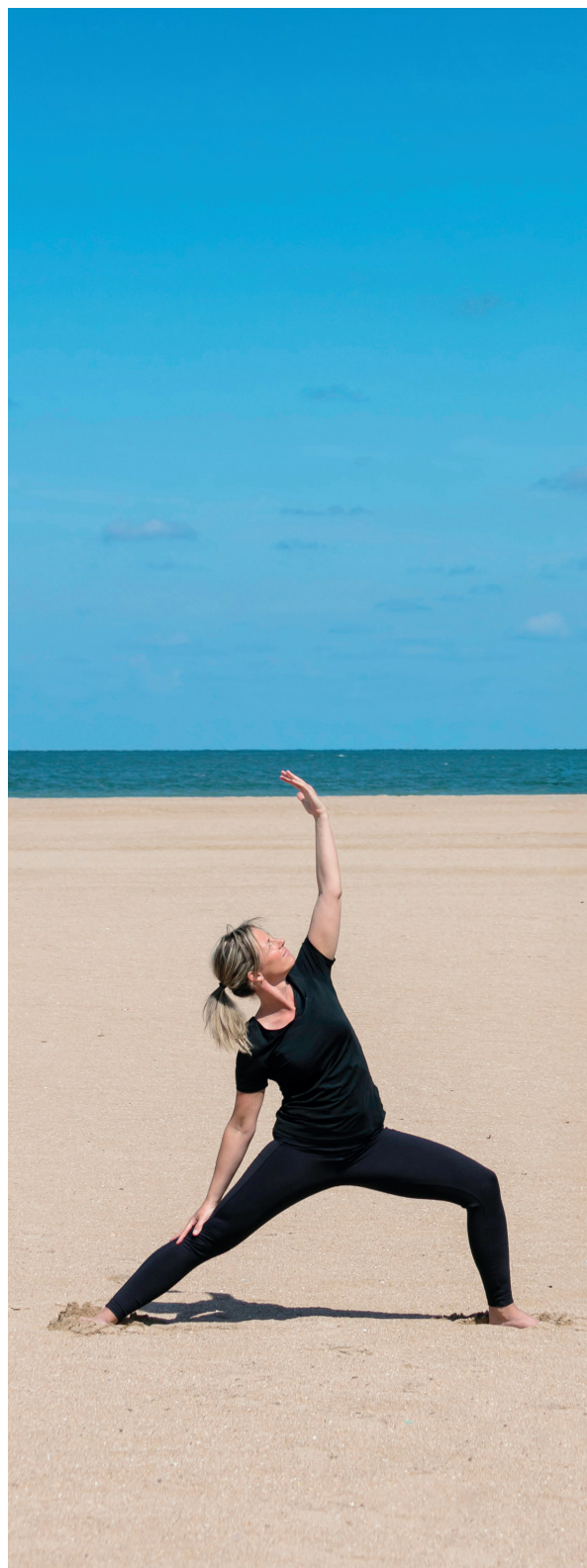
Consultation diététique (45')** **46€**

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

* Disponible uniquement le mardi et le jeudi.

** Ne donne pas accès au spa marin.

*** Disponible uniquement le lundi.





Ateliers (45')

24 €

Par personne

Séance assurée pour un minimum de 2 personnes.

En complément d'un autre soin ou pour un client hébergé.

- **Aquabiking** : cours sur vélo, active le cœur. Travail cardiovasculaire, masse les jambes, combat la cellulite, active la pompe lymphatique.
- **Pilates** : cette méthode de renforcement musculaire sollicite les muscles profonds du corps, permettant une amélioration de la posture. L'objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.
- **Yoga** : permet de s'unir avec soi-même. Allie le corps, le souffle et l'esprit, parfait pour décompresser et refaire circuler vos circuits d'énergie. Consiste à enchaîner des postures qui tonifient, assouplissent, réparent votre corps. Vous vous sentirez régénéré, détendu, en pleine forme !

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.

Lâcher-prise aquatique* (25')

80 €

Allongé dans l'eau, on se laisse flotter, soutenu par le praticien. Vous êtes doucement balancé, étiré, les méridiens sont travaillés par de douces pressions.

Ceci conduit à une grande détente et une respiration plus profonde. La tête hors de l'eau, vous êtes guidé dans des mouvements qui mobilisent tout le corps en douceur.

La caresse de l'eau sur tout le corps rajoute au bénéfice du soin.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

**Disponible uniquement du lundi au vendredi.*

UTÉ

BEA

nos soins



SPA



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

Du lundi au vendredi de 9 h à 18 h 30.
Le samedi de 9 h à 19 h. Le dimanche de 9 h à 13 h.

Information et réservation au 02 31 96 96 78.



les massages du monde

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|-------------------------|-------------|----------------------------|
| Le massage (50') | 118€ | 128€ |

AU CHOIX PARMI :

Ayurvédique Abhyanga

Équilibrant / Relaxant.

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

Balinais - Tonique / Énergétique

Massage indonésien tonifiant et relaxant. Ce soin puissant et dynamique, 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.

Californien - Englobant / 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.

Chi Nei Tsang - Énergétique

Massage issu de la tradition chinoise dont le principe de base est l'harmonisation globale à partir du ventre et de toutes les fonctions vitales (digestion, élimination, circulation). Le Chi Nei Tsang est un véritable soin thérapeutique de bien-être. Il vise à recharger les énergies, ses effets sont très perceptibles sur le plan physique et émotionnel.

Digito-pressing facial et crânien - Relaxant

Ce massage du visage, du cuir-chevelu et de la nuque se réalise par pressions douces des doigts sur des points réflexes du visage et du crâne pour rééquilibrer les énergies et procurer une intense sensation de détente aussi bien physique que mentale. Idéal pour apaiser le stress et retrouver un bon sommeil. En outre, cette technique permet de relancer les échanges circulatoires et favorise un bel éclat du teint.

Aux pierres chaudes - Décontractant

Prise en charge holistique de la personne. La chaleur diffusée par les pierres de basalte permet de favoriser l'harmonie énergétique et la décontraction musculaire. Le massage harmonise les systèmes du corps humain afin de favoriser une détente globale.

les massages spécifiques

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|-------------------------|-------------|----------------------------|
| Le massage (50') | 118€ | 128€ |

Massage signature Thalazur jardin marin

Nos experts Spa praticiens ont conçu ce massage comme un véritable soin où chaque geste et chaque enchaînement ont été pensés pour libérer votre corps des tensions et des toxines et permettre à votre esprit de ralentir, de se détendre et de trouver la paix intérieure. Offrez-vous un moment de détente et de reconnexion à vous-même.

Mahana relaxant aux ballotins de sable chaud Thalgo

Destination Tahiti. Comme doucement bercé par le mouvement des vagues, évadez-vous le temps d'un massage relaxant au monoï de Tahiti, directement inspiré du Lomi-Lomi. Des manœuvres lentes, enveloppantes et rassurantes se mêlent à la chaleur bienfaisante des ballotins de sable chaud, pour vous procurer une sensation de détente et de relaxation absolue.

French Riviera Thalgo **NOUVEAU**

Double massage combinant des manœuvres manuelles fluides, profondes et enveloppantes inspirées de la mer à un galet Autochauffant Exclusif Thalgo afin de rappeler la sensation d'un corps allongé sur une pierre gorgée de soleil. Le corps est revitalisé, l'esprit profondément relaxé.

Vitalité du temps

Inspiré du meilleur des techniques occidentales et chinoises, ce massage du corps a pour but de booster l'énergie, d'améliorer la souplesse musculaire et articulaire et de chasser durablement la fatigue grâce à une série de manœuvres toniques associées à des étirements et de la mobilisation articulaire.

pour les futures mamans

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|-------------------------------------|-------------|----------------------------|
| Massage femme enceinte (50') | 118€ | 128€ |

À effectuer entre la fin du 4^e et le 8^e mois de grossesse. Massage complet du corps, de la tête et du visage à visée relaxante et circulatoire avec une huile neutre. Enchaînement de longs effleurages, lissages, pétrissages et étirements, afin de soulager le corps et l'esprit des tensions et douleurs corporelles.

exclusivité Thalazur Ouistreham

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|----------------------------|-------------|----------------------------|
| Signature Riva (1h) | 130€ | 140€ |

Inspiré des deux éléments que l'on trouve en Normandie, la terre et l'eau, ce massage procure une sensation de plaisir et de détente pour un pur moment de bien-être. Au niveau du dos, des manœuvres sont effectuées avec les coudes et les avant-bras, elles représentent la force de la terre. Une serviette chaude est ensuite appliquée pour décontracter les muscles. Côté mer, des gestes fluides et rythmés sur la face ventrale rappellent le mouvement des vagues de la Manche. Un jeu de serviettes fraîches conclut le soin et rebooste le corps.

notre carte plaisir

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|---------------------------------------|-------------|----------------------------|
| Carte 5 massages de 50 minutes | 540€ | 595€ |

validité 12 mois, carte nominative

Au choix parmi les massages du monde, le massage vitalité du temps (50') et le massage signature Thalazur jardin marin (50').

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi,
salle de cardio-training)
sur la même journée de vos soins
(Voir informations pratiques p.13).

les massages 25'

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|------------------|---------|----------------------------|
| Le massage (25') | 78€ | 88€ |

AU CHOIX PARMI :

Massage relaxant

Massage effectué sur la face dorsale, libère toutes les tensions et favorise une détente profonde.

Massage sous fine pluie d'eau de mer

Massage effectué en thalassothérapie

Allongé sur le ventre, sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins, l'hydrothérapeute effectue un massage relaxant pour vous procurer détente et reminéralisation.

Mahana relaxant Thalgo

Massage à l'huile de monoï de toute la face dorsale du corps inspiré du Lomi-Lomi.

Vitalité du temps

Massage tonique de toute la face dorsale du corps associé à des étirements et de la mobilisation articulaire

les massages spécifiques

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|-------------------|---------|----------------------------|
| Chouchouter (25') | 78€ | 88€ |

Effleurages, pressions et pétrissages ciblés pour retrouver un profond bien-être.

AU CHOIX PARMI :

- **Massage dos** : apaiser les tensions
- **Massage ventre** : harmonisation physique et émotionnelle
- **Massage jambes** : effet circulatoire et sensation jambes légères

| | | |
|------------------------------|-----|-----|
| Réflexologie plantaire (25') | 80€ | 90€ |
|------------------------------|-----|-----|

Le système nerveux a ses terminaisons dans les extrémités du corps et décrit des zones réflexes. Stimulées par pressions, ces zones influent sur l'ensemble du métabolisme.

| | | |
|----------------------------|-----|-----|
| Atelier massage bébé (40') | 88€ | 98€ |
|----------------------------|-----|-----|

RÉSERVÉ AUX BÉBÉS DE 3 MOIS À 1 AN.

Notre atelier vous permet d'apprendre à masser votre bébé grâce à des manœuvres simples. Ce moment de partage avec le praticien vous permettra de pratiquer les bons gestes afin de pouvoir recréer cette pause douceur chez vous.

Drainage lymphatique esthétique

| | | |
|------------------------------|------|------|
| • Localisé (35') | 94€ | 104€ |
| • Corps complet (50') | 118€ | 128€ |

Pressions manuelles douces et régulières. Stimule l'élimination des toxines, désinfiltre les tissus et améliore la circulation sanguine.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



les massages en duo

prix pour 2 personnes
SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Massage complicité en duo (25')

156€ 176€

Deux personnes allongées séparément sur des tables de massage, sont massées en même temps. Un massage dorsal est effectué selon un protocole identique avec des huiles essentielles.

Californien en duo (50') 236€ 256€

Deux personnes allongées séparément sur des tables de massage, sont massées en même temps. Le moment que nous allons vous faire vivre est un véritable ballet sensoriel sur le corps afin d'apaiser les tensions nerveuses, d'augmenter le flux sanguin. Tout est réuni pour fondre de bonheur avec un soin relaxant harmonisant qui contribue à l'oxygénation des tissus et libère des endorphines.

journée tendresse

prix pour 2 personnes
SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

- 1 coupe de Champagne ou cocktail de fruits offert
- 1 repas menu Thalazur (3 plats, hors boissons)
- Libre accès aux installations

OPTION 1

1 massage complicité en duo (25')

236€ 256€

OPTION 2

1 massage Californien en duo (50')

316€ 336€

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi,
salle de cardio-training)
sur la même journée de vos soins.
(Voir informations pratiques p.13)

les soins beauté du corps

Le Soin du dos (45')

95€

Soin traitant et vivifiant.

Un nettoyage profond à l'aide d'un scrubber, un massage accompagné de brosses stimulantes, finalisé par un masque traitant couplé d'un massage des jambes.

En un instant, votre dos retrouve douceur et se libère des tensions.

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





Bar à gommage

Le gommage permet d'éliminer 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 et un rituel pour une expérience inoubliable.

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Le gommage (20')

75€

85€

AU CHOIX PARMI :

Mer des Indes au gingembre Thalgo – DOUX

Découvrez au travers de manœuvres stimulantes cette pâte huileuse inspirée des traditions ayurvédiques, riche en poudre de gingembre, sels et sucres pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre corps.

Amandes délicieux Payot – MOYEN

Exfoliation du corps. Sous une texture onctueuse crème aux éclats d'amandes et la délicieuse odeur de pistache, retrouvez une peau douce et hydratée.

Aux trois sels Thalazur – MOYEN

Exfoliation 100 % marine dotée de 3 sels marins emblématiques. Pour une peau délicatement gommée, libérée des cellules mortes et parfumée.

Des Îles Thalgo – FORT

Escalade 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.

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi,
salle de cardio-training)
sur la même journée de vos soins
(Voir informations pratiques p.13).

les rituels spa Thalgo

les rituels visage & corps

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|---|-------------|----------------------------|
| Rituel signature Thalgo Thalazur immersion marine (1h30) NOUVEAU | 130€ | 140€ |

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

Rituel Prodige des Océans (2h) **208€**

Expérience suprême de beauté et de lâcher-prise, ce Rituel d'exception offre une régénération ultime pour une jeunesse globale et une relaxation.

Les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine régénérative, concentré absolu de 63 principes actifs marins – brevet exclusif THALGO – s'associent à un massage visage, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, pour lisser visiblement les rides, redonner fermeté et élasticité à la peau. Le massage corps conjugue des manœuvres libératrices de toute tension pour un relâchement total.

Un moment de pur plaisir qui s'étend de la tête aux pieds pour se sentir profondément revitalisé et apaisé.

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

les rituels corps

| | SEMAINE | WEEK-END & JOURS FÉRIÉS |
|-----------------------------|-------------|----------------------------|
| Le rituel Spa (1h30) | 164€ | 174€ |

AU CHOIX PARMİ :

Rituel rééquilibrant Mer des Indes

- **Gommage au gingembre** : riche en poudre de gingembre, sels et sucres pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre corps.
- **Massage rééquilibrant** : inspiré de l'Ayurvêda et de la science des Marmas. Des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et des étirements, pour vous permettre de retrouver une harmonie corps et esprit.

Rituel Îles Pacifique

- **Gommage des Îles** : à base de sable blanc, sel marin, coques de coco et huiles végétales, il exfolie et nourrit délicatement votre peau.
- **Massage relaxant aux ballotins de sable chaud** : comme doucement bercé par le mouvement des vagues, ce massage relaxant au monoï de Tahiti est directement inspiré du Lomi-Lomi. Des manœuvres lentes, enveloppantes et rassurantes se mêlent à la chaleur bienfaisante des ballotins de sable chaud, pour vous procurer une sensation de détente et de relaxation absolue.

Rituel French Riviera Thalgo

- **Gommage** : granité exfoliant à l'extrait d'Algues Micro-Éclatées et notes marines qui exfolie et revitalise la peau
- **Massage** : double massage combinant des manœuvres manuelles fluides, profondes et enveloppantes inspirées de la mer à un galet Autochauffant Exclusif Thalgo afin de rappeler la sensation d'un corps allongé sur une pierre gorgée de soleil. Le corps est revitalisé, l'esprit profondément relaxé.





les soins minceur

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

les forfaits silhouette expert Thalgo

- | | |
|---------------------|------|
| • 3 soins (3 x 45') | 274€ |
| • 5 soins (5 x 45') | 438€ |

Sculpteur Haute Précision (45') 95€

Le soin Minceur professionnel sur-mesure, qui allie toute l'expertise cosmétique Thalgo à la technologie brevetée Body Palp (méthode instrumentale de palper-rouler).

Peeling exfoliant ou double enveloppement à effet chaud / froid, s'associent au Body Palp, pour lisser vos capitons, affiner et remodeler visiblement votre silhouette, raffermir et tonifier votre peau.

Ciblez 3 zones au choix, parmi : ventre et taille, genoux et cuisses, culotte de cheval et fesses, dos, bras ou mollets et chevilles.

les forfaits iPULSE 5.1 Thalgo

- | | |
|-------------|------|
| • 3 séances | 240€ |
| • 5 séances | 370€ |

iPulse 5.1 (55') 91€

Concept révolutionnaire associant 5 technologies en une seule séance pour un effet re-sculptant zone à zone : délodge les capitons, lisse la peau, renforce les muscles. Idéalement 1 séance tous les 2 jours pour débiter.

les forfaits sauna japonais

- | | SEMAINE | WEEK-END
& JOURS FÉRIES |
|---------------------|---------|----------------------------|
| • Forfait 5 séances | 320€ | 330€ |

Sauna japonais individuel (30') 74€ 84€

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.

Renforcez les bienfaits de nos soins minceur avec les compléments nutritionnels Thalgo Nutrition

(en vente à la boutique Spa).

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



A close-up photograph of a woman with her eyes closed, receiving a facial massage. Two hands are visible, gently touching her face and neck. The background is a neutral, light-colored fabric.

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi,
salle de cardio-training)
sur la même journée de vos soins.
(Voir informations pratiques p.13)

les soins visage

les soins visage Thalgo

Soin découverte (45') **92€**

Soin Lumière par excellence, il magnifie l'éclat et révèle la beauté des teints ternes et fatigués.

Le secret de son efficacité : son masque et son concentré professionnel accompagné d'une digitopression énergisante.

Soin pour homme ThalgoMen à l'algue bleu vitale (1h) **108€**

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 (1h) **108€**

Votre peau est exigeante ? 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.

Pendant vos soins du visage, offrez à vos mains ou à vos pieds une pause douceur et nourrissante.

Pose de gants ou chaussettes Voesh au collagène, aloe vera et huile d'olive : **10 €**

Idéal pour nourrir les mains sèches et adoucir les callosités des pieds (gants et chaussettes biodégradables).

En complément d'un soin visage (1h minimum)

les soins visage Payot

La Méthode Payot (30') **78€**

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'Expertise Neo-Sérum, Longévité & Lumière (45') **92€**

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

L'Expertise Source, Fraîcheur & Hydratation (1h) **108€**

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 My Payot, Éclat & Hydratation (1h) **108€**

Soin illuminateur vitaminé pour les peaux fatiguées ou ternes aux baies d'açaï et de goji. Résultats : peau reposée, lumineuse, effet « bonne mine ».

L'Expertise Pâte Grise, Pureté & Matité (1h) **108€**

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.

L'Expertise N°2, Douceur & Apaisement (1h) **108€**

Soin intensément apaisant spécifique aux peaux sensibles ou réactives qui atténue rougeurs et inconforts. Résultats : peau apaisée, rougeurs diminuées.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



les soins visage anti-âge

ACCÈS LIBRE AU SPA MARIN

(piscine, sauna, hammam, jacuzzi,
salle de cardio-training)
sur la même journée de vos soins
(Voir informations pratiques p.13).

Soins visage anti-âge Payot

**L'Expertise Lisse,
Finesse & Correction (1h) 124€**

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) 124€**

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 (1h15) NOUVEAU 135€**

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.



Soins visage anti-âge marin Thalgo

Soin lissant détoxifiant

Spiruline Boost (1h)

108€

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)

124€

RIDES INSTALLÉES

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

Soin raffermissant Silicium Lift (1h15)

134€

RIDES INSTALLÉES & FERMETÉ

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 75 minutes chrono.

Rituel Visage

Prodige des Océans (1h15)

148€

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)

160€

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.



BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE DE 6 À 13 ANS

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.

Mes mains de fée bio (25') **50€**

Un moment tout doux pour les petites mains : limage des ongles, un massage relaxant, pose de vernis BIO à la demande.

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

Pour des pieds soignés et tout doux : limage des ongles, massage relaxant, pose de vernis BIO à la 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.

** Ne donne pas accès au spa marin et pour les enfants hébergés de moins de 13 ans, l'accès n'est autorisé qu'entre 12 h 30 et 14 h, à partir de 17 h du lundi au samedi et de 12 h 30 à 18 h 45 le dimanche.*



autres soins beauté

soins des mains et des pieds

**Beauté des mains ou des pieds
sur ongles naturels (45')** 60€
(pas de semi-permanent)

Soin traditionnel avec pose de base uniquement.

épilations*

| | |
|------------------------------|-----|
| Sourcils ou lèvres ou menton | 19€ |
| Jambes complètes | 40€ |
| 1/2 jambes | 27€ |
| Bras | 27€ |
| Aisselles | 21€ |
| Maillot | 25€ |
| Maillot string | 35€ |
| Maillot complet | 46€ |
| Torse ou dos | 43€ |

FORFAITS ÉPILATIONS

| | |
|--|-----|
| • Visage (sourcils + lèvres + menton) | 30€ |
| • Jambes complètes + maillot | 51€ |
| • Jambes complètes + maillot + aisselles | 59€ |
| • 1/2 jambes + maillot + aisselles | 55€ |

**ne donnent pas accès au Spa marin.*

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

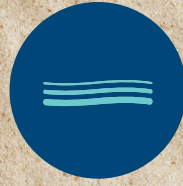


ECO-CONÇU
ET FABRIQUÉ
EN FRANCE



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



OUISTREHAM



INFORMATIONS

+33 (02) 31 96 40 40 | ouistreham@thalazur.fr

Thalazur Ouistreham
Boulevard du commandant Kieffer, 14 150 Ouistreham

www.thalazur.fr

