

ÉDITION
2025|2026

CARNAC

25
ANS

THALAZUR
escales bien-être & thalasso





Une véritable métamorphose...

Thalazur Carnac vous réserve de belles surprises en 2026. Après 18 mois de travaux, nous sommes heureux et fiers de vous accueillir dans une escale entièrement rénovée et désormais détentrice du label touristique Clef Verte : une véritable métamorphose placée sous le signe de la modernité, de l'élégance, du respect de l'environnement et du Bien-être avec un grand B.

De larges espaces ouverts, de la lumière, une ambiance chaleureuse et contemporaine : voilà ce qui vous attend dans notre établissement flambant neuf, ancré à quelques pas du golfe du Morbihan et des célèbres alignements.

Nous en sommes certains : vous tomberez sous le charme de nos chambres et suites, réinventées avec brio. Vous adorerez vous détendre dans notre superbe jardin et buller de plaisir dans notre spa marin de 2500 m².

Vous viendrez et reviendrez cultiver votre santé dans notre institut de thalassothérapie, totalement reconfiguré pour davantage d'espace et de confort. L'hôtel, le restaurant, la thalasso, le spa, le nouvel espace dédié aux séminaires, tout a été refait à neuf pour vous offrir le meilleur des séjours en Bretagne Sud.

Philippe Rio

Directeur de l'escale Thalazur Carnac

SOMMAIRE

Destination Carnac.....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 Thalazurp.64

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

CARNAC

Destination



Carnac, entre nature, culture et évasion iodée.
Une parenthèse bretonne dédiée au bien-être.

Échappées belles à Carnac



S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE

À deux pas de la Thalassothérapie, la plage de sable fin et le sentier des douaniers sont une invitation à s'oxygéner le long du littoral en toute saison. Croisières dans le Golfe du Morbihan, randonnées pédestres, balades à vélo jusqu'aux sites mégalithiques, exploration du marais salant : c'est un formidable terrain de découverte qui vous attend ! Un peu plus loin, promenez-vous à la Trinité-sur-Mer, la Ria d'Étel, l'île de Saint-Cado ou encore la presqu'île de Quiberon. La région regorge de beautés.

S'ÉMERVEILLER DEVANT LES VIEILLES PIERRES

Le Morbihan, vaste département qui abrite les célèbres alignements de menhirs de Carnac, qui ont été inscrits sur la liste du Patrimoine mondial de l'Unesco en juillet 2025. Partout dans la campagne environnante, de nombreux vestiges sont à découvrir : plus de 550 sites au total !

La région foisonne également de villages typiques et d'églises en pierres. Des incontournables : la ville de Vannes et ses rues médiévales pleines de charme, Auray et le port de Saint-Goustan, Le Bono et son vieux pont suspendu. Mais aussi des paysages de criques à proximité, de petites plages et de marais.



FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

Commerces, restaurants, marchés locaux, casino, cinéma, discothèque... : rien ne manque à l'éventail de vos envies.



SE (RE)METTRE À FOND AU SPORT

À Carnac et ses environs, les activités nautiques et de loisirs sont indissociables de votre séjour. La plage est un terrain de jeu tout trouvé : baignades, marche aquatique, marche nordique, course à pied, voile et planche à voile à 200 m... Sur place à la Thalasso : 8 courts de tennis (en été), salle de cardio-fitness, parcours de santé sur l'île aux Oiseaux, réveil musculaire... Amoureux des greens ? Le golf 18 trous de Saint-Laurent à Ploëmel n'attend que vous à 4 km.

S'OFFRIR DES VIRÉES GOURMANDES

La gastronomie bretonne est un passage obligé. Cidres et jus de pomme locaux, crêpes au beurre salé, kouign-amann, far breton, galettes croustillantes, difficile d'y résister ! Côté mer, palourdes, langoustines, huîtres, bars, soles et autres dorades se disputent la vedette. De quoi s'offrir une pause gourmande et remplir son panier avant de rentrer chez soi !

ÇA BOUGE À CARNAC !

Skedanoz, les nuits scintillantes des Mégalithes : à la nuit tombée, les alignements du Ménéac se parent de leurs habits de lumière. Plusieurs dates, en juillet et août, pour ce magnifique spectacle son et lumière.

Festival Terraqué : un incontournable du mois de septembre, créé par le breton Clément Mao-Takacs. L'occasion de (re)découvrir le patrimoine historique et naturel de Carnac (chapelles, sites mégalithiques, plages...) à travers une programmation classique et contemporaine.

Spi Ouest France : en avril, chaque année, la plus grande régate de printemps d'Europe de voiliers habitables : monocoques, multicoques, etc., le spectacle est grandiose ! La course se déroule chaque année le week-end de Pâques en baie de Quiberon. Un événement populaire et festif !

Office du Tourisme de Carnac
Tél. +33 (0)2 97 52 13 52
www.ot-carnac.fr

Bienvenue dans votre escale...



DANS LE DÉTAIL

- Accès libre au Spa Marin et à l'espace détente & fitness pour tous les clients hébergés à l'hôtel ou à la résidence
- Complexe hôtelier de Thalassothérapie adhérent Green Morbihan
- Restauration bistro, diététique et crêperie
- Chambres disponibles jusqu'à 5 personnes selon les catégories
- Accueil 24 h / 24 h
- Service navette selon conditions de l'établissement
- Location de vélos à proximité (d'avril à octobre)
- Parking privé (gratuit)

Au cœur d'un parc naturel de 14 hectares, l'hôtel Thalazur Carnac**** labellisé Green Morbihan, vous accueille dans un cadre entièrement rénové, propice à la détente et à l'évasion.

Que vous soyez en quête d'une escapade iodée, d'un séjour nature ou en famille, deux formats s'offrent à vous : l'hôtel avec ses 200 chambres et suites spacieuses, ou la résidence avec ses appartements tout confort.

Profitez du confort de l'hôtel et de la beauté du littoral pour vivre une expérience bretonne authentique, entre balades vivifiantes, découvertes locales et moments de sérénité.





scannez pour découvrir
toutes les chambres
à votre disposition

Les Chambres et Suites

Lumineuses et ouvertes sur la nature, les 200 chambres et suites de l'escala Thalazur Carnac**** sont une invitation au lâcher-prise. Lignes contemporaines, matières nobles et naturelles, teintes douces : tout a été pensé pour créer une atmosphère apaisante où se détendre. Depuis votre balcon, admirez les vues imprenables sur les Salines, l'île aux Oiseaux, le jardin intérieur ou les toits du village. Ici, chaque réveil se fait au rythme de la lumière bretonne et du murmure de l'océan tout proche.

LES PRESTATIONS

- Un lit double ou deux lits simples à la demande et selon les catégories
- Mini bar en chambres Privilèges et Suites
- Balcon ou terrasse sur toutes nos chambres
- 8 chambres PMR
- Climatisation individuelle
- TV écran plat, chaînes de télévision...
- Bureau avec papier à lettre
- Coffre-fort électronique
- Sélection de produits de bain
- Sèche-cheveux
- Plateau de courtoisie avec bouilloire, thé et café
- Room service
- Accès Internet Wi-Fi gratuit

scannez pour
découvrir
la résidence



La Résidence

Envie d'un séjour en liberté, entre amis ou en famille ?

Située le long des Salines, La Résidence*** se compose de 22 studios et 12 appartements prolongés par de larges terrasses. La vue est imprenable sur la nature environnante : un havre de paix, à quelques minutes du bord de mer animé et du centre-bourg.

LES + DE LA RÉSIDENCE

- Accès libre au spa marin et à l'espace détente & fitness
- Parcours de santé privé entièrement rénové sur l'île aux Oiseaux
- Accueil 24 h / 24 h
- Parking privé gratuit
- Location de vélos en lien avec un partenaire local
- Service de navettes avec la gare TGV d'Auray dédié aux curistes 6 jours (sur réservation aux horaires définis)
- 2 bornes de recharge électrique payantes (voitures)



LA TABLE

restaurant
La Table des
Salines



Le Chef et ses saveurs

Notre restaurant vous propose une cuisine qui célèbre les saveurs authentiques et le Fait Maison. Installez-vous face aux Salines ou côté jardin intérieur, pour une parenthèse gustative à savourer pleinement.

Le Chef, Thomas Chauvet, et sa brigade vous proposent une cuisine créative et responsable, imaginée à partir de produits frais, locaux et de saison, selon trois expériences culinaires pour varier les plaisirs, selon vos envies du moment. Une cuisine généreuse et locavore qui sublime les saveurs bretonnes.

La Crêperie. Dans une ambiance conviviale, dégustez crêpes et galettes revisitées, classiques ou audacieuses, préparées avec maestria.

La Table Diététique. Tout en équilibre, laissez-vous tenter par une cuisine saine et gourmande, pensée pour allier nutrition et plaisir, sans compromis sur le goût. Quel que soit votre choix, l'expérience sera un régal des sens.

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.**



scannez pour découvrir
la carte du bar



Instants pause et cocktails

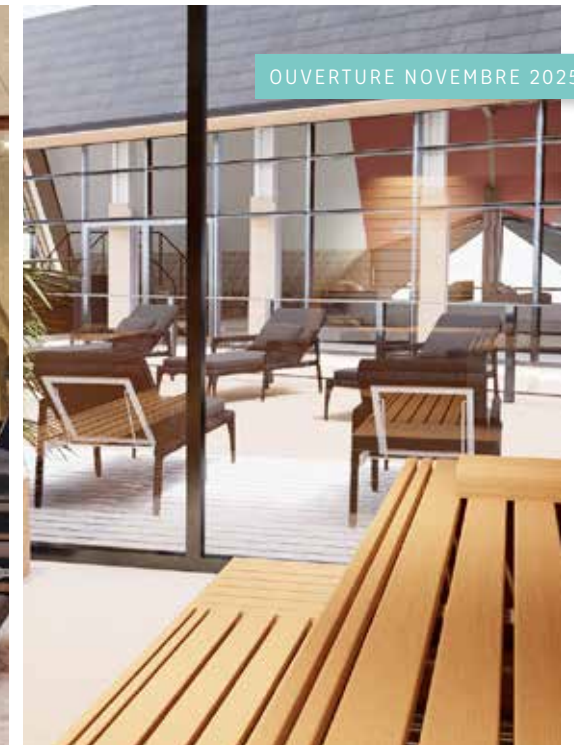
Pour savourer un moment de détente, le bar des Salines vous accueille dans une atmosphère chaleureuse et détendue.

Installez-vous confortablement dans nos espaces intérieurs apaisants, ou profitez, dès les beaux jours, de notre grande terrasse lounge côté jardin.

Profitez d'un cocktail création, d'une bière artisanale bretonne ou d'un verre de vin soigneusement sélectionné, en terrasse, au bar ou devant notre cheminée pour prolonger les instants de détente. Ici, chaque moment se crée en duo, entre amis ou en famille, chaque souvenir s'inscrit dans la complicité.



LE SPA MARIN & LE SPA BEAUTÉ



OUVERTURE NOVEMBRE 2025

Détendez-vous dans notre spa marin.

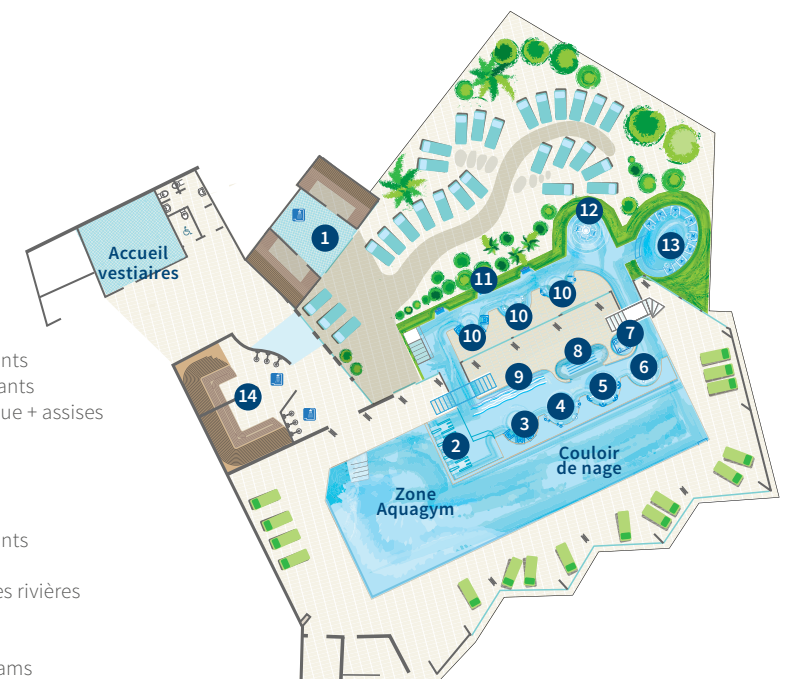
Notre approche holistique du bien-être intègre fitness et spa qui aident à maintenir un mode de vie sain.

À la carte : piscine d'eau de mer chauffée, bassin de nage sauna, jacuzzi, hammams, salle de fitness... 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. Séances d'aquadoce, cours d'aquagym, aquabiking ou séance de pilates 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 - Saunas
- 2 - Lits hydromassants
- 3 - Bains bouillonnants
- 4 - Douches de nuque + assises
- 5 - Jets séquentiels
- 6 - Geysers
- 7 - Plaque à bulles
- 8 - Alcôve
- 9 - Lits hydromassants
- 10 - Cols de cygne
- 11 - Plaques à bulles rivières
- 12 - Champignon
- 13 - Jacuzzi
- 14 - Espace Hammams



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 Spa Marin (1h)**
Soin signature SPA-Marin du visage exclusif
aux algues micro-éclatées, pour revitaliser
et reminéraliser la peau.
- **Soin Énergisant Lissant Spiruline Boost (1h30)**
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.

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.
- **L'Expertise Suprême Jeunesse & Lumière (1h)**
Soin du visage pro-âge à l'acide hyaluronique
pour une peau repulpée et éclatante.

*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, détend, 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 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, par mail à carnac@thalazur.fr*

31



| SÉJOUR ESSENTIEL |

VITALITÉ MARINE

(Re)découverte de la Thalassothérapie.

24 soins | 6 jours
dont 3 massages

- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues (15')
- 2 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues rouges (15')
- 2 douches sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage corps aux huiles (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 douche à jet ou pommée (10')
- 1 enveloppement à la cire hydratante (20')

- 3 séances de jets sous-marins (25')
- 3 séances d'Aquaforme (25')
- 1 douche océane (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 1 195 €

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

* à partir de 682 € 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 marin aux 3 sels Thalazur (15')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants aux cristaux Thalazur (15')
- 2 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues (15')
- 3 douches sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 massages corps aux huiles (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 douche océane (15')

- 2 douches à jet ou pommée (10')
- 1 enveloppement à la cire hydratante (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 1 387 €

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

* à partir de 869 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



THALASSOTHÉRAPIE & SANTÉ

3 orientations conjuguées aux bienfaits de la mer :
souplesse & articulations, expert du dos et harmonie de l'épaule.

SOUPLESSE & ARTICULATIONS

Entretenir la souplesse des articulations et limiter les douleurs (arthrose, rhumatismes, blessures articulaires...). La rééducation en salle et en piscine d'eau de mer chauffée à 33 °C facilite une récupération physique et un bien-être articulaire.

EXPERT DU DOS

Lutter contre les problèmes vertébraux et la fragilité articulaire du dos. La portance de l'eau de mer favorise l'assouplissement et le renforcement musculaire. Les techniques spécifiques (gymnastique hypopressive, travail sur ballon...), les massages thérapeutiques ciblés et les conseils kiné vous permettent de prévenir et d'éviter le déclenchement du mal de dos, d'anticiper et d'adopter les bonnes postures.

HARMONIE DE L'ÉPAULE

La cure thalasso pour les problèmes d'épaules, associée à des soins de kinésithérapie, vise à soulager les douleurs, améliorer la mobilité de l'articulation et réduire les tensions musculaires.

24 soins | 6 jours

Un entretien individuel avec un(e) kinésithérapeute offert.

LE MEILLEUR DE LA MER

- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 applications de boues marines (20')
- 3 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues (15')
- 2 douches sous fine pluie d'eau de mer (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 2 lits hydromassants (15')
- 3 massages kiné adaptés (25')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 douche océane (15')
- 3 séances kiné individuelles (25')
- 5 aqua kiné personnalisées (25')

Prix par personne à partir de 1 560 €

En chambre double et demi-pension.
Début de cure possible du lundi au vendredi.*

* à partir de 1 042 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

VENTRE & ÉMOTIONS

Débloquer les émotions négatives et le stress. Rééquilibrage digestif, respiratoire et émotionnel.

24 soins | 6 jours

LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 3 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues (15')
- 2 douches sous fine pluie d'eau de mer (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 2 lits hydromassants (15')
- 2 massages Chi Nei Tsang (50')
- 1 réflexologie plantaire (50')
- 1 séance Aguasophro (50') **NOUVEAU**
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 douche océane (15')
- 2 douches à jet pommées (10')
- 3 séances spécifiques ventre LPG nouvelle génération (20') **NOUVEAU**
- 2 ateliers basés sur les techniques d'automassage et de respiration abdominale (25')
- 1 rendez-vous conseil alimentation avec notre diététicienne (30')

Prix par personne à partir de 1 560 €

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

* à partir de 1 042 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

SILHOUETTE

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

24 soins | 6 jours

LE MEILLEUR DE LA MER

- 2 enveloppements algues détox fucus (20')
- 1 application d'algues thermosudation au fucus (20')
- 3 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues rouges (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage marin aux 3 sels Thalazur (20')
- 2 massages personnalisés (25')
- 2 lits hydromassants (15')
- 2 séances LPG nouvelle génération (50') **NOUVEAU**
- 2 séances de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**
- 3 douches à jet silhouette (10')
- 1 séance de sauna japonais individuelle (30')
- 1 consultation diététique (30') et suivi diététique
- 3 séances d'Aquaforme (25')
- 1 séance de Pilates (45')

Prix par personne à partir de 1 891 €

En chambre double et pension complète diététique avec collations. Programme nutritionnel personnalisé, plan d'action pendant et post-cure. Pour les personnes hébergées, cette cure se réalise obligatoirement en pension complète diététique. Cette cure débute le jour de votre choix, sauf le samedi et dimanche.*

* à partir de 1 138 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

MENOPAUSE

La ménopause, une nouvelle féminité !

24 soins | 6 jours

Une consultation médicale et une boîte de compléments *Coach Ventre & Taille* Thalgo offertes. Livre dédié de Sophie Kune *Game is not ovaire* offert.

LE MEILLEUR DE LA MER

- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en calcium (20')
- 2 bains de mer hydromassants enrichis en calcium (15')
- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')
- 2 douches sous fine pluie d'eau de mer (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 massage visage Kobido (25')
- 2 douches à jet (10')
- 2 séances de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**
- 1 gommage marin enrichi en Calcium (15')
- 1 enveloppement à la cire hydratante (20')
- 1 soin visage anti-âge aux choix dans le menu de soin de nos partenaires Thalgo et Payot (1h)
- 1 soin du corps méthode AXO (1h15) **NOUVEAU**
- 2 séances ciblées et personnalisées LPG nouvelle génération (20') **NOUVEAU**
- 1 séance de renforcement musculaire (25')
- 1 séance de gymnastique hypopressive (50')
- 1 rendez-vous conseil alimentation avec notre diététicienne (30')

Prix par personne à partir de 1 728 €

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

* à partir de 1 210 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

| SÉJOUR EXPERT |

NOUVEAUTÉ 2026

POST CANCER

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

24 soins | 6 jours

Une consultation médicale et un bilan kiné offerts. Certificat de l'oncologue obligatoire.

LE MEILLEUR DE LA MER

- 2 enveloppements d'algues enrichi en calcium (20')
- 2 enveloppements à la cire hydratante (20')
- 2 bains de mer hydromassants enrichis en calcium (15')
- 2 bains de mer hydromassants enrichis en magnésium (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 séance d'Agua Sophro (50') **NOUVEAU**
- 3 massages kiné personnalisés (25')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 douche océane (15')
- 1 marche oxygénation (1h)
- 1 soin visage apaisant CICA marin Thalgo (1h)
- 1 soin des mains (50')
- 3 séances personnalisées de kinésithérapie individuelles (25')
- 2 séances adaptées LPG nouvelle génération (20') **NOUVEAU**

Prix par personne à partir de 1 728 €

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

| 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

- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants aux cristaux Thalazur (15')
- 2 bains de mer hydromassants aux algues rouges et hibiscus (15')
- 3 douches sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage marin corps aux huiles et pétales de rose Thalazur (15')
- 1 massage Balinaise (50')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage Polynésien (50')
- 1 massage Shiroshampi (25')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 douche océane (15')
- 2 douches à jet pommées (10')
- 1 enveloppement à la cire hydratante (20')
- 1 enveloppement masque velours hibiscus (20')

Prix par personne à partir de 1 656 €

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

* à partir de 1 210 € sans hébergement. ** à partir de 1 138 € sans hébergement.
Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



e CURE ÉPIGÉNÉTIQUE

CINQ PILIERS

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

24 soins et activités | 6 jours

Un rendez-vous avec nos experts offert :

« Comment profiter de l'épigénétique en Thalassothérapie ».

Prêt du MORPHÉE pendant votre séjour afin d'accompagner votre endormissement.

1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 enveloppement d'algues détox fucus (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 gommage marin enrichi en calcium (15')
- 3 bains de mer enrichis en magnésium (15')
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 douche océane (15')
- 1 douche à jet pommée (10')
- 1 douche sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 soin visage Spa Marin Thalgo (1h)
- 1 soin signature des 3 souffles (50')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage Ayurvédique Abhyanga (50')
- 1 réflexologie plantaire (50')

2. GESTION DU STRESS

- 1 séance de sophrologie (50')
- 1 séance d'automassage avec introduction à la cohérence cardiaque (50')
- 1 atelier sur ballon : étirements, détente de la colonne, respiration... (50')

3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 1 séance de marche nordique ** (1h)
 - 1 séance de marche aquatique (1h) ou aquatonic (1h)**
 - 1 circuit training sur le nouveau parcours de l'île aux oiseaux ou en intérieur (1h)**
- Sans oublier le libre accès aux installations sportives de l'établissement

4. RÉSEAU SOCIAL BIENVEILLANT

- Pause autour d'un jus de saison ou d'une tisane détox après chaque séance d'activité physique adaptée.

5. ALIMENTATION RAISONNÉE

- 1 rendez-vous conseil alimentation avec notre diététicienne (30')
- Une alimentation en respect de notre concept 5S

Prix par personne à partir de 1 656 €

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

* à partir de 1 138 € sans hébergement. ** Selon conditions météorologiques.
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

Soins détente (15')

- bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur
- douche sous fine pluie d'eau de mer
- lit hydromassant

Soins drainants

- hydromassage marin (10')
- douche océane (15')
- douche à jet, pommée ou silhouette (10')

Soins vitalité (25')

- jets sous-marin
- aquaforme
- aquakiné

Enveloppement et applications (20')

(3 maximum)

- aux algues reminéralisantes
- thermosudation aux algues fucus
- à la cire hydratante
- enrichi en magnésium
- masque de velours hibiscus
- boue marine

CHOISISSEZ 1 SOIN AVEC NOS EXPERTS

- bilan nutritionnel (30')
- séance d'automassage (25')
- séance détente et respiration (30')

CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE RÉUSSIE

Gommage du corps (20') (1 maximum)

- aux huiles et pétales de rose Thalazur
- aux 3 sels Thalazur
- enrichi en magnésium
- enrichi en calcium

Massages (25') (2 maximum)

- signature Thalazur jardin marin
- détente
- drainant jambes

CHOISISSEZ 5 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages (50')

- Balinais
- Californien
- Polynésien
- signature Thalazur jardin marin
- Ayurvédique Abhyanga

Soins esthétiques

- Spa Marin Thalgo (1h)
- Expertise source fraîcheur et hydratation Payot (1h)
- Apaisant réparateur CICA marin Thalgo (1h)
- Fortifiant au masculin Thalgo (1h)
- Kobido (50')
- séance LPG nouvelle génération (50') **NOUVEAU**

Prix par personne à partir de 1 656 €

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 1 138 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

NOS SÉJOURS THALASSO 3 JOURS

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 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, par mail à carnac@thalazur.fr*



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

DÉTOXIFIER

- 1 gommage marin enrichi en magnésium (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 enveloppement d'algues au fucus (20')

REMINÉRALISER

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

RELAXER

- 1 douche sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 soin visage Thalgo shot hydratation (30')

Prix par personne à partir de 624 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

* à partir de 428 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



AUTHENTIQUE MASCULIN

Un protocole de soins dédié afin de retrouver tonicité et vitalité.

9 soins | 3 jours

- 1 gommage marin aux 3 sels Thalazur (20')
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 douche sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 soin du corps méthode AXO (1h15) **NOUVEAU**
- 1 massage évasion (25')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')

Prix par personne à partir de 652 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

* à partir de 459 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



BEAUTÉ MARINE

Sublimez votre peau pour un résultat immédiat.

9 soins | 3 jours

- 2 bains de mer hydromassants aux cristaux Thalazur (15')
- 1 douche sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 enveloppement à la cire hydratante (20')
- 1 enveloppement masque velours hibiscus (20')
- 1 massage corps aux huiles (15')
- 1 massage visage Méthode Payot (30')
- 1 soin visage Fondamental Thalgo (1h)
- 1 lit hydromassant (15')

Prix par personne à partir de 652 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

* à partir de 459 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



DÉTENTE ZEN

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

9 soins | 3 jours

- 2 bains de mer hydromassants aux cristaux Thalazur (15')
- 1 douche sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 enveloppement à la cire hydratante (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 1 massage évasion (25')

Prix par personne à partir de 652 €

En chambre double et petits-déjeuners.*

* à partir de 459 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



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 détente (15')

- bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur
- douche sous fine pluie d'eau de mer
- lit hydromassant

Soins drainants

- hydromassage marin* (10')
- douche océane* (15')
- douche à jet, pommée ou silhouette (10')

Soins vitalité (25')

- jets sous-marin
- aquaforme
- aquakiné

Enveloppement et applications (20')

(2 maximum)

- aux algues reminéralisantes
- thermosudation aux algues fucus
- à la cire hydratante
- en magnésium
- masque de velours hibiscus
- boue marine

CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE RÉUSSIE

Gommage du corps (20') (1 maximum)

- aux huiles et pétales de rose Thalazur
- aux 3 sels Thalazur
- enrichi en magnésium
- enrichi en calcium

Massages (25') (1 maximum)

- signature Thalazur jardin marin
- détente
- drainant jambes

CHOISISSEZ 2 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages (50')

- Balinais
- Californien
- Polynésien
- signature Thalazur jardin marin
- Ayurvédique Abhyanga

Soins esthétiques visage

- Spa Marin Thalgo (1h)
- Expertise source fraîcheur et hydratation Payot (1h)
- Apaisant réparateur CICA marin Thalgo (1h)
- Fortifiant au masculin Thalgo (1h)
- Kobido (50')

Prix par personne à partir de 712 €

*En chambre double et petit-déjeuner**.*

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.

* Dans la limite de 1 par personne.

** à partir de 516 € 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 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, par mail à carnac@thalazur.fr*

DÉCOUVERTE MARINE

3 soins d'hydrothérapie
dont 1 collectif

- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :
 - enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
 - bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur (15')
 - douche sous fine pluie d'eau de mer (15')
 - douche à jet ou pommée (10')
 - lit hydromassant (15')
- 1 soin collectif parmi :
 - séance de jets sous marins (25')
 - séance d'aquaforme (25')

Prix par personne à partir de 162 €
En chambre double et petit-déjeuner.

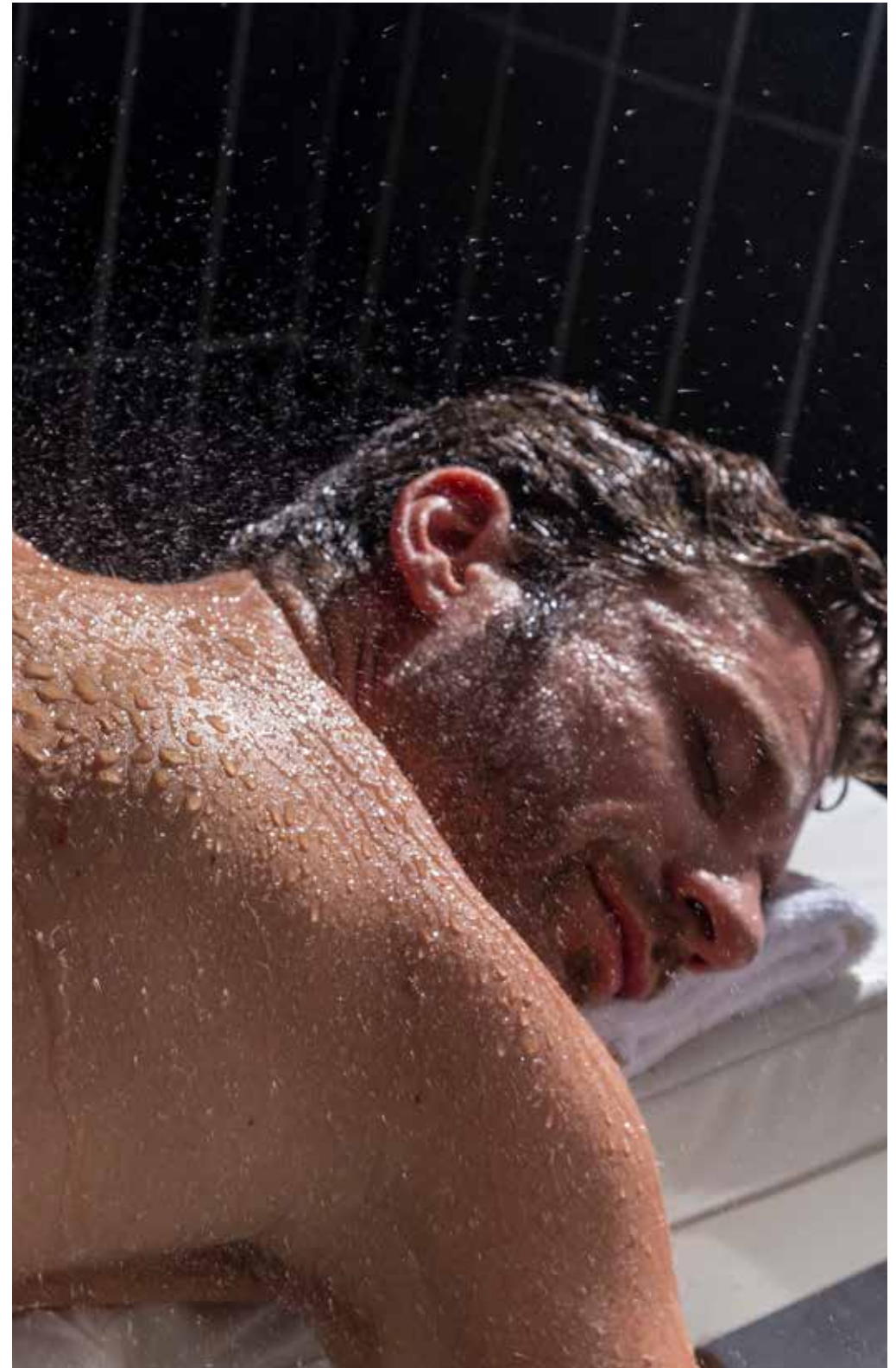
DÉCOUVERTE THALAZUR

3 soins d'hydrothérapie
dont 1 massage

- 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 aux cristaux Thalazur (15')
 - douche sous fine pluie d'eau de mer (15')
 - douche à jet ou pommée (10')
 - lit hydromassant (15')
 - hydromassage marin (10').

Prix par personne à partir de 182 €
En chambre double et petit-déjeuner.

Voir descriptif des soins page 54. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.





JOURNÉE VITALITE MARINE

4 soins d'hydrothérapie
dont 1 collectif

- 3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :
 - enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
 - bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur (15')
 - douche sous fine pluie d'eau de mer (15')
 - douche à jet ou pommée (10')
 - lit hydromassant (15').
- 1 soin collectif parmi:
 - séance de jets sous marins (25')
 - séance d'aquaforme (25')

Prix par personne à partir de 206 €
En chambre double et demi-pension.

JOURNÉE THALAZUR

4 soins d'hydrothérapie
dont 1 massage

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

Prix par personne à partir de 234 €
En chambre double et demi-pension.

JOURNÉE ZEN

4 soins individuels
dont 1 massage

- 1 massage évason (25') ou soin visage au choix (30')
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues rouges (15')
- 1 enveloppement à la cire hydratante (20')
- 1 douche sous fine pluie d'eau de mer (15')

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

Voir descriptif des soins page 54. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

nos soins

dans le détail

Nos gommages

GOMMAGES

Aux 3 sels, aux huiles et pétales de roses, enrichis en calcium ou en magnésium. Le gommage élimine les impuretés de la peau et exfolie les cellules mortes en douceur. Il favorise la microcirculation et la réceptivité aux actifs marins appliqués dans le prolongement des soins.

SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER

Consiste à effectuer le gommage sous une fine pluie d'eau de mer chaude, riche en actifs marins.

Nos massages

RELAXANT DU CORPS

Soin manuel individuel, appliqué à toute la face postérieure du corps, qui procure bien-être et relaxation.

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.

DES 3 SOUFFLES

Association d'un massage relaxant du visage et d'un massage d'ouverture à soi. Il est inspiré de techniques ancestrales, procurant un sentiment de détente profonde et de légèreté corps-esprit.

AYURVÉDIQUE ABHYANGA

Massage originaire de l'Inde, qui fait partie de la pratique de l'Ayurveda. Ce massage utilise des huiles chaudes et est conçu pour rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit, en fonction des doshas (énergies vitales) : Vata, Pitta et Kapha.

CALIFORNIEN

Technique de relaxation douce et fluide, qui se caractérise par des mouvements longs, lents et enveloppants. Né en Californie dans les années 1970, ce massage est conçu pour favoriser la détente, réduire le stress et rétablir l'équilibre émotionnel et physique.

POLYNÉSIE

Massage traditionnel originaire de Polynésie. Il est réputé pour ses mouvements fluides, longs et rythmés, qui imitent le mouvement des vagues de l'océan, et pour son approche holistique qui considère l'individu dans sa globalité : corps, esprit et âme.

SIGNATURE THALAZUR

Ce massage reflétant l'identité et la philosophie Thalazur vous offre une expérience sensorielle globale, pour une relaxation profonde et une harmonisation intérieure.

SOIN DU CORPS MÉTHODE AXO

La méthode stimule l'énergie, mais aussi les systèmes circulatoires sanguin, lymphatique, digestif, urinaire et immunitaire. Ce massage complet et ses effets bénéfiques entraînent une réduction des toxines, des tensions abdominales, de la cellulite, du tissu adipeux, de la rétention d'eau, des tensions musculaires et des raideurs articulaires.

KOBIDO

Massage facial japonais traditionnel, réputé pour ses effets rajeunissants et raffermissants. Il est souvent appelé « le lifting japonais naturel » en raison de sa capacité à améliorer la tonicité de la peau, et à lutter contre les signes du vieillissement.

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Certaines zones spécifiques des pieds correspondent à des organes, des glandes et des parties du corps. En stimulant ces points réflexes par des pressions manuelles, on cherche à améliorer la santé et le bien-être général, en favorisant l'équilibre et l'harmonie du corps.

DU VENTRE CHI NEI TSANG

Par un toucher à la fois léger et profond, ce massage vise à drainer les organes et à aider le corps à éliminer les toxines. Il soulage les douleurs abdominales et lombaires. Son but : détendre le corps et l'esprit en diminuant le stress et l'anxiété.

Nos enveloppements

D'ALGUES

Application d'un mélange d'algues lamineuses chaudes, pour une revitalisation de l'organisme et une reprise d'énergie.

D'ALGUES FUCUS

L'algue fucus qui active la sudation contribue à stimuler l'élimination des toxines et à lutter contre la rétention d'eau. Particulièrement recommandée pour une action minceur.

À LA CIRE HYDRATANTE

Cire onctueuse, délicatement parfumée aux agrumes pour une peau nourrie et qui retrouve ainsi toute sa souplesse et son éclat

VELOURS À L'HIBISCUS

Application relaxante d'extraits de fleurs d'hibiscus, de perles et d'agents hydratants, pour détendre votre corps en toute sérénité Ce masque rouge nacré, avec sa texture de velours et son parfum envoûtant offre à la peau un enveloppement multi-sensoriel.

ENRICHIS EN MAGNÉSIUM OU EN CALCIUM

Leur richesse en minéraux a une action reminéralisante et relaxante sur la peau, harmonisant ainsi le corps et l'esprit dans une osmose parfaite.

THERMOSUDATION AU FUCUS

Grâce à son effet sauna, ce soin enveloppe le corps tout entier dans un cocon fondant qui favorise la sudation.

BOUES MARINES

La boue marine est un mélange de sédiments marins et d'eau de mer. Elle possède une forte teneur en oxygène, en sels minéraux et oligo-éléments, ce qui est bénéfique pour soulager les rhumatismes et les douleurs articulaires.

Nos soins d'hydrothérapie

BAIN DE MER HYDROMASSANT

Soin individuel en baignoire : hydromassage global et localisé, réalisé par des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux.

DOUCHE SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER

Allongé sur une table, vous bénéficiez d'un soin consistant en un balayage d'une fine pluie d'eau de mer chaude. Ce soin vous procure un relâchement des tensions musculaires et une sensation de détente.

HYDROMASSAGE MARIN

Soin réalisé en bassin d'eau de mer et pendant lequel le corps est massé sous l'eau, à l'aide d'un jet directionnel, de pression variable, activé par une hydrothérapeute, pour un effet antalgique et décontractant.

DOUCHE OCÉANE

Ce soin individuel, sur table, consiste en un hydromassage complet du corps, associant manoeuvres drainantes et relaxantes, pour une action à visée circulatoire et pour permettre un relâchement des tensions musculaires.

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 !

DOUCHE À JET / POMMÉE / SILHOUETTE

Soin d'hydrothérapie individuel : le corps est entièrement massé de façon précise et juste par un jet d'eau de mer, dirigé à distance par une hydrothérapeute. Une version plus douce de ce soin est aussi proposée, sous forme de douche à jet pommée. La version silhouette se concentre de l'abdomen aux genoux, pour un massage spécifique des zones de stockage.

Nos soins secs

LIT HYDROMASSANT

Soin individuel sur matelas d'eau chaude, permettant un massage par des jets d'eau, situés dans le matelas, apportant détente et relaxation.

SAUNA JAPONAIS INDIVIDUEL

Les infrarouges longs émis permettent de réchauffer en profondeur le corps, et déclenchent 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.

LPG

Technique de mobilisation mécanique des tissus cutanés, optimisés par l'intermédiaire d'un système d'aspiration et de rouleaux et/ou de clapets. 2 protocoles spécifiques pour des résultats ciblés: Amincissement : déstocker, resculpter et raffermir le corps. Ventre : drainer les organes internes du ventre, afin de retrouver un confort abdominal.

PULSOTHÉRAPIE

Bottes de stimulation biomécanique cardio-synchronisée, qui optimisent en profondeur les processus circulatoires permettant de décongestionner, détendre et retrouver de la légèreté.

Nos soins paramédicaux

MASSAGE KINÉ

Soin individuel effectué par un masseur-kinésithérapeute sous forme de pressions glissées, pétrissages et mobilisations en profondeur des masses musculaires. Ce soin est personnalisé et adapté à l'état de santé de chacun.

GYMNASTIQUE HYPOPRESSIVE

Gymnastique posturale assurée par un masseur-kinésithérapeute et basée sur un travail respiratoire, induisant un renforcement du périnée, une tonification des muscles abdominaux et une diminution des troubles circulatoires.

AUTOMASSAGE

Technique simple, accessible et efficace pour soulager les tensions physiques et mentales, améliorer la circulation et favoriser une relaxation profonde. Que ce soit pour gérer le stress, se détendre après une journée chargée ou soulager des douleurs musculaires, l'automassage permet de prendre soin de soi de manière autonome et à tout moment.

ATELIER BALLON

Outil polyvalent et accessible, le ballon aide à renforcer le corps, améliorer l'équilibre, la coordination et favoriser une meilleure posture. Il est adapté à toutes les pratiques sportives et à tous les niveaux, et permet une reconexion à soi, par la pleine conscience du corps en mouvement sur le ballon.

Nos soins collectifs

JET SOUS-MARIN

Soin en piscine consistant en des mouvements de mobilisation, effectués sous la conduite d'un praticien, devant des jets d'orientation modulable et de puissance variable. Ce soin stimule la circulation, détend en profondeur les masses musculaires et assouplit les articulations.

AQUAFORME

Soin ludique en piscine, qui associe aux bienfaits de l'eau de mer, des exercices sur appareils de cardiotraining sous-marins (stepper, climber, bodyleg et walker).

AQUAKINE

Gymnastique collective sous la direction d'un masseur kinésithérapeute. Les exercices sont doux, adaptés à tous et permettent une mobilisation articulaire et une détente musculaire.

AQUAKINÉ PERSONNALISÉ

Soin qui consiste en une gymnastique rééducative personnalisée, selon les indications d'un kinésithérapeute, dans un bassin d'eau de mer chauffé à 33 °C.

AGUA SOPHRO

En bassin d'eau de mer chauffée à 33 °C, méthode de relaxation et de bien-être, utilisant les propriétés de l'eau pour détendre le corps et l'esprit.

Nos soins mieux-être

SOPHROLOGIE

Méthode de relaxation et de développement personnel, qui combine des techniques de respiration, de relaxation musculaire et de visualisation positive. La sophrologie est souvent utilisée pour améliorer la qualité de vie, renforcer la confiance en soi et favoriser une meilleure gestion des défis quotidiens.

MARCHE NORDIQUE

Activité physique qui consiste à marcher en utilisant des bâtons spécialement conçus. Exercice accessible à tous, quel que soit le niveau de condition physique. Elle sollicite à la fois le haut et le bas du corps, offrant un entraînement complet et bénéfique pour la santé.

GYM OCÉAN / MARCHE AQUATIQUE

Activité extérieure qui combine les bienfaits de la marche avec ceux de l'aquagym, en profitant des propriétés de l'eau, pour offrir un entraînement doux, mais efficace. L'eau exerce une résistance naturelle sur le corps, ce qui rend les mouvements plus intenses et plus bénéfiques sans mettre de pression excessive sur les articulations.

CIRCUIT TRAINING

Méthode d'entraînement dynamique et efficace, qui combine des exercices de renforcement musculaire, de cardio et de souplesse, tout en profitant des bienfaits de l'environnement extérieur, sur l'île aux Oiseaux. Il est adapté à tous les niveaux de forme physique et permet de travailler l'ensemble du corps de manière complète.

MARCHE OXYGÉNATION

Activité physique en bord de plage, bénéfique pour le corps et l'esprit, qui combine les effets de la marche avec les bienfaits de l'air marin. En plus de ses bienfaits physiques, elle contribue à la réduction du stress et améliore le bien-être général, tout en profitant des effets apaisants de la nature.

nos conseils séjour

J'emporte dans ma valise...

- Deux maillots de bain en synthétique, adaptés aux conditions marines (eau de mer, chlore...).
- Pour les hommes, merci de vous munir d'un slip ou boxer de bain.
- Les bermudas ou shorts longs de bain, les combinaisons complètes et les strings ne sont pas tolérés.
- Des sandales antidérapantes (offertes pour les cures de 6 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à l'espace fitness et forme.
- Pour tout séjour de plus de 3 jours, un certificat médical de non contre-indication datant de moins de trois mois, vous sera demandé.

C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa marin (parcours marin, sauna, hammam, cours d'aquagym, espace cardio-fitness, cours en salle) pour le curiste et l'accompagnant hébergé.
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes en libre-service durant vos soins.

J'arrive à l'hôtel...

- Votre chambre est disponible à partir de 16 h (17 h le samedi en résidence), le jour de votre arrivée, et doit être restituée pour 12 h (10 h le samedi en résidence), le jour de votre départ.
- Accès libre et illimité au Spa marin à partir de 16 h, le jour de votre arrivée, et jusqu'à 12 h le jour de votre départ.
- Parking fermé gratuit.
- Service de navette hôtel/Gare Auray, dédié et offert aux curistes 6 jours, sur réservation à l'avance, selon horaires définis et disponibilités.

- La demi-pension comprend le petit-déjeuner et 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 (sur demande préalable, lors de la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Privilège famille à l'hôtel : hébergement et petit-déjeuner offerts pour les enfants de moins de 12 ans, partageant la chambre des parents, avec accès libre et illimité au parcours marin.
- Nos amis les animaux ne sont pas admis à l'hôtel, mais uniquement en résidence avec un supplément de 10 € par jour et par animal.
- Bornes de recharge électrique à disposition.

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.
- Nous conseillons aux femmes enceintes de contacter nos équipes d'accueil, avant toute réservation. Un certificat médical de suivi de grossesse et de non contre-indication sera nécessaire pour toute réservation.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre boutique, des maillots de bain, sandales, produits cosmétiques...
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.



HORAIRES D'OUVERTURE*

**L'INSTITUT
DE THALASSOTHÉRAPIE**
Du lundi au samedi de 8 h 30 à 19 h.
Le dimanche de 8 h 30 à 18 h 30.

SPA MARIN
Du lundi au samedi
de 9 h à 13 h et de 14 h à 19 h 30.
Le dimanche
de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h 30.
Évacuation des espaces 15 min avant
chaque fermeture.

SPA BEAUTÉ
Du lundi au samedi
de 9 h à 13 h et de 14 h à 19 h.
Le dimanche
de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 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).

SUPPLÉMENT ACCOMPAGNANT

Nous vous offrons le supplément accompagnant non-curiste, pour toute réservation d'une **Escale Maman Bébé 3 jours/3 nuits**.



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 weekend 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.

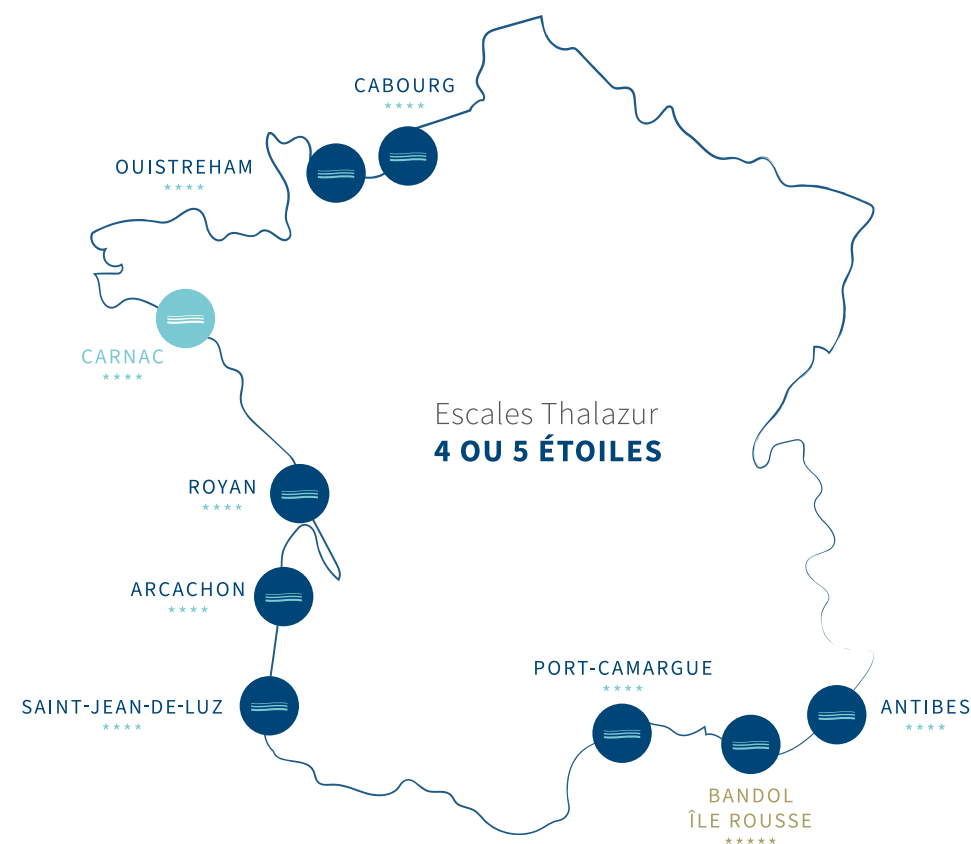


Thalazur avec ses actions Bleu pour demain, soutient la Fondation de la mer

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

- 4 h 30 depuis Paris, 1 h 30 depuis Nantes et Rennes.

En train

- 2 h 40 en TGV depuis Paris, arrivée en gare d'Auray.
- Service de navette hôtel/gare d'Auray, dédié et offert aux curistes 6 jours, sur réservation à l'avance, selon horaires définis et disponibilités.

En avion

- Environ 1 h 45 depuis les aéroports de Nantes, Rennes et Brest.

Thalazur Carnac****
Avenue de l'Atlantique
56340 Carnac



THALAZUR

escales bien-être & thalasso



CARNAC



INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION

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

inforeservation@thalazur.fr

www.thalazur.fr

