

SOINS À LA CARTE
ÉDITION 2026

CARNAC

25
ANS

THALAZUR
escales bien-être & thalasso





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 coeur de l'océan, l'eau de mer révèle ses vertus régénérantes à travers nos soins thalasso reminéralisants, nos rituels du monde, nos massages signatures et nos soins beauté d'exception.

En partenariat avec les marques françaises Thalgo et Payot, références de la cosmétique marine et du soin professionnel, nous vous proposons des rituels alliant efficacité, précision et plaisir des sens. Chaque geste, chaque texture, chaque fragrance participe à une expérience complète, où le corps s'apaise et l'esprit se recentre.

Que vous choisissiez une journée thalasso, un moment détente ou une parenthèse beauté, laissez-vous guider par nos équipes expertes pour un voyage sensoriel sur mesure. Au fil des pages, découvrez nos soins, nos rituels et nos expériences à vivre seul(e) ou à deux, pour un moment suspendu face à la mer.

**Notre promesse : un art de vivre
le bien-être, avec expertise et émotion.**

SOMMAIRE



Détendez-vous, dans notre Spa Marin

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

À la carte : piscine d'eau de mer chauffée, 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 SPA MARIN

THALASSO

nos soins





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



thalasso à la journée ou demi-journée

nos demi-journées Thalasso

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIES
INSTANT THALASSO	95€	100€
2 soins		
<ul style="list-style-type: none"> • 1 bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur (15') • 1 douche sous fine pluie d'eau de mer (15') ou 1 lit hydromassant (15') 		
PARENTHÈSE THALASSO	110€	115€
2 soins		
<ul style="list-style-type: none"> • 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20') ou masque corps velours hibiscus (20') • 1 bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur (15') ou 1 douche sous fine pluie d'eau de mer (15') ou 1 lit hydromassant (15') 		
DÉCOUVERTE MARINE	125€	130€
3 soins d'hydrothérapie dont 1 collectif		
<ul style="list-style-type: none"> • 2 soins individuels d'hydrothérapie* • 1 soin collectif : jet sous-marin, aquaforme (25') 		
DÉCOUVERTE THALAZUR	155€	160€
3 soins d'hydrothérapie dont 1 massage		
<ul style="list-style-type: none"> • 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15') • 2 soins individuels d'hydrothérapie* 		

* Choix et descriptif des soins de thalasso pages 12-13.
 Liste des soins : enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), bain de mer aux cristaux Thalazur (15'), douche sous fine pluie d'eau de mer (15'), douche à jet ou pommée (10'), lit hydromassant (15').

**Soin ne bénéficiant pas de l'accès spa marin.

nos journées Thalasso

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIES
JOURNÉE THALAZUR	180€	185€
4 soins d'hydrothérapie dont 1 massage		
<ul style="list-style-type: none"> • 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (15') • 3 soins individuels d'hydrothérapie* 		
JOURNÉE ZEN	200€	205€
4 soins individuels dont 1 massage		
<ul style="list-style-type: none"> • 1 massage évasion (25') ou 1 soin visage (30') au choix : La Méthode Payot ou Soin Shot Hydratation Thalgo • 1 enveloppement cire hydratante (20') • 2 soins de Thalasso au choix parmi : bain de mer aux cristaux Thalazur (15'), ou lit hydromassant (15') ou douche sous fine pluie d'eau de mer (15') 		

nos soins à la carte

1 soin thalasso**	60€	65€
bain de mer hydromassant, douche sous fine pluie d'eau de mer, lit hydromassant (15')		
1 soin spécifique**	65€	70€
douche océane (15'), douche à jet, pommée ou silhouette (10'), hydromassage marin (10')		
1 soin exception**	70€	75€
enveloppement ou application (20'), massage ou gommage sous affusion (15'), massage corps aux huiles (15')		

**ACCÈS LIBRE
AU SPA MARIN INCLUS**
sur la même demi-journée
ou journée de vos soins.

(Peignoir et serviette fournis -
sandales obligatoires en vente sur place)

nos demi-journées à thème

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
La journée à thème AU CHOIX PARMIS :		
Spa ado (de 13 à 17 ans inclus)	150€	155€
<ul style="list-style-type: none"> • 1 bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur (15') • 1 douche sous fine pluie d'eau de mer (15') • 1 massage visage Méthode Payot (30') 		
Détox	165€	170€
<ul style="list-style-type: none"> • 1 enveloppement détox au fucus (20') • 1 bain de mer hydromassant cristaux Thalazur (15') • 1 séance de sauna japonais individuel (30') 		
Soins du dos	165€	170€
<ul style="list-style-type: none"> • 1 lit hydromassant spécial dos (15') • 1 application de boues marines (20') • 1 massage relaxant du dos (25') 		
Jambes légères	165€	170€
<ul style="list-style-type: none"> • 1 massage drainant des jambes (25') • 1 séance de pulsothérapie (20') NOUVEAU • 1 application de gel cryogène jambes (20') 		
Récupération sportive	165€	170€
<ul style="list-style-type: none"> • 1 séance de pulsothérapie (20') • 1 séance de sauna japonais individuel (30') • 1 bain de mer enrichi en magnésium (15') 		

nos journées Thalasso & Spa

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
La journée AU CHOIX PARMIS :		
Beauté	205€	210€
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Soin Essentiel Thalgo (60') • 1 bain de mer hydromassant aux cristaux Thalazur (15') • 1 enveloppement masque velours hibiscus (20') 		
Thalazur jardin marin	210€	215€
<ul style="list-style-type: none"> • 1 gommage corps aux huiles et pétales de roses (20') • 1 bain de mer hydromassant cristaux Thalazur (15') • 1 massage signature Thalazur jardin marin (50') 		

surprenez vos papilles

Nos offres Déjeuners*

Formule du lundi au vendredi 28€
(hors jours fériés - midi uniquement)

« Formule du Midi » : le plat du jour + le dessert du jour + café
ou « Formule Galette & Crêpe » (selon le jour de la semaine) :
1 galette salée et une crêpe sucrée au choix + un verre de jus
de pomme ou cidre + café.

Formule Thalazur 2 plats 41€
(du lundi au dimanche)

Formule entrée + plat ou plat + dessert au choix dans le
Menu Thalazur avec un verre de vin ou un cocktail création
sans alcool.



Prolongez votre moment de détente en profitant
d'une pause gourmande au restaurant
« La Table des Salines ».
À partir de 28 € par personne.

* hors évènements spéciaux

L'INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE EST OUVERT 7/7 JOURS

Du lundi au samedi de 9 h à 19 h et le dimanche de 9 h à 18 h.

Informations ou réservations
au 02 97 52 52 00

nos soins Thalassothérapie dans le détail

Grâce à ce lexique, les soins de Thalassothérapie n'auront plus de secrets pour vous. Soins d'hydrothérapie, massages, soins experts, soins high tech... Immergez-vous !

Nos gommages

Marin

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. 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.

Nos enveloppements et applications

D'algues

Application d'un mélange d'algues laminaires 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 décontracturant.

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.

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.

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*).

ce qu'il faut prévoir

- Pour les dames, prévoir maillot de bain 1 ou 2 pièces près du corps, les burkinis, tankinis ou abaya ne sont pas autorisés. Prévoir un maillot de bain en synthétique adapté aux conditions marines (eau de mer, chlore...).
- Pour les hommes, merci de vous munir d'un slip ou boxer de bain (pas de short long, ni bermuda).
- Le port de sandales est obligatoire (en vente sur place si besoin)
- Le port du bonnet est recommandé ou à défaut, les cheveux attachés.
- Tenue et chaussures de sport propres obligatoires pour accéder à l'espace cardio-fitness.
- Pour les soins Too Fruit, l'enfant doit être accompagné par un adulte durant le soin.
- Futures mamans et adolescents (14 / 17 ans), nous vous invitons à nous consulter pour le choix de vos soins.

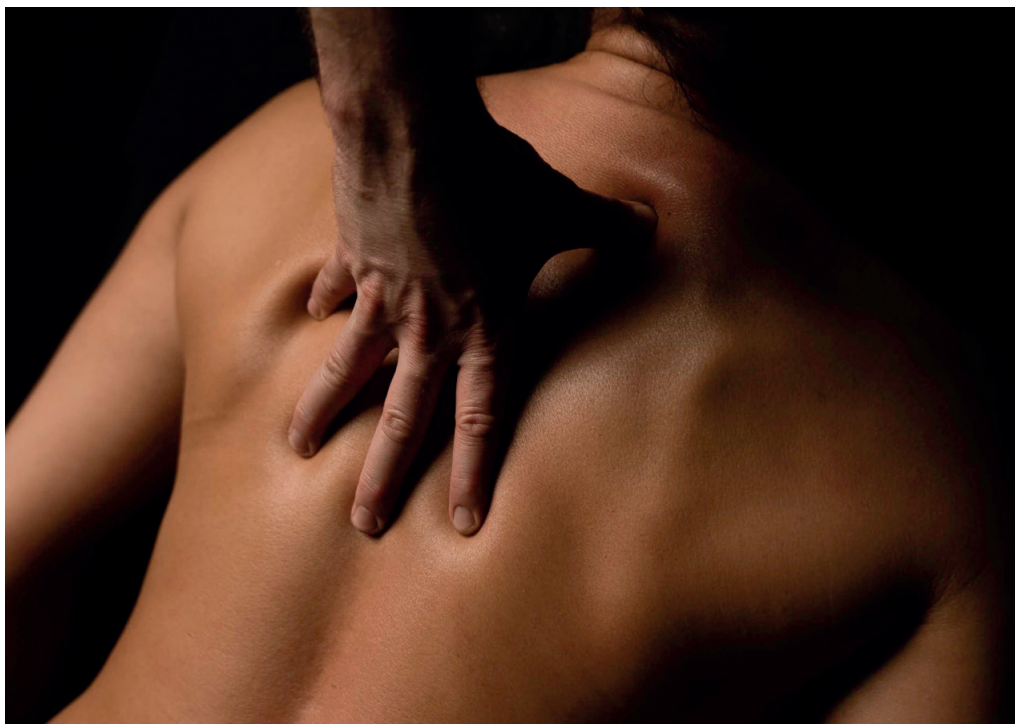
lors de votre venue

- Nous vous conseillons d'arriver 30 minutes avant le début des soins.
- Lors de votre arrivée, vous devez régler votre formule et le planning de vos soins vous sera remis.
- Pour vos soins, le peignoir et la serviette de bain vous sont fournis, sauf indication contraire.
- 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.

conditions générales

- Des casiers individuels sont mis à votre disposition ; nous vous remercions d'y déposer vos objets de valeur, nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradations. Le port des bijoux est interdit.
- Tout rendez-vous non décommandé 48h à l'avance sera facturé. En cas de retard, nous serons dans l'obligation de raccourcir la durée de votre soin.
- Certificat médical obligatoire ou décharge médicale à signer lors de votre venue.
- La nudité n'est pas autorisée dans les espaces sauna et hammam ainsi que dans les zones de soins.
- Le règlement intégral de chaque prestation devra être effectué dès la réservation.
- Les soins se réalisent sur une même demi-journée.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



soins experts

massages et soins de kinésithérapie

Pratiqués par nos experts

Étiopathie (50') NOUVEAU 90 €

L'étiopathie est une thérapie manuelle douce qui vise à identifier et traiter la cause réelle de vos douleurs, plutôt que de simplement en masquer les effets. Chaque séance est entièrement personnalisée pour répondre à vos besoins et rétablir un fonctionnement harmonieux de votre organisme.

Aguasophro* (50') NOUVEAU 65€

Offrez-vous une parenthèse de détente absolue avec l'aguasophro, une expérience sensorielle unique qui allie les bienfaits de la sophrologie et ceux de l'eau de mer chauffée. Guidé(e) par un(e) sophrologue, vous explorez la relaxation profonde, la respiration consciente et le lâcher-prise dans un environnement bienveillant et apaisant. Séance collective.

Sophrologie* (45') 80€

Offrez-vous une parenthèse de bien-être avec une séance de sophrologie : un accompagnement doux et personnalisé pour retrouver équilibre, calme et vitalité. Séance individuelle.

Consultation diététique*

Première consultation (1h) **60€**

Suivi diététique (30') **25€**

(Après première consultation obligatoire)

Réalisée par la diététicienne du centre, diététique minceur, santé, sport... Autant d'orientations traitées, suivies de manière personnalisée et sur-mesure par notre diététicienne.

Kilos à éliminer, mauvaises habitudes alimentaires à corriger, problèmes de digestion, carence ou excès... Réalisez votre bilan nutritionnel auprès de notre spécialiste qui trouvera des réponses appropriées aux sujets qui vous préoccupent.

Consultation médicale* (15') 35€

Vous souhaitez connaître votre aptitude à la pratique de la thalassothérapie, vous pouvez consulter le médecin de notre Institut (acte de confort non remboursable par la Sécurité sociale).

Pratiqués par
nos kinésithérapeutes

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Réflexologie plantaire

(25') 80€ 85€
(50') 125€ 130€

Thérapie manuelle pratiquée sur les zones réflexes de la voûte plantaire. Elle stimule des points d'acupressure et permet ainsi d'obtenir une action réelle sur les systèmes nerveux, lymphatique, sanguin et endocrinien.

Massage détente

(25') 80€ 85€
(50') 125€ 130€

Soin manuel individuel effectué par un masseur kinésithérapeute, appliqué à tout le corps et visant à un relâchement physique et psychique.

Drainage lymphatique

manuel (50') 125€ 130€

Dynamisation vasculo-tissulaire manuelle ayant pour but de faire disparaître les dysfonctionnements circulatoires. Ce massage favorise l'élimination des déchets et la réduction d'œdème tout en procurant une agréable sensation de légèreté et de bien-être.

Massage Q Chi-Line (50') 125€ 130€

Technique japonaise de massage et de recentrage des méridiens permettant d'harmoniser le corps dans son intégralité. Les méridiens, responsables du flux énergétique sont stimulés de façon à retrouver un équilibre physique et mental. Améliore la posture, facilite la récupération musculaire, régénère la peau et permet de contrôler son poids.

Massage Maman-Bébé (25') 80€ 85€

Partagez un moment de douceur et de complicité avec votre bébé, lors de cet atelier animé par un kinésithérapeute. Grâce à ce massage inspiré d'une technique indienne, vous apprendrez des gestes simples et bienveillants pour favoriser la détente, le sommeil et la digestion de votre enfant, tout en renforçant votre lien d'attachement. Pour les bébés entre 0 et 9 mois.

Soin méthode AXO® (1h15) 165€ 170€

NOUVEAU

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.

Massage du ventre

Chi Nei Tsang (50') 125€ 130€

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 objectif : détendre le corps et l'esprit en diminuant le stress et



* Soins ne bénéficiant pas de l'accès Spa Marin.

BEAUTÉ

SPA



nos soins



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

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

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

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

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

**POUR TOUTE INFORMATION
OU RÉSERVATION**

contactez le 02 97 52 52 00
ou par mail à thalasso.carnac@thalazur.fr
lundi au samedi de 9 h à 19 h et le dimanche de 9 h à 18 h.



les gommages
corps

**ACCÈS LIBRE
AU SPA MARIN INCLUS
sur la même demi-journée
de vos soins.**

*(Peignoir et serviette fournis. Sandales obligatoires
en vente sur place)*

Bar à gommage

Le gommage permet de faire place nette en éliminant les cellules mortes qui étouffent l'épiderme. Il affine le grain de peau et stimule le renouvellement cellulaire. Il révèle ainsi l'éclat de la peau, la rend douce et lisse au toucher. La gestuelle du gommage, en mobilisant les tissus, améliore la circulation et l'élasticité de la peau. Pour une peau sublimée, infiniment douce et satinée, notre établissement vous propose, une large variété de gommages pour une expérience inoubliable.

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Le gommage (20') 75€ 80€

AU CHOIX PARMİ :

Le gommage détoxifiant corps Payot – Moyen

Soin lissant exfoliant pour un effet peau neuve. Ce gommage complet purifie et révèle l'éclat de la peau. Sa texture onctueuse et gourmande, enrichie en coques d'amande, exfolie en douceur pour affiner le grain de peau. Beurre de pistache et huile d'amande douce enveloppent la peau de confort, la laissant lisse, souple et soyeuse.

French Riviera Thalgo – Doux

Ce gel granité exfolie la peau tout en lui apportant les minéraux et oligo-éléments indispensables à sa vitalité. Sa texture gélifiée enveloppe la peau d'un parfum marin frais.

Aux 3 sels Thalazur jardin marin – Doux

Une exfoliation douceur 100% marine dotée de 3 sels marins emblématiques et de poudre de coquilles d'huîtres. Un véritable geste beauté grâce à l'effet antioxydant de l'extrait de grenade et d'algue rouge.

Aux huiles et pétales de rose Thalazur jardin marin – Fort

Gommage relaxant et raffiné aux grains de sels de la mer Morte enveloppés d'huile de bourrache et de fleurs. Pour une peau soyeuse assouplie et délicatement parfumée.

Conseils THALAZUR

Le hammam* est conseillé avant de recevoir des soins car il favorise la pénétration des oligoéléments dans le corps, il entraîne l'activation de la circulation sanguine, l'élimination des toxines et l'évacuation du stress. Pour parfaire votre gommage, associez-le à un massage.

Demandez conseil à nos esthéticiennes.

** En cas de pathologie cardiaque ou cardio-vasculaire, l'accès au hammam est déconseillé.
Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*



les massages

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Le massage (25')	80€	85€

Signature Thalazur

Reconnexion à soi. Nos experts Spa praticiens ont conçu ce massage pour permettre à votre esprit de ralentir et à votre corps de se détendre.

Du visage

Massage du visage, du cou et du décolleté associant des manœuvres relaxantes à des points de shiatsu pour retrouver un visage ressourcé et apaisé.

Shiroshampi

Massage du haut du corps, procure un rééquilibrage énergétique de la tête aux pieds et interagit sur les émotions. Il libère les tensions, régule les problèmes de sommeil, de digestion, d'ORL, de maux de tête. Pression, vitesse d'exécution des manœuvres sont adaptées aux besoins de chacun et la stimulation des marmas personnalisée.

les massages du monde

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Le massage (50')	125€	130€

Signature Thalazur jardin marin

Reconnexion à soi

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.

Ayurvédique Abhyanga

Rééquilibrant - Relaxant

Massage indien traditionnel énergétique qui harmonise et rééquilibre, il va soit tonifier soit apaiser. Tonique mais très relaxant, les manœuvres s'enchaînent sur tout le corps, selon 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, tel 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.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Le massage (50') **125€** **130€**

Californien

Relaxant - Apaisant

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

Polynésien

Relaxant - Enveloppant

Véritable invitation au voyage, ce massage relaxant à l'huile chaude, d'inspiration lomi-lomi, transporte le corps et l'esprit dans une relaxation profonde, les tensions s'envolent pour laisser place à une sensation de lâcher-prise infinie.

French Riviera Thalgo

Revitalisant

Combinaison de manœuvres manuelles fluides, profondes et enveloppantes inspirées de la mer et d'un galet auto-chauffant 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.

Ko Bi Do

Lifting naturel et anti-âge

Ce massage visage japonais est basée sur plusieurs techniques comme l'utilisation des méridiens et des points d'acupuncture, et du drainage lymphatique. Le Ko Bi Do ou "lifting naturel du visage" est un traitement non invasif et efficace contre le vieillissement du visage.

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

La Vague Relaxante Payot (1h) **129€** **134€**

Massage décontractant ciblé dos pour le maintien du corps

Massage expert décontractant ciblé dos pour le maintien du corps. Ce soin incarne l'expertise de Payot dans l'art de libérer les tensions du dos, ce pilier du corps où se cristallisent stress et émotions. Conçues pour allier force et délicatesse, les techniques de La Vague Relaxante explorent chaque zone du dos avec précision : lissages amples, pressions glissées et pétrissages ciblés délient les tensions.

**ACCÈS LIBRE
AU SPA MARIN INCLUS
sur la même demi-journée
de vos soins.**

(Peignoir et serviette fournis. Sandales obligatoires en vente sur place)

**ACCÈS LIBRE
AU SPA MARIN INCLUS
sur la même demi-journée
de vos soins.**

*(Peignoir et serviette fournis, Sandales obligatoires
en vente sur place)*

les rituels

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Rituel Spa Marin 175€ 180€

French Riviera Thalgo (1h30)

Rituel Signature qui allie les bienfaits de la mer à la chaleur du soleil pour revitaliser et reminéraliser la peau. Partez à la découverte de la French Riviera le temps d'un Rituel Spa associant :

- Un gommage à l'extrait d'algues micro-éclatées exfoliant et lissant la peau
- Un enveloppement SPA Marin détoxifiant et reminéralisant.
- Un modelage Revitalisant au galet chaud combinant soleil, mer méditerranée et galet chaud à des manœuvres fluides, profondes et enveloppantes.

Rituel relaxant 175€ 180€

Îles Pacifique (1h30) **NOUVEAUTÉ EN 2026**

- Gommage au sable blanc de Bora Bora, sel marin, coques de coco et huiles végétales.
- 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 Grand Spa Marin 210€ 215€

Visage et corps Thalgo (1h50)

Rituel Spa Marin French Riviera exclusif associant le Soin Spa Marin du visage et le Modelage Signature Spa Marin French Riviera.

- 1 soin visage spa marin
- 1 massage French Riviera

Rituel 210€ 215€

Détente absolue (1h40) **NOUVEAU**

- 1 gommage au choix parmi le bar à gommage ou enveloppement fondant à la cire
- 1 massage Californien
- 1 massage visage Méthode Payot

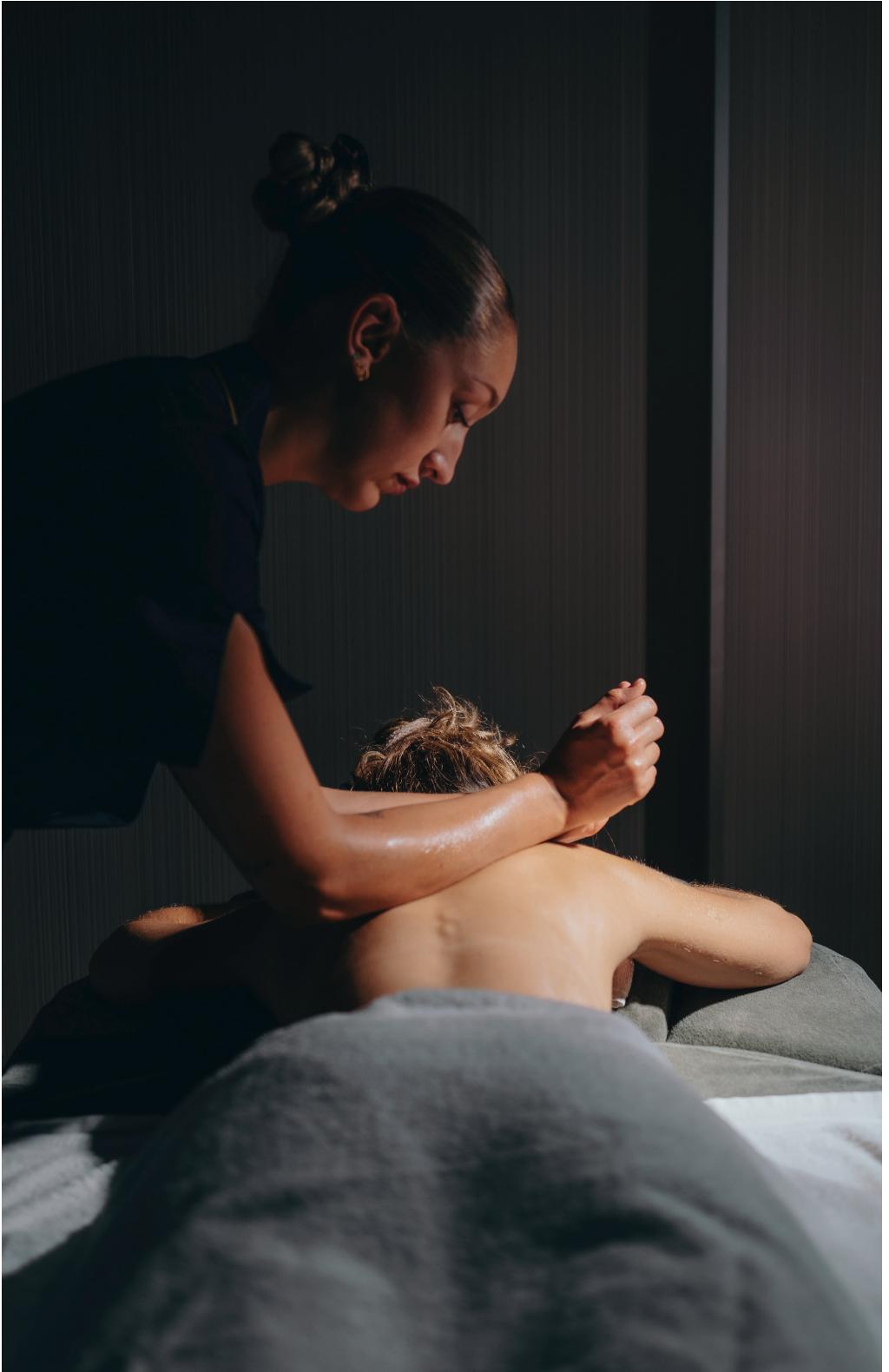
Rituel signature Thalgo 135€ 140€

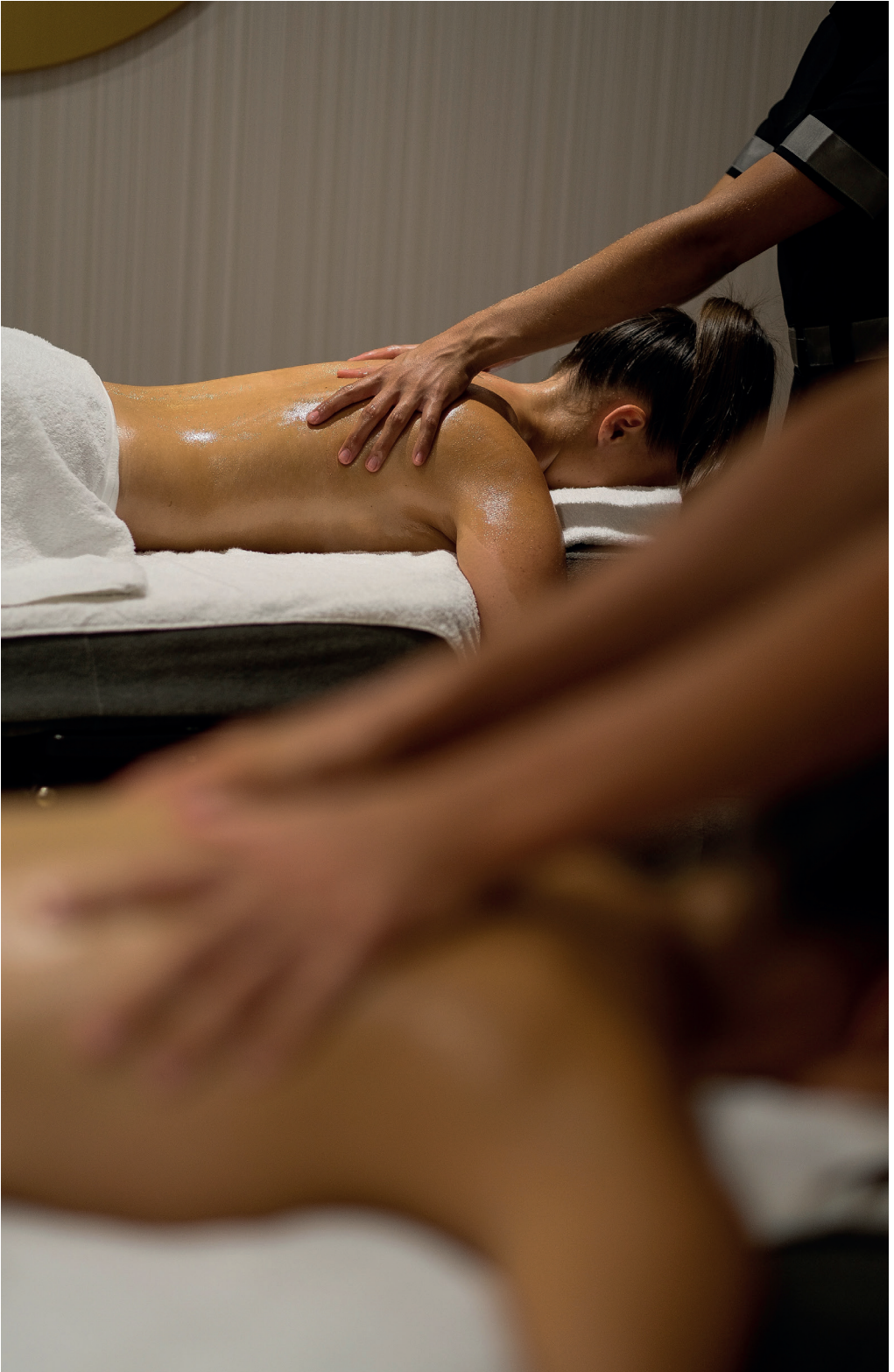
et Thalazur Immersion marine (1h)

NOUVEAUTÉ EN 2026

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.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.





les instants à deux

Dans notre Suite Spa Steren, partagez des moments de détente privilégiés à deux. Le temps d'un massage Duo ou d'une Parenthèse, vivez une expérience unique au travers d'un voyage sensoriel exceptionnel.

Accès Spa Marin demi-journée inclus Tarifs pour 2 personnes

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Parenthèse DUO
Bien-Être (45') 190€ 195€

Offrez-vous un instant d'évasion à deux ! Détendez-vous dans la chaleur enveloppante d'un hammam privatif, puis laissez-vous emporter par un massage corps signature aux gestes fluides et relaxants. Un moment de bien-être complice, idéal pour se reconnecter et recharger les énergies en un rien de temps.

Massage en DUO (50') 250€ 260€

Vivez et partagez un moment de bien-être à deux dans notre cabine duo.

Au choix parmi : Ayurvédique Abhyanga, Balinais, Polynésien, Californien ou Signature Thalazur jardin marin.

SEMAINE WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS

Parenthèse DUO
Spa (1h30) 430€ 440€

Vivez un moment de pure détente à deux. Profitez d'un hammam privatif pour purifier le corps, suivi d'un gommage exfoliant qui laisse la peau douce et lumineuse. Terminez par un massage californien en duo, fluide et enveloppant, pour une relaxation profonde et un bien-être partagé.

Parenthèse DUO
Beauté (1h45) 410€ 415€

Offrez-vous un rituel de beauté à deux, alliant détente et éclat. Commencez par un hammam privatif pour purifier la peau et relâcher les tensions, poursuivez avec un massage corps signature qui sublime la silhouette, puis profitez d'un soin du visage Fondamental Thalgo. Un moment complice pour rayonner de bien-être.

Pour vivre pleinement l'expérience,
nous vous conseillons de choisir le même massage.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

les soins minceur

Sauna japonais individuel (30')

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

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
1 séance	75€	80€
3 séances	202€	216€
5 séances	318€	340€

Pulsothérapie Stendo* (20') **NOUVEAU**

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

1 séance	45€
3 séances	128€
5 séances	200€

LPG Cellu M6 Infinity® - Endermologie Corps **NOUVEAU**

L'appareil CELLU M6 INFINITY® est le fruit d'une ingénierie R&D ultra-avancée. Il est dédié aux soins endermologie® CORPS (minceur, cellulite, fermeté), VISAGE (anti-âge, éclat, hydratation, prévention...) et BIEN-ÊTRE (drainage lymphatique, vitalité, relaxation, récupération musculaire...).

Ses nouvelles têtes de traitement délivrent une mécanisation tissulaire inédite pour réveiller l'activité cellulaire endormie (fibroblastes, adipocytes, cellules endothéliales), naturellement, sans agression ni effets secondaires.

• Bilan personnalisé* (45') **59€**

Tout programme de soin endermologie® corps commence par un bilan ultra-précis, avec l'application professionnelle ENDERMOLINK™. Il se déroule en trois étapes clés :

1. Décryptage de votre mode de vie.
2. Analyse pointue de l'état de votre peau.
3. Création de votre programme sur-mesure

• Séance découverte* (15') **35€**

Ce soin propose une introduction à la technique endermologie® afin de découvrir le potentiel des différentes stimulations cellulaires et les sensations uniques qu'elles procurent

• Soin objectif (50') **115€**

- Bas du corps
- Haut du corps
- Mixte

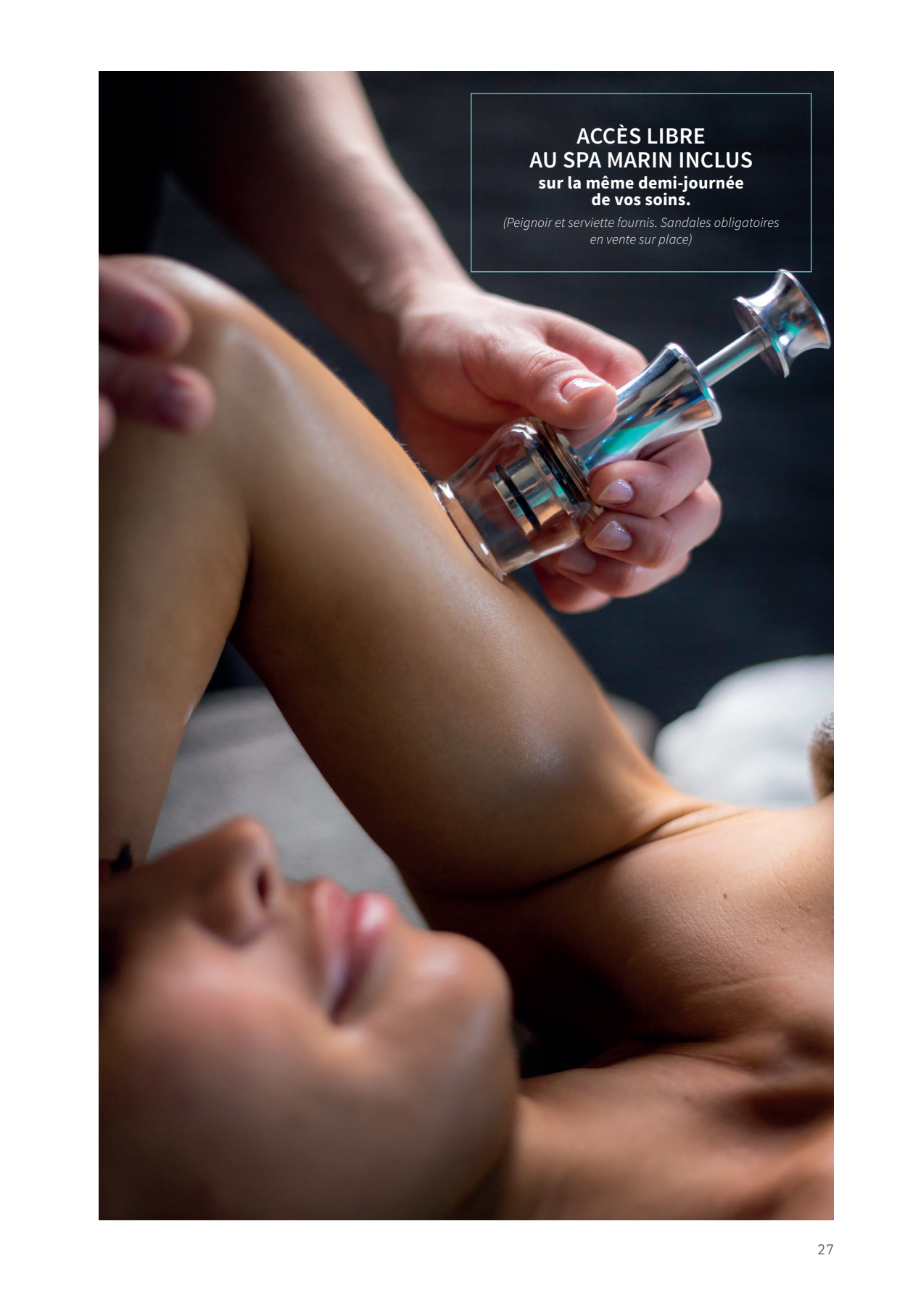
• Forfait booster - 10 séances (-10 %) **1 035€**

2 séances de soin endermologie® par semaine pendant 5 semaines. Ce programme permet de relancer l'activité cellulaire pour des résultats maximisés. Forfait pouvant être personnalisé.

• Forfait optimisation **1 173€**

12 séances (-15 %)
1 séance de soin endermologie® par mois pendant 12 mois. Ce programme permet de maintenir et d'optimiser les résultats obtenus. Forfait pouvant être personnalisé.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.*Soins ne bénéficiant pas de l'accès spa marin.

A close-up photograph of a person's arm being massaged with a glass roller. The person is lying down, and their face is partially visible in the lower left corner. The background is dark, and the lighting is soft, highlighting the skin and the glass roller. The roller is being held by a hand, and it is being rolled over the arm. The roller has a cylindrical body and a handle with a flared end.

**ACCÈS LIBRE
AU SPA MARIN INCLUS**
sur la même demi-journée
de vos soins.

*(Peignoir et serviette fournis. Sandales obligatoires
en vente sur place)*



les soins visage

les soins Thalgo

Soin Shot d'Hydratation (30') 85€

Ce soin professionnel débute par le modelage Éveil à la Mer, « sas » de déconnexion où des pressions relaxantes libèrent l'esprit de ses tensions. Suivi d'un démaquillage, d'une exfoliation et des Embruns Vivifiants Reminéralisants pour une immersion au cœur de l'univers marin THALGO.

Soin Spa Marin (1h) 125€

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

Soin Relipidant Cold Cream Marine (1h) 125€

Soin relipidant enrichi en Cold Cream Marine et Pro-céramide marin pour relipider et lisser les peaux sèches. La pause confort des peaux sèches ! Huile-sérum et masque « pansement lipidique » contenant un complexe d'oméga 3, 6, 9 propres à la recette Cold Cream et du Pro-céramide marin pour relipider et lisser la peau dès le 1^{er} soin.

Soin Apaisant Réparateur Cica Marin (1h) 125€

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. Ce soin professionnel se déroule en 4 étapes.

Soin Fortifiant au Masculin (1h) 125€

Objectif Hydratation, Nutrition, Anti-irritation ou Pureté, ce soin apporte une solution sur-mesure aux peaux masculines. Enrichi en extrait d'Algue Bleue Vitale, complexe énergisant cellulaire, et fort de son massage décontractant, ce soin traite tous les besoins des Hommes.

**ACCÈS LIBRE
AU SPA MARIN INCLUS
sur la même demi-journée
de vos soins.**

(Peignoir et serviette fournis. Sandales obligatoires en vente sur place)

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



les soins Payot

La Méthode Payot (30') **80€**

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') **95€**

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 My Payot, Éclat & Hydratation (1h) **110€**

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 Source, Fraîcheur & Hydratation (1h) **110€**

Au choix parmi :

- Hydratation et fraîcheur
- Nutrition et confort

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

L'Expertise Pâte Grise, Pureté & Matité (1h) **110€**

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.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



les soins visage anti-âge

les soins visage anti-âge Thalgo

**Soin énergisant lissant
Spiruline Boost Thalgo (1h) 115€**
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 combleur Hyalu-procollagène (1h) 120€
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 (1h) 130€
Soin anti-âge inspiré du Face Fitness, associant une technique de massage exclusive, à un double masque Cryo-tenseur professionnel pour raffermir la peau, combler les rides et rafraîchir le teint en 60 minutes chrono.

Redensifiant Exception Marine (1h30) 170€
Soin « lifting » marin qui redessine l'ovale et redensifie la peau, grâce à la combinaison du complexe substitutif marin breveté et du modelage exclusif Énergilift.

les soins visage anti-âge Payot

L'Expertise Suprême, Jeunesse & Lumière (1h) **125€**

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

L'Expertise Facialiste, Lift & Radiance (1h15) **145€**

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



* Soins ne bénéficiant pas de l'Accès au Spa Marin.

LPG – Endermologie Visage **NOUVEAU**

L'appareil CELLU M6 INFINITY® est le fruit d'une ingénierie R&D ultra-avancée.

Il est dédié aux soins endermologie® CORPS (minceur, cellulite, fermeté), VISAGE (anti-âge, éclat, hydratation, prévention...) et BIEN-ÊTRE (drainage lymphatique, vitalité, relaxation, récupération musculaire...). Ses nouvelles têtes de traitement délivrent une mécanisation tissulaire inédite, pour réveiller l'activité cellulaire endormie (fibroblastes, adipocytes, cellules endothéliales), naturellement, sans agression ni effets secondaires.

• Bilan personnalisé* (45') **59€**

Tout programme de soin endermologie® visage commence par un bilan ultra-précis, avec l'application professionnelle ENDERMOLINK™. Il se déroule en trois étapes clés :

1. Décryptage de votre mode de vie.
2. Analyse pointue de l'état de votre peau.
3. Création de votre programme sur-mesure

• Séance découverte* (15') **35€**

Ce soin propose une introduction à la technique endermologie® tout en relançant la microcirculation pour booster l'éclat du visage.

• Soin visage objectif (45') **100€**

- Anti-rides
- Fermeté
- Affinant

• Forfait booster - 10 séances (-10 %) **900€**

2 séances de soin endermologie® par semaine pendant 5 semaines. Ce programme permet de relancer l'activité cellulaire pour des résultats maximisés. Forfait pouvant être personnalisé.

• Forfait optimisation **1 020€**

12 séances (-15 %) 1 séance de soin endermologie® par mois pendant 12 mois. Ce programme permet de maintenir et d'optimiser les résultats obtenus. Forfait pouvant être personnalisé.



les soins enfants & ados

L'offre de soins pour enfants BioKid 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.

TOOFRUIT 
Les soins pour enfants

	SEMAINE	WEEK-END & JOURS FÉRIÉS
Ma douce frimousse bio* (20')	50€	55€
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 pieds dans les nuages *(25')	45€	50€
Mes mains de fée *(25')	45€	50€

**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.*



autres soins beauté

soins des mains et des pieds*

Beauté des mains (50') 55€

Soin traditionnel pour embellir vos ongles : mise en forme de l'ongle, soins des cuticules et massage pour nourrir et assouplir. Application de base protectrice uniquement (sans visée médicale).

Beauté des pieds (50') 55€

Soin traditionnel pour embellir vos ongles : mise en forme de l'ongle, soins des cuticules et massage pour nourrir et assouplir. Application de base protectrice uniquement (sans visée médicale).

Pose de vernis traditionnel 10€

épilations*

Lèvres ou sourcils ou menton 20€

Aisselles ou maillot simple 30€

Maillot brésilien 35€

Maillot intégral 45€

Demi-jambes ou cuisses 39€

Jambes complètes 48€

Avant-bras 25€

Dos ou torse 40€

Forfaits épilation :

Forfait 2 zones -15 %

Forfait à partir de 3 zones -20 %

***L'accès au Spa marin n'est pas inclus pour les soins de ces deux pages.**

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

THALAZUR

jardin marin



Le meilleur des soins dans nos Spas Beauté

NOTRE GAMME COSMÉTIQUE

Jardin marin, le bien-être absolu, révélateur de beauté

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

Composée à minima de 90 % d'ingrédients d'origine naturelle,
la gamme cosmétique Jardin marin associe les bienfaits
des actifs marins et végétaux pour une action ciblée :
hydratante, lissante, exfoliante, raffermissante...
Chaque soin révèle un peu plus votre éclat naturel.



90%
D'ORIGINE
NATURELLE



LA SCIENCE
DE LA MER POUR
VOTRE SANTÉ



CERTIFIÉ
EXCELLENT
YUKA

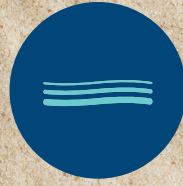


ECO-CONÇU
ET FABRIQUÉ
EN FRANCE



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





IDÉES CADEAUX

Pensez Thalasso, offrez Thalazur



scannez et retrouvez
tous nos coffrets cadeaux



THALAZUR

escales bien-être & thalasso



CARNAC



INFORMATIONS

02 97 52 52 00 | thalasso.carnac@thalazur.fr

Thalazur Carnac
2, avenue de l'Atlantique, 56340 CARNAC

www.thalazur.fr

2025

PALMARÈS FRANCE **Capital**
MEILLEURES ENSEIGNES

QUALITÉ DE SERVICE

Spes. Thalasso et stations thermales

avec statista