

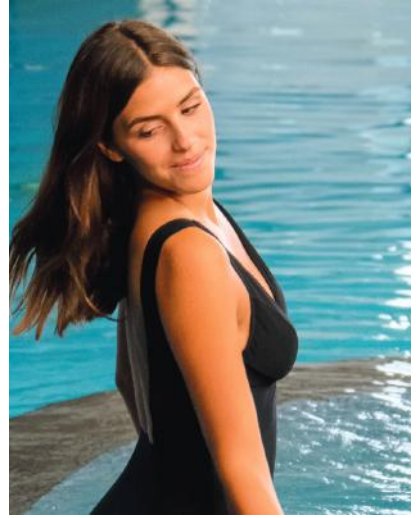
thalazur

Port-Camargue

THALASSOTHÉRAPIE | HÔTEL & SPA
★★★★



ÉDITION 2023





ÉDITO

Bienvenue à Port-Camargue!

À deux pas de Montpellier et au cœur de la Petite Camargue, Thalazur vous invite à une échappée belle au pays du soleil ! Ancré sur la plage, face à la Méditerranée, notre établissement est la destination rêvée pour une parenthèse bien-être avec son institut de thalassothérapie & spa, ses chambres élégantes et son restaurant panoramique offrant une vue unique sur la baie d'Aigues-Mortes. C'est un dépaysement total, sous le signe de l'évasion et du bien-être, que nous vous promettons ! Au cœur de notre expertise ? Les bienfaits de l'eau de mer et de la lumière, essentiels pour recharger nos organismes fatigués ou stressés. Pour vous aider à rompre avec le quotidien, à retrouver sommeil, vitalité et énergie, mais aussi à lâcher prise, nos nombreux experts vous accompagnent à toutes les étapes de votre séjour. Chez nous, depuis toujours, c'est une équipe de professionnels enthousiaste et passionnée qui prend soin de vous. Accueil personnalisé, sens de la convivialité et goût du partage, des valeurs qui définissent si bien les lieux !

Savourez l'instant, laissez au gré des jours votre corps et votre esprit s'évader... Vous êtes désormais, au cœur de toutes nos attentions !



Jérôme Palmade
Directeur



Sommaire

*Laissez-vous porter
par notre brochure au travers
de ces différentes étapes*

p. 6	Pourquoi choisir Thalazur ? Découvrez tous les bienfaits de la thalasso	p. 8
p. 9	Notre cœur de métier : l'eau de mer Place à la nouveauté et aux engagements	p. 10
p. 12	Cap sur Port-Camargue ! Échappées belles à Port-Camargue	p. 14
p. 16	Bienvenue dans votre hôtel Les plaisirs de la table	p. 20
p. 24	Nos séjours 6 jours Nos séjours 3 jours	p. 40
p. 50	Nos séjours 1 à 5 jours Découvrez notre Spa Marin !	p. 55
p. 57	Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté Notre lexique de la thalasso	p. 58
p. 61	Nos offres et réservations Tarifs 2023	p. 62
p. 64	Nos conseils éclairés Nos clients parlent de nous !	p. 66
p. 67	Idées cadeaux ? Offrez Thalazur	



L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

9 établissements Thalazur 4 et 5 étoiles vous attendent pour un séjour thalasso, une semaine de vacances ou un week-end de détente.

De Cabourg à Antibes, vous avez le choix de votre destination dans des sites de rêve, situés les pieds dans l'eau.

13 restaurants, dont un étoilé au Michelin, vous réservent de belles surprises grâce à nos chefs pleins de talent.

Au menu, des plats savoureux et faits maison, concoctés selon le concept des « cinq S ».

S comme des produits de **S**aison remplis de **S**aveurs, issus de **S**ituations géographiques exceptionnelles, cuisinés **S**ainement avec **S**implicité.

22 ans d'expertise et une équipe de professionnels formés à l'art de l'hospitalité, de la restauration et de la thalasso & spa.

Partout, vous serez accueillis dans des établissements dotés d'équipements dernier cri et rénovés récemment. Bienvenue au club des Thalazurien.ne.s !

Il y a forcément une cure, des soins ou une activité qui vous ressemblent.

Cures de thalasso ciblées, massages du monde, soins esthétiques visage et corps, ateliers de développement personnel, coaching sportif : à chacun son séjour en fonction de ses envies et de ses besoins !

n°1 Thalazur est le leader de la thalasso en France

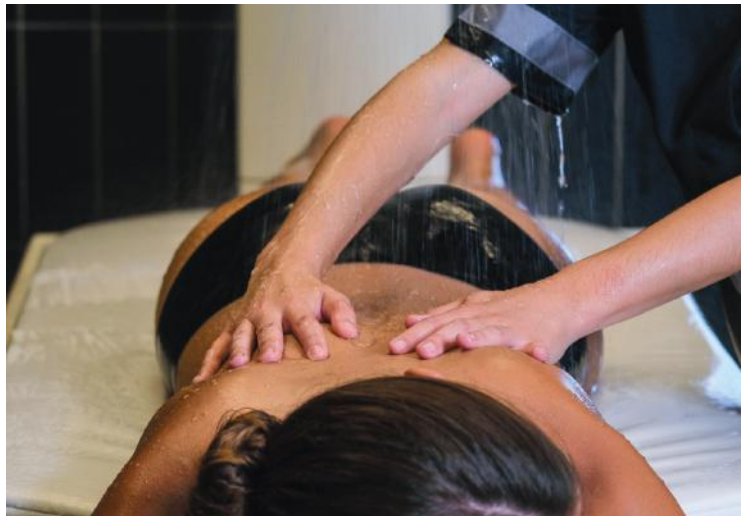
grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français.

L'innovation, la qualité et l'efficacité de nos soins font partie de notre ADN.

Voilà pourquoi nos clients nous font confiance et reviennent dans nos instituts pour faire le plein de bien-être et optimiser leur santé !

TRUSTYOU 

87/100 : c'est la note de satisfaction globale des clients Thalazur selon l'agence indépendante TrustYou entre sept. 2021 – sept. 2022.



Découvrez tous les bienfaits de la thalasso

Le savez-vous ? Notre organisme se compose d'oligo-éléments et de sels minéraux essentiels à notre équilibre et à notre santé. Au fil du temps, sa réserve s'épuise et entraîne inexorablement le vieillissement de nos cellules...

Heureusement, il y a la thalassoTHÉRAPIE ! Plusieurs études menées dans l'univers de la thalasso ont prouvé scientifiquement ses bénéfices. Trois éléments (l'eau de mer, les algues et boues marines, le climat marin) sont indissociables pour faire le plein de minéraux, booster notre immunité et se refaire une santé :

Sans eau de mer, pas de thalasso ! 104 minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium...) et oligo-éléments (zinc, iode, fer, chrome, manganèse...) : c'est ce qu'elle possède en commun avec le plasma sanguin.

Lorsqu'elle est chauffée, notre corps y puise les éléments dont il a besoin. Efficace effet d'osmose !

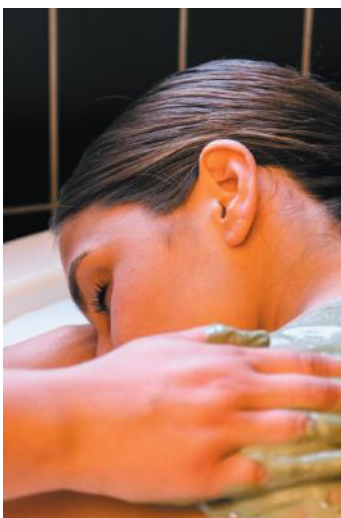
Les algues et les boues marines, véritable or brun, sont riches en matières organiques, minéraux et oligo-éléments. Pour se reminéraliser en profondeur et régénérer l'organisme, rien de tel qu'un enveloppement ! Ce soin star procure bien-être et détente absolue. Et c'est un formidable antidouleur naturel !

Le climat marin fait partie intégrante d'un séjour thalasso. Pureté de l'air, vent, ensoleillement, pression atmosphérique stable et élevée, taux d'humidité... Gorgé de microparticules d'eau de mer (riche en ions négatifs et en iode), l'air marin renforce nos défenses immunitaires et améliore notre système cardio-respiratoire.



Les ThalassoThérapies Minérales

SOS Min'héros ! La mer a ce formidable pouvoir de posséder presque tous les minéraux dont notre organisme a besoin. En panne de magnésium, de calcium, de potassium ? Chez Thalazur (hors Carnac), gommages, concentrés et enveloppements d'algues sont enrichis avec ces trois « super éléments » antistress, anti-âge et antifatigue. Un vrai shot d'énergie marine !



Notre cœur de métier l'eau de mer

Histoire d'eau...

Cocorico ! La thalassothérapie est une spécialité hexagonale et la France est restée LA référence mondiale pour son savoir-faire, son expérience et son littoral incomparable. Mer du Nord, Manche, Atlantique et Méditerranée, à chaque région son caractère ! Le premier véritable institut de thalasso ? Il a vu le jour en Bretagne à la fin du 19^e siècle.

Depuis plusieurs années, Thalazur est n°1 de la thalassothérapie et rayonne sur 9 destinations en France. Un acteur incontournable avec son expertise marine, sa gamme de cures innovantes, ses équipements de haute technologie et ses équipes formées aux dernières techniques.

Un personnel aux petits soins...

Dans les 9 centres Thalazur, c'est un personnel hautement qualifié et formé à des protocoles de cures efficaces, qui prodigue les soins de thalasso. L'eau de mer est utilisée pour réaliser bains bouillonnants, bains de mer hydromassants, jets massants, douches à jet, douches et massages sous affusion... Voilà pourquoi ces praticiens expérimentés sont appelés « hydrothérapeutes ». Et que l'on parle de soins d'hydrothérapie.

Ça vient de chez nous !

Notre littoral est un trésor ! Boues marines prélevées dans les abers du Finistère et riches en calcium grâce à la présence d'une algue rouge, algues brunes de la mer d'Iroise aux vertus reminéralisantes, récoltées à la pointe de la Bretagne... Pour ses soins de thalasso, Thalazur privilégie un approvisionnement local et de qualité. L'eau des soins et des bassins ? Elle est puisée au large des côtes, dans une démarche soucieuse de l'environnement et de la pérennité de la ressource.



Place à la nouveauté...

La Thalasso au féminin

Les femmes à l'honneur ! Le bien-être de la femme est au centre des préoccupations Thalazur pour la saison 2023. Toutes les femmes, quels que soient leur âge et leurs besoins. Arrivée des enfants, bouleversements hormonaux, stress et fatigue au quotidien, maladies... Parce que la vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille, Thalazur leur dédie des programmes de soins 100% féminins autour de 3 axes : la santé, le lâcher-prise et la beauté. Chaque établissement vous proposera sa sélection !

Cap sur la santé ! Pour apporter une solution adaptée à leurs maux, leur insuffler une nouvelle énergie, leur redonner confiance, les sublimer, c'est une **cure thalasso dédiée (6 jours, 24 soins)** qui les attend dans une sélection d'établissements. À chacune de choisir sa destination selon sa problématique et ses envies !

En surchauffe côté mental ? Une **escale de 3 jours** (9 soins experts) a été concoctée pour les aider à lâcher prise et retrouver un esprit serein. Trois temps forts : détoxifier, libérer les tensions, recharger les batteries, tout en se faisant plaisir ! Un mini programme centré sur les résultats et accessible à toutes.

Focus sur la beauté ! Voilà l'autre priorité au féminin des établissements Thalazur. Préserver l'éclat de sa jeunesse, offrir des soins détox à la peau, retrouver une jolie silhouette et se sentir belle à tous âges : un large éventail de soins, alliant manœuvres manuelles et innovations de pointe, attend chaque femme selon ses besoins. Il suffit juste de s'abandonner aux mains expertes de nos esthéticiennes !

Cure Épigénétique

La prévention santé, c'est l'affaire de tous ! L'épigénétique («au-delà de la génétique») est l'une des dernières grandes avancées scientifiques. Cette nouvelle discipline a montré l'influence de l'environnement et du mode de vie (alimentation, stress, activités physiques, tabagisme...) sur l'expression des gènes et sur la santé. Et, bonne nouvelle, il est possible d'agir à tout moment, quel que soit son âge, pour préserver son capital santé !

Exclusive et pionnière ! Avec la nouvelle cure experte *Épigénétique by Thalazur* (6 jours, 24 soins + des activités) élaborée sous caution médicale, nos établissements sont des lieux de choix pour dorloter votre épigénétique. On y trouve en effet les 5 piliers essentiels à une bonne santé globale : alimentation raisonnée, activité physique adaptée, gestion du stress, réseau social bienveillant et plaisir de vivre. Un programme d'accompagnement au changement véritablement précurseur, qui connaît un franc succès : déjà plus de 300 curistes nous ont fait confiance ! En 2023, il se renforce encore, avec la création de soins et une prise en charge toujours plus personnalisée. Un carnet de bord «bien-être», avec les conseils individualisés de nos experts, et un bilan d'auto-évaluation suivront également chaque curiste. Place à la nouveauté !

C'est prouvé !

Plusieurs études le disent, notre capital santé repose à 75% sur l'épigénétique et à 25% seulement sur la génétique.



... et aux engagements !

La mer est source de vie et de bien-être. Chez Thalazur, nous sommes convaincus qu'il est nécessaire de préserver cette ressource essentielle à la santé et à l'équilibre de la planète.

Progressivement, des actions sont mises en place dans nos établissements, afin de faire évoluer les pratiques et de tendre vers un développement plus respectueux et durable.

Sensibilisation aux éco-gestes :

des messages de sensibilisation sont délivrés dans les salles de bain pour inviter nos hôtes à ne pas changer le linge de toilette tous les jours.

Moins de serviettes à laver, c'est moins de machines à faire tourner, et donc des économies d'eau et d'électricité.

Réduction des produits à usage unique :

mise à disposition dans les chambres de gobelets réutilisables. Suppression des produits d'accueil et installation de distributeurs de shampoing et savon dans les salles de bain...

Accentuation du sourcing local :

dans le cadre de la cuisine des « cinq S », fruits, légumes, poissons, fruits de mer, viandes, boissons, sont approvisionnés auprès de producteurs locaux, afin de favoriser les circuits courts.

Suppression des films plastique polluants dans les soins :

désormais, les enveloppements d'algues et de boues sont réalisés avec du film en fécule de pomme de terre biodégradable et donc plus écologique.

Mise en place d'une démarche RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises) :

un plan est en cours d'élaboration au sein des équipes Thalazur.



Retrouvez prochainement nos engagements via ce QR code.





Cap sur Port-Camargue !

Entre Occitanie et Provence, Le Grau-du-Roi est une porte sur la Méditerranée ! Ancrée sur le littoral, cette cité marine est célèbre pour Port-Camargue, le port de plaisance le plus important d'Europe. Avec son climat doux, où toutes les saisons ont un goût d'été, c'est une destination touristique et familiale, à seulement 1h30 en avion ou 3h15 par TGV de Paris, qui n'attend que vous. Villages de pêcheurs, longue plage de l'Espiguette, marchés colorés... découvrir ses attraits est un ravissement ! Sans oublier, la Camargue sauvage et ses richesses naturelles, savant mélange de terre et de mer, d'histoires et de traditions.

C'est au cœur de la station balnéaire, adossé au port de plaisance et posé sur la plage, que Thalazur Port-Camargue vous accueille pour une échappée bien-être au pays du soleil ! Face aux dunes de sable fin, l'établissement est un havre de sérénité, un cadre d'une grande beauté pour vivre en parfaite communion avec la nature. Toujours à votre écoute, une équipe experte et chaleureuse vous accompagne pour faire de votre séjour une réussite. La spécialité des lieux ? Luminothérapie et antistress ! Inspirée par la médecine traditionnelle chinoise, la cure No stress & sommeil vous aide à rééquilibrer les énergies, réduire la fatigue et lutter contre l'épuisement émotionnel. Une approche ciblée pour renouer avec le bien-être !



Échappées belles à Port-Camargue

Rien que pour vous, la sélection Thalazur

S'oxygéner en pleine nature

Prairies et marécages, pinèdes, sentiers dérobés, pistes... la Camargue, parc naturel régional, recèle bien des surprises ! La beauté de ses paysages s'apprivoise en prenant son temps. Partez à la rencontre des gardians, éleveurs des taureaux camarguais, offrez-vous une promenade à cheval ou partez en safari. Au fil du circuit, le guide vous contera anecdotes et récits historiques. Admirez ainsi la faune (flamants roses, taureaux, chevaux...) et la flore typiques (arbres fruitiers, oyats, lauriers, oliviers...). Dépaysement garanti !

S'émerveiller devant les vieilles pierres

À moins de 10 km de l'établissement, entrez dans l'histoire à Aigues-Mortes, la ville royale construite au Moyen Âge selon la volonté de Saint Louis. Profitez-en pour découvrir les Salins du Midi ou les

Saintes-Maries-de-la-Mer (capitale de la Camargue) et son parc ornithologique. Un peu plus loin, perdez-vous dans Montpellier, ville millénaire aux 100 fontaines, découvrez Nîmes et ses arènes, ou émerveillez-vous devant l'impressionnant pont du Gard...

S'offrir des virées gourmandes

Huîtres de Bouzigues, vin des sables, figues de Vézénobres, oignon doux des Cévennes, olives de Nyons, truffes noires du pays d'Uzès... que de saveurs locales et régionales à déguster et à rapporter chez soi ! Une virée aux Salins d'Aigues-Mortes s'impose pour faire sa réserve de fleur de sel de Camargue cueillie à la main. Pour les amateurs de vins, les vignobles et domaines viticoles de Listel, Pic Saint-Loup, Costières de Nîmes et des Côteaux-du-Languedoc vous ouvrent leurs caves à la visite et aux dégustations.



Se (re)mettre à fond au sport

Posez votre serviette sur l'une des nombreuses plages du Grau du Roi, comme celle de l'Espiguette, sauvage et protégée. Les activités proposées ? Kitesurf, char à voile, ski nautique, jet ski, canoë-kayak, aviron, paddle, virée en catamaran... Des vélos en location à l'hôtel permettent aussi de découvrir la ville et le littoral grâce aux nombreuses pistes cyclables aménagées. Et aussi : tennis, mini-golf, golfs 18 et 9 trous...

Flâner et faire son shopping

Le Seaquarium, l'aquarium du Grau-du-Roi Port-Camargue, est le passage obligé des familles, tout comme les nombreux parcs de loisirs et d'attractions (Babyland, Luna Park Amigoland, parc nautique Aquarama). Casino, cinémas, musées, commerces et restaurants : rien ne manque à l'éventail de vos envies.

Ça bouge à Port-Camargue !

L'Abrivado des Plages

Cette manifestation festive et incontournable signe l'ouverture en mars de la saison printanière. Vivez l'émotion de l'arrivée des taureaux sur la plage du Boucanet !

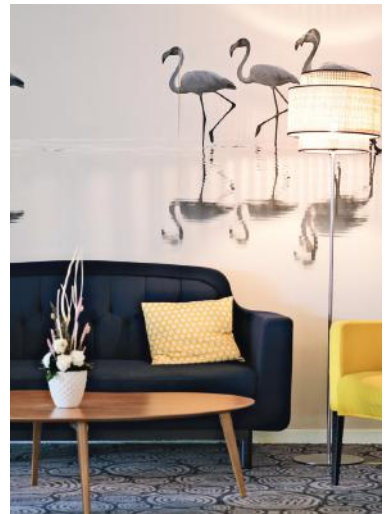
Les Graulinades

À l'arrivée du printemps, marché de la mer, dégustation de produits locaux, rouille géante, défi des restaurateurs... Le temps d'une journée, la gastronomie méridionale est à l'honneur !

Fest'in Zone

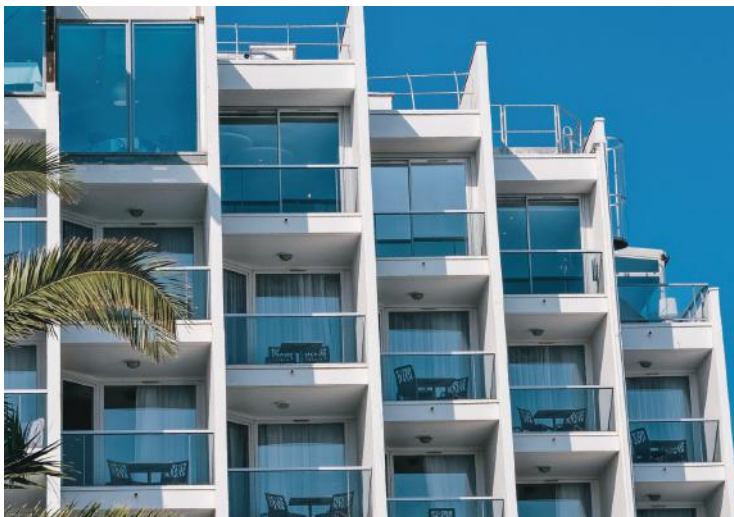
Ce festival se déroule en juillet dans les zones techniques du Port. Promenez-vous au milieu de ce décor insolite et découvrez différentes ambiances et styles artistiques : guinguettes, musique, art de la rue, street-art, cirque, acrobates, DJ...





Bienvenue dans votre hôtel !

Hôtel & spa les bains de Camargue****



C'est dans un cadre privilégié que vous profiterez de votre séjour de thalasso ou de votre escapade iodée à Thalazur Port Camargue. L'hôtel & spa les bains de Camargue**** jouit d'un emplacement idéal. Fort d'une vue imprenable sur la Méditerranée, il propose 87 chambres élégantes avec balcon (orientation mer ou jardin), toutes récemment rénovées, dont 10 superbes chambres Privilège avec leurs terrasses privatives. De quoi profiter du sublime panorama qui s'offre à vous. La décoration harmonieuse et stylée aux couleurs naturelles et douces, ponctuées de notes boisées, confère aux lieux un esprit zen et apaisant. On aime : l'accès direct en peignoir à l'institut de thalassothérapie et au spa, si pratique pour recevoir les soins et se rendre

aux piscines, à la salle de cardio-fitness, au spa marin... Dans tout l'établissement, la lumière et le soleil règnent en maître !

LES + de l'hôtel

- Parking privé extérieur clos
- Possibilité de chambres familiales
- Piscine extérieure chauffée d'avril à septembre
- Restaurant de plage et transats (de mai à septembre)
- Transats offerts sur la plage pour les clients en cure de 6 jours de mai à septembre (hormis du 14/07 au 31/08)
- Location de vélos
- Accueil des véhicules électriques, avec deux bornes mises à disposition.







Les plaisirs de la table

Restaurant Le Panoramique

Comme son nom l'indique, c'est une vue à couper le souffle qui vous attend en arrivant au restaurant ! Perché au 6^e étage de l'hôtel, sa situation exceptionnelle permet de profiter d'un spectacle à 360 degrés : la magnifique baie d'Aigues-Mortes et ses bateaux toutes voiles dehors, le Mont Ventoux au loin se dressant fièrement, jusqu'aux Pyrénées qui se dessinent à l'horizon. Un déjeuner ou un dîner au Panoramique sont autant de moments à part ! Dans l'assiette ? C'est aussi un voyage visuel et gustatif qui donne l'eau à la bouche. Fruits et légumes du terroir, poissons et crustacés de la criée et spécialités de la région camarguaise sont préparés avec tradition et créativité. Une carte de saison aux saveurs méditerranéennes, conjuguées avec talent à une cuisine équilibrée et variée. C'est la signature du Chef !



les
cinq S
by thalazur

À la découverte des « cinq S »

Bien manger en se faisant plaisir, c'est vital ! Toujours précurseur, Thalazur vous propose, depuis plusieurs années, une restauration savoureuse et locale à base de produits de saison, pour une consommation responsable et saine pour la santé. C'est le concept des « cinq S », développé par nos chefs de cuisine : **S** comme des produits de **Saison** remplis de **Saveurs**, issus de **Situations** géographiques exceptionnelles, cuisinés **Sainement** avec **Simplicité**.

Une philosophie commune à tous les établissements Thalazur, mais avec partout des cartes différentes, reflétant le terroir de chacun. Qualité nutritionnelle, variété, fraîcheur et traçabilité des produits, derrière chaque assiette créative, il y a un chef aux fourneaux.

Chez Thalazur, vivez mieux et mangez bien !





Les plaisirs de la table

Restaurant Le M'Plage

À quelques mètres de l'hôtel, notre restaurant de plage propose, de mai à septembre, salades du jour et grillades, menus régionaux, crustacés et légumes à la plancha.

Ambiance zen et chaleureuse pour une pause détente garantie à l'ombre des parasols et sur votre transat, les pieds dans l'eau...



NOS SÉJOURS 6 JOURS

6 jours, c'est la durée idéale pour se ressourcer en profondeur, corps et esprit !

À vous tous les bienfaits marins d'une cure de thalassoTHÉRAPIE pour se reminéraliser, se recharger en énergie, doper son immunité, se ressourcer et retrouver l'harmonie...

Rien que pour vous, nos praticiens ont créé des protocoles de soins uniques et innovants pour répondre à vos envies et à vos besoins. TOUS vos besoins ! Prendre en main sa santé globale

et son épigénétique, déconnecter et renouer avec la sérénité et son sommeil, retrouver la ligne... Oui, c'est possible ! Le temps d'une semaine, plongez dans l'univers de la thalasso et découvrez le pouvoir de l'eau de mer, toute la puissance de ses minéraux. Voyage au cœur du bien-être, offrez-vous une expérience inoubliable sous les gestes précis de nos spa praticiens et de nos différents experts. Respirez, lâchez prise, vous êtes entre de bonnes mains !





Le saviez-vous ?

Les algues marines sont composées à 80% d'eau de mer. On y trouve tous les sels minéraux et les oligoéléments dont on a besoin : iode, calcium, phosphore, potassium, magnésium, cuivre, zinc...

D'où leurs vertus antibactériennes, mais aussi détoxifiantes et drainantes.

ÉCHAPPÉE MARINE

(RE)DÉCOUVERTE
DE LA THALASSOTHÉRAPIE.

18 SOINS | 6 jours*
dont 3 massages

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 2 massages sous fine pluie de mer (15')
- 1 massage détente (15')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 1 application de boues marines (20')
- 2 bains de mer hydromassants aux cristaux irisés (15')
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues relaxante (15')
- 2 douches à jet (10')
- 2 hydromassages marins (10')
- 2 douches sous affusion (10')
- 2 lits hydromassants « détente » (15')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')

SIGNATURE THALAZUR


L'ESSENTIEL DE NOTRE
EXPERTISE MARINE

24 SOINS | 6 jours*
dont 1 massage par jour
100% de soins individuels

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage du corps (15')
- 3 massages détente (15')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 applications de boues marines (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 1 bain de mer hydromassant aux agrumes (15')
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et karité (15')
- 2 hydromassages marins (10')
- 2 douches à jet (10')
- 2 douches sous affusion (10')
- 2 lits hydromassants (15')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.



Cure Épigénétique by thalazur

DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ

Grâce aux dernières découvertes de la science, nous sommes en mesure de dire pourquoi et comment **vous avez le pouvoir sur votre santé.**

L'épigénétique, qui signifie au-delà de la génétique, est une nouvelle science qui vous donne **les clefs pour améliorer votre santé globale.** Elle bouleverse l'approche de la **prévention santé** et vous éclaire sur votre propre capacité à exprimer au mieux votre héritage génétique.

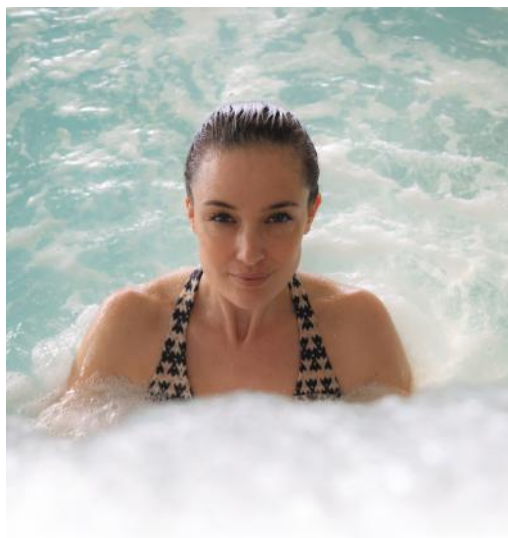
L'épigénétique identifie **cinq grands piliers** constituant l'environnement propice à une meilleure santé. C'est sur la base d'une **alimentation équilibrée**, d'une **activité physique adaptée**, d'une meilleure **gestion du stress**, le tout en entretenant un **réseau social et**

affectif convivial où **le plaisir** est omniprésent que **vous deviendrez acteur de votre santé.**

En fonction de cet environnement nos gènes sont actifs ou en sommeil. **Ces 5 grands piliers sont fondamentalement ancrés dans nos instituts de thalassothérapie.**

Thalazur vous invite à réaliser une cure où ces 5 piliers sont idéalement dosés. Par la suite le but est de vous aider à faire perdurer au quotidien ce subtil équilibre.

**Votre santé globale est notre priorité.
Vous avez le pouvoir de lui donner une nouvelle orientation.**



«Les travaux sur l'épigénétique changent la façon de concevoir notre santé. Nous avons désormais les moyens d'agir sur nos prédispositions génétiques.»

Dr Didier Chos, président fondateur de l'Institut européen de diététique et micronutrition (IEDM).

«L'eau de mer possède une composition proche de notre milieu intérieur. Notre matériel génétique vit et évolue dans ce milieu marin. Les 5 piliers de l'épigénétique sont au cœur de notre métier. Nous nous sentons légitimes pour accompagner cette révolution de santé préventive.»

Serge Fourcade, directeur produit et qualité.

CINQ PILIERS

Plaisir de vivre

Gestion du stress

Activité physique adaptée

Réseau social bienveillant

Alimentation raisonnée

24 SOINS + DES ACTIVITÉS | 6 jours*

Consultation médicale offerte

Un rendez-vous « comment profiter de l'épigénétique en thalassothérapie »

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

Plaisir de vivre

- 1 gommage aux sels marin (15')
- 1 enveloppement Essentiel détox (20')
- 1 enveloppement nacre & hibiscus (20')
- 1 enveloppement d'algues aux trois thés (20')
- 1 enveloppement d'algues bleues à la spiruline (20')
- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')
- 1 bain de mer hydromassant à la spiruline (15')
- 1 bain de mer hydromassant aux agrumes (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 séance d'ostéopathie (45')
- 1 soin visage lissant détoxifiant Spiruline Boost by Thalgo (1h)
- 1 massage head spa (25')
- 1 massage Lomi-Lomi (50')
- 1 massage à 4 mains (40')
- 1 massage ayurvédique (50')

Gestion du stress

- 1 atelier de sophrologie spécifique (1h)
- 1 coaching santé (1h30)
- 1 séance de yoga méditation sur la plage (45')
- 1 séance de lumino relaxation (25')

Activité physique adaptée

- 1 parcours d'éveil au bord de mer (45')
 - 1 séance de gym tao méditation sur la plage (45')
 - 1 séance d'aquabiking (25')
- Sans oublier le libre accès aux installations sportives de l'établissement*

Réseau social bienveillant

- 1 pause détox sur le thème de la gestion du stress
- 1 pause détox sur le thème de la respiration
- 1 marche en bord de mer

Alimentation raisonnée

- 1 atelier naturopathie (1h)
 - 1 atelier cuisine avec le chef (30')
- Durant le séjour notre chef met en valeur une alimentation épigénétique faisant la part belle aux principes du régime méditerranéen tout en respectant le concept des « cinq S » de la restauration Thalazur : S comme des produits de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité.*

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.



Le saviez-vous ?

La marche a une action antistress reconnue. Lorsque vous marchez d'un bon pas en plein air, votre organisme sécrète davantage d'endorphines et de sérotonine. Ces deux neurotransmetteurs contribuent à réduire le taux de cortisol, « l'hormone du stress ».



NO STRESS & SOMMEIL

RETROUVER UN ÉQUILIBRE NATUREL
GRÂCE À UN ACCOMPAGNEMENT
SUR LES THÉMATIQUES DU TROUBLE
DU SOMMEIL, DE L'ÉPUISEMENT
ÉMOTIONNEL, ANGOISSE DU BURN-OUT

Un programme complet qui intègre différentes approches complémentaires pour vous accompagner sur le chemin du mieux-être : Shiatsu, E.F.T. (technique de libération émotionnelle), luminorelaxation sont associés aux soins de thalassothérapie enrichit en magnésium

ZOOM sur le lâcher-prise durant votre séjour

Séance No Stress avec les lunettes PSiO, véritable révolution en matière de gestion du stress : massage inspiré de la médecine traditionnelle chinoise suivi par un programme de luminorelaxation « Lâcher-prise ».




Harmonisation « Corps & Esprit » lors de vos soins d'enveloppement et d'lit hydromassant par un programme audio adapté.

24 SOINS | 6 jours*

Consultation médicale offerte

Pour vous accompagner durant votre cure :
livret bien-être & sommeil, galet Dodow,
lunettes de lumino relaxation
et programme Sommeil sur demande.

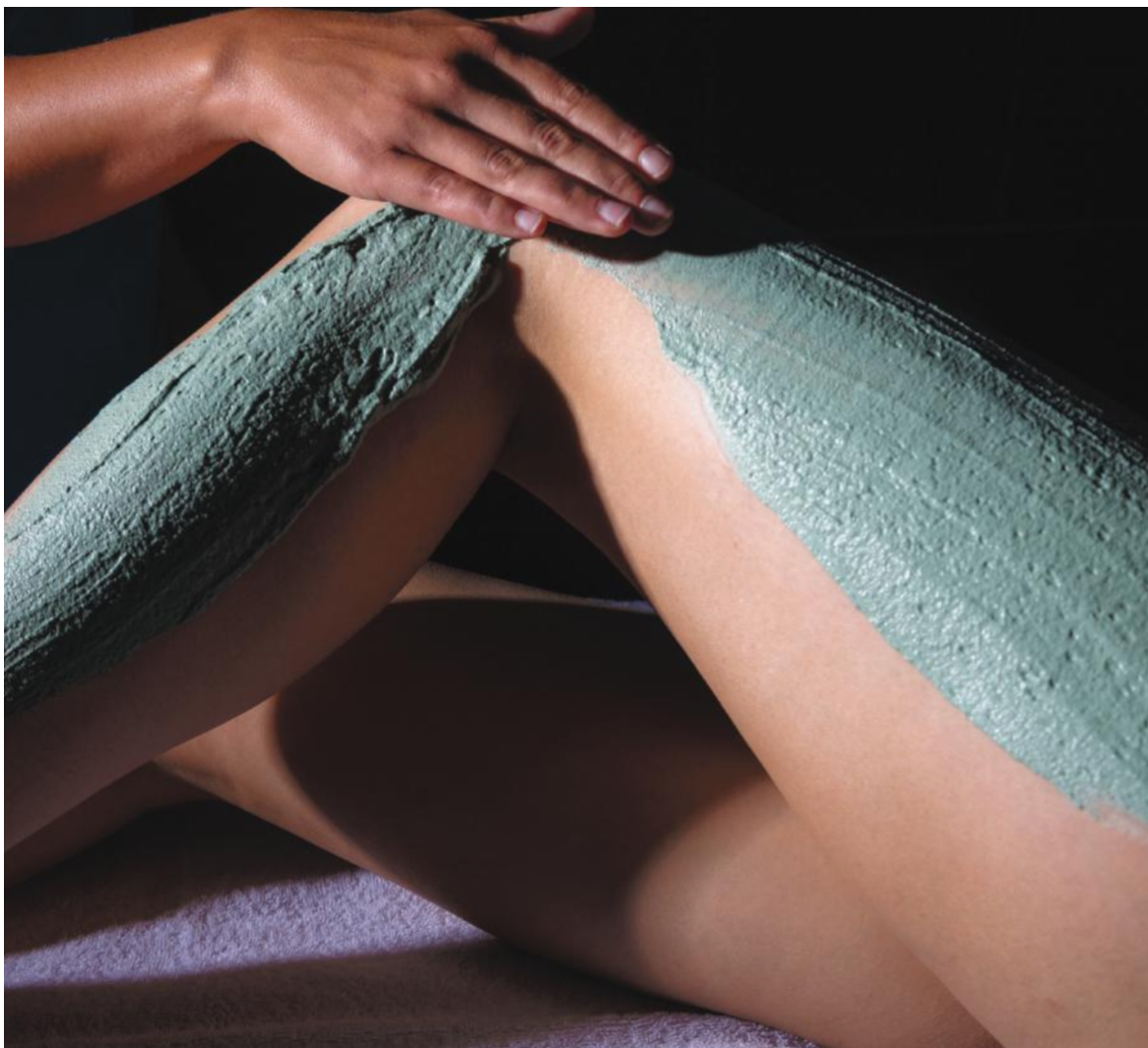
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

-  1 gommage marin enrichi en magnésium (15')
- 2 séances No Stress (1h)
-  4 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en magnésium (20')
- 1 application de boues marines (20')
-  3 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en magnésium (15')
- 1 douche à jet (10')
- 2 hydromassages marins (10')
- 1 douche sous affusion (10')
- 1 soin visage La Gym Beauté Payot® (30')
- 1 séance de Shiatsu (50')
- 1 séance d'E.F.T.
Emotional Freedom Technique (1h15)**
- 3 lits hydromassants
« détente et lâcher-prise » (15')
- 1 atelier de sophrologie spécifique (1h)
- 1 séance de Gym Tao sur la plage (45')
- 1 séance de yoga méditation
ou d'aqua longue randonnée aquatique (45')



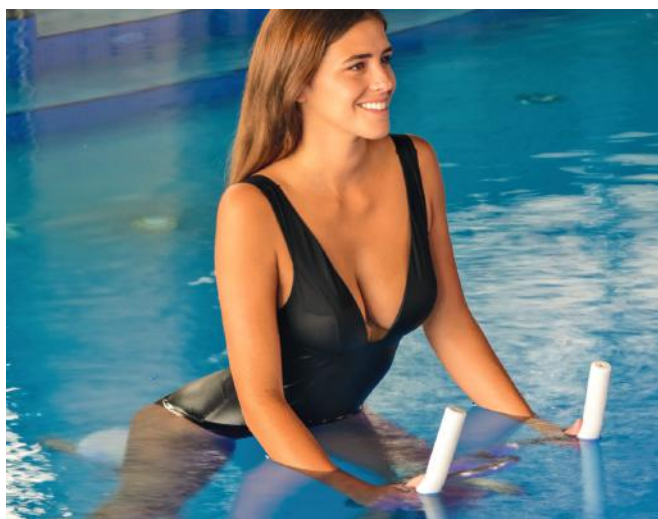
Enrichi en magnésium

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.



Le saviez-vous ?

Chez Thalazur, tous les aquasports sont encadrés par des MNS. Ils sont pratiqués dans des bassins alimentés en eau de mer chauffée à 32°C. Grâce à la résistance exercée par l'eau, les muscles et le système cardiovasculaire sont très sollicités. Mais comme l'eau agit comme un amortisseur, les articulations, le dos et le bassin sont préservés !



SILHOUETTE & DÉTOX

EQUILIBRE ALIMENTAIRE
RECHERCHE DE FERMETÉ ET DE TONICITÉ
ENCLANCHER UNE PERTE DE POIDS

24 SOINS | 6 jours*

Consultation médicale offerte

Bilan nutritionnel de début de cure

Livret d'accompagnement durant votre cure

1 complément Actiev détox by Thalgo offert

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 gommage du corps (15')
- 1 enveloppement Essentiel détox (20')
- 1 application d'algues «thermosudation» (20')
- 1 application d'algues fucus (20')
- 1 application d'algues bleues à la spiruline (20')
- 3 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues «minceur» (15')
- 2 douches à jet (10')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 pressothérapies avec gel fraîcheur (20')
- 2 massages «minceur» ciblés (25')
- 1 soin jambes légères (40')
- 2 soins Body Sculpt by Thalgo (45')
- 1 séance de pilates (45')
- 1 séance d'aqua longe (45')
- 3 séances d'aquabiking (25')
- 1 atelier naturopathie (1h)

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.

MASSAGES DU MONDE

TOUR DU MONDE DES TECHNIQUES
DE MASSAGE
APAISEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT

24 SOINS | 6 jours*

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage marin (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 enveloppement d'algues aux trois thés (20')
- 1 enveloppement à la poudre de coton (20')
- 1 enveloppement à la nacre et à l'hibiscus (20')
- 1 application de boues marines (20')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux irisés (15')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et karité (15')
- 3 bains de mer hydromassants aux parfums d'ailleurs (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 douches sous affusion (10')
- 3 lits hydromassants «détente» (15')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 1 massage Balinais (50')
- 1 massage Tui Na (50')
- 1 massage Lomi-Lomi (50')
- 1 massage Head Spa (25')


NATUR'ELLE

CHOUCHOUTER ET SUBLIMER LES FEMMES EN PROFITANT DE LA RICHESSE NATURELLE DE LA MER, DE MASSAGES ET DE SOINS ESTHÉTIQUES

24 SOINS | 6 jours*

Consultation médicale offerte le lundi exclusivement

Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage marin (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 1 enveloppement aux trois thés (20')
- 1 enveloppement à la nacre et à l'hibiscus (20')
- 1 enveloppement à la poudre de coton (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants (15')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
- 1 bain de mer hydromassant aux agrumes (15')
- 1 bain de mer hydromassant précieux au miel et karité (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 lits hydromassants « détente » (15')
- 1 douche sous affusion (10')
- 1 soin jambes légères (40')
-  2 massages Natur'elle (25')
- 1 massage aux pierres chaudes (50')
- 1 soin visage Le Naturel by Payot (1h15)
- 1 séance de pilates (45')
- 1 séance d'aquabiking (30')


OPTIM'HOMME

L'EXPÉRIENCE DU BIEN-ÊTRE AU MASCULIN – REMISE EN FORME DÉTENTE – SOINS DU DOS

24 SOINS | 6 jours*

Consultation médicale offerte le lundi exclusivement

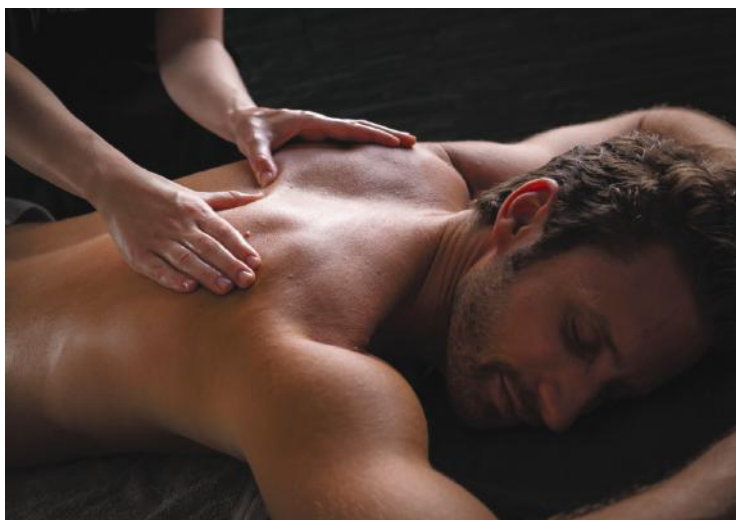
Cette cure débute le jour de votre choix.

- 1 gommage marin (15')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 applications de boues marines (20')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux irisés (15')
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues relaxante (15')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
- 2 douches à jet (10')
- 2 hydromassages marins (10')
- 3 lits hydromassants « détente » (15')
- 2 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
-  2 massages détente (25')
- 1 soin bien-être du dos (40')
- 1 séance d'aquabiking (25')
- 1 massage Californien (50')
- 1 soin du visage « ThalgoMen » à l'algue bleue vitale by Thalgo (55')

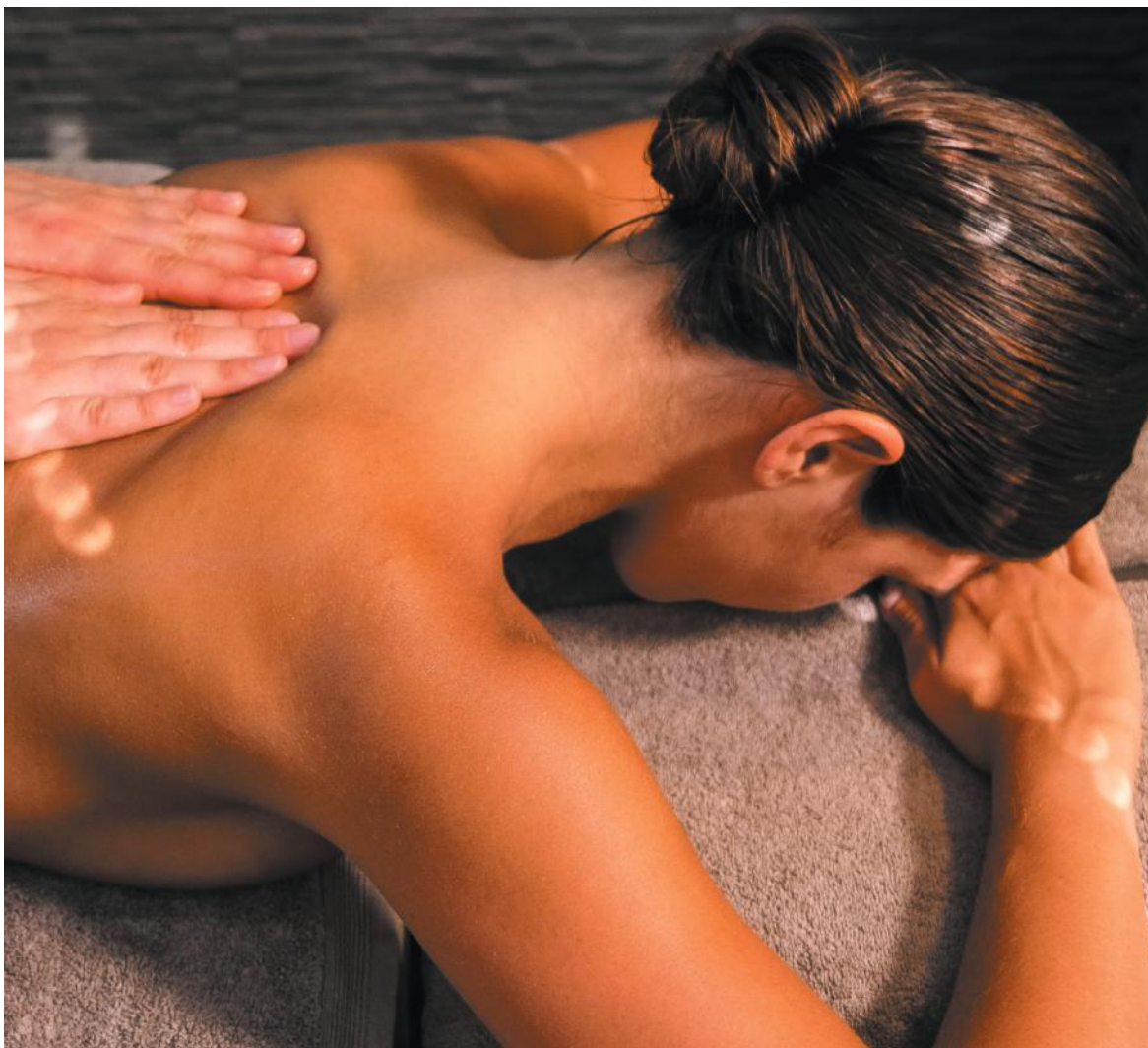


Dans le cadre d'une réservation en couple Natur'elle et Optim'Homme, les massages Natur'elle et détente seront fait en duo.

* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.



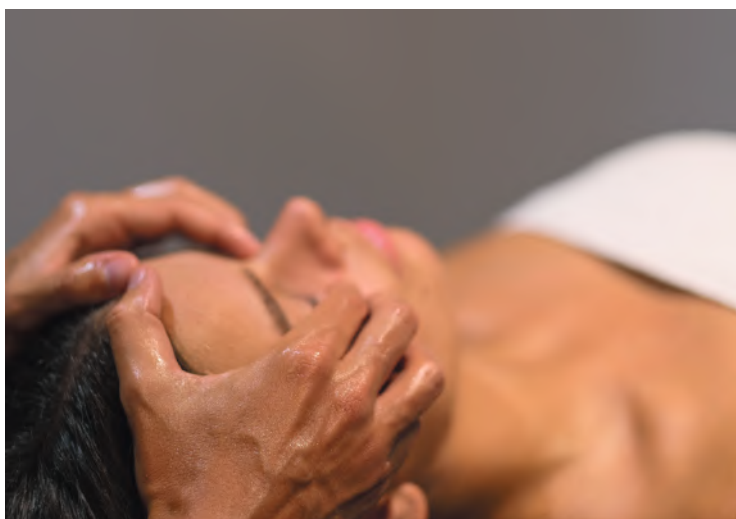
Le saviez-vous ?
L'eau de mer répand dans l'air du brome et du soufre : le corps s'assouplit, les muscles récupèrent et se détendent, l'organisme est apaisé !



Le saviez-vous ?

En thalasso, l'eau de mer est chauffée entre 34°C et 37°C pour entraîner la vasodilatation de la peau et favoriser la pénétration des oligoéléments, des sels minéraux et des ions négatifs dans l'organisme.

Reminéralisant et revigorant !



SANTÉ DE LA FEMME

NOUVEAUTÉ 2023

SOULAGER PHYSIQUEMENT ET MORALEMENT SON ORGANISME

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI


LUTTER CONTRE LA FATIGUE LIÉE À LA CHARGE MENTALE

24 SOINS | 6 jours*

Consultation médicale offerte

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.




La beauté (6 soins)

-  1 gommage enrichi en calcium (20')
- 1 soin visage Thalgoskin Expert (40')
- 1 enveloppement nourrissant by Thalgo (20')
- 1 massage Kobido (50')
- 1 soin visage Hydratation Éclat instantané by Payot (45')
- 1 soin spécifique Contour des yeux regard by Thalgo (30')

La minceur détox (6 soins)

- 1 enveloppement Essentiel détox (20')
- 1 enveloppement d'algues au fucus (20')
- 1 douche à jet (10')
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur (20')
- 1 massage silhouette (25')
- 1 atelier naturopathie (1h)

Le lâcher-prise (6 soins)

-  2 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en calcium (15')
-  1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en calcium (20')
- 1 massage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
-  1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en calcium (25')
- 1 atelier de sophrologie spécifique (1h)

L'activité physique (6 soins)

- 1 séance de yoga méditation (45')
- 1 séance de Pilates (45')
- 2 séances d'aquabiking (25')
- 2 activités en extérieur (45') :
marche oxygénante ou aqua longe
(selon la saison)



*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.

LIBERTÉ SUPRÊME

DANS UNE MERVEILLEUSE PALETTE DE SOINS ENTièrement DÉDIÉE À VOTRE PLAISIR, COMPOSEZ UNE CURE À LA COULEUR DE VOS ENVIES.

Nous restons à votre écoute pour vous orienter dans vos choix.

Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins lors de la réservation.

CHOISISSEZ 20 SOINS | 6 jours*

Cette cure débute le jour de votre choix.



Choisissez 12 soins essentiels pour se régénérer

Bains de mer hydromassants (15')

(6 maximum)

- reminéralisants
- précieux au miel et karité
- aux cristaux d'agrumes

à la gelée d'algues

- relaxante
- minceur

Enveloppements & applications d'algues et de boues (20')

(6 maximum)

- reminéralisant
- aux trois thés
- à la nacre et à l'hibiscus
- à la poudre de coton
- au fucus
- boues marines

Douches (10')

- à jet
- hydromassage marin
- sous affusion

Soins secs

- lit hydromassant (15')
- pressothérapie avec gel fraîcheur (20')

Choisissez 3 soins indispensables pour une cure réussie

Gommages du corps

(1 maximum)

- Sublimant amandes et pistaches by Payot (30')
- Délicieux « Polynésie » by Thalgo (20')
- Mer des Indes by Thalgo (20')

Massages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

Soins du visage (30')

- Peeling marin by Thalgo
- Lissant détoxifiant Spiruline boost by Thalgo
- La Gym Beauté Payot®

Choisissez 5 soins inoubliables pour votre bien-être

Massages du monde

- Ayurvédique Marma by Thalgo
- Californien
- Lomi-lomi

Massages & soins spécifiques

- Massage sportif (50')
- Soins bien-être du dos (40')
- Soins jambes légères (40')

Soins du visage esthétiques

- Le Naturel by Payot (1h15)
- La Jeunesse by Payot (1h15)
- Hyalu-procollagène by Thalgo (1h)
- « ThalgoMen » à l'algue bleue vitale (1h)

*Sous réserve de contre-indication médicale.
Demandez à programmer vos ½ journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings).
Voir descriptif des soins page 58.

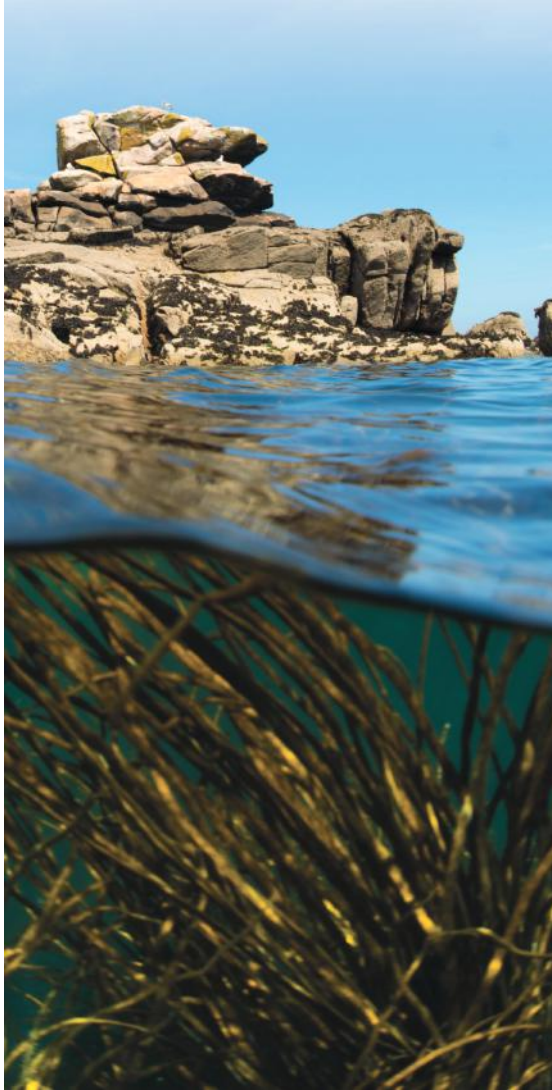
NOS SÉJOURS

3 JOURS

Thalazur a puisé dans le meilleur de ses cures 6 jours pour vous proposer un condensé de ses soins de thalasso et spa sur une durée plus courte. Le temps d'un week-end prolongé ou d'une parenthèse en semaine, voilà l'occasion de poser ses valises, de prendre soin de soi et de mettre en place les bons réflexes. En solo, en couple ou avec bébé, il y a forcément un programme pour vous.

Entre deux soins thalasso ou spa, vous serez libre de buller au parcours marin, de faire peau neuve au hammam ou d'opter pour un coaching personnalisé à la salle de cardio-fitness. 3 jours loin de tout pour faire le plein d'oxygène, chasser le stress et être acteur de son bien-être dans un lieu privilégié au bord de la mer. On réserve !





Le saviez-vous ?

15 minutes dans un bain de mer hydromassant équivalent à 2 heures de baignade dans la mer : vous voilà reminéralisé !

ESCALE 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 complément alimentaire,
L'Océane by Thalgo offerte**

Jour 1 : **détoxifier**

- 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 enveloppement Essentiel détox (20')

Jour 2 : **reminéraliser**

- 1 bain de mer hydromassant à la spiruline (15')
- 1 enveloppement à algue bleue et à la spiruline (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer enrichi en magnésium (25')

Jour 3 : **relaxer**

- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues relaxante enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en magnésium (20')
- 1 soin bien-être du dos (40')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.

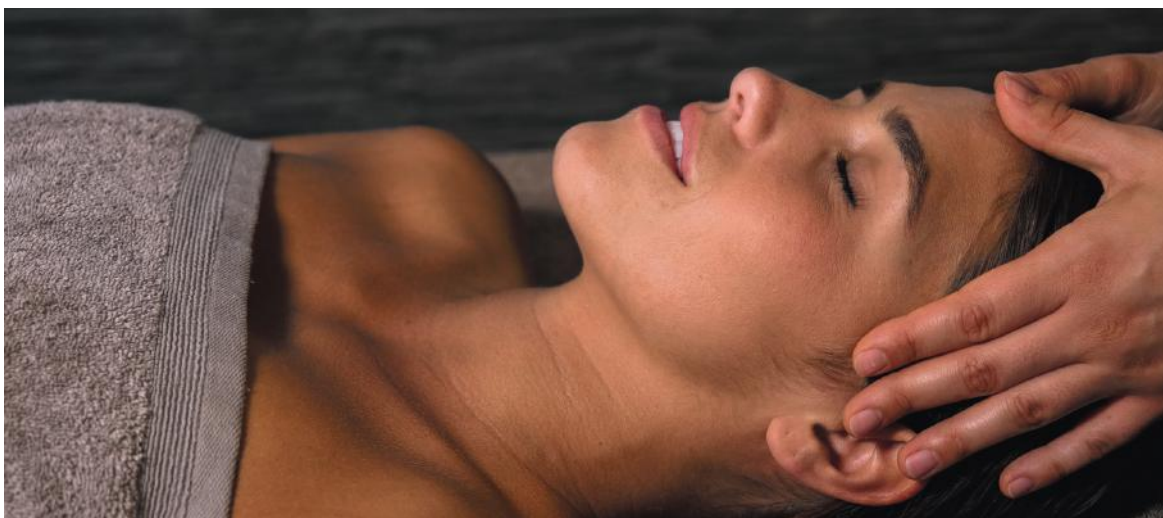
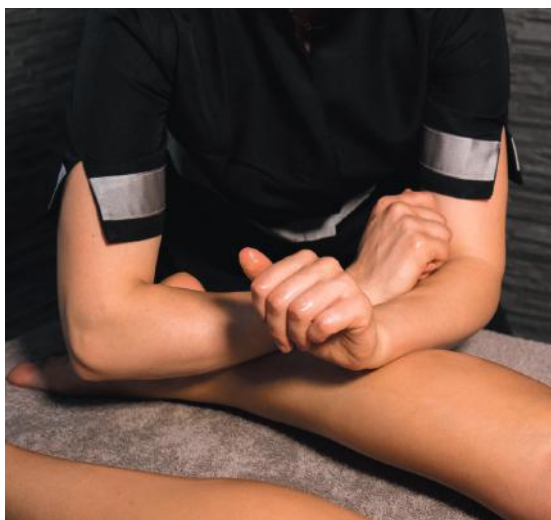
ESCALE DÉTENTE ZEN

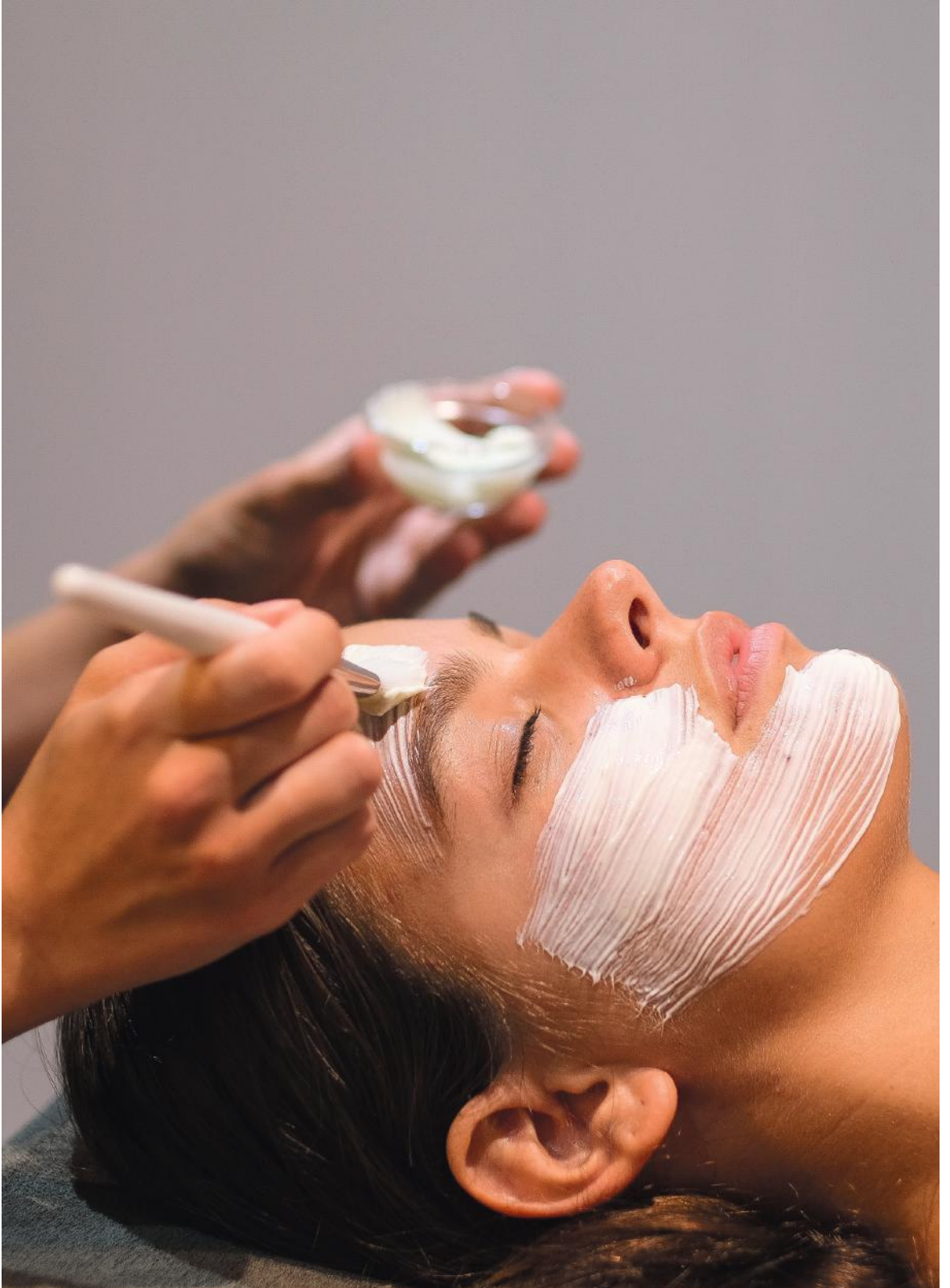
DÉTENTE, APAISEMENT, LIBÉRATION
DES TENSIONS
PROFITEZ D'UN INSTANT COCOONING

9 SOINS | 3 jours*

- 1 enveloppement d'algues
à la poudre de coton (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 bains de mer hydromassant précieux
au miel et au karité (15')
- 1 bain de mer hydromassant
aux cristaux du lagon (15')
- 2 lits hydromassants « détente » (15')
- 1 massage Head spa (25')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 massage Californien (50')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.





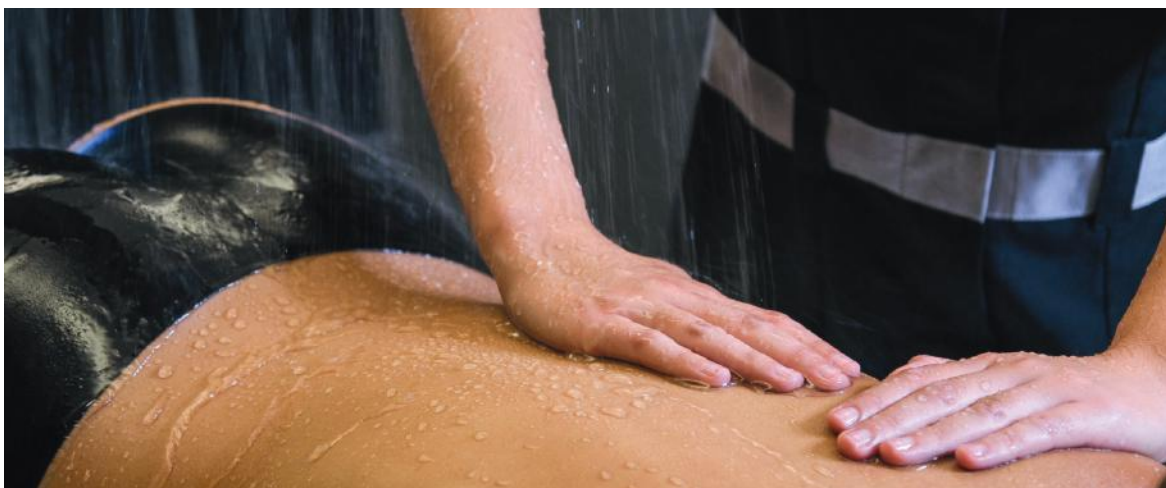
ESCALE BEAUTÉ MARINE

SUBLIMEZ VOTRE PEAU
POUR UN RÉSULTAT IMMÉDIAT

9 SOINS | 3 jours*

- 1 gommage Mer des Indes by Thalgo (20')
- 1 massage détente (25')
- 1 enveloppement d'algues
à la poudre de coton (20')
- 1 enveloppement d'algues aux trois thés (20')
- 1 bain de mer hydromassant précieux
au miel et karité (15')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- 1 bain de mer hydromassant
aux cristaux du lagon (15')
- 1 soin du visage La Gym Beauté Payot® (30')
- 1 soin du visage Le Naturel by Payot (1h15)

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.





ESCALE AUTHENTIQUE MASCULIN

UN PROTOCOLE DE SOINS
DÉDIÉ AFIN DE RETROUVER
TONICITÉ ET VITALITÉ

9 SOINS | 3 jours*

- 1 gommage corps by Thalgo (20')
- 1 application de boues marines (20')
- 1 douche à jet (10')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant (15')
- 1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
- 1 lit hydromassant « détente » (15')
- 1 soin du visage « ThalgoMen » à l'algue bleue vitale (1h)
- 1 soin bien-être du dos (40')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.

Le saviez-vous ?

Le dos « parfait » n'existe pas et le mouvement, c'est le traitement ! Si vous avez identifié un mouvement qui vous fait mal (par exemple, se pencher en avant), essayez de le faire dans d'autres positions : assis, à genoux, en vous aidant d'un mur... Toujours en douceur et en écoutant votre corps.



ESCALE BIEN-ÊTRE DU DOS

SOULAGER
PRÉVENIR LE MAL DE DOS
RETROUVER MOBILITÉ ET SOUPLESSE.

9 SOINS | 3 jours*

- 2 applications de boues marines (20')
- 2 bains de mer hydromassants enrichis en potassium (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 lit hydromassant « spécial dos » (15')
- 1 soin bien-être du dos (40')
- 1 massage Balinais (50')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (25')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Voir descriptif des soins page 58.



ESCALE LIBERTÉ SUPRÊME

LE MEILLEUR DE NOS SOINS
COMPOSEZ VOTRE ESCALE
ET FAITES-VOUS PLAISIR
EN FONCTION DE VOS ENVIES

CHOISISSEZ 9 SOINS | 3 jours*

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.



Choisissez 5 soins essentiels pour se régénérer

Bains de mer hydromassants (15')

(3 maximum)

- reminéralisants
- précieux au miel et karité
- aux cristaux d'agrumes

à la gelée d'algues

- relaxante
- minceur

Enveloppements & applications d'algues et de boues (20')

(3 maximum)

- reminéralisant
- aux trois thés
- à la nacre et à l'hibiscus
- à la poudre de coton
- au fucus
- boues marines

Douches (10')

- à jet
- hydromassage marin
- sous affusion

Soins secs

- lit hydromassant (15')
- pressothérapie avec gel fraîcheur (20')

Choisissez 2 soins indispensables pour une escale réussie

Gommages du corps

(1 maximum)

- Sublimant amandes et pistaches by Payot (30')
- Délicieux « Polynésie » by Thalgo (20')
- Mer des Indes by Thalgo (20')

Massages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

Soins du visage (30')

- Peeling marin by Thalgo
- Lissant détoxifiant Spiruline boost by Thalgo
- La Gym Beauté Payot®

Choisissez 2 soins inoubliables pour votre bien-être

Massages du monde

- Ayurvédique Marma by Thalgo
- Balinais
- Californien
- Kobido
- Lomi-lomi
- Tui Na

Massages & soins spécifiques

- Massage sportif (50')
- Soins bien-être du dos (40')
- Soins jambes légères (40')

Soins du visage esthétiques

- Le Naturel by Payot (1h15)
- La Jeunesse by Payot (1h15)
- Hyalu-procollagène by Thalgo (1h)
- « ThalgoMen » à l'algue bleue vitale (1h)

*Sous réserve de contre-indication médicale.
Demandez à programmer vos ½ journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings).
Voir descriptif des soins page 58.

NOS SÉJOURS 1 à 5 JOURS

Vous souhaitez réserver une « Journée Découverte Thalazur » pour vous initier aux bienfaits de la thalasso ? Ou bien vous préférez une « Journée à thème », avec un programme de soins plus ciblés ? Les équipes Thalazur ont pensé à vous !

S'offrir une bulle de détente, vivre un moment d'évasion en duo... Chaque « Journée » se compose de 3 ou 4 soins de thalasso et de soins spa soigneusement sélectionnés.

De 1 à 5 jours, c'est vous qui choisissez !



JOURNÉE ESCAPADE MARINE

3 SOINS | jour*

3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :

bain de mer hydromassant reminéralisant (15'), enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), application de boues marines (20'), douche à jet (10'), hydromassage marin (10'), douche sous affusion (10'), lit hydromassant (15') ou pressothérapie avec gel fraîcheur (20').

JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

3 SOINS | jour*
dont 1 massage

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

2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :

bain de mer hydromassant reminéralisant (15'), enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), application de boues marines (20'), douche à jet (10'), hydromassage marin (10'), douche sous affusion (10'), lit hydromassant (15') ou pressothérapie avec gel fraîcheur (20').

* Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins page 58.



JOURNÉE THALAZUR

4 SOINS | jour*
dont 1 massage

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

3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :

bain de mer hydromassant reminéralisant (15'), enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), application de boues marines (20'), douche à jet (10'), hydromassage marin (10'), douche sous affusion (10'), lit hydromassant (15') ou pressothérapie avec gel fraîcheur (20').



JOURNÉES À THÈME

3 SOINS | jour*

EN BEAUTÉ

1 bain de mer hydromassant à la spiruline (15')

1 massage détente (15')

1 soin visage Lissant détoxifiant Spiruline boost by Thalgo (30')

EN DOUCEUR

1 bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')

1 gommage aux huiles et pétales de fleurs (20')

1 massage Head Spa (25')



* Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités.
Voir descriptif des soins page 58.



Salle de cardio-training

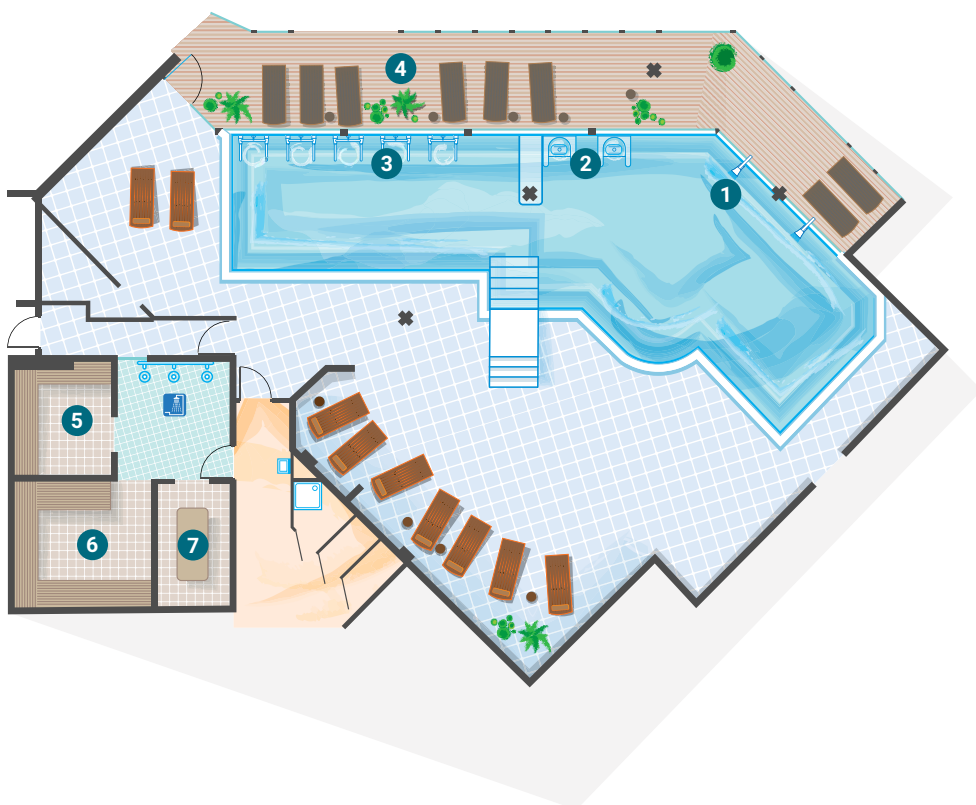


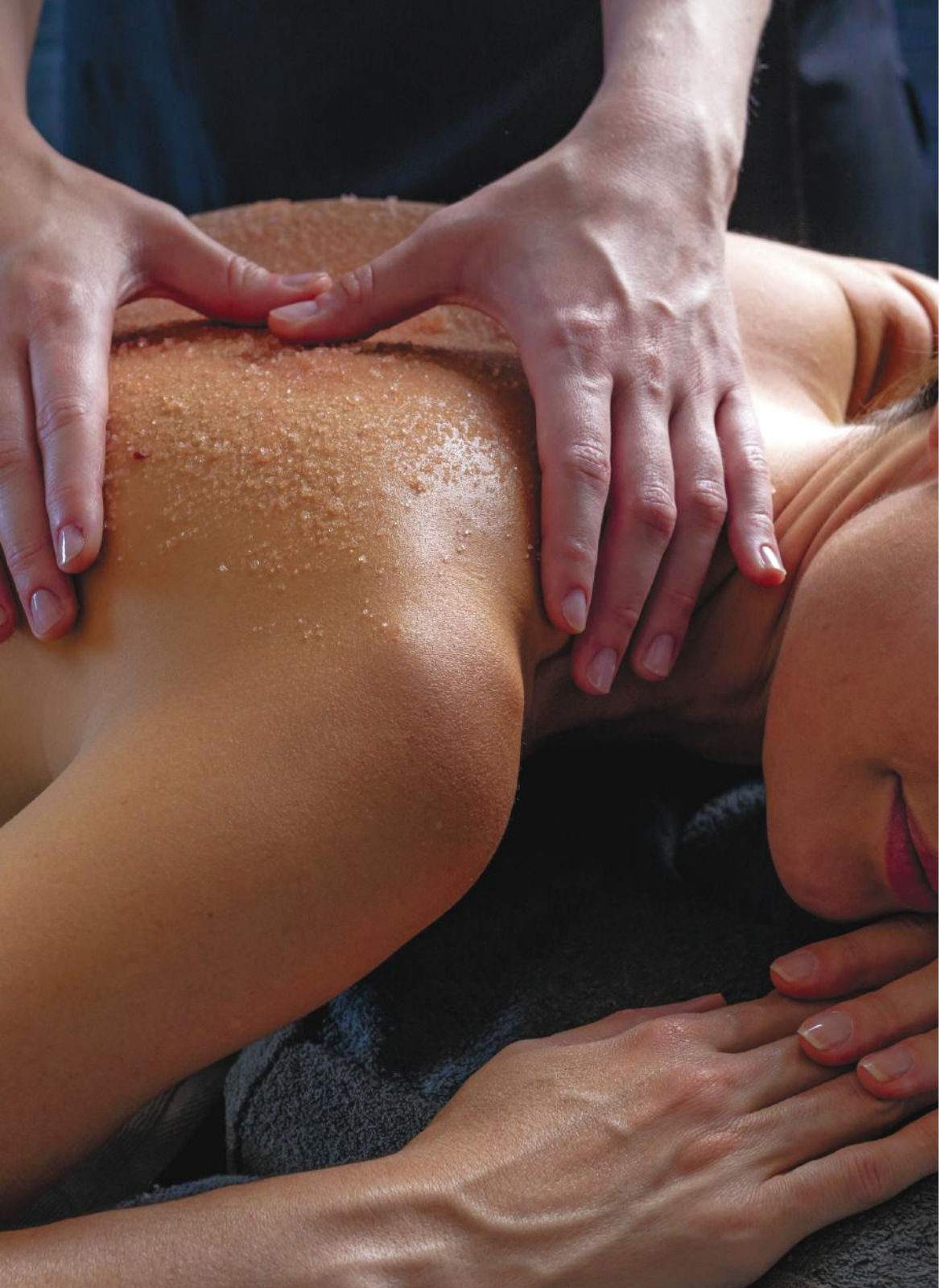
Découvrez notre SPA MARIN

ACCÈS INCLUS dans tous nos séjours

Parcours marin d'eau de mer chauffée à 32° et espace détente

1. Cols de cygne
2. Sièges bouillonnants
3. Jets sous-marins
4. Salle de repos
5. Sauna
6. Hammam
7. Hammam tiède pour les soins





Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté



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.

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 !

THALGO

Thalgo croit en une cosmétique différente, inspirée par les Océans. Marque Française, leader mondial, Thalgo associe depuis toujours l'efficacité et le bien-être grâce à ses actifs marins. Découvrez une maîtrise complète des protocoles de beauté en partenariat avec les établissements Thalazur.

PAYOT

Payot, est LA marque française facialiste qui garantit des résultats beauté et bien-être. Nous pensons que la beauté est en mouvement. Notre mission est de partager une beauté holistique par l'association du soin et du geste, des produits ultra-sensoriels et des innovations de pointe. Les expériences de nos rituels de soin cabine sont sur-mesure et uniques. Engagée dans la clean beauty, Payot agit pour la planète au travers de ses formulations et de ses packagings.

Lexique de la thalasso

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

Nos massages

Sous fine pluie d'eau de mer

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

Détente

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

Nos enveloppements et applications

Enveloppement d'algues reminéralisantes

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

Enveloppement d'algues aux trois thés

Enveloppement alliant les propriétés antioxydantes des thés (noir, blanc et vert) aux vertus reminéralisantes des algues.

Enveloppement à la nacre et à l'hibiscus

Ce masque de velours à la nacre et à l'hibiscus favorise une relaxation complète de l'organisme et permet à la peau de retrouver son éclat et son velouté.

Enveloppement à la poudre de coton

Appliquées sur l'ensemble du corps, l'enveloppement à la poudre de coton va hydrater et reminéraliser le corps et rendre votre peau douce et soyeuse.

Enveloppement Essentiel détox

Cet enveloppement corporel aux actifs végétaux uniques offre un véritable moment de pureté active. Cette cire onctueuse enveloppe le corps tout entier dans un cocon détoxifiant, énergisant et antioxydants grâce à ces extraits de wakamé, goji et de thé vert.

Application d'algues «thermosudation»

Soin minceur intensif de sudation accélérant l'élimination des toxines. Enrichi d'huiles essentielles de romarin, lavande et eucalyptus.

Application d'algues au fucus

Hautement concentré dans ce soin, le fucus, riche en sels minéraux, possède aussi des propriétés entraînant la dégradation des graisses.

Application de boues marines

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

Nos bains de mer hydromassants

Confortablement installé dans une baignoire, un modelage puissant, global ou localisé, est réalisé par des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Débutant par une chaleur douce, la température s'élève progressivement au cours du soin (entre 34° et 37°).

• **Reminéralisant** : additionné de cristaux de sels marins, ce soin reminéralisant associé à la chromothérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

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

• **Aux agrumes** : adjonction dans l'eau de mer de cristaux de sels à l'agréable senteur exotique pour un bain d'évasion reminéralisant.

• **À la gelée d'algues spécifiques** :

- **Relaxante** : Favorise la détente et le sommeil (*huiles essentielles de marjolaine, de mélisse et de lavande*).

- **Minceur** (*huiles essentielles de menthe, de thym et de romarin*).

Nos autres soins d'hydrothérapie

Douche à jet

L'hydrothérapeute dirige sur l'ensemble du corps un puissant jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini. Soin complet à la fois drainant, tonifiant et décontractant.

Hydromassage marin

En position allongée, ce soin est prodigué par l'hydrothérapeute qui réalise un hydromassage du corps, avec un jet à pression modulable. Soulage les tensions musculaires, améliore la circulation veineuse et lymphatique.

Douche sous affusion

Balayage sur tout le corps par une fine pluie d'eau de mer chaude diffusée par une rampe. Ce soin vous procure un relâchement des tensions musculaires et une sensation de détente. Il stimule la microcirculation et dégage les voies respiratoires.



Nos soins secs

Lit hydromassant

Sur un matelas d'eau chaude, allongé sur le dos, deux jets à pressions modulables massent le corps de façon régulière, localisée ou générale.

Pressothérapie avec gel fraîcheur

Drainage lymphatique mécanique des membres inférieurs : deux grandes bottes à pression progressive pneumatique vous permettent d'améliorer le retour veineux. Affine et allège les jambes et atténue l'aspect peau d'orange.

Nos soins paramédicaux

Ostéopathie

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

Emotional Freedom Techniques – EFT

Cette technique de psychologie énergétique centrée sur les émotions vise à favoriser un rééquilibrage des flux des méridiens énergétiques du corps. Réalisée par un praticien expérimenté, la séance consiste à stimuler des points d'acupuncture tout en verbalisant les raisons de la situation qui crée un état de stress ou des difficultés liées au sommeil. Cette technique douce, non invasive, se révèle particulièrement efficace.

Coaching santé

Le coaching de santé est une approche participative dans laquelle la personne est actrice de sa santé. Le but d'une séance est de se connecter à ses émotions, d'augmenter la connaissance de soi et de mettre à jour l'intention de santé.

Atelier naturopathie

C'est un moment de partage pour vous permettre de connaître ou d'approfondir les grands principes de la naturopathie et d'apprendre à prendre soin de votre organisme. Il s'agit d'apporter des conseils d'hygiène de vie ajustés à votre quotidien. L'alimentation est la technique majeure en naturopathie ; c'est la base de la santé. La nutrition, c'est apporter à votre organisme tous les nutriments dont il a besoin pour son fonctionnement optimal.

Nos soins collectifs

Aquagym

Gymnastique en piscine d'eau de mer chauffée à 32°C. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures. Elle procure une sensation de légèreté.

Aquabiking

Pratiquée sur un vélo immergé en piscine d'eau de mer chauffée à 32°C, cette activité complète et efficace permet une dépense calorique importante, entre 300 et 500 par séance.

Gym Tao

Exercices énergétiques de santé basé sur le mouvement spontané et dans la respiration taoïste du Yin et du yang. Cette activité stimule la mémoire, tonifie les fonctions vitales de l'organisme, harmonise le corps et l'esprit.

Marche oxygénante

Encadrée par un éducateur sportif, cette marche active pratiquée sur la plage, en bord de mer ou dans l'eau est complétée par des étirements et exercices respiratoires. Ce soin collectif est adapté à votre rythme.

Aqua longe

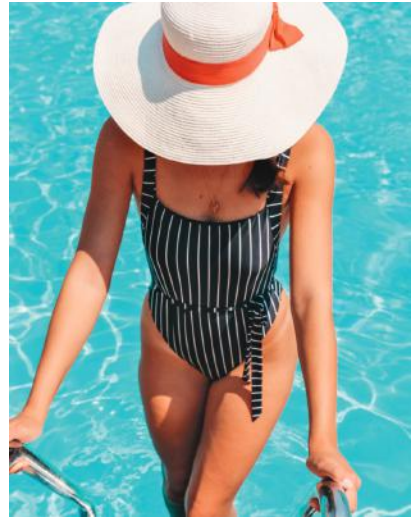
Activité de randonnée aquatique ludique et conviviale qui permet un travail très complet du corps, immergé jusqu'au ventre dans la mer. Une découverte du littoral originale.

Pilates

Le pilates est une série d'exercices qui renforcent les abdominaux, le dos, les jambes et les bras, en portant une attention particulière au rythme des respirations.

Yoga méditation

Le Yoga est la pratique d'un ensemble d'exercices de postures et de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. La séance se termine par une méditation guidée.



PROFITEZ D'OFFRES SPÉCIALES

Avant-première

Jusqu'à -20%

sur votre séjour pour toute réservation effectuée au moins 60 jours avant la date d'arrivée.

Supplément solo

Offert

Nous vous offrons le supplément chambre individuelle sur certaines périodes de l'année.

Bon plan

Jusqu'à -10% sur votre séjour pour toute réservation effectuée au minimum 7 jours et maximum 60 jours avant la date d'arrivée.



Retrouvez les conditions et modalités de réservation de ces offres dans nos conditions générales de ventes via le QR code ou sur notre site internet www.thalazur.fr

Équipe dédiée

Notre équipe d'Experts Thalazur, basée à Levallois-Perret (région parisienne) et Saint-Jean-de-Luz est à votre écoute pour vos demandes d'informations, devis et réservation, du lundi au vendredi de 9h à 19h30 et le weekend de 9h30 à 17h30, 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 doute ou interrogations, nos équipes se tiennent à votre disposition pour effectuer les comparatifs nécessaires et vous orienter au mieux !

INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION
7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90
inforeservation@thalazur.fr



Tarifs Port-Camargue 2023

Cures 6 jours / Tarifs en € par personne/séjour

6 jours de soins + 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double VUE JARDIN	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Échappée marine	1 200	1 710	960
Signature Thalazur	1 458	1 968	1 167
Épigénétique Massages du monde Optim'homme Natur'elle Silhouette & détox	1 686	2 196	1 349
No stress et sommeil Liberté suprême Santé de la femme NOUVEAUTÉ 2023	1 776	2 286	1 421
Accompagnant non curiste 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double VUE JARDIN	672	1 182	538

Suppléments

Chambre de catégorie supérieure pour 6 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Vue latérale piscine / port	192	336	154
Vue latérale mer	288	480	231
Chambre individuelle pour 6 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	300	762	240
Pension complète par personne pour 6 repas	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	234		

Escales 3 jours / Tarifs en € par personne/séjour

3 jours de soins + 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double VUE JARDIN	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Immunité marine	657	912	526
Authentique masculin Beauté marine Bien-être du dos Détente zen	687	942	550
Liberté suprême	777	1 032	622
Accompagnant non curiste 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double VUE JARDIN	219	474	176

Suppléments

Chambre de catégorie supérieure pour 3 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Vue latérale piscine / port	96	168	77
Vue latérale mer	144	240	116
Chambre individuelle pour 3 nuits	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	150	381	120
Demi-pension par personne pour 3 repas	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	117		
Pension complète par personne pour 6 repas	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	234		

Information, devis et réservation auprès de nos experts :
 +33(0)1 48 88 89 90 / inforeservation@thalazur.fr ou sur www.thalazur.fr

Courts séjours de 1 à 5 jours / Tarifs en € par personne/jour

	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Séjour tradition 1 jour de soins + 1 nuit + 1/2 pension hébergement en chambre double PREMIUM			
Thalazur Détente spa beauté ou douceur	252	337	202
Accompagnant non curiste 1 nuit + 1/2 pension hébergement en chambre double PREMIUM			
	112	197	90
Séjour découverte 1 jour de soins + 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double PREMIUM			
Escapade marine	169	254	136
Découverte Thalazur	203	288	163
Accompagnant non curiste 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double PREMIUM			
	73	158	59

Suppléments

	Public		AVANT PREMIÈRE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Chambre de catégorie supérieure par nuit			
Vue latérale piscine / port	32	56	26
Vue latérale mer	48	80	39
Chambre individuelle par nuit			
	50	127	40
Restauration par personne pour 1 repas			
	39		32

Information demi-pension : de mai à septembre, période d'ouverture de notre restaurant de plage « Le M'Plage », les menus demi-pension sont servis uniquement le soir au restaurant « Le Panoramique ».

Cures & Escales sans hébergement

Tarifs en € par personne (toute l'année)

	Public	AVANT-PREMIÈRE à partir de
Cures 6 jours de soins sans hébergement		
Échappée marine	552	442
Thalazur	810	648
Épigénétique ■ Massages du monde Optim'homme ■ Natur'elle Silhouette & détox	1 092	874
No stress et sommeil ■ Liberté suprême Santé de la femme NOUVEAUTÉ 2023	1 200	960
Escales 3 jours de soins sans hébergement		
Immunité marine	420	336
Authentique masculin ■ Beauté marine Bien-être du dos ■ Détente zen	450	360
Liberté suprême	543	435

TARIF LE PLUS BAS AU 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 !

Flasher le code
pour consulter
nos conditions
générales de vente



Nos conseils éclairés

J'emporte dans ma valise...

- Deux maillots de bain en synthétique adaptés aux conditions marines (eau de mer, chlore...). Nous vous recommandons de ne pas vous munir de maillots de bain neufs.
- Pour les hommes merci de vous munir d'un slip ou boxer de bain.
- Les shorts de bain, les combinaisons complètes et les strings ne sont pas tolérés.
- Des sandales ou tongs antidérapantes (offertes pour toutes les cures de 6 jours, en vente à la boutique pour les courts séjours).
- Une tenue de sport et des chaussures propres pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures Échappée marine et Signature Thalazur, ainsi que pour tous séjours de plus de 3 jours un certificat médical de non contre-indication datant de moins de trois mois vous sera demandé. Possibilité de consultation médicale sur place le lundi matin (30€, non remboursée).

C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa marin (parcours marin, sauna, hammam, salle de cardio-fitness, cours d'aquagym) pour le curiste et l'accompagnant non curiste hébergé à l'hôtel les bains de Camargue (à partir de 15 ans).
- Accès libre à la piscine extérieure chauffée pour les clients hébergés, ouverte d'avril à septembre, boxer ou slip de bain obligatoire (en copropriété, horaires disponibles à la réception de l'hôtel).
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio en libre-service durant vos soins.
- La consultation médicale le lundi matin pour les cures (excepté cures Échappée marine et Signature Thalazur).

HORAIRES D'OUVERTURE*

L'institut de thalassothérapie est ouvert toute la semaine. Les soins sont planifiés du lundi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 18h (jusqu'à 19h le samedi).

Spa marin (sauna, hammam et bassin d'eau de mer)
Tous les jours de 9h à 13h et de 14h à 19h45.
Pour les mineurs : accès au bassin intérieur d'eau de mer de 18h à 19h45 (sous la surveillance obligatoire d'un adulte).

Spa Beauté : 7j/7 de 9h à 13h et de 14h à 18h (jusqu'à 19h le samedi).

Salle de fitness : 7j/7 de 7h à 23h sans interruption.

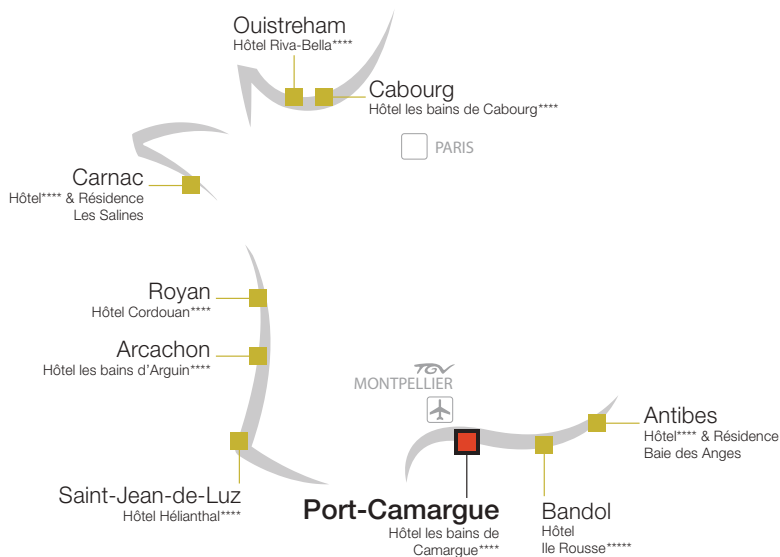
* Horaires susceptibles d'être modifiés.

J'arrive à l'hôtel...

- Votre chambre est disponible à partir de 16h le jour de votre arrivée et elle doit être restituée pour 12h le jour de votre départ.
- Le jour de l'arrivée vous bénéficiez à partir de 17h30 de l'accès au Spa marin. Des vestiaires sont à votre disposition à l'institut de thalassothérapie.
- Parking fermé extérieur gratuit.
- 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.
- Hébergement et petit déjeuner offerts, si les parents le prennent, pour un enfant de moins de 12 ans dormant dans la chambre des parents (nombre de chambres limité / supplément hébergement obligatoire à partir du 2e enfant). Repas enfant jusqu'à 12 ans (15€) à régler sur place.
- Nos amis les animaux sont admis uniquement dans les chambres du 1^{er} étage. Interdits à l'institut de thalassothérapie, à la boutique, aux restaurants Le Panoramique et le M'Plage. Supplément 20€/jour.

Thalasso et soins, mode d'emploi !

- Vos soins sont planifiés par demi-journée en alternance le matin et l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée.
- Pour toutes questions concernant votre séjour ou planning de soins, nous vous invitons à nous contacter avant votre arrivée.
- Possibilité de soins esthétiques pour les futures mamans, nous consulter.
- Sauna et hammam non autorisés aux enfants de moins de 15 ans. Nous ne proposons pas de soins aux mineurs de moins de 15 ans.
- Nos locaux sont conçus pour permettre l'accès aux personnes handicapées. Pour faciliter l'organisation des soins de thalassothérapie, il est conseillé de prendre contact avec notre médecin. L'accompagnement par une personne valide est exigé lorsque la personne handicapée n'est pas autonome.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre boutique des maillots de bain, bonnets de bain, sandales, produits cosmétiques Thalazur, Thalgo et Payot.
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.



Accès

Par la route :

Coordonnées GPS : N43°31'4.25" - E4°7'30.55"
 Depuis Paris, A6-A9. à 2h30 de Lyon et Toulouse, 1h30 de Marseille et Perpignan, 4h de la Suisse et de l'Italie.
 À environ 20 min de Montpellier, Nîmes et Arles.
 En arrivant au Grau-du-Roi suivre Port-Camargue, Plage Sud.

Par le train :

Gare TGV de Montpellier Saint-Roch, 3h15 de Paris + 35 km de l'hôtel.
 Gare TGV de Nîmes, 2h50 de Paris + 55 km de l'hôtel.

Par avion :

Aéroport international de Montpellier Méditerranée
 1h15 de Paris/Orly-Montpellier + 25 km de l'hôtel.

Notes

Nos clients parlent de nous !

« Entièrement **satisfaite.**
très bien pour le corps
et le mental. »

ANONYME

« Du pur bonheur,
dans cet établissement.
Tout est parfait,
l'accueil, le personnel,
les soins et la restauration.
Un grand merci à
toute votre équipe ! »

AGNÈS F.

« Cadre magique,
vue imprenable
depuis le restaurant
toit terrasse et toujours
la qualité Thalazur. »

ANONYME

« Je recommande
cet établissement par
sa qualité d'accueil et
suis sûre d'y revenir et de
recommander à mes amis.
Professionnalisme, confort,
propreté ! Thalassothérapie
irréprochable ! Situation de
l'hôtel sur la plage est idéal.
Personnel toujours
aux petits soins
et très à l'écoute. »

ANONYME

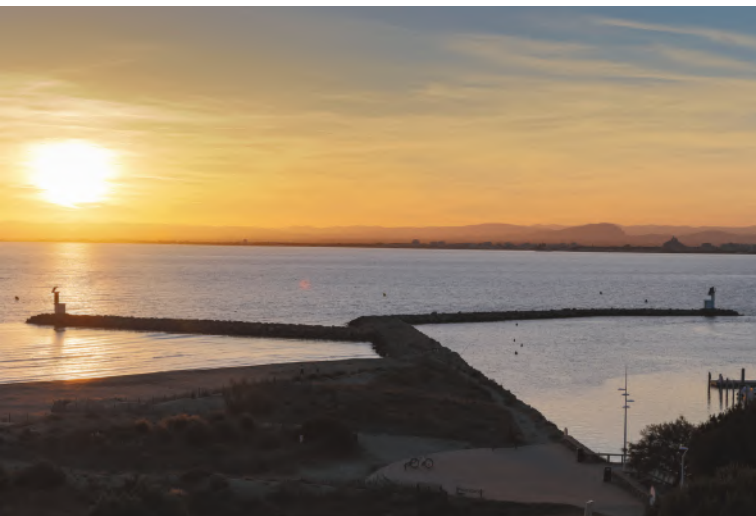
« Excellent séjour
avec des soins relaxants,
une situation exceptionnelle
de l'hôtel, une région
agréable. Le personnel
très attentif,
une restauration de
haut niveau. Nous nous
sommes régales ! »

JEAN-PAUL P.

« Week end très agréable
au sein de l'établissement,
tout était parfait. Personnel
très souriant et aimable,
qualité des installations
en thalassothérapie
et confort de la chambre
ont rendu ce séjour
inoubliable... »

SYLVIE G.

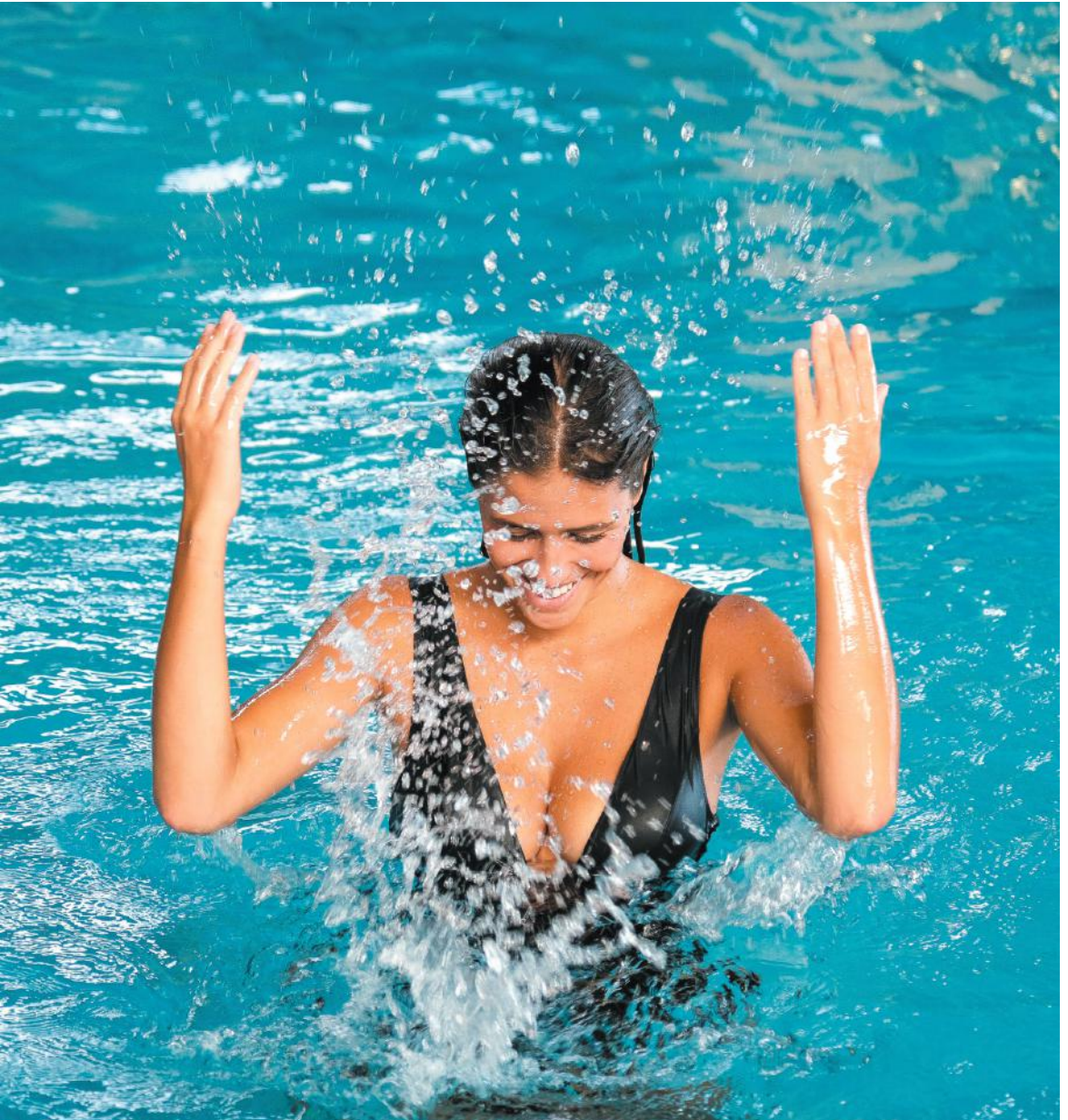
Commentaires clients issus de TrustYou, agence indépendante de satisfaction client.



IDÉES CADEAUX

Pensez thalasso, offrez Thalazur

Retrouvez tous nos coffrets cadeaux sur : www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/



L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION
7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90
inforeservation@thalazur.fr

Thalazur Port-Camargue – 227, route des Marines – Port-Camargue – 30240 Le Grau-du-Roi

thalazur.fr

