

Arcachon

BIEN-ÊTRE ENTRE DUNE ET OCÉAN

thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

Soins à
la carte
2019

Le
Spa
MARIN



Idée
cadeau

Pensez thalasso

Offrez
Thalazur



Bien-être, détente,
beauté...

Toutes nos prestations sont réalisables
en coffret cadeau sur place ou en ligne sur
www.cadeau-thalasso.fr



COFFRET CADEAU
VALABLE 1 AN

À partir d'avril 2019,

découvrez la nouvelle version de notre site internet
dédié aux cadeaux et profitez d'une sélection
de coffrets adaptée à chaque occasion :

**Journées Thalasso, Modelages & Spa,
Moments à deux, Spécial fête...**

Dates à retenir en 2019

- «Portes ouvertes du printemps»,
le dimanche 17 mars
- «Portes ouvertes d'automne»,
le dimanche 06 octobre



Espace marin

3 bassins d'eau de mer

- Piscine extérieure de 280m² d'eau de mer chauffée selon conditions climatiques.
- Parcours marin d'eau de mer de 240m² chauffée à 32°.
- Bassin de soins d'eau de mer de 60m² chauffée à 32°.

Sauna et hammams

Découvrez un espace privilégié dédié aux bains de chaleur, composé d'un sauna, d'un hammam tiède et d'un hammam chaud.

Profitez de notre carte de gommages dans notre hammam privatif.

L'espace cardio-fitness

Des équipements dernière génération sont à votre disposition : tapis de marche/course, vélos, elliptiques... Plannings de cours d'aquagym et d'aquabike disponibles à l'accueil.

Salle de repos / Solarium Tisanerie

Pour parfaire votre séjour, profitez de la salle de repos ou du solarium pour vous détendre entre chaque soin. Il est conseillé de boire durant vos soins, des fontaines à eau sont à votre disposition.

À la tisanerie, vous pouvez consommer gracieusement des tisanes bio aux algues by Thalgo.



et détente

Parcours marin
d'eau de mer de 240m²
chauffée à 32°

1. Fauteuils massants
2. Aquabeds
3. Col de cygne
4. Jets sous-marins
5. Pedijets
6. Jacuzzi
7. Couloir de marche à contre-courant
8. Sauna et hammams



L'espace marin et détente est ouvert 7/7 jours

Du lundi au samedi de 9h à 19h30

Le dimanche de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

Les installations doivent être libérées 15 mn avant.

Les enfants de moins de 12 ans sont acceptés uniquement le dimanche après-midi.



Les bienfaits

Pourquoi la thalassothérapie vous fait du bien ?
Le savez-vous ?

Une fois entrée dans l'âge adulte, notre réserve d'oligoéléments et de sels minéraux vient à diminuer, et le temps qui passe entraîne inexorablement un vieillissement cellulaire...

La bonne nouvelle, c'est que la thalassothérapie va vous aider à retarder tous ces effets que le temps inflige grâce à 3 éléments indissociables qui vont renforcer votre barrière immunitaire :

- **L'eau de mer**, l'élément préféré de votre corps.

Notre corps est constitué de plus de 70% d'eau... de mer !

Notre plasma sanguin est pratiquement de la même composition que l'eau de mer. Ainsi, dès qu'elle est chauffée, notre corps va y puiser les oligoéléments et les sels minéraux dont il est en carence : c'est l'effet d'osmose.

- **Les sédiments marins**, une bonne raison de vous rouler dans les algues et la boue...

Ces éléments que sont les algues et les boues sont très riches en matières organiques et minérales. Les enveloppements sont les soins les plus régénérateurs, les plus reminéralisants. Ils procurent notamment du bien-être et de la détente sur les articulations...

- **Le climat marin**, la thalassothérapie toujours au bord de l'eau de mer.

Grâce au mouvement de la mer et des océans, l'air marin est chargé d'ions négatifs et d'iode qui forment une véritable recharge énergétique pour parfaire votre cure et lutter contre le vieillissement cellulaire. Alors un seul conseil : oxygénez-vous au maximum en profitant de longues promenades sur le littoral.

Les soins d'hydrothérapie, combinés avec une bonne hygiène alimentaire et une activité physique régulière agissent sur le stress et sont bénéfiques pour le sommeil.

Les bienfaits reconnus de la thalassothérapie permettent de recharger votre organisme et vous apportent bien-être et vitalité tout au long de l'année.



THALASSOTHÉRAPIE

L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

Nos formules demi-journée

Pour votre bien-être, accès libre à l'espace marin et détente (voir p.4) sur la même ½ journée de vos soins. Nous vous fournissons peignoir et serviette.

Nos demi-journées « thalasso »

(matin ou après-midi)

1 soin d'eau de mer ou soin sec	50€
1 soin d'algothérapie	56€
2 soins individuels thalasso*	85€
2 soins Instant bien-être	100€
<ul style="list-style-type: none"> • 1 soin individuel thalasso* • 1 modelage au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16') 	
3 soins individuels thalasso*	110€
3 soins Découverte Thalazur	127€
<ul style="list-style-type: none"> • 2 soins individuels thalasso* • 1 modelage au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16') 	

Nos Abonnements

(validités 6 mois, nominatifs)

5 soins individuels thalasso*	240€
10 soins individuels thalasso*	460€

* Au choix parmi la liste des soins proposée page 10 (Soins d'eau de mer, soins secs et algothérapie)

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



**Choix des soins
et descriptifs en pages 10 et 11**

Les ados aussi font leur thalasso

Soins à partir de 15 ans
Accompagné d'un adulte curiste,
accès à l'espace marin inclus.

2 soins thalasso & spa « Ado » 99€

- 1 soin visage Fondamental Lumière by Thalgo (40')
- 1 bain hydromassant reminéralisant (15')

ou

- 1 modelage Mahana by Thalgo (25')
- 1 hydrojet (17')

Nos formules journée

Pour votre bien-être, accès libre à l'espace marin et détente (voir p.4) sur la même journée de vos soins. Nous vous fournissons peignoir et serviette.

Nos journées à thème

La journée au choix 160€

Journée spéciale « **Soins du dos** »

- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 1 application de boues marines (20')
- 1 massage kinésithérapeute (25')

Journée spéciale « **Soins silhouette** »

- 1 douche à jet « minceur » (10')
- 1 enveloppement d'algues
Thermosudation au fucus (20')
- 1 soin Body Sculpt by Thalgo (45')

Journée spéciale « **Soins zen** »

- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')
- 1 bain hydromassant précieux au miel et au karité (15')
- 1 modelage à la cire de bougie (25')

Journée spéciale « **Soins beauté** »

- 1 gommage du corps (20')
- 1 enveloppement au coton et à l'aloë vera (20')
- 1 soin du visage SkinC Flash Peel anti-âge à la vitamine C by SkinCeuticals (30')

Journée spéciale

« **Soins future maman** »

ENTRE 3 ET 7 MOIS DE GROSSESSE

- 1 modelage spécial femme enceinte (25')
- 1 hydrojet (17')
- 1 soin du visage Fondamental Lumière by Thalgo (40')



Surprenez vos papilles

Votre repas

à partir de **27€** par personne

Journée « **thalasso** »

4 soins Thalazur 160€

- 3 soins individuels thalasso*
- 1 modelage au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')

* Au choix parmi la liste des soins proposée page 10 (Soins d'eau de mer, soins secs et algothérapie)

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



Descriptif des soins

Soins d'eau de mer

Bains hydromassants (15') :

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 chromathérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

4 programmes au choix :

Détente, Tonique, Spécial dos & Jambes légères

Le saviez-vous ?

En termes de reminéralisation, en 15 minutes un bain hydromassant équivaut à 2 heures de baignade dans la mer.

Soin sec

Hydrojet (17')

Sur un matelas d'eau chaude, allongé sur le dos, deux jets à pressions modulables massent le corps. Cinq applications peuvent être combinées ensemble. Pour une relaxation profonde, entrez dans un nouveau monde de bien-être composé d'eau, de lumière, d'air, de couleurs, d'arômes et de sons.

Pour optimiser les bienfaits de ce soin, trois protocoles de modelage ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalassothérapie : Détente, Tonique & Spécial dos.



Pressothérapie (20')

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



Algothérapie

Allongé sur un lit flottant pour une détente optimale, le corps est entièrement recouvert d'algues chaudes puis enveloppé dans une couverture chauffante. La chaleur permet une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration des actifs (sels minéraux, oligoéléments et vitamines). Le contact direct de la peau et des actifs, permet de revitaliser l'organisme et de faire le plein d'énergie en 20 minutes.

Enveloppement d'algues reminéralisantes (20')

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

Application de boues marines

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

Application de boues marines auto-chauffantes

Assure une reminéralisation et une stimulation énergétique tout en procurant, bien-être et relaxation musculaire.

Le saviez-vous ?

Les algues ont un pouvoir de concentration extraordinaire en minéraux et oligoéléments essentiels à notre équilibre, jusqu'à 10000 fois supérieur aux plantes terrestres. Pour favoriser le passage des oligoéléments avant les enveloppements d'algues, pratiquez 5 minutes de sauna ou de hammam (en l'absence de contre-indication).

Douche à jet (10')

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



Douche oscillante (15')

Balayage sur tout le corps par une fine pluie d'eau de mer chaude diffusée par une rampe mobile oscillatoire. Ce soin vous procure un relâchement des tensions musculaires et une sensation de détente.



Jet sous-marin (25')

Soin collectif

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



Renforcement musculaire marin (25')

Soin collectif

En eau de mer chaude, il peut être doux ou tonique, basé sur des exercices d'assouplissement, de renforcement des chaînes musculaires ou de l'augmentation des amplitudes articulaires.





Les soins parfums d'ailleurs

(supplément de 6€ par soin)

Bain hydromassant

Précieux au miel et au karité (15')

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

Enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')

soin aux senteurs évocatrices, les qualités nutritives de la pulpe de coco offrent régénération et hydratation.

Enveloppement au coton et à l'aloë vera (20')

Soin aux délicieuses effluves de jasmin et à la texture particulièrement douce et onctueuse grâce au coton, à l'aloë vera et à l'oligosource. Il apporte hydratation et confort.

Le saviez-vous ?

Le modelage s'effectue du bas vers le haut du corps pour respecter le sens du retour veineux.

Modelages (16')

L'hydrothérapeute effectue différents mouvements enveloppants, par glissé des mains et pressions douces sur la face postérieure du corps pour l'amener à se détendre et se relaxer.

Sous fine pluie d'eau de mer

Disponible à la carte en 25 minutes

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

Au baume d'algues

Techniques du modelage traditionnel qui vous procurent bien-être et relaxation.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

INFOS pratiques

- Slip de bain ou boxer pour les messieurs (bermudas et short interdits).
- Sandales et bonnet de bain obligatoires (en vente sur place si besoin).
- Tenue et chaussures de sport obligatoires pour accéder à l'espace cardio-fitness.
- Tout rendez-vous non décommandé sera considéré comme effectué.
- Toute annulation inférieure à 48h entraînera une facturation de 50% de la prestation ; inférieure à 24h la totalité.
- Nous ne proposons pas de soins aux mineurs (sauf soins « Découverte Ado », p.8) et aux femmes enceintes (sauf journée Future maman et modelage femme enceinte, p.9 et 18).

Lors de votre venue

- Certificat médical ou décharge obligatoire à remplir sur place.
- Nous vous conseillons d'arriver au moins 30 minutes avant les soins.
- Pour votre bien-être, le peignoir et la serviette de bain vous sont fournis.
- Nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradations de bijoux ou objets de valeur.
- Le non-respect des règles d'hygiène entraînera l'exclusion de l'institut de thalassothérapie.

L'institut de thalassothérapie est ouvert 7/7 jours

Les soins sont planifiés :

Du lundi au samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Le dimanche de 9h à 12h30 (et de 14h à 17h30 pendant les vacances scolaires)



Pour renforcer son expertise,
Thalazur a à cœur de s'associer avec des partenaires de renom.

THALGO
LA BEAUTE MARINE

LA BEAUTÉ MARINE AU CŒUR DE THALAZUR

 **SKINCEUTICALS**
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

EXPERTISE DE POINTE ANTI-ÂGE

Demandez conseil pour un programme Spa & beauté sur-mesure.

Le Spa marin est ouvert 7/7 jours

Du lundi au samedi de 9h à 18h.

Le dimanche de 9h à 12h30 (et de 14h à 17h30 pendant les vacances scolaires)

Réservation au 05 57 72 06 66 ou depuis votre chambre poste 422

A woman with dark hair is lying on her side in a white spa bath, resting her head on her hands. She has a peaceful expression with her eyes closed. The background features large, stylized white leaf patterns on a light-colored wall.

Le
Spa
MARIN

Les Gommages



Le saviez-vous ?

Le gommage est conseillé avant les soins. Il prépare la peau à accueillir les huiles, sels minéraux et oligoéléments contenus dans nos préparations de soins.

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.

Afin de compléter ces bienfaits, notre établissement vous propose, une variété de gommages dans un espace hammam privatisé pour une expérience inoubliable*.

Pour une peau sublimée, infiniment douce et satinée, notre carte de gommages se prolonge à l'Espace beauté.

Au cœur du hammam

Le gommage (20')

55€

Au choix parmi :

Aux trois thés

Les thés verts, blancs et noirs contiennent des tanins et des polyphénols, antioxydants qui contribuent à lutter contre le vieillissement de la peau.

Aux agrumes

Fins cristaux de sels marins au parfum gourmand d'agrumes. L'effet tonifiant et vitaminé des senteurs d'orange et de pamplemousse procure une agréable sensation de bien-être.

Marin aux huiles et pétales de fleur

Peeling doux, relaxant et raffiné aux grains de sels de la mer Morte enveloppés d'huiles essentielles d'oranger et de fleurs. Pour une peau soyeuse et rayonnante.

* En cas de pathologie cardiaque ou cardio-vasculaire l'accès au hammam est déconseillé.



Conseil Thalazur

Pour parfaire votre gommage, associez-le à un modelage.

Demandez conseil à nos esthéticiennes.

À l'Espace beauté

Le gommage (20')

50€

Au choix parmi :

Délicieux Polynésia by Thalgo

Senteurs relaxantes de vanille et de coco. Gommage au sable de Bora-Bora, sels marins, extraits de coco mêlés aux huiles réparatrices de monoï et de vanille. Douceur, velouté et éclat révèlent la beauté de la peau.

Sucré-salé Indocéane by Thalgo

Sel et sucre se mélangent autour d'huiles essentielles d'agrumes et d'huiles végétales nourrissantes. La peau lissée et nourrie en profondeur retrouve souplesse et douceur.

Nouveauté
2019

Atlantique au sable rose by Thalgo

Au travers de manœuvres toniques, ressentez les grains de sable rose et délicats cristaux de quartz blanc de ce gommage subtilement rosé et parfumé, pour une peau lissée, douce et éclatante.

Nouveauté
2019

Merveille Arctique by Thalgo

Une texture étonnante aux microflocons de sels exfoliants, qui purifie le corps et laisse une peau merveilleusement douce et veloutée.



Instants à deux

Dans notre «suite Spa», partagez des moments de détente privilégiés à deux et vivez une expérience unique.

Rituel pour deux personnes

Parenthèse Duo bien-être

150€

- 1 modelage Merveille Arctique by Thalgo (25')
- 1 jacuzzi privatif aux cristaux de bain irisés (15')

Parenthèse Duo Spa

398€

- 1 gommage du corps (20')
- 1 modelage Californien (52')
- Bulles en Duo (25') : jacuzzi privatif accompagné de Champagne* ou un cocktail de jus de fruits + pause gourmande.

Parenthèse Duo Beauté

398€

- 1 modelage Merveille Arctique by Thalgo (25')
- 1 Soin du visage by Thalgo (1h)
Fondamental de la Mer pour Elle ou Thalgomen pour Lui
- Bulles en Duo (25') : jacuzzi privatif accompagné de Champagne* ou un cocktail de jus de fruits + pause gourmande.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Modelage en DUO

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

Au choix parmi Océan, Abhyanga, Balinais, Californien, À la cire de bougie.

(voir pages 18 et 19)



Les modelages

Sous fine pluie d'eau de mer (25') 65€

Allongé sur le ventre, sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins, un modelage relaxant est effectué par une hydrothérapeute.
Détente et reminéralisation.

Merveille Arctique by Thalgo (25') 60€

Alternance de chaleur délassante et de fraîcheur vivifiante, booster de la circulation sanguine, il relâche les tensions musculaires, courbatures, contractures, des personnes sportives ou sédentaires, stressées ou fatiguées.

Aux huiles indiennes by Thalgo (25') 60€

Modelage revitalisant aux huiles voluptueuses indiennes pour une sensation de bien-être et d'énergie retrouvée.

Mahana by Thalgo (25') 60€

Le modelage Mahana est un modelage lent et puissant qui relaxe les muscles et l'esprit. bercés par les alizés et les senteurs de Tiaré, votre esprit libère les tensions et votre corps se relâche.

À la cire de bougie (25') OPTION DUO  75€

Un modelage envoûtant où les parfums vous enivrent et changent chaque saison pour un véritable voyage sensoriel... Bougie de massage offerte en fin de soin.

Modelage femme enceinte (25') 65€

Selon votre demande et les zones endolories, ce modelage relaxant, saura vous apaiser (jusqu'à 8 mois de grossesse).

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et détente (voir p. 4) sur la même ½ journée de vos soins.

Nous vous fournissons peignoir et serviette.



Le saviez-vous ?

Le modelage est bon pour le sommeil. Il permet de lutter contre le stress et l'anxiété, l'évacuation des toxines et apporte une sensation globale de bien-être et de relaxation.

Abhyanga (52') **OPTION DUO** 108€

Issu de la médecine ayurvédique, ce modelage du corps et de la tête est réalisé à l'huile chaude. Il a une action holistique sur la globalité du corps et de l'esprit. Il permet d'assouplir les muscles, de stimuler les sens et la circulation sanguine afin d'améliorer son énergie vitale. Ce modelage personnalisé est basé sur les combinaisons des 5 éléments afin de maintenir ou rétablir l'équilibre des trois forces vitales «Vata», «Pita» et «Kapha». Il assure un bien-être global et une parfaite réponse aux déséquilibres causés par un style de vie moderne.

Balinais (52') **OPTION DUO** 108€

Mélange de plusieurs techniques de modelage indien, indonésien et chinois, ce soin aux multiples vertus se veut relaxant et reposant pour votre corps et votre esprit. Les mouvements appliqués combinent douceur, relaxation, tonus et énergie. Le modelage balinaï apporte une harmonie et un équilibre parfait entre le corps et l'esprit.

Californien (52') **OPTION DUO** 108€

Modelage 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.

Aux pierres chaudes (52') 108€

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

Shiatsu (52') 108€

Technique japonaise par pressions lentes et appuyées le long des méridiens d'acupuncture. Débloque et rééquilibre l'énergie de votre corps.

Vitalité du temps (52') 108€

Inspiré du meilleur des techniques occidentales et chinoises, le modelage Vitalité du temps a pour but de booster l'énergie, d'améliorer la souplesse musculaire et articulaire et de chasser durablement la fatigue grâce à une série de manœuvres profondes, relaxantes et tonifiantes.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



Modelage signature

EXCLUSIVITÉ THALAZUR ARCACHON

Modelage Océan (1h20) 150€

C'est un magnifique modelage venu de l'océan. Laissez-vous happer et transporter par ce modelage aux longs mouvements rythmés et fluides comme la danse des vagues de l'Atlantique.

Modelage Océan (25') 60€

OPTION DUO 



OPTION DUO

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

Au choix parmi Océan, Abhyanga, Balinaï, Californien, À la cire de bougie

Idée cadeau ou pour soi

Carte Plaisir 5 modelages

485€

(validité 6 mois, nominative)

Au choix parmi les modelages 52'.

Les soins beauté du corps

Soin Légèreté des pieds (25')

60€

Un gommage aux huiles et pétales de fleurs suivi d'un modelage aux huiles essentielles d'orange, de lavandin et de marjolaine, connues pour leurs propriétés relaxantes.

Idéal pour se sentir léger et reparti du bon pied !

Podo réflexologie (40')

80€

Modelage des points réflexes reliés aux organes du corps et situés au niveau de la plante des pieds.

L'énergie vitale se remet en circulation, régularisant les fonctions organiques du corps.

Rituel Cold Cream Marine corps

by Thalgo (1h)

99€

Ce soin nourrissant et relipidant dédié aux peaux sèches à très sèches vous transporte au cœur de l'univers Cold Cream Marine grâce à son Enveloppement et Soin Haute Nutrition.

Réconfortée, relipidée et nourrie, la peau se pare d'une infinie douceur et d'un toucher velouté.

Rituel Légèreté de la tête aux pieds (1h20) 160€

Gommage des pieds, masque, modelage crânien, réflexologie plantaire relaxante.

Masser les pieds et la tête apaise les tensions et apporte une détente profonde et immédiate.

Pour un véritable lâcher-prise...

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et détente (voir p. 4) sur la même ½ journée de vos soins.

Nous vous fournissons peignoir et serviette.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



Les rituels Spa



Le rituel Spa by Thalgo (1h30) **150€**

Au choix parmi :

Nouveauté
2019

Rituel Joyaux Atlantique

Retrouvez votre énergie, grâce aux pouvoirs des pierres marines.

Au travers de manœuvres toniques, ressentez les grains de sable rose et délicats cristaux de quartz blanc d'un gommage subtilement rosé et parfumé, pour une peau lissée, douce et éclatante. Puis profitez d'un modelage énergisant qui s'inspire des bienfaits de la lithothérapie et des techniques ancestrales africaines pour stimuler et vivifier le corps intensément. Des manœuvres rythmées, enveloppantes et vivifiantes s'associent aux précieuses pierres énergisantes, pour recharger et redynamiser le corps.

Rituel Esprit de Polynésie

Gommage Délicieux Polynésia ; modelage Mahana ; application de l'huile Sacrée de Polynésie pour sublimer votre peau

Rituel Merveille Arctique

Ce rituel cible les origines mêmes de la décontraction, pour offrir un ressourcement à l'état pur. Inspiré des traditions nordiques, le rituel réinvente la magie des sources chaudes et froides, pour atteindre un lâcher-prise total. Alternance de chaleur délassante et de fraîcheur vivifiante, booster de la circulation sanguine, il relâche les tensions musculaires, courbatures, contractures, des personnes sportives ou sédentaires, stressées ou fatiguées.

Les rituels visage & corps

Rituel corps & découverte visage

Mon Essentiel (1h30) **160€**

Exclusivité Thalazur soin Signature by Thalgo

Ce soin inédit vous offre une pause relaxante et sensorielle, personnalisée selon vos besoins. Soins éclat visage désaltérant, technique de respiration, gommage et modelage du corps vous embarquent pour un total lâcher-prise ! La fatigue s'envole, les tensions s'évanouissent, l'esprit s'évade au rythme de ce soin sur-mesure !

En fin de soin pour une profonde relaxation mains et accessoires se confondent selon votre élément :

- Bulles d'eau froides (drainant)
- Bambou (tonifiant)
- Pierres chaudes (décontractant)

Rituel visage & corps

Prodige des Océans by Thalgo (2h) **210€**

Expérience suprême de Beauté et de lâcher-prise, ce Rituel d'exception offre une régénération ultime pour une jeunesse globale et une relaxation profonde. Les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine régénérative, concentré absolu de 63 principes actifs marins – brevet exclusif THALGO – s'associent à un modelage visage, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, pour lisser visiblement les rides, redonner fermeté et élasticité à la peau. Le modelage corps conjugue des manœuvres libératrices de toute tension pour un relâchement total.

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

Soins Experts

Drainage lymphatique (25') **65€**

Effectué par un kinésithérapeute, cette technique de massage par « pompage » réactive le flux lymphatique et favorise l'élimination des toxines.

Palper rouler (25') **65€**

Réalisé par un kinésithérapeute, cette technique manuelle de massage est efficace pour déloger la cellulite.

Massage kinésithérapeute (25') **65€**

Le massage à sec, réalisé avec du baume d'algues est relaxant, décontractant et principalement à visée thérapeutique.

Ostéopathie (25') **65€**

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

Séance de Naturopathie (1h) **65€**

Être acteur de sa santé, rester en bonne santé et prendre soin de soi par des moyens naturels.

Consultation diététique (45') **40€**

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

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et détente (voir p. 4) sur la même ½ journée de vos soins.

Nous vous fournissons peignoir et serviette.



La cryothérapie corps entier

Elle consiste à exposer le corps à une température comprise entre -130 et -160°C, pendant 1 à 3 minutes maximum. Cette immersion au froid améliore de nombreux troubles (circulatoires, sommeil, anxiété...) et s'avère bénéfique pour la préparation physique mais également pour la récupération musculaire.

1 séance	50€
5 séances	225€
10 séances*	410€

*Consultation médicale incluse

LE SPA MARIN

Soins Minceur



Soin Signature by Thalgo

«Coaching silhouette» (1h)

99€

Traitement zone à zone totalement personnalisé utilisant «la musculation active». Modelage intensif pendant que vous contractez chaque zone pour une triple action renforcée : contraction musculaire tonifiante, modelage lipolytique et pénétration d'actifs minceur et fermeté.

Soin Body Sculpt by Thalgo (45')

85€

Le soin «Minceur» professionnel sur-mesure, qui allie toute l'expertise cosmétique Thalgo à la technologie brevetée Body Palp (méthode instrumentale de palper-rouler). Peeling exfoliant ou double enveloppement à effet chaud / froid, s'associent au Body Palp, pour lisser vos capitons, affiner et remodeler visiblement votre silhouette, raffermir et tonifier votre peau.

Ciblez 3 zones au choix, parmi :

Ventre et taille ; genoux et cuisses ; culotte de cheval et fesses ; dos ; bras ; mollets et chevilles.

Forfaits Silhouette expert «cellulite» ou «fermeté»

3 soins (3 x 45')

231€

5 soins (5 x 45')

375€

10 soins

750€

(1 rituel Coaching silhouette d'1h + 9 x 45')

Renforcez les bienfaits de nos soins minceurs avec les compléments nutritionnels Thalgo Nutrition (en vente à la boutique)

Nouveauté
2019

Séance de iyashi dôme (30')

la séance : 60€ / 5 séances : 270€

Le sauna japonais, tradition séculaire et haute technologie

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'est de ce rituel millénaire que le iyashi dôme a tiré sa source en s'appuyant sur une chaleur diffusée par une émission d'infrarouges longs.

Confortablement installé, la tête à l'extérieur, vous sentez progressivement la chaleur vous pénétrer tel un bain de soleil, puis une transpiration intense se produit permettant d'éliminer les toxines et de favoriser la décomposition des graisses. **Un soin idéal pour rayonner, redessiner sa silhouette, retrouver tonus et vitalité.**

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

SKINCEUTICALS
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

Traitement du corps dermo-professionnel

Soin SkinC Fermeté (1h15)

115€

Ce soin raffermi et stimule les peaux relâchées, notamment le ventre, la face interne des cuisses et les fesses. Il combine des manœuvres actives raffermissantes (pétrissage, palper rouler tissés), à des techniques relaxantes issues du modelage californien.

La silhouette est raffermie, comme rajeunie.

Les contours sont redessinés.

La texture de la peau est transformée.

Consultation diététique offerte

pour les forfaits Silhouette de 5 ou 10 soins.



IYASHI DÔME



L'institut est ouvert
du lundi au samedi
de 9h à 18h30
le dimanche de 9h à 12h30
(et de 14h à 17h30 pendant
les vacances scolaires)

Réservation
au 05 57 72 06 66
ou depuis votre chambre
<poste 422

LA BEAUTÉ

L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS





Les soins du visage

La mer, le jardin de votre beauté

Depuis plus de 50 ans, Thalgo propose la force d'une Cosmétologie Marine Active, créatrice de beauté. Le centre de recherche Thalgo explore les océans pour sélectionner les meilleurs extraits naturels marins, les plus purs et les plus riches en principes actifs pour une efficacité visible et durable dès les premiers soins.

Soins «Classiques» by Thalgo pour tous les types de peau

THALGO
LA BEAUTE MARINE

Soin Fondamental Lumière (40') 65€

Soin «Lumière» par excellence, il magnifie l'éclat et révèle la beauté des teints ternes et fatigués. Le secret de son efficacité : son masque et son concentré professionnels accompagnés d'une digitopression énergisante.

Soin Fondamental de la mer (1h) 89€

La force vitale des Océans concentrée au cœur d'un soin sur-mesure pour répondre aux besoins spécifiques de chaque nature de peau. Produits professionnels signature performants, modelage sensoriel et relaxant se déclinent en 3 rituels correctifs en fonction de votre type de peau : hydratant, apaisant ou nourrissant.

Soin pour homme «ThalgoMen» à l'algue bleue vitale (1h) 89€

Soin profond nettoyant adapté à la peau masculine. Véritable effet «bonne mine», votre peau est gommée, massée à l'aide d'un soin fortifiant et antiride. Illumine votre teint grâce à l'application d'un masque adapté à votre peau.

Découvrez les soins visage anti-âge en p.28



Soins visage anti-âge pour Elle et Lui

THALGO
LA BEAUTE MARINE

Révéler la jeunesse de la peau

Depuis plus de 50 ans, THALGO parcourt les Océans pour découvrir des molécules de jeunesse puissantes et permettre ainsi à chacun de défier le temps qui passe, avec une réponse anti-âge sur-mesure.

Au cœur de
l'intelligence
marine



**Rituel Visage
Prodige des Océans
by Thalgo (1h15)**

130€

Ce Rituel de Beauté suprême offre une régénération ultime pour une jeunesse globale.

Parfaite alchimie entre efficacité et sensorialité, ce soin prodigue les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine Régénérative, concentré absolu de 63 principes actifs marins – brevet exclusif THALGO. En son cœur, le Masque Prodige des Océans, agissant comme une pure oxygénation repulpante, et son modelage spécifique, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, lissent visiblement les rides, redonnent fermeté et élasticité à la peau. Le visage respire d'une nouvelle jeunesse.

Soins visage « anti-âge marin » by Thalgo

Soin combleur Hyaluronique (1h) 99€

RIDES INSTALLÉES

Double masque combleur de rides aux extraits marins, complexe d'acide hyaluronique et beurre de Karité pour une jeunesse retrouvée.

Soin Silicium Lift by Thalgo (1h15) 125€

RIDES ET FERMETÉ

Le soin «triple efficacité» pour un effet rajeunissement immédiat : lisse l'intégralité du visage, comble les rides les plus marquées et lifte l'ovale du visage.

Rituel d'excellence Anti-âge Global (1h30) 145€

Soin d'exception qui associe une technique de lifting manuelle incomparable à un complexe d'actifs précieux exclusifs Thalgo. Exfoliation en profondeur ; double modelage Energilift visage, cou et décolleté suivi du modelage Relaxation Ultime ; masque de cellulose biologique riche en acide hyaluronique ; gommage et modelage des mains.

Un rituel d'excellence pour un résultat jeunesse global : les traits du visage sont rehaussés, les rides lissées, les taches estompées.

Expertise ciblée **regard** by Thalgo

Soin spécifique Contour des yeux (30') 45€

Seul pour une action ciblée ou à intégrer lors de vos soins du visage Thalgo ou SkinCeuticals pour une expertise supplémentaire.

L'action combinée du collagène marin, de la caféine et de l'acide hyaluronique associée à la technologie du Masque de Modelage Regard (pressothérapie, acupression et modelage vibratoire dynamique) pour un triple effet antirides, anticernes et antipoches.

Découvrez les soins visage classiques en p.27

SkinCeuticals, la référence N°1 des Antioxydants et des Cosmécétiques, soins à la frontière entre la cosmétique et les produits pharmaceutiques, propose ses protocoles de soins visage ciblés alliant haute efficacité médicale et sensorialité.

SkinCeuticals vous propose un diagnostic de peau expert personnalisé grâce à un outil utilisé en dermatologie le SkinScope LED. Suite à l'analyse de votre profil de peau, nous vous recommandons votre soin sur-mesure.

L'expertise de pointe anti-âge, traitement du **visage** dermo-professionnel



Soin SkinC Flash

Peel anti-âge à la vitamine C (30') **65€**

30 minutes de soin haute efficacité médicale pour un résultat visible rapide et durable.

Soin éclat rénovateur anti-rides fermeté associant peeling et soins anti-âge.

De septembre à mai : peeling à l'acide glycolique

De juin à août : peeling au micro-polish.

Soin SkinC Expert

éclat anti-taches (1h) **130€**

Véritable soin coup d'éclat unifiant qui associe haute efficacité anti-taches et les bénéfices d'un soin relaxant.

Idéal pour les peaux fatiguées, stressées, qui manquent d'éclat ou qui présentent un teint non homogène (taches pigmentaires).

Soin SkinC Expert

anti-âge à la vitamine C (1h) **130€**

Lisse et corrige visiblement rides et ridules grâce à une synergie inédite d'actifs hautement performants (Vitamine C) et de modelages ciblés.

Soin SkinC Suprême anti-âge (1h30) **170€**

Véritable soin profond qui lisse les rides, raffermi intensément et ravive l'éclat de la peau. La peau est défroissée, les rides profondes sont atténuées, la peau est plus dense et plus ferme.

Idéal pour les peaux matures.

LA BEAUTÉ

L'institut de beauté



Soins des mains et des pieds

Beauté des mains traditionnelle (50') 50€

Soin traditionnel pour embellir vos mains : démaquillage et mise en forme de l'ongle, gommage et modelage pour nourrir et assouplir.

Beauté des pieds (1h15) 75€

Soin des ongles, avec un gommage, un enveloppement et un modelage des pieds pour un moment de détente et des ongles redessinés (sans visée médicale).

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

essie
USA's nail salon expert. Since 1981.



Pose de vernis ESSIE gel couture, comprenant une manucure express (30')

30€

Pour des ongles parfaits, chaque étape compte : base + vernis + top coat.

Une texture ultra glossy, un effet gel brillant instantané pour une longue tenue.

Épilations

Toutes nos épilations sont suivies d'une application de sérum apaisant et anti-repousse.

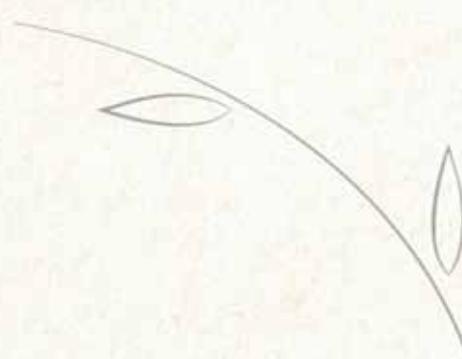
Jambes complètes	37€
Cuisses	22€
1/2 jambes	22€
3/4 jambes	27€
Sourcils, lèvres ou menton	8€
Aisselles	12€
Maillot «classique»	12€
Maillot «semi intégral»	17€
Maillot «intégral»	22€
Bras	22€

Forfaits épilations

Visage	19€
1/2 jambes + maillot «classique» + aisselles	42€
1/2 jambes + maillot «semi intégral» + aisselles	47€
1/2 jambes + maillot «intégral» + aisselles	52€
Jambes complètes + maillot «classique» + aisselles	57€
Jambes complètes + maillot «semi intégral» + aisselles	61€

Épilations homme

Dos	27€
Torse	30€
Épaules	17€



lignecosmétique marine

LA MER AU CŒUR DE VOTRE BEAUTÉ

Plaisir et douceur pour vivre de purs moments de relaxation et de détente au naturel

Des produits marins revitalisants, hydratants et nourrissants pour un bien-être immédiat. Rigoureusement sélectionnés par des professionnels de la thalassothérapie, un véritable concentré de richesses marines «by Thalazur», pour vous et nulle part ailleurs.



Beauté du corps

Beurre corporel au Karité (200ml) 22€

Texture fondante et odeur parfumée. Hydratée, nourrie et satinée, la peau retrouve immédiatement son confort et un toucher velours.

Gel jambes fraîcheur intense (200ml) 22€

Rafraîchit et atténue l'inconfort des jambes, assure un bien-être immédiat et prolongé. Redonne aux jambes les éléments nécessaires à leur vitalité.

Crème de lait fondante (200ml) 22€

Hydrate, adoucit instantanément et durablement le corps pour garder une peau de velours en toute saison.

Gommage marin aux huiles et pétales de fleurs (250ml) 22€

Pour retrouver une peau éclatante par un gommage plaisir. Les grains de sel sont enrobés d'huiles de fleurs pour une exfoliation douce et raffinée.

Crème de gommage aux algues (200ml) 22€

Elimine les cellules mortes et les impuretés, permet à la peau de retrouver tout son éclat et sa douceur.

Plaisirs bain & douche

Douche fraîcheur tonique (400ml) 19€

Nettoie la peau en douceur tout en lui donnant un regain d'énergie et de vitalité.

Bain à la pulpe d'algues (500ml) 18€

Vitalité et bienfaits des algues laminaires. Apporte à la peau les éléments dynamisants fondamentaux.

Cristaux de bain irisés (500g) 18€

Véritable moment de sérénité et de relaxation. Apporte à la peau les minéraux et oligo-éléments essentiels.

Savon granité aux algues (200g) 12€

Tonifiant. Permet une exfoliation du corps.

Shampooing marin (200ml) 14€

Nettoie le cheveu tout en douceur en respectant et préservant l'intégrité de la structure capillaire. Apporte légèreté à la chevelure.

Produits testés pour leur efficacité – Sans paraben, sans huiles minérales – Actifs 100% naturels.

En vente dans nos boutiques, sur www.thalazur.fr «rubrique cosmétique marine» et par téléphone au 01 48 88 89 90



LE PLAISIR DE LA TABLE

Formule à **27€***

* Prix TTC service compris

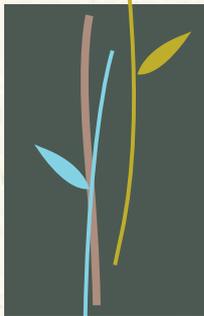
Le restaurant « Côté d'Arguin »

Notre Chef vous invite à déguster une cuisine saine et de saison, à la fois simple et subtile. Chaque jour, il vous concocte un menu selon les arrivages du marché et de la criée. Savourez votre déjeuner dans un environnement empreint de quiétude grâce à une belle terrasse au cœur de la pinède. Vous pourrez en profiter été comme hiver grâce à sa pergola bio climatique : le plaisir d'être à l'extérieur tout en étant au chaud.

Restaurant éphémère « La Terrasse »,

De juin à septembre, ce restaurant éphémère vous séduira par son esprit authentique & convivial : Buddhas bowls, huîtres, ardoises de jambon de pays, glaces pour petits & grands... De nombreux plaisirs salés & sucrés à déguster librement sur une belle terrasse lounge surplombant piscine, jardins et terrain de pétanque.

OUVERT
de juin à
septembre



thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

www.thalazur.fr

Thalazur Arcachon

9, avenue du Parc
33120 Arcachon
Tél. 05 57 72 06 66
arcachon@thalazur.fr



www.ilovethalasso.fr



facebook.com/thalazur.marque



[@Thalazur](https://twitter.com/Thalazur)



instagram.com/Thalazur

