

# Arcachon

BIEN-ÊTRE ENTRE DUNE ET OCÉAN

## thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

Soins à  
la carte  
2020

Le  
Spa  
MARIN



Idée  
cadeau

Pensez thalasso

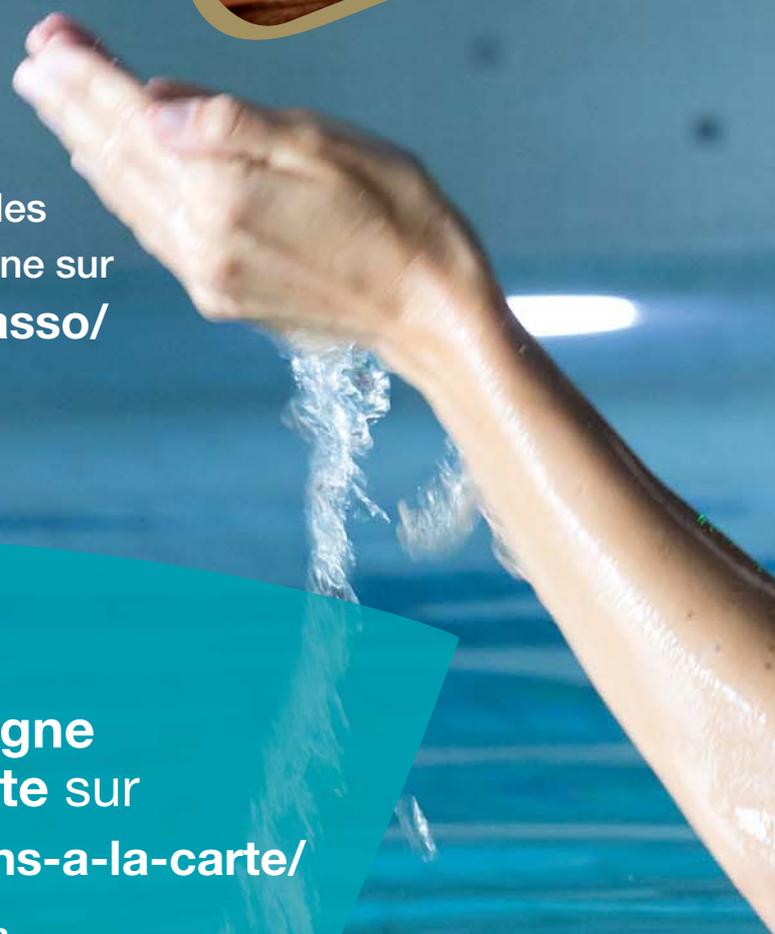
Offrez  
Thalazur



Bien-être, détente,  
beauté...

Toutes nos prestations sont réalisables  
en coffret cadeau sur place ou en ligne sur  
[www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/](http://www.thalazur.fr/cadeau-thalasso/)

COFFRET CADEAU  
VALABLE 1 AN



**Commandez en ligne  
vos soins à la carte sur**

[www.thalazur.fr/thalasso/soins-a-la-carte/](http://www.thalazur.fr/thalasso/soins-a-la-carte/)

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

## Dates à retenir en 2020

- «Portes ouvertes du printemps»,  
**le dimanche 15 mars**
- «Portes ouvertes d'automne»,  
**le dimanche 04 octobre**



# Espace marin

## 3 bassins d'eau de mer

- Piscine extérieure de 280m<sup>2</sup> d'eau de mer chauffée selon conditions climatiques.
- Parcours marin d'eau de mer de 240m<sup>2</sup> chauffée à 32°.
- Bassin de soins d'eau de mer de 60m<sup>2</sup> 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 240m<sup>2</sup>  
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



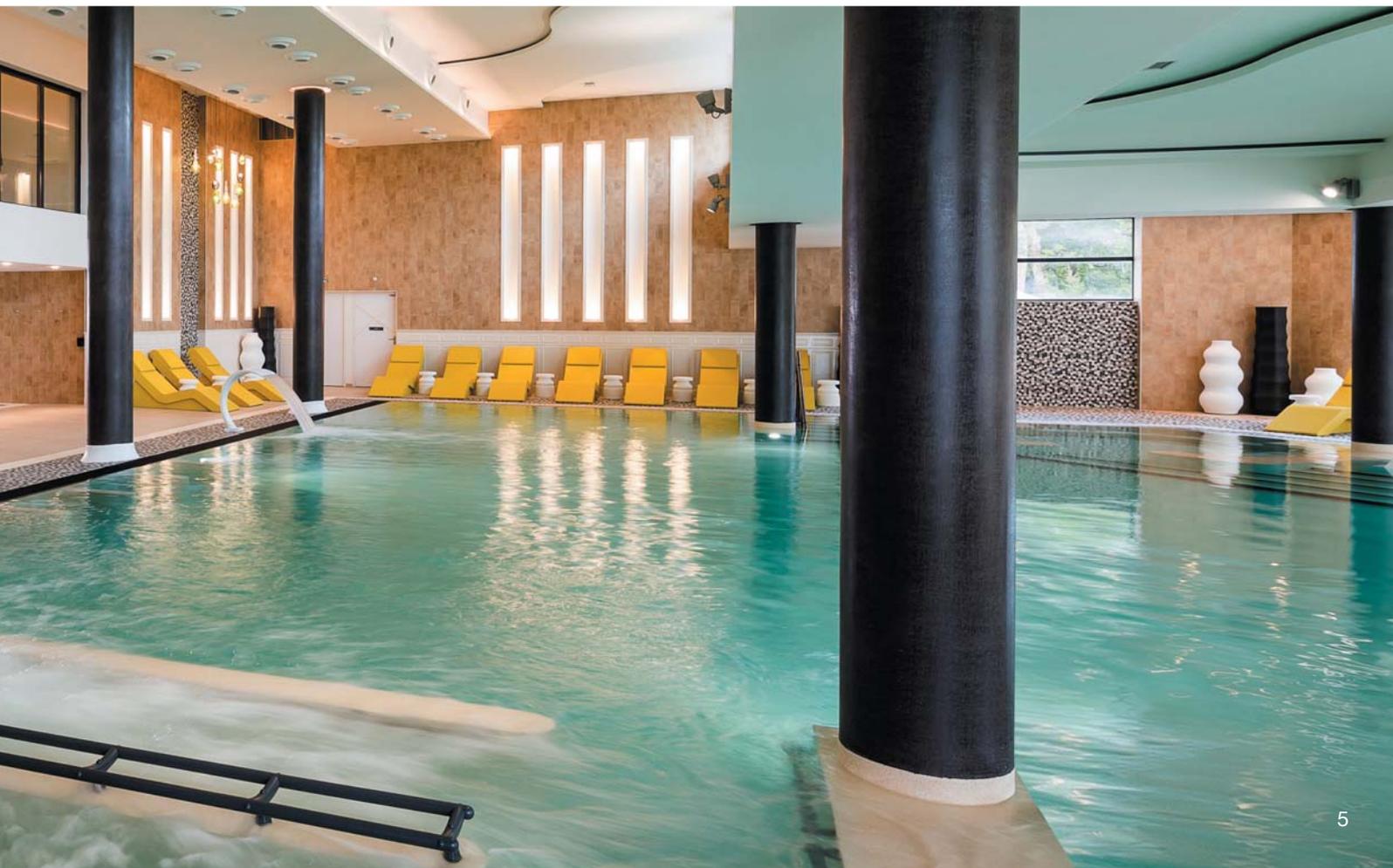
**L'espace marin et détente est ouvert 7/7 jours**

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**, au cœur des bienfaits de la thalassothérapie.

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"><li>• 1 soin individuel thalasso*</li><li>• 1 modelage au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')</li></ul>	
3 soins individuels thalasso*	110€
3 soins Découverte Thalazur	130€
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 soins individuels thalasso*</li><li>• 1 modelage au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')</li></ul>	

### Nos Abonnements

(validité 6 mois, nominatifs)

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

\* Au choix parmi : bain hydromassant, hydrojet, enveloppement d'algues, application de boues marines ou boues marines auto-chauffantes, douche à jet ou oscillante, pressothérapie.



**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 Coup d'éclat Ado by Thalgo (40')
- 1 bain hydromassant reminéralisant (15')

ou

- 1 modelage 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

165€

Nouveauté  
2020

#### Journée spéciale « **Détox** »

- 1 enveloppement « Essentiel détox » (20')
- 1 bain hydromassant « détox » (15')
- 1 séance de iyashi dôme (30')

#### 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 Peeling marin by Thalgo (30') aux ferments acides d'algues micro-éclatées

#### 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 Future maman (40')

## Surprenez vos papilles

### Votre repas

à partir de **27€** par personne

## Journée « **thalasso** »

### 4 soins Thalazur

165€

- 3 soins individuels thalasso au choix parmi : bain hydromassant, hydrojet, enveloppement d'algues, application de boues marines ou boues marines auto-chauffantes, douche à jet ou oscillante, pressothérapie.
- 1 modelage au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')

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.

#### 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.



### 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).



## 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, ponts et jours fériés)



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.**

**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 Spa marin est ouvert 7/7 jours**

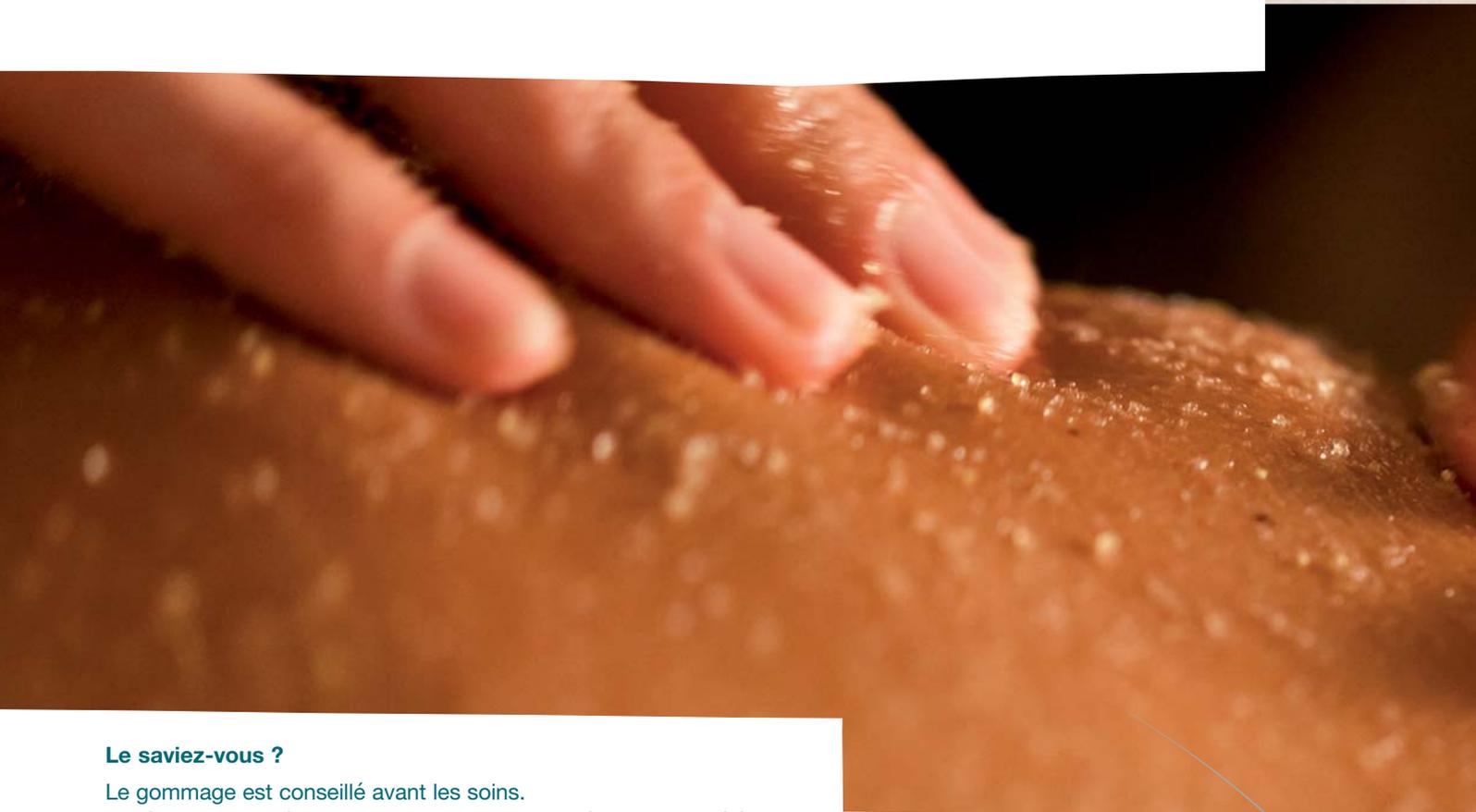
Du lundi au samedi de 9h à 18h. Le dimanche de 9h à 12h30  
(et de 14h à 17h30 pendant les vacances scolaires, les ponts et les jours fériés)

**Réservation au 05 57 72 06 66** ou depuis votre chambre poste 5



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'orange 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 :

#### **Des Îles** by Thalgo

Escale à Bora Bora. À l'image de ses plages paradisiaques, ce gommage au sable blanc, sel marin, coques de coco et huiles végétales, exfolie et nourrit délicatement votre peau.

#### **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.

#### **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 by Thalgo (25') au choix parmi :  
Merveille Arctique, Mahana relaxant ou Énergisant au cristal de roche
- 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 by Thalgo (25') au choix parmi :  
Merveille Arctique, Mahana relaxant ou Énergisant au cristal de roche
- 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.

\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

#### 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.

**Mahana relaxant by Thalgo (25') 60€**

Destination Tahiti. Comme doucement bercé par le mouvement des vagues, évadez-vous le temps d'un modelage relaxant au monoi de Tahiti, directement inspiré du Lomi-Lomi. Des manœuvres lentes et enveloppantes pour vous procurer une sensation de détente et de relaxation absolue.

**Énergisant au cristal de roche by Thalgo (25') 60€**

Ce modelage énergisant 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.

**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.

**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 du ventre (25') 60€**

Pour favoriser la digestion, libérer les tensions physiques et émotionnelles.

**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** 110€

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.

### Balinois (52') **OPTION DUO** 110€

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 balinois apporte une harmonie et un équilibre parfait entre le corps et l'esprit.

### Californien (52') **OPTION DUO** 110€

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') 110€

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') 110€

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') 110€

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, Balinois, Californien, À la cire de bougie

## Idée cadeau ou pour soi

### Carte Plaisir 5 modelages 495€

(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 repartir 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) 155€**

Au choix parmi :

Nouveauté  
2020

## Rituel îles Pacifique

Évadez-vous le temps de ce Rituel, destination Tahiti...

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

## Rituel Joyaux Atlantique

Retrouvez votre énergie, grâce aux pouvoirs des pierres marines.

Gommage Atlantique au sable rose suivi 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 Merveille Arctique

Magie des sources chaudes et froides inspirée des traditions nordiques.

Gommage Merveille Arctique suivi d'un modelage Merveille Arctique. L'alternance de chaleur délassante et de fraîcheur vivifiante, booste de la circulation sanguine, relâche les tensions musculaires, courbatures et contractures.

# 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.

<b>1 séance</b>	<b>50€</b>
<b>5 séances</b>	<b>225€</b>
<b>10 séances*</b>	<b>410€</b>

\*Consultation médicale incluse

# 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)

## Séance de iyashi dôme (30') **60 €**

Forfaits 5 séances : 275 € / 10 séances : 500 €

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.

### Votre meilleur allié pour :

**DETOXIFIER** / Élimination de métaux lourds : plomb, aluminium...

**RAJEUNIR** / Meilleure hydratation, élasticité, éclat du teint, corps et visage

**MINCIR** / Perte de 1 à 2 tailles de vêtement

**DORMIR** / Décalage horaire, sommeil réparateur

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)

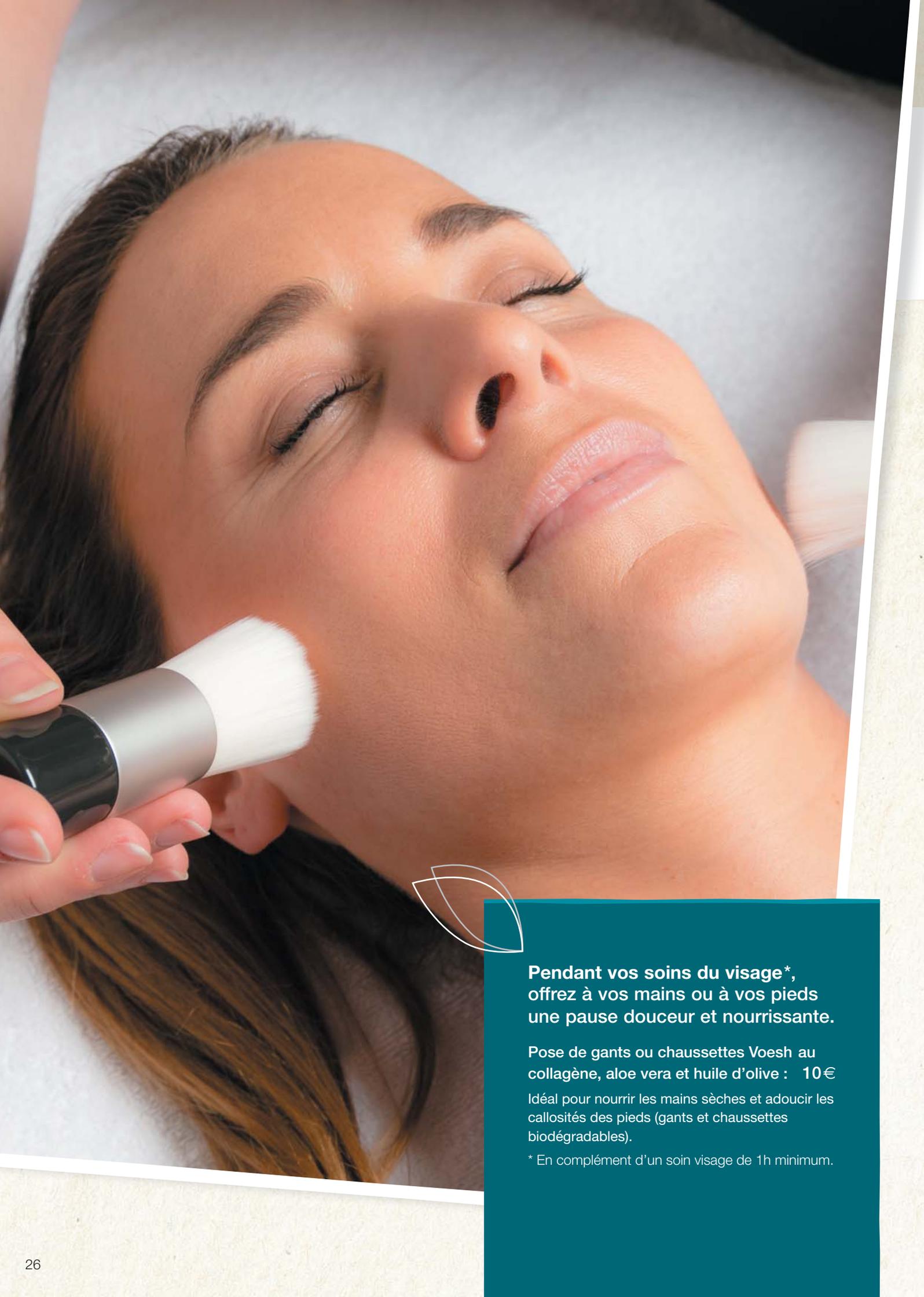
Réservation  
au 05 57 72 06 66  
ou depuis votre chambre  
poste 422

**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 BEAUTÉ

L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS





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

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

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

\* En complément d'un soin visage de 1h minimum.

# 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 «hydratants» by Thalgo

pour tous les types de peau

**THALGO**  
LA BEAUTE MARINE

Nouveauté  
2020

### Soin lissant détoxifiant Spiruline Boost (30')

60€

Soin détoxifiant pour les peaux citadines, enrichi en spiruline et boosté en magnésium marin pour défatiguer les traits, retrouver un teint frais, et lisser les premières rides.

### Soin 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.

## 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

ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

**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')** 68€

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€

Soin unifiant le teint des peaux présentant des défauts de pigmentation. Idéal pour raviver l'éclat grâce à son effet correcteur anti-taches. Un actif de pointe innovant combiné à un modelage stimulant la micro-circulation permettent d'agir sur les irrégularités pigmentaires. Prolongez l'expérience avec une séance de masque LED, alliant photothérapie et bio-stimulation pour optimiser les résultats du soin.

## 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€

Soin combinant l'efficacité de formules hautement concentrées en vitamine C pure à des manœuvres spécifiques anti-âge. Différents modelages spécifiques (dos, crâne, visage et décolleté) permettent à la peau de retrouver fermeté et éclat. **Les rides sont lissées, la peau plus dense et rebondie.**

Nouveauté  
2020

**Soin Homme Booster détox (30')** 68€

Soin détoxifiant élaboré spécifiquement pour répondre aux besoins de la peau des hommes combinant des actifs peeling et purifiants afin de procurer un véritable effet « booster » perfecteur de peau. **Le grain de peau est lissé et le teint unifié.**

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

# 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.

**(Accès à l'espace marin et détente non inclus)**

## Épilations (accès à l'espace marin et détente non inclus)

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€  
Élimine 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.



## Nouveauté 2020

**Travel set Thalazur** (3 x 50ml) 16€  
Idéal pour prendre l'avion ou partir en week-end, ce travel set propose une sélection de 3 produits marins pour prendre soin de votre corps (Douche fraîcheur tonique / Crème de gommage aux algues / Beurre corporel au Karité).

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

En vente dans nos boutiques, sur [www.thalazur.fr/boutique/](http://www.thalazur.fr/boutique/) «rubrique cosmétique marine» et par téléphone au +33 (0)1 48 88 89 90



Formule à **27€\***

\* Prix TTC service compris

## LE PLAISIR DE LA TABLE

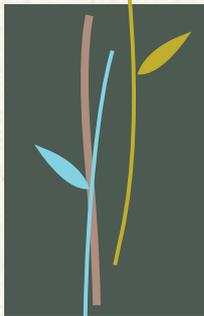
### Le restaurant « Côté d'Arguin »

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 convivial. D'une simple consommation au déjeuner, jusqu'aux petits creux de l'après-midi, laissez-vous tenter par des mets à la fois simples et créatifs. Un lieu de pause empreint de sérénité face à la piscine et au milieu des jardins.

**OUVERT**  
de juin à  
septembre



# thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

[www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)

**Thalazur Arcachon**

9, avenue du Parc  
33120 Arcachon  
Tél. 05 57 72 06 66  
[arcachon@thalazur.fr](mailto:arcachon@thalazur.fr)



[www.ilovethalasso.fr](http://www.ilovethalasso.fr)



[facebook.com/thalazur.marque](https://facebook.com/thalazur.marque)



@Thalazur



[instagram.com/Thalazur](https://instagram.com/Thalazur)

