Arcachon

BIEN-ÊTRE ENTRE DUNE ET OCÉAN

thalazur

Thalassothérapie ▪ Hôtel & Spa

Soins à la carte 2022

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/

COFFRET CADEAU
VALABLE 1 AN

Commandez en ligne vos soins à la carte sur
www.thalazur.fr/thalasso/soins-a-la-carte/

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

Dates à retenir
en 2022

- Ventes privées «printemps», **du 14 au 19 mars**
- Ventes privées «automne», **du 05 au 10 septembre**

Espace marin

3 bassins d'eau de mer

- Piscine extérieure de 280m² d'eau de mer chauffée selon conditions climatiques.
- Parcours marin intérieur 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.

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.

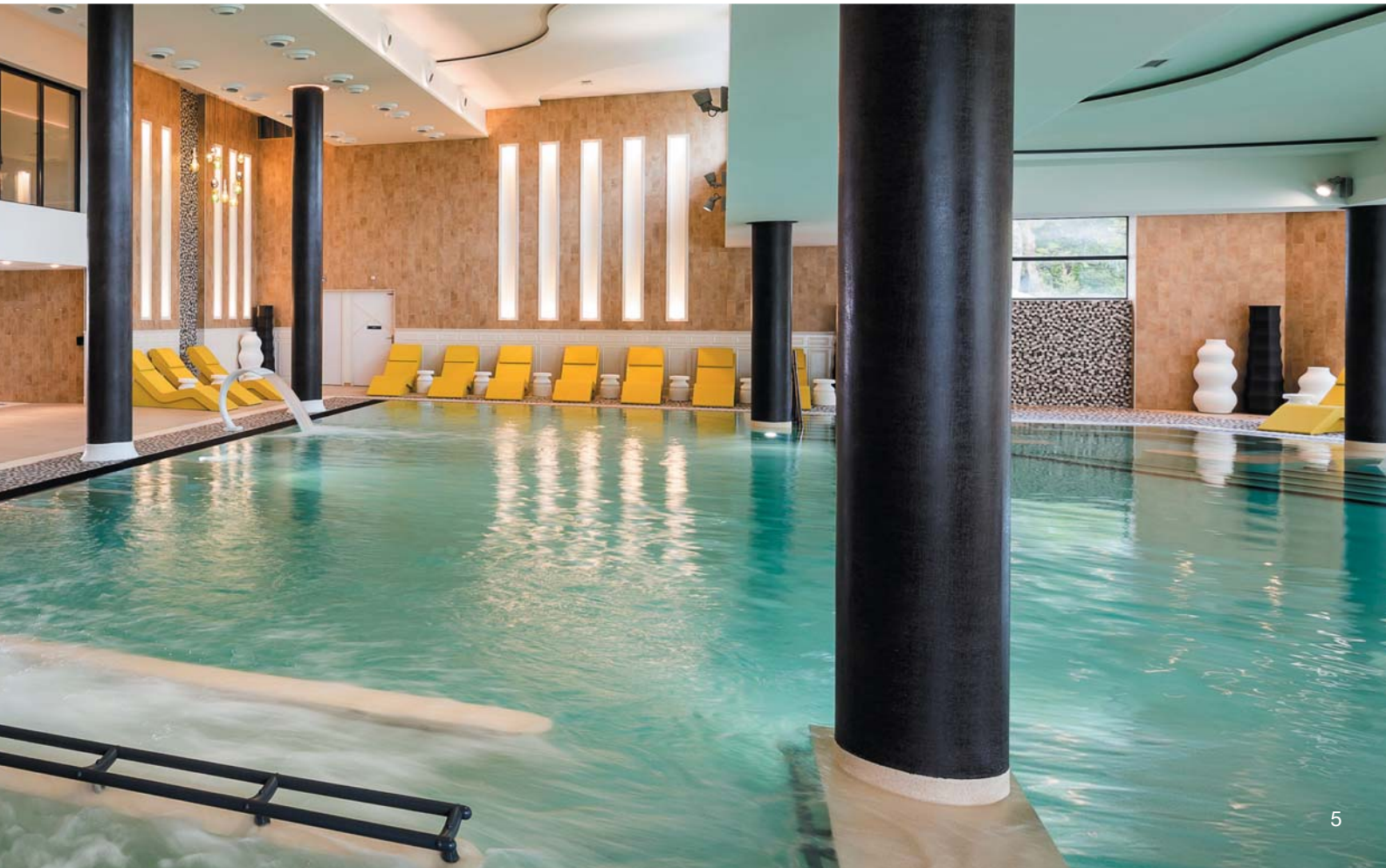
et détente

Parcours marin d'eau de mer de 240 m² 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 demi-journée de vos soins. Nous vous fournissons peignoir et serviette.

Nos demi-journées «**thalasso**»

(matin ou après-midi)

2 soins individuels thalasso* — **89€**

2 soins «Instant bien-être» — **105€**
- 1 soin individuel thalasso*
- 1 modelage au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (15')

2 soins «Instant girly» — **115€**
- 1 gommage des Îles by Thalgo (20')
- 1 bain hydromassant précieux au miel et au karité (15')

3 soins individuels thalasso* — **110€**

3 soins Découverte Thalazur — **135€**
- 2 soins individuels thalasso*
- 1 modelage au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (15')

Abonnement

5 soins individuels thalasso* — **240€**

(validité 6 mois, nominatif)

*Choix des soins :

bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, enveloppement d'algues reminéralisantes, application de boues marines, douche à jet ou oscillante, pressothérapie.

Descriptifs des soins en page 9

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

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» — **109€**
- 1 modelage by Thalgo (25')
- 1 hydrojet (15')

Descriptif des soins

Bains hydromassants (15') :
Confortablement installé dans une baignoire remplie d'eau de mer, des jets sous-marins vous massent suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Ce soin reminéralisant associé à la chromathérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

Reminéralisant 51 €
Additionné de cristaux de sels marins
4 programmes au choix :
Détente, Tonique, Spécial dos & Jambes légères

Précieux / au miel et au karité 55 €

Détox / aux huiles essentielles de citron et romarin 55 €

Harmonie / à la fleur d'hibiscus 55 €

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') 55 €
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') 51 €
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.

Hydrojet (15') 51 €
Allongé sur le dos, sur un matelas d'eau chaude, deux jets à pression modulable vous massent le corps pour une détente musculaire profonde. Pour optimiser les bienfaits de ce soin, trois protocoles ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalassothérapie : Détente, Tonique & Spécial dos.

Pressothérapie (20') 55 €
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.

Modelages (15')

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
Réalisé sous une fine pluie d'eau de mer chaude à l'huile végétale BIO.

Au baume d'algues
Réalisé en cabine avec du baume d'algues.

Le saviez-vous ?

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

Enveloppements & applications (20')

Nous vous déconseillons un enveloppement d'algues et une application de boues marines le même jour.

Le corps est entièrement (enveloppement) ou partiellement (application) recouvert d'algues ou de boues marines 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, oligo-éléments 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.

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).

Enveloppement d'algues reminéralisantes 57 €
Algues laminaires micronisées riches en minéraux et oligoéléments.

Application de boues marines 57 €
Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent chaudes localement sur le dos et les articulations.
Action antalgique et antirhumatismale.

Enveloppement d'algues à la pulpe de coco 61 €
Algues lithothamne, oligosource et pulpe de coco.
Régénération et hydratation aux senteurs évocatrices.

Enveloppement au coton et à l'aloe vera 61 €
Soin aux délicieuses effluves de jasmin et à la texture particulièrement douce et onctueuse grâce au coton, à l'aloe vera et à l'oligosource.

Enveloppement essentiel détox 61 €
Extraits d'algue wakamé, de thé vert et de goji.

Application d'algues thermosudation au fucus 61 €
Algues fucus vesiculous micronisées et extrait de fucus reconnus pour leurs propriétés lipolytiques. Huiles essentielles de romarin, lavandin, menthe et eucalyptus mentholé.

Application de boues marines auto-chauffantes 61 €
Assure une reminéralisation et une stimulation énergétique tout en procurant, bien-être et relaxation musculaire.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Nos formules journée

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

Nos journées **à thème**

La journée au choix **168€**

Journée spéciale «Thalasso»

- 3 soins individuels thalasso au choix parmi : bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, enveloppement d'algues reminéralisantes, 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 (15')

Journée spéciale «Détox»

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

Journée spéciale «Soins du dos»

- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 1 application de boues marines auto-chauffantes
- 1 modelage bien-être du dos (25')

Journée spéciale «Soins silhouette»

- 1 douche à jet
- 1 enveloppement d'algues thermosudation au fucus
- 1 modelage Body Palp by Thalgo (25')

Surprenez vos papilles

Votre repas

à partir de **27€** par personne

Réservez votre table au 05 57 72 06 72

Journée spéciale «Soins zen»

- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco
- 1 bain hydromassant précieux au miel et au karité
- 1 modelage Évasion sensorielle (25')

Journée spéciale «Soins beauté»

- 1 gommage du corps (15')
- 1 enveloppement au coton et à l'aloe vera
- 1 soin du visage lissant détoxifiant Spiruline Boost by Thalgo (30')

Journée spéciale «Soins future maman»

ENTRE 3 ET 7 MOIS DE GROSSESSE

- 1 modelage spécial femme enceinte (25')
- 1 hydrojet
- 1 soin du visage future maman (40')

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

INFOS pratiques

- Slip de bain ou boxer pour les messieurs (bermudas et short interdits).
- Pour les femmes seuls les maillots de bain une ou deux pièces sont autorisés (strings, monokini, burkini… 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. 10 et 22).

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

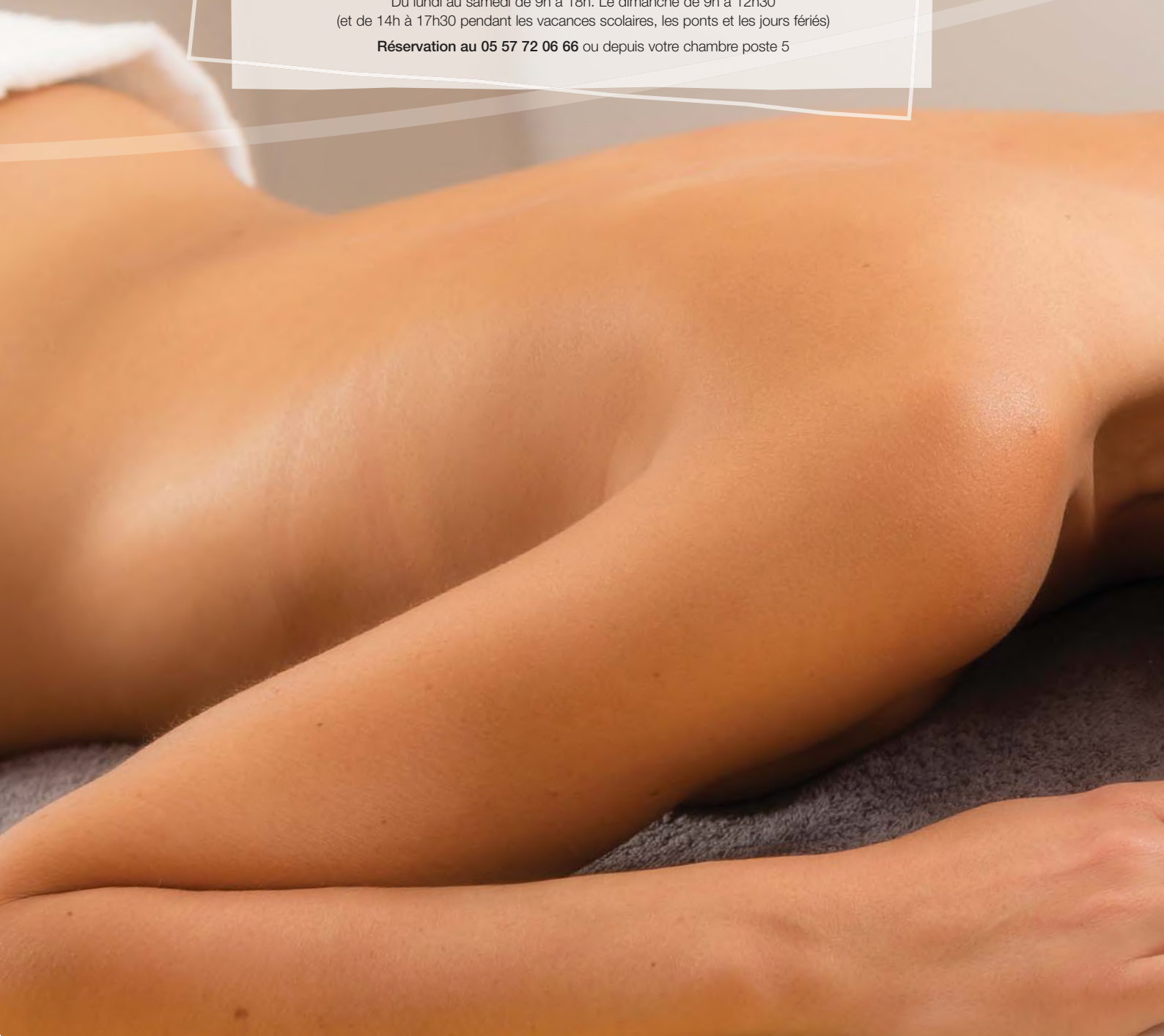
SKINCEUTICALS
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

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 demi-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

Un gommage du corps, pourquoi faire ?

Le gommage permet d'éliminer les cellules mortes qui se sont accumulées à la surface de la peau et qui étouffent l'épiderme. En les éliminant, la peau devient douce et soyeuse : elle est plus lumineuse.

Les manœuvres réalisées pendant ce soin, mobilisent les tissus et améliorent la circulation et l'élasticité de la peau.

Grâce au gommage, votre peau absorbe mieux les crèmes (solaires, hydratantes...) ainsi que les oligoéléments et sels minéraux contenus dans l'eau de mer et les algues de vos soins de thalassothérapie.

Vos soins et crèmes seront alors plus efficaces car il n'y aura plus de barrière et les actifs pénètreront mieux.

Le gommage permet aussi de stimuler les couches profondes de l'épiderme ce qui aide à la régénération de la peau.

Le gommage by Thalgo (20') **62€**

Au choix parmi :

Des Îles – FORT
Sable blanc de Bora Bora, sel marin, coques de coco et huiles végétales (abricot, jojoba et amande).
La peau est lisse et douce, nourrie et confortable.

Atlantique au sable rose – DOUX
Sable rose, algue précieuse énergisante et quartz blanc.
Le corps est délicatement exfolié et tonifié.
La peau est lisse, douce et souple.

Merveille Arctique – MOYEN
Algue boréale, trio de sel.
La peau est merveilleusement douce et veloutée.

Nouveauté 2022

Mer des Indes au gingembre – MOYEN
Poudre de gingembre, sels et sucres.
Exfolie la peau en douceur et l'enveloppe de notes délicates et aromatiques.

Rituel Beauté Détox (45') 80 €

- Gommage du corps
- Gommage du visage
- Pose de masque
- Crème visage adaptée à votre type de peau

Conseil Thalazur

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

Demandez conseil à nos esthéticiennes.

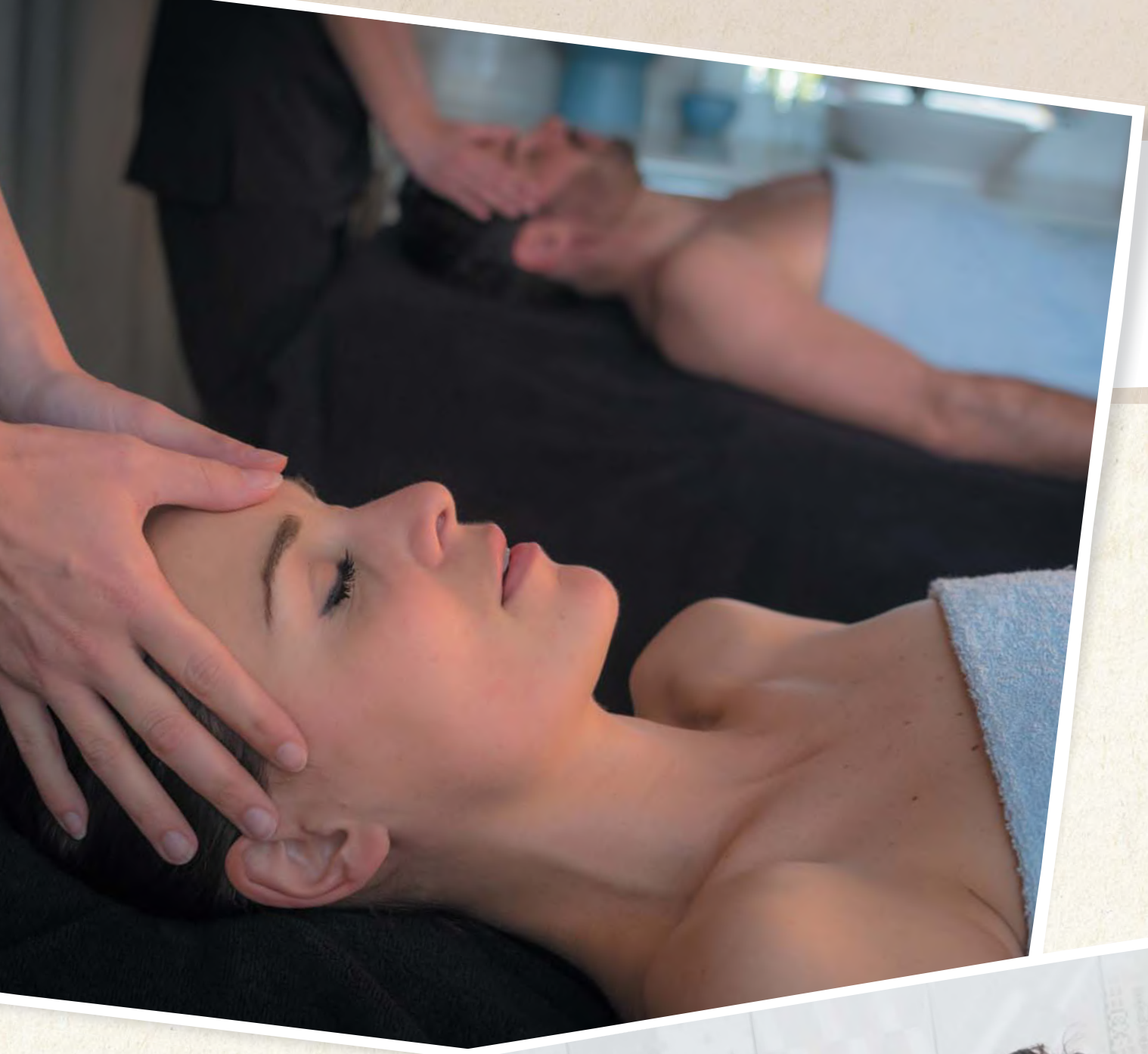
Coup de Cœur

Notre conseil cosmétique marine by Thalazur
à retrouver dans notre boutique

Gommage marin aux huiles et pétales de fleurs (300 g) 24 €

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.



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 — 180€

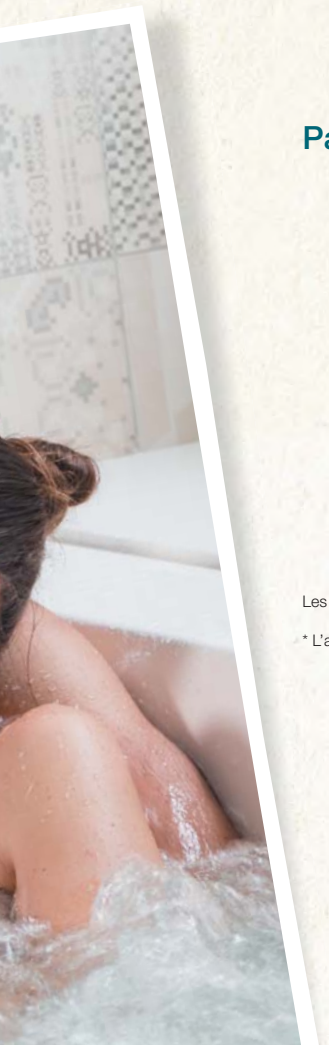
- **1 modelage by Thalgo** (25') **au choix parmi :**
  Merveille Arctique, Mahana relaxant ou Énergisant au cristal de roche
- **1 jacuzzi privatif aux cristaux de bain irisés** (15')

Parenthèse Duo Spa — 410€

- **1 gommage du corps** (20')
- **1 modelage Californien** (50')
- **Bulles en Duo** (25') **: jacuzzi privatif accompagné de Champagne* ou un cocktail de jus de fruits + pause gourmande.**

Parenthèse Duo Beauté — 410€

- **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, Ayurvédique Marma by Thalgo, Balinais ou Californien.

(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') **65**€

Destination Tahiti. Comme doucement bercé par le mouvement des vagues, évadez-vous le temps d'un modelage relaxant au monoï 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') **65**€

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.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Merveille Arctique by Thalgo (25') **65**€

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.

Océan (25') **65**€

MODELAGE SIGNATURE

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.

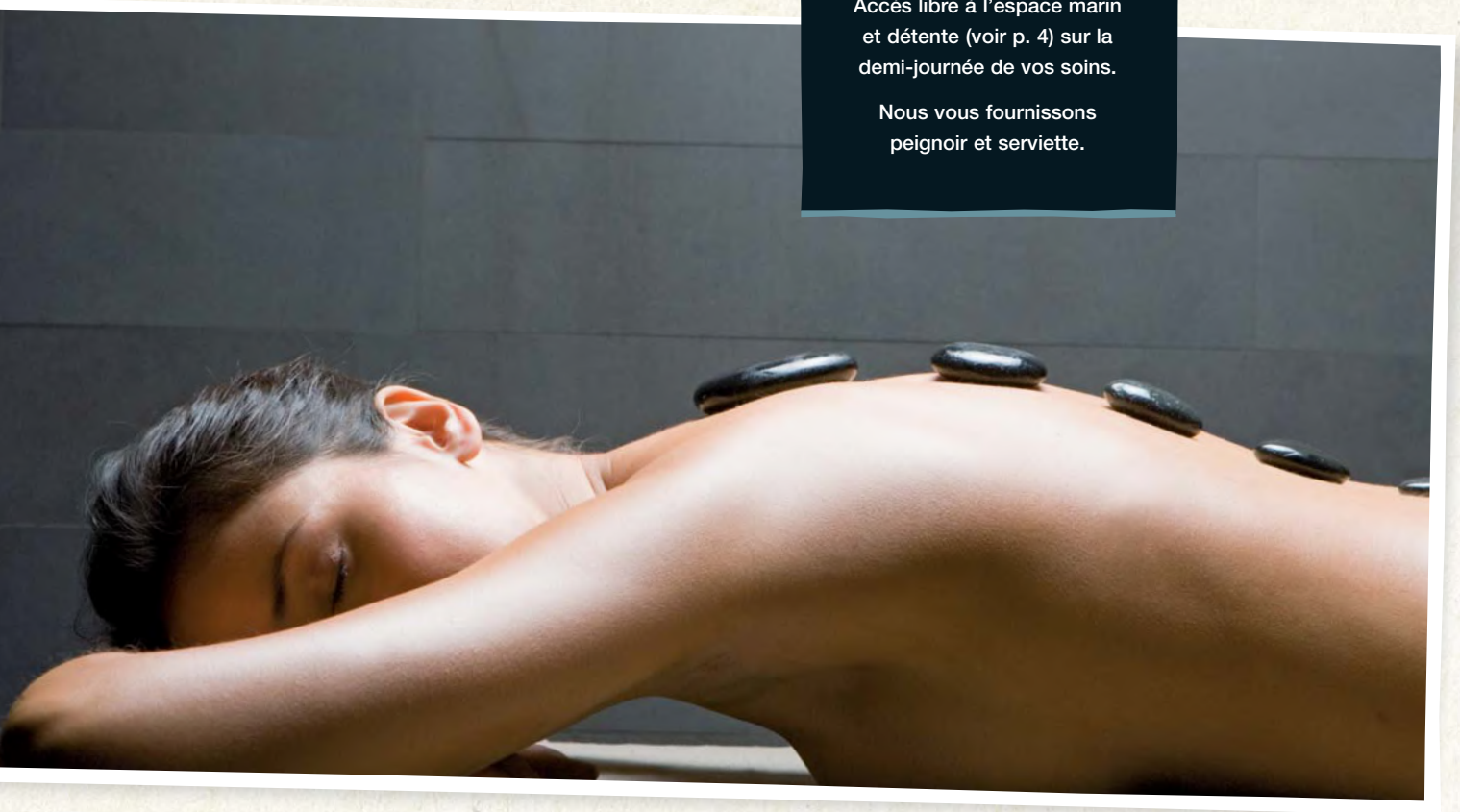
À la cire de bougie (25') **75**€

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.

Pour votre bien-être

Accès libre à l'espace marin et détente (voir p. 4) sur la demi-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.

Modelages du monde

Le modelage (50') SEMAINE **110 €**/par personne
WEEK-END & JOURS FÉRIÉS **114 €**/par personne

Au choix parmi :

Ayurvédique Marma OPTION DUO MODELAGE DOUX
by Thalgo

Délassez-vous le temps d'un modelage inspiré de l'Ayurvéda et de la science des Marmas.
Des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et des étirements, pour vous permettre de retrouver une harmonie corps et esprit.

Balinais OPTION DUO MODELAGE TRÈS APPUYÉ

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

Californien OPTION DUO MODELAGE DOUX OU APPUYÉ

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

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 PRESSIONS LENTES ET APPUYÉES

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

Vitalité du temps MODELAGE PERSONNALISÉ

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.

Coup de Cœur

Modelage signature

EXCLUSIVITÉ THALAZUR ARCACHON

Modelage Océan (1h20) **150 €**

Descriptif page 18.

Version longue et plus complète qui va stimuler la circulation de l'énergie vitale, revitaliser le corps et l'esprit, évacuer le stress, la fatigue et les tensions pour une profonde détente.

OPTION DUO

OPTION DUO

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

Au choix parmi Ayurvédique Marma by Thalgo, Balinais, Californien

SEMAINE **220 €**/pour 2 personnes
WEEK-END & JOURS FÉRIÉS **228 €**/pour 2 personnes

Idée cadeau ou pour soi

Carte Plaisir

5 modelages **530 €**

(validité 6 mois, nominative)

Au choix parmi les modelages 50'.

Les soins beauté du corps

Soin Légèreté des pieds (25') **65**€

Un gommage aux huiles et pétales de fleurs suivi d'un modelage au beurre de karité, connu pour ses propriétés hydratantes et nourrissantes.

Idéal pour se sentir léger et repartir du bon pied !

Réflexologie plantaire (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 et des 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.

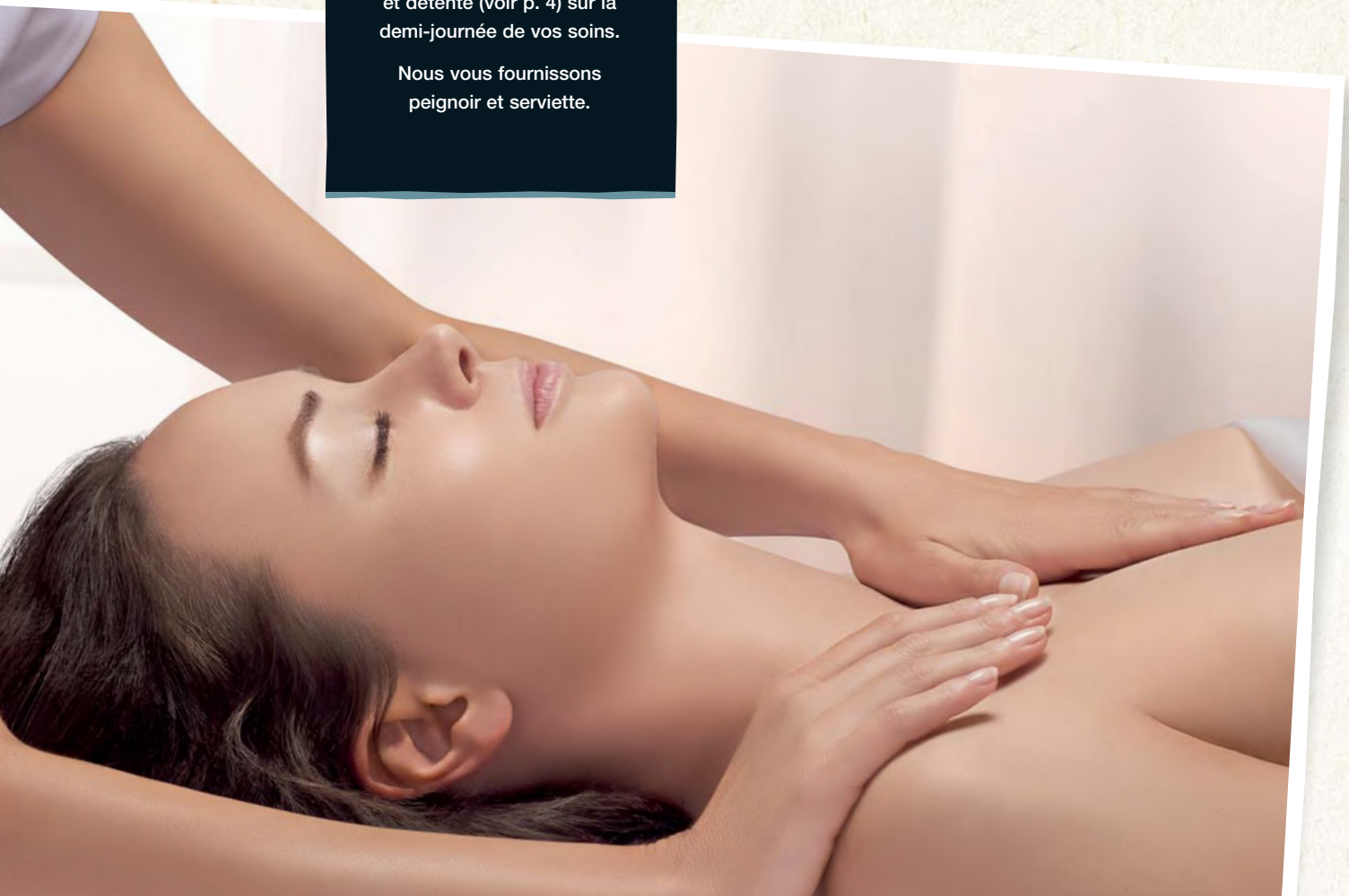
Pour un véritable lâcher-prise...

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Pour votre bien-être

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

Nous vous fournissons peignoir et serviette.



Les rituels Spa

Le rituel Spa by Thalgo (1h30) **155**€

Au choix parmi :

Nouveauté 2022

Rituel rééquilibrant Mer des Indes

- Gommage au gingembre
  Riche en poudre de gingembre, sels et sucres pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre corps.
- Modelage rééquilibrant
  Inspiré de l'Ayurvéda et de la science des Marmas. Des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et des étirements, pour vous permettre de retrouver une harmonie corps et esprit.

Rituel Joyaux Atlantique

- Gommage Atlantique au sable rose
- Modelage énergisant aux pierres précieuses
  Des manœuvres rythmées, enveloppantes et vivifiantes s'associent aux précieuses pierres énergisantes, pour recharger et redynamiser le corps.

Rituel îles Pacifique

- Gommage des îles
- 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 Merveille Arctique

- Gommage Merveille Arctique
- Modelage Merveille Arctique
  L'alternance de chaleur délassante et de fraîcheur vivifiante, booste 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.

- Soin éclat visage désaltérant
- Gommage du corps
- Modelage du corps où mains et accessoires se confondent en fin de soin selon votre élément pour une profonde relaxation :
  - 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 (50') 120€
(25') 65€

Technique de modelage par pression et «pompage» sur un rythme doux et lent qui stimule le flux lymphatique et favorise l'élimination des toxines. Ce soin vous permet de lutter activement contre les problèmes de jambes lourdes et de rétention d'eau.

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.

Modelage du ventre (25') 65€

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).

Soins Minceurs

Renforcez les bienfaits de nos soins minceurs avec les compléments nutritionnels Thalgo Nutrition

en vente à la boutique

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€
(Consultation avec notre diététicienne offerte
+ 1 produit Activ Draineur de la gamme Thalgo Nutrition)

Pour votre bien-être

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

Nous vous fournissons peignoir et serviette.

iyashi dôme
le sauna japonais

Tradition séculaire
et haute technologie japonaises

Depuis plus de 300 ans, les Japonais ont coutume, pour éliminer les toxines et se purifier, de s'enterrer jusqu'au cou dans un sable volcanique chaud (50°). C'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, mercure…

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

MINCIR
Perte de 1 à 2 tailles de vêtement

DORMIR
Décalage horaire, sommeil réparateur

1 séance (30')	**60**€
Forfait 5 séances	**275**€
Forfait 10 séances	**500**€

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Cryothérapie
corps entier

Quand le froid extrême
soulage les douleurs

Elle consiste à exposer le corps à une température comprise entre -130 et -160°C, pendant 1 à 3 minutes maximum. Ce choc thermique provoque des effets anti-inflammatoires, antalgiques et myorelaxants qui ont des actions bénéfiques sur la santé et entraînent un soulagement des douleurs et un sentiment de bien-être et d'apaisement.

Votre meilleure alliée pour :

RÉCUPÉRER
Meilleure élasticité musculaire, tendineuse, ligamentaire et nerveuse

ATTENUER
Douleurs liées à l'arthrose, à l'arthrite et aux phénomènes inflammatoires

ÉLIMINER
Acide lactique, toxines & déchets micro-organiques

1 séance	**55**€
Forfait 5 séances	**245**€
Forfait 10 séances*	**460**€

*Consultation médicale incluse

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
demi-journée de vos soins.

Nous vous fournissons
peignoir et serviette.

LA BEAUTÉ

L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS

Coup de Cœur

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

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

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

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 Hyalu-procollagène (1h) **99**€

RIDES INSTALLÉES

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & pro-collagène marin aux Rollers Boosters, pour une efficacité visible immédiate. **Instantanément, le visage paraît plus jeune, comme décrispé et les rides même installées semblent lissées.**

Soin Silicium Lift (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 Cosméceutiques, 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') **70€**

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 Homme Booster détox (30') **70€**

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.

Soin SkinC Expert
anti-âge à la vitamine C (1h) **135€**

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

Soin SkinC Expert éclat anti-taches (1h) **135€**

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 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.**

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 (1h) **60€**
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).

Supplément pose de vernis **15€**
(en complément d'une beauté des mains ou beauté des pieds)

Manucure express et pose de vernis (40') **40€**
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)

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

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€

Épilations homme

Dos	27€
Torse	30€
Épaules	17€

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€

lignecosmétiquemarine

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) — **24€**
Texture fondante et odeur parfumée. Hydratée, nourrie et satinée, la peau retrouve immédiatement son confort et un toucher velours.

Gel jambes fraîcheur intense (200ml) — **24€**
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) — **24€**
Hydrate, adoucit instantanément et durablement le corps pour garder une peau de velours en toute saison.

Gommage marin aux huiles et pétales de fleurs (300g) — **24€**
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 extraits d'algues (200ml) — **24€**
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) — **20€**
Nettoie la peau en douceur tout en lui donnant un regain d'énergie et de vitalité.

Bain à la pulpe d'algues (500ml) — **20€**
Vitalité et bienfaits des algues laminaires.
Apporte à la peau les éléments dynamisants fondamentaux.

Cristaux de bain irisés (500g) — **19€**
Véritable moment de sérénité et de relaxation.
Apporte à la peau les minéraux et oligo-éléments essentiels.

Shampooing marin (200ml) — **15€**
Nettoie le cheveu tout en douceur en respectant et préservant l'intégrité de la structure capillaire. Apporte légèreté à la chevelure.

Travel set (3 x50ml) — **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 extraits d'algues / Beurre corporel au Karité).

Nouveauté

Crème mains douceur marine (75ml) — **15€**
Contient de l'eau marine, de l'huile d'avocat et du beurre de Karité. Douce et velouté, cette émulsion enveloppe les mains dans un gant de velours pour leur apporter beauté et bien-être immédiat.
Protégées et réconfortées, les mains sont douces, nourries et embellies.

Sans paraben, sans huiles minérales
Actifs d'origine 100% naturels.

En vente dans nos boutiques, sur **www.thalazur.fr/boutique/** «rubrique cosmétique marine» et par téléphone au **+33 (0)2 97 52 53 54**

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 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

Photos : Bruno Preschesmisky, Thalgo, SkinCeuticals, iyashi dôme, 123RF
yaka communication / 02 50 48 96 39

PEFC 10-31-1614

thalazur
Thalassothérapie • Hôtel & Spa

www.thalazur.fr

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

I LOVE thalasso by thalazur www.ilovethalasso.fr

facebook.com/thalazur.marque @Thalazur instagram.com/Thalazur