

Thalassothérapie & Spa



Cabourg

CHARME ROMANTIQUE ET BIEN-ÊTRE



thalazur
Hôtel ■ Thalassothérapie & Spa

Cabourg



En 2013, Thalazur Cabourg souhaitait renouer avec la grande tradition des bains de mer : pari réussi.

En cette année 2018, nous fêtons nos 5 années d'ouverture. Nous avons le plaisir d'accueillir une clientèle fidélisée et de nouveaux clients désireux de découvrir notre établissement. Nous sommes à votre écoute, et souhaitons répondre au mieux à vos attentes, vos envies.

Cette année, nous vous proposons donc de RENOUER AVEC VOTRE CORPS
Renouer avec votre corps, dans un cadre unique

*«La voix de la mer parle à l'âme
Le contact de la mer est sensuel, et
Enlace le corps dans une douce et secrète étreinte»*
K. Chopin

Thalazur Cabourg est l'un de ces lieux où le cadre, l'atmosphère, l'esprit même vous invitent à une «renaissance».

Renouer avec votre corps, c'est RENOUER AVEC LE SPORT

Il est indéniable que le sport apporte des bienfaits physiques, au niveau cardiaque, de l'appareil respiratoire, de l'appareil locomoteur (muscles et articulations), ainsi que des bienfaits d'ordre psychologique : il est une source de satisfaction personnelle, aide à lutter contre le stress, la morosité et la sédentarité.

Après le succès de la cure «Résolution minceur», Thalazur Cabourg souhaite aller plus loin dans le domaine sportif et a créé pour vous **une nouvelle cure 6 jours et escale 3 jours «RÉVEIL SPORTIF»**. Nous vous proposons de personnaliser votre programme parmi un éventail de soins reminéralisants, de récupération, modelages et activités sportives.

**« JE ME REMETS AU SPORT : MA DÉCISION
DU PLAISIR DANS L'EFFORT : NOTRE NOUVELLE AMBITION »**

Parce que chacun de vous est unique.

Thalazur Cabourg, c'est une histoire de femmes et d'hommes, désireux de mettre à profit leurs compétences, leur énergie à l'élaboration de ce fabuleux projet que fut la création de cet établissement il y a cinq ans. Nous vous attendons pour vous le faire connaître, et profiter de ses bienfaits.

Au plaisir de vous accueillir bientôt,

Régis Cheze
Directeur
& ses équipes

À moins de deux heures de Paris, venez sur les pas de Marcel Proust, découvrir Cabourg et sa plage aux Romantiques. Station balnéaire chargée d'histoire,

Cabourg vous séduira par son atmosphère « belle époque » et ses admirables villas à l'architecture anglo-normande.

Les visites «NATURE»

- À deux pas de l'institut, la Promenade Marcel Proust, la plus longue d'Europe avec 4 km réservés aux piétons.
- Plaines, forêts, vallées et collines verdoyantes se succèdent au rythme de vos balades : la Suisse normande, parcs et jardins ouverts à la visite, sentiers de randonnée balisés à pratiquer à pied, à vélo, ou à cheval.

Les visites «PATRIMOINE»

- Manoirs et villages typiques du Pays d'Auge, abbayes prestigieuses, châteaux Renaissance ou forteresses médiévales, églises et cathédrales, plages du débarquement, cimetières, Mémorial de Caen, musées.
- Célèbres villes de la côte Fleurie : Houlgate, Deauville/Trouville, Honfleur...

Les visites «GASTRONOMIE»

- La gastronomie normande est incontournable : cidre, calvados, fromages...
- Sans oublier les délices de la mer : fruits de mer, coquilles Saint-Jacques et autres bars, lottes, soles...

Les activités «SPORTIVES»

- Les activités nautiques et de loisirs sont variées : voile, canoë-kayak, char à voile, pêche en mer, équitation.
- 2 golfs (18 et 9 trous).
- Sur site : terrain de tennis, marche nordique, salle de fitness, location de vélo.

Proche de l'institut

- Hippodrome, casino, cinéma, musées, station voile, kitesurf, commerces, restaurants.

hôtel le sable

CHARME ROMANTIQUE ET BIEN-ÊTRE



Posées directement
sur le bord de mer,

les chambres de l'hôtel disposent toutes d'un balcon ou d'une terrasse. Sur une base de sable clair, très lumineuses, elles sont caractérisées par une couleur parmi bleu baltique, vert d'eau, rouge coquelicot et parme, en fonction de leurs personnalités et de leurs situations : « Premiums », « Exclusives » ou encore « Suites ». Toutes sont pourvues de climatisation, télévision écran plat (Canal+/satellite), téléphone, WiFi, coffre-fort et minibar.

Les placages de finition de bois flottés leur confèrent à toutes une identité marine. Pour un plus grand confort, ces chambres sont munies de salles de bain ergonomiques. De style contemporain et naturel, l'établissement s'accorde parfaitement avec le panorama le temps d'un séjour inoubliable.

Une piscine extérieure d'eau de mer chauffée, disponible d'avril à octobre, domine les dunes et fait face à la Manche.

Faites de votre séjour
un moment inoubliable

Dans une **démarche Eco responsable** notre établissement accueille les véhicules électriques, bornes mises à disposition gratuitement.



restauration

Restaurant panoramique

CHARME ROMANTIQUE ET BIEN-ÊTRE

Le poisson RESTAURANT d'Argent



Ambiance moderne et chaleureuse, pour le restaurant avec sa vue panoramique sur la mer et son patio végétal. Les couleurs douces et naturelles apportent à l'endroit une dimension dépaysante. Jeux de lumières et nombreuses œuvres contemporaines vous accompagneront le temps d'une pause gourmande.

Au cœur du restaurant, retrouvez un espace privilégié composé d'une magnifique cave à vin en verre, d'une cheminée, d'une bibliothèque, agrémenté d'un ciel étoilé. Complétez à merveille votre séjour «bien-être» en dégustant une restauration résolument tournée vers l'optimisation du Capital santé, une cuisine réénergisante centrée sur l'équilibre intérieur et de qualité avec notre concept les «Cinq S» qui sont les fondamentaux de notre cuisine : des produits frais de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité.

Fort de ces préceptes de saveur et de cuisine saine, notre chef vous invite à une balade écoresponsable haute en couleurs dans la baie de Seine et les bocages normands grâce à des produits de saison issus de cette situation exceptionnelle qu'il sublime avec raffinement et simplicité. Des menus vous seront conseillés par notre équipe de professionnels pour parfaire au mieux votre séjour.

Bar «Les Embruns»

En salle, dans un cadre reposant et contemporain, ou en terrasse, face à la mer, faites le plein de vitamines dans notre bar «Les Embruns», en savourant le temps d'une pause, nos cocktails ou notre sélection d'infusions et de thés.

Venez découvrir notre nouvelle carte Bistrot :

Salade fraîcheur, Burger, Tartare... sont servis de 12h à 18h.



thalasso

Espace marin

CHARME ROMANTIQUE ET BIEN-ÊTRE



Savourez une échappée belle

Parcours **marin**

En plein cœur de notre établissement, face aux plages de sable fin de Cabourg, le parcours marin d'eau de mer chauffée à 32°, sur une surface de 290 m², vous invite à profiter de moments de détente inoubliables.

Il est composé d'un jacuzzi, d'un geyser, d'aquabeds, de sièges massants, de jets sous-marins, de pedijets, d'un couloir de marche à contre-courant, d'une lame d'eau «Cobra» et d'un solarium extérieur.



L'espace **hydrothérapie**

Venez découvrir nos soins marins et profiter de l'expertise Thalazur dans un univers sensoriel et naturel aux teintes ardoise et turquoise. Le savoir-faire de nos hydrothérapeutes combiné aux équipements de haute technologie vous attendent pour parfaire votre expérience de bien-être : chromathérapie dans nos cabines, lits d'eau d'enveloppement, massothérapie, bains hydromassants, hydrojets de dernière génération et un appareil de cryothérapie corps entier.

thalasso

Espace

CHARME ROMANTIQUE ET BIEN-ÊTRE

bien-être / fitness



■ Sauna / Hammam

Découvrez un espace privilégié dédié aux bains de chaleur. Composé d'un sauna, de deux hammams tièdes et d'un hammam chaud, il vous permet à l'aide de notre programme quotidien d'aromathérapie by Camille, de purifier corps et esprit. Notre cascade de glace pilée située au centre de cet espace est à votre disposition pour vous rafraîchir selon vos envies. Optimisez les bienfaits de votre séjour en le débutant par un gommage dans notre hammam privatif puis délasssez-vous sous notre « ciel de pluie ».

■ Salle de repos

Pour parfaire votre séjour, une salle de repos ouverte sur la mer est mise à disposition pour vous détendre entre chaque soin.



■ Espace cardio fitness

Tapis de marche/course, vélos, elliptiques, rameur et banc multifonctions dernière génération sont à votre disposition dans une salle offrant une vue dégagée sur la piscine et sur la mer.

■ Tisanerie

Il est conseillé de boire pendant vos soins, des fontaines à eau sont à votre disposition. Chaque jour, dégustez gracieusement nos tisanes BIO et bénéficiez de leurs vertus.

thalasso

Espace beauté & spa

CHARME ROMANTIQUE ET BIEN-ÊTRE

■ Espace beauté & spa

Notre partenaire Thalgo explore avec passion les richesses de la mer et des algues afin de vous proposer son expertise dans les soins esthétiques marins.

Thalgo et Thalazur ont spécialement conçu pour vous un éventail de programmes « minceur » à découvrir.

Soins du visage, soins du corps, modelages du monde et épilations agrémenteront votre carte des soins.

Consultez nos esthéticiennes pour un conseil personnalisé.

Fort de son expérience anti-âge reconnue, SkinCeuticals vous propose des soins du visage destinés à prévenir, corriger et protéger les signes du vieillissement.

Nos esthéticiennes prennent également soin de vos cheveux avec notre partenaire René Furterer, spécialiste du soin capillaire à base d'huiles essentielles et d'extraits de plantes naturelles, qui révèle et met en valeur la beauté de vos cheveux.

THALGO

La beauté marine
SOINS ESTHÉTIQUES VISAGE & CORPS

SKINCEUTICALS
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

SOINS ESTHÉTIQUES
ANTI-ÂGE VISAGE



RITUELS & SOINS CAPILLAIRES



CURES DE TRADITION

Echappée marine

18 soins individuels

Cette cure débute le jour de votre choix.

Les objectifs de la cure :

**Pour vous dynamiser,
vous décontracter et vous revitaliser**

Grand classique de la thalassothérapie, cette cure vous propose des soins toniques ou relaxants pour une remise en forme tout en plaisir.

Grâce aux bienfaits de la mer, les soins vous apportent détente, bien-être et régènèrent votre potentiel énergétique.

Rituel de soins
sur 6 jours*

Soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 3 bains hydromassants reminéralisants
- 2 douches à jet

Soins relaxants

- 3 modelages détente ou sous fine pluie d'eau de mer
- 3 hydrojets
- 2 massothermies

Soins «vitalité»

- 2 thalaxions

Expertise Thalazur

Pour un bien-être total, nous vous conseillons un modelage Abhyanga ou un modelage Lomi-Lomi.**

* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 44/46. / ** En supplément, sur rendez-vous.



100% de soins
individuels dont
6 modelages

24 soins individuels


Cette cure débute le jour de votre choix.

Les objectifs de la cure :

**Des soins individuels uniquement,
pour une détente absolue**

La cure signature Thalazur est un concentré de bien-être qui allie chaque jour des soins de thalassothérapie et des modelages.

Le programme est composé uniquement de soins individuels pour se reminéraliser, éliminer la fatigue et les tensions musculaires avec une orientation spécifique aux ThalassoThérapies Minérales.

 Cette cure est disponible, sans supplément, avec notre gamme de soins **ThalassoThérapies** Minérales (voir p.51)

Rituel de soins sur 6 jours*

Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

Soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 6 bains hydromassants reminéralisants ou aux gelées d'algues
- 3 douches à jet

Soins relaxants

- 6 modelages détente ou sous fine pluie d'eau de mer
- 3 hydrojets
- 2 massothermies

Expertise Thalazur

Afin de renforcer les bienfaits de vos soins, nous vous conseillons :

- une séance de cryothérapie corps entier**
- un soin du visage à vous offrir en fin de séjour**

* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 44/46. / ** En supplément, sur rendez-vous.

Minceur & fermeté



CHARME ROMANTIQUE ET BIEN-ÊTRE

Thalazur Cabourg, une approche globale de la minceur.

Au travers de programmes personnalisés autour de quatre thématiques : alimentation équilibrée, sport, soins de thalassothérapie et harmonie de l'esprit, l'ensemble de nos équipes mutualisent leur savoir-faire et leur expertise au profit de votre silhouette.

Les clés de cette réussite : suivi diététique et sportif, cours de cuisine, activités physiques, séances de sophrologie et bienfaits des soins marins et des soins spécifiques Minceur.

Laissez-nous vous accompagner et vous aider à acquérir les bons réflexes d'une vie saine.

nutrition / sport esprit & bien-être

«Résolution minceur» & «Fermeté au masculin»,
en cure ou le temps d'une escale,
Thalazur Cabourg décline pour vous
son expertise...

Une double efficacité Minceur & Fermeté dédiée aux femmes... et aux hommes

La thalassothérapie n'est pas réservée uniquement à « La gent féminine ».

Les hommes sont aussi adeptes des soins de thalassothérapie et recherchent des programmes spécifiques qui répondent à leurs attentes.

C'est dans cet esprit que Thalazur Cabourg a souhaité développer des offres personnalisées qui leur sont entièrement dédiées. Elles vous permettent simultanément un remodelage de la silhouette et un raffermissement de la peau.



Soins ciblés et
personnalisés

CURES D'EXPERTS

Exclusivité Thalazur Cabourg

Résolution minceur



30 soins

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

Les objectifs de la cure :

**Cette cure s'oriente
sur trois principes essentiels**

Profitez des bienfaits marins de notre centre, le temps d'une parenthèse où tonicité et santé riment avec douceur et équilibre. Pour vous réconcilier avec votre corps, nous vous proposons un programme personnalisé autour de trois objectifs : alimentation équilibrée, sport et harmonie de l'esprit. Au gré des soins, activités et ateliers proposés par nos experts, vous retrouverez des habitudes saines s'inscrivant dans une volonté de continuité.

• **La nutrition**

Consultations diététiques

Personnalisation des menus au restaurant

Suivi pré et post-cure

Conférence diététique

Cours de cuisine «Bien-être»

• **Le sport**

Activités sportives (aquabiking, aquagym, aquapower, aquajump, marche nordique, longe Cabourg)

Bilan sportif individualisé

• **L'esprit et le bien-être**

Séances de sophrologie



Cette cure est disponible, sans supplément, avec notre gamme de soins **ThalassoThérapies** Minérales (voir p.51)

Rituel de soins sur 6 jours*

- 2 consultations diététiques

Préparer le corps aux soins

- 1 gommage détox au thé vert

Soins «Minceur»

- 1 modelage au choix : minceur ou drainant
- 3 séances d'iPULSE 5.1 ou CELLULIFT.PRO
- 1 coaching silhouette by Thalgo
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus
- 2 séances d'aquabiking
- 1 séance d'aquajump

Soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 3 bains hydromassants reminéralisants

Soins drainants

- 3 douches à jet «Silhouette» by Thalazur
- 3 séances de cryothérapie corps entier



Soins «Bien-être»

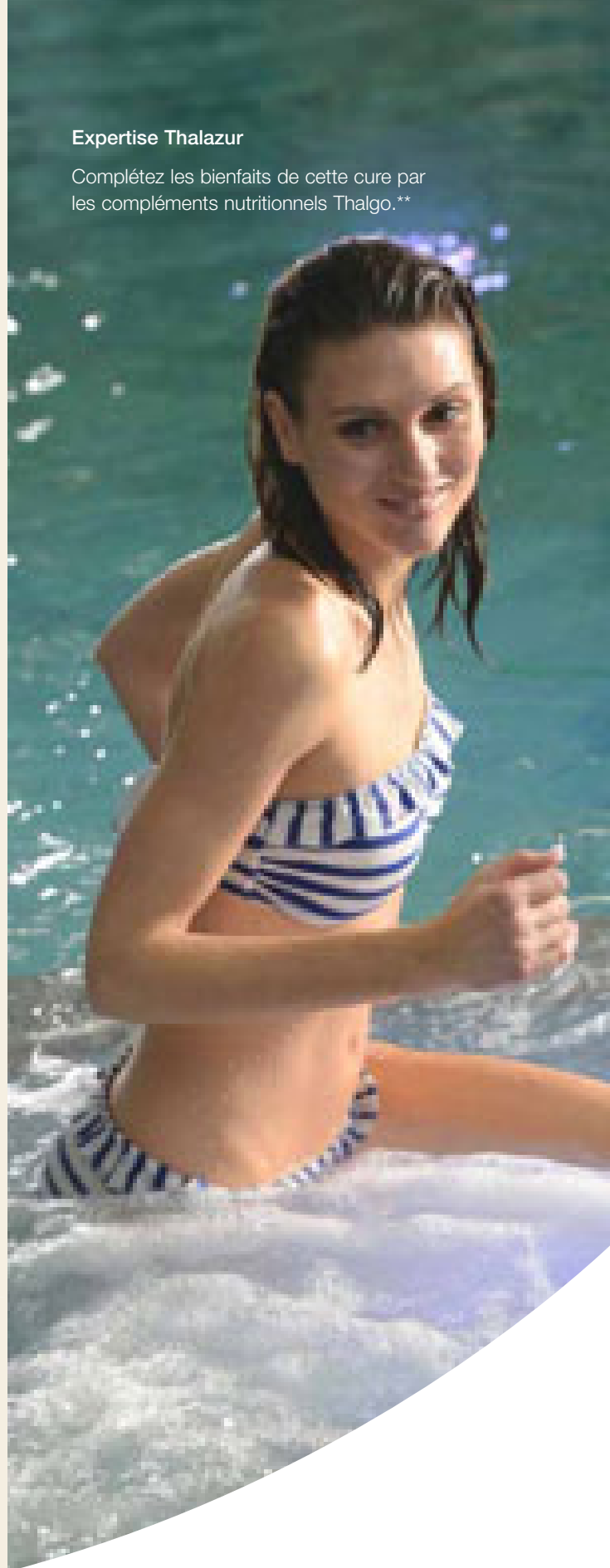
- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer
- 1 séance de sophrologie individuelle
- 1 séance de sophrologie collective
- 1 soin visage by Thalgo
Parenthèse hydratante ou I Beauty Correcteur d'hydratation

Vos privilèges à Thalazur Cabourg

- 1 cours de cuisine (1h)
- 1 bilan sportif individualisé
- séances d'aquagym
- séances d'aquapower
- marche nordique sur la plage ou longe Cabourg
(selon les conditions météorologiques)
- Consultation médicale offerte
- Suivi diététique après la cure

Expertise Thalazur

Complétez les bienfaits de cette cure par les compléments nutritionnels Thalgo.**



*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 44/46. / ** En vente dans notre boutique..

Protocole raffermissant
incluant 3 séances de
cryothérapie corps entier

CURES D'EXPERTS

Exclusivité Thalazur Cabourg

Fermeté au masculin



30 soins

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

Les objectifs de la cure :

Un programme personnalisé dédié à l'homme alliant tonicité et minceur, deux valeurs fortes de Thalazur Cabourg.

L'association des vertus des soins raffermissants, remodelants et amincissants, à des pratiques physiques et sportives en eau de mer vous permet de retrouver une forme physique et un corps musclé et athlétique. À l'aspect tonifiant s'ajoute une détente de l'esprit et du corps grâce à de nombreux modelages et des soins orientés «fermeté».



Cette cure est disponible, sans supplément, avec notre gamme de soins **ThalassoThérapies** Minérales (voir p.51)

Rituel de soins
sur 6 jours*



Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

Soins reminéralisants

- 1 application de boues marines auto-chauffantes
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 1 bain hydromassant reminéralisant
- 3 douches à jet «Silhouette»
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur

Soins «Bien-être»

- 3 modelages sous fine pluie d'eau de mer
- 1 modelage Lomi-Lomi
- 1 modelage Balinais
- 1 soin du visage «ThalgoMen» à l'algue bleue vitale by Thalgo

Soins «Minceur»

- 3 séances d'iPULSE 5.1
- 1 coaching silhouette by Thalgo



Consultation médicale offerte

Activités sportives

- 2 séances d'aquapower
- 2 séances d'aquabiking
- 1 séance d'aquajump

Soins « Experts »

- 1 séance d'ostéopathie
- 2 consultations diététiques
- 3 séances de cryothérapie corps entier



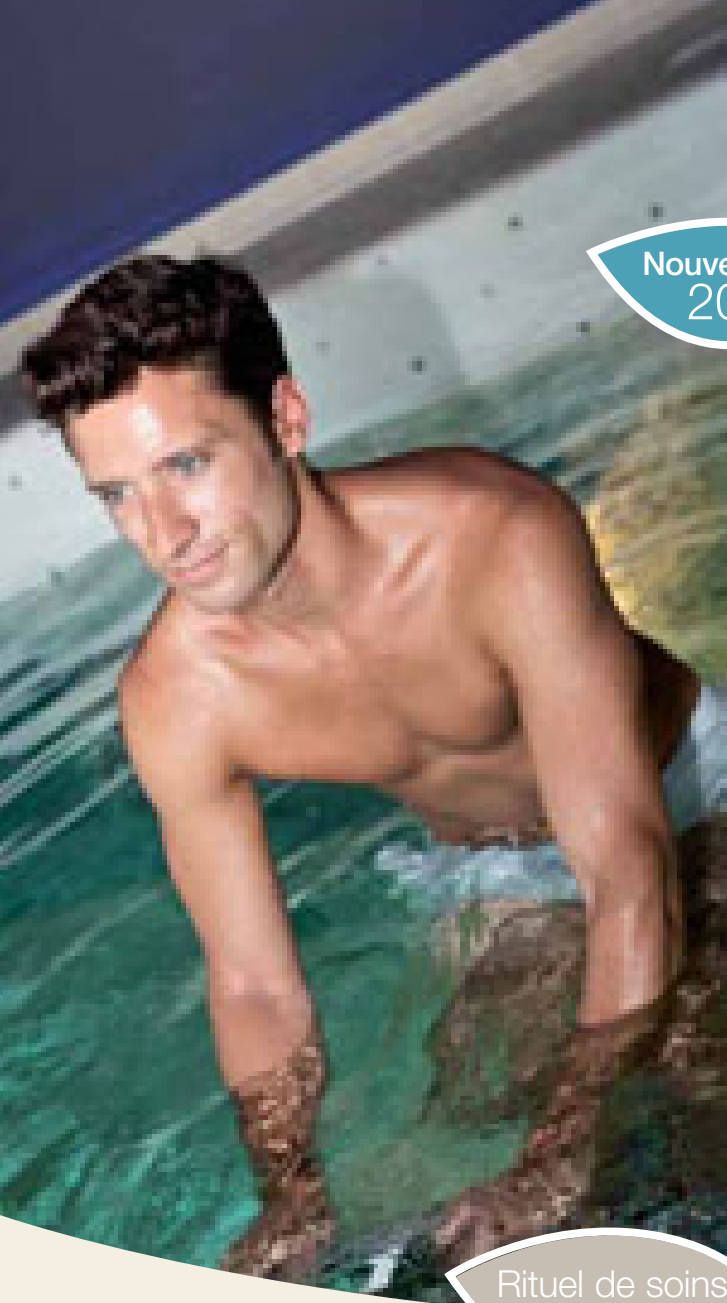
Vos privilèges à Thalazur Cabourg

- 1 consultation médicale
- 1 bilan sportif individualisé

Expertise Thalazur

Pour compléter votre cure, nous vous conseillons une séance de sophrologie individuelle.**

* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 44/46. / ** En supplément, sur rendez-vous.



Nouveauté
2018

Rituel de soins
sur 6 jours*

CURES D'EXPERTS

Exclusivité Thalazur Cabourg

Réveil sportif




24 soins et activités

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.
Elle peut également débuter le jour de votre choix,
nous consulter.

Les objectifs de la cure :

Reprendre goût au sport.

Composez vous-même la cure selon vos souhaits
pour générer l'envie de vous remettre au sport.
Cette cure comprend également un conseil diététique
et un bilan sportif afin d'optimiser votre reprise sportive.
Nous restons à votre écoute pour vous orienter dans
vos choix.

 Cette cure est disponible, sans supplément, avec notre gamme
de soins **ThalassoThérapies** Minérales (voir p.51)

Vos privilèges à Thalazur Cabourg

- Consultation médicale offerte
- Conseil diététique
- Un bilan sportif individualisé

Expertise Thalazur

Nous vous conseillons le nouveau Rituel Spa
« Merveille arctique » by Thalgo. Ce soin relâche
les tensions musculaires et les courbatures pour
atteindre un lâcher-prise total.

**Vous aurez la possibilité de profiter des bienfaits du Potassium
grâce à la ThalassoThérapie Minérale.**

* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 44/46. / ** En supplément, sur rendez-vous.



CURES D'EXPERTS

Anti-âge

24 soins

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

Les objectifs de la cure :

L'Excellence de l'anti-âge en thalassothérapie

Cure sur-mesure fondée sur un diagnostic personnalisé pour s'adapter au mieux aux besoins de chacun.

Source de jeunesse, la cure Anti-âge **atténue et repousse les signes du vieillissement**. Un cocktail de soins conçu pour **préserver et optimiser votre «capital jeunesse»** d'un point de vue physique, énergétique et psychologique.

Elle s'appuie sur une expertise anti-âge de pointe.



Cette cure est disponible, sans supplément, avec notre gamme de soins **ThalassoThérapies** Minérales (voir p.51)

Rituel de soins
sur 6 jours*



Consultation médicale offerte

Préparer le corps aux soins

- 1 gommage détox au thé vert

Soins reminéralisants

- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 1 application d'algues thermosudation au fucus
- 2 applications de boues marines
- 2 bains hydromassants reminéralisants
- 1 bain hydromassant Sérénité intense
- 2 douches à jet
- 1 thalaxion

Soins «Anti-âge»

- 1 modelage Vitalité du temps
- 1 sublime réflexologie
- 3 modelages sous fine pluie d'eau de mer
- 1 modelage Californien
- 1 soin visage SkinC Suprême anti-âge
- 1 séance de sophrologie collective
- 1 soin I Beauty Activateur de jeunesse
- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 1 séance d'aquabiking
- 1 séance d'aquajump



Expertise Thalazur

Marcher régulièrement en bord de mer, c'est aussi une façon de préserver son capital jeunesse grâce à l'iode et aux ions négatifs que vous respirez.

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 44/46.

Expert du dos



Suivi professionnel
par un kinésithérapeute
ostéopathe.


27 soins

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

Les objectifs de la cure :

Appréhendez au mieux votre mal de dos

Cette cure consacrée au **traitement** et à la **prévention** du mal de dos associe prise en charge thérapeutique et bien-être des soins d'eau de mer, pour **retrouver** mobilité et souplesse.

 Cette cure est disponible, sans supplément, avec notre gamme de soins **ThalassoThérapies** Minérales (voir p.51)

Rituel de soins
sur 6 jours*



Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

Soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 3 bains hydromassants reminéralisants
- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer

Soins «spécial dos»

- 3 massages du dos par un masseur-kinésithérapeute
- 1 séance d'ostéopathie
- 1 modelage Californien
- 3 applications de boues marines
- 3 hydrojets Spécial dos by Thalazur
- 2 séances d'aqua-dos personnalisées
- 5 séances de cryothérapie corps entier



Consultation médicale offerte

Expertise Thalazur

Pour compléter efficacement ce rééquilibrage neuromusculaire, nous vous conseillons de réaliser également un rééquilibrage énergétique avec un Shiatsu**

* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 44/46. / ** En supplément, sur rendez-vous.



CURES D'EXCELLENCE

Modelages du monde



24 soins individuels

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.
Elle peut également débuter le jour de votre choix,
nous consulter.

Les objectifs de la cure :

Voyagez au cœur du bien-être

Un véritable tour du monde des techniques de modelages ancestrales qui procure l'apaisement du corps et de l'esprit. En complément de vos soins d'hydrothérapie, vous bénéficiez de grands modelages pour relaxer, dynamiser, détoxiner et relancer l'énergie. Un cocktail unique de soins pour retrouver un corps léger soulagé de toute tension.



Rituel de soins
sur 6 jours*

Préparer le corps aux soins

- 1 gommage marin aux huiles et pétales de fleurs

Soins relaxants

- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer
- 1 modelage Californien
- 1 modelage Abhyanga
- 1 modelage aux pierres chaudes
- 1 modelage Lomi-Lomi
- 3 hydrojets
- 2 massothermies

Soins reminéralisants

- 2 bains hydromassants reminéralisants
- 1 bain hydromassant Sérénité Intense
- 3 bains hydromassants aux parfums d'ailleurs
- 3 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs
- 3 douches à jet

Consultation médicale offerte

Expertise Thalazur

Nos esthéticiennes sont à votre disposition pour concrétiser vos envies détente et beauté**.

* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 44/46. / ** En supplément, sur rendez-vous.

ESCALES D'EXCELLENCE

Escales

3 jours



Rituels de soins
sur 3 jours*

Escale Détente zen

9 soins individuels*

Les objectifs de l'Escale Détente zen
**Au cœur de ce séjour détente, retrouvez
l'apaisement, libérez vos tensions et
profitez d'un instant cocooning.**

- 2 bains hydromassants reminéralisants
- 2 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs
- 1 hydrojet spécifique by Thalazur
- 1 douche à jet

3 soins Privilèges

- 1 modelage Californien
- 1 gommage cuivré aux sels de la mer Morte
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer

*Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification.
Voir descriptif des soins pages 44/46.



Escale Maman bébé

Pratiquée entre le 3^e et le 9^e mois du bébé.



9 soins*

Les objectifs de l'Escale Maman bébé

Pour retrouver vitalité et sérénité.

**Un moment privilégié entre partage,
bien-être et instants de bonheur.**

- 1 bain hydromassant Sérénité intense
- 1 application d'algues thermosudation au fucus
- 1 douche à jet
- 1 hydrojet spécifique by Thalazur

5 soins Privilèges

- 1 gommage marin aux huiles et pétales de fleurs
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer
- 1 soin visage Révélation marine by Thalgo
- 1 atelier modelage bébé**
- 1 séance d'éveil aquatique avec bébé**

*Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification.
Voir descriptif des soins pages 44/46.

**Participation possible de l'accompagnant.

Rituels de soins
sur 3 jours*

Escale Fermeté au masculin

Exclusivité
Thalazur Cabourg

9 soins*

Les objectifs de l'Escale Fermeté au masculin

Un programme spécialement dédié aux hommes pour retrouver tonicité et vitalité.

- 1 bain hydromassant aux gelées d'algues
- 1 douche à jet «Silhouette» by Thalazur
- 1 application de boues marines
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (20')

4 soins Privilèges

- 1 modelage Lomi-Lomi
- 1 soin du visage «ThalgoMen» à l'algue bleue vitale by Thalgo
- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 1 séance d'aquabiking



Escale Résolution minceur



Exclusivité
Thalazur Cabourg

9 soins*

Les objectifs de l'Escale Résolution minceur

Un concentré des meilleurs soins minceur pour se réconcilier avec son corps.

- 1 gommage détox au thé vert
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (20')

7 soins «Minceur»

- 1 bain hydromassant à la gelée d'algues «minceur»
- 1 application d'algues thermosudation au fucus
- 1 douche à jet «Silhouette» by Thalazur
- 1 rituel Sculpteur Haute Précision (de janvier à février), à partir de mars : soin Body Sculpt by Thalgo
- 1 séance d'iPULSE 5.1
- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 1 séance d'aquabiking

Nouveauté
2018



*Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification. Voir descriptif des soins pages 44/46



CHARME ROMANTIQUE ET BIEN-ÊTRE

Week-ends & courts séjours

de 1 à 5 jours

Vous recherchez l'évasion et la détente le temps d'un week-end et vous souhaitez découvrir la thalassothérapie ?

Nous avons réuni pour vous tous les éléments qui constituent la réussite de votre court séjour : confort de l'hébergement intégré à l'hôtel**** les bains de Cabourg, cuisine de qualité et bienfaits des soins dans l'institut de thalassothérapie. Retrouvez détente et sérénité, le temps d'une halte à Cabourg : Faites de ce séjour un instant inoubliable !

En famille ou entre amis, venez vous faire dorloter !

Accès libre toute la journée aux espaces : marin, bien-être et cardio fitness.



Journée Thalazur

Forfait de base en chambre double Premium et demi-pension

4 soins par jour dont un modelage*

- **1 modelage du corps**

détente ou sous fine pluie d'eau de mer (20')

- **3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**

bain hydromassant reminéralisant, hydrojet spécifique by Thalazur, douche à jet, thalaxion, massothérapie ou enveloppement d'algues reminéralisantes.

Journée Découverte Thalazur

Forfait de base en chambre double Premium et petit-déjeuner

3 soins par jour dont un modelage*

- **1 modelage du corps**

détente ou sous fine pluie d'eau de mer (20')

- **2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**

bain hydromassant reminéralisant, hydrojet spécifique by Thalazur, douche à jet, thalaxion, massothérapie ou enveloppement d'algues reminéralisantes.

* Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins pages 44/46

les soins

Descriptif des soins

SOINS D'HYDROTHÉRAPIE

- **Bain hydromassant reminéralisant (17')**

Hydromassage par jets dans un bain d'eau de mer chauffée entre 34° et 37° et additionné de cristaux de sels marins. Ce soin reminéralisant associé à la chromothérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

Le « Bar à sels » de Thalazur Cabourg

Avant votre soin choisissez votre sel pour que votre bain prenne la couleur et les senteurs de vos envies :

Aux cristaux irisés / Aux agrumes / Aux cristaux du lagon

- **Bain hydromassant Sérénité intense (17')**

Avant de pénétrer dans votre bain hydromassant, vous enduisez votre corps d'une cire aux extraits de tilleul, millepertuis et beurre de karité. Vous découvrirez les sensations nouvelles d'une peau douce et hydratée dans un cocon de détente et de sérénité.

- **Bain hydromassant aux gelées d'algues (17')**

- **Minceur** aux huiles essentielles de thym et romarin.
- **Circulatoire** aux huiles essentielles de sauge et de romarin.

- **Douche à jet (12')**

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. Selon la pression et la température, ce soin peut être à visée plus relaxante, circulatoire ou minceur.

- **Thalaxion (13')**

Drainage général du corps effectué par de petits jets avec des variations de température oscillant entre 27° et 37°.

APPLICATIONS & ENVELOPPEMENTS

effectués sur un lit flottant idéalement tempéré

- **Enveloppement d'algues reminéralisantes (20')**

Appliquées sur l'ensemble du corps, les algues chaudes permettent à l'organisme de se reminéraliser, de réhydrater les tissus, d'éliminer les toxines.

- **Enveloppement d'algues aux parfums d'ailleurs (20')**

Principalement à base d'algues, ces préparations onctueuses aux senteurs exotiques font de votre enveloppement un instant privilégié.

Au choix parmi :

- **aux trois thés**
- **à la pulpe de coco**

- **Application d'algues circulatoires (20')**

Application rafraîchissante d'algues froides à base de menthol au niveau des membres inférieurs.

- **Application d'algues thermosudation au fucus (20')**

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

- **Application de boues marines (20')**

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

- **Application de boues auto-chauffantes (20')**

Application localisée à visées antalgique et drainante. Ce soin procure bien-être et relaxation musculaire.

SOINS SECS

- **Hydrojet (17')**

Sur un matelas d'eau chaude, allongé sur le dos, deux jets à pressions modulables massent le corps de façon régulière, localisée ou générale. Cinq applications uniques et différentes peuvent être combinées individuellement ou ensemble. Entrez dans un nouveau monde de bien-être composé d'eau, de lumière, d'air, de couleurs, d'arômes et de sons, pour une relaxation profonde.

Les programmes hydrojet by Thalazur

Détente, Tonique & Spécial dos.

Pour profiter pleinement des bienfaits de ce soin, trois protocoles de modelage sur-mesure ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalassothérapie.

- **Massothermie (20')**

Sur un matelas, allongé sur le dos, réalisation d'un modelage mécanique effectué par des pierres de jade chauffées.

- **Application cryothérapie jambes (20')***

Application sur les membres inférieurs d'une solution froide à base de camphre et de menthol. L'effet raffermissant et stimulant du froid est bénéfique pour vos jambes lourdes et la cellulalgie.

- **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.

MODELAGES

- **Modelage sous fine pluie d'eau de mer (20')**

Allongé sur le ventre, sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins, un modelage à l'huile de sésame « produit bio » est effectué par une hydrothérapeute. Ce modelage vous apporte détente, reminéralisation et un profond bien-être.

- **Modelage détente (20')**

Allongé sur le ventre ou sur le dos vous bénéficiez des techniques du modelage traditionnel. Ce modelage vous procure bien-être et relaxation.

- **Modelage visage (20')**

Grâce à des manœuvres relaxantes et drainantes, retrouvez un visage reposé.

- **Atelier modelage bébé (25')**

Cette méthode se fonde sur la communication par le toucher et la parole entre les parents et leur bébé. Réservé aux bébés de 3 mois à 9 mois.

- **Réflexologie plantaire (25')**

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.

- **Modelage du dos (25')**

Pour dénouer les tensions, les manœuvres sont enveloppantes et localisées.

- **Modelage Vitalité du temps (52')**

Inspiré du meilleur des techniques occidentales et chinoises, ce modelage 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 sur le haut du crâne, la nuque et les trapèzes.

- **Modelage drainant (35' ou 50')**

Cette technique de modelage par pression et par pompage favorise l'élimination des toxines et permet de lutter activement contre les problèmes de jambes lourdes. Véritable traitement pour les troubles circulatoires.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

*Il est déconseillé d'être en contact avec toute source de chaleur dans les deux heures suivant ce soin.



- **Modelage minceur (52')**

Redessine la silhouette – Resculptant – Anti-cellulite.

- **Modelage «Envolée océane» (52')**

Grâce à des gestes inspirés de la nature environnante, cette chorégraphie est basée sur des mouvements énergétiques, revitalisants et toniques associés à des techniques douces et enveloppantes. Ce soin exclusif Thalazur Cabourg procure une détente profonde.

- **Modelage Californien (52')**

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.

- **Modelage Abhyanga (52')**

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.

- **Modelage Balinais (52')**

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

- **Modelage Lomi-Lomi (52')**

Modelage traditionnel hawaïen qui apaise les tensions et le stress, il favorise la circulation par de larges mouvements à plats avec les mains et les avant-bras rappelant le mouvement des vagues.

- **Modelage aux pierres chaudes (52')**

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.

- **Sublime réflexologie (52')**

Un rituel de beauté et de bien-être grâce à un modelage profond de réflexologie des pieds et jambes accompagné d'un masque détoxifiant et d'une application d'un gel «fraîcheur intense», un modelage profond de la tête, nuque et épaules et pour terminer des mains et avant-bras avec un beurre de Karité. Pour un sublime lâcher prise...

GOMMAGES

- **Gommage du corps (20')**

Modelage gommant qui exfolie et prépare le corps à recevoir les soins de thalassothérapie. Il peut être réalisé à sec ou sous une fine pluie d'eau de mer chauffée.

- **Gommage détox au thé vert (20')**

Gommage détoxifiant et purifiant aux extraits de thé vert et d'agrumes qui exfolie naturellement tout en nourrissant la peau.

- **Gommage marin aux huiles et pétales de fleurs (20')**

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.

- **Gommage Sucré-salé "indocéane" by Thalgo (20')**

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.

- **Rituel «Les trois joyaux» au Spa (60')**

Gommage

+ **Modelage Nuad Thao** : Points de pression issus de la réflexologie plantaire thaïlandaise qui procurent une détente profonde et stimulent la circulation sanguine et lymphatique.

+ **Modelage Shiroabhyanga** : Issu de l'ayurveda, ce modelage de la tête, du visage et du cou est un soin apaisant qui éclaircit l'esprit et dénoue les tensions.

+ **Modelage aux pierres chaudes ou froides** : Chaudes pour stimuler la circulation ou plus fraîches pour dynamiser le corps, les pierres volcaniques utilisées lors de ce modelage vous apportent une détente optimale.

- **Rituel «Les trois joyaux» (45')**

Gommage + Modelage Nuad Thao + Modelage Shiroabhyanga

SOINS SPÉCIFIQUES

- **Massage kiné (20')**

Réalisé par un kinésithérapeute, il est principalement à visée thérapeutique.

- **Ostéopathie (30')**

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

- **Sophrologie individuelle (45') ou collective (1h)**

La sophrologie est une technique de développement personnel basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Il s'agit d'une technique de relaxation qui plonge dans un état de conscience proche de l'hypnose. Le curiste peut alors se concentrer sur un besoin bien spécifique (stress/minceur).

- **Consultation diététique (45')**

Pour vous aider à perdre du poids, mais aussi pour votre santé et votre bien-être, notre diététicien vous établit un programme sur-mesure, adapté à votre rythme de vie, votre âge et vos besoins.

- **Bilan sportif individualisé (20')**

Entretien qui consiste à évaluer les conditions physiques, consulter et orienter le curiste vers une ou des activités en phase avec ses attentes et ses besoins.

les soins

Descriptif des soins

SOINS ESTHÉTIQUES

- **Soin visage Parenthèse hydratante by Thalgo (30')**

Dans un moment de détente votre peau retrouve tout son éclat et son hydratation optimale. Les traits sont lissés et votre visage défatigué.

- **Soin visage I Beauty Correcteur d'hydratation by Thalgo (30')**

Complice idéal de tous les épidermes, ce soin relance l'hydratation naturelle tout en les gorgeant d'actifs reminéralisants. La peau est fraîche, lumineuse, et hydratée intensément.

- **Soin I Beauty Activateur jeunesse by Thalgo (45')**

Ce soin est une concentration d'efficacité pour lutter contre les signes du temps. La peau est liftée, le visage est raffermi et remodelé.

- **Soin visage pour homme «ThalgoMen» à l'algue bleue vitale by Thalgo (1h15)**

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.

- **Soin visage Révélation marine by Thalgo (1h15)**

La richesse des océans pour une correction sur-mesure des besoins de la peau. Le visage retrouve son équilibre parfait.

- **Soin visage Expert Jeunesse Hyaluronique by Thalgo (1h15)**

Hautement concentré en acide hyaluronique, actif star anti-âge, ce soin repousse les rides de l'intérieur. Les traits sont repulpés, la jeunesse retrouvée.

- **Soin visage SkinC Suprême anti âge (1h30)**

Lisse et raffermi profondément la peau en atténuant durablement les rides profondes par une association unique de modelages et d'actifs dermatologiques hautement performants. Soin visage global incluant modelage visage, décolleté, dos, shiatsu crânien et soins des mains.

- **Soin Body Sculpt by Thalgo (40')** À PARTIR DE MARS 2018

Le nouveau soin «Minceur» professionnel sur-mesure, qui allie toute l'expertise cosmétique Thalgo à la technologie brevetée *Body Palp* (méthode instrumentale de palper-rouler). Double enveloppement à effet chaud / froid, s'associe 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.

- **Rituel Sculpteur Haute Précision by Thalgo (45')**

- 1 enveloppement à l'oxygène actif pour réactiver le métabolisme minceur
- 1 modelage Perfectsculpt, technique utilisant des concentrés professionnels de haute performance pour affiner et remodeler votre silhouette

- **Coaching silhouette by Thalgo (1h)**

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.

- **Séance de CELLULIFT.PRO (45')**

L'expertise d'un appareil de remodelage corporel précis et efficace, combiné à l'application des soins cosmétiques anti-cellulite ou anti-relâchement sans douleur, qui s'adapte aux différentes parties du corps pour des résultats optimaux

- **Séance d'iPULSE 5.1 (40')**

Concept révolutionnaire associant 5 technologies en une seule séance pour un effet re-sculptant zone à zone : déluge les capitons, lisse la peau, renforce les muscles.

- **Rituel des mains (45')**

Soin esthétique pour retrouver des mains douces et des ongles parfaits.

- **Rituel des pieds (45')**

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

- **Rituel capillaire René Furterer «Premium» by Thalazur (1h)**

Eveillez vos cheveux à de nouvelles sensations : un rituel de soins personnalisé aux huiles essentielles 100% naturelles pour ressourcer votre cuir chevelu et embellir vos cheveux de façon visible et durable.

SOINS COLLECTIFS

- **Aquajump (20')**

Activité sportive qui consiste à sauter sur un trampoline placé au fond de la piscine, elle permet un renforcement en profondeur de tous les muscles de manière originale, ludique et rythmée. L'aquajump améliore l'équilibre, la motricité et le système cardio-vasculaire.

- **Aquagym (30')**

En eau de mer chaude, douce ou tonique, basée sur des exercices d'assouplissements, de renforcement des chaînes musculaires ou d'augmentation des amplitudes articulaires.

- **Aquabiking (30')**

Activité extrêmement complète et efficace, ludique et dynamisante, pratiquée sur un vélo immergé dans l'eau. Permet une dépense calorique importante, entre 300 et 500 par séance.

- **Aqua-dos (30')**

Cours aquatique particulier axé sur l'entraînement de la mobilité du dos et du bassin. On y associe un travail de «gainage musculaire» à des exercices de souplesse.

- **Éveil aquatique avec bébé (25')**

Partager des moments d'exception avec votre enfant.

Activité basée sur l'épanouissement, la découverte sensorielle et l'éveil du jeune enfant au milieu aquatique.

- **Aquapower (45')**

Variante dynamique de l'aquagym qui permet d'optimiser le travail musculaire et cardiovasculaire en associant aquabiking, aquabuilding et aquajump.

- **Beach training (1h)**

Séance de sport ludique et dynamique sur la plage et sur la digue enchaînant des moments de courses et des exercices de renforcement musculaire.

- **Marche nordique sur la plage (1h)**

Sur la plus longue digue de Normandie, cette activité de marche sportive avec bâtons permet de travailler l'ensemble du corps, les jambes en coordination avec les bras sollicitent 80% des muscles.

- **Longe Cabourg (1h)**

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

SAUNA / HAMMAM (en libre accès durant tout le séjour)

Pratique de 5 à 10 minutes (sauf contre-indication), idéal avant de recevoir des soins afin de favoriser une meilleure pénétration des oligo-éléments. Evacuation du stress ; activation de la circulation sanguine ; élimination des toxines.

- **Les bienfaits du sauna (chaleur sèche)**

Décontraction et assouplissement musculaire ; soulage les courbatures. Recommandé après une activité sportive.

- **Les bienfaits du hammam (chaleur humide)**

Nettoyage de la peau en profondeur ; disparition des impuretés. Recommandé avant un gommage du corps ou un soin du visage.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

Conditions générales Hôtel les bains de Cabourg****

Thalazur Thalassothérapie & Spa

Prix fermes en € TTC, taxes et services compris hors taxe de séjour. Taxe de séjour à régler sur place : environ 2€/jour/pers (sous réserve de modification par la mairie).

L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.

Entrée espace détente accompagnant hébergé : offert.

Parking fermé gratuit.

Les animaux sont admis dans notre établissement, uniquement dans les chambres. Supplément 20€/jour/animal (< à 6kg).

La consultation médicale (30€ non remboursable par les organismes sociaux) est obligatoire pour toutes nos cures et séjours à partir de 3 jours et plus (elle est incluse dans les cures spécifiques). A défaut, un certificat médical de non contre-indication aux soins de thalasso-thérapie datant de moins de 3 mois vous sera obligatoirement demandé.

Toute prestation non consommée dans le cadre d'un forfait, ne peut être assujettie à un remboursement.

Tarifs valables en € TTC, sujets à modification sans avis préalable.

Conditions enfants

Hébergement et petit-déjeuner offert pour les enfants jusqu'à 12 ans accompagnant les parents. Nombre de chambres limité. Accès piscine autorisé pour les enfants de moins de 15 ans du lundi au samedi de 11h à 14h et de 17h à 19h45, puis le dimanche de 11h à 19h45 (BCG obligatoire) : offert. Sauna et hammam non autorisés aux enfants.

Horaires d'ouverture

L'institut de thalasso-thérapie est ouvert toute la semaine.

Les soins sont planifiés du lundi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 18h*.

Espace détente : du lundi au dimanche de 9h à 19h45*.

Espace beauté : du lundi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h*.

Le cocktail de bienvenue se déroulera durant la semaine.

* horaires susceptibles d'être modifiés

Un départ en thalasso-thérapie

CE QU'IL FAUT PREVOIR

2 maillots de bain en synthétique adaptés aux conditions marines. Port du short de bain non toléré. Nous vous recommandons de ne pas vous munir de maillots de bain neufs.

Une tenue de sport est obligatoire pour accéder à la salle de fitness.

Une paire de sandales est obligatoire dans l'institut, elle est offerte pour les séjours de 6 jours et plus, en formule cure.

En vente à l'accueil pour les courts séjours.

Le linge de cure vous sera fourni pour toutes les prestations de thalasso-thérapie (peignoir et serviette).

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Votre chambre est disponible à partir de 16h à votre arrivée, elle doit être restituée pour midi le jour de votre départ.

La consultation médicale est fortement recommandée pour tout séjour de thalasso-thérapie et surtout pour les personnes présentant des antécédents médicaux. Elle se déroule en début de cure. Elle vous coûtera 30€ dans le cadre d'une cure «Échappée marine» ou «Thalazur», Escapes, week-end et courts séjours (non remboursée par la Sécurité Sociale). Elle est offerte pour toutes les autres cures. Elle permet de programmer vos soins dans les meilleures conditions. Ils sont planifiés par demi-journée en alternance le matin et l'après-midi.

A défaut un certificat médical de non contre-indication aux soins de thalasso-thérapie datant de moins de trois mois vous sera obligatoirement demandé.

Les cures spécifiques

Elles débutent le lundi par une consultation médicale incluse dans le forfait. Votre programme est élaboré selon les indications ou contre-indications médicales. Afin de profiter au mieux des bienfaits des soins spécifiques, ceux-ci s'effectueront par demi-journée en alternance le matin et l'après-midi avec les soins d'hydrothérapie.

Pensez à réserver vos soins à la carte à l'avance.

L'accompagnant non curiste

L'accès à l'espace détente (piscines, sauna, hammam, jacuzzi, salle de fitness) est gratuit pour l'accompagnant hébergé à l'hôtel les bains de Cabourg.

Accompagnant non curiste escale «Maman bébé»

Pour plus de sérénité dans le cadre de l'escale 3 jours «Maman bébé» en petits-déjeuners, l'accompagnant non curiste qui veillera au bien-être de bébé est hébergé gratuitement dans votre chambre en basse et moyenne saisons (se reporter à la grille des tarifs pour connaître le prix du forfait demi-pension ou du forfait petits-déjeuners).

Pour Bébé

Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande préalable lors de la réservation). Chaises hautes au restaurant.

Nous ne proposons pas de soins aux mineurs de moins de 14 ans ni aux femmes enceintes.

Possibilité de soins esthétiques pour les futures mamans, nous consulter.



thalazur

ThalassoThérapies Minérales

la recharge marine by thalazur

Une orientation santé
en thalassothérapie

DÉCOUVREZ sans supplément

nos cures marines 6 jours proposant une gamme de soins unique basée sur les propriétés préventives et curatives des sels minéraux que sont le magnésium, le calcium et le potassium.

Nos cures Thalazur, Résolution minceur, Fermeté au masculin, Anti-âge et Expert du dos sont éligibles aux « ThalassoThérapies Minérales » et afin de prolonger les bienfaits de votre cure, nous vous proposons à la boutique du Spa nos produits enrichis en magnésium et calcium marin.



Antistress – Etat de fatigue

Pour **93,8%** des curistes,
la cure au magnésium marin a
répondu à leurs attentes.



**Antiâge – Souplesse des
articulations – Qualité de la peau**

Pour **96,9%** des curistes,
la cure au calcium marin a répondu
à leurs attentes



**Récupération musculaire et
diminution des douleurs après
une activité physique –
Amélioration de la capacité
pulmonaire**

Pour **96,3%** des curistes,
la cure au potassium marin a
répondu à leurs attentes.

100%

**des curistes recommanderaient
ces cures à leur entourage.***

* Etude réalisée à Royan et Antibes sur 32 curistes pour le magnésium, 29 curistes pour le calcium et 27 curistes pour le potassium.



thalazur

Hôtel ■ Thalassothérapie & Spa

l'art de prendre soin de vous

Thalazur Cabourg

44, avenue Charles de Gaulle ■ 14390 Cabourg


THALASSOLINE
Échappées zen & séjours bien-être

**NOTRE ÉQUIPE EST
DISPONIBLE POUR VOUS**



0800 800 136



reservation@thalasso-line.com



Live Tchat



facebook/PageThalassoline

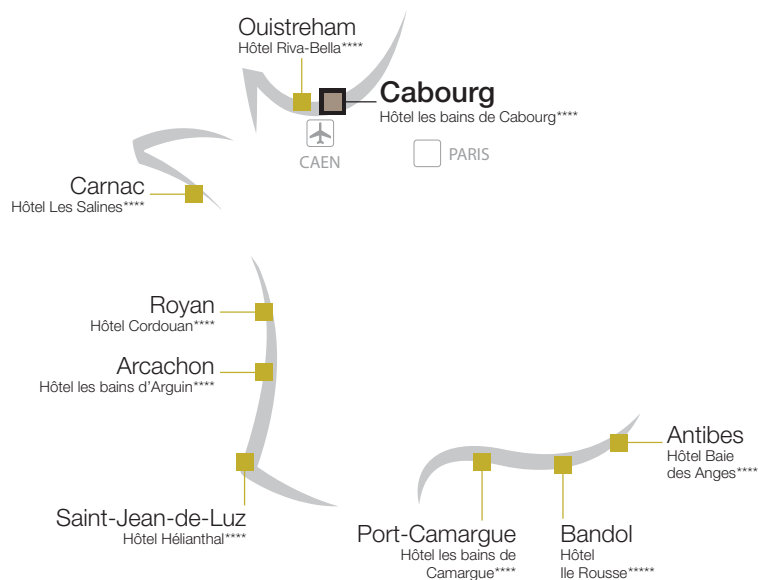
■ ACCÈS

En voiture : Par l'autoroute A13 prendre la sortie Dozulé puis suivre les indications Cabourg (Cabourg est à 10km de la sortie Dozulé).

Gare : Dives/Cabourg à 2km, Deauville/Trouville à 20km, Caen à 25km.

Service de navette : « transfert Gare/hôtel gratuit pour les curistes » (cure de 6 jours), horaires imposés, sur réservation uniquement.

Aéroport : Caen Carpiquet à 30km, Deauville Normandie à 30km.



les hôtels
by thalazur