

# Thalassothérapie & Spa



Royan



thalazur  
Hôtel ■ Thalassothérapie & Spa

# Royan

## Royan

### Ancré sur la pointe du Chay où l'océan est omniprésent,

l'institut de thalassothérapie & spa Thalazur Royan, vous invite à puiser toutes les ressources du bien-être marin. C'est l'occasion de vous recharger en oligo-éléments, en sels minéraux, en ions négatifs et en iode. Quelle que soit la saison, à chacun de vos séjours, vous goûterez l'art de vivre au bord de la mer et profiterez de ses bienfaits...

Dans un décor naturel et minéral, à l'ambiance chaleureuse et conviviale, l'institut de thalassothérapie vous immerge dès les premiers instants dans une véritable « bulle de quiétude ».

Nos praticiens sont « aux petits soins » pour faire de votre séjour un moment d'exception car pour nous, vous êtes une personne d'exception. Le bonheur est dans le partage et nous souhaitons vous faire bénéficier de notre expertise riche de plus de vingt ans.

Nous enrichissons notre offre en vous proposant de bénéficier de tous les avantages d'une technologie novatrice aux bienfaits variés et d'ores et déjà approuvés par les plus grands sportifs : la cabine de cryothérapie corps entier.

En outre, cette année, nous continuerons à vous accompagner sur les chemins de l'anti-stress et du calme mental, avec comme temps fort les séances de méditation, mais aussi plusieurs nouveautés comme un soin « mieux dormir » alliant shiatsu et relaxation, ainsi qu'un modelage crânien indien Shirotchampi procurant détente et relaxation profonde.

L'hôtel Cordouan vous apporte le confort d'un 4 étoiles et la plus grande attention de nos équipes.

Au restaurant « Le Fâ », face à l'océan, avec comme point d'ancrage la pointe de Suzac, le Chef vous propose une cuisine inventive qui fait la part belle aux produits de la mer. Il vous propose aussi des menus végétariens surprenants et gourmands.

Venez lâcher prise le temps d'une cure ou de quelques heures pour vous redonner le goût des belles choses et pour que chaque instant soit un instant de plaisir et de détente !

Au plaisir de vous accueillir bientôt.

Christophe Rivalin  
Directeur  
& ses équipes



thalazur  
Hôtel • Thalassothérapie & Spa

### Les visites «NATURE»

- balades en bateau dans l'estuaire de la Gironde,
- le zoo de la Palmyre,
- les conches du sentier des douaniers et leurs carrelots,
- les kilomètres de plage de sable fin le long de la forêt de la Coubre,
- le pont du diable...

### Les visites «PATRIMOINE»

- le phare de Cordouan, roi des phares, phare des rois,
- Talmont et son église romane Sainte Radegonde,
- les grottes troglodytes de Régulus et de Matata,
- le site gallo-romain du Fâ...

### Les visites «GASTRONOMIE»

- les huîtres de Marennes Oléron et la visite de ses parcs d'affinage,
- à la découverte du vignoble de Pineau et de Cognac...

### Les activités «SPORTIVES»

- le golf de Royan, 18 trous dans la superbe forêt de la Coubre,
- le Garden Tennis attenant à la thalassothérapie,
- le centre équestre de Royan Maine Gaudin,
- sports nautiques : surf, voile, promenades en bateau, scooter des mers,
- location de vélos à l'hôtel,
- nombreuses pistes cyclables au départ de l'hôtel...



## Votre Thalasso au rythme de la musique



Cette année encore, au sein même de l'hôtel Cordouan Thalazur Royan vous pourrez profiter de soirées Jazz. Un moment inoubliable dans un lieu magique.

[www.cityjazzy.com](http://www.cityjazzy.com)

Voici quelques dates à ne pas manquer :

**le jeudi 22 février 2018, Fabrice Eulry,**

**Le Chopin du Boogie-woogie**

**le Jeudi 19 avril 2018, Mandy Gaines Quartet,**

**une Grande voix du Jazz**

**Hôtel Cordouan Thalazur Royan,**  
**partenaire de vos soirées Musicales**



De janvier à avril et d'octobre à décembre concerts sur la commune de Vaux-sur-Mer à 5 km de l'hôtel.

Retrouvez la programmation sur le site

[www.vaux-sur-mer.fr](http://www.vaux-sur-mer.fr)



Tous les ans fin juillet, 3 soirées exceptionnelles avec un orchestre symphonique les pieds dans le sable, édition 2018 du 21 au 28 juillet.

[www.violonsurlesable.com](http://www.violonsurlesable.com)

# hôtel

## Les pieds dans le sable

UN FACE À FACE AVEC L'OcéAN



L'hôtel Cordouan\*\*\*\* directement relié au Spa marin dispose de 83 chambres climatisées, relookées en 2016, avec balcon privatif, tournées vers la mer. Votre confort se décline de la chambre simple à la chambre double avec un grand lit ou deux lits jumeaux. Pour rester connecté, le WiFi est gratuit dans tout l'hôtel. Téléviseur, minibar, coffre-fort viennent parfaire votre installation.

Prolongez la quiétude de votre séjour dans nos chambres aux couleurs apaisantes avec couette molletonnée ; un plateau de courtoisie vous propose des boissons chaudes. Vous découvrirez depuis votre balcon privatif le majestueux phare de Cordouan, les carrelets sur pilotis ou la Pointe de Grave.

Pour votre bien-être, profitez dans ce site d'exception d'un aménagement intérieur qui allie décoration relaxante et confort.

Une piscine extérieure à débordement avec une plage en teck (ouverte de juin à septembre) surplombe l'océan.

Ambiance chaleureuse, qualité du service, souci infini du détail...

Face à l'océan, faites de votre séjour un moment inoubliable.



HÔTEL  
CORDOUAN



# les hôtels

by thalazur



## Les plus de l'hôtel

- Vue mer omniprésente sur tout le site
- Rénovation des chambres en janvier 2016
- Balcon privatif dans toutes les chambres
- Possibilité de Chambre famille, Vue mer ou Supérieure
- 3 chambres labellisées tourisme et handicap
- Parking privé souterrain sécurisé
- Hôtel partenaire Golfy
- Location de vélos sur place



# Saveurs

## Invitation aux Saveurs

UN FACE À FACE AVEC L'OCÉAN



### **La saveur d'une table Océane**

Face à la mer, le restaurant «le Fâ» s'inspire des carrelets, ces cabanes de pêcheurs situées dans l'estuaire de la Gironde, avec du bois flotté noir rappelant leurs pilotis. Sur les murs, une touche dépaystante de bois cérusé et des gravures de carrelets complètent ce décor.

Le restaurant «le Fâ» vous propose des menus traditionnels ou «chronobiologie nutritionnelle», toujours inventifs et savoureux.

Le Chef fait la part belle aux produits de la mer. Huîtres de Marennes, coquillages et poissons tout fraîchement pêchés combleront à ravir votre palais. Il vous propose également de faire l'expérience d'une alimentation végétarienne innovante et gourmande.

Selon la saison, les repas peuvent être servis en terrasse pour profiter de l'Atlantique en version panoramique. Le service discret mais attentionné fait de la salle un endroit calme, reposant et décontracté.

Complétez à merveille votre séjour «bien-être» en dégustant une restauration de qualité avec un positionnement «Cinq S» qui sont les fondamentaux de notre cuisine : des produits de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité.

### **La «chronobiologie nutritionnelle»**

Le restaurant propose cette méthode, qui n'est pas un régime, pour mincir avec gourmandise, sans contrainte ni restriction. Découvrez une nouvelle façon de s'alimenter tout en conservant le plaisir de manger selon vos goûts et votre appétit. Vous apprendrez, après un bilan personnalisé avec notre médecin, à réorganiser votre alimentation quotidienne. Formule valable pour tout séjour en pension complète et sans supplément.



La cuisine végétarienne, fondement d'une philosophie respectueuse du vivant mais aussi de l'environnement, sera un axe fort cette année encore.



Tous nos curistes peuvent profiter de la demi-pension en menu végétarien sans supplément.

Si vous souhaitez manger en pension complète végétarienne merci d'en informer le maître d'hôtel.



# thalasso

## Espace marin

UN FACE À FACE AVEC L'OcéAN



### Savourez une échappée belle

Nous vous invitons dans un environnement inspiré par une architecture sobre et singulière. Parements de basalte, murs de galets, sols en granit noir vous transportent dans une ambiance zen et minérale, synonyme de repos et de bien-être.

Dans ce décor naturel, des équipements de qualité vous attendent : baignoires avec chromathérapie ; baignoire Thalaxion (soin circulatoire) ; tables ergonomiques pour les enveloppements, massothérapie (modelage mécanique aux pierres de jade chaudes)...

Les cabines de modelages vous invitent dans l'univers du Spa à la découverte des rituels du monde...

Pour partager un moment exceptionnel à deux, découvrez notre cabine duo. Laissez-vous porter sur les rives du bien-être.





En accès  
libre et gratuit

- Plus de 25 cours de gym et d'aquagym par semaine

■ **Parcours marin** (en accès libre et gratuit durant votre séjour)

Vaste bassin d'eau de mer de 140m<sup>2</sup>, chauffée à 32°, ouvert sur la mer : aquabeds, jets sous-marins, nage à contre-courant, cols de cygne, jacuzzi, geysers, aquabikes en libre accès, planning de cours d'aquagym.

■ **Sauna / Hammam**

Pour un bain de chaleur inoubliable, purifiez-vous le corps et l'esprit avec notre nouveau programme quotidien d'aromathérapie « Brume de Hammam » et « Voile de Sauna » proposé par notre partenaire Camille.

# thalasso

## Espace

UN FACE À FACE AVEC L'OcéAN

# forme & détente



### ■ Espace fitness (en accès libre et gratuit durant votre séjour)

- Tapis de course
- Vélos

Nouveauté  
2018

Vélo semi-allongé Recline

- Elliptiques
- Rameurs

Nouveauté  
2018

Step

- Mur d'escaliers
- Cours de gym (hors juillet/août)



- Cours de Yoga, Pilates et Qi-Gong

En accès  
libre et gratuit

- Plus de 25 cours de gym et d'aquagym par semaine

### ■ Salle de relaxation

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



#### ■ L'espace beauté by Thalgo et Payot

Avec nos partenaires cosmétiques Thalgo & Payot, nous vous proposons une carte de soins complète et sur-mesure pour répondre à vos envies et vos besoins.

Les laboratoires **Thalgo** explorent avec passion depuis 40 ans les richesses de la mer et des algues pour sélectionner les actifs marins alliant performance et haute tolérance. Avec une éthique forte de respect de la nature, leurs laboratoires offrent chaque jour des produits de soins d'avant-garde, authentiques et efficaces. Chaque soin Thalgo, corps ou visage est unique, original et vous invite à explorer de nouvelles sensations.

Découvrez également les soins **Payot** qui offrent une alchimie unique entre des formules innovantes et la sensorialité exceptionnelle des produits. Cette sensorialité s'exprime au travers des textures, des parfums, des couleurs mais également des techniques de soins élaborées. Payot permet aux femmes en recherche d'un luxe authentique de vivre une expérience, celle d'une belle peau, toujours jeune.

THALGO

La beauté marine  
SOINS ESTHÉTIQUES VISAGE & CORPS

PAYOT  
PARIS

SOINS ESTHÉTIQUES VISAGE & CORPS

#### ■ L'espace solarium et tisanerie

Il est conseillé de boire durant vos soins, pour cela des fontaines à eau sont à votre disposition. Durant les heures de soins, dégustez gracieusement une tisane servie dans le solarium.

#### ■ L'espace boutique

Découvrez notre gamme de cosmétique marine Thalazur, repartez avec un petit bout de mer dans vos valises. Maillots, bonnets de bain et tisanes complètent le coin boutique.

#### Nos animations (hors juillet – août)

- Cocktail de bienvenue suivi d'un repas Charentais
- Table d'hôtes autour de fruits de mer
- Conférence «les bienfaits de la Cryothérapie corps entier» animée par le médecin du centre

RENE  
FURTERER  
PARIS

GAMME DE PRODUITS CAPILLAIRES



CURES DE TRADITION

# Vitalité marine

24 soins

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
- 4 bains hydromassants reminéralisants aux cristaux irisés Thalazur
- 2 douches sous-marines
- 2 douches à jet

## Soins relaxants

- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 1 modelage détente aux huiles relaxantes (16')
- 2 hydrojets «Détente»
- 1 massothérapie
- 1 Thalaxion

## Soins collectifs «vitalité»

- 3 séances de stretching marin
- 3 séances de jet sous-marin

## Expertise Thalazur

Avant de réaliser votre enveloppement, 5 à 10 minutes au hammam vous permettent de profiter pleinement de la reminéralisation que procurent les algues.

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

# Thalazur



100% de soins individuels  
dont 6 modelages

24 soins individuels

Cette cure débute le jour de votre choix

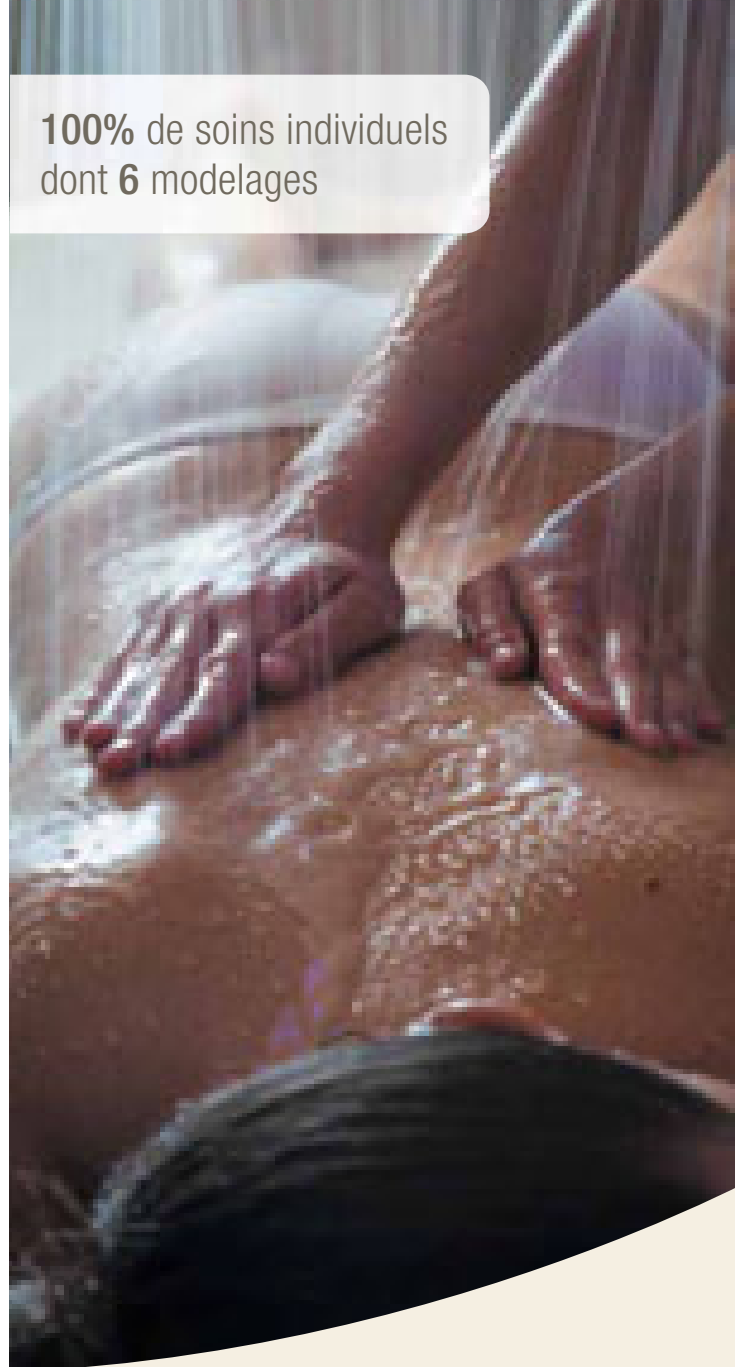
Les objectifs de la cure :

**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 marin

### Soins reminéralisants

- 4 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 5 bains hydromassants reminéralisants aux cristaux irisés Thalazur
- 2 douches sous-marines
- 2 douches à jet

### Soins relaxants

- 6 modelages détente aux huiles relaxantes ou sous fine pluie d'eau de mer (16")
- 2 hydrojets « Détente »
- 1 massothérapie
- 1 Thalaxion

### Expertise Thalazur

Pour un bien-être total, nous vous conseillons un modelage aux pierres chaudes ou un modelage Ayurvédique Abhyanga.\*\*

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

plus de 5h de modelages  
et de soins d'éveil des sens

CURES D'EXCELLENCE

# Modelages du monde



24 soins individuels

Cette cure débute le jour de votre choix

Les objectifs de la cure :

## Voyagez au cœur du bien-être

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

Cette cure vous est conseillée  
avec une alimentation végétarienne.



Rituel de soins  
sur 6 jours\*



## Votre privilège à Thalazur Royan

- Consultation médicale offerte

### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage corps by Thalgo

### Soins relaxants



- 1 modelage aux pierres chaudes (52')
- 1 modelage Ayurvédique Abhyanga (52')



- 1 modelage Shiatsu (52')
- 1 modelage Balinais (52')



- 1 modelage crânien Shirotchampi (30')

- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 hydrojets « Détente »
- 1 massothérapie

### Soins reminéralisants

- 3 bains hydromassants reminéralisants aux cristaux irisés Thalazur



- 3 bains hydromassants aux parfums d'ailleurs à choisir entre « eaux des lagons » ou « au lait Indocéane »



- 3 enveloppements d'algues détox
- 2 douches à jet
- 2 douches sous-marines

### Expertise Thalazur

Nos esthéticiennes sont également à votre disposition pour concrétiser vos envies détente et beauté, et notamment à travers les rituels spa by Thalgo.\*\*

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

Sublimez votre visage avec des soins anti-âge marins d'exception

# 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 temps**. 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\*

### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du marin

### Soins «Anti-âge»

- 1 modelage Balinais énergisant (52')
- 1 modelage Chinois des pieds équilibrant (52')
- 1 soin visage «anti-âge marin» by Thalgo de votre choix et suivant les conseils de nos esthéticiennes
- 1 soin iBeauty activateur de jeunesse by Thalgo
- 2 cryothérapies corps entier
- 1 atelier du bien-être : souffle
- 1 atelier «les 5 Tibétains»



### Soins reminéralisants et relaxants

- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 3 bains hydromassants reminéralisants aux cristaux irisés Thalazur
- 2 hydrojets «Détente»

### Votre privilège à Thalazur Royan

- Consultation médicale offerte

### Soins drainants

- 2 douches à jet
- 2 douches sous-marines

### Soin collectif «vitalité»

- 1 séance de stretching marin

### 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.

Des soins spécifiques  
pour préserver votre rachis

CURES D'EXPERTS

## Bien-être du dos


24 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)

### Votre privilège à Thalazur Royan

- Consultation médicale offerte



Rituel de soins  
sur 6 jours\*

#### Soins «spécial dos»

- 1 séance d'ostéopathie (50')
- 1 séance d'ostéopathie aquatique
- 1 soin Sublimant dos by Payot
- 1 modelage Shiatsu du dos (25')
- 1 modelage détente du dos (25')
- 1 atelier spécifique «Yoga du dos»
- 3 applications de boues marines auto-chauffantes
- 3 cryothérapies corps entier

Nouveauté  
2018



#### Soins reminéralisants

- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 3 bains hydromassants reminéralisants aux cristaux irisés Thalazur
- 2 douches sous-marines

#### Soins collectifs «vitalité»

- 1 séance de stretching marin
- 1 séance de relaxation aquatique «EauRigine»

#### Expertise Thalazur

Pour compléter efficacement ce rééquilibrage neuromusculaire, nous vous conseillons de réaliser également dans votre semaine les séances de Yoga et de Qi-Gong.

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



# Silhouette & nutrition


24 soins

Cette cure s'effectue du lundi au samedi

Les objectifs de la cure :

**Affinez votre silhouette en douceur grâce à la «chronobiologie nutritionnelle»**

C'est en associant les vertus des soins d'eau de mer à une hygiène et à un équilibre alimentaire, bases de l'amincissement, que vous pourrez retrouver un corps ferme et tonique. La cure idéale pour enclencher une perte de poids. Pour les personnes hébergées à l'hôtel Cordouan cette cure se réalise obligatoirement en pension complète.

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

La chronobiologie nutritionnelle associée aux bienfaits de l'eau de mer



Rituel de soins sur 6 jours\*



- 1 bilan personnalisé «chronobiologie nutritionnelle»

### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage marin

### Soins «Minceur»

- 2 soins minceur Body Sculpt by Thalgo
- 1 soin jambes légères by Payot
- 1 séance d'iPulse 5.1
- 3 enveloppements à visée minceur

Nouveauté 2018

### Vos privilèges à Thalazur Royan

- Consultation médicale offerte
- Suivi diététique Chronobiologie nutritionnelle pendant et après la cure

### Soins reminéralisants et relaxants

- 3 modelages sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 bains hydromassants à visée minceur

### Soins drainants

- 2 douches à jet
- 2 cryothérapies corps entier
- 2 Thalaxion
- 2 pressothérapies



### Soin collectif «vitalité»

- 1 séance d'Aquabike

### Expertise Thalazur

Pratiquez une activité sportive durant votre séjour, cours d'aquagym et fitness en libre accès. Complétez les bienfaits de votre cure en ajoutant une séance de iPulse 5.1, un ou deux jour après la première séance.\*\*

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



### **Vos privilèges à Thalazur Royan**

- Consultation médicale offerte

**Si vous êtes hébergé chez nous :**

- 1 produit Thalazur Gommage marin aux huiles et pétales de fleurs offert à votre arrivée en chambre
- Une coupe de champagne offerte à votre premier repas
- La location de votre vélo offerte durant la semaine

### **Expertise Thalazur**

Dans la mesure du possible, les soins spécifiques se déroulent dans un ordre précis, les bienfaits du précédent apportant une dimension supplémentaire à ceux du suivant.

ESCALES D'EXCELLENCE

# Escales

## 3 jours

Ces Escales donnent libre accès toute la journée à l'espace loisirs : piscine avec parcours marin, sauna, hammam, salle de gym.



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.**

### 6 soins individuels d'hydrothérapie

- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 2 bains hydromassants reminéralisants aux cristaux irisés Thalazur
- 2 hydrojets « Détente »

### 3 soins Privilèges

- 1 modelage Ayurvédique Abhyanga (52')
- 1 modelage Balinais (52')
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (16')

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

# Escale Beauté marine



9 soins individuels\*

Les objectifs de l'Escale Beauté marine  
**Accordez-vous une pause beauté et  
sublimez votre peau pour un résultat  
immédiat !**

## 5 soins individuels d'hydrothérapie

- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 2 bains hydromassants reminéralisants aux cristaux irisés Thalazur
- 1 hydrojet « Détente »

## 4 soins Privilèges

- 1 gommage Sublimant amandes et pistaches by Payot
- 1 soin visage « anti-âge marin » by Thalgo
- 1 soin Beauté des mains
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (16')

# Escale Authentique masculin



9 soins individuels\*

Les objectifs de l'Escale Authentique masculin  
**Un programme spécialement dédié aux  
hommes pour retrouver tonicité et vitalité.**

## 4 soins individuels d'hydrothérapie

- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 1 bain hydromassant aux parfums d'ailleurs
- 1 hydrojet « Détente »

## 5 soins Privilèges

- 1 gommage corps by Thalgo
- 1 modelage Balinais (52')
- 1 soin du visage pour homme « ThalgoMen » à l'algue bleue vitale by Thalgo
- 1 cryothérapie corps entier
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (16')



Nouveauté  
2018

ESCALES D'EXPERTS

# Escales 3 jours

Ces Escales donnent libre accès toute la journée à l'espace loisirs : piscine avec parcours marin, sauna, hammam, salle de gym.

Rituels de soins  
sur 3 jours\*

Thalazur offre l'hébergement à l'accompagnant pour garder bébé\*\*



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

\*\* Offre non proposée du 14/07 au 25/08/2018.

\*\*\* Participation possible de l'accompagnant.

## Escale Maman bébé

Pratiquée entre le 3<sup>e</sup> et le 9<sup>e</sup> mois du bébé. Les vaccinations de votre bébé doivent être à jour.

Pour les enfants accés au bassin suivant horaires.



9 soins individuels\*

Les objectifs de l'Escale Maman bébé

**Pour retrouver vitalité et sérénité.**

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

### 5 soins individuels d'hydrothérapie

- 2 enveloppements à visée minceur
- 1 bain hydromassant à visée minceur
- 2 douches sous-marines

### 4 soins Privilèges

- 1 modelage bébé\*\*\*
- 1 jardin d'éveil aquatique avec bébé\*\*\*
- 1 soin du visage by Payot My Éclat Essentiel, Hydratation Essentielle ou Nutrition Essentielle
- 1 soin Jambes légères by Payot

## Escale Silhouette



9 soins individuels\*

Les objectifs de l'Escale Silhouette

**Pour retrouver un corps ferme et tonique grâce à la combinaison des soins minceur et des bienfaits de l'eau de mer.**

### 5 soins individuels d'hydrothérapie

- 2 bains hydromassants reminéralisants aux cristaux irisés Thalazur
- 2 enveloppements à visée minceur
- 1 douche à jet

### 4 soins Privilèges

- 2 soins minceur «Body Sculpt» by Thalgo
- 1 séance d'iPULSE 5.1
- 1 cryothérapie corps entier



## Escale Mieux-être Ado

Présence obligatoire d'un adulte en soin ou en accès espace forme.



14/17 ans – 6 soins individuels\* (2 soins par jour)

Les objectifs de l'Escale Mieux-être Ado

**Des programmes adaptés pour les plus jeunes permettant de décompresser tout en s'initiant aux plaisirs de la thalasso. Des moments de bien-être et de plaisir avec ses parents.**

### 4 soins relaxants

- 1 L'Authentique modelage du visage aux 42 mouvement by Payot
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 2 hydrojet «Détente»

### 2 soins reminéralisants

- 2 bains hydromassants reminéralisants aux cristaux irisés Thalazur

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

# Escale Mieux dormir

Nouveauté  
2018

9 soins\* + un entretien santé/sommeil  
avec le médecin du centre

Les objectifs de l'Escale Mieux dormir

**Soulagez votre anxiété !**

**Pour répondre aux problématiques  
du sommeil de façon durable**

ESCALES D'EXCELLENCE

## Escales 3 jours

Rituels de soins  
sur 3 jours\*



Ces Escales donnent libre accès  
toute la journée à l'espace loisirs :  
piscine avec parcours marin,  
sauna, hammam, salle de gym.

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

### 6 soins spécifiques

- 1 soin « Mieux Dormir » (52')  
élaboré par Daniel Merdrignac, spécialiste  
des pratiques énergétiques.
- 1 modelage Californien (52')  
Chez Thalazur le rituel de modelage Californien est  
construit autour d'une détente profonde pouvant  
vous aider dans le lâcher-prise.
- 1 modelage crânien Shirotschampi (30')  
Modelage crânien d'origine indienne ayant  
une indication pour favoriser l'endormissement.

Nouveauté  
2018

COUP de  
Coeur

- 1 cryothérapie corps entier
- 2 ateliers psychocorporels :
  - 1 atelier du souffle

Nouveauté  
2018

- 1 atelier « les 5 Tibétains »  
En 2018, nous vous proposerons de découvrir  
une technique énergétique largement inspiré  
du Yoga dont on trouve les origines dans  
des monastères retirés de l'Himalaya.

### 3 soins détente d'hydrothérapie

- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes  
renforcé au magnésium
- 2 bains hydromassants aux parfums d'ailleurs
  - 1 sucre effervescent « au lait Indocéane »
  - 1 galet effervescent « eaux des lagon »

COUP de  
Coeur

# 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 à l'hôtel Cordouan\*\*\*\* Thalazur Thalassothérapie & Spa intégré, cuisine de qualité, bienfaits des soins de thalassothérapie, site privilégié. Retrouvez détente et sérénité, le temps d'une halte à Royan, pour faire de ce séjour un instant inoubliable.

**Ces formules donnent libre accès toute la journée à l'espace loisirs : piscine avec parcours aquatique, sauna, hammam, salle de gym.**





## Journée Thalazur

4 soins par jour dont un modelage\*

- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :  
enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, pressothérapie, douche à jet, douche sous-marine, Thalaxion, massothérapie.

## Journée Vitalité marine

4 soins par jour dont un collectif\*

- 3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :  
enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, pressothérapie, douche à jet, douche sous-marine, Thalaxion, massothérapie.
- 1 soin collectif : stretching marin ou jet sous-marin.

## Journée Découverte Thalazur

3 soins par jour dont un modelage\*

- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :  
enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, pressothérapie, douche à jet, douche sous-marine, Thalaxion, massothérapie.

## Journée Découverte Thalazur

3 soins par jour dont un collectif\*

- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :  
enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, pressothérapie, douche à jet, douche sous-marine, Thalaxion, massothérapie.
- 1 soin collectif : stretching marin ou jet sous-marin.

\* 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 aux cristaux irisés Thalazur (15')**

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.

- **Bain hydromassant à visée minceur (15')**

Bain additionné d'un concentré de potassium aux vertus détoxifiantes et amincissantes.



- **Bain hydromassant aux parfums d'ailleurs (15')**

Grâce à l'adjonction dans l'eau de mer de galet ou sucre effervescent aux parfums plus envoûtants les uns que les autres votre bain prendra la couleur de vos envies :

- galet effervescent «eaux des lagons»
- sucre effervescent «au lait Indocéane»

- **Douche à jet (10')**

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

- **Douche sous-marine (12')**

Réalisée en bassin d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet différentes zones de votre corps.

- **Thalaxion (13')**

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

### APPLICATIONS & ENVELOPPEMENTS

- **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 et d'éliminer les toxines.

- **Enveloppement à visée minceur (20')**

Soin minceur intensif à base d'algues et enrichi en potassium accélérant l'élimination des toxines.



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

Enveloppement dans un cocon détoxifiant et purifiant grâce à une sélection d'actifs végétaux uniques : extrait de wakamé, de goji et de thé vert.

- **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 marines auto-chauffantes (20')**

Assure une reminéralisation et une stimulation énergétique tout en procurant 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.

#### 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.

- **Massothérapie (20')**

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

- **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.



- **Cryothérapie corps entier**

Voir page 16.

### MODELAGES

- **Modelage sous fine pluie d'eau de mer (16' ou 25')**

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.

Ce modelage vous apporte détente et reminéralisation.

- **Modelage détente aux huiles relaxantes Thalazur (16' ou 25')**

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

- **Modelage à 4 mains sous fine pluie d'eau de mer (25')**

Sous une rampe d'eau de mer chaude, quatre mains pour une détente exceptionnelle.

- **Modelage détente du dos (25')**

Manœuvres spécifiquement liées à la détente de votre dos.

- **Modelage «Mahana» by Thalgo (25')**

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

- **Modelage aux huiles indiennes by Thalgo (25')**

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

- **Modelage bébé (35')**

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.



- **Modelage crânien Shirochampi (30')**

Modelage ancestral Indien. Ce soin, englobe modelage de la tête, des épaules et de la nuque pour éliminer les tensions et le stress grâce à des petites pressions, des mouvements circulaires et des actions alternant détente et stimulation. Les bienfaits de ce soin sont multiples : favorise un sommeil profond, détente physique et psychique, meilleure circulation sanguine, oxygène sang et cerveau, éveille le cuir chevelu...

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



- **Modelage Ayurvédique 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 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.

- **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 Shiatsu (52') ou Shiatsu du dos (25')**

Technique japonaise par pression lente et appuyée le long des méridiens d'acupuncture. Débloque et rééquilibre l'énergie de votre corps.

- **Modelage Thaïlandais (52')**

Créé pour rétablir l'équilibre énergétique du corps, ce modelage se caractérise par des pressions exercées avec les pouces, les coudes et les pieds, mais aussi par des mobilisations et des postures corporelles spécifiques.

- **Modelage traditionnel Chinois des pieds (52')**

Pour stimuler l'activité des organes et rééquilibrer le système nerveux.



- **Soin «Mieux dormir» (52')**

L'objectif de ce soin est de vous amener à une détente physique et mentale afin de favoriser un sommeil naturel et réparateur, grâce à des techniques d'acupression, de relaxation orale, et ce, dans une ambiance sensorielle favorable. Soin débutant par un shiatsu du dos pour équilibrer le système neuro-végétatif sympathique et parasympathique. Il est suivi d'une relaxation guidée. Protocole élaboré par Daniel Merdrignac, spécialiste des pratiques énergétiques et praticien expert du centre.

## OSTÉOPATHIE

- **Séance d'ostéopathie (50')**

Thérapie manuelle réalisée en douceur. Durant la séance, le thérapeute traite et rééquilibre tous les grands systèmes du corps. L'ostéopathie est fondée sur la capacité du corps à s'autoéquilibrer et sur une connaissance approfondie de l'anatomie.

- **Séance d'ostéopathie aquatique (20')**

Notre ostéopathe profite du milieu aquatique afin d'affiner son travail de rééquilibration neuromusculaire.

## GOMMAGES

- **Gommage marin (16')**

Modelage gommant afin de préparer votre peau à recevoir les bienfaits de la mer et finalisé sous une fine pluie d'eau de mer chauffée.

- **Gommage «Délicieux Polynésie» by Thalgo (20')**

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

- **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.



- **Gommage Sublimant amandes et pistaches by Payot (20')**

Le soin exfoliant et hydratant intense, pour éliminer les cellules mortes et les rugosités, la peau est lisse, douce et lumineuse.

## 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.

## BILAN «CHRONOBIOLOGIE NUTRITIONNELLE»

### Spécialité de Thalazur Royan (1h30)

Réorganisation de votre alimentation avec un principe simple et équilibré.

# les soins

## Descriptif des soins

### SOINS ESTHÉTIQUES

#### • Soin Jambes légères by Payot (25')

Le soin drainant et relaxant au modelage sur-mesure, qui relance la circulation, pour des jambes légères et soulagées.

#### • L'Authentique modelage du visage aux 42 mouvements by Payot (20')

Ce modelage hors du commun s'inspire de l'art de la danse.

Conçu comme une chorégraphie en plusieurs tempos, il fait « danser » les doigts de l'esthéticienne sur la peau. Véritable révolution cosmétique, il met la gestuelle d'application au cœur de l'efficacité du soin. Le modelage aux 42 mouvements active tous les systèmes internes vasculaires, respiratoires, cutanés, musculaires et lymphatiques.

#### • Soin iBeauty Activateur de jeunesse by Thalgo (45')

Inspiré des techniques anti-âge de la médecine esthétique, ce soin est un concentré d'efficacité pour lutter contre les signes du temps. Peau liftée, visage raffermi et remodelé.

#### • Soin Sublimant dos by Payot (1h)

Le soin nettoyant en profondeur et relaxant des tensions musculaires du dos, pour des imperfections gommées, une peau douce, lisse et nette.

#### • Soin visage by Payot (1h)

Expert du soin depuis près de 100 ans, la marque Payot a pour volonté de rendre les femmes actrices de leur propre beauté.

#### 3 orientations au choix : My Payot Éclat Essentiel Hydratation Essentielle / Nutrition Essentielle

#### • Soin visage pour homme «ThalgoMen» à l'algue bleue vitale by Thalgo (1h)

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.

#### • Soins visage «anti-âge marin» by Thalgo

- **Lisseur Collagène (1h)** : Visage lissé et repulpé, rides et ridules envolées, résultats visibles dès le premier soin. Pour une peau hydratée, douce et lumineuse!

- **Combleur Hyaluronique (1h)** : Double masque combleur de rides aux extraits marins, complexe d'acide hyaluronique de beurre de Karité pour une jeunesse retrouvée.

- **Silicium Lift (1h15)** : Le soin «triple efficacité» pour un effet rajeunissement immédiat : lisse l'intégralité du visage, comble les rides les plus marquées et lift l'ovale du visage.

#### • Rituels Spa by Thalgo (1h30)

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

- **«Esprit de Polynésie»** : Gommage «Délicieux Polynésie» / Modelage «Mahana» / Application de l'huile Sacrée de Polynésie pour sublimer votre peau.

- **«Indocéane»** : Gommage aux essences méditerranéennes / Modelage énergétique et revigorant issu de la tradition ayurvédique / Crème enveloppement parfum de Chine à l'algue Qi marine.

#### • Rituel corps & découverte visage soin signature «Mon Essentiel» by Thalgo (1h30) EXCLUSIVITÉ THALAZUR

Ce soin inédit vous offre une pause relaxante et sensorielle, personnalisée selon votre élément : **Eau** (drainant) / **Terre** (décontractant) / **Végétal** (énergisant). Choisissez l'élément qui correspond à votre quête du moment.

Mains et accessoires se confondent en fin de soin pour une profonde relaxation. La fatigue s'envole, les tensions s'évanouissent, l'esprit s'évade au rythme de ce soin sur-mesure. Soin découverte visage désaltérant, technique de respiration, gommage et modelage du corps vous embarquent pour 1h30 de total lâcher-prise !

#### • Rituel visage & corps Prodige des Océans by Thalgo (2h)

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.

#### • Soin Body Sculpt by Thalgo (45') 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). 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.

#### • Séance d'iPULSE 5.1 (55')

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

#### • Beauté des mains (45')

### SOINS COLLECTIFS

#### • Jet sous-marin (25')

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

#### • Stretching marin (25')

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

#### • Séance d'Aquabike (25')

Sur les conseils de nos maîtres nageurs vous mettez tout en œuvre pour tonifier votre corps et brûler quelques calories supplémentaires.

#### • Atelier spécifique «Yoga du dos» dos (40')

Renforcer, muscler et assouplir son dos avec des mouvements et des postures simples, à reproduire chez soi, le tout synchronisé à la respiration.

#### • Relaxation aquatique «EauRigine» (25')

Relaxation aquatique en état d'apesanteur finalisée par les ondes sonores d'un bol tibétain pour véhiculer les énergies vibratoires.

#### • Jardin d'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.

#### • Ateliers du bien-être : (40')

ATELIER SOUFFLE : La respiration est la clé de la relaxation. Prendre conscience de sa respiration, c'est prendre conscience de sa vie en augmentant l'effet apaisant ou dynamisant de son souffle. Technique apaisante.

ATELIER «LES 5 TIBÉTAÏNS» : Nous vous proposerons de découvrir une technique énergétique largement inspiré du Yoga dont on trouve les origines dans des monastères retirés de l'Himalaya. Ces 5 exercices révélés au monde dans les années 30 augmentent l'énergie vitale. C'est aussi une façon de conserver un corps souple et fort.

#### • Initiation à la méditation calme mental (2h)

#### Sous la coupe d'un praticien expert diplômé de MBSR

Nous vous proposons de découvrir, pendant deux heures, quelques bases de la méditation en pleine conscience afin de développer en vous une nouvelle relation avec vos pensées et vos émotions, retrouver de la détente, une paix intérieure : «le calme mental».

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

# Un départ en thalassothérapie

## 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 pour accéder à la salle de gymnastique et de musculation. Les sandalettes et le bonnet de bain sont obligatoires dans l'institut et sont offerts pour les séjours de 6 jours et plus, en formule cure. En vente à l'accueil pour les courts séjours. Peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.

## 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 obligatoire pour tout séjour de thalassothérapie et surtout pour les personnes présentant des antécédents médicaux. Elle se déroule en début de cure (voir les conditions générales). Elle vous coûtera 30€ dans le cadre d'une cure Vitalité marine, Thalazur, Escales, week-ends et courts séjours (non remboursée par la Sécurité Sociale). Elle est incluse pour toutes les autres cures. A défaut un certificat médical de non contre-indication aux soins de thalassothérapie datant de moins de trois mois vous sera obligatoirement demandé. Les cures Vitalité marine, Thalazur, Modelages du Monde et Liberté suprême débutent le jour de votre choix. Les autres cures débutent le lundi. Votre programme est élaboré selon les indications ou contre-indications médicales. Les soins s'effectueront par demi-journée en alternance le matin et l'après-midi. Pensez à réserver vos soins à la carte à l'avance.

**Accompagnant non curiste** : à l'hôtel, en résidence\* ou externe\*, il peut accéder à l'espace loisirs : piscines, sauna, hammam, salle de gymnastique cours de gymnastique et d'aquagym. Linge non fourni.

**Accompagnant non curiste «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 (se reporter à la grille des tarifs pour connaître le prix du forfait demi-pension ou du forfait petits-déjeuners).

Ces offres spéciales ne sont pas proposées du 14/07 au 25/08/2018.

**Pour Bébé** : lit bébé, baignoire, chauffe-biberons, matelas à langer sont à votre disposition à l'hôtel. Chaises hautes au restaurant.

**Toute personne à mobilité réduite** doit être accompagnée d'une personne valide de son entourage pour l'aider dans la réalisation des soins et du séjour.

**Nous ne sommes pas responsable de vos pertes, vols ou dégradations** de bijoux et objets de valeur. Merci de ne pas vous en munir.

### Horaires d'ouverture du centre de thalassothérapie :

Du lundi au samedi de 8h à 19h\*\*, le dimanche de 9h à 12h30 et de 14h30 à 18h\*\*.

Les soins sont planifiés de 9h à 13h et de 14h à 18h\*\*.

Pas de soins le dimanche après-midi\*\*.

\* avec supplément, soit 22€ le ticket accompagnant

\*\* horaires susceptibles d'être modifiés

## Conditions générales Hôtel Cordouan\*\*\*\* Thalazur Thalassothérapie & Spa

Dates de fermeture du site du dimanche 7 janvier après le déjeuner au dimanche 21 janvier 2018, 16h pour l'hôtel, les soins débuteront le lundi 22 janvier 2018.

Prix TTC – Service compris – Taxe de séjour en supplément.

Entrée espace loisirs accompagnant hébergé : offert. L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.

Repas traditionnels, « chronobiologie nutritionnelle » (pension complète obligatoire) ou végétarien à choisir sur place, sans supplément. Pour la pension complète végétarienne merci de vous manifester auprès du maître d'hôtel.

Supplément animal : 23€/jour/chambre.

Parking fermé : 12€/nuit.

L'institut est ouvert tous les jours.

Pas de soins le dimanche après-midi.

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 hors Vitalité Marine et Thalazur). Vous pouvez toutefois vous munir d'un certificat médical de non contre-indication à la thalassothérapie datant de moins de 3 mois. Nous ne proposons pas de soins aux mineurs (sauf dans le cas des formules « Ados » à partir de 14 ans) et aux femmes enceintes. Possibilités de soins esthétiques pour les futures mamans : nous consulter.

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

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

Chèques vacances acceptés.

### Conditions enfants :

Jusqu'à 12 ans dormant dans la chambre des parents : hébergement et petit-déjeuner offert. Repas enfant à régler sur place.

Horaires accès piscine autorisé aux enfants accompagnés des parents entre 12h et 13h45 ainsi que de 17h à 19h30 du lundi au vendredi, le samedi et le dimanche sans restriction horaire.

Sauna et hammam non autorisés aux enfants.



# thalazur

## ThalassoThérapies Minérales

la recharge marine by thalazur



**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.

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, Silhouette & nutrition, Anti-âge et Bien-être 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.





# thalazur

Hôtel ■ Thalasso-thérapie & Spa

## l'art de prendre soin de vous

### Thalazur Royan

6, allée des Rochers ■ 17200 Royan

# THALASSOLINE

Échappées zen & séjours bien-être

**NOTRE ÉQUIPE EST  
DISPONIBLE POUR VOUS**



0800 800 136



reservation@thalasso-line.com



Live Tchat



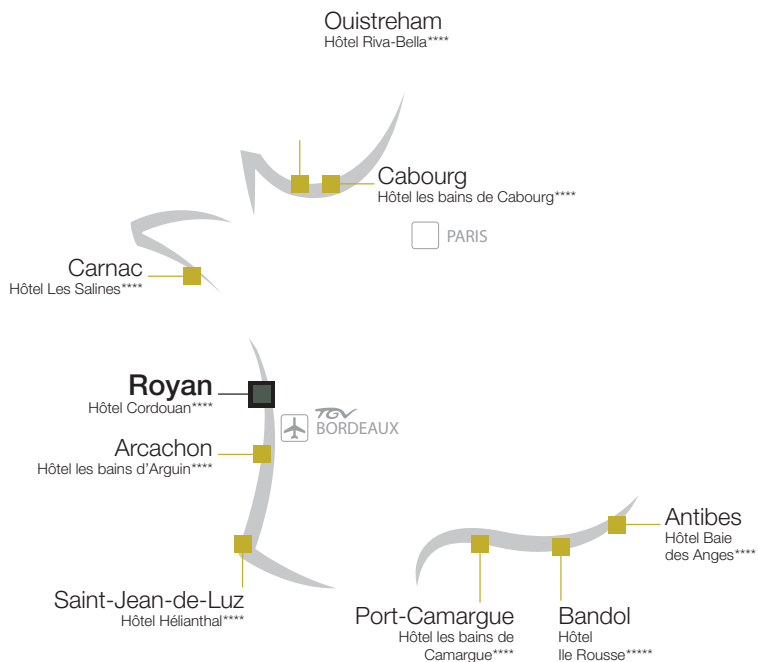
facebook/PageThalassoline

#### ■ ACCÈS

**Voiture** : Paris/Bordeaux par l'A10, sortie 35 Saintes, N150 jusqu'à Royan.  
Bordeaux/Paris par l'A10, sortie 37 Mirambeau, D730 jusqu'à Royan.

**Gare SNCF** : Gare de Royan à 2 km du site.

**Avion** : Aéroport Bordeaux Mérignac à 130 km du site.



les hôtels  
by thalazur