

2018

Thalassothérapie & Spa

ENTIÈREMENT RÉNOVÉ EN 2016



Arcachon

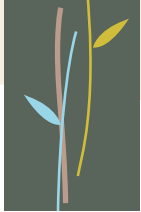
BIEN-ÊTRE ENTRE DUNE ET OCÉAN



thalazur
Hôtel ■ Thalassothérapie & Spa

Arcachon

Arcachon



thalazur
Hôtel • Thalassothérapie & Spa

Parce que chaque personne est unique et que vos attentes le sont aussi...

Parce que tous les détails forment un tout pour votre complète satisfaction, Thalazur Arcachon apporte une attention particulière à chaque étape de votre séjour en thalassothérapie. De l'expertise des soins, en passant par le confort de l'hébergement et le plaisir d'une restauration saine et de qualité, sans oublier la convivialité de l'accueil, notre ambition est simple : vous satisfaire pleinement.

Laissez-vous séduire par ce site unique, joliment décoré dans l'esprit authentique du Bassin d'Arcachon :

Côté hôtel, décor nature mêlant le bois, la pierre et des camaïeux dans les tons de bleus, verts et gris. Le lieu fait écho aux nuances propres de la région.

Le restaurant vous transporte au cœur des petits ports du bassin : bois flottés, tuiles blanches, parements en bois aux murs aux teintes rappelant les fameuses cabanes Tchanquées.

Côté Thalasso, la décoration vous invite aux voyages et au dépaysement pour un total lâcher-prise : partez pour la *Belle Époque* et ses traditionnels bains de mer ou à la découverte du bassin avec ici et là des photos des incontournables : la dune du Pilat, la végétation, les pinasses....

Côté soins, nous poursuivons notre thématique anti-âge en enrichissant notre cure Excellence anti-âge d'une séance de Yoga du visage pour apprendre tous les secrets de beauté indispensables pour révéler votre jeunesse intérieure au quotidien.

Thalazur Arcachon, c'est tout le savoir-faire et la compétence de nos équipes au service de votre bien-être.

Au plaisir de vous accueillir bientôt.

Gilles Delepaux
Directeur
& ses équipes

Les visites «NATURE»

- la dune du Pilat
- le Banc d'Arguin
- l'Île aux oiseaux et ses cabanes tchanquées
- le Domaine de Certes
- le parc ornithologique du Teich
- le Cap Ferret...

Les visites «PATRIMOINE»

- Arcachon et la Ville d'Hiver
- le Parc Mauresque
- les ports
- sans oublier la ville de Bordeaux, classée au Patrimoine de l'Unesco...

Les visites «GASTRONOMIE»

- les villages ostréicoles
- les châteaux et les vignobles du bordelais
- le caviar d'Aquitaine...

Les activités «SPORTIVES»

- 3 golfs 18 trous
- le tennis (22 courts dont 10 en terre battue) à 100m de la thalassothérapie
- pistes cyclables : des vélos en location à l'hôtel vous permettront de découvrir la ville et la forêt le long des 150km de pistes
- les différentes activités aquatiques : surf, voile, jet ski, promenades en bateau, descente de la Leyre en canoë...

III BASSIN III D'ARCACHON

VIVRE L'INCOMPARABLE

Festival «Cadences», Plage aux écrivains, Fêtes de la Mer, Tchanquetas, Cabanes en fêtes, jumping des sables... entre tradition et modernité, le Bassin d'Arcachon est en fête tout au long de l'année.

Retrouvez l'agenda du bassin sur www.arcachon.com

La Plage aux Ecrivains (en mai)

Les auteurs qui font l'actualité littéraire vous donnent rendez-vous sur le Front de Mer pour partager leur passion pour l'écriture et la lecture.

Le Jumping des Sables (en juin)

Chaque année, Arcachon met le pied à l'étrier avec son célèbre Jumping des Sables qui rassemble les meilleurs cavaliers français autour de nombreuses épreuves, dont le très spectaculaire Derby, sur la plage Pereire, à marée basse.

Festival Cadences d'Arcachon (en septembre)

Connu et reconnu pour la diversité de sa programmation et l'originalité de son cadre, le Festival Cadences d'Arcachon reflète toute la pluralité de l'expression chorégraphique. Danse classique ou contemporaine, hip-hop, flamenco, danse africaine se succèdent pendant quatre jours, sur la plage et dans toute la ville.

hôtel

Un confort à la mesure de vos envies...

BIEN-ÊTRE ENTRE DUNE ET OCÉAN



Rénovation complète en 2015

Hôtel intégré les bains d'Arguin****

A 100 mètres de la plus belle plage d'Arcachon, avec un accès direct à l'institut de thalassothérapie & spa, l'hôtel les bains d'Arguin**** vous propose :

- 109 chambres à grand lit ou 2 lits
- 13 suites de 35 à 51m² avec balcon ou terrasse
- 2 suites avec jacuzzi privatif en terrasse.

Ces chambres vous offrent un aménagement intérieur qui allie décoration relaxante et confort : climatisation, minibar, TV écran plat avec Canal+ et chaînes satellite, sèche-cheveux, coffre-fort individuel, plateau de courtoisie offrant des boissons chaudes.

Les plus de l'hôtel :

- Accueil 24h/24
- Parking privé gratuit
- Possibilité de chambres ou suites famille
- Piscine extérieure de 280m² d'eau de mer chauffée selon conditions climatiques
- Solarium avec vue sur la pinède et les jardins
- Terrasse lounge
- Possibilité de location de vélos
- Salles de réunion et réception
- Connexion WiFi gratuite



les hôtels
by thalazur



restauration

Le plaisir de la table...

BIEN-ÊTRE ENTRE DUNE ET OCÉAN



Petit-déjeuner

Retrouvez le plaisir d'un véritable petit-déjeuner savoureux et complet grâce aux produits régionaux de saison.

Il peut vous être servi dans votre chambre (petit-déjeuner continental) ou au restaurant sous forme de buffet.



Restaurant «Côté d'Arguin»

Notre Chef vous invite à déguster une cuisine saine et de saison, à la fois simple et raffinée. Sa devise « Agitateur d'idées, provocateur d'envies » donne le ton : amener les papilles à découvrir des saveurs et des textures ou simplement faire d'un repas un moment d'exception. Chaque jour, notre Chef vous concocte un menu selon les arrivages du marché et de la criée.

La demi-pension comprend un repas, midi ou soir, à votre convenance et selon vos envies du moment.



La Cabane

Ce bar à tapas vous séduira par son esprit authentique et convivial : verrines salées ou sucrées, huîtres, ardoise de jambon de pays...

Tous les plaisirs du sud-ouest à déguster librement sur une belle terrasse lounge surplombant piscine et jardins.

Bar «le Sterne»

Lieu idéal de pause, dégustez à tout moment de la journée boissons chaudes, cocktails ou verres de vin de grands crus de Bordeaux* au bar ou sur notre terrasse lounge au milieu des jardins.

* A consommer avec modération, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Espace

BIEN-ÊTRE ENTRE DUNE ET OCÉAN

marin & détente



Création d'un nouveau Parcours marin en 2016

Piscine intérieure d'eau de mer de 240m² chauffée à 32°

- Lits et fauteuils massants
- Col de cygne
- Jets sous-marins
- Pedijets
- Jacuzzi
- Couloir de marche à contre-courant

■ L'espace cardio-fitness

- Des équipements dernière génération sont à votre disposition : tapis de marche/course, vélos, elliptiques...
- Une nouvelle salle pour les cours de gymnastique.

Plannings de cours d'aquagym, aquabike et gymnastique en salle disponibles à l'accueil.*

* Activités en libre accès sauf aquabike en supplément.



■ Sauna / Hammam

(en libre accès durant tout le séjour)

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

Profitez de notre carte de gommages dans notre hammam privatif.

■ Salle de repos / Solarium

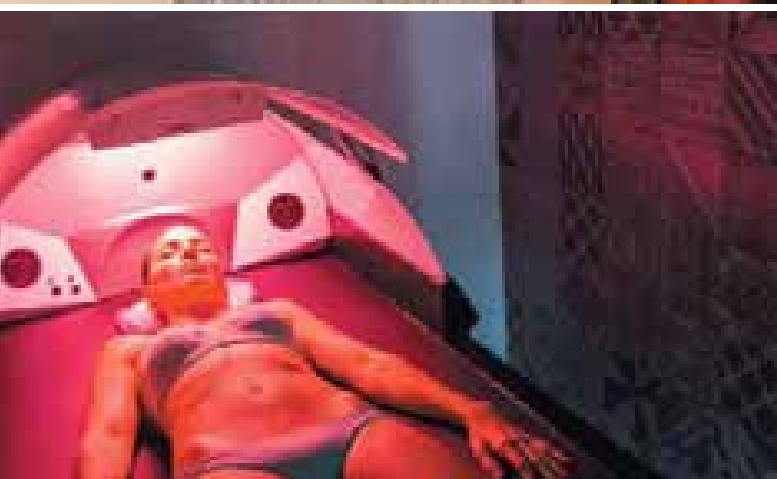
Pour parfaire votre séjour, une salle de repos et un solarium sont mis à disposition pour vous détendre entre chaque soin.



thalasso

Espace soins

BIEN-ÊTRE ENTRE DUNE ET OCÉAN



Un institut entièrement rénové dans l'esprit du Bassin d'Arcachon et ses traditionnels bains de mer. Une ambiance d'où émanent l'authenticité et la sérénité, des univers baignés de lumière pour vous offrir le spectacle toujours unique de la nature au fil des saisons.

Toutes nos cabines sont dotées d'équipements de dernière technologie :

- Des lits flottants pour vos enveloppements d'algues qui permettent d'avoir la sensation de flotter tout en détendant le corps.
- Des baignoires «Mooréa», dernière génération, avec chromothérapie pour vos bains hydrommassants.
- Des Hydrojets *Wellsystem Spa* : ce soin phare s'enrichit d'un dôme combinant cinq applications différentes telles la lumière, l'air, la couleur, l'arôme et le son.
- Une cabine individuelle de cryothérapie corps entier (voir p.16).
- Des tables ergonomiques pour vos modelages sous fine pluie d'eau de mer
- Des tables chauffantes et spacieuses qui garantissent le plus grand confort lors des soins.
- Une pressothérapie avec ceinture abdominale et un Thalaxion pour traiter ou prévenir les problèmes de circulation sanguine ou de cellulite.

Il est conseillé de boire durant vos soins, des fontaines à eau sont à votre disposition. A la tisanderie, vous pouvez consommer gracieusement des tisanes bio aux algues.



Beauté

Espace beauté

BIEN-ÊTRE ENTRE DUNE ET OCÉAN

Soins du visage, soins du corps, amincissement, modelages et épilations...

Découvrez la carte des soins de notre institut de beauté.

Trois grandes marques cosmétiques s'associent à Thalazur pour vous offrir le meilleur des soins et produits SPA & Beauté : Thalgo, SkinCeuticals et René Furterer.

Thalgo explore avec passion les richesses de la mer et des algues, pour sélectionner des actifs marins alliant performance et sensorialité afin de vous offrir une large palette de soins et de produits beauté.

SkinCeuticals est la référence n°1 des antioxydants et des cosméceutiques (à mi-chemin entre la cosmétique traditionnelle et les produits pharmaceutiques).

Ces protocoles de soins ciblés à haute efficacité associés à des produits anti-âge de pointe vous offrent des résultats visibles immédiats pour une jeunesse retrouvée.

Demandez conseil pour un programme beauté personnalisé sur-mesure.

Des mains expertes accomplissent chaque rituel avec précision pour vous procurer un profond bien-être. Chaque soin est unique et original et vous invite à explorer de nouvelles sensations.

Retrouvez dans notre espace boutique, la gamme de produits **Thalazur** utilisée en cabine lors des soins de thalassothérapie et rigoureusement sélectionnée par des professionnels pour un véritable concentré de richesses marines pour vous et nulle part ailleurs.

Sans oublier les produits **René Furterer** constitués d'huiles essentielles rares et précieuses, pour la beauté et santé de vos cheveux.

THALGO

La beauté marine
SOINS ESTHÉTIQUES VISAGE & CORPS

SKINCEUTICALS
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

SOINS ESTHÉTIQUES ANTI-ÂGE
VISAGE & CORPS

R. E. O. F.
FURTERER
PARIS

LA BEAUTÉ DES CHEVEUX
PAR LES PLANTES



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
- 3 bains hydromassants reminéralisants
- 3 douches oscillantes

Soins relaxants

- 3 modelages au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 hydrojets « détente »

Soins « vitalité »

- 3 séances de renforcement musculaire marin
- 3 séances de jet sous-marin
- 2 douches à jet
- 1 Thalaxion

Expertise Thalazur

3 conseils pour une cure réussie :

- **Marcher** régulièrement en bord de mer, c'est aussi une façon de préserver son capital santé grâce à l'iode et aux ions négatifs que vous respirez.
- **Se reposer** : prendre le temps de se relaxer dans la salle de repos ou au solarium.
- **Offrez-vous un gommage** du corps en début de séjour afin de renforcer les bienfaits de vos soins.**

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 40/42. / **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.47)



Rituel de soins
sur 6 jours*

Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

Soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 4 bains hydromassants reminéralisants
- 3 douches oscillantes
- 1 Thalaxion
- 3 douches à jet

Soins relaxants

- 6 modelages au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 hydrojets « détente »

Expertise Thalazur

3 conseils pour une cure réussie :

- Une séance de hammam avant vos enveloppements d'algues.
- S'hydrater et boire chaque jour nos tisanes Bio mises à disposition.
- Pratiquer une activité sportive, cours d'aquagym et de fitness en libre accès.

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 40/42.

L'excellence Anti-âge à Arcachon

BIEN-ÊTRE ENTRE DUNE ET OCÉAN

La beauté n'a pas d'âge...

Nous souhaitons tous « rester jeune en bonne santé » et conserver une image corporelle agréable.

Thalazur Arcachon vous propose au travers de sa thématique Anti-âge de retarder les effets du vieillissement et de préserver son capital jeunesse en thalassothérapie. Parce que la forme et la beauté se traitent autant de l'intérieur que de l'extérieur, nous mettons à votre service tout le savoir-faire et la compétence de nos équipes en matière de soins, d'alimentation et de conseils personnalisés.

Nous vous proposons des soins et des produits cosmétiques anti-âge de pointe, des soins marins adaptés, des équipements performants afin de vous offrir une prise en charge globale et des résultats immédiats !



Soins « anti-âge »

- 2 soins du visage anti-âge parmi : Silicium Lift by Thalgo, Expert anti-âge à la vitamine C SkinCeuticals ou Expert éclat anti-taches SkinCeuticals
- 1 séance de yoga du visage
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 2 séances d'activités physiques (aquabiking, renforcement musculaire marin)

Expertise Thalazur

Parce que chaque personne est unique, votre cure débute par une séance de Skinscope avec une esthéticienne. Cette loupe dermatologique détecte tous les signes non visibles à l'œil nu (taches pigmentaires, zones déshydratées...) pour anticiper les dommages cutanés futurs et déterminer vos vrais besoins et priorités durant votre cure.

Vos privilèges à Thalazur Arcachon

- Consultation médicale offerte
- Une séance de Skinscope offerte en début de cure
- Suivi diététique après la cure

2 orientations au choix :
Cellulite ou Fermeté

CURES D'EXPERTS

Silhouette



24 soins

Cette cure s'effectue du lundi au samedi

Les objectifs de la cure :

Affinez votre silhouette en douceur

Cette cure s'adresse aux personnes désireuses de perdre du poids, de le maintenir après un régime ou qui souhaitent enclencher un processus d'amaigrissement.

Cette cure vous permet de connaître les bonnes habitudes alimentaires à adopter ; de pratiquer une activité physique ; de retrouver un corps ferme et tonique grâce à des soins qui permettent de drainer et de désinfiltrer les tissus gras, lutter contre les capitons, raffermir...



Rituel de soins
sur 6 jours*

Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

Soins reminéralisants

- 3 modelages au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 2 bains hydromassants à la gelée d'algues « minceur »

Soins « vitalité »

- 2 séances de jet sous-marin
- 1 séance d'aquabiking

Soins « Minceur »

- 1 bilan nutritionnel personnalisé
- 2 modelages minceur by Thalgo
- 3 séances de palper-rouler ou drainage lymphatique par un kinésithérapeute
- 3 applications d'algues thermosudation au fucus
- 3 douches à jet « minceur » ou 3 séances de cryothérapie corps entier
- 2 pressothérapies
- 1 Thalaxion

Vos privilèges à Thalazur Arcachon

Consultation médicale offerte
Suivi diététique après la cure

Expertise Thalazur

Parce que chaque personne est unique, vos soins minceurs seront personnalisés selon vos besoins (cellulite ou fermeté).

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 40/42.

Des professionnels de santé
au service de votre dos

Expert du dos

24 soins individuels

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.

Rituel de soins
sur 6 jours*

Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

Soins reminéralisants

- 3 modelages sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 2 bains hydromassants reminéralisants

Soins «dos»


- 1 massage par un kinésithérapeute
- 2 séances d'ostéopathie
- 3 applications de boues marines
- 2 hydrojets «Spécial dos»
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 1 atelier conseils du dos par un kinésithérapeute
- 4 séances de renforcement musculaire marin

Consultation médicale offerte

Expertise Thalazur

Parce que chaque personne est unique, deux professionnels de santé (kinésithérapeute et ostéopathe) vous prodiguent des soins sur-mesure.

* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 40/42. / ** En supplément, sur rendez-vous.



Une prise en charge **globale** de votre santé

CURES DE TRADITION

Santé marine

24 soins

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

Les objectifs de la cure :

Préservez votre capital santé

Problèmes circulatoires, mal de dos, fatigue...

Cette cure apporte une réponse à tous ces maux et renforce le système de défense de l'organisme de manière naturelle afin de vivre en pleine forme et rester dynamique au quotidien.



Cette cure est disponible, sans supplément, avec notre gamme de soins **ThalassoThérapies** Minérales (voir p.47)

Rituel de soins sur 6 jours*

Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

Soins reminéralisants

- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 3 bains hydromassants reminéralisants
- 3 applications de boues marines
- 3 modelages au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16")

Soins «dos»

- 3 massages par un kinésithérapeute
- 2 hydrojets « Spécial dos »
- 1 atelier conseils du dos par un kinésithérapeute
- 3 séances de renforcement musculaire marin

Soins drainants

- 1 Thalaxion
- 2 pressothérapies

Expertise Thalazur

Parce que chaque personne est unique, nous sommes à votre écoute afin que votre cure corresponde le mieux à vos attentes. Un soin peut être changé par un autre soin** de la même catégorie. Nous vous conseillons de nous en informer avant votre arrivée.

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. / **Soins d'hydrothérapie, soins secs ou applications & enveloppements. Voir descriptif des soins page 40/42.

Modelages du monde



24 soins individuels

Cette cure s'effectue du lundi au samedi ou peut 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.

Le meilleur des soins **SPA** associé aux **bienfaits de l'eau de mer**



Rituel de soins
sur 6 jours*

Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps «Délicieux Polynésie» by Thalgo

Soins reminéralisants

- 3 bains hydromassants précieux au miel et au karité
- 3 bains hydromassants aux cristaux du lagon
- 3 enveloppements d'algues à la pulpe de coco
- 3 douches oscillantes
- 3 douches sous-marines

Modelages du monde

- 1 modelage Atlantique
- 1 modelage Californien
- 1 modelage Abhyanga
- 1 modelage Balinais
- 1 modelage aux pierres chaudes



Consultation médicale offerte

Soins relaxants

- 3 hydrojets «détente»

Expertise Thalazur

Parce que chaque personne est unique, vous pouvez remplacer un modelage du monde par un autre afin que cette cure corresponde le mieux à vos envies.

* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 40/42.

L'EXPÉRIENCE DU BIEN-ÊTRE

Escales 3 jours

Pour l'ensemble de nos escales, accès libre toute la journée : sauna, hammam, parcours marin, espace fitness, cours d'aquagym et de gymnastique en salle.

Mini séjours de thalassothérapie

Parce que trois jours en thalassothérapie permettent déjà de se déconnecter et se faire du bien, Thalazur propose une douce évasion à travers différentes Escales.

Nous avons puisé le meilleur de nos cures 6 jours pour vous proposer pendant 3 jours, un éventail de soins personnalisés à la couleur de vos envies.

Expertise et bien-être sont les maîtres-mots de ces parenthèses en bord de mer.



Escale Authentique masculin



9 soins individuels*

Les objectifs de l'Escale Authentique masculin

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

- 1 bain hydromassant reminéralisant
- 2 hydrojets « toniques »
- 2 douches à jet

4 soins au masculin

- 1 soin visage « ThalgoMen » à l'algue bleue vitale by Thalgo
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 1 application de boues marines auto-chauffantes



*Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification.
Voir descriptif des soins pages 40/42.

ESCALES D'EXPERTS

Escales 3 jours



Rituels de soins
sur 3 jours*

*Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification.
Voir descriptif des soins pages 40/42.

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.**

- 2 bains hydromassants reminéralisants
- 2 douches à jet «minceur»
- 1 Thalaxion

4 soins Minceur

- 1 séance de palper rouler par un kinésithérapeute
- 1 modelage minceur by Thalgo
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus



Escale Excellence anti-âge



9 soins individuels*

Les objectifs de l'Escale Excellence anti-âge

**Mieux appréhender le temps qui passe,
retarder les effets du vieillissement et
préserver son capital jeunesse.**

- 2 bains hydromassants reminéralisants
- 2 hydrojets
- 1 enveloppement d'algues au calcium

4 soins Anti-âge

- 1 gommage du corps
- 1 Rituel Cold Cream Marine corps by thalgo
- 1 soin visage SkinC Flash
Peel anti-âge à la vitamine C by SkinCeuticals
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer
au calcium (16')



*Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification.
Voir descriptif des soins pages 40/42.

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 d'Arguin, cuisine de qualité et bienfaits des soins dans l'institut de thalassothérapie. Retrouvez détente et sérénité, le temps d'une halte à Arcachon : Faites de ce séjour un instant inoubliable ! En famille ou entre amis, venez vous faire dorloter !

Accès libre toute la journée à l'espace détente : sauna, hammam, jacuzzi, salles de fitness et de cardio-training.

Journée Thalazur

4 soins par jour dont un modelage

- **1 modelage au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')**
- **3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**
enveloppement d'algues reminéralisantes, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, douche à jet, douche oscillante, Thalaxion ou pressothérapie

Journée Découverte Thalazur

3 soins par jour dont un modelage

- **1 modelage au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')**
- **2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**
bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, douche à jet, douche oscillante, Thalaxion ou pressothérapie

Journée Vitalité marine

4 soins par jour dont un collectif

- **3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**
enveloppement d'algues reminéralisantes, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, douche à jet, douche oscillante, Thalaxion ou pressothérapie
- **1 soin collectif**
renforcement musculaire marin ou jet sous-marin.

* Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins pages 40/42.

les soins

Descriptif des soins

SOINS D'HYDROTHERAPIE

- **Bain hydromassant reminéralisant (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 précieux au miel et au karité (15')**

Grâce à l'adjonction d'une cire au miel et au karité dans l'eau de votre bain, vous découvrirez la délicieuse sensation d'une peau pleinement hydratée et délicatement parfumée.

- **Bain hydromassant aux cristaux du lagon (15')**

Cristaux de sels nacrés à l'agréable senteur exotique pour un bain d'évasion reminéralisant.

- **Bain hydromassant à la gelée d'algues «minceur» (15')**

Gelée d'algues amincissantes aux huiles essentielles de thym et romarin.

- **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. La douche sous-marine stimule la circulation. L'eau de mer apporte minéraux et oligo-éléments pour reminéraliser le corps.

- **Douche oscillante (15')**

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

- **Thalaxion (13')**

Drainage général du corps effectué par de petits jets avec des variations de température oscillant entre 27° et 37°. Il s'adresse aux personnes souffrant de cellulite, de jambes lourdes, de problèmes lymphatiques, circulatoires et articulaires.

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, d'éliminer les toxines.

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

Les qualités nutritives de la pulpe de coco offrent régénération et hydratation pour un enveloppement aux senteurs évocatrices.

- **Enveloppement d'algues aux trois thés (20')**

Enveloppement alliant les propriétés antioxydantes des thés (noir, blanc, vert) aux vertus reminéralisantes des algues.

- **Enveloppement d'algues au calcium (20')**

Enveloppement enrichi de calcium aux propriétés anti-âge pour améliorer l'élasticité et la qualité de votre peau.

- **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 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. 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.

- **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 (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 au baume d'algues (16' ou 25')**

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

- **Modelage minceur by Thalgo (25')**

Technique utilisant des concentrés professionnels de haute performance pour affiner et remodeler votre silhouette.

- **Modelage femme enceinte (25')**

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

- **Modelage à la cire de bougie (25')**

Un modelage envoûtant où les parfums vous enivrent et changent chaque saison pour un véritable voyage sensoriel...

- **Modelage Atlantique (25')**

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

- **Modelage «Merveille Arctique» by Thalgo (25')**

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.

- **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 Vitalité du temps (52')**

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



- **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 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 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 Shiatsu (52')**

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

GOMMAGES

- **Gommage du corps (16')**

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 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 «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.

SOINS PARAMÉDICAUX

- **Cryothérapie corps entier**

Voir page 16.

- **Drainage lymphatique (25')**

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

- **Massage kiné (25')**

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

- **Palper-rouler (25')**

Cette technique manuelle est efficace pour déloger la cellulite et affiner la silhouette.

- **Ostéopathie (25')**

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

- **Bilan nutritionnel (45')**

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

les soins

Descriptif des soins

SOINS ESTHÉTIQUES

- **Soin spécifique Contour des yeux by Thalgo (30')**

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

- **Soin Fondamental lumière by Thalgo (40')**

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

- **Soin visage Fondamental de la mer by Thalgo (1h)**

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

- **Soin visage Silicium Lift by Thalgo (1h)**

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

- **Soin visage homme «ThalgoMen» à l'algue bleue vitale by Thalgo (55')**

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 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). 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.

- **Rituel Cold Cream Marine corps by Thalgo (1h)**

Ce soin nourrissant et relipidant dédié aux peaux sèches à très sèches vous transporte au cœur de l'univers Cold Cream Marine grâce à son Enveloppement et Soin Haute Nutrition. Réconfortée, relipidée et nourrie, la peau se pare d'une infinie douceur et d'un toucher velouté.

- **Soin SkinC Flash Peel anti-âge à la vitamine C (30')**

Soin éclat rénovateur anti-rides fermé associant peeling et soins anti-âge. De septembre à mai : peeling à l'acide glycolique / de juin à août : peeling au micro-polish.

- **Soin SkinC Flash lissant Yeux & Lèvres (30')**

Soin anti-fatigue lissant les rides du contour des yeux et des lèvres.

- **Soin visage Expert éclat anti-taches SkinCeuticals (1h)**

Ravive l'éclat des peaux ternes et fatiguées. Idéal pour illuminer et unifier le teint, permet également de réduire les irrégularités pigmentaires par son effet correcteur anti-taches grâce à des actifs de pointes hautement concentrés et à un modelage stimulant la micro-circulation.

- **Soin visage Expert anti-âge à la vitamine C SkinCeuticals (1h)**

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

- **Beauté des mains traditionnelle (45')**

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

- **Beauté des pieds (1h15)**

Soin traitant des pieds secs. La peau retrouve douceur et confort.

SOINS COLLECTIFS

- **Renforcement musculaire 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.

- **Aquabiking (25')**

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.

- **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.

- **Atelier conseils du dos (30')**

Dispensée par un kinésithérapeute, cette séance vous permet d'acquiescer les bons gestes et les bonnes postures à adopter au quotidien.

- **Yoga du visage (30')**

Ce soin réactive la microcirculation sanguine des cellules et favorise la production de collagène pour un effet lifting naturel. La peau est alors de nouveau tonique, les signes de fatigue sont diminués, le visage s'illumine. Petit plus du soin, il fait des merveilles sur l'état de stress ! Accompagné d'une esthéticienne, une séance est notamment l'occasion d'apprendre des exercices ciblés d'automassage à reproduire quotidiennement aussi bien chez soi qu'au bureau pour des effets longue durée.

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.



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, Santé marine et Liberté suprême 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.



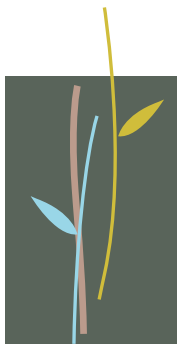
Récupération musculaire et diminution des douleurs après une activité physique – Amélioration de la capacité pulmonaire

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 Arcachon

9, avenue du Parc ■ 33120 Arcachon

THALASSOLINE

Échappées zen & séjours bien-être

**NOTRE ÉQUIPE EST
DISPONIBLE POUR VOUS**



0800 800 136



reservation@thalasso-line.com



Live Tchat



facebook/PageThalassoline

■ ACCÈS

Paris / Arcachon
2h52 *TGV*
Ligne **GRANDE VITESSE**

En train : LGV Paris Montparnasse/Arcachon (direct en 2h52, indication SNCF). Gare d'Arcachon à 2km. Transport navette gare-hôtel gratuite sur réservation avec communication de l'heure d'arrivée en gare d'Arcachon.

En voiture : Autoroute A10 Paris Bordeaux, puis A63 Bordeaux Bayonne, sortie Arcachon. Sur la voie rapide prendre direction « Le Mouleau Les Abatilles », puis hôtel les bains d'Arguin, Thalasso.

Coordonnées GPS : Latitude 44.6510437 Longitude -1.188767

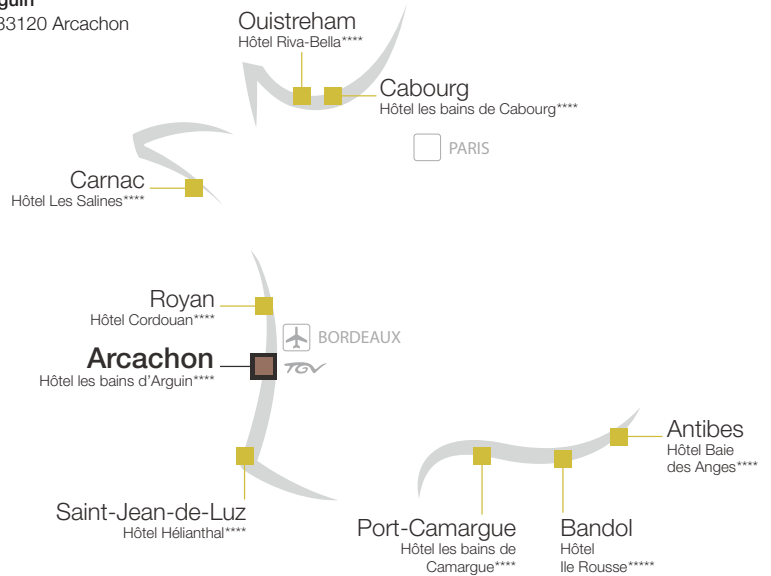
Par avion : Aéroport Bordeaux Mérignac.

1h15 de Paris, puis 40mn en voiture.

Possibilité de navette sur réservation avec supplément.

Hôtel les bains d'Arguin****

9, avenue du Parc – 33120 Arcachon



les hôtels
by thalazur