

# Thalassothérapie & Spa



# Ouistreham

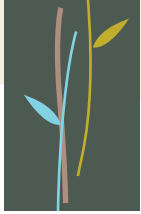
L'EXPÉRIENCE DU BIEN-ÊTRE

Riva-Bella   
OUISTREHAM  
hôtel\*\*\*\* / restaurant

thalazur  
Hôtel ■ Thalassothérapie & Spa

# Ouistreham

## Ouistreham Riva-Bella



thalazur  
Hôtel • Thalassothérapie & Spa

Venez profiter des bienfaits reconnus de l'eau de mer et des vertus vivifiantes du climat marin de la Manche...

Situé à deux heures de Paris, Ouistreham Riva-Bella, station balnéaire de la côte de Nacre entièrement dédiée à la mer et à la nature, vient de fêter ses 150 ans et s'apprête à célébrer le 75<sup>e</sup> anniversaire du débarquement des alliés en Normandie.

Ouistreham Riva-Bella est animée toute l'année et de nombreux projets foisonnent comme la création d'un centre de relation franco-britannique pour 2019. Vous pourrez découvrir la toute nouvelle promenade de la paix donnant sur la plage de Riva-Bella, vaste étendue de sable fin et bordée de pistes piétonnes propices aux promenades au bord de la mer.

Ouistreham Riva-Bella est également le point de départ de la vélo Francette, élue Véloroute 2017, reliant notre station balnéaire à La Rochelle à travers plus de 600 km de petites routes et voies vertes. Face aux dunes sauvages et protégées, vous profiterez de la situation exceptionnelle de l'institut de thalassothérapie et spa Thalazur Ouistreham parfaitement intégré au cœur de notre station balnéaire.

Nos collaborateurs, soucieux de vous faire vivre un moment de détente et de bien-être, vous accueillent dans un univers familial mêlant détente, sérénité et convivialité.

Cette année, nous vous proposons un lâcher-prise aquatique intégré dans l'escale Mieux-être du ventre. Ce soin exclusif vous fera vivre un moment de détente unique avec pour finalité une relaxation intense et durable et une respiration plus profonde.

Nous serons très heureux de vous accueillir à l'hôtel Riva-Bella Thalazur Ouistreham\*\*\*\* au cours de cette année 2018.

Philippe Rio  
Directeur



Aux portes de Caen,  
à deux heures de Paris,  
Ouistreham Riva-Bella séduira  
les inconditionnels de balades,  
les passionnés d'histoire,  
les sportifs, les gourmands,  
les amoureux de la terre  
ou de la mer...

#### Les visites «NATURE»

- La plage de Ouistreham Riva-Bella, extraordinaire étendue de sable fin de près de 3 km, est idéale pour les amoureux de la baignade.
- Plaines, forêts, vallées et collines verdoyantes se succèdent au rythme de vos balades : la Suisse normande, parcs et jardins ouverts à la visite, sentiers de randonnée balisés à pratiquer à pied, à vélo, ou à cheval.

#### Les visites «PATRIMOINE»

- Manoirs du Pays d'Auge, abbayes prestigieuses, châteaux Renaissance ou forteresses médiévales, églises et cathédrales, plages du débarquement, cimetières, Mémorial de Caen, musées.

#### Les visites «GASTRONOMIE»

- La gastronomie normande propose de nombreux produits du terroir authentiques, raffinés et de qualité.
- Sans oublier les délices de la mer : fruits de mer, coquilles Saint-Jacques et autres bars, lottes, soles...

#### Les activités «SPORTIVES»

- Les activités nautiques et de loisirs sont variées : voile, canoë-kayak, char à voile, pêche en mer. Equitation.
- Les golfs du Calvados vous proposent des parcours de grande qualité.

#### A deux pas de l'institut

- Casino, discothèque, cinéma, musées, centre de voile, commerces, restaurants.

# hôtel le sable

L'EXPÉRIENCE DU BIEN-ÊTRE



En bord de plage,  
à proximité du cœur de la ville

L'hôtel Riva-Bella\*\*\*\*, entièrement non fumeur, met à votre disposition 89 chambres et suites dont certaines avec vue mer.

Prolongez votre séjour «bien-être» de thalassothérapie en toute quiétude dans nos chambres lumineuses, climatisées, agrémentées de salles de bain avec baignoire et équipées de TV Sat avec écran plat, radio, WiFi, sèche-cheveux, coffre-fort individuel, plateau de courtoisie et mini-bar.

Pour votre confort et vos déplacements en peignoir, de votre chambre à l'institut, l'hôtel est intégré au centre de thalassothérapie. C'est en toute liberté que vous allez vous reposer quelques minutes entre vos soins dans votre chambre ou profiter de l'espace détente durant votre temps libre.

Point de départ d'une journée agréable, le petit-déjeuner vous est servi sous forme de buffet dans notre restaurant ou en plateau continental ou diététique dans votre chambre.

Situation privilégiée pour profiter pleinement des vertus vivifiantes du climat marin de la Manche, ambiance conviviale et familiale, qualité du service...

Faites de votre séjour  
un moment inoubliable

Riva-Bella   
O U I S T R E H A M  
hôtel\*\*\*\* / restaurant

# restauration

## Restaurant panoramique

L'EXPÉRIENCE DU BIEN-ÊTRE

### le Riva-Bella

Dans un cadre idéal, avec de larges baies vitrées donnant sur la plage, « **le Riva-Bella** » vous accueille pour votre plus grand plaisir. Complétez à merveille votre séjour «bien-être» en dégustant une restauration de qualité avec un nouveau 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.

Surprenez vos papilles ! Notre chef vous invite à un voyage gustatif, subtil mélange de tradition et de créativité, où chacun selon ses envies trouve l'occasion de savourer quelques moments de bonheur.

Une bonne alimentation, indispensable à votre forme et à votre santé, doit être avant tout un plaisir, une sensation des plus agréables.

Chacun des trois repas quotidiens a son importance, les apports doivent être variés et équilibrés. Nos menus sont composés dans cet esprit. Ces variétés vous apportent protéines, lipides et glucides, sources d'énergie, de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Lieu de détente et de convivialité, le bar vous propose une grande variété de thés et d'infusions bio afin de prolonger vos moments de détente.

Aux beaux jours, profitez de notre terrasse face à la mer où vous pouvez vous restaurer, découvrir les bienfaits de nos cocktails de fruits et légumes le temps d'une pause vitaminée, ou vous reposer sur les transats mis à votre disposition.





# thalasso

## Espace marin

L'EXPÉRIENCE DU BIEN-ÊTRE



Savourez une échappée belle

### L'espace **détente**

Au cœur de l'institut, deux piscines d'eau de mer chauffée à 31° vous accueillent en libre accès durant votre cure dans une atmosphère ludique et relaxante. Aquabeds, jets sous-marins et jacuzzi agrémentent votre parcours marin. Sauna et hammam complètent ce lieu de plaisir et de repos. Allongé sur un transat, appréciez cet espace zen.

Vous pouvez également profiter chaque jour des cours d'aquagym et d'aqua fitness.





## L'espace **hydrothérapie**

Cheminez au gré de vos soins dans une ambiance chaleureuse où tout est conçu pour votre repos et votre bien-être.

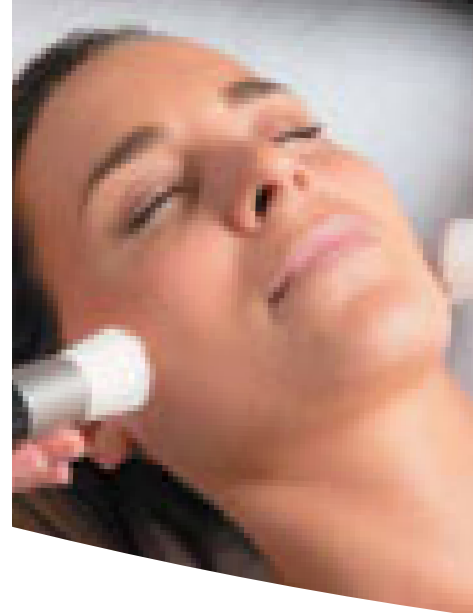
Découvrez l'univers du Spa marin Thalazur dans nos cabines de modelages aux ambiances choisies, où des voyages initiatiques à la découverte des rituels du monde vous emmèneront sur les rives du «bien-être».

# thalasso

## Espace

L'EXPÉRIENCE DU BIEN-ÊTRE

## détente



### ■ L'espace Fitness (en accès libre toute la journée)

Sous la conduite et les conseils des éducateurs sportifs, optimisez les bénéfices de votre cure et profitez de notre salle de cardio-training en libre accès : vélos, rameurs, assouplissements articulaires, renforcement des chaînes musculaires, dépenses caloriques.

### ■ 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 Camylle.

### ■ La tisanderie

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

### ■ Nos animations

- Cocktail de bienvenue le lundi soir (sauf jours fériés)
- Buffet de fruits de mer le jeudi soir
- Conférence diététique une fois par semaine sur réservation





# Espace beauté & spa

L'EXPÉRIENCE DU BIEN-ÊTRE

**THALGO**  
LA BEAUTE MARINE

**PAYOT**  
PARIS

## ■ 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.

## ■ L'espace beauté : René Furterer

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





CURES DE TRADITION

## Vitalité marine

18 soins individuels dont 3 modelages  
+ 6 soins collectifs

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 régénèrent votre potentiel énergétique.

Rituel de soins  
sur 6 jours\*

### Soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes ou applications de boues marines
- 3 bains hydromassants reminéralisants
- 3 douches sous-marines

### Soins relaxants

- 3 modelages détente ou sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 hydrojets

### Soins « vitalité »

- 3 douches à jet
- 6 soins collectifs (jet sous-marin ou relaxation)

### Expertise Thalazur

Afin de profiter pleinement de la reminéralisation que procurent les algues et les boues, nous vous conseillons une séance de hammam avant votre enveloppement.

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



100% de soins individuels  
dont 6 modelages

24 soins individuels dont 6 modelages


Cette cure débute le jour de votre choix

Les objectifs de la cure :

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

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

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

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



Rituel de soins  
sur 6 jours\*

#### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

#### Soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes ou applications de boues marines
- 4 bains hydromassants reminéralisants
- 3 douches sous-marines

#### Soins relaxants

- 6 modelages détente ou sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 4 hydrojets

#### Soins « vitalité »

- 3 douches à jet

#### Expertise Thalazur

Complétez les bienfaits de votre cure Thalazur par des activités physiques en accès libre.

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

# Modelages du monde



24 soins individuels

Cette cure s'effectue du lundi au samedi

Les objectifs de la cure :

## Voyagez au cœur du bien-être

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

Rituel de soins  
sur 6 jours\*

### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage « Indocéane » by Thalgo

### Soins relaxants

- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 modelage Californien
- 1 modelage Abhyanga
- 1 modelage Balinais
- 1 modelage aux pierres chaudes
- 3 hydrojets

### Soins reminéralisants

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

### Soins « vitalité »

- 3 douches à jet



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



Consultation médicale offerte

#### Expertise Thalazur

Prolongez votre découverte des modelages du monde avec un digito-pressing facial et crânien.\*\*

\*\*En supplément, sur rendez-vous.

# cures

# Anti-âge



Nos soins d'expertise  
pour **optimiser votre  
capital jeunesse**

24 soins

Cette cure s'effectue du lundi au samedi

Les objectifs de la cure :

## L'Excellence de l'anti-âge en thalassothérapie

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

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

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



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

Rituel de soins  
sur **6 jours\***

### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage Sublimant amandes et pistaches by Payot (30')

### Soins reminéralisants

- 1 enveloppement d'algues aux trois thés
- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco
- 1 application de boues marines
- 1 bain hydromassant aux cristaux du lagon
- 2 bains hydromassants précieux au miel et karité
- 2 douches sous-marines

### Soins « expertise / anti-âge »

- 1 rituel capillaire René Furterer
- 1 rituel d'excellence Anti-âge Global by Thalgo (1h30)
- 1 soin spécifique Contour des yeux by Thalgo (30')
- 1 modelage visage (15')
- 2 modelages Vitalité du Temps (25' et 52')

- 2 séances de Sublime réflexologie (25' et 52')
- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 2 hydrojets
- 1 atelier de bien-être : corps, souffle, esprit

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



### Soins «vitalité»

- 2 douches à jet

### Consultation médicale offerte



### Expertise Thalazur

Une à deux heures de marche active en bord de mer, c'est aussi une façon de préserver votre capital jeunesse grâce à l'iode et aux ions négatifs que vous respirerez.

# Silhouette



27 soins

Cette cure s'effectue du lundi au samedi

Les objectifs de la cure :

## Affinez votre silhouette en douceur

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.



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

## Rituel de soins sur 6 jours\*

- 2 consultations diététiques

### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

### Soins « expertise / minceur »

- 1 modelage aux huiles amincissantes
- 1 drainage lymphatique esthétique (35')
- 3 applications d'algues thermosudation au fucus
- 2 pressothérapies
- 2 applications cryothérapie jambes
- 2 séances d'iPulse 5.1
- 1 séance d'acupuncture

### Soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues aux trois thés
- 2 bains hydromassants reminéralisants à la gelée d'algues amincissante

### Soin relaxant

- 1 modelage Abhyanga

### Soins « vitalité »

- 3 douches à jet
- 3 ateliers corps (en salle ou en piscine)

### Consultation médicale offerte



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





### Expertise Thalazur

Pratiquez une activité sportive, cours d'aquagym ou de fitness en libre accès.

Pensez à vous hydrater avec les tisanes bio, à votre disposition à la tisanerie.

Complétez les bienfaits de cette cure avec les compléments nutritionnels Thalgo.\*\*

# Bien-être du dos



27 soins individuels

Cette cure s'effectue du lundi au samedi

Les objectifs de la cure :

## Appréhendez au mieux votre mal de dos

Cette cure est consacrée au traitement et à la prévention du mal de dos pour retrouver mobilité et souplesse. Ce programme, spécifiquement élaboré pour dénouer les tensions musculaires, associe prise en charge thérapeutique, modelages, effet décontracturant de l'eau de mer chaude et propriétés antalgiques des boues marines.



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

## Rituel de soins sur 6 jours\*

### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

### Soins « expertise / dos »

- 2 séances d'ostéopathie
- 2 modelages décontracturants (16')
- 1 modelage dos (25')
- 3 applications de boues auto-chauffantes
- 3 ateliers : renforcement musculaire et étirement (en salle ou en piscine)

### Soins reminéralisants

- 3 applications de boues marines
- 4 bains hydromassants reminéralisants
- 3 douches sous-marines

### Soins relaxants

- 2 modelages détente ou sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 hydrojets

Consultation médicale offerte



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



### Expertise Thalazur

Commencez votre journée par une séance d'étirements et adoptez les bonnes postures afin de soulager votre dos.

# Jambes légères



24 soins individuels

Cette cure s'effectue du lundi au samedi

Les objectifs de la cure :

**Jambes lourdes, retour veineux ou tout simplement recherche de légèreté.**

Aujourd'hui, une personne sur trois souffre de jambes lourdes ou d'œdème, c'est à toutes ces personnes que cette cure s'adresse, afin d'améliorer le retour veineux et diminuer l'effet œdème. L'efficacité de ce programme s'appuie sur une alternance permanente de soins drainants et circulatoires.



Rituel de soins  
sur 6 jours\*

## Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

## Soins «expertise»

- 1 drainage lymphatique esthétique (52')
- 1 drainage lymphatique esthétique (35')
- 1 modelage Signature Riva
- 1 séance d'acupuncture
- 1 réflexologie plantaire
- 1 soin Jambes légères by Payot
- 3 applications d'algues circulatoires
- 3 applications cryothérapie jambes
- 3 pressothérapies (avec application gel jambes fraîcheur)
- 1 atelier « Jambes légères »

## Soins «Vitalité»

- 2 douches à jet
- 2 douches sous-marines
- 3 bains hydromassant à la gelée circulatoire

**Consultation médicale offerte**

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



### Expertise Thalazur

Prolongez les bienfaits de la cure avec les tisanes «jambes légères» Thalgo\*

\*En vente à la boutique.

Moments privilégiés  
et conseils de nos professionnels

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



Rituel de soins  
sur 6 jours\*

- 2 consultations diététiques

#### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

#### Soins «expertise»

- 2 séances d'ostéopathie
- 1 atelier modelage bébé\*\*
- 1 soin visage Fondamental Lumière by Thalgo
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus
- 2 pressothérapies

#### Soins reminéralisants

- 1 enveloppement d'algues aux trois thés
- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco
- 3 bains hydromassants précieux au miel et karité
- 2 douches sous-marines

#### Soins relaxants

- 1 modelage Californien
- 2 modelages détente ou sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 hydrojets

#### Soins «vitalité»

- 3 ateliers corps (en salle ou en piscine)

#### Consultation médicale offerte

#### Expertise Thalazur

Nos esthéticiennes vous suggèrent, pour redonner de la souplesse à votre peau, le beurre corporel au karité de notre gamme de cosmétique marine Thalazur.\*\*\*



CURES D'EXPERTS

# Maman bébé



27 soins

Pratiquée entre le 3<sup>e</sup> et le 9<sup>e</sup> mois de bébé

Les vaccinations de votre bébé doivent être à jour.

Cette cure s'effectue du lundi au samedi

Les objectifs de la cure :

**Vivez en douceur et en toute sérénité  
la présence de bébé**

Destinée aux jeunes mamans, cette cure est indiquée pour la récupération physique et psychologique liée à la grossesse et à l'accouchement.



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

ESCALES D'EXCELLENCE

# Escales 3 jours

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



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 au choix\*\***

**3 soins Privilèges**

- 1 modelage détente (25')
- 1 modelage Californien
- 1 modelage à 4 mains sous fine pluie d'eau de mer

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

\*\* Au choix parmi : bain hydromassant reminéralisant, douche sous-marine, hydrojet, enveloppement d'algues aux parfums d'ailleurs.



## 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 !**

**6 soins individuels d'hydrothérapie au choix\*\***

**3 soins Privilèges**

- 1 gommage sucré-salé «Indocéane» by Thalgo
- 1 rituel visage Prodige des Océans by Thalgo
- 1 beauté des mains «luxe»

## Escale Authentique masculin



9 soins individuels\*

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

**6 soins individuels d'hydrothérapie au choix\*\***

**3 soins Privilèges**

- 1 rituel capillaire René Furterer ou  
1 gommage «Délicieux Polynésia» by Thalgo
- 1 soin visage «ThalgoMen» à l'algue bleue vitale by Thalgo
- 1 modelage Balinais



ESCALES D'EXPERTS

# Escales 3 jours

Rituels de soins  
sur 3 jours\*

\* Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification.

Descriptif des soins p. 44/46.

\*\* Au choix parmi : bain hydromassant reminéralisant, douche sous-marine, hydrojet, enveloppement d'algues aux parfums d'ailleurs.

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

## Escale Maman bébé

Pratiquée entre le 3<sup>e</sup> et le 9<sup>e</sup> mois du bébé.



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.**

**6 soins individuels d'hydrothérapie au choix\*\***

**3 soins Privilèges**

- 1 soin visage My Payot Éclat Essentiel
- 1 atelier modelage bébé\*\*\*
- 1 modelage détente (25')

# Escale Silhouette



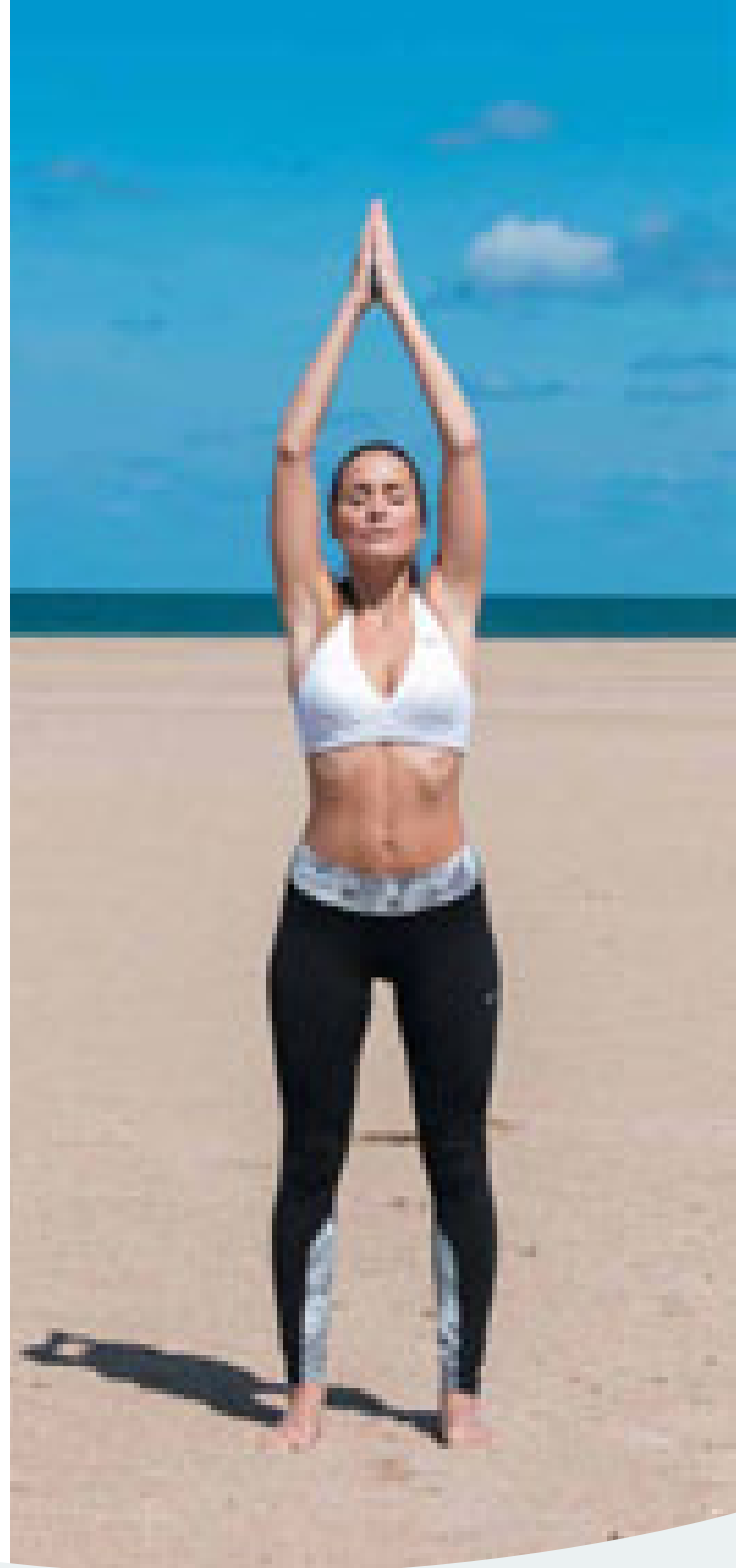
9 soins individuels\*

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.**

## 6 soins individuels d'hydrothérapie

- 2 bains hydromassants  
à la gelée d'algues amincissante
- 1 douche sous-marine
- 2 douches à jet
- 1 application d'algues thermosudation au fucus



## 3 soins Privilèges

- 1 séance d'iPULSE 5.1
- 1 soin Signature «Coaching silhouette» by Thalgo
- 1 modelage aux huiles amincissantes

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

\*\* Au choix parmi : bain hydromassant reminéralisant, douche sous-marine, hydrojet, enveloppement d'algues aux parfums d'ailleurs.

# Escales Mieux-être en Normandie

L'EXPÉRIENCE DU BIEN-ÊTRE

Ressourcement et détente  
sont les maîtres-mots  
de Thalazur Ouistreham.

Laissez place au «mieux-être» grâce aux compétences de nos équipes et aux bienfaits de l'eau de mer sur votre organisme. Découvrez des soins relaxants pour éliminer les tensions et rééquilibrer le corps mais également, des séances d'acupuncture personnalisées en fonction des problématiques de chacun, des séances de Digito Pressing Facial et Crânien, ainsi que des ateliers «Corps, Esprit et Souffle» pour équilibrer les énergies et vous aider à vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête...

Le sentiment de mal-être peut être d'ordre physique (douleurs, prise de poids) ou psychique (mauvaise image de soi, stress, insomnie).

Rituels de soins  
sur 3 jours\*

\* Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification.  
Descriptif des soins p. 44/46.

\*\* Au choix parmi : bain hydromassant reminéralisant, douche sous-marine, hydrojet, enveloppement d'algues aux parfums d'ailleurs.

\*\*\* Suivant disponibilité.

## Escale Mieux-être



9 soins\*

Les objectifs de l'Escale Mieux-être

**Découvrez des soins relaxants pour éliminer vos tensions et rééquilibrer votre corps.**

**3 soins individuels d'hydrothérapie au choix\*\***

**6 soins Privilèges**

- 3 modelages détente ou sous fine pluie d'eau de mer (16' / un chaque jour)
- 1 séance d'acupuncture personnalisée\*\*\* (minceur, arrêt du tabac, insomnie...)  
ou  
1 séance de lâcher-prise aquatique\*\*\*
- 1 séance de digito-pressing facial et crânien
- 1 atelier de bien-être : corps, souffle, esprit

# Escale Mieux-être du ventre



9 soins\*

Les objectifs de l'Escale Mieux-être du ventre  
**Débloquer les émotions négatives, le stress, l'anxiété et soulager les douleurs dues aux problèmes digestifs.**

Cette escale consacrée au ventre complète notre expertise du mieux-être. Nous entendons partout que le ventre est le deuxième cerveau, c'est donc une partie du corps à chouchouter tout particulièrement pour être bien.



## Escale Mieux-être Ado



14/18 ans – 6 soins\* (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.**

### 3 soins individuels d'hydrothérapie

- 1 bain hydromassant reminéralisant
- 1 hydrojet
- 1 douche sous-marine

### 3 soins Privilèges

- 1 consultation diététique
- 1 soin visage Pureté essentielle by Thalgo
- 1 beauté des mains traditionnelle

### 9 soins «expertise / relaxants»

- 1 modelage Chi Nei Tsang (52')
- 1 réflexologie plantaire (25')
- 1 séance d'acupuncture\*\*  
ou  
1 séance de lâcher-prise aquatique\*\*
- 1 atelier corps (Yoga du ventre )
- 1 douche sous-marine
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement d'algues reminéralisant
- 1 application d'algues thermosudation fucus
- 1 modelage aux huiles amincissantes ou décontracturant (16')

\*Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification.  
Descriptif des soins p. 44/46. \*\* Suivant disponibilité.

Nouveauté  
2018



## Journée Vitalité marine

4 soins par jour dont un collectif\*

- **3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**  
enveloppement d'algues reminéralisantes,  
application de boues marines, bain hydromassant  
reminéralisant, hydrojet, douche à jet, douche  
sous-marine
- **1 soin collectif**  
relaxation en salle ou jet sous-marin

## Journée Découverte marine

3 soins par jour dont un collectif\*

- **2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**  
enveloppement d'algues reminéralisantes,  
application de boues marines, bain hydromassant  
reminéralisant, hydrojet, douche à jet, douche  
sous-marine
- **1 soin collectif**  
relaxation en salle ou jet sous-marin

## Journée Thalazur

4 soins par jour dont un modelage\*

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

## Journée Découverte Thalazur

3 soins par jour dont un modelage\*

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

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

# 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 karité (15')**

Avant de pénétrer dans votre bain hydromassant, vous enduisez votre corps d'une cire au miel et au karité. Vous découvrirez les sensations nouvelles d'une peau douce et pleinement hydratée.

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

Adjonction dans l'eau de mer de cristaux de sels nacrés à l'agréable senteur exotique pour un bain d'évasion reminéralisant.

- **Bain hydromassant aux gelées d'algues (15')**

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

- **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.

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

### 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. La sélection des algues varie selon la spécificité de la cure choisie.

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

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

**Au choix parmi :**

- aux trois thés
- à la pulpe de coco

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

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

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

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

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

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

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

Soin localisé, application principalement au niveau du dos. Ce soin est décontractant, reminéralisant et surtout à visée antalgique.

### 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.

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

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

- **Pressothérapie (20')**

Drainage lymphatique mécanique des membres inférieurs : deux grandes bottes à pression progressive pneumatique vous permettent d'améliorer le retour veineux. Affine et allège les jambes et atténue l'aspect peau d'orange.

### MODELAGES



- **Modelage sous fine pluie d'eau de mer (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 à 4 mains sous fine pluie d'eau de mer (16')**

Sous une rampe d'eau de mer chaude, 4 mains pour une détente optimale

- **Modelage détente (16' ou 25')**

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

- **Modelage aux huiles amincissantes (16')**

Modelage minceur localisé.

- **Modelage décontractant (16')**

Modelage de la partie dorsale pour enlever les tensions.

- **Modelage dos (25')**

Effleurages, pressions et pétrissages sont utilisés pour permettre d'enlever les tensions du dos et de retrouver un profond bien-être.

- **Modelage du visage (15')**

Modelage douceur du visage, du cou et du décolleté, pour un effet apaisant et relaxant.

- **Modelage Duo (25')**

Deux personnes, allongées séparément sur des tables de modelage, sont modelées en même temps. Un modelage dorsal est effectué selon un protocole identique avec des huiles essentielles.

- **Réflexologie plantaire (25')**

Le système nerveux à ses terminaisons dans les extrémités du corps et décrit des zones réflexes. Stimulées par pressions, ces zones influent sur l'ensemble du métabolisme.

- **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.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



- **Drainage lymphatique esthétique (35' localisé / 52' corps complet)**  
Pression douce et régulière manuelle. Stimule l'élimination des toxines, désinfiltre les tissus et améliore la circulation sanguine.

- **Atelier modelage bébé (50')**

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 1 an.

- **Modelage Vitalité du temps (25' ou 52')**

Inspiré du meilleur des techniques occidentales et chinoises, ce modelage du corps a pour but de booster l'énergie, d'améliorer la souplesse musculaire et articulaire et de chasser durablement la fatigue grâce à une série de manœuvres sur le haut du crâne, la nuque et les trapèzes.

- **Sublime réflexologie (25' et 52')**

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

- **Modelage Californien (52')**

Modelage de détente globale du corps. La détente vient en premier lieu par l'inaction et le relâchement des muscles superficiels pour ensuite permettre le relâchement des muscles profonds.

- **Modelage Abhyanga (52')**

Issu de la médecine ayurvédique, ce modelage du corps et de la tête est réalisé à l'huile chaude. Il a une action holistique sur la globalité du corps et de l'esprit. Il permet d'assouplir les muscles, de stimuler les sens et la circulation sanguine afin d'améliorer son énergie vitale. Ce modelage personnalisé est basé sur les combinaisons des 5 éléments afin de maintenir ou rétablir l'équilibre des trois forces vitales «Vata», «Pita» et «Kapha». Il assure un bien-être global et une parfaite réponse aux déséquilibres causés par un style de vie moderne.

- **Modelage Balinais (52')**

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

- **Digito-pressing facial et crânien (52')**

Après une première phase de modelage détente, cette technique se réalise par pressions douces des doigts sur des points réflexes du visage et du crâne pour rééquilibrer les énergies et procurer une intense sensation de détente aussi bien physique que mentale. Idéal pour apaiser le stress et retrouver un bon sommeil. En outre, cette technique permet de relancer les échanges circulatoires et favorise un bel éclat du teint.

- **Modelage Chi Nei Tsang (52')**

Modelage issu de la tradition chinoise dont le principe de base est l'harmonisation globale à partir du ventre et de toutes les fonctions vitales (digestion, élimination, circulation). Le Chi Nei Tsang est un véritable soin thérapeutique de bien-être. Il vise à recharger les énergies, ses effets sont très perceptibles sur le plan physique et émotionnel.

- **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 Signature Riva (1h)**

Inspiré des deux éléments que l'on trouve en Normandie : la terre et l'eau, ce modelage procure une sensation de plaisir et de détente pour un pur moment de bien-être. Au niveau du dos, des manœuvres sont effectuées avec les coudes et les avant-bras, elles représentent la force de la terre. Une serviette chaude est ensuite appliquée pour décontracter les muscles. Côté mer, des gestes fluides et rythmés sur la face ventrale rappellent le mouvement des vagues de la Manche. Cette fois-ci, un jeu de serviettes fraîches conclut le soin et rebooste le 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 aux trois sels (20')**

Gommage corps relaxant qui révèle l'éclat de la peau. Sélection de trois sels (Atlantique, Himalaya et Mer Morte) et d'un mélange d'huiles essentielles qui favorisent la détente et assurent un effet apaisant.

- **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 monoï 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 (30')**

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



# les soins

## Descriptif des soins

### SOINS ESTHÉTIQUES

- **Soin Jambes légères by Payot (25')**

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

- **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 antirides, anticernes et antipoches.

- **Soin Fondamental lumière by Thalgo (45')**

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 pour 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 visage My Payot Eclat Essentiel (3h)**

Soin énergisant, véritable cocktail de «superfruits», au masque peel-off gourmand, pour une peau éclatante aux traits reposés.

Nouveauté 2018

- **Soin visage Pureté Essentielle by Payot (1h)**

Le soin désincrustant des peaux mixtes à grasses, au gommage chauffant et au masque peel-off assainissant, pour une peau rééquilibrée, matifiée, au grain de peau affiné.

- **Rituel Visage Prodige des Océans by Thalgo (1h15)**

Ce Rituel de Beauté suprême offre une régénération ultime pour une jeunesse globale. Parfaite alchimie entre efficacité et sensorialité, ce soin prodigue les bienfaits revitalisants de l'Intelligence Marine Régénérative, concentré absolu de 63 principes actifs marins – brevet exclusif THALGO. En son cœur, le Masque Prodige des Océans, agissant comme une pure oxygénation repulpante, et son massage spécifique, inspiré du Ko Bi Do, technique japonaise ancestrale de lifting manuel, lissent visiblement les rides, redonnent fermeté et élasticité à la peau. Le visage respire d'une nouvelle jeunesse.

- **Rituel d'excellence Anti-âge Global by Thalgo (1h30)**

Soin d'exception qui associe une technique de lifting manuelle incomparable à un complexe d'actifs précieux exclusifs Thalgo. Exfoliation en profondeur ; double modelage Energilift visage, cou et décolleté suivi du modelage Relaxation Ultime ; masque de cellulose biologique riche en acide hyaluronique ; gommage et modelage des mains. Un rituel d'excellence pour un résultat jeunesse globale : les traits du visage sont rehaussés, les rides lissées, les taches estompées.

- **Soin Signature «Coaching silhouette» by Thalgo (1h)**

Traitement zone à zone totalement personnalisé utilisant «la musculation active». Massage intensif pendant que vous contractez chaque zone pour une triple action renforcée : contraction musculaire tonifiante, massage lipolytique et pénétration d'actifs minceur et fermeté.

- **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.

- **Rituel capillaires René Furterer**

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

Rituel «Douceur» by Thalazur pour Elle (45')

ou Rituel «Tonique masculin» pour Lui (35')

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

Soin traditionnel.

- **Beauté des mains ou des pieds «luxe» (1h15)**

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

### SOINS COLLECTIFS

- **Atelier corps (en salle ou en piscine / 25')**

Pour une approche ergonomique et physique débouchant sur une prise de conscience des bons mouvements. Nos éducateurs diplômés adaptent les exercices en fonction de la cure choisie.

- **Relaxation (25')**

En piscine : laissez-vous bercer au fil de l'eau, un pur moment de détente pour lâcher-prise. En salle : basée sur des exercices respiratoires et accompagnée d'une prise de conscience du corps, entraînant un relâchement total.

- **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.

Nouveauté 2018

- **Séance de lâcher-prise aquatique (25')**

Allongé dans l'eau, on se laisse flotter, soutenu par le praticien vous êtes doucement balancé(e), étiré(e), les méridiens sont travaillés par de douces pressions. Ceci conduit à une grande détente et une respiration plus profonde. Tout en maintenant la tête hors de l'eau le corps est guidé dans des mouvements afin de mobiliser tous les membres en douceur. La caresse de l'eau sur tout le corps rajoute au bénéfice du soin.

- **Atelier Yoga du ventre (25,)**

Grâce à certaines postures de Yoga (appelées ASANAS), nous allons agir sur la digestion, le stress et surtout sur la tonicité musculaire afin de retrouver un ventre plat.

### SOINS PARAMÉDICAUX

- **Thérapie manuelle / ostéopathie (25')**

Technique manuelle visant à rééquilibrer les structures ostéo articulaires et viscérales.

- **Acupuncture (30')**

Introduction d'aiguilles très fines en des lieux déterminés pour déclencher une réponse physiologique ou thérapeutique de l'organisme et rééquilibrer l'énergie vitale.

- **Consultation diététique (30')**

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

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

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

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

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

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

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

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



## Conditions générales Hôtel Riva-Bella\*\*\*\* Thalazur Thalassothérapie & Spa

Prix fermes, taxes et services compris hors taxe de séjour à régler sur place : environ 1,30€/jour/pers (sous réserve de modification par la mairie).

L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.

Entrée espace détente accompagnant hébergé : offert.

Supplément suite familiale : 50€/jour/chambre.

Repas traditionnels ou allégés à choisir sur place, sans supplément.

Parking fermé gratuit.

Nos amis les animaux ne sont pas admis dans notre établissement.

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 de 6 jours). 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 enfants de moins de 14 ans et aux femmes enceintes. Possibilités de soins esthétiques pour les futures mamans : nous consulter.

Chèques vacances acceptés.

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

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

**Conditions enfants :** Jusqu'à 12 ans dormant dans la chambre des parents : hébergement et petit-déjeuner offerts. Nombre de chambres limité.

Repas enfant : 12€ jusqu'à 12 ans.

Accès piscine autorisé pour les enfants jusqu'à 12 ans uniquement du lundi au samedi de 12h30 à 14h et après 17h et le dimanche de 12h30 à 18h (accompagnés d'un parent) : offert. Sauna et hammam non autorisés aux enfants.

**Horaires d'ouverture :** L'Institut de Thalassothérapie est ouvert toute la semaine.

Les soins sont planifiés du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, le samedi de 8h30 à 13h et de 14h à 18h, le dimanche de 8h30 à 13h\*.

**L'espace détente :** Du lundi au vendredi de 9h à 20h. Le samedi de 8h30 à 20h.

Le dimanche de 8h30 à 18h. Afin de préserver la quiétude et le repos des curistes, l'accès à l'espace détente ne sera autorisé aux enfants de moins de 13 ans qu'entre 12h30 et 14h et à partir de 17h du lundi au samedi et de 12h30 à 18h le dimanche\*.

**Espace Esthétique :** Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 18h30.

Le samedi de 9h à 19h. Le dimanche de 9h à 13h\*.

**Conférences et visites :** Cocktail de bienvenue le lundi sauf jours fériés. Conférence sur la diététique.

\* horaires susceptibles d'être modifiés

## 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 obligatoire pour accéder aux salles de remise en forme.

Les sandalettes sont obligatoires dans l'institut et sont offertes pour les séjours de 6 jours et plus, en formule cure.

En vente à l'accueil pour les courts séjours.

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

### CE QU'IL FAUT SAVOIR

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

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

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

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

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

**L'accompagnant non curiste :** L'accès à l'espace détente (piscines, sauna, hammam, jacuzzi, salles de remise en forme) est gratuit pour l'accompagnant hébergé à l'hôtel Riva-Bella.

**Accompagnant non curiste «Jeune maman» et «Maman bébé» :** pour plus de sérénité dans le cadre de la cure 6 jours «Jeune maman» en demi-pension et 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).

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

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

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



# thalazur

## ThalassoThérapies Minérales

la recharge marine by thalazur

Une orientation santé  
en thalassothérapie

## DÉCOUVREZ sans supplément

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

Nos cures Thalazur, Anti-âge, Bien-être du dos et Maman bébé 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



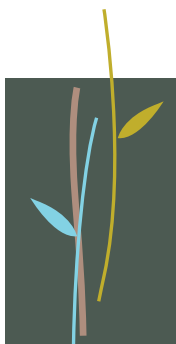
**Récupération musculaire et diminution des douleurs après une activité physique – Amélioration de la capacité pulmonaire**

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 ■ Thalasso-thérapie & Spa

## ■ ACCÈS

**De Paris :** A13 (239 km), durée du trajet environ 2h. Autoroute de Normandie : direction Rouen/Caen – Sortie n°3 « Porte d'Angleterre » (après le viaduc de Caen) – suivre la direction de « Ouistreham Car Ferry » – à Ouistreham Riva-Bella, suivre la direction « les plages ».

**De Caen :** D515 puis D514 (4 voies) – 15 km Suivre la direction de Ouistreham Car Ferry.

**Accès par le train :** Gare de Paris Saint-Lazare – Caen

**Bus :** Ligne n°61 – services quotidiens toutes les heures sauf dimanches et jours fériés entre Caen et Ouistreham Riva-Bella. Différents arrêts entre Caen et Ouistreham Riva-Bella.

## l'art de prendre soin de vous

### Thalazur Ouistreham

Avenue du commandant Kieffer ■ 14150 Ouistreham Riva-Bella

  
**THALASSOLINE**  
Échappées zen & séjours bien-être

**NOTRE ÉQUIPE EST  
DISPONIBLE POUR VOUS**



0800 800 136



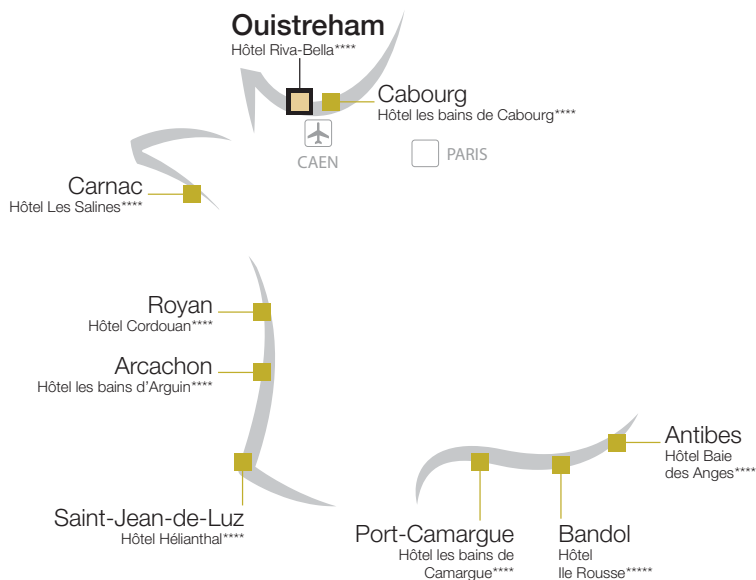
reservation@thalasso-line.com



Live Tchat



facebook/PageThalassoline



les hôtels  
by thalazur