

# Thalassothérapie & Spa

## Port - Camargue

ÉCHAPPÉE BELLE AU PAYS DU SOLEIL



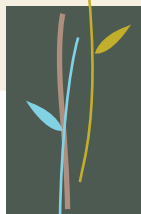
Hôtel les bains  
de Camargue  
\* \* \* \*



thalazur  
Hôtel ■ Thalassothérapie & Spa

# Port-Camar

## Port-Camargue



thalazur  
Hôtel • Thalassothérapie & Spa

### Port-Camargue, une échappée belle au pays du soleil...

Située face aux dunes et à la plage, à la lisière de la Camargue, terre de passion et de traditions, Port-Camargue, cité marine ouverte sur la mer vous invite à un voyage hors du temps à la découverte d'une région authentique, « 100% nature », riche et préservée.

Dans un décor chaleureux aux couleurs du Sud, le site Thalazur Port-Camargue vous offre une gamme de soins diversifiée, un accueil convivial, une prise en charge personnalisée, un véritable accompagnement vers une sérénité retrouvée et un bien-être harmonieux.

Pour répondre au mieux à vos attentes, vous découvrirez au fil de la brochure nos séjours 2018. Notre cure phare « No stress » devient la cure « No stress & sommeil » et ne cesse d'évoluer pour votre plus grand bien-être en s'inspirant des fondements de la médecine traditionnelle chinoise. La marche aquatique « Aqua longe » s'inscrit également cette année au programme de la cure « Silhouette ».

Au 6<sup>e</sup> étage, le restaurant « Le Panoramique » vous offre une vue unique sur la baie d'Aigues-Mortes. Parce que dissocier plaisirs de la table et santé serait une erreur, notre Chef vous propose un voyage visuel et gustatif grâce à une cuisine haute en couleurs et en saveurs, subtil mélange de tradition et créativité.

Prenez le temps de prendre soin de vous, de vous offrir un moment de détente absolue ici en Camargue « où il n'y a rien à voir, mais tout à découvrir ». Vivez une véritable communion avec la nature, un dépaysement total en rupture avec votre quotidien, Thalazur Port-Camargue vous offre une occasion unique de vous ressourcer et de rétablir votre équilibre.

C'est dans cet univers ensoleillé, face à la Méditerranée, que nos équipes seront heureuses de vous faire partager leurs connaissances locales afin que vous jouissiez pleinement de votre séjour dès les premiers instants. Dans l'attente du plaisir de vous accueillir chez nous.

Fabienne Busson  
Directrice de site  
& ses équipes

# Camarguais

La Méditerranée et le terroir Camarguais

ÉCHAPPÉE BELLE AU PAYS DU SOLEIL





Le cœur de la Camargue bat au rythme d'une nature indomptée, pays de légende où la nature a conservé tous ses droits.

Posé sur une plage naturelle et adossé au plus grand port de Plaisance d'Europe, Port-Camargue, cité marine ouverte sur la mer, est une invitation riche, authentique et préservée.

Venez vivre la méditerranée et le terroir Camarguais.

#### Les visites «NATURE»

- la Camargue en 4X4
- balade à cheval
- le parc ornithologique des Saintes-Maries
- les traditions autour du taureau
- sorties en mer : pêche et plaisance
- site classé de l'Espiguette (grandes plages naturelles)

#### Les visites «PATRIMOINE»

- le vieux village du Grau-du-Roi et son port de pêche
- cité médiévale d'Aigues-Mortes
- Nîmes : ses arènes, son temple Gallo-Romain et son jardin à la française
- Uzès et le pont du Gard
- Les Saintes-Maries-de-la-Mer, capitale de la Camargue
- Montpellier : histoire et modernité, le musée Fabre...

#### Les visites «GASTRONOMIE»

- les huîtres de Bouzigues
- les vignobles et domaines viticoles de Listel, Pic Saint-Loup, Costières de Nîmes et coteaux du Languedoc.
- les salins du midi...

#### Les activités «SPORTIVES»

- 1 golf 18 trous et 1 golf 9 trous
- 2 courts de tennis
- des vélos en location à l'hôtel vous permettent de découvrir la ville et le littoral au travers de nombreuses pistes cyclables
- activités aquatiques : kitesurf, jet ski, promenade en bateau, ski nautique...

#### A deux pas de l'institut

- **Seaquarium**, école de voile, cabaret, discothèque, commerces, restaurant, casino.



# hôtel

## Face aux dunes et à la plage

ÉCHAPPÉE BELLE AU PAYS DU SOLEIL



### Hôtel intégré les bains de Camargue\*\*\*\*

Accès direct à l'institut de thalassothérapie. Les 87 chambres spacieuses avec balcon, orientées mer ou jardin, décorées aux couleurs du sud sont équipées pour votre plus grand confort : climatisation, WiFi gratuit, sèche-cheveux, TV Satellite, téléphone, radio, minibar, coffre-fort individuel, plateau de courtoisie.

10 chambres privilèges avec terrasse privative sont à votre disposition. Profitez en toute quiétude d'une vue mer sans vis-à-vis. Possibilité de chambres « famille ».

### Les plus de l'hôtel

- Accueil 24h/24h
- 4 salles de réunion à la lumière du jour
- Room service
- Pressing, délai de 48 à 72h
- Piscine extérieure chauffée – d'avril à septembre
- Plage privée et restaurant de plage de mai à septembre
- Transats offerts sur la plage privée pour les clients en cure de 6 jours sur la demi-journée de mai à septembre
- Parking privé, extérieur, clos
- Web corner
- Location de vélos à la demi-journée ou à la journée
- Coiffeur, à deux pas de l'hôtel



Hôtel les bains  
de Camargue

★ ★ ★ ★

# restauration

## Restaurant «Le Panoramique»

ÉCHAPPÉE BELLE AU PAYS DU SOLEIL



Au 6<sup>e</sup> étage, face à la mer, surplombant le port de plaisance de Port-Camargue, «**Le Panoramique**» vous offre une vue unique sur la baie d'Aigues-Mortes.

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

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

Un équilibre alimentaire et une bonne alimentation sont indispensables à votre forme, les apports doivent être variés et équilibrés.

### **Restaurant de plage «Le M'Plage»**

De mai à septembre, saveurs & farniente

Posé directement sur le sable, «Le M'Plage», vous propose de déguster des produits régionaux préparés dans la tradition méditerranéenne. Spécialités de plancha, poissons, viandes, légumes colorés... Grillades et salades font entrer le soleil dans votre assiette. La plage est aménagée avec 140 transats et parasols. L'accès est offert pour les clients en cure de 6 jours en demi-journée.

### **Bar «L'Horizon»**

Escale détente idéale pour profiter d'une vue panoramique en découvrant nos cocktails.



# thalasso

## Nos espaces

ÉCHAPPÉE BELLE AU PAYS DU SOLEIL



Savourez une échappée belle

### L'espace **marin**\*

Décoré aux couleurs du sud, Thalazur Port-Camargue vous invite à un voyage hors du temps, pour un dépaysement total en rupture avec votre quotidien.

Dans un univers ensoleillé, profitez de notre bassin intérieur d'eau de mer chauffée, équipé de cols de cygne, sièges bouillonnants et de jets sous-marins.

Vous découvrirez également nos activités aquatiques variées telles que l'aquagym, l'aquabiking, l'aquatraining... pour une complète remise en forme.

\* En libre accès pour les curistes.



## L'espace **d'hydrothérapie**

Au cœur de cet espace profitez des nombreux bienfaits de nos soins marins : renforcement des défenses immunitaires, élimination des toxines, amélioration de la qualité de la peau... Découvrez une gamme diversifiée de soins dans la plus grande tradition de la thalassothérapie : modelage sous fine pluie d'eau de mer, enveloppement d'algues reminéralisantes, application de boues marines, bain hydromassant à l'eau de mer... Grâce à un accueil convivial et une prise en charge personnalisée, notre équipe de soin vous accompagne vers une sérénité retrouvée, un bien-être harmonieux.



# thalasso

## Nos espaces

ÉCHAPPÉE BELLE AU PAYS DU SOLEIL



### L'espace **fitness**

(en libre accès de 7h à 23h)

Une salle lumineuse dotée d'équipements sportifs : tapis de course, vélo elliptique, rameur...

### L'espace **détente**

#### ■ **Sauna / Hammams\***

Découvrez un univers privilégié dédié aux bains de chaleur. Composé d'un sauna, d'un hammam chaud traditionnel au ciel étoilé et d'un hammam privatif tiède pour les soins du corps, il vous permet à l'aide de notre programme quotidien d'aromathérapie by Camille, de purifier corps et esprit. **Optimisez les bienfaits de votre séjour en le débutant par un gommage dans notre hammam de soin.**

**Les bienfaits du sauna :** la chaleur sèche induit une décontraction et un assouplissement musculaire ; elle soulage les courbatures et élimine les toxines. Recommandé après une activité sportive.

**Les bienfaits du hammam :** la chaleur humide permet un nettoyage de la peau en profondeur et élimine les impuretés. Recommandé avant un gommage du corps ou un soin du visage.

#### ■ **La tisanerie**

Afin de vous hydrater, il vous est conseillé de boire entre les soins. Des tisanes aux saveurs et vertus variées vous sont gracieusement proposées quotidiennement. Des fontaines à eau sont également à votre disposition.

#### ■ **Salle de repos**

Entre vos soins ou après vos soins, profitez de moments de détente dans notre salle de repos orientée vers les dunes naturelles.

\* En libre accès pour les curistes. Certaines affections cardiaques ou circulatoires peuvent contre-indiquer l'accès à ces espaces, veuillez consulter votre médecin en cas de doute.



## L'espace **spa & esthétique**

Au cœur de l'institut, l'espace spa & esthétique est composé de sept cabines de soins dont une cabine duo.

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

Les laboratoires Thalgo explorent avec passion depuis 40 ans les richesses de la mer et des algues pour sélectionner les actifs marins alliant performance et haute tolérance. Avec une éthique forte de respect de la nature, leurs laboratoires offrent chaque jour des produits de soins d'avant-garde, authentiques et efficaces.

Chaque soin Thalgo, corps ou visage est unique, original et vous invite à explorer de nouvelles sensations.

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

**THALGO**  
LA BEAUTE MARINE

**PAYOT**  
PARIS

## L'espace **boutique**

- Gamme de cosmétique marine Thalazur
- Gamme de cosmétique Payot
- Produits Thalgo : cosmétiques, compléments alimentaires et infusions
- Lignes de maillots de bain : Eminence, Speedo, Athéna
- Articles de bain

## Nos **animations et activités**

- Cocktail de bienvenue le lundi soir (hors juillet et août)
- Séances d'aquagym en libre accès pour les curistes
- Location de vélos sur la journée ou ½ journée
- Séances aquabiking (15€ la séance)
- Séances « Aqua longe », randonnée en mer proposée en fonction de la météo (15€ la séance)

# 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\*

## 12 soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 2 bains hydromassants à la gelée d'algues relaxantes
- 1 bain hydromassant aux agrumes
- 2 douches à jet
- 2 douches hydromassantes
- 2 douches oscillantes

## 6 soins relaxants

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

## 6 soins collectifs

- 3 séances d'aquatraining
- 3 séances de jet sous-marin

## Expertise Thalazur

Pour une complète remise en forme, découvrez l'aquabiking\*\* une activité aux nombreux bienfaits pour le corps : cardio-vasculaire, circulatoire, esthétique avec une amélioration de la qualité et de la fermeté de la peau.

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

CURES DE TRADITION

# Thalazur



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 marin

### 14 soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 2 applications de boues marines
- 3 bains hydromassants reminéralisants
- 1 bain hydromassant aux agrumes
- 1 bain hydromassant précieux au miel et karité

- 2 douches hydromassantes
- 1 douche à jet
- 1 douche oscillante

### 9 soins relaxants

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

### Expertise Thalazur

Bénéficiez de la force vitale des océans au travers du soin du visage Fondamental Lumière by Thalgo. Un soin qui atténue les effets de la fatigue sur votre visage et lui redonne son éclat naturel.\*\*

**100%** de soins individuels  
dont **6** modelages



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



Thalazur Port-Camargue vous propose  
la cure « No stress & sommeil »  
Le calme intérieur retrouvé, vous serez en  
mesure de mieux appréhender les évènements  
du quotidien, vous serez apaisé.

# No stress & sommeil

Retrouver son  
équilibre naturel

CURES D'EXPERTS



# No stress & sommeil



24 soins

Cette cure s'effectue du lundi au samedi

Les objectifs de la cure :

**Troubles du sommeil, épuisement  
émotionnel, angoisse du burn-out...**

La cure No stress & sommeil est un moment que vous vous accordez pour redonner au corps son équilibre naturel. Basés sur la médecine traditionnelle chinoise, les soins spécifiques s'appliquent à relancer votre énergie vitale, à évacuer les pensées négatives et tensions du quotidien. L'EFT, acupuncture sans aiguille, ou le shiatsu agissent sur les origines de vos troubles. Les soins enrichis en magnésium vont progressivement estomper les signes de fatigue et permettre à l'organisme de se ressourcer. Un accompagnement personnalisé pour vous aider à retrouver apaisement et sérénité durablement.



Voir les bienfaits du magnésium en page 47

Rituel de soins  
sur 6 jours\*

## Préparer le corps aux soins

- 1 gommage marin enrichi en magnésium

## 13 soins reminéralisants

- 4 enveloppements d'algues reminéralisants enrichis en magnésium
- 1 application de boues marines
- 3 bains hydromassants reminéralisants enrichis en magnésium
- 2 douches à jet
- 2 douches hydromassantes
- 1 douche oscillante

## 8 soins «relaxants et anti-stress»

- 1 L'Authentique modelage du visage aux 42 mouvements by Payot
- 1 modelage Ayurvédique
- 1 séance de Shiatsu
- 1 séance d'EFT Emotional Freedom Technique\*\*

Nouveauté  
2018



- 1 modelage No Stress enrichi en magnésium
- 3 hydrojets «détente»

## 2 activités physiques

- 1 séance de Gym Tao
- 1 séance de marche dynamique et oxygénante sur la plage ou d'aqua longe randonnée aquatique

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



### **Expertise Thalazur**

Un livret vous accompagne tout au long du séjour et contient tous les outils pour prolonger les effets au-delà de votre séjour.

### **Vos privilèges à Thalazur Port-Camargue**

- A disposition dans votre chambre un galet Dodow pour vous aider à trouver le sommeil
- Accès libre aux séances d'aquagym
- Mise à disposition d'un vélo aquatique

### **Consultation médicale offerte**

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



CURES D'EXPERTS

# 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.

Rituel de soins  
sur 6 jours\*

### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

### 14 soins reminéralisants

- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes
- 1 application d'algues «thermosudation»
- 2 applications d'algues fucus
- 3 bains hydromassants à la gelée d'algues «minceur»
- 4 douches à jet
- 3 pressothérapies

### 7 soins «silhouette»

- 2 rituels Sculpteur Haute Précision remplacés à partir de mars 2017 par la nouveauté Thalgo :



- 2 soins Body Sculpt by Thalgo
- 3 modelages «minceur» ciblés
- 2 hydrojets «drainant»

### 5 activités spécifiques

- 1 marche oxygénante
- 1 séance d'Aqua longe
- 3 séances d'aquabiking

### Suivi diététique

- 2 consultations diététiques (bilans d'entrée et de sortie de cure)
- 1 atelier cuisine
- 1 complément Activ détox offert

### Consultation médicale offerte

### Vos privilèges à Thalazur Port-Camargue

- Accès libre aux séances d'aquagym
- 2 demi-journées de vélos offertes

### Expertise Thalazur

Offert pour accompagner votre Cure, le complément Activ Detox va vous permettre de nettoyer votre organisme tout au long de votre séjour. Vous bénéficiez d'une remise de 10% sur toute la gamme Thalgo Nutrition durant votre séjour\*\*.

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

\*\* En vente à la boutique.



# Anti-âge

ThalassoThérapies  
Minérales  
la recharge marine by thalazur



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.



Voir les bienfaits du calcium en page 47

Rituel de soins  
sur 6 jours\*

### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps enrichi en calcium

### 13 soins reminéralisants

- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer enrichis en calcium (25')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en calcium
- 1 enveloppement aux trois thés
- 2 applications de boues marines
- 3 bains hydromassants précieux au miel et karité enrichis en calcium
- 1 bain hydromassant aux agrumes
- 1 douche hydromassante

### 4 soins visage «anti-âge»

- 1 L'authentique modelage du visage aux 42 mouvements by Payot
- 1 soin spécifique Contour des yeux by Thalgo
- 1 rituel d'Excellence anti-âge Global by Thalgo
- 1 soin visage ThalgoSkin-Expert Global\*\*

Nouveauté  
2018

### Consultation médicale offerte

### 6 soins relaxants

- 1 modelage Californien enrichi en calcium
- 1 modelage Ayurvédique enrichi en calcium
- 1 modelage détente enrichi en calcium (25')
- 3 hydrojets «détente»

### Expertise Thalazur

Compléter votre programme par une séance de Gym Tao proposée sur la plage et basée sur la médecine traditionnelle chinoise\*\*\*.

\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 40/42. / \*\* Il est fortement conseillé à la suite de ce traitement d'utiliser une crème de protection à indice minimum SPF 50. En période estivale, en raison de l'ensoleillement, ces soins sont susceptibles d'être modifiés. / \*\*\* En supplément, sur rendez-vous.

Les soins ThalgoSkin-Expert  
défient le temps qui passe



# Natur'elle



La nature au service  
de votre bien-être

Exclusivité Thalazur Port-Camargue

24 soins individuels

**Cette cure débute le jour de votre choix**

Les objectifs de la cure :

**Destination authenticité, destination nature...**

Spécialement conçue pour chouchouter et sublimer les femmes, cette cure inspirée par la richesse de notre environnement naturel vous propose un mélange équilibré de soins reminéralisants, de modelages et de soins esthétiques.

Accordez vous un moment pour vous oxygéner, purifier et régénérer votre organisme, révéler votre beauté au naturel.

 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

Nouveauté  
2018

1 gommage au riz

### 14 soins reminéralisants

- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 1 enveloppement aux trois thés
- 1 enveloppement à la nacre et à l'hibiscus
- 1 enveloppement à la poudre de coton
- 3 bains hydromassants reminéralisants
- 1 bain hydromassant précieux au miel et karité

- 1 bain hydromassant aux agrumes
- 1 douche hydromassante

### 3 soins relaxants

- 3 hydrojets « détente »

### 6 soins pour «ELLE»

- 1 L'authentique modelage du visage aux 42 mouvements by Payot

duo

### 2 modelages Natur'elle (25')

- 1 modelage aux pierres chaudes
- 1 soin visage Hydratation Essentielle by Payot
- 1 beauté des mains ou des pieds (60')

duo

Pour une cure Natur'elle et Optim'homme réservées, ces modelages seront réalisés en **cabine duo**.

**Consultation médicale offerte le lundi matin**

### Expertise Thalazur

Découvrez le Shiatsu\*\*, un soin qui décode les blocages énergétiques, revitalise et apaise le corps.

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

**Check-up**  
avec un ostéopathe inclus

CURES D'EXCELLENCE

# Optim'homme

Exclusivité Thalazur Port-Camargue

24 soins individuels

**Cette cure débute le jour de votre choix**

Les objectifs de la cure :

**Remise en forme, détente, soins du dos,  
un programme sur-mesure adapté aux  
besoins de l'homme, élaboré par nos experts.**

La cure Optim'homme, en complément des bienfaits incontournables des soins d'eau de mer, propose 5 modelages du corps ainsi que des soins spécifiques tel que l'ostéopathie pour soulager les maux de dos. Désireux de prendre soin de soi et de son corps, la cure Optim'homme vous permettra de retrouver énergie, tonus et vitalité.



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 marin

## 12 soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 2 applications de boues marines
- 3 bains hydromassants reminéralisants
- 2 douches à jet
- 2 douches hydromassantes

## 7 soins relaxants

- 2 modelage sous fine pluie d'eau de mer (25')



- 2 modelages détente (25')

- 3 hydrojets « détente »

## 4 soins pour « LUI »

- 1 soin Sublimant du dos by Payot
- 1 séance d'ostéopathie
- 1 modelage Californien
- 1 soin du visage « ThalgoMen » à l'algue bleue vitale by Thalgo

## Consultation médicale offerte le lundi matin

## Expertise Thalazur

Un grand bol d'air frais, une communion avec la mer avec l'activité « Aqua longe », randonnée aquatique pour se remettre en forme\*\*.

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

1 grand modelage  
traditionnel de 52' par jour

CURES D'EXCELLENCE

# Modelages du monde



24 soins individuels

**Cette cure débute le jour de votre choix**

Les objectifs de la cure :

## Voyagez au cœur du bien-être

Un véritable tour du monde des techniques de modelages ancestrales qui procure l'apaisement du corps et de l'esprit. L'assurance de ressentir un profond bien-être avec l'équilibre parfait entre soins d'hydrothérapie et de relaxation. Vous bénéficiez d'un grand modelage chaque jour : relaxer, dynamiser, détoxiner, relancer l'énergie. Un cocktail unique de soins pour retrouver un corps léger soulagé de toute tension.

Rituel de soins  
sur 6 jours\*

### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage marin

### 14 soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 2 applications de boues marines
- 3 bains hydromassants reminéralisants
- 3 bains hydromassants aux parfums d'ailleurs
- 2 douches hydromassantes
- 1 douche à jet

### 9 soins relaxants

- 1 modelage Californien (52')
- 1 modelage Ayurvédique (52')
- 1 modelage Balinais (52')
- 1 modelage Tui Na (52')
- 1 modelage Lomi-Lomi (52')
- 1 modelage du visage Kobido (52')
- 3 hydrojets « détente »

**Consultation médicale offerte  
le lundi matin**



\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.

Voir descriptif des soins pages 40/42 / \*\* En supplément, sur rendez-vous.



### Expertise Thalazur

Découvrez la sensorialité de nos nouveaux soins visage Payot pour compléter votre séjour.

ESCALES D'EXCELLENCE

# Escales

## 3 jours



Rituels de soins  
sur 3 jours\*

## Escale Détente zen



9 soins individuels\*

Les objectifs de l'Escale Détente zen

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

- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 enveloppement d'algues à la poudre de coton
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes
- 2 bains hydromassants reminéralisants

### 4 soins relaxants

- 1 modelage Californien
- 1 soin bien-être du dos
- 2 hydrojets « détente »

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

\*\*Participation possible de l'accompagnant.

## 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 !**

- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 enveloppement d'algues à la poudre de coton
- 1 enveloppement d'algues aux trois thés
- 2 bains hydromassants reminéralisants
- 1 bain hydromassant précieux au miel et karité

### **3 soins «beauté»**

- 1 gommage sucré-salé «Indocéane» by Thalgo
- 1 soin du visage My Payot éclat essentiel
- 1 modelage du visage Kobido

## 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 modelage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes
- 1 enveloppement d'algues à la poudre de coton
- 2 bains hydromassants reminéralisants

### **4 soins au masculin**

- 1 gommage corps by Thalgo
- 1 soin du visage «ThalgoMen» à l'algue bleue vitale by Thalgo
- 1 soin bien-être du dos
- 1 hydrojet «détente»

\*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\*

Pour l'escale Maman bébé l'accès au bassin avec  
votre enfant est proposé aux horaires suivants :

9h-10h / 11h30-13h / 14h-15h / 18h-19h30

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

\*\*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.**

### 2 soins à partager avec bébé

- 1 séance jardin d'éveil aquatique avec bébé\*\*
- 1 modelage bébé\*\*

### 7 soins «bien-être»

- 1 soin du visage Fondamental Lumière by Thalgo
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 2 applications d'algues «thermosudation»
- 1 bain hydromassant reminéralisant
- 1 bain hydromassant précieux au miel et karité
- 1 hydrojet «détente»



# Escale Bien-être du dos



9 soins individuels\*

Exclusivité Thalazur Port-Camargue

Les objectifs de l'Escale Bien-être du dos


**Idéale pour soulager les tensions et retrouver mobilité et souplesse du dos.**

- 2 applications de boues marines
- 1 bain hydromassant à la gelée d'algues relaxantes
- 1 douche hydromassante
- 1 douche à jet
- 1 hydrojet «détente»

### **3 soins «Spécial dos»**

- 1 soin Sublimant du dos by Payot
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 modelage Tui Na

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



ÉCHAPPÉE BELLE AU PAYS DU SOLEIL

# Week-ends & courts séjours

de 1 à 5 jours

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

Nous avons réuni pour vous tous les éléments qui constituent la réussite de votre court séjour : confort de l'hébergement intégré à l'hôtel\*\*\*\* les bains de Camargue, cuisine de qualité et bienfaits des soins dans l'institut de thalassothérapie. Retrouvez détente et sérénité, le temps d'une halte à Port-Camargue : Faites de ce séjour un instant inoubliable ! En famille ou entre amis, venez vous faire dorloter !

**Accès libre toute la journée au parcours marin, sauna, hammam, séances d'aquagym et espace fitness.**



## Journée Vitalité marine

4 soins par jour dont un collectif\*

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

## Journée Thalazur

4 soins par jour dont un modelage\*

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

## Journée Découverte marine

3 soins par jour dont un collectif\*

- **2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**  
bain hydromassant reminéralisant, douche à jet, douche hydromassante, hydrojet, pressothérapie, douche oscillante
- **1 soin collectif parmi :**  
aquatraining, jet sous-marin

## Journée Découverte Thalazur

3 soins par jour dont un modelage\*

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

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

# les soins

## Descriptif des soins inclus dans les cures, escales et courts séjours

### SOINS D'HYDROTHÉRAPIE

#### • 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 agrumes (15')

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

#### • Bain hydromassant à la gelée d'algues spécifiques (15')

- **Relaxantes** : aux huiles essentielles de marjolaine, de mélisse et de lavande. Favorise la détente et le sommeil.
- **Circulateurs** : gelée d'algues fraîcheur aux huiles essentielles de romarin et de sauge. Renforce l'effet drainant.
- **Minceur** : aux huiles essentielles de menthe, de thym et de romarin.

#### • Douche à jet (10')

L'hydrothérapeute dirige un puissant jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini.

- **Drainante** : soin circulateur, le jet est dirigé sur les membres inférieurs afin de drainer et d'améliorer la circulation.
- **Décontractante** : le jet est dirigé sur le dos et les membres inférieurs afin d'atténuer les tensions musculaires.
- **Tonique** : soin complet sur l'ensemble du corps pour améliorer votre tonus.

#### • Douche hydromassante (10')

En position allongée, ce soin est prodigué par l'hydrothérapeute qui réalise un hydromassage du corps, avec un jet à pression modulable. Soulage les tensions musculaires, améliore la circulation veineuse et lymphatique.

#### • Douche oscillante (10')

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.

### 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 & Drainant.

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.

### APPLICATIONS & ENVELOPPEMENTS

#### • Enveloppement d'algues reminéralisantes (20')

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

#### • Enveloppement d'algues aux trois thés (20')

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

#### • Enveloppement à la nacre et à l'hibiscus (20')

Ce masque de velours à la nacre et à l'hibiscus favorise une relaxation complète de l'organisme et permet à la peau de retrouver son éclat et son velouté.

#### • Enveloppement à la poudre de coton (20')

Appliquées sur l'ensemble du corps, l'enveloppement à la poudre de coton va hydrater et reminéraliser le corps et rendre votre peau douce et soyeuse.

#### • Application d'algues «thermosudation» (20')

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

#### • Application d'algues au fucus (20')

Hautement concentré dans ce soin, le fucus, riche en sels minéraux, possède également des propriétés entraînant la dégradation des graisses.

#### • 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.

### GOMMAGES

#### • Gommage marin (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 au riz (20')

L'exfoliant corporel au riz est une pâte végétale riche en riz, naturellement exfoliante et agréablement parfumée. Aux propriétés hydratantes, ce soin protège, nourrit et adoucit la peau.

#### • 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 «Indocéane» sucré-salé 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')

Soin exfoliant et hydratant intense pour éliminer les cellules mortes et les rugosités. La peau est lisse, douce et lumineuse.





## MODELAGES

### • Modelage sous fine pluie d'eau de mer (16'/25')

Allongé sur le ventre, sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins, un modelage relaxant est effectué par une hydrothérapeute. Ce modelage vous apporte détente et reminéralisation.

### • Modelage détente (16'/25')

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

### • Modelage minceur (25')

Des techniques dynamisantes qui reactivent la circulation sanguine, libèrent les adhérences et favorisent le destokage de graisse.

### • Modelage bébé (25')

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

## MODELAGES DU MONDE

### • Modelage Ayurvédique (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 Kobido (52')

Au XV<sup>e</sup> siècle, ce rituel de soin japonais était exclusivement réservé à la famille impériale. Véritable secret de beauté, il enchaîne un ensemble de gestes précis et doux, principalement sur le visage et le cou. Des points d'acupuncture sont stimulés, les tissus détoxifiés et tonifiés ; beauté, santé et détente se rejoignent.

### • Modelage Lomi-lomi (52')

Originnaire de Hawaï, ce modelage puissant et enveloppant est aussi fluide et rythmé que la danse des vagues sur le sable noir de l'île, il est avant tout une invitation au voyage. Le modelage lomi-lomi est un toucher symbolisant le «Aloha» : respect et attention. Effectué avec une huile tiède de monoï, il est fait de pression glissée des mains, des avants bras et des poings. Il harmonise le corps et l'esprit, apaise le mental et facilite le lâcher-prise

### • Modelage Tui Na (52')

Ce soin énergétique issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise se pratique allongé. Des pressions sont exercées sur différents points, le long des méridiens du corps où circule le «Qi», l'Énergie Vitale. Le Tui Na est un modelage tonique, rythmé, apportant vitalité et harmonisation du corps et de l'esprit. Il apaise et revitalise.

### • 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.

## MODELAGES ET SOINS SPÉCIFIQUES

### • Modelage Natur'elle (25')

Modelage bien-être composé de manœuvres originales favorisant l'assouplissement et le relâchement des muscles, la détente et la libération des tensions nerveuses. L'huile de modelage riche en micro algues des marais salants combinée aux propriétés hydratantes et adoucissantes du riz offre élasticité et éclat à votre peau tout en la protégeant des effets du temps et du soleil.

### • Modelage No stress (25')

Inspiré de la médecine traditionnelle chinoise, ce soin holistique a été élaboré pour agir sur la fatigue, le manque d'énergie et les différents effets du stress et de l'anxiété. Ce soin énergétique et de relaxation rétablit la circulation énergétique, apaise l'esprit et les tensions sur des zones telles que le visage, les trapèzes, la nuque, le dos et le ventre. Il combine des techniques d'acupression à des manœuvres inspirées des plus grandes traditions de soins. Ce soin est réalisé avec une huile de lavande bio combiné à un concentré enrichi en magnésium utilisé dans les premières phases du soin.

### • Soin Performance jambes légères by Payot (30')

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

### • Shiatsu (52')

La séance de Shiatsu va permettre de se recentrer sur soi, de renforcer les fonctions vitales de l'organisme et d'équilibrer le système énergétique dans sa globalité. Apporter une détente physique et psychique contribuant ainsi à améliorer le bien être en préservant sa propre santé.

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

Soin nettoyant en profondeur et relaxant des tensions musculaires du dos. Pour des imperfections gommées, une peau douce, lisse et nette.

## SOINS PARAMÉDICAUX

### • Osteopathie (1h)

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

### • Emotional Freedom Techniques – EFT (1h15)

Cette thérapie psychocorporelle de gestion du stress et des émotions favorise un rééquilibrage des flux énergétiques des méridiens du corps humain. Réalisée par un praticien diplômé, la séance consiste à stimuler des points d'acupuncture en se focalisant sur un facteur lié au stress ou aux problèmes de sommeil.

### • Consultation diététique (1h)

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.

### • Consultation diététique de fin de cure (30')



# les soins

## Descriptif des soins

inclus dans les cures, escales et courts séjours

### 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 antirides, anticerne et antipoches.

#### • Soin Fondamental lumière by Thalgo (30')

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.

#### • L'Authentique modelage du visage aux 42 mouvements by Payot (30')

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

#### • Soin 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 Éclat Essentiel (1h)

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

#### • Soin visage Hydratation Essentielle by Payot (1h)

Soin réhydratant profond, au masque biocellulose, à l'acide hyaluronique et collagène, pour une peau repulpée et un teint lumineux.

#### • 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 global : les traits du visage sont rehaussés, les rides lissées.

#### • Soin visage ThalgoSkin-Expert Global (2h)\*

L'efficacité médi-esthétique. Ce soin perfecteur de peau propose un nettoyage profond (technique de micro-dermabrasion) sur le visage, les mains, le décolleté et agit directement sur les rides, taches pigmentaires et imperfections cutanées.

#### • Beauté des mains (1h)

Soin des ongles avec gommage aux sels et aux sucres aux senteurs de lavande-citron et modelage. Les mains sont nourries et assouplies.

#### • Beauté des pieds (1h)

Soin des ongles avec gommage au sable et coques de coco aux parfums enivrants et relaxants vanille coco.

#### • Rituel «minceur» Sculpteur Haute Précision by Thalgo (45')

Premier soin qui cible et corrige la cellulite ou les rondeurs et le relâchement cutané : 1 boisson silhouette personnalisée/1 enveloppement à l'oxygène actif pour réactiver le métabolisme minceur/1 modelage Perfectsculpt, technique utilisant des concentrés professionnels de haute performance pour affiner et remodeler votre silhouette.

Deux orientations aux choix : cellulite ou fermeté

Nouveauté  
2018

#### • 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.

### SOINS COLLECTIFS

#### • Jet sous-marin (25')

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

#### • Aquagym (25')

Gymnastique en piscine d'eau de mer chauffée à 32°C. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures. Elle procure une sensation de légèreté.

#### • Aquatraining (25')

Séance de gymnastique en bassin d'eau de mer combinant aquagym et renforcement musculaire. Cette activité permet de travailler différents groupes musculaires en enchaînant les différents exercices.

#### • Gym Tao (45')

Exercices énergétiques de santé basé sur le mouvement spontané et dans la respiration taoïste du Yin et du yang. Cette activité stimule la mémoire, tonifie les fonctions vitales de l'organisme, harmonise le corps et l'esprit.

#### • Marche oxygénante (45')

Encadrée par un éducateur sportif, cette marche active pratiquée sur la plage, en bord de mer ou dans l'eau est complétée par des étirements et exercices respiratoires. Ce soin collectif est adapté à votre rythme.

Nouveauté  
2018

#### • Aqua longue (45')

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

#### • Jardin d'éveil aquatique (25')

Partager des moments d'exception avec votre enfant. Activité basée sur l'épanouissement, la découverte sensorielle et l'éveil du jeune enfant au milieu aquatique.

#### • Atelier cuisine (45')

En présence de notre chef et de notre diététicienne, découvrez une cuisine équilibrée, savoureuse et allégée (le vendredi matin).

\* Il est fortement conseillé à la suite de ce traitement d'utiliser une crème de protection à indice minimum SPF 50. En période estivale, en raison de l'ensoleillement, ces soins sont susceptibles d'être modifiés.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

## Conditions générales Hôtel les bains de Camargue\*\*\*\* Thalazur ThalassoThérapie & Spa

Prix fermes, taxes et services compris.

Taxe de séjour 1,65€ en supplément (sous réserve de modification par la mairie).

L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.

Entrée espace Marin accompagnant hébergé sur la même demi-journée de soins que le curiste.\*

Supplément chambre familiale : 30€/jour/chambre.

Nos amis les animaux sont admis en chambre uniquement. Supplément : 20€/jour, interdits au restaurant Le Panoramique, au restaurant le M'Plage, à la boutique et à la thalasso-thérapie.

Parking fermé gratuit.

Piscine extérieure chauffée, (en copropriété, horaires disponible à la réception de l'hôtel), ouverte d'avril à septembre, gratuite pour les clients de l'hôtel, boxer de bain ou slip de bain obligatoire.

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

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

Chèques vacances acceptés.

**Conditions enfants :** Hébergement et petit-déjeuner offerts, si les parents le prennent, pour un enfant de moins de 12 ans dormant dans la chambre des parents (nombre de chambres limité / supplément hébergement obligatoire à partir du 2<sup>e</sup> enfant).

Repas enfant jusqu'à 12 ans : 12€.

Accès au bassin intérieur de thalasso-thérapie pour les enfants de moins de 12 ans de 18h à 19h45\*. Les enfants restent sous la surveillance d'un adulte.

Sauna et hammam non autorisés aux enfants.

### Horaires d'ouverture :

L'institut de thalasso-thérapie est ouvert tous les jours. Les soins sont planifiés du lundi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 18h (jusqu'à 19h le samedi).\*

**L'espace Marin** (sauna, hammam, salle de fitness et bassin d'eau de mer) est ouvert tous les jours de 9h à 13h et de 14h à 19h45\*. Seul le slip ou boxer de bain sont autorisés.

**L'espace Esthétique** est ouvert tous les jours de 9h à 13h et de 14h à 18h (jusqu'à 19h le samedi).\*

**La salle de fitness** est ouverte tous les jours de 7h à 23h sans interruption\*. Prévoir une tenue de sport et des chaussures propres pour utiliser les appareils.

\* 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 :** un médecin est présent sur site le lundi matin. Vous pouvez également fournir un certificat médical de non contre-indication aux soins de thalasso-thérapie datant de moins de trois mois à partir d'un séjour de trois jours. A défaut, nous vous demanderons de signer une décharge médicale sur place.

**Les soins** sont planifiés par demi-journée en alternance le matin et l'après-midi.

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

**L'accompagnant non curiste :** il bénéficie de l'accès à l'espace Marin (sauna, hammam, fitness & bassin d'eau de mer).

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

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

**Premier vaccin obligatoire pour les bébés.**

**Nous ne proposons pas de soins aux mineurs de moins de 15 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, Natur'elle, Optim'Homme, Anti-âge et No stress & sommeil 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.



**Anti-âge – 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

l'art de prendre soin de vous

### Thalazur Port-Camargue

227, route des Marines ■ Port-Camargue ■ 30240 Le Grau-du-Roi

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

NOTRE ÉQUIPE EST  
DISPONIBLE POUR VOUS



0800 800 136



reservation@thalasso-line.com



Live Tchat



facebook/PageThalassoline

#### ■ ACCÈS

**Par la route :** Coordonnées GPS : N43°31'4.25" - E4°7'30.55"

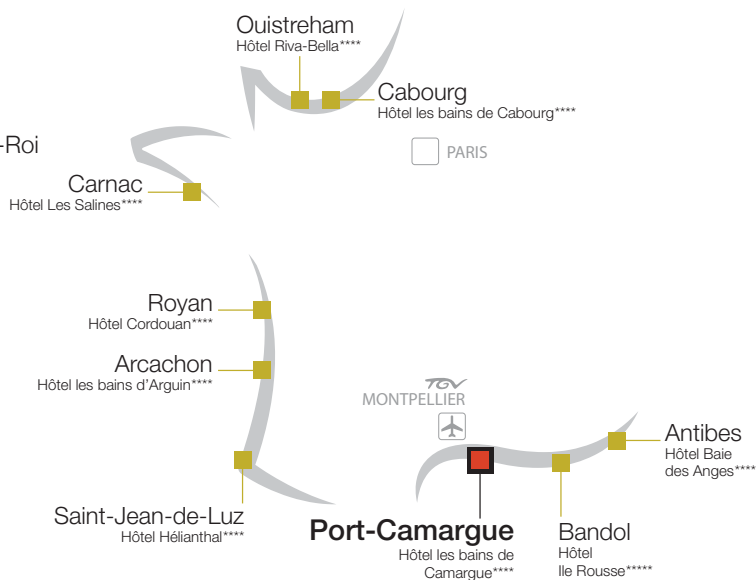
Depuis Paris, A6-A9. A 2h30 de Lyon et Toulouse, 1h30 de Marseille et Perpignan, 4h de la Suisse et de l'Italie. A environ 20 mn de Montpellier, Nîmes et Arles. En arrivant au Grau-du-Roi suivre Port-Camargue, Plage Sud.

**Par le train :**

Gare TGV de Montpellier Saint-Roch, 3h15 de Paris + 35km de l'hôtel.  
Gare TGV de Nîmes.

**Par avion :**

Aéroport international de Montpellier Méditerranée  
1h15 de Paris/Orly-Montpellier + 25km de l'hôtel.



les hôtels  
by thalazur