

# Thalassothérapie & Spa



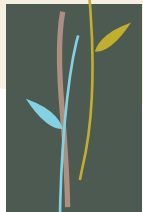
## Saint-Jean-de-Luz

LE BIEN-ÊTRE EN OSMOSE AVEC L'OcéAN



thalazur  
Hôtel ■ Thalassothérapie & Spa

# Saint-Jean-de-Luz



thalazur  
Hôtel • Thalassothérapie & Spa

Donibane Lohizune,  
comme elle se nomme en basque,

est une destination attachante où se marient océan et montagne,  
douceur et caractère.

Au cœur de la cité des corsaires, véritable terre de traditions maritimes,  
la thalassothérapie & spa Thalazur Saint-Jean-de-Luz, offre un panorama  
chic et vivant, avec pour seul horizon l'océan.

Intimement lié à l'Atlantique, notre institut de thalassothérapie est  
la synergie unique des vertus de l'eau de mer, des boues et algues  
marines, de l'expérience reconnue des équipes et d'un emplacement  
exceptionnel, offrant un accès direct à la plage.

Pour répondre à vos besoins de vitalité, de bien-être et de confort,  
chaque année nous continuons à faire évoluer nos offres.

Ainsi, au fil de cette brochure, vous pourrez découvrir notre orientation  
santé par les ThalassoThérapies Minérales et notre nouvelle cure  
d'experts « Anti-stress – Slow Attitude ».

Directement relié à l'institut de thalassothérapie, l'Hôtel Hélianthal  
vous offre le confort d'un 4 étoiles, au cœur du centre historique et  
de ses nombreux commerces.

Deux tables vous accueillent : face à la majestueuse baie de  
Saint-Jean-de-Luz, le restaurant l'Atlantique avec sa grande salle  
d'inspiration années 30 et sa terrasse surplombant la plage ; côté  
jardin, l'Oreka («équilibre» en basque), idéal pour une pause zen à  
tout moment de la journée.

La cuisine créative de notre Chef rime avec plaisirs et diététique. Il  
vous propose des plats alliant bien-être, saveurs et produits locaux.

**Le temps d'une escale ou d'un séjour, retrouvez à Hélianthal  
Thalazur Saint-Jean-de-Luz, un savoir-faire de plus de 25 ans au  
service de l'excellence de la thalassothérapie d'aujourd'hui.**

Au plaisir de vous accueillir bientôt.

Nicolas Lacrouts  
Directeur  
& ses équipes

Idéalement située sur la Côte Basque, Saint-Jean-de-Luz est un lieu privilégié pour vivre un séjour en osmose avec l'océan, les pieds dans l'eau.

Construite autour de son port de pêche et de sa majestueuse baie, la cité luzienne vous offre un centre historique piétonnier préservé. Entre Atlantique et Pyrénées, le Pays basque vous propose une diversité de paysages, de traditions, de lieux uniques et pittoresques, reflets exceptionnels de notre patrimoine.



Espagne

#### Les visites «NATURE»

- le sentier du littoral
- le petit train de La Rhune
- le quartier piétonnier de Saint-Jean-de-Luz
- la découverte des villages du Pays basque

#### Les visites «PATRIMOINE»

- la maison Louis XIV
- la maison de l'Infante
- l'Eglise Saint Jean-Baptiste
- le port de pêche
- le fort de Socoa
- la maison Edmond Rostand (Villa Arnaga) à Cambo
- le château d'Abbadia...

#### Les visites «GASTRONOMIE»

- les mouchous de la maison Pariès
- les macarons de la maison Adam
- le marché des Halles
- le piment d'Espelette
- le gâteau basque
- le vignoble Iroulégu

#### Les activités «SPORTIVES»

- les golfs de Chantaco et de La Nivelle
- le Tennis Club Luzien
- sports nautiques : surf, voile, promenades en bateau...

### Événements 2018

- Fêtes de la Saint-Jean
- Feu d'artifice du 14 juillet dans la baie de Saint-Jean-de-Luz
- En août, lâcher de lanternes depuis notre terrasse
- Festival International du film de Saint-Jean-de-Luz.

# hôtel le sable

LE BIEN-ÊTRE EN OSMOSE AVEC L'OcéAN



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

L'hôtel Hélianthal \*\*\*\*, au cœur de Saint-Jean-de-Luz et à 100 m de la plage, est relié directement à l'institut de thalassothérapie.

Il dispose de 100 chambres orientées côté ville, côté cour ou sur le jardin de l'hôtel ; espace et luminosité y sont les maîtres mots. Nombre d'entre elles possèdent un balcon ou une terrasse.

Elles bénéficient toutes d'une décoration style Art-déco. WiFi gratuit, air conditionné, baignoire, WC, sèche-cheveux, radiateur sèche-serviettes, TV écran plat avec Canal+ et chaînes satellite, minibar, coffret de sécurité individuel et plateaux de «courtoisie».

Réparties en six catégories, les chambres Standard, Supérieure, Supérieure balcon, Supérieure terrasse, Famille ou Junior Suite répondent parfaitement à chacune de vos envies de séjour.

Tous les clients hébergés à l'Hôtel Hélianthal\*\*\*\* ont libre accès au parcours marin, au hammam, au sauna, à la salle de fitness et aux cours de gym et d'aquagym.

En peignoir ou en tenue de sport, depuis votre chambre, vous accédez directement à l'ensemble de ces activités.

Les transferts entre l'aéroport de Biarritz et l'Hôtel Hélianthal\*\*\*\* sont assurés gratuitement tous les jours de 9h à 21h pour les personnes logeant à l'hôtel au moins 3 nuits (réservation obligatoire et sous réserve de disponibilités).



**Hélianthal**  
SAINT-JEAN-DE-LUZ  
HÔTEL\*\*\*\*

les hôtels  
by thalazur



# restauration

Restaurant

LE BIEN-ÊTRE EN OSMOSE AVEC L'OcéAN



## L'Atlantique



**Notre chef y compose une cuisine créative qui fait la part belle aux produits locaux, mêlant harmonie des sens, santé et diététique.**

Dans une salle d'inspiration années 30 largement ouverte sur l'Océan, vous aurez l'impression de monter à bord d'un majestueux paquebot pour une traversée des saveurs.

Complétez à merveille votre séjour « bien-être » en dégustant une restauration de qualité avec le positionnement des « 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. Notre Chef propose chaque jour des menus élaborés en collaboration étroite avec notre diététicienne. L'union du plaisir et de la santé se retrouve ainsi dans chaque assiette, aussi gourmande qu'équilibrée, aux côtés de produits pour la plupart issus de producteurs du Pays basque.

Savourez les plats du restaurant L'Atlantique sur une vaste terrasse de 1200 m<sup>2</sup> qui surplombe la plage. Votre regard sera irrémédiablement attiré par l'Océan.

La baie de Saint-Jean-de-Luz vous offre un cadre exceptionnel pour chacun de vos repas.



## Snacking / Salon de thé-glacier

# Oreka

**En Basque, «Oreka» signifie «équilibre».**

Il est le lieu idéal pour vous retrouver au calme dans une salle à l'atmosphère design et zen ou sur la terrasse orientée sud qui permet de profiter pleinement de la luminosité et de l'ensoleillement toute l'année.

Dégustez un encas salé, une salade fraîcheur, une boisson chaude ou froide et laissez-vous tenter par une de nos délicieuses pâtisseries maison : craquez pour une tarte au citron joliment meringuée ou pour une exquise gourmandise.

Choisissez également une rafraîchissante coupe glacée ou repartez avec un cornet à la main.

Deux formules petit-déjeuner (traditionnelle et detox) y sont proposées tous les jours de 9h à 12h.





# thalasso

## Espace marin

LE BIEN-ÊTRE EN OSMOSE AVEC L'OCÉAN

Accès direct  
à la plage

Posé sur le sable, au milieu de la prestigieuse baie de Saint-Jean-de-Luz, le parcours marin vous offre une vue imprenable sur l'océan et un accès direct à la plage.



## Le parcours marin

(en accès libre toute la journée pour les curistes et les clients de l'hôtel)

- Vaste bassin d'eau de mer de 300m<sup>2</sup>, chauffée à 33°, ouvert sur la mer avec accès direct à la plage.
- Jets sous-marins
- Cols de cygne
- Nage à contre-courant
- Geysers aérobains
- Aérobains allongés
- Jacuzzi ouvert sur la plage
- Cascade écossaise
- Nombreux cours encadrés (aquagym, aquastretching, aquapalming...)
- Aquabiking\*

\*En supplément et sur réservation.



# thalasso

## Espace

LE BIEN-ÊTRE EN OSMOSE AVEC L'OCÉAN

## détente



### ■ L'espace Fitness

(en accès libre toute la journée pour les curistes et les clients de l'hôtel)

- Tapis de course
- Vélos
- Steppers
- Vélos elliptiques
- Appareils de musculation
- Nombreux cours encadrés en salle de gym, yoga, pilates, gym chinoise...

### ■ Le hammam

(en accès libre toute la journée pour les curistes et les clients de l'hôtel)

#### Dans la grande tradition orientale.

Deux pièces à températures différentes dans un décor somptueux de marbre et de mosaïque. Dès que vous entrez, vous vous laissez envelopper par un nuage de vapeur et de chaleur. Vous vous purifiez en éliminant les toxines par la sudation. Un puits d'eau froide et une douche sont là pour vous rafraîchir et tonifier votre corps.

### ■ Le sauna

(en accès libre toute la journée pour les curistes et les clients de l'hôtel)

#### L'esprit finlandais.

Avec vue sur l'Océan, bain de vapeur sèche d'une température de 80°C. Pratiquées à la scandinave, une à deux séances d'une dizaine de minutes suivies d'une douche froide stimulent la circulation, éliminent les tensions musculaires et apportent purification et apaisement.

### ■ Salles de repos face à l'océan

Pour parfaire votre séjour, trois salles de repos sont mises à votre disposition pour une détente absolue entre chaque soin.



# Le Spa MARIN

## ■ L'espace beauté

Découvrez notre espace beauté, avec sa vue imprenable sur la plage et l'Océan, vous vivrez un moment d'exception au plus près des éléments.

Soin du visage, soin du corps, amincissement, modelage, épilation et beauté... découvrez la carte des soins de notre institut esthétique et demandez conseil pour un programme beauté personnalisé sur-mesure.

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

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

## ■ L'espace tisanerie

Il est conseillé de boire entre les soins : dégustez gracieusement une tisane dans notre espace hydrothérapie.

## ■ Un espace boutique aux couleurs de l'Océan

Envie de prolonger les sensations de votre thalassothérapie ?

Découvrez notre gamme de cosmétique marine Thalazur. La boutique vous propose également une sélection de maillots de bain, de vêtements et d'accessoires confortables et stylés, pour vous faire plaisir et vous sentir bien à la salle de gym et aux bords des bassins : Casall, Lolë, DNUD, Andres Sarda, Foglers, Eminence, Speedo...

**THALGO**

La beauté marine  
SOINS ESTHÉTIQUES VISAGE & CORPS

# La cryothérapie

## corps entier



Pour 2018, Thalazur Saint-Jean-de-Luz a choisi d'enrichir ses équipements en vous proposant de bénéficier d'une technologie novatrice : une cabine de cryothérapie corps entier.

Les vertus du grand froid sur la douleur ne sont plus à démontrer et son utilisation remonte à l'Antiquité. L'apparition de la technique de la cryothérapie corps entier est arrivée dans les années 70 au Japon. Elle a ensuite traversé les continents pour s'installer dans les pays européens.

Cette technique, 100% naturelle et dénuée d'effet secondaire, est très répandue dans le domaine sportif qui lui a conféré un réel effet antalgique et anti-inflammatoire immédiat sur une douleur et sur les inflammations post-efforts et post-traumatiques. Les sportifs font aujourd'hui appel à la cryothérapie pour différentes raisons : la traumatologie du sport et ses blessures, la préparation et la récupération physique afin d'optimiser les performances.

Dans les domaines du bien-être et de la remise en forme, la cryothérapie corps entier offre de nombreux bienfaits. Plusieurs études démontrent ainsi l'intérêt de cette technique dans les problématiques et les diverses pathologies émanant de la circulation sanguine et lymphatique.

Elle supprime le gonflement des jambes et lutte contre la rétention d'eau (jambes lourdes), les œdèmes ou la mauvaise circulation veineuse.

Elle optimise un équilibre entre la production et l'élimination des graisses responsables de rondeurs disgracieuses et localisées (culotte de cheval, ventre et cuisses). La cellulite indifférente aux exercices physiques et aux régimes est par contre très sensible aux phases de vasodilatation, véritable gymnastique vasculaire et micro-circulatoire provoquée par la cryothérapie.

Elle agit sur la fermeté de la peau et favorise un retour à une souplesse des tissus cutanés.

**Excès de graisse, rétention d'eau et défaut de qualité de peau sont des cibles privilégiées.**

**Il a également été prouvé que la cryothérapie corps entier améliore de manière significative d'autres nombreux troubles :**

- Rhumatisme inflammatoire, arthrose, spondylarthrite
- Psoriasis et eczéma atopique
- Fibromyalgie, sclérodermie
- Troubles du sommeil, jetlag
- Dépression nerveuse et troubles d'anxiété
- Trouble de la proprioception de l'appareil locomoteur
- Migraine
- Surpoids



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
- 6 bains hydromassants reminéralisants
- 3 douches océanes

### Soins relaxants

- 3 hydrojets « détente »
- 3 modelages sous fine pluie d'eau de mer\*\*

### Soins « Vitalité »

- 6 séances collectives en piscine d'eau de mer chauffée

### Expertise Thalazur

Avant vos soins, 5 à 10 minutes au hammam permettront à votre corps de mieux absorber les oligo-éléments et minéraux de l'eau de mer et des algues.

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 42/44 / \*\*Si modification pour un modelage détente un supplément sera facturé..



100% de soins individuels  
dont 6 modelages

24 soins individuels


Cette cure débute le jour de votre choix

Les objectifs de la cure :

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

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

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

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

Rituel de soins  
sur 6 jours\*

#### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

#### Soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 3 bains hydromassants reminéralisants
- 3 hydromassages manuels
- 3 douches océanes
- 2 douches à jet ou circulatoires

#### Soins relaxants

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

#### Expertise Thalazur

Découvrez notre gamme complète de cosmétique marine Thalazur\*\* ; des soins pour le corps à offrir ou à s'offrir.

\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 42/44. / \*\* En vente dans notre boutique.



CURES DE TRADITION

# Tradition marine


24 soins individuels

Cette cure débute le jour de votre choix

Les objectifs de la cure :

## Préservez votre capital santé

Conservez toute votre vitalité grâce à l'effet des boues marines, aux vertus antalgiques et anti-inflammatoires (articulations douloureuses, arthrose) et reminéralisantes. Les oligo-éléments sont également absorbés par la peau et viennent rééquilibrer l'organisme.

 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

- 6 applications de boues marines oligo-actives
- 3 hydromassages manuels
- 3 bains hydromassants reminéralisants
- 2 douches océanes

### Soins relaxants

- 6 hydrojets «détente»
- 3 modelages détente

### Expertise Thalazur

Une marche d'oxygénation en bord de mer est aussi une façon de préserver votre capital jeunesse en faisant le plein d'iode et d'ions négatifs, présents dans l'air marin.

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 42/44.

# Hélianthal Femme ou Homme




24 soins individuels

Cette cure débute le jour de votre choix

Les objectifs de la cure :

**La cure Hélianthal se décline au féminin  
comme au masculin.**

Elle combine à merveille douceur et efficacité, en s'accompagnant de soins toniques, ressourçants et relaxants.

 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

#### Soin «Hélianthal»

- 4 bains hydromassants précieux au miel et karité ou reminéralisants
- 2 hydromassages manuels
- 2 douches océanes
- 2 hydrojets «détente»
- 2 enveloppements raffermissants à la spiruline ou d'algues reminéralisantes
- 2 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs
- 2 applications au fucus amincissant ou 2 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer
- 1 modelage détente

#### Soins «Femme»

- 1 soin du visage Fondamental de la mer by Thalgo
- 1 modelage «Mahana» by Thalgo
- 1 drainage lymphatique manuel
- 2 watermass drainants

#### Soins «Homme»

- 1 soin du visage «Thalgomen» à l'algue bleue vitale by Thalgo
- 1 modelage indien
- 1 douche à jet
- 2 séances d'aquabiking en piscine d'eau de mer

#### Expertise Thalazur

Découvrez le modelage Signature Uhaina à l'algue rouge. Un moment rythmé aussi doux que puissant.\*\*

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 42/44.

\*\*En supplément, sur rendez-vous.

# 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. En complément de vos soins d'hydrothérapie, 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 modelage gommant marin

### Soins reminéralisants

- 3 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs
- 3 hydromassages manuels
- 3 douches océanes

### Soins «Toniques»

- 1 modelage Balinais (52')
- 1 modelage Signature Uhaïna à l'algue rouge (52')

+ de 5 heures  
de modelages


### Soins relaxants

- 3 bains hydromassants précieux au miel et karité
- 3 hydrojets « détente »
- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer
- 1 modelage Abhyanga (52')
- 1 modelage Californien (52')
- 1 modelage Indien
- 1 modelage « Mahana » by Thalgo



\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 42/44





13 soins  
d'experts

CURES D'EXPERTS

# Jambes légères




24 soins individuels

Cette cure débute le jour de votre choix

Les objectifs de la cure :

**6 jours spécifiques pour retrouver des jambes légères.**

Séjour durant lequel vos jambes seront l'objet de toutes les attentions pour stimuler le retour veineux et lymphatique et « relancer » une dynamique veineuse. Un effet bénéfique durable pour votre santé et pour votre confort.

 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 relaxants

- 3 hydrojets «détente»
- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer
- 3 bains hydromassants circulatoires
- 2 enveloppements d'algues chaudes reminéralisantes

## Soins «Jambes légères»

- 3 applications d'algues froides
- 2 applications cryothérapie jambes
- 1 douche océane
- 1 douche circulatoire
- 2 pressothérapies
- 2 drainages lymphatiques manuels
- 2 modelages détente

## Expertise Thalazur

Profitez librement chaque jour de notre couloir de marche en eau froide et stimulez ainsi la circulation de vos jambes qui n'en seront que plus légères. Prolongez chez vous les bienfaits de votre cure grâce au gel jambes fraîcheur de la gamme de produits Thalazur.\*\*

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 42/44 / \*\*En vente dans notre boutique.

# Anti-stress slow attitude



Exclusivité Thalazur Saint-Jean-de-Luz

28 soins et activités

Cette cure s'effectue du lundi au samedi

Les objectifs de la cure :

## C'EST LE MOMENT !

**Oser ralentir pour un lâcher prise et retrouver une forme de lenteur face à l'accélération de notre rythme de vie.**

La cure Anti-stress slow attitude est la réponse idéale pour retrouver apaisement et sérénité en vous aidant à évacuer pensées négatives, tensions du quotidien et un retour vers les choses simples.

Troubles du sommeil, épuisement émotionnel, angoisses, burn out, surmenage, déséquilibre alimentaire.... Il est impératif de ralentir et d'alléger son quotidien.

Rituel de soins  
sur 6 jours\*



### Préparer le corps aux soins

- 1 gommage du corps

### Soins reminéralisants

- 3 bains hydromassants enrichis au magnésium
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer
- 2 enveloppements d'algues enrichis au magnésium
- 1 douche océane
- 2 hydromassages manuels

### Soins relaxants

- 2 hydrojets « détente »
- 1 modelage Californien
- 2 enveloppements « Slow essentiel »
- 3 modelages « Slow détente aux fragrances du temps » (25')
- 1 rituel spa « Merveille Arctique » by Thalgo (1h30)
- 3 séances de sophrologie
- 1 séance d'ostéopathie aquatique

### Activités spécifiques

- « Slow marche pleine conscience face à l'océan » (1h)
- Atelier de partage et d'échange pour une « Slow dégustation gourmande » avec une diététicienne

### Également inclus

- 1 entretien médical (15')
- 1 entretien individuel de sophrologie (30')
- 1 visite du marché pour une découverte des produits locaux

\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 42/44.



#### Compris dans cette cure :

Petits déjeuners Slow et Vitaminés.  
Le Chef vous propose un petit déjeuner différent chaque jour pour faire le plein d'énergie.  
La journée commence tout en douceur et en gourmandise !

#### Expertise Thalazur

Yoga et gym chinoise en accès libre.



Voir les bienfaits du magnésium en page 51



CURES D'EXPERTS

# Silhouette & nutrition



24 soins

Cette cure s'effectue du lundi au samedi  
en demi-pension ou pension complète minceur

## Option MINCEUR

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

#### Soins reminéralisants

- 1 hydromassage manuel
- 2 douches océanes

#### Soins relaxants

- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer

#### Soins « Minceur »

- 1 rituel nouveau Sculpteur Haute Précision by Thalgo
- 4 séances d'aquabiking en piscine d'eau de mer

#### Soins « Silhouette »

- 2 enveloppements raffermissants à la spiruline
- 2 applications au fucus amincissant
- 3 watermass « silhouette »
- 1 hydrojet « silhouette »
- 2 bains hydromassants à la gelée d'algues silhouette
- 3 modelages minceur

#### Également inclus

- 1 consultation diététique

#### Expertise Thalazur

Pour compléter idéalement votre cure silhouette, offrez-vous des séances de Cellu M6 à l'Espace Beauté\*\*.

Nouveauté  
2018

\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 42/44. / \*\* En supplément, sur rendez-vous.





CURES D'EXPERTS

# Anti-âge

24 soins individuels

Cette cure débute le jour de votre choix

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\*



- 1 gommage du corps aux trois thés

### Soins reminéralisants

- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 2 hydromassages manuels
- 2 douches océanes

### Soins relaxants

- 3 hydrojets « détente »
- 3 bains hydromassants précieux au miel et karité
- 1 modelage du visage à la crème enrichie à l'algue rouge
- 2 modelages détente
- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer

### Soins «Anti-âge»

- 2 enveloppements d'algues aux 3 thés
- 1 Rituel d'excellence Anti-âge Global by Thalgo
- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 1 soin Endermolift redensifiant antirides
- 1 séance Endermolift Régénération Cellulaire



### Expertise Thalazur

Prolongez les bienfaits de cette cure, en découvrant la gamme Thalgo anti-âge disponible à l'Espace Beauté.\*\*\*

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 42/44. / \*\*A partir de mars 2017 / \*\*\*En supplément, sur rendez-vous.

# Expert du dos

L'expertise marine  
alliée à l'ostéopathie


24 soins

Cette cure s'effectue du dimanche au vendredi  
ou du lundi au samedi

Les objectifs de la cure :

## Appréhendez au mieux votre mal de dos

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

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



Rituel de soins  
sur 6 jours\*

- 1 gommage du corps

### Soins reminéralisants

- 2 enveloppements d'algues chaudes reminéralisantes
- 2 applications de boues marines autochauffantes
- 2 bains hydromassants reminéralisants
- 1 hydromassage manuel

- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 2 douches océanes

### Soins relaxants

- 2 modelages détente
- 2 hydrojets « détente »

### Soins «Expert du dos»

- 2 modelages du dos par un de nos experts
- 2 consultations d'ostéopathie
- 5 ateliers « Expert du dos » en piscine d'eau de mer chauffée ou en salle

### Expertise Thalazur

Profitez de votre séjour pour découvrir le Pilates, en accès libre et rééquilibrez ainsi votre corps.

Nouveauté  
2018

\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins pages 42/44.

ESCALES D'EXCELLENCE

# Escales

## 3 jours

Ces Escales donnent libre accès  
au parcours marin, au hammam,  
au sauna, à l'espace fitness  
et aux cours de gym et d'aquagym.



Rituels de soins  
sur 3 jours\*

## Escale Silhouette



9 soins\*

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.**

### Le bien-être au service de votre silhouette

- 1 gommage du corps
- 1 bain hydromassant à la gelée d'algues silhouette
- 2 applications au fucus amincissant

### 5 soins «Silhouette»

- 2 watermass «silhouette»
- 2 modelages minceur
- 1 séance d'aquabiking en piscine d'eau de mer

\*Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification.  
Voir descriptif des soins pages 42/44.



# 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 !**

## Faites de cet instant détente un instant beauté

- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 1 hydrojet « détente »
- 1 bain hydromassant reminéralisant
- 1 modelage détente

## 3 soins « Beauté »

- 1 gommage du corps
- 1 soin visage Fondamental de la mer by Thalgo (1h)
- 1 mise en beauté des mains



\*Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification.  
Voir descriptif des soins pages 42/44.





Rituels de soins  
sur 3 jours\*

## 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.**

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

- 1 hydrojet «détente»
- 1 modelage détente
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer

**6 soins «Jeune maman»**

- 1 gommage du corps
- 1 enveloppement d'algues aux 3 thés
- 1 pressothérapie
- 1 bain hydromassant précieux au miel et karité
- 1 soin visage Fondamental de la mer by Thalgo (1h)
- 1 atelier modelage bébé

Les enfants de moins de 12 ans ne peuvent pas accéder au parcours marin.

## Escale Authentique masculin



9 soins individuels\*

Les objectifs de l'Escale Authentique masculin

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

**Une parenthèse dédiée aux hommes  
pour relâcher le stress**

- 2 enveloppements d'algues aux trois thés
- 1 bain hydromassant reminéralisant
- 1 hydrojet «détente»
- 1 douche à jet

**4 soins «Au masculin»**

- 1 gommage du corps
- 1 modelage détente
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer
- 1 soin du visage «ThalgoMen»  
à l'algue bleue vitale (55')

\*Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification. Voir descriptif des soins pages 42/44.



Exclusivité Thalazur Saint-Jean-de-Luz

# Sublime Détente zen

12 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.**

## **Une douce évasion entre modelages et repos**


- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 2 bains hydromassants reminéralisants
- 2 hydrojets «détente»
- 1 douche océane
- 1 hydromassage manuel

## **4 soins «Détente»**

- 1 gommage du corps
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer
- 1 modelage Californien (52')
- 1 modelage Signature Uhaïna à l'algue rouge (52')

Ces Escales donnent libre accès au parcours marin, au hammam, au sauna, à l'espace fitness et aux cours de gym et d'aquagym.

\* Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification. Voir descriptif des soins pages 42/44.



LE BIEN-ÊTRE EN OSMOSE AVEC L'OCÉAN

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

**Accès libre toute la journée à l'espace détente : au parcours marin, au hammam, au sauna, à l'espace fitness et aux cours de gym et d'aquagym.**



## Journée Vitalité marine\*

4 soins par jour dont un collectif

- **3 soins individuels d'hydrothérapie** parmi :  
enveloppement d'algues reminéralisantes, bain hydromassant, douche à jet, douche circulaire, douche océane, hydrojet, pressothérapie.
- **1 séance collective**  
en piscine d'eau de mer chauffée.

## Journée Thalazur\*

4 soins par jour dont un modelage\*

- **1 modelage détente**  
ou sous fine pluie d'eau de mer
- **3 soins individuels d'hydrothérapie** parmi :  
enveloppement d'algues reminéralisantes, bain hydromassant, douche à jet, douche circulaire, douche océane, hydromassage manuel, hydrojet, pressothérapie.

## Journée Découverte marine\*

3 soins par jour dont un collectif

- **2 soins individuels d'hydrothérapie** parmi :  
enveloppement d'algues reminéralisantes, bain hydromassant, douche à jet, douche circulaire, douche océane, hydrojet, pressothérapie.
- **1 séance collective**  
en piscine d'eau de mer chauffée.

## Journée Découverte Thalazur\*

3 soins par jour dont un modelage\*

- **1 modelage détente**  
ou sous fine pluie d'eau de mer
- **2 soins individuels d'hydrothérapie** parmi :  
enveloppement d'algues reminéralisantes, bain hydromassant, douche à jet, douche circulaire, douche océane, hydromassage manuel, hydrojet, pressothérapie.

Ces formules donnent libre accès au parcours marin, au hammam, au sauna, à l'espace fitness et aux cours de gym et d'aquagym.

\* Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins pages 42/44.

# les soins

## Descriptif des soins

### 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 vous procure une relaxation musculaire profonde.

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

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

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

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

- **Douche à jet (10 à 12')**

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

- **Douche circulatoire (10 à 12')**

Confortablement allongé sur le dos, un hydrothérapeute masse à l'aide d'un jet d'eau de mer chauffée. Apaise et stimule le système lymphatique.

- **Douche océane (10 à 12')**

Confortablement allongé sur le ventre, un hydrothérapeute masse à l'aide d'un jet d'eau de mer chauffée. Apaisant et décontracturant.

- **Hydromassage manuel (15')**

Modelage réalisé par un hydrothérapeute en baignoire d'eau de mer entre 34°C et 37°C à l'aide d'un jet à pression modulable. Active la circulation sanguine et veineuse.

- **Watermass (15')**

**Drainant :** soin du corps entier, doux et relaxant. L'hydrothérapeute effectue un modelage drainant à l'aide d'un jet d'eau de mer chaude accompagnée d'huiles essentielles.

**Silhouette :** soin du corps amincissant utilisant la technique du palper-rouler, enrichie par l'action de l'eau de mer et des huiles essentielles.

### APPLICATIONS & ENVELOPPEMENTS

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

Enveloppement d'algues chaudes effectuée par un hydrothérapeute. Elles favorisent l'élimination des toxines et la décontraction musculaire.

- **Enveloppement d'algues aux 3 thés (20')**

Moment de plénitude, cet enveloppement aide à lutter contre le vieillissement de la peau (souplesse et fermeté de la peau).

- **Enveloppement raffermissant à la spiruline (20')**

Concentration élevée en protéines d'algues bleues, apporte à la peau les éléments indispensables à sa fermeté et sa tonicité.



- **Enveloppement Slow Essentiel (20')**

Enveloppement du corps dans un cocon apaisant et hydratant à la fleur de cerisier.

- **Application au fucus amincissant (20')**

Soin très riche en algues aux vertus raffermissantes et adoucissantes.

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

Fortifie l'organisme, soulage les douleurs articulaires ou musculaires. Elle assure reminéralisation et stimulation énergétique tout en procurant bien-être et relaxation.

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

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

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

Application d'algues froides effectuée par un hydrothérapeute. Elles activent la circulation sanguine.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.



## SOINS SECS

### • Hydrojet (17')

Soin hydromassant sur un lit d'eau chaude  
Détonte : relaxation musculaire et détonte.  
Santé : décontracturant et drainant.  
Silhouette : raffermissant et affinant.

### • Application cryothérapie jambes (20')

Enveloppement à froid à l'aide de chaussettes en coton imbibées de liquide cryogène. Facilite le retour veineux et procure une sensation de fraîcheur et de confort.

### • Pressothérapie (20')

Action mécanique drainante sur les membres inférieurs. Agit sur la rétention d'eau.

Nouveauté  
2018

### • Cryothérapie corps entier

Voir page 16.

## MODELAGES

### • Modelage sous fine pluie d'eau de mer (17')

Allongé sur une table, modelage manuel sous une pluie fine d'eau de mer à 37°C. Décontracte et relaxe profondément.

### • Modelage visage (20')

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

### • Modelage détente (25')

Modelage de confort aux huiles. Apaise et décontracte.

### • Modelage minceur (25')

Soin associant détente et effets raffermissants et amincissants, ciblé bermuda.

### • Modelage du dos (25')

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

### • Modelage indien (25')

Modelage du dos, des bras, du visage et du cuir chevelu selon le rite indien.

### • 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.

### • Drainage lymphatique manuel (45')

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

### • Réflexologie plantaire (52')

Détente profonde procurée par des pressions manuelles sur les points réflexes des pieds. Idéal pour stimuler l'organisme ou gommer fatigue et stress.

### • Atelier modelage bébé (20')

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 Abhyanga (52')

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

### • Modelage Balinais (52')

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

### • Modelage Californien (52')

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

### • Modelage Signature Uhaïna à l'algue rouge (52')

Ce modelage découle de la philosophie ancestrale des basques, essentiellement basée sur le respect, la douceur et la force. On peut traduire en basque Uhaïna par «Vagues». C'est dans cet esprit d'harmonie et de confiance que la praticienne entame son protocole qui se démarque par sa grâce et sa fluidité. Les gestes des mains et des avant-bras effectués avec une crème de modelage à l'algue rouge sont alternés, rythmés comme les vagues qui s'échouent sur une des plages de la côte basque ; doux par moments, puissants à d'autres. Véritable modelage «corps-esprit», le modelage signature «Uhaïna» permet outre sa profonde relaxation de se recentrer, et de revenir à soi.

## GOMMAGES

### • Gommage du corps (16')

Gommage 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 à 37°C.

### • Modelage gommant marin by Thalazur (16')

Modelage gommant sous une fine pluie d'eau de mer chauffée à 37°C, qui exfolie et prépare le corps à recevoir les soins de thalassothérapie.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

# les soins

## Descriptif des soins

### SOINS ESTHÉTIQUES

- **Soin visage ENDERMOLIFT LPG**

Soin anti-âge, par stimulation mécanique 100% naturelle, visant à redensifier la peau en profondeur et effacer les signes de l'âge.

- Soin redensifiant antirides (30')
- Lift régénération cellulaire (40')

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

Offrez une pause récupératrice personnalisée à votre visage. Le soin sera sélectionné en fonction de l'état général de votre peau et de vos attentes. Sensation immédiate de confort retrouvé.

**4 orientations au choix :**

Rituel **Hydratation absolue** / Rituel **Nutrition intense**

Rituel **Source marine** / Rituel **Pureté fraîcheur**

- **Rituels Spa «Merveille Arctique» by Thalgo (1h30)**

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

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

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

- **Rituel Nouveau Sculpteur Haute Précision (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.

- **Séance Cellu M6 Endermolab-LPG (35')**

Éliminer durablement les graisses résistant à l'exercice physique et aux régimes alimentaires.

- **Mise en beauté des mains (45')**

Soin des mains par une manucure simple et la pose d'une base de vernis

### SOINS SPÉCIFIQUES

- **Consultation d'ostéopathie (25')**

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

- **Consultation d'ostéopathie aquatique (40')**

Cette approche novatrice de l'ostéopathie «traditionnelle» se pratique en bassin d'eau de mer confortablement maintenu en immersion partielle grâce à des flotteurs placés à la nuque et aux chevilles. L'état d'apesanteur ainsi éprouvé facilite la «libre expression du corps» permettant à l'ostéopathe de fonder son diagnostic et d'agir en douceur.

- **Séance de sophrologie (1h30)**

Discipline antistress regroupant techniques respiratoires et mentales. Aide à se relaxer, à réguler son sommeil et à anticiper sans appréhension et positivement les événements au quotidien.

- **Atelier «Expert du dos» (45')**

En piscine d'eau de mer chauffée ou en salle, dirigé par un kinésithérapeute ou par un ostéopathe, atelier de rééducation et de prévention «Expert du dos».

- **Aquabiking (25')**

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

### BILAN NUTRITIONNEL

Associé à une impédancemétrie, ce rendez-vous individuel réalisé par notre diététicienne est un véritable «Check-up» santé permettant de corriger excès et carences alimentaires.

- **Impédancemétrie**

Balance qui permet la mesure de votre répartition corporelle entre la masse grasse et la masse maigre (muscles, os et eau). Elle calcule aussi vos dépenses énergétiques au repos.

### SÉANCE COLLECTIVE EN PISCINE D'EAU DE MER

- **Stretching marin (25')**

Séance d'étirements et d'assouplissements en piscine d'eau de mer à 33°C. Décontractant et restructurant musculaire.

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins.

## CONDITIONS GÉNÉRALES HÔTEL HÉLIANTHAL\*\*\*\* THALAZUR THALASSOTHÉRAPIE & SPA

Prix fermes, taxes et services compris, hors taxe de séjour.

Taxe de séjour à régler sur place d'environ 1,10€/jour/personne.

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

Chèques vacances acceptés.

L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.

Entrée parcours marin, sauna, hammam, fitness accompagnant non curiste : offert.

Supplément animal : 20€/jour/chambre.

Possibilité de place de parking couvert, directement relié à l'hôtel.

Réservation possible pour un minimum de 6 nuits.

Tarifs : de 8€ à 17€/jour selon la saison.

Les transferts entre l'aéroport de Biarritz et l'Hôtel Héliantal\*\*\*\* sont assurés gratuitement tous les jours de 9h à 21h pour les personnes logeant à l'hôtel au moins 3 nuits (réservation obligatoire et sous réserve de disponibilités).

L'institut est ouvert tous les jours.

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

### Conditions enfants

Jusqu'à 12 ans dormant dans la chambre des parents : hébergement offert.

Petit-déjeuner et repas enfant à régler sur place. Accès interdit aux enfants de moins de 12 ans au parcours marin, au sauna, au hammam, à la salle de fitness, aux cours de gymnastique et d'aquagym.

## HORAIRES\* D'OUVERTURE DU CENTRE DE THALASSOTHÉRAPIE

Les soins sont planifiés de 9h à 13h et de 14h15 à 18h15.

- **Parcours marin, sauna, hammam** : de 9h à 19h45 du lundi au samedi de 9h à 13h puis de 14h15 à 19h45 le dimanche.
- **Salle de fitness** : de 9h à 14h15 et de 15h15 à 19h15 du lundi au samedi de 9h à 12h30 puis de 15h45 à 18h00 le dimanche.

## HORAIRES\* D'OUVERTURE DU RESTAURANT L'ATLANTIQUE

7 jours sur 7 de 12h à 14h et de 19h à 21h30

(juillet et août de 19h30 à 22h).

Service de la demi-pension et de la pension.

Service du petit-déjeuner sous forme de buffet de 7h à 10h et/ou continental servi en chambre de 7h à 11h.

\* Horaires modifiables sans préavis.

# 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. Une tenue de sport pour accéder à la salle de gymnastique et de musculation. Les sandales sont obligatoires dans l'institut (en vente à la boutique). Peignoirs, serviettes et bonnets sont fournis pour tous les séjours.

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

**Votre chambre** est disponible à partir de 15h 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.

Celle-ci est incluse dans le cadre de votre séjour de thalassothérapie de 6 jours et plus. Pour mieux vous connaître, un questionnaire médical vous sera adressé. Il devra nous être retourné 10 jours avant votre arrivée et permettra à un de nos médecins d'établir un pré-planning de soins en attendant de vous recevoir en consultation au cours de votre séjour. A votre arrivée, l'horaire du rendez-vous médical avec vous sera confirmé. Durant votre séjour, après en avoir fait la demande auprès du personnel de l'accueil thalassothérapie, vous pourrez, pour toute question concernant vos soins de thalassothérapie, revoir un médecin. Les consultations sont planifiées le lundi toute la journée ou les matinées du mardi au samedi.

Pour les séjours de 5 jours ou moins vous pouvez soit :

- consulter un des médecins du centre : consultation facturée 30 €,
- nous remettre un certificat médical d'aptitude à la pratique de la thalassothérapie, du sauna, du hammam et des activités sportives proposées à Thalazur Héliantal de moins de 15 jours.

Les soins 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.

**Dans le cadre de la cure Vitalité marine**, un supplément vous sera facturé pour toute demande de modification du modelage sous fine pluie d'eau de mer pour un modelage détente.

**Les cures spécifiques** : Elles débutent 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.

**Accompagnant non curiste** : Il partage la chambre du curiste selon le tarif en vigueur. Il peut accéder au parcours marin, au sauna, au hammam, à la salle de fitness, aux cours de gymnastique et d'aquagym.

**Pour les enfants** : Accès interdit au moins de 12 ans au parcours marin, au sauna, au hammam, à la salle de fitness, aux cours de gymnastique et d'aquagym.

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

**Nous ne proposons pas de soins aux mineurs.**

**Pour les femmes enceintes** : Possibilité de soins d'hydrothérapie uniquement après accord médical du médecin de l'institut ou remise d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la thalassothérapie.





# 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, Tradition marine, Hélianthal Femme ou Homme, Jambes légères, Anti-stress Slow attitude, Anti-âge et Expert du dos sont éligibles aux « ThalassoThérapies Minérales » et afin de prolonger les bienfaits de votre cure, nous vous proposons à la boutique du Spa nos produits enrichis en magnésium et calcium marin.



**Antistress – Etat de fatigue**

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



**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 ■ Thalassothérapie & Spa

l'art de prendre soin de vous

**Thalazur Saint-Jean-de-Luz**

Place Maurice Ravel ■ 64500 Saint-Jean-de-Luz

## THALASSOLINE

Échappées zen & séjours bien-être

**NOTRE ÉQUIPE EST  
DISPONIBLE POUR VOUS**



0800 800 136



reservation@thalasso-line.com



Live Tchat



facebook/PageThalassoline

### ■ ACCÈS

**Voiture** : Autoroute A63 sortie Saint-Jean-de-Luz Nord.

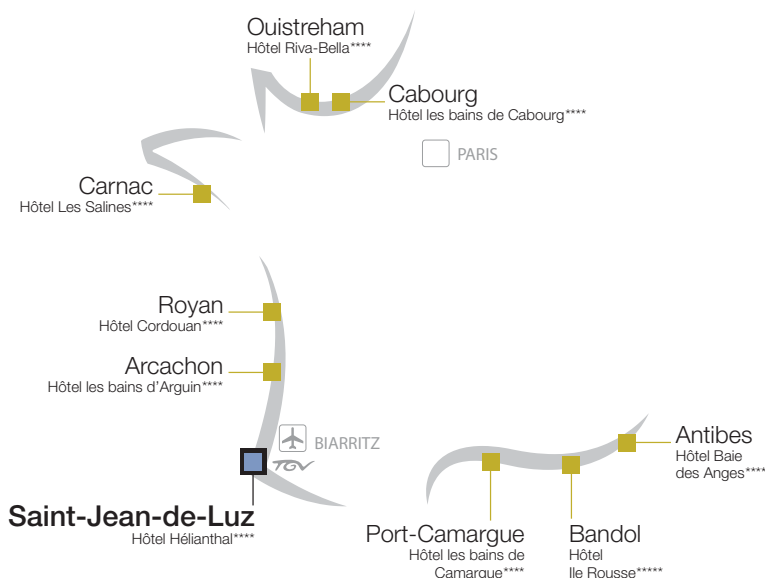
GPS : Latitude 43.3903 / Longitude -1.66667

Sur place parking municipal payant relié directement à l'hôtel.

**Gare SNCF** : Gare de Saint-Jean-de-Luz à 700m du site desservie par TGV direct Paris-Montparnasse.

**Avion** : à 15 min au sud de l'aéroport de Biarritz.

Les transferts entre l'aéroport de Biarritz et l'Hôtel Hélianthal\*\*\*\* sont assurés gratuitement tous les jours de 9h à 21h pour les personnes logeant à l'hôtel au moins 3 nuits (réservation obligatoire et sous réserve de disponibilités).



les hôtels  
by thalazur