

ÉDITION 2024

# BANDOL

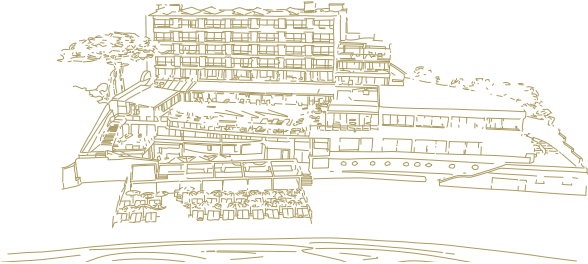
\*\*\*\*

# île Rousse



THALAZUR

escales bien-être & thalasso





## **Bienvenue à Bandol !**

C'est dans un environnement magique et intimiste que l'hôtel Thalazur - Île Rousse Bandol\*\*\*\*\* vous accueille les pieds dans l'eau, face à la baie de Rènecros.

Retrouvez ici l'expertise, le confort haut de gamme et le charme d'un site d'exception posé sur le sable. Le sens du détail, le confort luxueux de nos chambres, l'accueil raffiné et personnalisé, les saveurs subtiles de notre restaurant gastronomique Les Oliviers, classé une étoile au Michelin, sont une invitation à une parenthèse enchantée et aux plaisirs des sens.

Avec son cadre cocooning et sa décoration minérale, l'institut de Thalassothérapie & Spa est un lieu incontournable pour découvrir les bienfaits de la Thalasso Sensorielle. Une odyssée reminéralisante et relaxante pour apaiser corps et esprit, entre les mains bienveillantes de notre équipe d'experts.

Parce que vous êtes unique et que nous aimons vous faire plaisir, votre bien-être est au cœur de toutes nos attentions.

*Nicolas Tricot*  
Directeur de site

# SOMMAIRE

## Une escale à Bandol.....p.6

- L'Hôtel \*\*\*\*\*
- Les Chambres
- Les Suites
- La Table
- Le Bar à cocktail & les soirées musicales
- Le Spa Marin & fitness

## Thalazur .....p.22

- La philosophie Thalazur
- Les bienfaits marins
- Nouveautés

## Nos séjours Thalasso .....p.26

- 6 jours
- 3 jours
- 1 à 5 jours

## Le Spa Beauté .....p.52

## Cosmétiques rituel jardin marin .....p.56

## Nos soins dans le détail.....p.58

## Conseils éclairés ..... p.60

## Perspective responsable .....p.62

## Vos avantages .....p.64

## Collection escales Thalazur .....p.66

L

O

D

N

A

B

Une escale à



Une destination au luxe intimiste,  
les pieds dans l'eau, avec sa table étoilée  
et l'accès à ses plages privées.

Bienvenue à Bandol, perle de la côte varoise ! Plongez dans le décor naturel des calanques, des pins d'Alep et des eaux bleues de la Méditerranée: ici, le temps s'arrête l'espace d'un séjour ou d'un week-end, et c'est la douceur de vivre que l'on vient chercher. Dès le XIX<sup>e</sup> siècle, artistes et célébrités, les frères Lumière, Raimu, Pagnol, ont succombé au charme de cette belle région ensoleillée : l'art de vivre de la Provence... La maison de Mistinguett ? Elle s'élevait à l'endroit même où se niche notre hôtel, dans un cadre de rêve à la fois élégant et décontracté.

Face à la Baie de Rènecros, Thalazur Bandol et son confort 5 étoiles vous accueille dans un environnement d'exception largement ouvert sur la Grande Bleue. Posez vos valises, éveillez vos sens, on s'occupe de tout! À votre écoute, une équipe d'experts aux petits soins vous accompagne pour faire de votre séjour une réussite. Focus sur les bienfaits de la Recharge Énergétique : avec notre sélection de soins inspirés de la médecine traditionnelle asiatique, retrouvez l'équilibre, apaisez corps et esprit. Et renouez avec la sérénité !



# Echappées belles à Bandol

## S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE



Tout autour de l'institut de Thalassothérapie, c'est un formidable terrain de découverte qui vous tend les bras. À quelques encablures, embarquez pour l'île des Embiez, au large du Brusco, ou pour les îles d'Or (Porquerolles, Port-Cros, l'île du Levant), qui ont su préserver leur charme sauvage. Eaux cristallines et bains de soleil sont au menu de vos escapades ! Sur la liste des essentiels : le port de Sanary-sur-Mer et son célèbre marché provençal, les calanques de Cassis et de Marseille (à une trentaine de km). Et en poussant plus loin, la ville de Saint-Tropez avec sa magnifique baie.

## S'EMERVEILLER DEVANT LES VIEILLES PIERRES

Églises, cités médiévales, citadelles... La région foisonne d'édifices anciens et de sites remarquables. Amoureux des villages de caractère ? Direction les villages perchés de La Cadière d'Azur, à 9km, et du Castellet, à 12km. Leurs rues étroites et leur panorama XXL vous raviront ! Immanquables pour les amateurs d'art et de visites culturelles : le musée d'Histoire naturelle, à Toulon (18km), et le MUCEM, à l'architecture singulière, si vous poussez jusqu'à Marseille (50km)...



## FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

Casino, bowling, discothèque, restaurants, bars, parc animalier Zoa (à 4km) : autant de loisirs pour vous divertir.



## RENOUER AVEC LE SPORT

Plages de sable fin, rochers escarpés et criques cachées sont une invitation aux plaisirs des bains de mer ! Essayez-vous aux nombreuses activités aquatiques et nautiques : jet-ski, parachute ascensionnel, voile, promenades en bateau, canoe-kayak, paddle... Le Frégate Golf Club Provence (18 trous), à Saint-Cyr-sur-Mer (3km), fera la joie des amateurs de green. Quant aux amateurs de sensations fortes, tour obligatoire sur l'un des plus beaux circuits du monde : le circuit Paul Ricard au Castellet, à 20 km.

## S'OFFRIR DES VIRÉES GOURMANDES

Grâce à ses vins, Bandol est connue à l'international et servi sur les plus grandes tables gastronomiques du monde. Une appellation AOC et 67 domaines de vins : Domaine de Ray-Jane au Plan du Castellet, Château de Pibarnon et Domaines Bunan à La Cadière-d'Azur, découvrez le travail des viticulteurs, forts de 25 siècles de tradition ! Huile d'olive, miel, la célèbre cade toulonnaise jusqu'aux calissons d'Aix-en-Provence, c'est un vrai florilège de saveurs provençales ! Pour vous régaler, les bonnes tables pour tous les budgets sont aussi légion dans la région.

## BANDOL EN ACTION !

**Le Printemps des Potiers :** Imaginez le port de Bandol se transformant en galerie d'art à ciel ouvert avec en fond la mer et ses beaux pointus provençaux... découvrez le Printemps des Potiers, un événement phare autour d'un thème révélant la scène céramique française et internationale.

**Les Aoûtiennes :** vibrez, dansez, chantez lors de ces concerts gratuits organisés sur les quais du port de Bandol. Artistes français et étrangers sont au programme de ce festival qui a lieu la première semaine d'août.

**La Voile d'Or :** en septembre, assistez à cette régata de nuit de 60 miles qui part de Bandol pour faire le tour de l'île de Porquerolles.

**Les Musicales de Bandol :** pendant plusieurs jours en septembre, un festival de musique classique pour le plaisir de vos oreilles.

**Office du Tourisme de Bandol**  
Tél. +33 (0)4 94 29 41 35  
[www.bandoltourisme.fr](http://www.bandoltourisme.fr)

## Bienvenue dans votre hôtel...



### DANS LE DÉTAIL

- Accueil 24h/24h
- Parking privé avec service voiturier (en supplément)
- Transferts gare et aéroport (sur réservation, voir modalités page 65)

C'est la plus belle option pour profiter pleinement de votre séjour de Thalasso ou pour vous accorder une escapade provençale hors du commun à Bandol. Comment résister au charme absolu, à la décoration minérale et soignée, et au cadre exceptionnel de cet établissement de luxe ? Pour répondre à toutes vos attentes, un service très personnalisé et sur-mesure vous attend ici. Bijou de la Baie de Rènecros, l'hôtel Thalazur Bandol - Île Rousse\*\*\*\*\* est une ode au repos et au lâcher-prise dans un environnement magique et naturel, les pieds dans l'eau. Esprit résolument contemporain pour les 55 chambres (la plupart avec avec balcon) et les 12 suites spacieuses et lumineuses avec vue mer.

**On aime :** l'accès direct en peignoir à l'institut de Thalassothérapie & Spa, si pratique pour recevoir les soins et se rendre au Spa Marin, à la salle de cardio-fitness, aux piscines intérieure et extérieure d'eau de mer. Cette dernière, à débordement et chauffée d'avril à octobre inclus, est une pure merveille. En toutes saisons, profitez de son deck et de son solarium : la vue sur mer est tout simplement extraordinaire !







scannez pour découvrir  
toutes les chambres  
à votre disposition



## Les Chambres & Suites

Votre première rencontre avec Thalazur Bandol - Île Rousse\*\*\*\*\* aura lieu dans l'élégant lobby qui vous accueille dans un environnement d'exception tourné vers la mer Méditerranée, puis dans votre chambre au luxe intimiste pour profiter d'un moment de détente avant de découvrir tous les espaces dédiés à votre bien-être.

Détente et sérénité sont assurées dans l'une des 67 chambres de l'hôtel, doté de 12 suites spacieuses, à la décoration soignée, dans un style contemporain. Vous profiterez d'une magnifique vue dégagée sur la baie de Rênecros depuis les terrasses privatives des chambres pour y admirer le coucher de soleil.

Plus qu'une notion, le luxe doit se vivre et l'atmosphère élégante et le service d'un niveau incomparable pour votre confort vous invitent à vous concentrer sur l'essentiel : la découverte des lieux pour votre plus grand plaisir.

scannez pour découvrir  
toutes les suites à votre  
disposition



## LES PRESTATIONS

- Climatisation
- Mini bar
- TV écran plat
- Coffre-fort électronique
- Sélection de produits de bain
- Sèche-cheveux
- Plateau de courtoisie
- Machine à café Nespresso
- Tapis de Yoga
- Ligne téléphonique
- Room service 24h/24
- Accès internet wifi gratuit
- Terrasse ou balcon pour les chambres et Suites côté mer
- En Suite uniquement : enceinte bluetooth et sofa convertible (1 ou 2 personnes)





restaurant gastronomique

Les Oliviers 

LE  
TABLE  
THALAZUR

scannez pour découvrir  
la carte de saison



**L'équilibre des saveurs  
et le plaisir du goût, voilà  
de quoi délecter vos papilles...**



les  
cinq S

#### À la découverte des Cinq S

Bien manger en se faisant plaisir, c'est vital ! Toujours précurseur, Thalazur vous propose, depuis plusieurs années, une restauration savoureuse et locale à base de produits de saison, pour une consommation responsable et saine pour la santé. C'est le concept des Cinq S, développé par nos chefs de cuisine : S comme des produits de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité.

Une philosophie commune à tous les établissements Thalazur, mais avec partout des cartes différentes, reflétant le terroir de chacun. Qualité nutritionnelle, variété, fraîcheur et traçabilité des produits, derrière chaque assiette créative, il y a un chef aux fourneaux.

Une étoile au guide Michelin pour la table du chef ! Puisant son inspiration dans la Grande Bleue, notre chef exécutif sublime dans l'assiette les trésors de la Méditerranée. Il défend une cuisine respectueuse et proche du produit en privilégiant les circuits courts. On peut retrouver à la carte des plats de saison valorisant ses producteurs confidentiels du terroir. Pour lui et sa brigade, la gastronomie est aussi la porte d'entrée vers une alimentation consciente pour préserver la santé !

Une large sélection de vins de Bandol et de France vous est également proposée pour accorder subtilement mets et millésimes. Réservez votre table, aux beaux jours, sur la terrasse panoramique : le plus bel endroit pour contempler le soleil couchant et savourer la Dolce Vita...

## Le Bistrot Lumière\*

Hors saison d'octobre à avril (midi & soir)

Sous notre pergola bioclimatique, avec une vue plongeante sur la baie de Rènecros et ses eaux limpides, une carte bistrot chic est proposée par le Chef. Complicité entre traditionnel et contemporain, il revisite à sa manière des plats parfois oubliés et remis au goût du jour pour le plaisir de vos papilles.

Et si pour vous, l'heure du goûter est sacrée, venez déguster un dessert durant l'après-midi !

*\*Code vestimentaire : casual chic.*

*Les animaux ne sont pas acceptés au restaurant.*



## NOS PLAGES VOUS ATTENDENT... OUVERTES EN SAISON ESTIVALE (midi & soir / soir uniquement en juillet et août)

La Goélette, au pied de l'hôtel, avec sa terrasse posée sur le sable blanc, vous propose de déguster produits régionaux, poissons, langoustes et homards grillés à la plancha. Un vrai délice accompagné d'un instant de plaisir baigné de soleil et de convivialité !

Transats et parasols vous attendent pour allier plaisir marin et farniente.\*\*

Le Petit Navire propose également transats et parasols à la location\*\*. Pour déjeuner sans perdre une minute de votre capital soleil, une sélection de la carte Goélette vous est proposée pour déjeuner sur place, sur votre transat, en toute tranquillité. Un seul objectif : profiter de la plage et de ses bienfaits !

*\*Prestation en supplément et sur réservation selon disponibilité.*

*Les animaux ne sont pas acceptés au restaurant.*





## Bar à cocktails et soirées musicales

### Sunset musical

Pour rythmer les couchers de soleil à l'heure de l'apéritif, ou au dîner, une carte de tapas et cocktails sera proposée pour votre soirée.

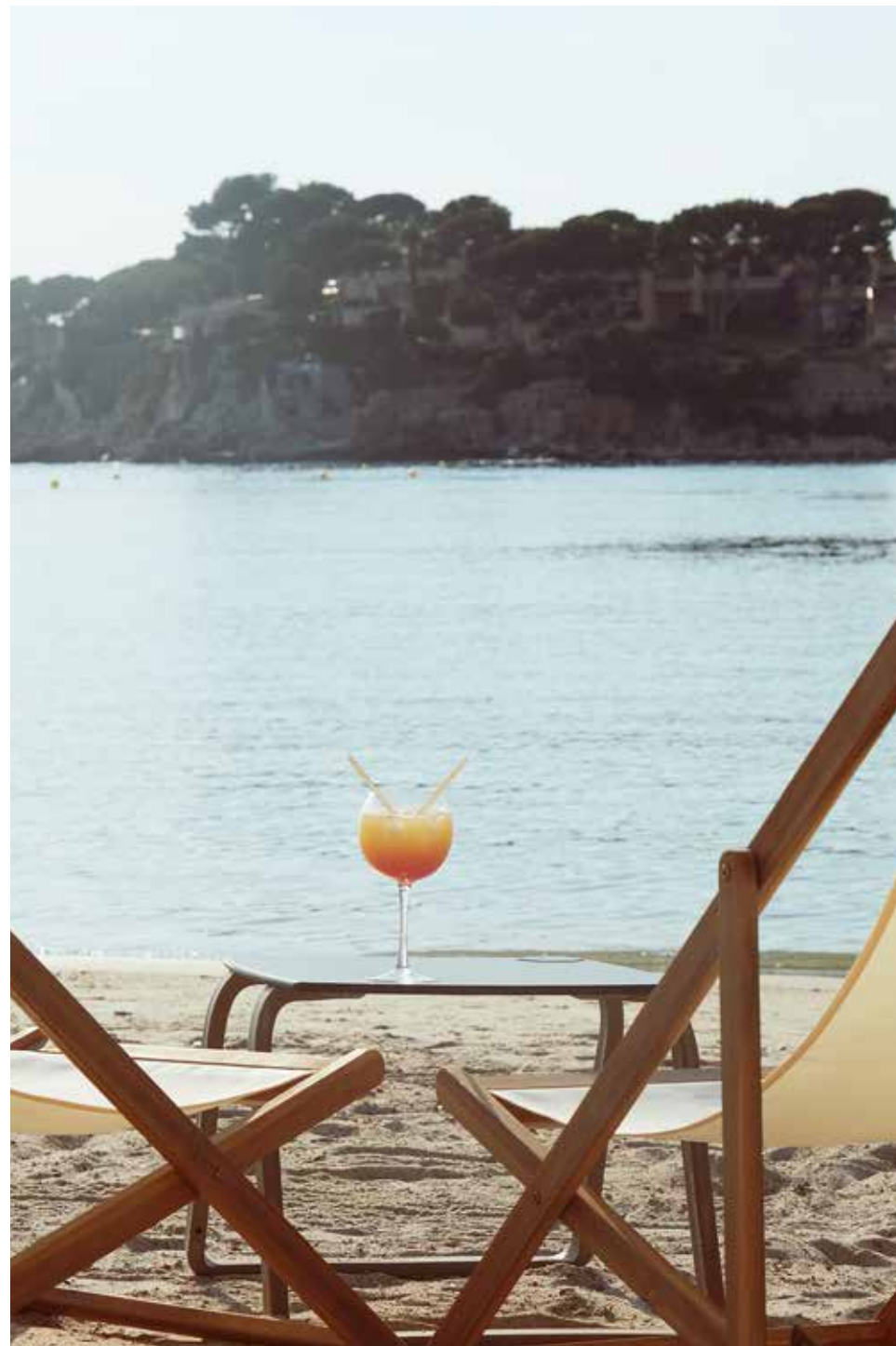
Nos plages disposent d'un des plus beaux spots de la ville pour admirer le coucher de soleil sur l'île Rousse.

Une animation musicale viendra compléter cette offre afin de profiter des douces soirées de l'été en toute convivialité.

### Pause hivernale au bar de l'hôtel

Admirer la Méditerranée depuis nos salons, c'est ce que propose notre bar pour vos journées et soirées d'hiver. Un lieu calme, joliment décoré, au service soigné et de qualité qui propose une carte de Cocktails Signatures, Intemporels et Classiques ainsi que softs et boissons chaudes sans alcool aussi gourmands que riches en saveurs.

Nos barmen sauront vous conseiller selon vos préférences et les produits de saison que vous affectionnez.





## Détendez-vous dans notre Spa Marin.

### PARCOURS MARIN

Aquabeds, geysers, col de cygne... Baigné de lumière naturelle, notre Parcours Marin de 100m<sup>2</sup> en eau de mer chauffée vous promet détente et relaxation.

### SAUNA

Le sauna, issu des pays nordiques, est un bain de chaleur sèche, entre 80 et 100°C, qui favorise la détente physique et mentale.

### HAMMAM

Issu des thermes romains, le hammam est une pièce à chaleur humide, qui procure une relaxation intense et une élimination des toxines.

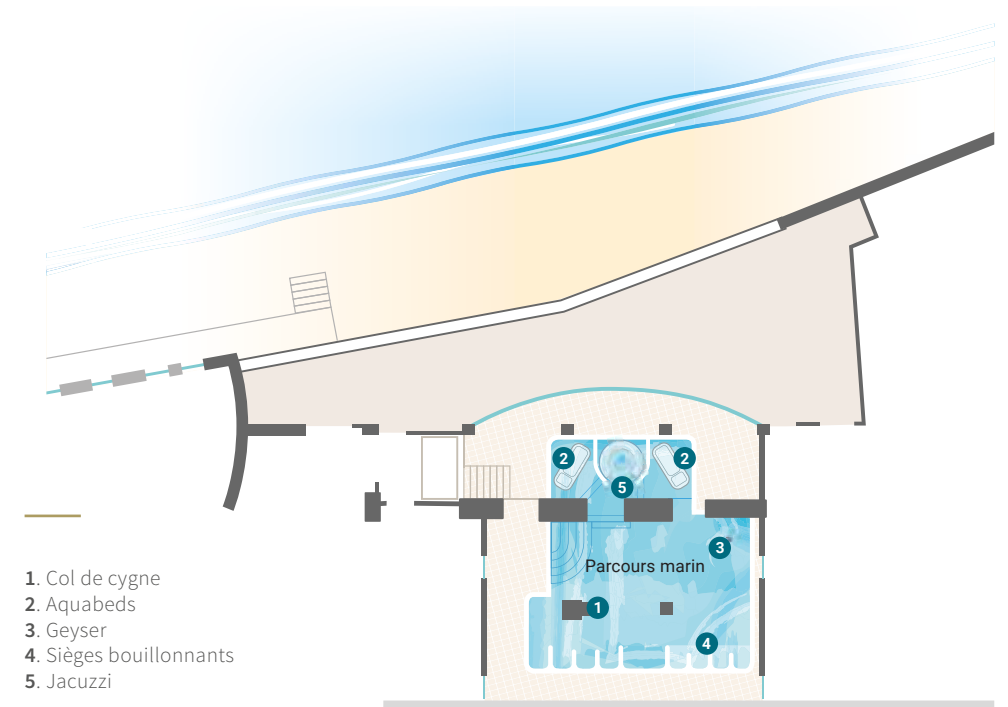


### SALLE DE FITNESS

Exclusivement réservée à notre clientèle hébergée, notre plateau complet d'équipement de musculation et cardio TECHNOGYM est ouvert 24h/24.

### SALLE DE REPOS

Reposez-vous face à la magnifique anse de Renècros entre vos soins...







## PLUS DE 20 ANS D'EXPERTISE....

### Découvrez tous les bienfaits de la Thalasso

Le savez-vous ? Notre organisme se compose d'oligo-éléments et de sels minéraux essentiels à notre équilibre et à notre santé. Au fil du temps, sa réserve s'épuise et entraîne inexorablement le vieillissement de nos cellules...

Heureusement, il y a la ThalassoTHÉRAPIE ! Plusieurs études menées dans l'univers de la Thalasso ont prouvé scientifiquement ses bénéfices. Trois éléments (l'eau de mer, les algues et boues marines, le climat marin) sont indissociables pour faire le plein de minéraux, booster notre immunité et se refaire une santé :

**Sans eau de mer, pas de Thalasso !** 104 minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium...) et oligo-éléments (zinc, iode, fer, chrome, manganèse...) : c'est ce qu'elle possède en commun avec le plasma

sanguin. Lorsqu'elle est chauffée, notre corps y puise les éléments dont il a besoin. Efficace effet d'osmose !

**Les algues et les boues marines**, véritable or brun, sont riches en matières organiques, minéraux et oligo-éléments. Pour se reminéraliser en profondeur et régénérer l'organisme, rien de tel qu'un enveloppement ! Ce soin star procure bien-être et détente absolue. Et c'est un formidable antidouleur naturel !

**Le climat marin** fait partie intégrante d'un séjour Thalasso. Pureté de l'air, vent, ensoleillement, pression atmosphérique stable et élevée, taux d'humidité... Gorgé de microparticules d'eau de mer (riche en ions négatifs et en iode), l'air marin renforce nos défenses immunitaires et améliore notre système cardio-respiratoire.

### Les ThalassoThérapies Minérales

SOS Min'héros ! La mer a ce formidable pouvoir de posséder presque tous les minéraux dont notre organisme a besoin. En panne de magnésium, de calcium, de

potassium ? Chez Thalazur, en fonction de votre escale, gommages, concentrés et enveloppements d'algues peuvent être enrichis avec ces trois supers éléments.

## NOTRE CŒUR DE MÉTIER... L'EAU DE MER

### Histoire d'eau...

Cocorico ! La ThalassoTHÉRAPIE est une spécialité hexagonale et la France est restée LA référence mondiale pour son savoir-faire, son expérience et son littoral incomparable. Mer du Nord, Manche, Atlantique et Méditerranée, à chaque région son caractère ! Le premier véritable institut de Thalasso ? Il a vu le jour en Bretagne à la fin du 19<sup>e</sup> siècle.

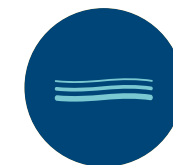
Depuis plusieurs années, Thalazur est n°1 de la ThalassoTHÉRAPIE et rayonne sur 9 destinations en France. Un acteur incontournable avec son expertise marine, sa gamme de cures innovantes, ses équipements de haute technologie et ses équipes formées aux dernières techniques.

### Un personnel aux petits soins...

Dans les 9 centres Thalazur, c'est un personnel hautement qualifié et formé à des protocoles de cures efficaces, qui prodigue les soins de Thalasso. L'eau de mer est utilisée pour réaliser bains de mer hydromassants, douches à jet, douches oscillantes et massages sous affusion... Voilà pourquoi ces praticiens expérimentés sont appelés hydrothérapeutes. Et que l'on parle de soins d'hydrothérapie.

### Ça vient de chez nous !

Notre littoral est un trésor ! Boues marines prélevées dans les abers du Finistère, riches en calcium grâce à la présence d'algues rouges et algues brunes de la mer d'Iroise aux vertus reminéralisantes, récoltées à la pointe de la Bretagne... Pour ses soins de Thalasso, Thalazur privilégie un approvisionnement local et de qualité. L'eau des soins et des bassins ? Elle est puisée au large des côtes, dans une démarche soucieuse de l'environnement et de la pérennité de la ressource.



EXPERTISE



## LES CURES AU FÉMININ

Depuis 2023, le bien-être des femmes est au centre des préoccupations chez Thalazur.

Pour continuer dans cette démarche, Thalazur souhaite aller plus loin en proposant cette année **une cure Ménopause dans 7 de ses établissements** (Oustreham, Royan, Arcachon, Saint-Jean-de-Luz, Port-Camargue, Bandol et Antibes).

La ménopause, étape incontournable, marque un profond changement dans la vie d'une femme. **La marque Thalazur s'est ainsi associée à Sophie Kune\***, auteure du livre *Game is not ovaire*, pour élaborer cette cure de 6 jours et **accompagner les femmes à traverser la ménopause de façon positive**. Un travail de fond a ainsi été réalisé afin d'avoir la cure la plus complète et la plus pertinente.

Choisir ce programme, c'est se donner les clés pour gérer cette tempête hormonale et se réinventer ! 6 jours pour se retrouver, apprivoiser les signes de la ménopause et apprendre à les apaiser.

---

*\*Placée sous ménopause artificielle à l'âge de 47 ans, Sophie Kune se lance le défi de sa vie : comprendre la ménopause pour pouvoir en parler en toute sérénité. C'est là que naît son envie de partager son savoir et d'engager la conversation avec toutes les femmes sur son compte Instagram @menopause.stories, puis de publier en 2021 son livre Ménopausée et Libre ! aux éditions Marabout (devient Game Is Not Ovaire publié en 2023 aux éditions Marabout format Livre de Poche). En 2023, elle s'engage au sein du collectif #AllForMenopause constitué de quatre gynécologues et de quatre femmes issues de la société civile. Ce collectif s'engage pour éclairer les femmes et lutte contre les archétypes posés sur cette période charnière de la vie des femmes.*

## A Cabourg, l'établissement propose une cure de 6 jours Post-Cancer au féminin.

Ce séjour s'adresse aux femmes entre deux traitements ou qui ont été touchées par la maladie et qui souhaitent retrouver l'harmonie avec leur corps. L'équipe de Cabourg propose d'offrir une parenthèse de douceur afin que les femmes se retrouvent avec elles-mêmes et qu'elles fassent la paix avec leur corps. L'alternance des soins esthétiques, les ateliers tels que la sophrologie aquatique combinés à des soins à base d'eau de mer, riches en minéraux, vous donneront un coup de boost pour repartir plus forte ! Enfin, grâce à l'accompagnement des équipes, cette cure sera pour vous un cocon de douceur.

## | EXCLUSIVITÉ BANDOL | CURE RECHARGE ÉNERGÉTIQUE

Rechargez le Corps et l'Esprit en rééquilibrant vos énergies...

Vidés, fatigués, le corps et l'esprit ne répondent plus. Pour rééquilibrer les énergies, l'alliance subtile de la thalassothérapie et des soins atypiques est idéale pour initier un changement, se reprendre en main et repousser le stress...

Véritable expert énergétique, Thalazur Bandol vous propose sa cure « Recharge énergétique » en exclusivité. Au programme : différents modelages énergétiques issus de la médecine traditionnelle asiatique pour rééquilibrer le tonus du corps et de l'esprit. Ils permettent de relaxer les muscles en profondeur et de stimuler les points énergétiques. Ces soins aux vertus déstressantes harmonisent les énergies du corps, favorisant la reprise de vitalité.

Les soins, spécifiquement créés pour à Bandol, sont inspirés de l'énergie de notre site qui invite à une expérience bien-être intense et complète.

Dernier-né, le soin signature Kailash est inspiré des traditions tibétaines intégrant tant les bienfaits physiques que la dimension onirique.

Il permet une profonde revitalisation et favorise la reprise d'énergie. Basé sur la sonothérapie, le modelage est effectué à l'aide de bols chantant tibétains. Facilitant la détente grâce aux effets hypnotiques dus à leur musique et leur vibration, ils emportent le corps vers une sensation d'équilibre profond. Ce soin est pratiqué avec des pierres de Turquoise, très utilisées dans l'Himalaya, elles ont le pouvoir de purification et d'harmonisation. Les pierres sont posées par la praticienne au niveau des paumes des mains. L'objectif est d'agir sur l'équilibre de la colonne vertébrale, de défatiguer et de retrouver un apaisement de l'esprit. Le client aura ainsi plus de facilité à retrouver sa vitalité et son centre intérieur.

Une véritable invitation au voyage...



# NOS SÉJOURS Thalasso



## Une journée en Thalasso...

### 16 h

À peine arrivé, c'est déjà l'heure de prendre possession de votre chambre. Sachez que nos équipes sont disponibles 24 h sur 24 pour répondre à toutes vos demandes.

### 18 h

Pour vous mettre dans l'ambiance, après avoir visité l'établissement, prenez le temps de vous installer au bar de l'hôtel et dégustez une douceur ou un cocktail réalisé par notre barman.

### 20 h

Réservez une table au restaurant de l'hôtel et savourez poissons et fruits de mer avec en prime, une belle vue sur la mer. Option terrasse pour les soirées d'été !

### 9 h

Profitez de ce moment pour apprécier le petit-déjeuner continental qui vous est proposé avec les journaux du matin. Produits frais et de producteurs locaux, salé, sucré, tous les goûts seront comblés pour ce moment si important de la journée.

### 10 h

Direction la Thalasso pour se faire dorloter ! Parmi les soins phares de la Thalassothérapie, vous aurez sûrement l'occasion de découvrir le célèbre enveloppement d'algues. Le corps couvert de crème d'algues, vous ressentez très vite les bienfaits reminéralisants de ce soin. Pour activer la circulation, nous vous conseillons de tester la douche à jet. Terminez votre matinée par un bain bouillonnant associant les bienfaits des algues, de l'eau de mer chaude et de la chromothérapie.

### 12 h 30

C'est bien connu, l'air marin ça creuse et la faim vous gagne ! Direction le restaurant de l'hôtel pour le déjeuner. Plusieurs options s'offrent à vous : menu ou à la carte nos équipes en salle seront là pour vous inspirer.

### 14 h 30

Découvrez la région. Sachez que votre séjour Thalasso est composé de soins en alternance matin et/ou après-midi pour vous laisser le temps de balades ou d'activités locales. Profitez-en pour flâner aux détours des sentiers côtiers.

### 17 h 30

Détendez-vous après une belle journée dans notre Spa Marin.

**Respirez, lâchez prise,  
vous êtes entre de bonnes mains...!**

*Expériences possibles à vivre,  
horaires soins thalasso non garantis*



# 6 JOURS

6 jours, c'est la durée idéale pour se ressourcer en profondeur, corps et esprit !

À vous tous les bienfaits marins d'une cure de ThalassoTHÉRAPIE pour se reminéraliser, se recharger en énergie, doper son immunité, se ressourcer et retrouver l'harmonie...

Rien que pour vous, nos praticiens ont créé des protocoles de soins uniques et innovants pour répondre à vos envies et à vos besoins. Prendre en main sa santé globale, dorloter son dos et ses articulations, déconnecter et renouer avec la sérénité, se remettre au sport, retrouver la ligne... Oui, c'est possible !

Le temps d'une semaine, plongez dans l'univers de la Thalasso et découvrez le pouvoir de l'eau de mer, toute la puissance de ses minéraux.

Voyage au coeur du bien-être, offrez-vous une expérience inoubliable sous les gestes précis de nos spa praticiens et de nos différents experts.





## SIGNATURE THALAZUR

L'essentiel de notre expertise marine.

**24 soins | 6 jours**  
dont 1 massage par jour  
100% de soins individuels

**Prix par personne à partir de 1 464 €**  
En chambre double et petits-déjeuners\*.

- 1 gommage aux 3 sels Thalazur (25')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer au baume relaxant (20')
- 3 massages relaxants à l'huile précieuse (25')
- 3 enveloppements algosérum reminéralisants Bio (20')
- 3 enveloppements à la crème d'algues laminaires (20')
- 5 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur ou à l'algosérum Bio (20')
- 2 douches oscillantes (15')
- 2 douches à jet (10')
- 3 lits hydromassants (15')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 936 € sans hébergement. \*\* à partir de 1 224 € sans hébergement.

## BIEN-ÊTRE DU DOS

Soulager, prévenir le mal de dos & retrouver l'équilibre.

**27 soins | 6 jours**

**Prix par personne à partir de 1 858 €**  
En chambre double et petits-déjeuners\*\*.

- 1 gommage enrichi en calcium (25')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer au baume relaxant (25')
- 4 massages relaxants à l'huile précieuse (25')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisants enrichis en calcium (20')
- 3 applications de boues marines (20')
- 4 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en calcium (20')
- 2 douches oscillantes (15')
- 4 lits hydromassants (15')
- 2 séances d'ostéopathie (25')
- 1 séance d'ostéopathie aquatique (25')
- 1 douche à jet (10')

## NOUVEL ÉQUILIBRE

NOUVEAUTÉ 2024

Pour une ménopause sereine & épanouie.

**20 soins | 6 jours**

Livre dédicacée de Sophie Kune *Game is not ovaire* offert et un complément Ménosvelt Thalgo offert

**Prix par personne à partir de 2 146 €**  
En chambre double et petits-déjeuners\*.  
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

### SOINS THALASSO

- 1 gommage enrichi en calcium (25')
- 3 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs (20') : pulpe de coco ou poudre de coton
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis au calcium (20')
- 3 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (20')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 douche oscillante (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 séance de pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')

### SOINS SPÉCIFIQUES

- 1 massage drainant (25')
- 1 massage Ki Mayu (50')
- Soins visage Carita sur mesure (1h)  
*Soins visage Carita régénérant, remodelant ou réparateur 100 % manuel*
- 1 soin Vague de bien-être (50') **NOUVEAUTÉ**  
*Méditation guidée individuelle qui vous invite à revenir à l'essentiel telle une vague de bien-être aux bienfaits axés sur la respiration, l'éveil des sens et le mouvement du corps.*
- 1 séance de microthérapie (1h15) **NOUVEAUTÉ**  
*Le microkinésithérapeute libère de façon très douce les zones de tensions correspondant à des mémoires de stress emmagasinées. Le corps ainsi dégagé de ses tensions, retrouve plus d'énergie, plus d'aisance, récupère plus vite permettant cette phase de la vie plus sereinement.*
- Soins méthode AXO (75') **NOUVEAUTÉ**  
*La méthode AXO est un soin manuel du corps qui permet de rééquilibrer l'énergie corporelle. Elle a été créée pour relancer les systèmes circulatoires (digestif, sanguin, lymphatique, urinaire, immunitaire), ce qui permet d'éliminer les toxines, de réduire les tensions musculaires et les raideurs articulaires. Il tonifie et améliore la texture de la peau, réduit l'anxiété et le stress quotidien et est connu pour améliorer les performances physiques.*



Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 1 484 € sans hébergement.

## DÉTENTE SPA ESSENTIELLE

Tour du monde des techniques de massage, apaisement du corps et de l'esprit au travers des soins Spa et de la Thalassothérapie.

**24 soins | 6 jours**

50 minutes de massage par jour

**Prix par personne à partir de 1 858 €**

*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

- 3 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs (20') : pulpe de coco ou poudre de coton
- 6 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en potassium (20')
- 2 douches oscillantes (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 rituel Mer des Indes Thalgo® : gommage au gingembre suivi d'un massage rééquilibrant ayurvédique (70')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage Balinais (50')
- 1 massage Lomi Lomi (50')
- 1 massage Tui Na (50')
- 1 sublime réflexologie (50')
- 1 massage du visage (25')
- 1 Shiatsu facio-crânien (25')
- 1 massage Anasté (25')



*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.*

*\* à partir de 1 224 € sans hébergement.*

## RECHARGE ÉNERGÉTIQUE

Rechargez le corps et l'esprit en rééquilibrant les énergies grâce aux soins énergétiques Signature de Thalazur Île Rousse Bandol.

**21 soins | 6 jours**

1 soin énergétique par jour

**Prix par personne à partir de 1 968 €**

*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

- 1 gommage enrichi en magnésium (25')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes enrichis en magnésium (20')
- 3 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs (20') : pulpe de coco ou poudre de coton
- 5 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en magnésium (20')
- 2 douches oscillantes (15')
- 1 douche à jet (10')
- 1 massage Ki Mayu (80')
- 1 massage Marma Kansu (50')
- 1 massage Tui Na (50')
- 1 massage Chi Nei Tsang (50')
- 1 Shiatsu facio-crânien (25')
- 1 réflexologie plantaire (25')



*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.*

*\* à partir de 1 344 € sans hébergement.*





## LIBERTÉ SUPRÊME

Le meilleur de nos soins. Composez votre cure et faites-vous plaisir en fonction de vos envies.

20 soins au choix | 6 jours

Prix par personne à partir de 1 968 €

*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

*Pour vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins à la réservation. Notre équipe se tient à votre disposition pour vous orienter dans le choix de vos soins.*

### CHOISISSEZ 12 SOINS ESSENTIELS POUR SE RÉGÉNÉRER

#### Bains de mer hydromassants (20')

- Précieux à la cire de miel et karité
- À l'algue bleue Thalazur
- Gelée d'algues laminaires
- Algosérum reminéralisant Bio

#### Enveloppements d'algues & applications (20') *(6 maximum)*

- Crème d'algues laminaires
- À la pulpe de coco
- À la poudre de coton
- Précieux à la cire de miel et karité
- Cryothérapie *(application rafraîchissante d'algues froides à base de menthol)*
- Application de boues marines

#### Douches

- À jet (10')
- Oscillante (15')

#### Autres soins

- Lit hydromassant (15')
- Pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')

### CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE REUSSIE

*(1 soin de chaque à choisir)*

#### Gommage au choix (20')

- Bar à gommage Sensoriel Origine®
- Marin aux 3 sels Thalazur
- Huiles & pétales de rose sous affusion

#### Massages relaxants

- Sous fine pluie d'eau de mer au baume relaxant (20')
- À l'huile précieuse (25')

### CHOISISSEZ 5 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ETRE

*(1 soin de chaque à choisir)*

#### Massages du monde

- Massage Signature Thalazur (50')
- Californien (50')
- Abhyanga (50')
- Balinais (50')
- Deep Tissue (50')
- Tui Na (50')
- Chi Nei Tsang (50')
- Sublime réflexologie (50')

#### Soins spécifiques

- Massage drainant (25')
- Réflexologie plantaire (25')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Demandez à programmer vos ½ journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de nos disponibilités). Voir descriptif des soins page 58.*

*\* à partir de 1 344 € sans hébergement.*



# RÉVÉLATION BEAUTÉ

## L'Expertise anti-âge visage et corps par CARITA.

L'alliance de soins régénérants, remodelants ou réparateurs et de soins de Thalassothérapie, vous feront vivre une expérience sensorielle unique alliée à une expertise ciblée s'adaptant au mieux à vos besoins.

### 16 soins | 6 jours

1 diagnostic visage personnalisé inclus  
& 1 produit CARITA Fluide 14 offert

**Prix par personne à partir de 2 146 €**

*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

#### SOINS THALASSO

- 2 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants enrichis en calcium (20')
- 2 bains de mer hydromassants précieux à la cire de miel et karité (20')
- 2 enveloppements précieux à la cire de miel et karité (20')
- 2 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs (20') : pulpe de coco ou poudre de coton
- 1 douche à jet (10')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer au baume relaxant (20')

#### SOINS BEAUTÉ CARITA

- Le Rénovateur Mythique Visage & Corps (2h) *modelage professionnel exfoliant drainant et détoxifiant pour un grain de peau affiné. Sublime le visage et le corps*
- Soins visage sur-mesure (1h) *soin visage Carita régénérant, remodelant ou réparateur 100 % manuel*
- Soins visage Pro.morphose R.F (1h45) *soin visage Carita avec technologie radio fréquence pro-collagène avancée pour une action anti-âge et un remodelage professionnel*
- Soins corps Ballet Metamorphic (1h) *développé pour les danseurs étoiles de l'Opéra de Paris, ce massage précis du corps allie des gestes profonds et minutieux pour améliorer la posture, l'élégance et légèreté du corps.*

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.*

*\* à partir de 1 484 € sans hébergement.*





# 3 JOURS

Thalazur a puisé dans le meilleur de ses cures 6 jours pour vous proposer un condensé de ses soins de Thalasso et spa sur une durée plus courte. Le temps d'un week-end prolongé ou d'une parenthèse en semaine, voilà l'occasion de poser ses valises, de prendre soin de soi et de mettre en place les bons réflexes. En solo, en couple ou entre amis, le choix s'offre à vous.

Entre deux soins Thalasso ou Spa, vous serez libre de buller au parcours marin, de faire peau neuve au hammam ou d'opter pour un soin complémentaire. 3 jours loin de tout pour faire le plein d'oxygène, chasser le stress et être acteur de son bien-être dans un lieu privilégié au bord de la mer.



## IMMUNITÉ MARINE

Le meilleur de la mer sur 3 jours, l'eau de mer, les sédiments et le climat marin pour renforcer votre barrière immunitaire.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 819 €  
En chambre double et petits-déjeuners\*.

### JOUR 1 :

- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en magnésium (20')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant enrichi au magnésium (20')

### JOUR 2 :

- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant enrichi au magnésium (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en magnésium (20')
- 1 massage Tui Na (50')

### JOUR 3 :

- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant enrichi au magnésium (20')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes enrichi en magnésium (20')
- 1 massage Anasté (25')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.

\* à partir de 440 € sans hébergement.



## DÉTENTE ZEN

Détente, apaisement, libération des tensions. Profitez d'un instant cocooning.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 831 €  
En chambre double et petits-déjeuners\*.

- 1 enveloppement d'algues aux parfums d'ailleurs (20') : pulpe de coco ou poudre de coton
- 3 bains de mer hydromassants à l'algue bleue Thalazur (20')
- 1 douche oscillante (15') ou 1 douche à jet (10')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer au baume relaxant (20')
- 1 réflexologie plantaire (25')
- 1 massage relaxant à l'huile précieuse (25')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.

\* à partir de 452 € sans hébergement.





## ÉQUILIBRE DES ÉMOTIONS

Retrouver calme intérieur  
et bien-être émotionnel.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 831 €  
En chambre double et petits-déjeuners\*.

- 2 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues laminaires (20')
- 2 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs (20') : pulpe de coco ou poudre de coton
- 2 lits hydromassants (15')
- 1 réflexologie plantaire (25')
- 1 massage Chi Nei Tsang (50')
- 1 massage Anasté (25')

## RECHARGE ÉNERGÉTIQUE

| CURE EXCLUSIVE BANDOL |

Recharger le corps et l'esprit  
en rééquilibrant les énergies.

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 831 €  
En chambre double et petits-déjeuners\*\*.

- 3 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues laminaires (20')
- 1 enveloppement d'algues aux parfums d'ailleurs (20') : pulpe de coco ou poudre de coton
- 1 douche oscillante (15') ou 1 douche à jet (10')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 Shiatsu Facio-crânien (25')
- 1 réflexologie plantaire (25')
- 1 massage Kailash (50')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.*

*\* à partir de 452 € sans hébergement. \*\* à partir de 452 € sans hébergement.*

# LIBERTÉ SUPRÊME

Le meilleur de nos soins. Composez votre escale et faites-vous plaisir en fonction de vos envies.

## 9 soins au choix | 3 jours

Prix par personne à partir de 898 €

*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

*Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins lors de la réservation. Nous restons à votre écoute pour vous orienter au mieux.*

### CHOISISSEZ 5 SOINS ESSENTIELS POUR SE RÉGÉNÉRER

#### Bains de mer hydromassants (20')

- Précieux à la cire de miel et karité
- À l'algue bleue Thalazur
- Gelée d'algues laminaires
- Algosérum reminéralisant Bio

#### Enveloppements d'algues & applications (20')

*(6 maximum)*

- Crème d'algues laminaires
- À la pulpe de coco
- À la poudre de coton
- Précieux à la cire de miel et karité
- Cryothérapie *(application rafraîchissante d'algues froides à base de menthol)*
- Application de boues marines

#### Douches

- À jet (10')
- Oscillante (15')

#### Autres soins

- Lit hydromassant (15')
- Pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')

### CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE REUSSIE

*(1 soin de chaque à choisir)*

#### Gommage au choix (20')

- Bar à gommage Sensoriel Origine®
- Marin aux 3 sels Thalazur
- Huiles & pétales de rose sous affusion

#### Massages relaxants

- Sous fine pluie d'eau de mer au baume relaxant (20')
- À l'huile précieuse (25')

### CHOISISSEZ 2 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ETRE

*(1 soin de chaque à choisir)*

#### Massages du monde

- Massage Signature Thalazur (50')
- Californien (50')
- Abhyanga (50')
- Balinais (50')
- Deep Tissue (50')
- Tui Na (50')
- Chi Nei Tsang (50')
- Sublime réflexologie (50')

#### Soins spécifiques

- Massage drainant (25')
- Réflexologie plantaire (25')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Demandez à programmer vos ½ journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de nos disponibilités). Voir descriptif des soins page 58.*

*\* à partir de 519 € sans hébergement.*





# 1 À 5 JOURS

Vous souhaitez réserver une Journée Découverte Thalazur pour vous initier aux bienfaits de la Thalasso ? Ou bien vous préférez une journée à thème, avec un programme de soins plus ciblés ? Les équipes Thalazur ont pensé à vous !

S'offrir une bulle de détente, vivre un moment d'évasion... Chaque journée se compose de 3 ou 4 soins de Thalasso et de soins Spa soigneusement sélectionnés. De 1 à 5 jours, c'est vous qui choisissez !



## JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

3 soins | jour  
dont 1 massage

Prix par personne à partir de 246 €  
*En chambre double et petits-déjeuners.*

- 1 massage relaxant à l'huile précieuse (25')
- 2 soins individuels d'hydrothérapie au choix parmi :
  - Bains de mer hydromassants (20') : à l'algue bleue Thalazur, algosérum reminéralisant Bio ou gelée d'algues laminaires
  - Enveloppements d'algues ou applications (20') : aux parfums d'ailleurs (à la pulpe de coco ou à la poudre de coton), crème d'algues laminaires, boues marines, cryothérapie
  - Douche oscillante (15')
  - Douche à jet (10')
  - Lit hydromassant (15')
  - Pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')

*Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins page 58.*



## JOURNÉE THALAZUR

4 soins | jour  
dont 1 massage

Prix par personne à partir de 280 €  
*En chambre double et petits-déjeuners.*

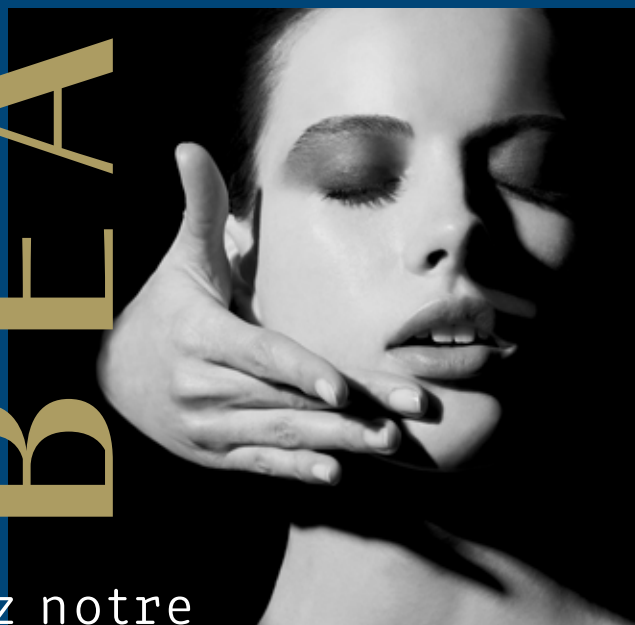
- 1 massage du corps au choix parmi :
  - Massage relaxant à l'huile précieuse (25')
  - Massage sous fine pluie d'eau de mer au baume relaxant (20')
- 3 soins individuels d'hydrothérapie au choix parmi :
  - Bains de mer hydromassants (20') : aux cristaux relaxants à l'algue bleue Thalazur, algosérum reminéralisant Bio ou gelée d'algues laminaires
  - Enveloppements d'algues ou applications (20') : aux parfums d'ailleurs (à la pulpe de coco ou à la poudre de coton), crème d'algues laminaires, boues marines, cryothérapie
  - Douche oscillante (15')
  - Douche à jet (10')
  - Lit hydromassant (15')
  - Pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur (20')

*Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins page 58.*



# SPA BEAUTÉ

Découvrez notre



## LE MEILLEUR DES SOINS DANS NOTRE SPA BEAUTÉ

Gommages corporels pour exfolier la peau, lisser le grain et optimiser les soins. Massages du monde aux effets éminemment relaxants et rééquilibrants. Rituels spa pour une parenthèse beauté ou bien-être d'une demi-journée. Soins du visage experts aux effets anti-âge, purifiants ou éclat. Soins minceur pour regalber la silhouette et déloger la cellulite...

Afin de vous offrir le meilleur des soins visage et corps, Thalazur Bandol s'est associé à une grande marque cosmétique française: CARITA.

Pour compléter l'expérience, le nouveau rituel de soins signatures Thalazur Rituel Jardin Marin, qui s'inscrit dans l'ADN de la marque et de sa vision holistique du bien-être et du mieux-vivre, vous guidera vers une détente absolue et un équilibre intérieur.

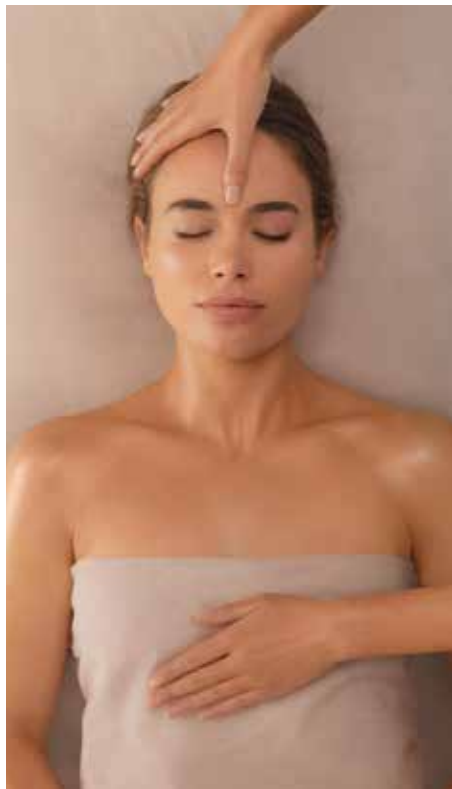
Envie de vivre de nouvelles sensations, de prendre soin de vous, d'agir pour préserver votre jeunesse ? Accordez-vous une escale sur-mesure dans notre Spa Beauté !



## Le pouvoir de la lumière pour révéler la Beauté !

« Il n'y a pas de femmes laides,  
il n'y a que des femmes grises »  
Maria & Rosy CARITA

L'idée est d'offrir la plus exclusive des expériences professionnelles. Métamorphoser la peau et révéler son aura ultime grâce à un protocole professionnel unique : l'intelligence des gestes associée à la puissance instrumentale et à l'excellence de nos formules de soins professionnels.



## THALGO

croit en une cosmétique  
différente...

...inspirée par les Océans. Marque Française, leader mondial, Thalgo associe depuis toujours l'efficacité et le bien-être grâce à ses actifs marins. Découvrez une maîtrise complète des protocoles de beauté en partenariat avec les établissements Thalazur.

## ORIGINE

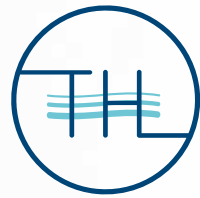
L'art cosmétique

partenaire historique local  
de Thalazur Bandol \*\*\*\*\*

Harmonieuse alliance de la recherche et de l'artisanat cosmétique, Origine se combine dans une symphonie de parfums. Huiles, sucres de lissage, brume de parfum naturels et sensoriels...



NOUVELLE GAMME COSMÉTIQUE



# THALAZUR

rituel jardin marin



## Le bien-être absolu, révélateur de beauté

Trait d'union entre la mer et la terre, sources de vie, Thalazur a mis à profit ses 20 ans d'expertise en Thalassothérapie afin de concevoir une gamme cosmétique aux propriétés bienfaisantes.

Cette nouvelle ligne cosmétique composée à 90% d'ingrédients d'origine naturelle, met en exergue l'influence bénéfique des actifs marins et de plantes, soigneusement sélectionnés, pour une beauté globale.

Chaque produit Rituel Jardin Marin a ses vertus. Une action hydratante, antioxydante, lissante, exfoliante, nourrissante, protectrice, raffermissante, en fonction des actifs présents dans chaque formule pour un bien-être absolu révélateur de beauté.



scannez pour accéder à notre boutique en ligne et découvrir toute la gamme rituel jardin marin



# Nos soins dans le détail

## Nos massages

### RELAXANT À L'HUILE PRÉCIEUSE

À base d'une huile précieuse aux fragrances de saison, ce massage dénoue les tensions musculaires jusqu'à éprouver une sensation de relaxation.

### SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER AU BAUME RELAXANT

Allongé sur le ventre, sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins, vous recevez un massage relaxant qui vous apporte détente musculaire et reminéralisation. Une expérience multisensorielle régénérante pour le corps et l'esprit...

### SUBLIME RÉFLEXOLOGIE

Rituel de beauté grâce à un massage réflexologie des pieds et des jambes avec cataplasmes détoxifiants, application de gel fraîcheur, un massage de la tête, nuque, épaules, avant-bras et mains.

### SOIN SIGNATURE THALAZUR RITUEL JARDIN MARIN

Nos experts Spa praticiens ont conçu ce massage comme un véritable soin où chaque geste et chaque enchaînement a été pensé pour libérer votre corps des tensions et des toxines et permettre à votre esprit de ralentir, de se détendre et de trouver la paix intérieure. Offrez-vous un moment de détente et de reconnexion à vous-même.

## Nos massages énergétiques

### ANASTÉ | CRÉATION THALAZUR BANDOL |

Invitation au voyage inspiré de méthodes ancestrales asiatiques qui combine exercices de respiration, appositions de mains et des pressions à effleurages spécifiques. Modelage équilibrant qui libère le stress et calme l'esprit.

### MARMA KANSU | CRÉATION THALAZUR BANDOL |

Inspiré de la tradition ayurvédique et pratiqué avec un bol Kansu fait de 5 métaux, ce massage rééquilibre les fonctions énergétiques. Les points Marmas (zones réflexes) sont pétris et pressés pour une détente profonde. Libère le stress, calme les angoisses.

### KI MAYU | CRÉATION THALAZUR BANDOL |

Réalisé sur une table de quartz chaud, ce massage s'inspire de techniques originaire de Chine, Japon et du Tibet. Il dynamise et relaxe les muscles en réactivant le système énergétique et nerveux par digito pressions. Véritable cocon d'énergie, ce soin favorise la circulation du Ki (énergie en Japonais)

### KAILASH | CRÉATION THALAZUR BANDOL |

Inspiré de la tradition tibétaine fondée sur le renforcement énergétique, ce soin intègre les ondes sonores des bols chantants. Leurs vibrations harmonisent vos énergies et les émotions. Massage défatiguant et revitalisant qui favorise un apaisement de l'esprit.

### CHI NEI TSANG

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, ce massage est une technique de massage du ventre qui vise à libérer les énergies négatives concentrées dans l'abdomen et à l'harmonisation des émotions et de toutes les fonctions vitales (digestion, élimination, circulation).

### TUI NA

Massage énergétique issu de la médecine chinoise, le Tui Na associe pressions, frictions, tapotements et mobilisations le long des méridiens pour relancer le Qi l'énergie vitale. Il libère avec efficacité tensions musculaires et blocages énergétiques.

## Nos gommages

### GOMMAGE MARIN AUX 3 SELS THALAZUR

Pour retrouver une peau éclatante par un gommage plaisir. Les grains de sel sont enrobés d'huiles de fleurs pour une exfoliation douce et raffinée.

### GOMMAGE SOUS AFFUSION AUX HUILES ET PÉTALES DE ROSE THALAZUR

Un gommage tonifiant aux huiles d'amande douce, de noyaux d'abricot et de bourrache, aux effets démultipliés par le doux bercement d'une fine pluie d'eau de mer pour une peau assouplie et délicatement parfumée.

### BAR À GOMMAGES ORIGINE®

Entrez dans une bulle de sensorialité et de bien-être. Profitez d'une pause unique en découvrant nos sucres de lissage aux fragrances sélectionnées pour vous en fonction de la saison.

Grâce à ce lexique, les soins de Thalassothérapie n'auront plus de secrets pour vous. Soins d'hydrothérapie, massages, soins experts, soins high tech... Immergez-vous!

## Nos enveloppements et applications

### ENVELOPPEMENT CRÈME D'ALGUES LAMINAIRES

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

### ENVELOPPEMENT D'ALGUES AUX PARFUMS D'AILLEURS

L'alliance des bienfaits de l'algothérapie et du plaisir sensoriel d'actifs exclusifs (pulpe de coco et poudre de coton) fait de l'enveloppement un soin cocooning privilégié.

### ENVELOPPEMENT PRÉCIEUX À LA CIRE DE MIEL ET KARITÉ

Application sensorielle d'une cire hydratante composée de beurre de karité et de miel, aux vertus nourrissantes et réparatrices.

### APPLICATION DE BOUES MARINES

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

### APPLICATION DE CRYOTHÉRAPIE

Application rafraîchissante d'algues froides à base de menthol au niveau des membres inférieurs. Idéale en cas de problèmes circulatoires et pour apaiser les sensations de jambes lourdes.

## Nos bains de mer hydromassants

### A L'ALGUE BLEUE THALAZUR

Cet hydromassage par jets dans un bain de mer chauffée entre 34°C et 37°C est un véritable concentré de détente. Les cristaux de mer vous offrent le plaisir d'un bain bleu lagon au parfum signature Thalazur.

### À LA GELÉE D'ALGUES LAMINAIRES

Pour ses vertus reminéralisantes et dynamisantes grâce à sa richesse en minéraux et oligo-éléments.

### PRÉCIEUX À LA CIRE DE MIEL ET KARITÉ

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.

### ALGOSERUM BIO

Grâce aux propriétés toniques et reminéralisantes de l'huile de criste marine Bio, ce concentré marin reminéralise et réharmonise le corps.

## Nos autres soins d'hydrothérapie

### DOUCHE OSCILLANTE

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

### DOUCHE À JET

Hydromassage continu du corps à l'aide d'un jet d'eau de mer à pression modulable. Soin drainant et tonifiant idéal pour décontracter les muscles et affiner la silhouette.

## Nos soins secs

### LIT HYDROMASSANT

Sur un matelas d'eau chaude, deux jets à pression modulable massent la face postérieure du corps de façon régulière, localisée ou générale pour une relaxation profonde.

### PRESSOTHÉRAPIE AVEC GEL FRAÎCHEUR THALAZUR

Drainage lymphatique mécanique des membres inférieurs effectué à l'aide de bottes fonctionnant par pressions et décompressions afin d'améliorer le retour veineux et lymphatique et soulager les sensations de jambes lourdes.

## Nos soins experts

### OSTÉOPATHIE

Technique manuelle pratiquée par un ostéopathe diplômé visant à rééquilibrer les structures ostéo-articulaires, musculaires et viscérales. Un travail en profondeur sur l'organisme pour relâcher les tensions et retrouver un équilibre général.

### OSTÉOPATHIE AQUATIQUE

Encore peu répandue en France, 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. Un pur moment de bien-être garanti.



## nos conseils éclairés

### J'emporte dans ma valise...

- Un maillot de bain en synthétique adapté aux conditions marines (eau de mer, chlore...)\*.
- Pour les hommes, boxer, slip de bain, et shorts courts sont acceptés\*.
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour tout séjour de plus de 3 jours, un certificat médical de non contre-indication datant de moins de 3 mois vous sera demandé lors de votre arrivée.

\* Les longs shorts de bains, combinaisons complètes et les strings ne sont pas acceptés.

### C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa Marin (parcours marin, sauna, hammam et salle de repos).
- Les peignoirs, serviettes et sandales anti-dérapantes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio en libre-service durant vos soins.

### J'arrive à l'hôtel...

- Votre chambre est disponible à partir de 15h00 le jour de votre arrivée et elle doit être restituée pour 12h00 le jour de votre départ.
- Le jour de l'arrivée, comme le jour du départ, vous bénéficiez de l'accès au Spa Marin. Des vestiaires sont à votre disposition à la Thalassothérapie.
- Parking extérieur avec service voiturier au tarif de 25€/jour. Parking couvert avec service voiturier au tarif de 40€/jour.
- Prise électrique de recharge disponible au tarif de 40€ par nuit (ne s'agissant pas d'une borne à charge rapide, vous devez être muni de votre câble de recharge).
- La prestation optionnelle demi-pension comprend un repas (3 plats, hors boissons, hors petit-déjeuner), midi ou soir, dans le restaurant de votre choix et sur réservation. Pour votre confort, toute allergie ou restriction alimentaire doit être précisée au Chef en amont de votre arrivée.
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.

- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande préalable lors de la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Enfant jusqu'à 10 ans dormant dans la chambre des parents : hébergement et petit déjeuner offerts. Nombre de chambres limité.
- Nos amis les animaux sont acceptés moyennant un supplément de 35€ par nuit sauf dans les espaces communs, institut de Thalassothérapie & Spa, piscine extérieure et de restauration.
- Des vélos à assistance électrique sont à votre disposition gracieusement sur réservation. Notre service de réception pourra vous expliquer les modalités de prêt durant votre séjour (clients hébergés à l'hôtel uniquement).

### Thalasso et soins, mode d'emploi !

- Vos soins sont planifiés par demi-journée en alternance le matin et l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée.
- Pour toute question concernant votre séjour ou planning de soins, nous vous invitons à nous contacter avant votre arrivée.
- La piscine extérieure est exclusivement réservée à la clientèle hébergée à l'hôtel.
- L'accès au parcours marin pour les mineurs est possible de 9h à 10h et de 18h à 19h sous la surveillance obligatoire d'un adulte. La piscine extérieure pour les mineurs hébergés est en accès libre mais toujours sous la surveillance d'un adulte. L'accès au sauna et hammam n'est pas autorisé aux mineurs.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre espace boutique des produits cosmétiques, maillots et ligne de bain, casquettes...
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.
- Vous attendez un heureux évènement ? contactez notre équipe afin de découvrir les soins adaptés et les règles de sécurité en vigueur pour votre confort et bien-être.



### HORAIRES D'OUVERTURE\*

L'institut de Thalassothérapie est ouvert toute la semaine de 8h30 à 18h30.

Les soins sont planifiés de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 19h00

\*Horaires susceptibles d'être modifiés.

# PERSPECTIVE RESPONSABLE

Nous sommes peut-être une goutte d'eau dans l'océan... Mais que serait l'océan si nos gouttes d'eau n'existaient pas ?

Chez THALAZUR, nous ne prétendons pas tout changer du jour au lendemain, mais nous croyons en la capacité de l'entreprise, de nos équipes, de nos clients et de notre écosystème à **donner du sens** à notre activité et à **progresser sur le plan environnemental, social et sociétal** :

- **273 cures épigénétiques** réalisées sur l'année de lancement 2022, soit environ 2 % du total de nos cures. L'objectif est de multiplier ce chiffre par 2 en 2023.
- **1 entrée et 1 plat végétariens** sont systématiquement proposés a minima dans chaque menu.
- **100 % des produits d'hygiène corporelle à usage unique seront remplacés par des distributeurs** de savon, de gel douche, de shampoing et de lait corporel à partir de septembre 2023.
- **80 % de nos établissements ont introduit des moyens alternatifs au nettoyage chimique** pour l'entretien (savon noir, vinaigre blanc, nettoyage vapeur...).
- **100 % de nos établissements mettent des vélos à disposition** de nos clients, en propre ou via des partenaires loueurs.
- **100 % de nos établissements ont engagé au moins 1 action solidaire** auprès d'une association de leur territoire.

*Parce que nous sommes fiers de notre ancrage sur le littoral français, de la Normandie à la Méditerranée en passant par l'Atlantique, nous pensons avoir un rôle à jouer sur nos territoires pour contribuer localement au bien commun.*



# 1<sup>er</sup>

**Thalazur est le leader de la Thalasso en France**

grâce à nos 9 établissements situés sur les trois littoraux français.

# 9

**établissements Thalazur 4 et 5 étoiles vous attendent pour un séjour Thalasso, une semaine de vacances ou un week-end de détente.**

De Cabourg à Antibes, vous avez le choix de votre destination dans des sites de rêve, situés les pieds dans l'eau.

# 13

**restaurants, dont un étoilé au Michelin, vous réservent de belles surprises grâce à nos chefs pleins de talent.**

Au menu, des plats savoureux et faits maison, concoctés selon le concept des **Cinq S. S** comme des produits de **S**aison remplis de **S**aveurs, issus de **S**ituations géographiques exceptionnelles, cuisinés **S**ainement avec **S**implicité.

# 23

**ans d'expertise et une équipe de professionnels formés à l'art de l'hospitalité, de la restauration et de la Thalasso & Spa.**

Partout, vous serez accueillis dans des établissements dotés d'équipements nouvelle génération et rénovés récemment.



## AVANT-PREMIÈRE

Jusqu'à  
**-20%**

sur votre séjour pour toute réservation effectuée **au moins 60 jours avant la date d'arrivée**.

## BON PLAN

Jusqu'à  
**-10%**

sur votre séjour pour toute réservation effectuée au minimum **entre 7 jours et 60 jours avant la date d'arrivée** (selon les dates et disponibilités).

## SUPPLÉMENT SOLO OFFERT

Nous vous offrons le supplément chambre individuelle **sur certaines périodes de l'année** (nous contacter).



Retrouvez les conditions et modalités de réservation de ces offres dans nos conditions générales de ventes via le QR code ou sur notre site internet [www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)

## TARIF

**le plus bas le plus tôt**

Afin de toujours vous proposer les meilleurs tarifs et offres du moment, **Thalazur a opté pour une tarification dynamique**. Ainsi, nos tarifs évoluent en fonction de l'occupation de nos établissements. Nos équipes sont à votre disposition par mail et téléphone pour vous orienter sur les périodes souhaitées, en vous indiquant les meilleures options !

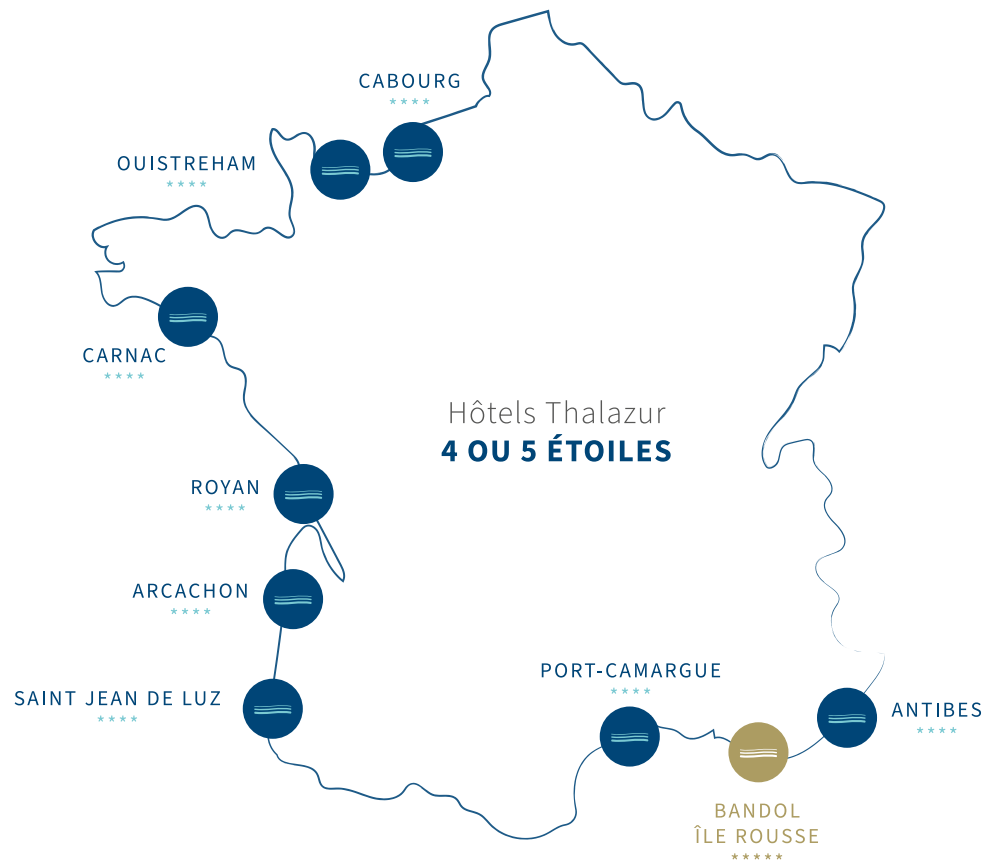
## ÉQUIPE dédiée

Notre équipe d'Experts Thalazur, basée à Levallois-Perret (région parisienne) et Saint-Jean-de-Luz est **à votre écoute pour vos demandes d'informations, devis et réservation, du lundi au vendredi de 9h à 19h30 et le weekend de 9h30 à 17h30, sans interruption**. Par téléphone ou par mail, une réponse vous sera toujours apportée rapidement !

## MEILLEUR PRIX garanti

Thalazur s'engage à vous **proposer le meilleur tarif sur les prestations de votre choix**. Ainsi, vous ne pouvez trouver un tarif moins onéreux ailleurs sur une prestation comparable. En cas de doute ou interrogations, nos équipes se tiennent à votre disposition pour effectuer les comparatifs nécessaires et vous orienter au mieux !

## UNE VAGUE DE BIEN-ÊTRE



### Accès

#### En train :

- Gare de Toulon à 18km et de Marseille à 52km (TGV)
- Gare de Bandol TER à 1km de l'établissement.
- Sur réservation, chauffeur à votre disposition gracieusement depuis la gare de Bandol et payant depuis les gares de Toulon et Marseille.

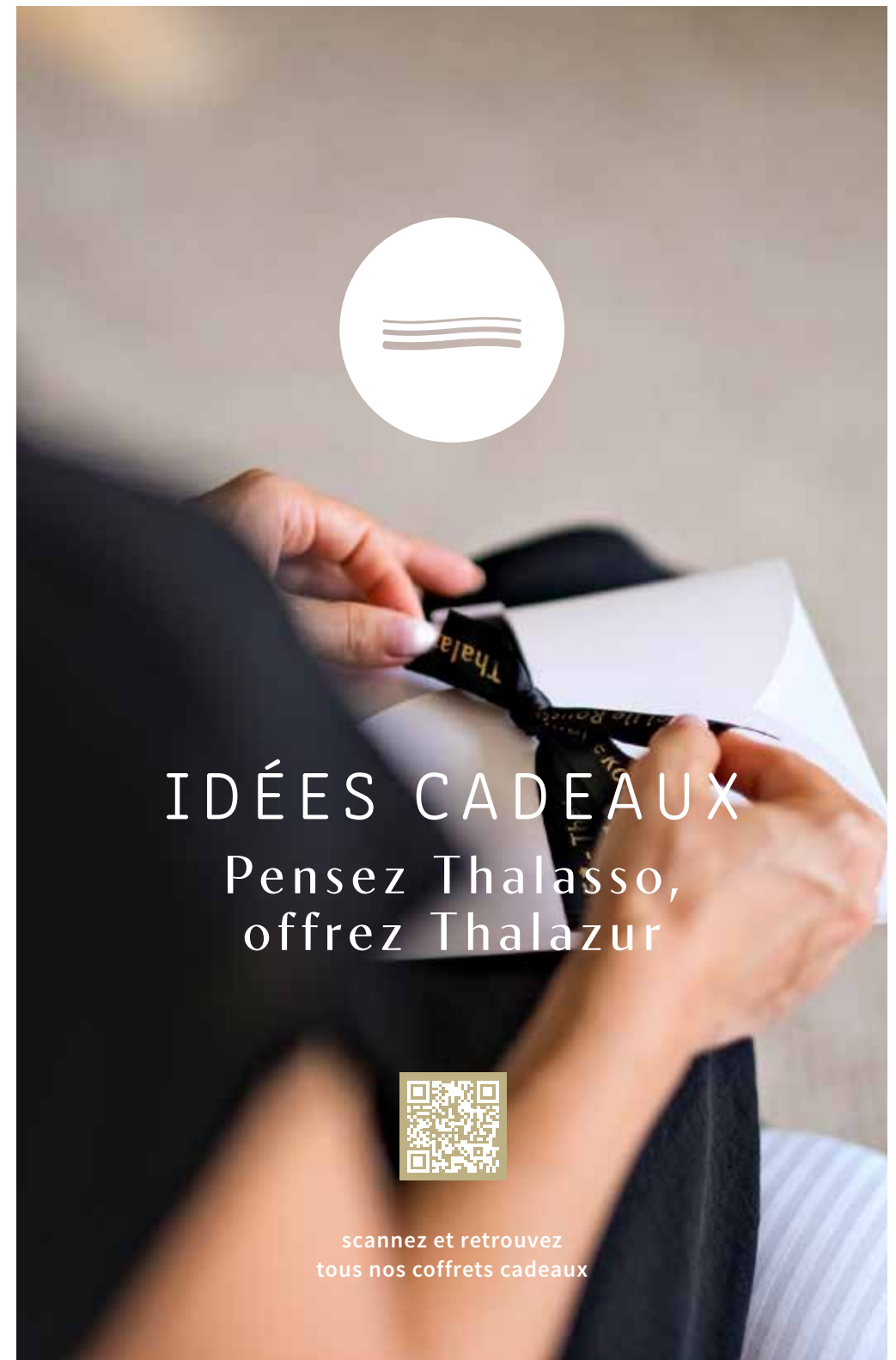
#### En voiture :

- Autoroute A50 (de Marseille ou de Nice, sortie 12 Bandol – Sanary-sur-Mer)

#### En avion :

- Aéroport de Marseille / Marignane à 70km
- Aéroport de Toulon / Hyères à 30km
- Sur réservation, chauffeur payant à votre disposition depuis les aéroports de Toulon et Marseille.

Thalazur Bandol - Île Rousse\*\*\*\*\*  
25, boulevard Louis Lumière – 83150 Bandol



IDÉES CADEAUX  
Pensez Thalasso,  
offrez Thalazur

scannez et retrouvez  
tous nos coffrets cadeaux



[www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)



INFORMATIONS,  
DEVIS ET RÉSERVATION

7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90  
[inforeservation@thalazur.fr](mailto:inforeservation@thalazur.fr)

