THALACAP CAMARGUE

L'ESPRIT THALASSO

THALACAP

Les Saintes Maries de la Mer

www.thalacap.fr

VIVRE L'EXPÉRIENCE DE L'EAU À THALACAP

La mer pour la richesse de ses éléments et la Méditerranée pour ses vertus sédatives.

SOMMAIRE

Édito
page 3

La destination
pages 4 et 5

La résidence hôtelière
page 6

La résidence de tourisme
page 7

La restauration
pages 8 et 9

L'espace bien-être
page 10

Les cartes d'abonnement
page 11

Les enveloppements aux algues minéralisantes
page 12

Les enveloppements aux argiles du soleil
page 13

Les Cures
pages 14 à 18

Zoom sur...
page 19

Les mini-cures
pages 20 à 23

Les courts séjours
pages 24 à 27

Les journées & demi-journées
pages 28-29

Les soins à la carte
pages 30 à 34

Les bons cadeaux
page 35

Les thématiques
page 36

Les offres privilèges
page 37

Les tarifs 2019
pages 38 et 39

Le mode d'emploi
pages 40 et 41

Restez connecté
page 42

Comment nous rejoindre
page 43

ÉDITO

LE MOT DU PRÉSIDENT

« Eau, tu n'es pas nécessaire à la vie, tu es la vie »

J'ai voulu citer en préambule Antoine de Saint-Exupéry qui a su, par cette simple expression, résumer toute l'importance de l'« eau » pour notre vitalité !

Vous le savez ou allez le découvrir, « L''Esprit thalasso » pour Thalacap, c'est vous faire profiter des qualités spécifiques de l'« eau » de mer, de mettre à votre service le professionnalisme et l'engagement de nos équipes.

Plus qu'une méthode de soins reconnue depuis plus de 30 ans, nous conservons nos principes essentiels :

- des soins adaptés à vos besoins spécifiques ou envies du moment,
- une amélioration régulière de nos protocoles de soins,
- un accompagnement de tous les instants par nos hydrothérapeutes,
- une planification des soins de votre séjour en alternance matin et après-midi.

« Au fil de l'eau de mer » renouez avec votre corps !

Nous utilisons cette « eau », généreuse et épuratrice, pour renforcer votre potentiel de défenses immunitaires et harmoniser corps et esprit.

Cette « eau » encore, que nous associons aux algues, argiles et boue marine pour optimiser leur concentration en oligo-éléments et sels minéraux.

Cette « eau » de nouveau, sous forme d'embruns marins naturels chargés en ions négatifs, pour lutter contre les allergies respiratoires, les pathologies pulmonaires et favoriser le sevrage tabagique.

Et cette « eau » dotée de plus de 98 des éléments, minéraux, vitamines et acides aminés dont nous sommes constitués…

Comme toujours, nous prendrons le plus grand soin de vous, pour un bien être durable.

Le président
Yvan ALBAGNAC

« Un havre de paix,
entre
Mer et Marais ! »

LES SAINTES MARIES DE LA MER

Entre les deux bras du Rhône et sur la côte méditerranéenne, le pays camarguais bénéficie d'un patrimoine culturel, paysager, historique et archéologique privilégié.

Site de légende, le village des Saintes Maries de la mer offre aux visiteurs un mélange étonnant de traditions, de pèlerinages, de lumières toujours nouvelles.

Situé en plein cœur du Parc Naturel Régional de Camargue, profitez de vastes étendues, de plages de sable fin, une nature sauvage et surtout protégée pour le bonheur de milliers d'oiseaux migrateurs, des taureaux et des chevaux.

Si vous recherchez la nature, un art de vivre et une authenticité, vous avez choisi la bonne destination !

La Croix Gardianne

Conçue et réalisée au début du siècle par le peintre Paul Hermann : symbole la croix pour la foi, le cœur pour la charité, l'ancre pour l'espérance.
Les terminaisons de la croix représentent le trident, outil de travail des gardians de Camargue.

AUTOUR DE VOTRE SÉJOUR…

ATOUT RANDONNÉES :

amoureux de la nature, sportif insatiable, sortie en famille, à pieds, à vélo, à cheval, en calèche… tous vos souhaits seront réalisables grâce à nos parcours pédestres, cyclables ou équestres.

ÉVASION MARITIME :

les professionnels vous proposent des excursions en mer et sur le Petit Rhône, de la pêche au gros. Louez un bateau, une planche à voile, un Stand Up Paddle. Pratiquez le surf, le Kitesurf ou le longe-côte.

Farniente sur nos plages … La mer vous appartient !

LES VISITES & RENCONTRES :

producteurs locaux, souvenirs et vêtements… rendez-vous les lundis et vendredis sur la place des gitans pour le marché du village, les brocantes et vides greniers.

Découvrez aussi nos multiples boutiques, vêtements et articles traditionnels de Provence, dégustation de produits régionaux, rencontre avec nos artistes locaux…

L'église fortifiée au IXème siècle, son autel païen, son puits d'eau douce et dans la crypte la statue de Sainte SARA prêtresse des gitans.

Le Musée de la Camargue, le Musée Baroncelli, Le Parc ornithologique, Le Parc Naturel de Camargue, la Maison du Riz.

À quelques kilomètres seulement, visitez Aigues-Mortes et sa cité médiévale, les vestiges romains inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO d'Arles et de Nîmes, Montpellier et son centre historique.

LA RÉSIDENCE HÔTELIÈRE

Choisissez un hébergement en chambre à ambiance chaleureuse, aux reflets sable et blanc !

Dans un décor naturel et authentique, la résidence hôtelière et son architecture typiquement camarguaise offrent confort et accès direct au centre de thalassothérapie.

Nos **65 chambres de 25m²**, face à la mer, possèdent une terrasse en rez-de-jardin ou un balcon à l'étage.

Elles sont équipées d'une salle de bain, d'une télévision, d'un coffre fort, de la wifi, de la climatisation réversible et de lits doubles ou jumeaux.

Pour optimiser votre confort

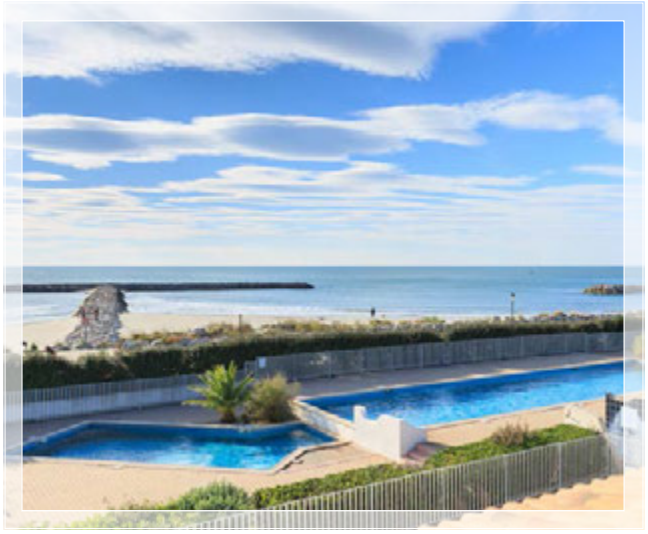
Hôtel intégré à l'institut.
Accès direct à l'espace soins.
Piscine extérieure ouverte de juin à septembre.

LA RÉSIDENCE DE TOURISME

Les **10 appartements** de la résidence, de 35m², peuvent accueillir jusqu'à 4 personnes et comprennent tous un jardin privatif ou un balcon avec vue imprenable sur la mer.

Reliés à l'institut, ils assurent confort et accessibilité pour rejoindre les zones de soins.

L'accès direct à la plage et le village à 5 minutes à pieds sont des atouts très appréciés.



Pour profiter pleinement de votre séjour

Piscine extérieure d'eau de mer à votre disposition de juin à septembre.

Face à la mer
sur notre terrasse panoramique
ou dans notre salle
climatisée !

Ouvert à tous - 7 jours/7
04 90 99 22 24

LE PLAISIR DE NOTRE TABLE

Notre chef et notre diététicienne sauront éveiller vos papilles en interprétant une cuisine aux senteurs de Provence alliant tradition et créativité.

L'accent est mis sur le conseil du petit déjeuner varié et complet jusqu'au menu.

Appréciez, au rythme des saisons, des cartes différentes et des menus concoctés pour votre plus grand plaisir avec les produits de partenaires locaux.

Le Menu Plaisir Équilibre

« Le Menu Plaisir Équilibre rime avec cuisine traditionnelle pour se nourrir de plaisir »

Un juste apport entre les différents nutriments pour couvrir les besoins de notre organisme. Des choix appétissants agréables et sains permettent de faire rythmer équilibre alimentaire et expérience culinaire.

Le Menu Diététique

« Le Menu Diététique signe une cuisine plus sage en calories mais riche en saveurs »

Ce menu s'adresse aux personnes inscrites en cure Résolution Minceur.

Des collations fruits, laitages ou smoothies sont proposés dans l'après-midi.

Ce menu peut être choisi par tous, sous réserve d'un diagnostic nutritionnel.

Spécialités fruits de mer

Plateau royal, Menu Homard tous les vendredis soirs sur réservation avant le mercredi.

LES PAUSES DÉTOX - VITAMINES

LA FONTAINE À TISANES

Pour drainer votre organisme et éliminer vos toxines, plusieurs fontaines à tisanes sont mises à votre disposition près de la salle de fitness et en zone de soins.

Ces tisanes sont en vente à la boutique conseil.

LES COCKTAILS VITAMINES ET DÉTOX

Conçus par notre diététicienne, ces smoothies sont à déguster au bar et sont composés de fruits et légumes frais de saison, et/ou divers laits végétaux.

Chaque jour différentes, ces boissons riches en fibres, permettront de couvrir vos besoins en micronutriments.

- **Printemps/été :** concombre, tomate, carotte, melon, pastèque, fraise, framboise, cassis, groseille, pêche, nectarine, abricot, poire d'été, pomme et citron.
- **Automne/hiver :** cèleri, carotte, betterave, pomme, poire d'automne, raisin, banane, mangue, ananas, orange, pomelo, clémentine et toujours citron…
- Lait d'amande, de noisette, de coco ou d'avoine viendront enrichir ces cocktails.

Au bar

Vous serez accueilli au bar du restaurant ou l'été au bar piscine à tout moment pour déguster une boisson ou un café du monde.

L'ESPACE BIEN-ÊTRE

« Ce lieu vous appartient pour rééquilibrer et ré harmoniser votre corps ! »

Ouvert tous les jours

de 8h30 à 12h45 et de 13h45 à 18h55.

De juin à septembre, ouvert de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 18h55.

Accès libre offert sur la demi-journée de vos soins pour tout achat de soin pour un montant minimum de 49€/personne

L'ESPACE MARIN

Une piscine d'eau de mer chauffée à 30°, équipée de cols de cygnes et de jets pulsés massants, d'un bain à remous et d'une cascade d'eau de mer chaude pour se relaxer.

Un bassin de marche en eau fraiche pour stimuler et relancer la circulation veineuse et lymphatique.

Des activités aquatiques quotidiennes pour lesquelles la résistance de l'eau, cinq fois plus importante que celle de l'air, permettra un travail musculaire en profondeur :
AQUABODY – AQUAPALMING – AQUASTEP – AQUAZEN – AQUABODY – AQUASTRETCHING.

Un sauna, un hammam pour des séances détoxifiantes.

L'ESPACE FORME

Une salle de cardio-fitness pour développer, tester et vérifier votre endurance : tapis de course, vélo elliptique, steppeurs, rameur…

Des activités quotidiennes de remise en forme pour retrouver de l'aisance, de la souplesse et une dynamique corporelle :
– ETIREMENTS – RELAXATION – ABDOS FESSIERS – PILATE – RENFORCEMENT MUSCULAIRE – EVEIL MUSCULAIRE – STRETCHING – OXY-ZEN.

L'ESPACE DÉTENTE

Une salle de relaxation avec des séances guidées sur fond de musique douce pour se ressourcer.

Un solarium

Un atelier d'initiation à l'aquarelle, des conférences sur l'équilibre alimentaire avec notre diététicienne ou encore sur l'astrologie évolutive vous sont proposés.
(voir programme sur place)

Détail des prix page 38

CARTES ABONNEMENT

CARTE DE 10 SÉANCES
« OBJECTIF DÉTOX-MINCEUR »

10 prestations minceurs (cf liste ci-dessous)
+ Accès à l'espace bien-être sur la ½ journée du soin

1 Consultation diététique personnalisée avec bilan impédancemetrie	55′
2 Watermass amincissants	25′
2 Massages anti-cellulite	25′
1 Enveloppement d'algues au fucus	25′
1 Enveloppement marin rafraichissant	25′
1 Thalaxion	17′
2 Douches à jet drainantes	12′

Tarif
355€ au lieu de 528€

CARTE DE 10 SÉANCES
« OBJECTIF DÉTENTE - COCOONING»

10 soins détente (cf liste ci-dessous)
+ Accès à l'espace bien-être sur la ½ journée du soin

Massage visage, nuque et décolleté	25′
Massage pijat kepala	25′
Massage sous douche à affusion	25′
Massage Thalacap	25′
Massage énergétique plantaire	25′
Massage pierres chaudes	25′
Réflexologie indienne au bol kansu	25′
Enveloppement aux argiles du soleil	25′
Enveloppement à la poudre de coton	25′
Hydrojet	17′

Tarif
368€ au lieu de 535€

CARTE DE 5 SÉANCES
« OBJECTIF BEAUTÉ - ANTI-ÂGE»

5 soins beauté anti-âge (cf liste ci-dessous)
+ Accès à l'espace bien-être sur la ½ journée du soin

Nettoyage de peau	55′
Massage visage, nuque et décolleté	25′
Soin anti-âge Classic A / Skinshooter	55′
Soin spécifique acide hyaluronique / vitamine C	55′
Soin métamorphose by Algotherm	85′

Tarif
305€ au lieu de 359€

CARTE DE 5 SÉANCES
« MASSAGE SOUS AFFUSION»

+ Accès à l'espace bien-être sur la ½ journée du soin

Tarif
199€ au lieu de 245€

CARTE DE 12 SÉANCES*
« AQUAGYM »

séance de 8h30, lundi et vendredi uniquement

Tarif
76€

CARTE DE 12 SÉANCES*
« AQUAGYM »

séance de 8h30, 11h30 ou 14h15 au choix
OU **COURS DE « FITNESS »**

Tarif
90€

CARTE MENSUELLE
ACCÈS ILLIMITÉ À L'ESPACE-BIEN-ÊTRE

tous les jours

Tarif
105€

Valable 6 mois du lundi au samedi matin, sur rendez-vous à l'avance et selon disponibilités.
(Non modifiable, non remboursable, non cessible et non prolongeable)

*Détail des soins pages 30 à 33 - * Accès à l'espace bien-être après le cours d'aquagym ou accès à la salle de cardio-fitness après le cours de fitness*

Les algues vous transmettent le meilleur de la mer !

LES ENVELOPPEMENTS AUX ALGUES MINÉRALISANTES

- **LES ALGUES AU FUCUS** :
sans conservateur, elles permettent une forte sudation pour favoriser l'élimination des toxines, combattre la cellulite et réduire son apparence.

- **LES ALGUES À LA SPIRULINE :**
riches en silicium, elles favorisent la restructuration et le renouvellement cellulaire de la peau.

- **LES ALGUES TONIFIANTES :**
riches en sels minéraux, elles reminéralisent l'organisme.

- **LES ALGUES AUX TROIS THÉS :**
délicatement parfumées, riches en thé vert blanc et noir, elles sont anti-oxydantes pour lutter contre le vieillissement de la peau.

- **LES ALGUES À LA POUDRE DE COTON :**
agréablement parfumées, riches en aloe vera pour nourrir et hydrater la peau.

- **LES BOUES MARINES :**
riches en sédiments marins et en kaolin, les boues provoquent une hyperthermie pour une décontraction musculaire et articulaire.

ZOOM

La spiruline, un superaliment !
Aussi appelée « algue bleu-vert », cette micro-algue d'eau douce est un concentré de nutriments.

LES ENVELOPPEMENTS AUX ARGILES DU SOLEIL

- **L'ARGILE BLANCHE IZANE** :
au toucher poudré, elle cicatrise en douceur les peaux délicates.

- **L'ARGILE BLEUE BARTH :**
grâce à ses pigments naturels, elle apporte au teint éclat et luminosité.

- **L'ARGILE RASSAL :**
riche en ions minéraux, elle est reminéralisante.

- **L'ARGILE ROSE CLINCHANT :**
mélange d'argile rouge et d'argile blanche, elle revitalise et apaise les peaux sensibles et fragiles.

- **L'ARGILE ROUGE ILLITE FRONNAC :**
riche en oxydes de fer, elle est reconnue pour améliorer la circulation sanguine, tonifier et détoxifier les peaux fatiguées.

- **L'ARGILE VERTE MONTMORILLONITE VENTOUX :**
riche en manganèse et en magnésium, elle exfolie, désincruste et retonifie la peau.

ZOOM

Les argiles utilisées sont extraites des terres d'Occitanie et séchées au soleil.

« Du plaisir
à la vitalité
j'écoute mes envies,
je veux me sentir bien
dans mon corps ! »

À LA RECHERCHE DE MA CURE IDÉALE

Cure Thalacap :
l'essentiel de la thalasso !

Cure Résolution Minceur :
le juste équilibre maitrisé !

Cure Jambes Légères :
la légèreté du mouvement retrouvé !

Cure Au Féminin :
les transitions en douceurs !

Cure Au Masculin :
le tonus retrouvé !

Cure Zen :
la détente par exellence !

LES +

- Avec ou sans hébergement, des soins répartis en alternance sur les demi-journées.
- Je profite de l'accès libre à l'Espace Bien-être tout le séjour.
- J'ajoute des soins pour augmenter les bienfaits de ma cure.
- J'assiste aux conférences et ateliers proposés : l'équilibre alimentaire, l'initiation à l'aquarelle, l'astrologie évolutive.

MA CURE
THALACAP

OBJECTIF

Je conserve durablement les éléments marins !

Une cure de référence en toutes saisons.
Je choisis ce programme riche en soins reminéralisants pour recharger mon organisme.
Je prends soin de mes groupes musculaires et articulaires grâce à l'eau de mer chaude, les algues les boues.

Un plein d'énergie retrouvé !

Cure de 20 soins
en arrivée libre

2 massages personnalisés de 25'

4 hydromassages sous affusion / hydromassages en baignoire de 25'

2 thalaxions/hydrojets de 17'

2 douches à jet de 12'

5 soins personnalisés : algues, frigithérapie, pressothérapie, boue de 25'

5 soins dynamiques marins et collectifs de 25'

Tarif / pers

Externe : 703 €

Hébergement en hôtel*** 6 nuits en ½ pension, base chambre double :
A partir de 1208 €

Pour maximiser l'effet de ma cure

Je réalise mon **diagnostic alimentaire** et profite des **menus diététiques.**
Je découvre l'un des **massages du tour du monde.**
Je pratique les séances de **réveil musculaire** et de **renforcement musculaire.**

Détail des soins pages 30 à 33 - Détail des prix page 39

MA CURE **RÉSOLUTION MINCEUR**

OBJECTIF

Je raffermis ma silhouette et prends le contrôle de ma balance

Une cure dont les atouts majeurs me permettront de prendre durablement en main mon quotidien alimentaire grâce à mon coaching diététique personnalisé.

Une perte de poids amorcée !

Cure de 20 soins
en arrivée le dimanche

1 massage indien marmavéda de 55′
2 massages silhouette aux ventouses de 25′
5 watermass 25′ / thalaxions de 17′
5 enveloppements d'algues au fucus de 25′
3 douches à jet drainantes de 12′
2 soins dynamiques marins et collectifs de 25′
1 soin visage aux algues hydratantes de 25′
1 coaching diététique :
2 analyses impédancemétriques
et 2 rendez-vous diététiques

Tarif / pers

Externe : 859€

Hébergement en hôtel*** 6 nuits en ½ pension,
base chambre double :
A partir de 1 391 €

Pour maximiser l'effet de ma cure

Je choisis **la pension complète diététique** pour des résultats optimums.
Je pratique les **cours d'aquapalming et d'aquastep.**

MA CURE **JAMBES LÉGÈRES**

OBJECTIF

Je retrouve une légèreté de mouvement !

Une cure dont le programme me permettra de relancer la circulation veineuse lymphatique afin de combattre en profondeur la sensation de jambes lourdes, mes problèmes circulatoires, l'aspect disgracieux de ma peau : peau d'orange, cellulite.
Un confort retrouvé!

Cure de 16 soins
en arrivée libre

3 massages jambes légères de 25′
3 pressothérapies / frigithérapies de 25′
2 thalaxions de 17′
2 hydromassages en baignoire de 25′
2 douches à jet circulatoires de12′
3 soins dynamiques marins et collectifs de 25′
1 bilan diététique
avec 1 analyse impédancemétrique

Tarif / pers

Externe : 634 €

Hébergement en hôtel*** 6 nuits en ½ pension,
base chambre double :
A partir de 1 167 €

Pour maximiser l'effet de ma cure

Je découvre le **watermass.**
Je pratique le **parcours thalatonique et son bassin d'eau froide** tous les jours.

Détail des soins pages 30 à 33 - Détail des prix page 39

MA CURE **AU FÉMININ**

OBJECTIF

Je passe les transitions en douceur !

Une cure qui me correspond : je suis une jeune mère, je viens de perdre du poids, je passe le cap de la cinquantaine…

Je suis prise en charge dans ma globalité : des soins corporels et de beauté grâce à l'expertise Thalacap. Un bain de jouvence personnalisé pour plaire et me plaire !

Cure de 19 soins

en arrivée libre

1 gommage du corps de 25'
3 massages silhouette aux ventouses de 25'
1 massage détente du visage, nuque et décolleté de 25'
1 soin du visage détoxifiant de 55'
1 soin visage spécifique de 55'
1 soin contour des yeux de 25'
3 enveloppements au beurre de karité de 25'
3 watermass de 25'
2 thalaxions / hydrojets de 17'
2 bains hydromassants au sel d'Aigues Mortes parfumé de 12'
1 bilan diététique avec 1 analyse impédancemétrique

Tarif / pers

Externe : 866 €

Hébergement en hôtel*** 6 nuits en ½ pension, base chambre double :
A partir de 1 399 €

MA CURE **AU MASCULIN**

OBJECTIF

Je retrouve mon tonus !

Une cure adaptée aux besoins spécifiques de l'homme. Je surfe sur la vague de soins tonifiants et relaxants.

Un lâcher prise au masculin !

Cure de 21 soins

en arrivée libre

1 gommage du corps de 25'
2 massages toniques de 25'
2 massages sous affusion de 25'
1 massage shirodhara de 25'
1 réflexologie indienne au bol Kansu de 25'
5 douches à jet tonifiantes de 12'
3 enveloppements d'algues de 25'
2 hydrojets de 17' / bains hydromassants de 12'
3 soins dynamiques marins et collectifs de 25'
1 analyse impédancemétrique

Tarif / pers

Externe : 801 €

Hébergement en hôtel*** 6 nuits en ½ pension, base chambre double :
A partir de 1 336 €

Pour maximiser l'effet de ma cure au féminin ou au masculin

Je pratique les **cours d'aquapalming et d'aquastep.**
J'opte pour **le jus détox ou vitaminé** quotidien.

Détail des soins pages 30 à 33 - Détail des prix page 39

MA CURE
ZEN EN 10 MASSAGES

OBJECTIF

Vivre les sensations massages du tour du monde !

Une cure détente par excellence.

Je choisis de mettre en harmonie mon corps et mon esprit. Je m'abandonne au plaisir des techniques manuelles ancestrales et lointaines.

Une ré-harmonisation des énergies multi-sensorielles !

Cure de 20 soins
en arrivée libre

1 massage Abhyanga de 55'

1 massage détente du visage, nuque et décolleté de 25'

1 massage Shirodhara de 25'

1 massage aux pierres chaudes de 25'

1 massage énergétique plantaire de 25'

5 massages Thalacap de 25' / massages sous affusion de 25'

3 enveloppements d'algues reminéralisantes de 25'

2 enveloppements aux argiles du soleil de 25'

5 bains hydromassants de 12' / hydrojets de 17'

Tarif / pers

Externe : 858 €

Hébergement en hôtel*** 6 nuits en ½ pension, base chambre double :
A partir de 1399 €

Pour maximiser l'effet de ma cure

Je pratique les séances de
Pilate ou de pure stretching et les cours d'aquazen.

Détail des soins pages 30 à 33 - Détail des prix page 39

ZOOM SUR…

Le Watermass

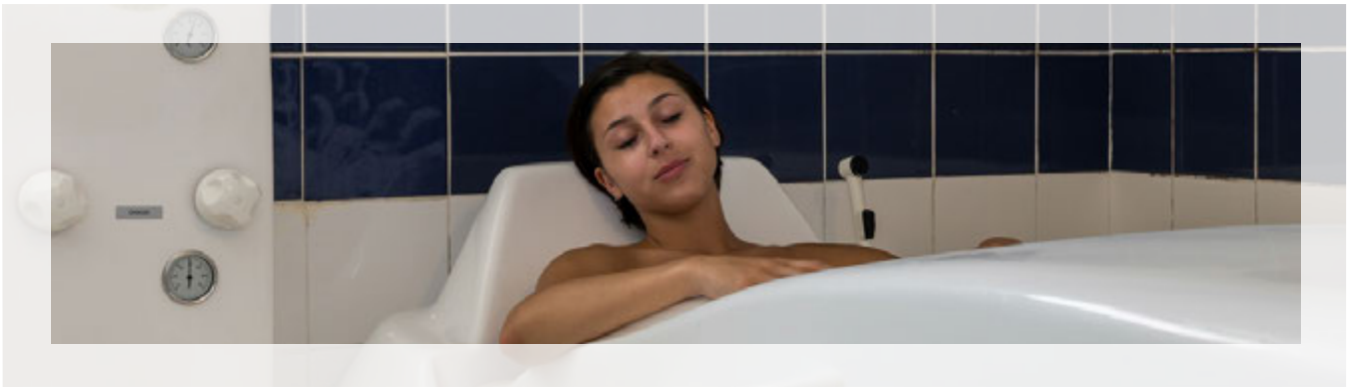
Soin anti-cellulite, amincissant ou circulatoire.

L'hydrojet

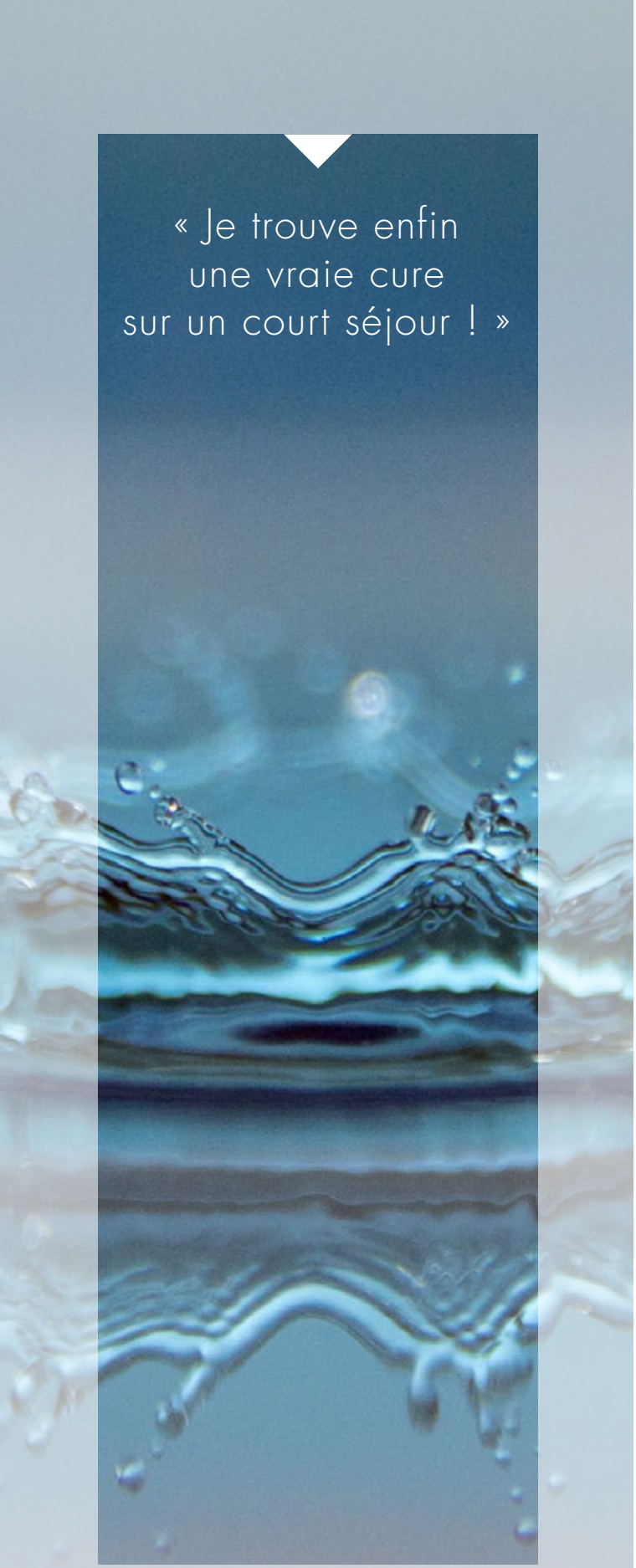
Soin de détente par excellence.

Le Thalaxion

Soin circulatoire et amincissant.



Détail des soins pages 30 à 33 - Détail des prix page 39



« Je trouve enfin une vraie cure sur un court séjour ! »

À CHACUN SON SÉJOUR !

Mini-cure Thalacap
un concentré marin incontournable !

Mini-cure Zen :
une détente optimale !

Mini-cure Au Féminin :
une conjugaison de soins visage et corps !

Mini-cure Au Masculin :
une vraie remise en forme !

Mini-cure Silhouette :
un booster de soins drainants !

Mini-cure Jeune Maman :
une complicité en famille !

LES +

- Avec ou sans hébergement, des soins répartis en alternance sur les demi-journées.
- Je profite de l'accès libre à l'Espace Bien-être tout le séjour.
- J'ajoute des soins pour augmenter les bienfaits de ma cure.
- J'assiste aux conférences et ateliers proposés : l'équilibre alimentaire, l'initiation à l'aquarelle, l'astrologie évolutive.

MA MINI-CURE **THALACAP**

OBJECTIF

Je fais le plein de vitalité !

Une cure de référence pour découvrir l'essentiel des bienfaits de la thalassothérapie.

Une pause tonifiante!

Cure de 12 soins
en arrivée libre

1 massage sous affusion de 25'

1 hydromassage sous affusion de 25'

2 thalaxions / hydrojets de 17'

2 douches à jet tonifiantes de 12'

2 bains hydromassants au sel d'Aigues Mortes parfumé de 12'

2 enveloppements d'algues tonifiantes de 25'

2 soins dynamiques marins et collectifs de 25'

Tarif / pers

Externe : 416 €

Hébergement en hôtel*** 4 nuits en ½ pension,
base chambre double :
A partir de 756 €

Pour maximiser l'effet de ma mini-cure

Je pratique les **séances de réveil musculaire** et les **cours d'aquabody.**

MA MINI-CURE **ZEN EN 6 MASSAGES**

OBJECTIF

Je me détends avec des massages d'ici et d'ailleurs !

Une relaxation profonde !

Cure de 12 soins
en arrivée libre

1 massage corps de 25'

1 massage du corps sous affusion de 25'

1 massage énergétique plantaire de 25'

1 massage shirodhara de 25'

1 massage aux pierres chaudes de 25'

1 massage détente du visage, nuque et décolleté de 25'

2 enveloppements aux argiles du soleil de 25'

2 hydrojets de 17'

2 bains hydromassants au sel d'Aigues Mortes parfumé de 12'

Tarif / pers

Externe : 490 €

Hébergement en hôtel*** 4 nuits en ½ pension,
base chambre double :
A partir de 849 €

Pour maximiser l'effet de ma mini-cure

Je m'offre un **massage californien ou un massage abhyanga.**
Je pratique les **séances de réveil musculaire** et les **cours d'aquazen.**

Détail des soins pages 30 à 33 - Détail des prix page 39

MA MINI-CURE **AU FÉMININ**

OBJECTIF

Je m'offre une parenthèse « rien que pour moi » !

Des soins du visage et du corps pour le plaisir de me retrouver !

Cure de 10 soins
en arrivée libre

1 soin du visage détoxifiant de 55'
1 soin visage spécifique de 55'
1 massage silhouette aux ventouses de 25'
1 massage détente du visage, nuque et décolleté de 25'
1 soin contour des yeux de 25'
1 enveloppement marin rafraichissant de 25'
1 enveloppement d'algues au fucus de 25'
1 watermass de 25'
1 hydrojet de 17'
1 bain hydromassant au sel d'Aigues Mortes parfumé de 12'

Tarif / pers

Externe : 465 €

Hébergement en hôtel*** 4 nuits en ½ pension, base chambre double :
A partir de 825 €

MA MINI-CURE **AU MASCULIN**

OBJECTIF

Je repars en forme !

Un séjour spécifique et récupérateur !

Cure de 12 soins
en arrivée libre

1 massage tonique de 25'
1 massage sous affusion de 25'
1 massage shirodhara de 25'
1 réflexologie indienne au bol Kansu de 25'
4 douches à jet tonifiantes de 12'
2 enveloppements d'algues tonifiantes de 25'
2 soins dynamiques marins et collectifs de 25'

Tarif / pers

Externe : 471 €

Hébergement en hôtel*** 4 nuits en ½ pension, base chambre double :
A partir de 830 €

Pour maximiser l'effet de ma mini-cure au féminin ou au masculin

Je m'offre un **gommage du corps** pour préparer ma peau
Je profite de mon séjour pour faire **mon bilan diététique.**

Je pratique les **cours d'aquapalming et d'aquastep.**

Détail des soins pages 30 à 33 - Détail des prix page 39

MA MINI-CURE **SILHOUETTE**

OBJECTIF

J'affine et remodèle ma silhouette !

Des soins drainants et détoxifiants optimisés par le bilan diététique !

Cure de 13 soins
en arrivée libre

2 massages silhouette aux ventouses de 25'

2 Watermass de 25'

2 thalaxions de 17'

2 douches à jet drainantes de 12'

2 enveloppements d'algues au fucus de 25'

2 soins dynamiques marins et collectifs de 25'

1 bilan diététique avec analyse impédancemétrique

Tarif / pers

Externe : 541 €

Hébergement en hôtel*** 4 nuits en ½ pension, base chambre double :
A partir de 898 €

Pour maximiser l'effet de ma mini-cure

Je m'offre un **gommage du corps** pour préparer ma peau.
Je pratique les **cours d'aqualpalming et d'aquastep.**
J'opte pour les **menus diététiques** et un **jus détox** quotidien.

MA MINI-CURE **JEUNE MAMAN**

OBJECTIF

Je suis prise en charge dans ma spécificité avec des conseils alimentaires pour maman et bébé !

Une première rencontre thalasso avec bébé de 3 à 18 mois !

Cure de 10 soins
en arrivée libre

1 gommage du corps au sel bio de 25'

1 massage du corps de 25'

1 soin visage aux algues hydratantes de 25'

2 thalaxions de 17'

2 douches à jet drainantes de 12'

2 enveloppements d'algues à la poudre de coton de 25'

1 bilan diététique avec 1 analyse impédancemétrique

Tarif / pers

Externe : 415 €

Venez accompagnée d'un proche, nous lui offrons l'hébergement et l'accès à l'espace bien-être

Hébergement en hôtel*** 4 nuits en ½ pension, base chambre double :
A partir de 771 €

Pour maximiser l'effet de ma mini-cure

Je m'offre **un bain hydro-massant avec bébé** ou je l'offre au papa.

Je m'initie au **massage avec bébé.**

Détail des soins pages 30 à 33 - Détail des prix page 39

NOS COURTS SÉJOURS

« Je viens en toute liberté, 1, 2 ou 3 nuits ! »

Composez votre séjour en choisissant une escale différente chaque jour.

L'occasion de découvrir la thalasso à votre rythme, grâce à une sélection d'escales à vivre pour soi ou à partager.

Succombez aux soins marins toniques ou relaxants, massages du tour du monde, soins SPA et beauté…

Escales intensément Thalasso

- Escale Sensation Détente
- Escale Thalassotonique
- Escale Sensation Silhouette

Escales intensément Spa

- Escale Sensation Modelage
- Escale Hawaïenne
- Escale Ayurvédique
- Escale Beauté

Escales Spécifiques

- Escale Future Maman
- Escale Adolescent

Arrivées possibles tous les jours.

EN TOUTES SAISONS

Accompagnant non-curiste partageant la chambre :

1 nuit en ½ pension et accès à l'espace bien-être
99 €

LES ESCALES **INTENSÉMENT THALASSO**

ESCALE SENSATION DÉTENTE
3 soins

Un véritable concentré de bien-être !

Massage sous douche à affusion

Bain hydromassant au sel d'Aigues Mortes parfumé

Enveloppement d'algues tonifiantes

Tarif / pers

Hébergement 1 nuit en ½ pension
et accès à l'espace bien-être

En chambre double : *à partir de* 218 €
En chambre individuelle : *à partir de* 268 €

ESCALE THALASSOTONIQUE
4 soins

Un regain d'énergie et un plein d'oligo-éléments !

Massage Thalacap

Bain hydromassant au sel d'Aigues Mortes parfumé

Douche à jet tonifiante

Soin dynamique marin et collectif

Tarif / pers

Hébergement 1 nuit en ½ pension
et accès à l'espace bien-être

En chambre double : *à partir de* 238 €
En chambre individuelle : *à partir de* 288 €

ESCALE SENSATION SILHOUETTE
3 soins

Une combinaison de soins pour drainer, détoxifier et remodeler votre silhouette !

Thalaxion

Douche à jet drainante

Enveloppement d'algues au fucus

Tarif / pers

Hébergement 1 nuit en ½ pension
et accès à l'espace bien-être

En chambre double : *à partir de* 218 €
En chambre individuelle : *à partir de* 268 €

Détail des soins pages 30 à 33 - Détail des prix page 39

LES ESCALES
INTENSÉMENT SPA

« Une pause massage du Tour du monde ! »

ESCALE SENSATION MODELAGE
3 soins

Un moment de pure détente !

Massage Thalacap

Hydrojet

Enveloppement d'algues aux 3 thés

Tarif / pers

Hébergement 1 nuit en ½ pension
et accès à l'espace bien-être

En chambre double : *à partir de* 218 €
En chambre individuelle : *à partir de* 268 €

ESCALE AYURVÉDIQUE
3 soins

Un moment de calme et sérénité !

Massage corps Abhyanga

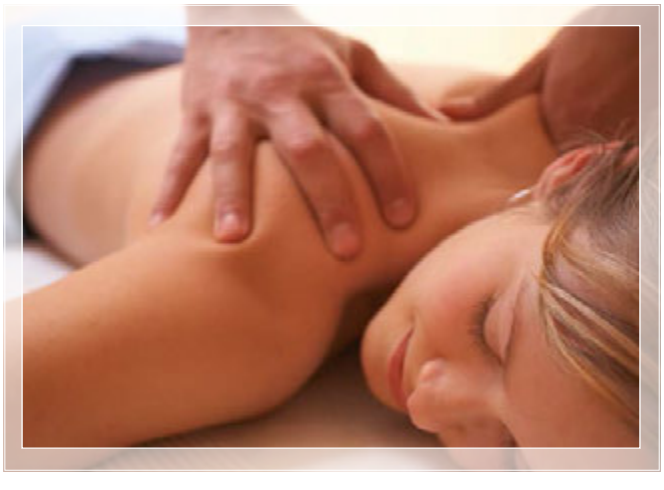
Massage Shirodara

Enveloppement aux argiles du soleil

Tarif / pers

Hébergement 1 nuit en ½ pension
et accès à l'espace bien-être

En chambre double : *à partir de* 268 €
En chambre individuelle : *à partir de* 318 €



ESCALE HAWAIENNE
3 soins

Un moment d'évasion régénérante !

Massage lomi-lomi

Douche à jet tonifiante

Enveloppement aux argiles du soleil

Tarif / pers

Hébergement 1 nuit en ½ pension
et accès à l'espace bien-être

En chambre double : *à partir de* 268 €
En chambre individuelle : *à partir de* 318 €

ESCALE BEAUTÉ
3 soins

Un moment pour une peau douce et soyeuse !

Gommage du corps

Massage du corps

Soin visage aux algues hydratantes

Tarif / pers

Hébergement 1 nuit en ½ pension
et accès à l'espace bien-être

En chambre double : *à partir de* 238 €
En chambre individuelle : *à partir de* 288 €

Détail des soins pages 30 à 33 - Détail des prix page 39

LES ESCALES **SPÉCIFIQUES**

ESCALE FUTURE MAMAN

3 soins

Un moment de repos avant l'arrivée de bébé !

Massage jambes légères

Nettoyage de peau

Bain hydromassant au sel d'Aigues-Mortes

Tarif / pers

Hébergement 1 nuit en ½ pension
et accès à l'espace bien-être

En chambre double : *à partir de* 238 €
En chambre individuelle : *à partir de* 288 €

ESCALE ADOLESCENT

3 soins

Un moment de découverte comme les grands !

Soin visage aux algues hydratantes

Massage du visage

Bain hydromassant au sel d'Aigues-Mortes

Tarif / pers

Hébergement 1 nuit en ½ pension
et accès à l'espace bien-être

En chambre double : *à partir de* 218 €
En chambre individuelle : *à partir de* 268 €

Détail des soins pages 30 à 33 - Détail des prix page 39

NOS DEMI-JOURNÉES

Forfait demi-journée

1 cocktail de soin au choix

+ accès à l'espace bien-être sur la ½ journée de soins

+ prêt du sac curiste

Tarif / pers

De 109 € à 159 €

NOS JOURNÉES

Forfait journée

1 cocktail de soin au choix

+ un déjeuner Menu Plaisir Equilibre

+ accès à l'espace bien-être sur la journée de soins

+ prêt du sac curiste

Tarif / pers

De 142 € à 192 €

Idées Cadeaux

Journée Prestige
Demi-journée Gourmande
(voir detail ci-contre)

Détail des soins pages 30 à 33

NOS COCKTAILS DE SOINS

			½ journée	Journée avec déjeuner
Sensation détente	3 soins	• Massage sous douche à affusion • Bain hydromassant au sel d'Aigues Mortes parfumé • Enveloppement d'algues tonifiantes	109€	142€
Sensation modelage	3 soins	• Massage Thalacap • Enveloppement à la poudre de coton • Hydrojet		
Sensation silhouette	3 soins	• Thalaxion • Douche à jet drainante • Enveloppement d'algues au fucus		
Adolescent	3 soins	• Soin visage aux algues hydratantes • Massage du visage • Bain hydromassant au sel d'Aigues-Mortes		
Thalassotonique	4 soins	• Massage Thalacap • Bain hydromassant au sel d'Aigues-Mortes parfumé • Douche à jet tonifiante • Soin dynamique marin et collectif	129€	162€
Beauté	3 soins	• Gommage du corps au sel bio • Massage du corps • Soin visage aux algues hydratantes		
Future maman	3 soins	• Massage jambes légères • Nettoyage de peau • Bain hydromassant au sel d'Aigues-Mortes		
Hawaïen	3 soins	• Massage lomi-lomi • Douche à jet tonifiante • Enveloppement aux argiles du soleil	159€	192€
Ayurvédique	3 soins	• Massage abhyanga • Soin shirodhara • Enveloppement aux argiles du soleil		

LA JOURNÉE *Prestige*

1 gommage du corps au sel bio	25'
+ 1 massage du corps	55'
+ 1 soin du visage spécifique	55'
+ 1 massage détente du visage	25'
+ 1 enveloppement aux argiles du soleil	25'
+ 1 hydrojet	17'

+ 1 Apéritif de bienvenue
+ 1 Déjeuner menu Plaisir Équilibre
+ 1 produit cosmétique offert
+ Accès à l'espace bien-être sur la journée de soins
+ Prêt du sac curiste

Tarif / pers

330 €

Le + prestige

Le petit déjeuner buffet vous est offert entre 7h et 8h pour tout début de soin à 8h30.

LA DEMI-JOURNÉE *Gourmande*

Un déjeuner Menu Plaisir Équilibre
+ accès à l'espace bien-être sur la ½ journée de votre choix
+ Prêt du sac curiste

Tarif / pers

40 €

(réservation plus de 48 heures avant)

Détail des soins pages 30 à 33

NOS SOINS
À LA CARTE

Les soins individuels d'hydrothérapie

Bain hydromassant au sel d'Aigues Mortes parfumé ..... *12'* ..... 33 €

Une alternance d'aérobain et de jets dans une baignoire d'eau de mer chauffée additionnée de cristaux de sels marins pour une relaxation musculaire profonde.

Douche à jet ..... *12'* ..... 39 €

Un hydromassage général du corps, des muscles et des articulations effectué par un jet d'eau de mer dirigé de façon plus précise selon sa spécificité :

- circulatoire : sur les membres inférieurs afin de drainer et améliorer la circulation sanguine.
- drainante : sur les zones localisées afin de décongestionner et éliminer la cellulite.
- tonifiante : un rythme plus rapide afin d'améliorer le tonus.

Hydromassage en baignoire ..... *25'* ..... 43 €

Massage et drainage réalisés sous l'eau à l'aide d'un jet dans un but drainant, décontractant et relaxant. Cet hydromassage sera accompagné d'un bain hydromassant.

Hydromassage sous douche à affusion ..... *25'* ..... 43 €

Massage doux à l'aide d'un jet sous une pluie d'eau de mer chaude dans un but de relaxation. Cet hydromassage sera accompagné d'une aspersion horizontale d'eau de mer sur la totalité du corps.

Soin aux 3 parfums ..... *55'* ..... 95 €

Dans un hammam privatif parfumé aux essences d'herbes fraîches, l'application de savon noir sera suivi d'un gommage corporel au gant oriental, d'un massage du corps sous douche à affusion et d'une application de lait hydratant.

Une boisson au thé vert ainsi que votre gant de gommage vous seront offerts !

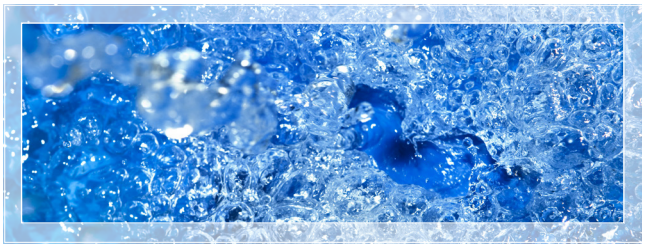
Thalaxion ..... 17' ..... 43 €

Drainage général du corps effectué par de petits jets avec une alternance d'eau de mer chaude et froide qui partent du ventre pour drainer les toxines puis sur les jambes et jusqu'à la plante du pied pour activer la circulation sanguine.
Il s'adresse aux personnes souffrant de cellulite, de jambes lourdes, de problèmes lymphatiques et circulatoires.

Watermass ..... 25' ..... 53 €

Soin complice de beauté, amincissant et relaxant.
Massage par palper-rouler mécanique s'effectuant à l'aide d'une douchette diffusant de l'eau de mer chaude. Massage performant anti-cellulite permettant de réoxygéner, assouplir et détendre les zones concernées tout en douceur.

Les soins dynamiques marins collectifs



Gymnastique marine ..... *25'* ..... 33 €

Travail ludique dirigé par un hydrothérapeute permettant l'assouplissement articulaire et musculaire, la tonification globale abdominale et dorsale ainsi que l'amélioration de la circulation de retour.

Jets sous-marins ..... *25'* ..... 33 €

Massage et mobilisation de l'ensemble des muscles et articulations de tout le corps par des mouvements réalisés devant un jet à orientation mobile. En bassin d'eau de mer, dirigé par un hydrothérapeute, ce soin a une visée drainante, circulatoire et assouplissante.

Les enveloppements

Enveloppement d'algues ..... *25'* ..... 39 €

Les algues ont une exceptionnelle concentration en sels minéraux, en oligo-éléments et en vitamines (iode, phosphore, potassium, magnésium, fer, fluor, calcium…), jusqu'à 100 000 fois supérieure à celle de l'eau de mer. Appliquées sur l'ensemble du corps et combinées à l'action de la couverture chauffante, la pénétration des actifs marins et l'élimination des toxines sont optimisées.

Algues au fucus, algues à la spiruline, algues tonifiantes, algues aux 3 thés, algues à la poudre de coton - *détail des bienfaits page 12*

Enveloppement aux argiles du soleil ..... *25'* ..... 39 €

Appliquées sur l'ensemble du corps et combinées à l'action de la couverture chauffante, les argiles ont une action exfoliante, nettoyante reminéralisante et tonifiante.

Argile verte, argile rose, argile blanche, argile bleue, argile rhassal, argile rouge. Détail des bienfaits page 13

Enveloppement de boue marine ..... *25'* ..... 39 €

Soin localisé. Appliquée principalement sur les articulations et au niveau du dos et combinée à l'action de la couverture chauffante, la boue marine soulage les douleurs articulaires, rhumatismales et certaines affections de la peau.

Les soins secs

Frigithérapie ..... *25'* ..... 39 €
Application sur les membres inférieurs de bandelettes à base de camphre, menthol... afin de stimuler la circulation sanguine et lymphatique et soulager les jambes lourdes.

Hydrojet ..... 17' ..... 39 €
Sur un matelas d'eau chaude, allongé sur le dos, deux jets à pressions massent le corps de façon régulière, localisée ou générale.

Pressothérapie ..... *25'* ..... 33 €
Drainage lymphatique mécanique réalisé par des bottes à pression afin de favoriser le retour veineux des membres inférieurs ainsi que l'atténuation de la peau d'orange.

Les soins esthétiques corps

Beauté des mains ou des pieds avec pose de vernis classique ..... *55'* ..... 40 €
Mise en beauté des ongles.

Délice de peau ..... *55'* ..... 85 €
Un gommage corporel suivi d'un enveloppement aux argiles du soleil.

Détente exquise ..... *55'* ..... 85 €
Un massage du corps suivi d'un enveloppement aux argiles du soleil.

Gommage du corps au sel bio ..... *25'* ..... 49 €
Elimine les cellules mortes de l'épiderme, laisse une peau douce et soyeuse et favorise l'absorption des minéraux et des oligo-éléments.

Soin algo silhouette fermeté ..... *110'* ..... 160 €
Ce soin permet de lutter contre la perte de fermeté. Un gommage corporel, un massage silhouette avec ventouses, un masque plastifiant, détoxifiant et un enveloppement reminéralisant.

Les soins esthétiques visage

Nettoyage de peau détoxifiant ..... *55'* ..... 55 €

Soin ado ..... *55'* ..... 55 €
Soin du visage réalisé avec les cosmétiques Thalac, naturels et marins pour une peau purifiée, exfoliée et hydratée.

Soin apaisant anti-rougeurs by Algotherm ..... *55'* ..... 75 €
« Quand les algues calment la peau ». Dédié aux peaux sensibles, réactives, agressées et irritées, ce soin confort calme les inflammations, les rougeurs disparaissent au profit d'une peau nourrie et apaisée.

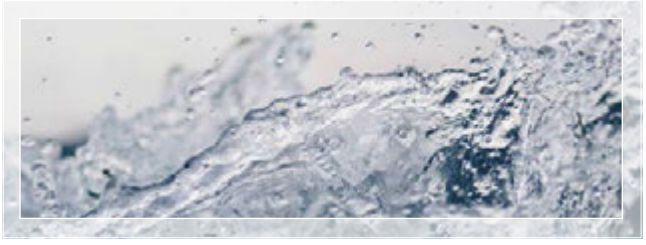
Soin «jeunesse du regard» ..... 25' ..... 39 €
Un drainage du contour de l'œil pour décongestionner associé à des points d'accupression pour défatiguer le regard, suivi d'un masque contour des yeux pour reposer.

Soin métamorphose anti-rides by Algotherm ..... *85'* ..... 95 €
Un peeling avec une crème «microdermabrasion» associé à un massage lissant permettra la réduction des rides et la diminution des tâches pigmentaires pour un teint lumineux.

Soin métamorphose lift & fermeté by Algotherm ..... *85'* ..... 95 €
Avec un massage actif fait d'effleurages et avec des ventouses, les muscles se tonifient. L'ovale du visage est redessiné, la peau retrouve sa fermeté.

Soin spécifique à la vitamine C by Klapp ..... *55'* ..... 75 €
La vitamine C hautement dosée dans ce soin, répare les dommages causés, entre autres, par les UVA et les UVB. Il affine la peau durablement.

Soin visage aux algues hydratantes ..... *25'* ..... 39 €
Soin avec démaquillage, gommage, pose de masque suivie d'une application de crème spécifique.



Les soins de dermo-cosmétique «anti-âge» by Klapp

Soin «skinshooter» ..... *55'* ..... 85 €
Une alternative aux injections. Une méthode de rajeunissement douce, non invasive, anti-âge. Cet appareil permet une pénétration des principes actifs efficaces (acide hyaluronique, peptides, rétinol…) pour clarifier, lisser, éclaircir, raffermir & combler votre peau. Tous les produits Clinical Care utilisés sont sans parabène, sans PEG ni huile minérale.

Soin spécifique visage à l'acide hyaluronique ..... *55'* ..... 75 €
Ce soin cabine anti-âge procure un teint lumineux et rayonnant grâce aux propriétés exceptionnelles de l'acide hyaluronique qui augmente les niveaux d'hydratation dans les différentes couches de l'épiderme. En agissant comme une substance de comblement, il lisse les rides.

Soin visage Classic A ..... *55'* ..... 85 €
Ce soin permet de détoxifier la peau et de l'hydrater intensément pour atténuer les ridules et régénérer les cellules de l'épiderme.
Soin anti-âge complet et innovant aux résultats convaincants.

Les massages

NOUVEAU - Massage akwaterra ..... *40'* ..... 75 €
Un massage de l'arrière du corps (dos, bras, mains, jambes et pieds) réalisé avec des petits vases en porcelaine de formes diverses que l'on remplit d'eau chaude pour dénouer et soulager les tensions et les muscles, et réactiver la circulation. C'est un soin dynamisant et relaxant qui favorise la reconnexion du corps.

Massage anti-cellulite drainant ..... *40'* ..... 70 €
Un massage manuel spécifique combinant le drainage lymphatique et les techniques du modelage traditionnel anticellulite sur les zones à traiter, associé à une synergie biologique d'huiles essentielles minceur.

Massage ayurvédique : abhyanga ..... *55'* ..... 85 €
Ce soin ayurvédique est composé essentiellement de pressions glissées fluides et continues sur les trajets énergétiques des faces antérieure, postérieure et latérales du corps dans un rythme lent et régulier pour trouver calme et sérénité.

Massage californien ..... *55'* ..... 85 €
Un massage complet, fait de gestes lents et précis afin d'obtenir relâchement et relaxation, pour une récupération physique et psychique.

Massage détente du visage à l'huile précieuse . *25'* ..... 49 €
Offre plaisir et relaxation du visage, de la nuque, du décolleté et du cuir chevelu.

Massage énergétique plantaire ..... *25'* ..... 49 €
Massage pratiqué essentiellement sur les demi-jambes et pieds afin d'assouplir les différentes parties articulaires et musculaires et de relancer les circulations sanguine, lymphatique et énergétique.

Massage future maman ..... *40'* ..... 70 €
Un massage complet où la future maman est considérée dans sa globalité pour créer une symbiose parfaite avec le bébé : une recherche de l'équilibre émotionnel et physique pour l'harmonie et la sérénité. Ce massage soulage les tensions liées à la grossesse telles que les douleurs lombaires et les problèmes de circulation.

Massage hawaïen ..... *55'* ..... 85 €
Aussi appelé massage lomi-lomi, ce massage se démarque par la grâce et la fluidité des mouvements. Les manœuvres alternent des lissages avec les mains, les poings fermés et les avant-bras pour une détente musculaire profonde et une relance de la circulation du sang. C'est un soin puissant et enveloppant rythmé et fluide pour ré-harmoniser le corps et l'esprit.

Massage indien marmavéda ..... *55'* ..... 95 €
Ce soin ayurvédique associe le travail manuel pour le drainage et l'utilisation de tampons chauds (alliance de riz, d'algues et de thés) pour le massage. En drainant manuellement les toxines, il favorise les circulations sanguine, lymphatique et recharge en énergie. Le travail avec les tampons libère les tensions et les blocages par la stimulation des points «Marmas» et agit en profondeur.

Massage jambes légères ..... *25'* ..... 49 €
Ce massage est principalement pratiqué sur la partie inférieure du corps (ventre et membres inférieurs) dans le but de relancer les circulations principales sanguine et lymphatique pour procurer une sensation de légèreté, associé à une synergie biologique d'huiles essentielles circulatoires.

Massage pierres chaudes ..... *25'* ..... 49 €
..... *55'* ..... 85 €
Les pierres volcaniques chargées en énergie, associées à l'action d'un massage doux permettent une détente profonde du corps et du visage.

Massage pijat kepala ..... *25'* ..... 49 €
Massage indonésien du cuir chevelu et du visage. Une stimulation lente et profonde de l'ensemble des zones réflexes du crâne et du visage entraine lâcher prise et douce évasion.

Massage shirodhara ..... *25'* ..... 49 €
Issu de la médecine indienne, c'est un effleurage du front avec un filet d'huile de sésame chaude complété par un massage du visage et du crâne pour atteindre une profonde détente psychique et physique.

Massage silhouette avec ventouses ..... *40'* ..... 70 €
Des manœuvres manuelles actives pour décongestionner les zones à traiter ; des ventouses, pour stimuler les fibres d'élastine & de collagène pour redonner de l'élasticité à la peau.

Massage sous douche à affusion ..... *25'* ..... 49 €
Un massage complet du corps apaisant et relaxant réalisé sous une rampe diffusant une pluie d'eau de mer chaude.

Massage Thalacap ..... *25'* ..... 49 €
Un massage complet du corps pour un relâchement musculaire et une détente profonde.

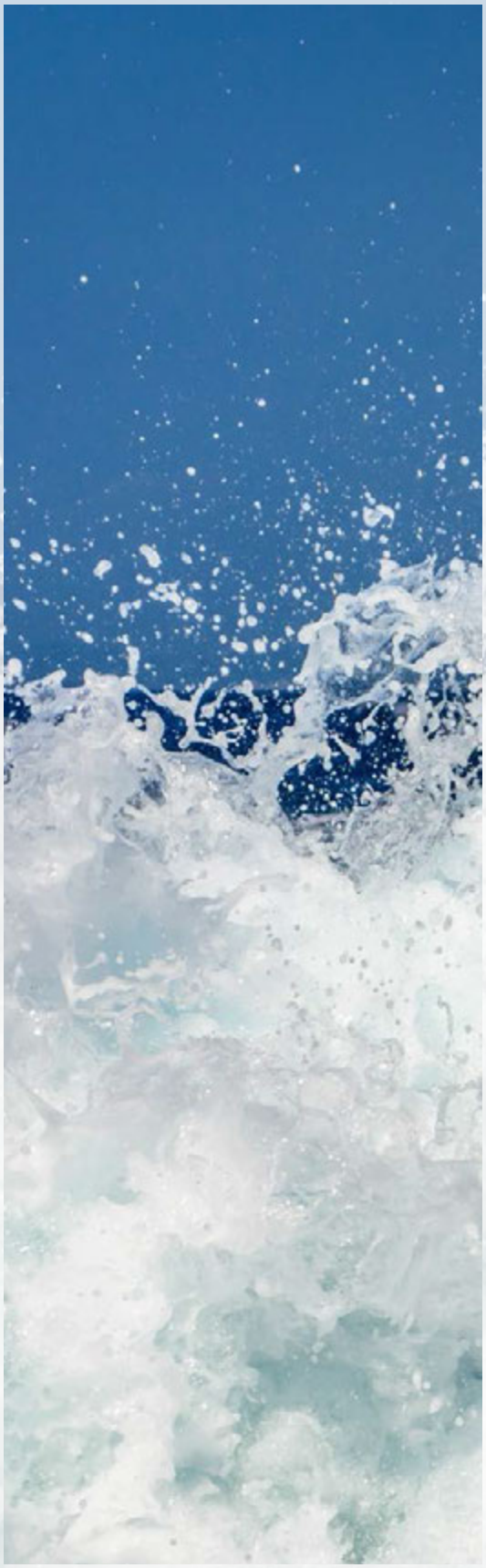
Réflexologie indienne au bol kansu ..... *25'* ..... 49 €
Composé de techniques traditionnelles indiennes, ce massage permet de restaurer le calme au sein de l'organisme et de libérer le mental. Principalement effectué au niveau du pied, ce massage manuel est complété par l'utilisation du bol kansu favorisant l'élimination de l'excès de chaleur et relançant l'énergie.

Les épilations

Sourcils ou lèvres ..... 10 €
1/2 jambes / Aisselles / Bras / Visage ..... 18 €
Jambes entières ..... 30 €
Maillot ..... 12 €
Maillot échancré ..... 20 €
Maillot intégral ..... 30 €

Le soin signature

Thalaridaya ..... *85'* ..... 135 €
Plus qu'un massage, ce soin du corps complet conjugue des mouvements fluides d'assouplissement, un massage ayurvédique profond, une harmonisation énergétique au bol kansu et se termine par une expérience voluptueuse et apaisante au quartz rose sur l'ensemble du visage.



Les soins paramédicaux
Nos prestataires externes

LA DIÉTÉTIQUE
sur rendez-vous du lundi au vendredi

Analyse impédancemétrique ..... 20 €
Etude de la répartition des différentes masses (musculaire, graisseuse, hydrique) et calcul du métabolisme de base.

Consultation diététique ..... *60'* ..... 55 €
Après étude et analyse de vos habitudes alimentaires, de votre mode de vie, un programme nutritionnel personnalisé vous sera établi. Un bilan d'impédancemétrie sera réalisé durant la consultation.

Consultation de suivi ..... 30 €
Un bilan d'impédancemétrie de contrôle et un suivi du programme nutritionnel

Diagnostic alimentaire ..... *20-30'* ..... 30 €
Accéder aux menus diététiques après étude de vos habitudes alimentaires et de non-contre indication à ces menus.

E-coaching diététique de 3 mois
(suivi de 3 mois par internet) ..... 150 €

LA CRYOLIPOLYSE
sur rendez-vous selon disponibilité

Une alternative à la liposuccion
Méthode non-invasive

Tarif par cryode ..... *60'* ..... À partir de 200 €

La plupart des séances nécessitent 2 cryodes mais il est possible d'utiliser une seule cryode en fonction de la zone.

Notre infirmière, experte en cryolipolyse, définira les zones à traiter (ventre, taille, « poignées d'amour », « culotte de cheval »…) après un diagnostic personnalisé.

LES BONS CADEAUX

½ JOURNÉE THALASSO

Accès illimité à l'espace bien-être inclus sur la ½ journée de soin

Gourmand :

1 menu Plaisir Equilibre
(réservation + 48h avant)

40 € / pers.

Découverte Thalasso :

1 Enveloppement d'algues
1 bain hydromassant

65 € / pers.

Massage :

1 massage de
55 minutes au choix

85 € / pers.

Cocktail de soins :

1 cocktail
de 3 ou 4 soins*

de 109 à 159 € / pers.

JOURNÉE THALASSO

Accès illimité à l'espace bien-être inclus sur la journée de soin

Journée découverte :

1 cocktail de soins
avec 1 déjeuner Plaisir Équilibre

de 142 à 192 € / pers.

Journée Prestige :

6 soins avec 1 déjeuner Plaisir Équilibre
et son cocktail de bienvenue

330 € / pers.

SÉJOUR THALASSO AVEC HÉBERGEMENT

Accès illimité à l'espace bien-être inclus sur tout le séjour

Escale au choix :

1 nuit en chambre double, ½ pension
et soins

de 218 à 286 € / pers.

LES BONS CADEAUX

Toutes les prestations Thalacap :
cures, cocktails de soins, soins à la carte… se déclinent en bons cadeaux.
Nos agents de réservation sont à votre écoute pour vous conseiller dans vos choix au
04 90 99 22 28

LES CHÈQUES « VALEUR »

Faites plaisir, laissez choisir !
Offrez un chèque « valeur » du montant de votre choix.

Les + cadeaux

Chaque bon-cadeau / chèque « valeur » avec espace bien-être comprend :
Le prêt du pack Thalasso : sandalettes, bonnet de bain, serviettes de bain et peignoir.
Validité d'un bon ou chèque « valeur » : 6 mois à compter de sa date d'émission.

Détail des soins pages 30 à 33

LES THÉMATIQUES

De la minceur, de la gourmandise en passant par le spa ou la thalasso puis les estivales et les automnales pour finir enfin l'année en beauté et en festivité ,

Retrouvez ces bulles de bien-être chaque mois sur notre site internet.

JANVIER
Mois de la Thalasso
Spéciale Détox

FÉVRIER
Nouvel An Chinois
Saint-Valentin

MARS
Beauté vitaminée

AVRIL
Cap sur la Minceur
Pâques

MAI
Cap sur la Minceur
Fête des Mères

JUIN
Fête des Pères

JUILLET / AOÛT
Les Estivales

SEPTEMBRE
Ventes Privées « Spéciale Rentrée »

OCTOBRE / NOVEMBRE
Les Automnales

DÉCEMBRE
Nouvel An

LES OFFRES PRIVILÈGES

EARLYBOOKING À + 60 JOURS

Réservez malin !

Réservez au minimum 60 jours avant votre date de séjour et bénéficiez de :

- **- 250 €** pour toute réservation d'une cure de 6 nuits, ½ pension et de 16 à 21 soins
- **- 120 €** pour toute réservation d'une mini-cure de 4 nuits, ½ pension et de 10 à 13 soins
- **- 50 €** pour toute réservation d'un court séjour (Escale) de 1 nuit, ½ pension et de 3 à 4 soins

Valable pour une arrivée du dimanche au vendredi, hors jours fériés.

SOLO

Supplément chambre individuelle offert

pour toute réservation d'une cure de 6 nuits, ½ pension et de 16 à 21 soins.

Valable uniquement en basse saison.

JEUNE MAMAN

Accompagnant offert

Hébergement et accès illimité à l'espace bien-être offert pour l'accompagnant non curiste de la cure Jeune Maman avec bébé de 3 à 12 mois.

OFFRE DÉCOUVERTE

100 € pour 2 personnes

1 nuit en chambre double, petit déjeuner et accès à l'espace bien-être.

Valable en basse saison, hors samedi et jours fériés.

Ces offres sont non cumulables avec d'autres offres ou promotions en cours et non rétroactives.

TARIFS 2019

La résidence de tourisme

Arrivée à partir de 17h Départ à 10h Accès wifi gratuit	**BASSE SAISON** Du 05/01 au 29/03/2019 Du 02/11 au 30/11/2019	**MOYENNE SAISON** Du 30/03 au 05/07/2019 Du 24/08 au 01/11/2019	**HAUTE SAISON** Du 06/07 au 23/08/2019
Appartement 2 pièces – 7 Nuits Location du Samedi au Samedi	574 €	827 €	1 022 €

Les appartements sont disponibles, hors vacances d'été, en séjour de 3 nuits minimum
Une caution de 200 € sera demandée.

SERVICES

En option pour les séjours en appartement de 7 nuits :
• Location kit linge (serviettes et draps) 21 € / pers. • Ménage final 56 €. • Service résidence : draps, serviette, ménage final : 114 €
• Service hôtelier : 8 € / pers. / jour.

L'espace bien-être

Prix par personne	Externe		Résident (1 journée)		Enfant
	Adulte	< 16 ans	Adulte	< 16 ans	Jusque 6 ans
La demi-journée	25 €	10 €	15 €	10 €	Gratuit
La journée	30 €	15 €			
De 17h30 à 19h	14 €	7 €			

Accès libre inclus durant tout le séjour pour les cures, mini-cures et les courts séjours
Accès libre offert sur la 1/2 journée pour tout achat d'un soin de thalassothérapie d'un montant minimum de 49 €.

Les cures

Prix par personne / Séjour	BASSE SAISON Du 05/01 au 29/03/2019 Du 02/11 au 30/11/2019	MOYENNE SAISON Du 30/03 au 05/07/2019 Du 24/08 au 01/11/2019	HAUTE SAISON Du 06/07 au 23/08/2019	CURE EXTERNE TOUTE L'ANNÉE
CURE DE 6 JOURS, 6 NUITS EN CHAMBRE DOUBLE, ½ PENSION ET 16-19-20-21 SOINS REPARTIS SUR 5 JOURNÉES				5 JOURNÉES DE SOINS
Cure Thalacap	1 208 €	1 238 €	1 298 €	703 €
Cure Résolution Minceur	1 391 €	1 421 €	1 481 €	859 €
Cure Jambes légères	1 167 €	1 197 €	1 257 €	634 €
Cure Zen en 10 Massages	1 399 €	1 429 €	1 489 €	858 €
Cure au Féminin	1 399 €	1 429 €	1 489 €	866 €
Cure au Masculin	1 336 €	1 366 €	1 426 €	801 €
SUPPLÉMENTS				
Chambre individuelle	300 €	330 €	408 €	
Pension complète (+5 repas)	145 €			
Accompagnant non curiste (hébergement, 1/2 pension, SPA)	594 €			
MINI-CURE DE 4 JOURS, 4 NUITS EN CHAMBRE DOUBLE, ½ PENSION ET 10, 12 ou 13 SOINS REPARTIS SUR 4 JOURNEES				4 JOURNÉES DE SOINS
Mini-cure Thalacap	756 €	776 €	814 €	416 €
Mini-cure Silhouette	898 €	918 €	956 €	541 €
Mini-cure Zen en 6 Massages	849 €	869 €	907 €	490 €
Mini-cure au Féminin	825 €	845 €	883 €	465 €
Mini-cure au Masculin	830 €	850 €	888 €	471 €
Mini-cure Jeune Maman	771 €	791 €	829 €	415 €
SUPPLÉMENTS				
Chambre individuelle	200 €	220 €	272 €	
Pension complète (+4 repas)	116 €			
Accompagnant non curiste (hébergement, 1/2 pension, SPA)	396 €			
Accompagnant non curiste Jeune Maman (hébergement, 1/2 pension, SPA)	180 € (hébergement & SPA offert)			

Les courts séjours :
1 nuit en chambre double, ½ pension, soins, accès à l'espace bien-être

Prix par personne / Séjour	BASSE SAISON Du 05/01 au 29/03/2019 Du 02/11 au 30/11/2019	MOYENNE SAISON Du 30/03 au 05/07/2019 Du 24/08 au 01/11/2019	HAUTE SAISON Du 06/07 au 23/08/2019
Escale Sensation Détente	218 €	223 €	236 €
Escale Sensation Modelage			
Escale Sensation Silhouette			
Escale Adolescent			
Escale Thalassotonique	238 €	243 €	256 €
Escale Beauté			
Escale Future Maman			
Escale Hawaïenne	268 €	273 €	286 €
Escale Ayurvédique			
SUPPLÉMENTS			
Chambre individuelle	50 €	55 €	68 €
Accompagnant non curiste (hébergement, 1/2 pension, SPA)	99 €		

MODE D'EMPLOI
CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Conditions* de réservation

La réservation des prestations Hôtel / Thalassothérapie se fera :

Soit par téléphone au **04.90.99.22.28**

Soit sur notre site internet : www.thalacap.fr

Soit par email : service.client@thalacap.com

Toute réservation est définitive à la date de réception des arrhes adressées à :
Thalacap Camargue - Avenue Jacques Yves Cousteau - 13460 Les Saintes Maries de la Mer

Pour toute réservation faite avant J-14, le versement de 30% d'arrhes vous sera demandé.

Pour toute réservation à moins de 14 jours de l'arrivée, la totalité du paiement de votre séjour vous sera demandée.
Nous acceptons les cartes bancaires (Eurocard, Mastercard, Visa, Amex), les chèques et les chèques vacances (ANCV, Tir groupé, Cadhoc et Kadéos).

** Conditions particulières pour toutes les offres spéciales (Vente flash, vente privée Thalacap…) pour lesquelles la totalité du montant de la prestation sera demandée lors de la réservation. Ces offres seront non modifiables, non remboursables.*

Thalacap vous informe qu'une souscription d'assurance est possible auprès de nos conseillers.

Conditions de modification

Toute demande de modification devra se faire par écrit (fax, mail, courrier…)

Modification du fait du client :

- Avant l'arrivée : toute modification de dossier entrainera la facturation de 25€ pour frais de dossier.
- Aucun changement ou modification, sur place, ne sera accepté.

Report de date du fait du client :

Toute demande de report de dates de séjour faite :
- A plus de 14 Jours de l'arrivée : facturation de 25€ pour frais de dossier
- Entre 14 et 4 jours avant l'arrivée :
• Si la date de report est connue : facturation de 50€ pour frais de dossier
• Si la date de report est inconnue : facturation de 75€ pour frais de dossier
- De 3 jours au jour d'arrivée : aucune modification de date de séjour ne sera acceptée.

Conditions d'annulation

Toute demande d'annulation devra se faire par écrit (fax, mail, courrier…)

Annulation du fait du client :

En cas d'annulation de séjour :
- A plus de 21 Jours de l'arrivée : remboursement des sommes versées avec une déduction de 50€ pour les frais de dossier.
- Entre 21 et 14 jours avant l'arrivée : perte des arrhes soit 30% du montant total du séjour.
- Entre 13 et 7 jours avant l'arrivée : perte de 50% du montant total du séjour.
- De 6 à 4 jours avant l'arrivée : perte de 75% du montant total du séjour.
- De 3 jours au jour d'arrivée ou non présentation : perte de 100% du montant total du séjour
En cas d'interruption de séjour : le solde des prestations non consommées sera demandé.

Annulation du fait de THALACAP Camargue :

Pour toute annulation de THALACAP Camargue imposée par des circonstances de force majeure (incendie, inondation, interruption de la fourniture d'électricité, catastrophe naturelle, grève, insurrection…) entrainant la fermeture totale ou partielle de Thalacap Camargue, un report de séjour dans les mêmes conditions de prestations sera proposé au client. Thalacap ne pourra en aucun cas être tenu comme responsable.

Litige

En cas de réclamation, il est conseillé d'en faire part à la Direction durant votre séjour pour un règlement à l'amiable. En cas de litige, le tribunal de Montpellier sera seul compétent.

Nos tarifs

Nos prix sont TTC et services compris.

Boissons, dépenses personnelles et taxes de séjour ne sont pas comprises et sont à régler le jour de votre départ.

Sauf offres promotionnelles ponctuelles, les tarifs applicables sont ceux figurant dans la brochure tarifaire en vigueur au moment de la réservation. Ils sont susceptibles d'être modifiés sans préavis de notre part.

Accueil hôtel

Arriver plus tôt, c'est profiter d'un moment de détente.

L'Espace bien-être vous accueille dès 8h30.

Pour plus de confort, nous mettons à votre disposition une bagagerie. Les chambres sont disponibles à partir de 15h et doivent être libérées avant 12h le jour de votre départ.

Passé cet horaire la nuit suivante vous sera facturée.

Accueil appartement

Les appartements sont disponibles à partir de 17h le jour de votre arrivée et sont à libérer avant 10h, le jour de votre départ.

Séjours avec soins

Les soins débutent le lendemain de l'arrivée sauf demande particulière à faire auprès de nos conseillers et soumis à la disponibilité.

Femmes enceintes

Certains soins ne sont pas conseillés, voire proscrits aux femmes enceintes. Il suffit de le signaler à la réservation.

Restaurant

Nos forfaits n'incluent pas les boissons.

Seuls les clients en ½ pension ou en pension complète pourront accéder au menu spécial pensionnaire.

D'autres formules vous seront proposées sur place au restaurant.
La tenue en peignoir est autorisée uniquement dans notre restaurant pour le petit-déjeuner et le déjeuner.

Espace bien-être

L'accès des enfants à l'espace piscine est autorisé sous la surveillance de leurs parents et avec l'obligation du port de brassards. Pour les bébés, l'accès est possible à partir de 3 mois et les vaccins obligatoires à jour.

L'accès est interdit aux enfants de moins de 16 ans au sauna, hammam, salle de sport, salle de relaxation et cours d'aquagym. Le port du bonnet de bain est obligatoire à la piscine et dans les bassins de soins.

Pack Thalasso

Curiste et accompagnant non-curiste, le jour de votre arrivée nous mettons à votre disposition : sandalettes, peignoir, bonnet et serviettes de bain pour les adultes.

Informations pratiques

Penser à mettre dans votre valise : deux maillots de bain afin d'en avoir toujours un de sec à disposition.

Messieurs, prévoyez un maillot ou un boxer de bain car le short de bain est interdit.

Mesdames, seuls les maillots de bain une pièce et deux pièces sont autorisés, évitez les maillots de bain blancs et les bijoux.

Si vous avez un bébé, pensez à prendre une couche bébé étanche pour l'Espace bien-être.

Prévoir également une tenue de sport si vous souhaitez profiter de notre Espace Forme.

Les animaux domestiques

Les animaux domestiques sont acceptés uniquement en appartement, 12 € / jour et sous conditions. Ils doivent être tenus en laisse dans l'établissement et aux alentours immédiats, l'accès au restaurant et au centre de thalassothérapie leur est interdit.

Loi "Informatique et liberté"

Faisant l'objet d'un traitement informatisé, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de retrait des informations vous concernant, conformément à la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978.

RESTEZ CONNECTÉ

Nos agents de réservation sont à votre écoute toute l'année pour vous conseiller

Par téléphone
au 04 90 99 22 28
du lundi au vendredi de 9h à 18h
et le samedi de 9h à 17h

Par mail
service.client@thalacap.com
ou sur notre site internet : www.thalacap.fr

Notre actualité sur

www. facebook.com/Thalasso.Thalacap

Nos thématiques, offres de dernière minute et bons plans en ligne

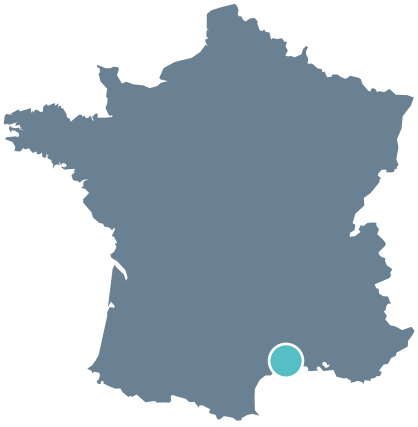
www.thalacap.fr

Notre brochure par courrier sur simple demande

Vous souhaitez organiser un événement en groupe le temps d'une journée ou d'un week-end
Organiser votre séminaire sur mesure
Réunir vos salariés, adhérents ou amis

Contactez notre attachée commerciale
et obtenez votre devis sur simple demande
Par email fcamerino@thalacap.com
Par téléphone au 04 90 99 22 23
Portable 06 27 145 147

COMMENT NOUS REJOINDRE



Par la route :

À moins de 3h

Lyon 316km – 3h
Toulouse 299km – 3h
Marseille 127km – 1h30

À plus de 3h

Paris 776km – 7h15
Clermont Ferrand 396km – 4h15

En avion:

Aéroport Marseille-St Charles 108km – 1h20
Aéroport Montpellier – Fréjorgues 59km – 53min

En train :

Gare de Arles 35km – 30min

THALACAP
CAMARGUE

L'ESPRIT THALASSO

Avenue Jacques-Yves Cousteau
13460 Les Saintes Maries de la Mer
Informations & réservations : 04 90 99 22 28
Accueil : 04 90 99 22 22
Email : service.client@thalacap.com
www.thalacap.fr
Thalasso.Thalacap

Document non contractuel. Thalacap Camargue se réserve le droit de modifier ses prestations sans préavis. Conception réalisation LPJ hippocampe 04 67 42 78 09
RCS 414 107 821 • Photos : Jean-Philippe Richeux, KNT, Laurent Allegre, Fotolia, Pixabay, Pexels, Unsplash - Edition 2019