

ÉDITION 2025

# BANDOL

\*\*\*  
île Rousse



THALAZUR

escales bien-être & thalasso





## Bienvenue à Bandol !

Entrez dans ce lieu d'exception et prenez le temps de vivre.

Ici, tout n'est que Luxe, Calme et... Expertise ! Ancré sur le sable, face à la baie de Rènecros, l'hôtel Thalazur Bandol - Île Rousse\*\*\*\*\* vous accueille pour une parenthèse enchantée, les pieds dans l'eau.

C'est la beauté du site qui d'abord, émerveille : les calanques et leurs pins d'Alep, les plages de sable fin ou de galets, les eaux bleues de la Méditerranée... La nature est si belle et variée aux pieds de l'hôtel et alentours. Un environnement magique pour une escapade varoise hors du commun ! Puis, c'est le confort haut de gamme de nos chambres, notre accueil personnalisé, les saveurs uniques et régionales de notre restaurant gastronomique Les Oliviers qui sauront pleinement vous charmer.

Avec sa vue imprenable et son cadre cocooning, l'institut de Thalassothérapie & Spa est un lieu incontournable pour découvrir les bienfaits de l'eau de mer et apprécier l'expertise de nos équipes dédiées à votre bien-être. Une odyssée reminéralisante et relaxante pour apaiser corps et esprit, retrouver l'énergie vitale et renouer avec la sérénité. Ouvrez aussi une parenthèse esthétique exclusive grâce à l'expertise anti-âge visage et corps signée Carita. Cette marque iconique au savoir-faire 100% français nous accompagne depuis 2016 pour révéler votre beauté. Cette année sera marquée par notre nouvelle Escale « Baby Moon », création Thalazur Bandol pour vous apporter une bulle de douceur lors de votre grossesse.

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 cocktails & les soirées musicales
- Le Spa Marin

## 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 Thalazur 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



Une escale à

B

A

N

D

Une destination au luxe intimiste,  
les pieds dans l'eau, avec sa table gastronomique  
et l'accès direct à sa plage.

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 continuant plus loin, la ville iconique de Saint-Tropez.

## 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 continuez jusqu'à Marseille (50km)...



## FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

Boutiques de prêt-à-porter, décoration d'intérieur, épicerie fines et artisanat local sont accessibles sur le port et dans les petites rues de la commune à quelques minutes à pieds depuis l'hôtel.



## 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 servie 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 (fête des vins de Bandol un week-end en décembre).

## 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 soirées festives «Guinguette party» de Bandol :** ambiance électronique, chill, food truck et prestataires de bouche Bandolais vous attendent pour chaque soirée.

**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)
- Conciergerie
- Prêt de vélos à assistance électrique (sur réservation)
- Prêt de paddle (sur réservation)

Profitez pleinement de votre séjour de Thalasso ou accordez vous une escapade provençale hors du commun à Bandol. 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.

Votre première rencontre avec l'hôtel 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.

Pour répondre à toutes vos attentes, un service personnalisé et sur-mesure vous attend.

**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 !







*Chambre Privilège vue mer avec balcon*



*Chambre Exclusive côté rue*



scannez pour découvrir  
toutes les chambres  
à votre disposition



*Chambre Prestige vue mer avec balcon*

## Les Chambres & Suites

Détente et sérénité sont assurées dans l'une des 55 chambres et 12 suites de l'hôtel, à la décoration soignée, dans un style contemporain. Vous profiterez d'une magnifique vue dégagée sur la baie de Rènecros depuis les terrasses privées des chambres pour y admirer le coucher de soleil. Et parce que votre sommeil nous tient à cœur, nous partageons les secrets d'une nuit apaisée tel un rituel du coucher, à lire et écouter, fruit d'une collaboration précieuse avec nos experts du sommeil, pour vous guider vers le monde des rêves.

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



*Salon de la suite Duplex  
avec terrasse vue mer*



*Suite d'Exception  
avec terrasse et jacuzzi vue mer*

## 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
- Téléphone
- 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)



*Vue mer depuis  
la Suite d'exception*





Les Oliviers

scannez pour découvrir  
le restaurant  
et la carte de saison



## Passion, émotion et partage... les maîtres mots du Chef Exécutif Martin Féragus.



Avec son équipe, le Chef œuvre au quotidien pour vous emmener en voyage au gré de ses intuitions.

Une touche sucrée vient magnifier cette balade gastronomique orchestrée par la Cheffe Pâtissière, Fleur Féragus et sa brigade 100% féminine. Ses créations gourmandes et délicates jouant avec les textures concluent l'émotion de cette escale Bandolaise.

En parfaite coordination avec une équipe de salle et de sommellerie dévouée et toujours à l'écoute, chaque détail de cette expérience gastronomique est harmonisé pour offrir un service attentionné et accessible à tous.

Le restaurant Les Oliviers se situe au cœur de l'hôtel Thalazur Bandol - Île Rousse\*\*\*\* et bénéficie d'une vue exceptionnelle sur la baie de Rènecros et la Méditerranée.

La décoration du restaurant se veut moderne et épurée aux tons bleus et bois clair afin de vous offrir une expérience authentique et intimiste.

La cuisine, sincère et contemporaine, est inspirée par les richesses de la Provence, de la Méditerranée et des voyages du Chef Martin Féragus.

Le Chef vous propose une expérience gastronomique unique grâce à sa créativité et son savoir-faire. Il sélectionne les meilleurs produits de la région et de France pour sublimer ses recettes afin de proposer une gastronomie durable et engagée.

les  
cinq S

### À la découverte des Cinq S

L'ensemble des Chefs de la marque Thalazur propose un concept de restauration commun basé sur la Saison, les Saveurs, la Situation géographique, la Simplicité pour une cuisine toujours plus Saine.



## 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 Exécutif Martin Féragus. 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, élaboré par notre Cheffe pâtissière Fleur Féragus.

*\*Code vestimentaire : casual chic.*

*Les animaux ne sont pas acceptés au restaurant.*

## La Goélette\*

NOTRE PLAGE VOUS ATTEND...

OUVERTE 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 ou au Braséro OFYR. 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.\*\*

*\*\*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.

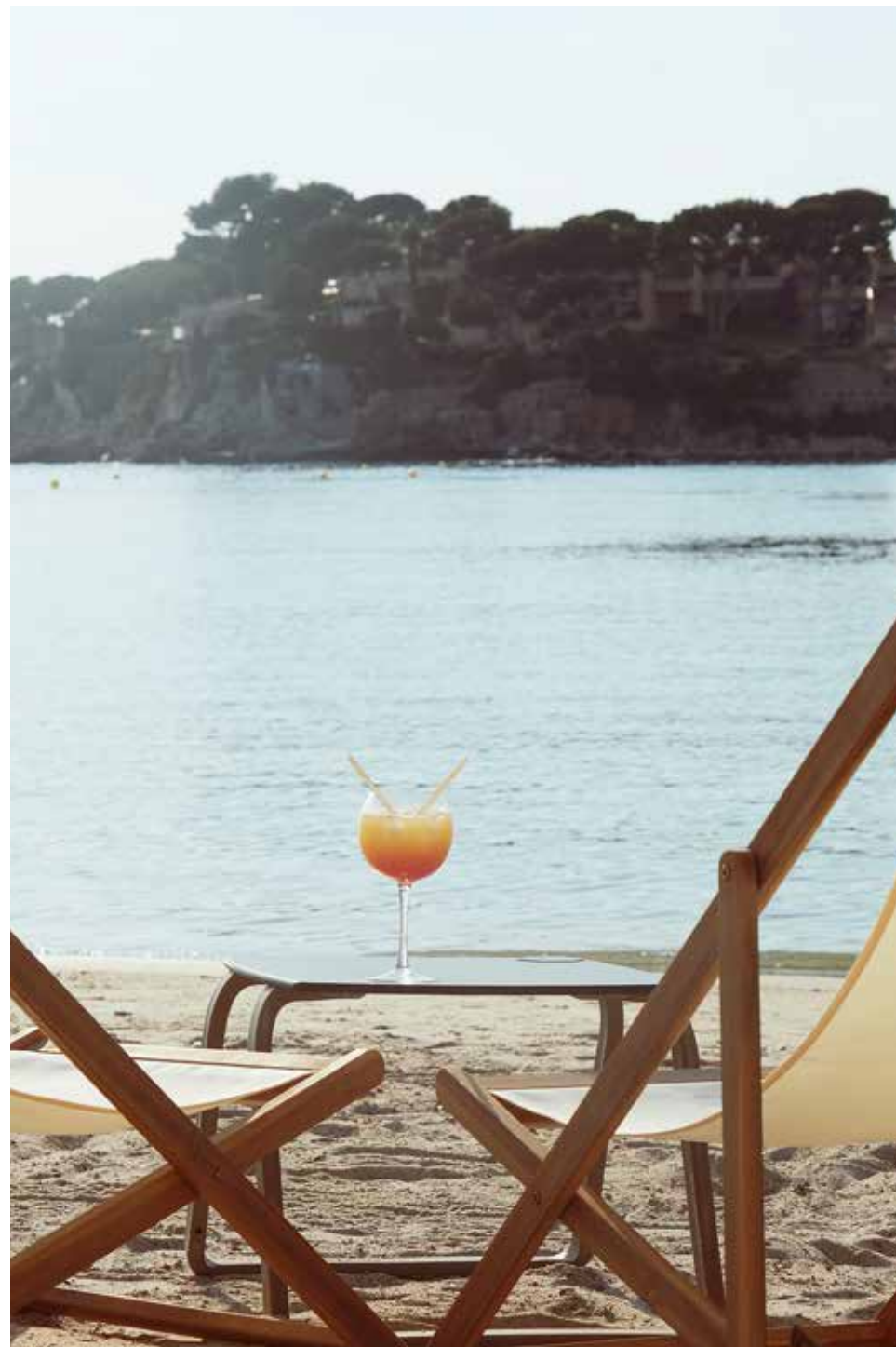
Nos plages disposent d'un des plus beaux spots de la ville pour admirer le coucher de soleil sur l'île Rousse.

Une animation musicale viendra compléter, plusieurs fois par semaine, cette offre afin de profiter des douces soirées de l'été en toute convivialité (en juillet et août).

### 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 saveurs 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 à 32°C 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.

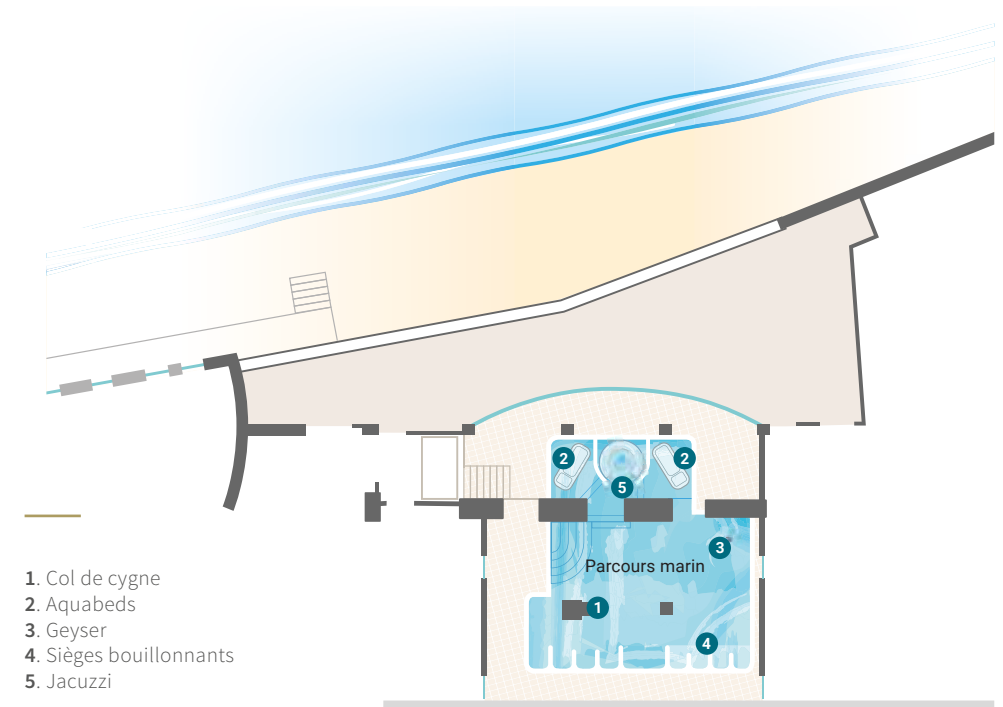


### SALLE DE FITNESS

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 avec une eau aromatisée préparée chaque matin....



1. Col de cygne
2. Aquabeds
3. Geyser
4. Sièges bouillonnants
5. Jacuzzi





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

### La Thalassothérapie, une vague de bienfaits pour votre santé

L'eau de mer, véritable or bleu, est au cœur de la Thalassothérapie : sans elle, la thalasso n'existerait pas.

Puisée au large de nos côtes, elle se compose principalement d'eau et de sel (chlorure de sodium). Elle regorge également d'oligo-éléments et de sels minéraux essentiels à notre équilibre. Un cadeau de la nature !

Différentes études ont apporté la preuve scientifique de ses bénéfices : moins de douleurs et de fatigue, un meilleur sommeil, une résistance accrue au stress, un regain d'énergie, etc. Une vague de bienfaits pour reminéraliser, recharger les batteries, booster son immunité, et retrouver tonus et vitalité.

### Les secrets de votre cure de thalasso

3 éléments 100% naturels sont indissociables d'une cure de Thalassothérapie.

#### Précieuse eau de mer

La mer a ce formidable pouvoir de posséder presque tous les minéraux nécessaires à l'organisme : 104 minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium...) et oligo-éléments (zinc, iode, fer...) en commun au total. On y trouve aussi du phytoplancton, aux propriétés antivirales et antibactériennes. Plongé dans une eau chauffée à plus de 35°C, le corps y puise tous les éléments dont il a besoin, par effet d'osmose, afin de combler ses carences.

#### Les algues et les boues marines, un or brun

Les algues marines se composent d'eau de mer, de sels minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines... Elles sont utilisées pour enrichir

les bains et réaliser les enveloppements, deux soins iconiques dans nos 9 escales. Ce concentré de bienfaits reminéralise, déttoxine, hydrate et détend en profondeur. Quant aux boues marines, elles agissent comme un décontractant et un formidable antidouleur naturel.

#### Le climat marin, souffle vital

Pureté de l'air, richesse en ions négatifs et en iode, vent, ensoleillement, pression atmosphérique stable et élevée, taux d'humidité... Le climat marin est un pilier de la thalasso. Brassé et gorgé de microparticules d'eau de mer, l'air marin stimule le système cardio-respiratoire, augmente le métabolisme, renforce les défenses immunitaires et apaise en profondeur. Une respiration indispensable pendant votre séjour au bord de la mer...

## PLUS DE 20 ANS D'EXPERTISE

### L'art de la Thalassothérapie, l'excellence française

La France est le berceau historique de la Thalassothérapie et LA référence mondiale pour son savoir-faire, son expérience, son exigence et son esprit d'innovation. Mer du Nord, Manche, Mer d'Iroise, Atlantique, Méditerranée, à chaque région son identité et son caractère, au gré d'un littoral aux paysages de toute beauté et aux climats d'une grande variété.

Laissez-vous séduire ! Depuis plusieurs années, Thalazur est le n°1 de la Thalassothérapie en France et rayonne sur 9 destinations uniques, qui cultivent leur singularité dans des lieux enchanteurs et privilégiés. Un acteur emblématique grâce à sa belle expertise dans le domaine du soin, ses équipements de dernière génération, son offre de cures incontournables et de séjours adaptés aux nouveaux besoins.

### Une prise en charge attentive et personnalisée

Dans notre Collection de 9 escales 4 et 5 étoiles, vous serez accueillis par un personnel qualifié et à l'écoute de vos envies. Les soins de thalasso (ou soins d'hydrothérapie), tels que les bains de mer hydromassants, les douches à jet, les douches oscillantes et les massages sous affusion, sont tous réalisés par des hydrothérapeutes dûment formés. Détendez-vous et gorgez-vous d'éléments marins : notre pool d'experts est aux petits soins pour vous et vous accompagne tout au long de votre séjour.

### La thalasso, un luxe par nature

Partout dans nos instituts de thalasso, les soins individuels sont délivrés dans une eau de mer pure, filtrée et sans aucun traitement chimique. Elle est fraîchement puisée au large de nos côtes et renouvelée en permanence, afin de préserver toute sa richesse et ses bienfaits. C'est ce qui signe la particularité de la thalasso : unique en son genre et domaine réservé du bord de mer.

Dans une démarche soucieuse de l'environnement, Thalazur veille à la pérennité de la ressource et privilégie, là où c'est possible, un approvisionnement local. Ainsi, les boues marines utilisées dans vos soins sont prélevées dans les abers du Finistère, pour leur haute concentration en calcium. Un trésor de minéraux à portée de nos mains...

EXPERTISE



## SÉJOURS THALAZUR 2025

### Cabourg

#### CURE SOMMEIL SEREIN

(6 jours | 24 soins) Cette cure holistique améliore la qualité du sommeil grâce à des pratiques naturelles, des routines saines et des traitements ciblés pour les troubles comme l'insomnie, les réveils nocturnes ou la fatigue chronique.

### Quistreham

#### ESCALE MIEUX DORMIR

(3 jours | 9 soins) Rétablir un bon sommeil est essentiel pour pouvoir passer une bonne journée. Cette escale vise à améliorer la qualité et la durée du sommeil à travers des pratiques naturelles, des ajustements du mode de vie et des interventions ciblées.

### Royan

#### ESCALE PAUSE MENTALE

(3 jours | 9 soins) Démarche de bien-être qui vise à relâcher les tensions mentales, à se libérer de la surcharge émotionnelle et s'autoriser à ne pas tout contrôler. Une escale pour revenir à l'essentiel

### Arcachon

#### SÉJOUR RECONNEXION & NATURE (6 jours)

La nature et l'humain sont au cœur de ce séjour différent d'une cure classique de thalasso. Ce séjour transformateur et holistique permet de se ressourcer, de déconnecter du quotidien, de se détendre et de retrouver un équilibre physique et mental au travers d'expériences inédites.

### Saint-Jean-de-Luz

#### CURE SÉRÉNITÉ MENTALE

(6 jours | 24 soins)

Ce séjour est spécialement conçu pour favoriser la détente et le renouveau mental. Il combine des techniques avancées de relaxation, des soins thérapeutiques et des activités de pleine conscience pour aider à réduire le stress et améliorer le bien-être général. Un ensemble de pratiques visant à calmer l'esprit, à réduire le stress et à cultiver un sentiment de paix intérieure.

### Port-Camargue

#### CURE DIGITALE DÉTOX

(6 jours | 24 soins) Consiste à réduire l'usage des appareils électroniques et des réseaux sociaux pour se reconnecter à soi-même et à son environnement. Elle permet de diminuer le stress, de retrouver de la clarté mentale, et de favoriser une meilleure qualité de vie en rompant avec la dépendance numérique.

### Bandol

#### ESCALE BABY MOON

(3 jours | 9 soins) La grossesse est une période très particulière dans la vie d'une femme, mais également d'un couple. Le court séjour « Baby Moon » est une escapade cocooning pour détendre la future maman grâce à des soins experts dans un cadre idyllique... Véritable lune de miel de la grossesse.

### Antibes

#### CURE SÉRÉNITÉ (6 jours | 24 soins)

Cette cure vise à offrir une expérience de déconnexion totale, apportant apaisement, calme intérieur et bien-être. Destinée aux personnes submergées par le travail ou la charge mentale, cette cure permet de s'accorder une pause bien méritée, de se ressourcer et de retrouver un équilibre personnel. Les participants apprendront à établir une nouvelle routine pour commencer chaque journée de manière positive et sereine.



## LES CURES THALAZUR AU FEMININ

*Le bien-être des femmes, quel que soit leur âge, est au centre des préoccupations au sein de nos 9 escales Thalazur. Que vous soyez jeune maman, en rémission d'un cancer ou sujette aux bouleversements hormonaux, vous trouverez chez nous une écoute attentive et des soins adaptés. La ménopause qui marque le début d'un changement physique et psychologique est notamment au centre de nos programmes.*

### La cure Ménopause, un luxe d'expertise

Depuis 1 an, Thalazur vous accompagne avec la **cure Ménopause** à Quistreham, Royan, Arcachon, Saint-Jean-de-Luz, Port-Camargue et Antibes, pour vivre cette transformation de façon positive et en beauté.

En collaboration avec **Sophie Kune**, influenceuse et auteure de *Game is not ovaire*, et le **Dr Michel Mouly**, gynécologue spécialiste de la ménopause, **nos experts Thalazur ont conçu une cure inédite de 6 jours**. Nos équipes, formées spécifiquement, vous garantissent un accueil et des soins de qualité, **basés sur 5 piliers essentiels** à découvrir pendant votre séjour pour comprendre et apaiser les signes de la ménopause, entourée et choyée par nos équipes, dans un cadre cosy en bord de mer.

### À Cabourg, une cure 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.

### La cure Épigenétique, inédite et pionnière

L'épigénétique, une avancée scientifique majeure, **révèle l'influence de l'environnement et du mode de vie** (alimentation, stress, activité physique, tabagisme...) sur l'expression des gènes, avec 75 % de notre capital santé reposant sur l'épigénétique et 25 % seulement sur la génétique.

La cure experte Épigenétique (6 jours, 24 soins + des activités) élaborée sous caution médicale propose un accompagnement personnalisé, ajusté à vos besoins, **axé sur cinq piliers : alimentation, activité physique, gestion du stress, lien social, et plaisir de vivre.**

En plus de soins thalasso et spa gorgés de minéraux et d'oligoéléments marins, des ateliers ciblés et physiques calibrés sont inclus. Un carnet de bord personnalisé vous aidera à prolonger les bienfaits de ce séjour dans l'une de nos escales 4 étoiles.

**Votre santé globale est notre priorité. Avec la cure Epigénétique Thalazur, devenez acteur de votre santé.**



# NOS SÉJOURS Thalasso JOURS



## 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 laissez-vous guider par les inspirations du Chef 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 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 hydromassant associant les bienfaits des algues, de l'eau de mer chaude et de la chromothérapie.

### 12 h 30

L'air marin ouvre l'appétit... direction le restaurant de l'hôtel pour le déjeuner. Plusieurs options s'offrent à vous, 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 et sollicitez notre Concierge afin qu'il vous apporte conseil et assistance..

### 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 et 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 1 507 €**  
*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

- 1 gommage aux 3 sels Thalazur (25')
- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer au baume relaxant (20')
- 3 massages relaxants à l'huile précieuse (25')
- 2 enveloppements algosérum Bio (20')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 5 bains de mer hydromassants reminéralisants aux sels 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 965 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*



## BIEN-ÊTRE DU DOS

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

**27 soins | 6 jours**

**Prix par personne à partir de 1 910 €**  
*En chambre double et petits-déjeuners\*.*

- 1 gommage du corps enrichi au calcium (25')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer au baume relaxant (25')
- 3 massages spécifiques dos (20')
- 3 enveloppements d'algues enrichis au calcium (20')
- 3 applications de boues marines (20')
- 4 bains de mer hydromassants enrichis au calcium (20')
- 2 douches oscillantes (15')
- 4 lits hydromassants (15')
- 2 séances d'ostéopathie (25')
- 1 séance d'ostéopathie aquatique (25')
- 2 douches à jet (10')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 1 262 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

## 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 2 026 €**

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

- 3 enveloppements aux parfums venus d'ailleurs (20') : coton et aloé vera, ou pulpe de coco
- 6 bains de mer hydromassants enrichis au potassium (20')
- 2 douches oscillantes (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 Rituel Cocooning (70') comprenant un gommage (20') et un massage Californien (50')
- 1 massage Balinaï (50')
- 1 massage Lomi Lomi (50')
- 1 massage Abhyanga (50')
- 1 massage Suédois (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 1 387 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

## RECHARGE ÉNERGÉTIQUE

| EXCLUSIVITÉ BANDOL |

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

**21 soins | 6 jours**

1 soin énergétique par jour

**Prix par personne à partir de 2 026 €**

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

- 1 gommage du corps enrichi au magnésium (25')
- 3 enveloppements d'algues enrichis au magnésium (20')
- 3 enveloppements aux parfums venus d'ailleurs (20') : coton et aloé vera, ou pulpe de coco
- 5 bains de mer hydromassants enrichis au 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 1 387 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*





## 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 2 026 €

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

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

### CHOISISSEZ 12 SOINS ESSENTIELS POUR SE RÉGÉNÉRER

**Bains de mer hydromassants (20')**  
*(6 maximum)*

- précieux à la cire de miel et karité
- aux sels Thalazur
- gelée d'algues laminaires
- algosérum Bio

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

- algues reminéralisantes
- à la pulpe de coco
- coton et aloe vera
- 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

**Gommage au choix (20')**  
*(1 maximum)*

- 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

**Massages du monde**  
*(4 maximum)*

- Signature Thalazur jardin marin (50')
- Californien (50')
- Abhyanga (50')
- Balinais (50')
- Deep Tissue (50')
- Suédois (50')
- Chi Nei Tsang (50')
- sublime réflexologie (50')
- Kailash (50')

#### Soins spécifiques

- massage drainant (25') - 1 minimum
- réflexologie plantaire (25')
- Anasté (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 1 387 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

# RÉVÉLATION BEAUTÉ

| EXCLUSIVITÉ BANDOL |

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  
& un chèque cadeau Carita de 100€\*\*

**Prix par personne à partir de 2 208 €**

En chambre double et petits-déjeuners\*.

### SOINS THALASSO

- 2 bains de mer hydromassants aux sels Thalazur (20')
- 2 bains de mer hydromassants enrichis au 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 aux parfums venus d'ailleurs (20') : coton et aloe vera, ou pulpe de coco
- 1 douche à jet (10')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer au baume relaxant (20')

### SOINS BEAUTÉ Carita

- 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 Choregraphic (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 la légèreté du corps.*

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 1 531 € sans hébergement. \*\*Chèque cadeau d'une valeur de 100€ à utiliser en boutique sur les produits de la gamme Carita lors de votre séjour. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).





# 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 845 €  
En chambre double et petits-déjeuners\*.

- 1 gommage du corps enrichi au magnésium (20')
- 3 enveloppements d'algues enrichis au magnésium (20')
- 3 bains de mer hydromassant enrichis au magnésium (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer au baume relaxant (20')
- 1 réflexologie plantaire (25')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 461 € sans hébergement. \*\* à partir de 473 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).

## DÉTENTE ZEN

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

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 857 €  
En chambre double et petits-déjeuners\*\*.

- 1 enveloppement aux parfums venus d'ailleurs (20') : coton et aloe vera, ou pulpe de coco
- 3 bains de mer hydromassants aux sels 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 massage Anasté (25')
- 1 massage Abhyanga (50')



## RECHARGE ÉNERGÉTIQUE

| EXCLUSIVITÉ BANDOL |

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

9 soins | 3 jours

Prix par personne à partir de 857 €  
En chambre double et petits-déjeuners\*.

- 3 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues laminaires (20')
- 1 enveloppement aux parfums venus d'ailleurs (20') : coton et aloe vera, ou pulpe de coco
- 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 ou Chi Nei Tsang (50')

Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 58.  
\* à partir de 473 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).





## BABY MOON

| EXCLUSIVITÉ BANDOL |

L'escapade cocooning pour apaiser la future maman grâce à des soins experts dans un cadre idyllique. Véritable lune de miel de la grossesse...

### 6 soins | 3 jours

Une trousse de soins *talm* offerte

**Prix par personne à partir de 926 €**  
En chambre double et petits-déjeuners\*.

- 1 enveloppement précieux à la cire de miel et karité (20')
- 2 séances de pressothérapie (20')
- 1 séance de Yoga Prénatal (50') ou 1 massage Prénatal (50')
- 1 soin méthode Axo Prénatal (50')

*La méthode AXO est une thérapie manuelle 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. Véritable rééquilibrage énergétique et hormonal, adapté à la grossesse, ce soin est effectué avec la mega oil talm, une huile de soin globale bio et vegan, 100% d'origine naturelle.*

- 1 séance de Rebozo (50')

*Soin naturel et ancestral mexicain, il a été conçu pour cocooner et soulager les maux de la future maman. Les rebozos, tissus ancestraux, doux et chaleureux, viennent bercer, masser et envelopper le corps, pour un moment de relâchement physique et émotionnel intense.*

## talm

*talm* est une gamme de soins responsable qui accompagne les femmes avant, pendant et après la grossesse avec une conviction forte : celle d'allier la sécurité, l'efficacité et l'excellence dans ses produits.

Fabriquée et formulée en France, la routine de soins *talm*, aux ingrédients d'origine naturelle, est compatible allaitement, certifiée bio et vegan.

**Pour l'accompagnant.e, deux options :  
une escale avec ou sans soins !**

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

*\* à partir de 542 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*

# LIBERTÉ SUPRÊME

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

## 9 soins au choix | 3 jours

Prix par personne à partir de 926 €

*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')

*(3 maximum)*

- précieux à la cire de miel et karité
- aux sels Thalazur
- gelée d'algues laminaires
- algosérum Bio

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

*(3 maximum)*

- d'algues reminéralisantes
- à la pulpe de coco
- au coton et aloe vera
- 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

#### Gommage au choix (20')

*(1 maximum)*

- 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

#### Massages du monde

*(1 maximum)*

- Signature Thalazur jardin marin (50')
- Californien (50')
- Abhyanga (50')
- Balinais (50')
- Deep Tissue (50')
- Suédois (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 542 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).*





# 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 254 €  
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') : aux sels Thalazur, algosérum Bio ou gelée d'algues laminaires
  - Enveloppements d'algues ou applications (20') : aux parfums d'ailleurs (coton et aloe vera ou pulpe de coco), algues reminéralisantes, 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.  
\* 160€ sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).



## JOURNÉE THALAZUR

4 soins | jour  
dont 1 massage

Prix par personne à partir de 289 €  
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 aux sels Thalazur, algosérum Bio ou gelée d'algues laminaires
  - Enveloppements d'algues ou applications (20') : aux parfums d'ailleurs (coton et aloe vera ou pulpe de coco), algues reminéralisantes, 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.  
\* 200€ sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » (p64).



# 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 coup d'éclat.

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 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 pause sur-mesure dans notre Spa Beauté !



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

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

### La cosmétique 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 escales Thalazur.

## ORIGINE

L'art cosmétique

### Partenaire historique en cosmétique sensorielle

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 élaborés à quelques kilomètres de l'hôtel pour, notamment, limiter notre impact environnemental et privilégier les circuits courts.



## talm

### Une ode à la maternité sous toutes ses formes

talm est une gamme de soins responsable qui accompagne les femmes avant, pendant et après la grossesse avec une conviction forte : celle d'allier la sécurité et l'efficacité dans de beaux produits. La routine de soin talm est compatible avec l'allaitement, 100% mama safe, certifiée bio, vegan, privilégiant des ingrédients 100% d'origine naturelle, et placent la sécurité et l'excellence au coeur de leurs formules.



NOUVELLE GAMME COSMÉTIQUE



THALAZUR  
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 Thalazur 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 Thalazur 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.

### SIGNATURE THALAZUR 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.

### SUÉDOIS

Grâce à ses techniques variées et puissantes, le massage Suédois favorise relaxation et détente musculaire. Il permet d'assouplir efficacement les tensions tout en améliorant la circulation sanguine et lymphatique, en facilitant ainsi l'élimination des toxines. Dynamique, avec ses pétrissages et ses changements de rythmes et de puissance, il est particulièrement apprécié par les amateurs de massage du dos et de la nuque.

## 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... Immergez-vous !

## Nos enveloppements et applications

### ENVELOPPEMENT D'ALGUES REMINÉRALISANTES

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

### ENVELOPPEMENT AUX PARFUMS D'AILLEURS

L'alliance des bienfaits de l'algothérapie et du plaisir sensoriel d'actifs exclusifs (coton et aloe vera, ou pulpe de coco) 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

### AUX SELS 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 découvrirez la délicieuse sensation d'une peau pleinement hydratée et délicatement parfumée.

### ALGOSÉRUM 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 seuls les slips ou boxer sont acceptés
- Pour les femmes seuls les maillots de bain 1 ou 2 pièces 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 sur les horaires d'ouverture).
- 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 particularité 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 50€ par nuit sauf dans les espaces communs, de restauration, à l'institut de Thalassothérapie & Spa et à la piscine extérieure.
- Des vélos à assistance électrique et des paddles 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, selon disponibilités.
- 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. Les soins sont réservés aux personnes majeures.
- 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.



## HORAIRE D'OUVERTURE\*

L'institut de Thalassothérapie est ouvert 7 jours / 7 de 8h30 à 18h30.

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

*\*Horaires susceptibles d'être modifiés.*

## THALAZUR : L'ENGAGEMENT EN ACTION(S)

Nous ne sommes peut-être qu'une goutte d'eau dans l'océan auquel nous devons tant. Et pourtant... Chez Thalazur, nous ne prétendons pas tout changer du jour au lendemain. Mais nous pensons que chaque geste, aussi modeste soit-il, peut aider à changer durablement les comportements pour consommer moins et mieux, dans le respect de la nature et de l'Homme.

Notre ambition ? Progresser chaque jour sur le plan environnemental, social et sociétal. Et poser les nouveaux codes d'une hôtellerie à la fois éthique et de haute qualité, une touche de glamour en plus, en phase avec vos attentes.

**L'esprit Thalazur, engagé par nature !**

82%

**de nos collaborateurs** sont fiers de travailler pour la marque Thalazur (Source: enquête interne Pragma 2024).

55%

**de femmes et 45% d'hommes :** une parité managériale

90%

c'est notre excellent score global **de satisfaction client** et nous vous en remercions ! (source : Trust You 2024).

8/9

**de nos escales** sont labélisées Cléf Verte *Thalazur Carnac est actuellement en rénovation*

FONDATION  
DE LA MER

THALAZUR ET LA FONDATION  
DE LA MER : le début d'une  
nouvelle aventure

À travers ses différentes actions, la Fondation de la Mer met en œuvre de nombreux programmes pour protéger la biodiversité, lutter contre les pollutions, soutenir la recherche et l'innovation, mobiliser les entreprises et sensibiliser les jeunes et le grand public à la préservation des mers et des océans. Il était donc tout à fait logique que Thalazur s'associe à cet organisme de référence, pour s'investir à ses côtés en tant que membre du secteur hôtelier. En 2025, des actions seront menées dans nos 9 escales et à l'initiative du siège, afin de lui apporter tout notre soutien et de contribuer ainsi au bien commun.



## C'EST ACTÉ !

- **100% de nos établissements jouent la carte de la mobilité douce** : partout, des vélos et des bornes électriques sont mis à la disposition de nos clients au sein de nos destinations.
- **100% ont engagé au moins une action solidaire** auprès d'une association de leur territoire. Fiers de notre ancrage sur le littoral français, nous pensons que nous avons un rôle à jouer, en lien avec les acteurs locaux.
- **100% proposent une restauration respectueuse** à la fois du bien-être de nos clients et de l'environnement, avec des offres variées et équilibrées en privilégiant des produits issus de circuits courts. Une offre végétale est proposée chaque jour dans nos menus.
- **80% ont introduit des moyens alternatifs** au nettoyage chimique pour l'entretien (savon noir, vinaigre blanc, nettoyage vapeur...).
- **100% de nos produits d'accueils sont conçus en tenant compte de leur impact sur l'environnement** tout au long de leur cycle de vie. Par exemple, nos kits confort sont 100% en emballage papier et notre gamme Thalazur jardin marin est faite d'au moins 90% d'ingrédients d'origine naturelle.



## 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), à Carnac 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)

#### 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





# THALAZUR

escales bien-être & thalasso



BANDOL ~ Île Rousse\*\*\*\*\*



## INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION

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

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

