# Thalazur Ouistreham **** - Ouistreham

| **Forfait semaine**<br>**Prix par personne en francs** | | **du 01.01 au 06.01.24<br>du 08.05 au 11.05.24<br>du 03.06 au 08.06.24<br>du 02.08 au 24.08.24<br>du 27.12 au 31.12.24** | | | **du 07.01 au 09.02.24<br>du 01.10 au 20.10.24<br>du 03.11 au 19.12.24** | | | **du 10.02 au 07.05.24<br>du 12.05 au 02.06.24<br>du 09.06 au 01.08.24<br>du 25.08 au 30.09.24<br>du 21.10 au 02.11.24<br>du 20.12 au 26.12.24** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **7n / 6j**<br>sans transport | Nuit suppl.<br>avec soins | Nuit suppl.<br>sans soins | **7n / 6j**<br>sans transport | Nuit suppl.<br>avec soins | Nuit suppl.<br>sans soins | **7n / 6j**<br>sans transport | Nuit suppl.<br>avec soins | Nuit suppl.<br>sans soins |
| **Classique Citadine** | Double<br>Indiv. | **2060.-<br>2830.-** | **310.-<br>420.-** | **sur demande** | **1675.-<br>2130.-** | **255.-<br>320.-** | **sur demande** | **1830.-<br>2335.-** | **275.-<br>350.-** | **sur demande** |
| **Supérieure Dune** | Double<br>Indiv. | **2200.-<br>3110.-** | **330.-<br>460.-** | **sur demande** | **1780.-<br>2340.-** | **270.-<br>350.-** | **sur demande** | **1920.-<br>2585.-** | **280.-<br>385.-** | **sur demande** |
| **Privilège Mer** | Double<br>Indiv. | **2270.-<br>3250.-** | **340.-<br>480.-** | **sur demande** | **1850.-<br>2480.-** | **280.-<br>370.-** | **sur demande** | **1990.-<br>2725.-** | **300.-<br>405.-** | **sur demande** |
| Supplément pension complète traditionnelle ou allégée | | **315.-** | **45.-** | **-** | **315.-** | **45.-** | **-** | **315.-** | **45.-** | **-** |
| Réduction accompagnant non curiste en chambre double | | **660.-** | **-** | **-** | **660.-** | **-** | **-** | **660.-** | **-** | **-** |

## PRESTATIONS INCLUSES

**Le forfait 7 nuits/6 jours comprend:**

- 7 nuits en demi-pension
- 6 jours de cure Vitalité Marine (24 soins)

## HEBERGEMENT

**Repas de Gala du 24.12 au 31.12:** prix sur demande
**A noter:** taxe de séjour à régler sur place

## TRANSPORT ET TRANSFERTS

**Avion:**

- Vol de ligne Air France de Lyon à Caen. Prix sur demande.
- Vol de ligne Air France de Genève à Paris CDG + voiture de location. Prix sur demande.

**Transferts:**

- Aéroport ou Gare de Caen – hôtel et retour en taxi, prix sur demande

**Location de voiture:** prix sur demande.
**Parking** extérieur gratuit

## PROGRAMMES THALASSO

**Vitalité Marine:** compris dans le forfait de base
6 jours/24 soins– cure classique de thalassothérapie incluant 4 soins par jour, soit 3 bains hydromassants, 3 douches à jet, 3 enveloppements reminéralisants aux algues, 3 séances d'hydrojet, 3 douches sous-marines, 3 massages détente ou sous pluie marine de 15 min et 6 soins collectifs (relaxation en piscine ou en salle).

**Signature Thalazur:** supplément CHF 230.-
6 jours/24 soins individuels – 4 soins par jour, soit 1 gommage corps sous pluie marine, 4 bains hydromassants, 3 douches sous-marines, 3 douches à jet, 3 enveloppements reminéralisants aux algues ou applications de boues marines, 4 séances d'hydrojet et 6 massages détente ou sous pluie marine de 15 min.

**Massages du Monde :** supplément CHF 565.-
6 jours/24 soins individuels – 4 soins par jour soit 1 gommage corps aux huiles et pétales de roses sous pluie marine, 6 bains hydromassants aux cristaux du lagon ou précieux au miel et karité, 3 enveloppements d'algues aux trois thés ou à la pulpe de coco, 3 douches sous-marines, 3 douches à jet, 3 séances d'hydrojet, 1 massage sous pluie marine de 25 min et 4 massages du monde de 50 min (Ayurvédique Marma by Thalgo, Californien, Balinais et aux pierres chaudes).

**Bien-être du Dos (du lundi au samedi):** supplément CHF 565.-
6 jours/27 soins – 4 à 5 soins par jour soit 1 gommage du corps enrichi en calcium sous pluie marine, 7 soins individuels d'hydrothérapie, 1 massage du dos de 25 min, 2 massages décontractants de 15 min, 2 séances d'ostéopathie de 25 min, 3 ateliers renforcement musculaire et étirements (en salle ou en piscine), 2 massages détente ou sous fine pluie d'eau de mer de 15 min, 3 applications de boues auto-chauffantes, 3 enveloppements d'algues enrichis en calcium et 3 séances d'hydrojet.

**Jambes légères (du lundi au samedi):** supplément CHF 565.-
6 jours/24 soins – 4 soins par jour soit 1 gommage corps aux huiles et pétales de roses sous pluie marine, 7 soins individuels de thalassothérapie drainants, 1 atelier jambes légères de 25 min, 3 séances de pressothérapie avec gel fraîcheur, 3 applications cryothérapie jambes, 3 applications d'algues circulatoires, 1 soin drainant Payot de 45 min, 1 réflexologie plantaire de 25 min, 1 séance d'acupuncture de 30 min, 1 drainage lymphatique de 50 min, 1 massage «chouchouter vos jambes» de 25 min et 1 massage Signature Riva de 60 min.

**Silhouette (du lundi au samedi):** supplément CHF 565.-
6 jours/27 soins & activités – 4 à 5 soins et activités par jour soit 2 consultations diététiques, 1 gommage corps aux huiles et pétales de roses sous pluie marine, 2 enveloppements d'algues enrichies en potassium, 3 bains hydromassants enrichis en potassium, 4 douches à jet, 1 massage ayurvédique Marma by Thalgo de 50 min, 1 drainage lymphatique esthétique de 35 min, 2 applications d'algues thermosudation au fucus, 2 applications cryothérapie jambes, 2 séances de pressothérapie avec gel fraîcheur, 2 séances de sauna japonais individuel, 1 séance d'iPulse 5.1 de 35 min, 1 séance d'acupuncture de 30 min et 3 ateliers corps en salle ou en piscine.

**Epigénétique (du lundi au samedi):** supplément CHF 565.-
6 jours/24 soins & activités – Au programme, 1 gommage corps aux huiles et pétales de roses sous pluie marine, 2 enveloppements d'algues, 1 application de boues marines, 2 bains hydromassants à l'algue bleue Thalazur ou précieux au miel et au karité, 1 séance d'hydrojet, 1 douche à jet, 1 douche sous-marine, 1 séance de sauna japonais individuel, 2 massages sous pluie marine (15 min), 1 soin signature Thalazur rituel jardin marin (50 min), 1 massage ayurvédique Marma Thalgo (50 min), 1 soin du dos Payot (45 min), 1 massage signature Riva (1h), 1 soin visage Fondamental Lumière Thalgo (45 min), 1 atelier «souffle, esprit, corps», 1 séance de relaxation en salle, 1 séance Do In, 1 séance de yoga, 1 oxygénation en bord de mer ou séance de Qi Gong, 1 séance de Qi Gong dans l'eau de mer, ainsi que 1 accompagnement de votre petit déjeuner par la diététicienne avec rendez-vous «conseil nutritionnel» et 1 deuxième rendez-vous avec la diététicienne pour le bilan «conseil nutritionnel A».

**Anti-Age (du lundi au samedi):** supplément CHF 625.-
6 jours/24 soins – 4 soins par jour soit 1 gommage sous pluie marine enrichi en calcium, 7 soins individuels de thalassothérapie, 2 séances d'hydrojet, 2 massages détente ou sous pluie marine de 15 min 3 enveloppements d'algues enrichis en calcium, 1 beauté des mains de 45 min, 1 rituel d'excellence Anti-âge Global by Thalgo de 1h30, 1 séance de sauna japonais individuel, 1 massage visage de 15 min, 1 massage Vitalité du Temps de 50 min, 1 soin signature Thalazur Rituel jardin marin de 50 min, 1 massage détente de 25 min, 1 massage «chouchouter vos jambes» de 25 min et 1 atelier «mieux-être» de 25 min.

**Ménopause (du lundi au samedi):** supplément CHF 625.-
6 jours/24 soins & activités – 4 soins par jour soit 1 gommage sous pluie marine enrichi en calcium, 1 consultation diététique, 1 séance de Lâcher-prise aquatique, 3 séances d'hydrojet, 2 enveloppements sérénité intense, 3 massages détente ou sous pluie marine (15 min), 3 bains hydromassants enrichis en calcium, 1 enveloppement d'algues enrichi en calcium, 1 douche sous-marine, 1 douche à jet, 2 séances de sophrologie en bassin d'eau de mer, 1 soin visage détoxifiant lissant Spiruline Boost Thalgo (1h), 1 massage «chouchouter vos jambes» (25 min), 1 soin méthode AXO, 1 soin signature Thalazur rituel jardin marin (50 min) et 1 atelier de bien-être (Yoga du ventre).

**Certificat médical d'aptitude aux soins obligatoire (moins de 3 mois) ou visite médicale (à réserver – prix indicatif 30€) pour cures de plus de 3 jours. Visite médicale incluse pour les cures spécifiques de minimum 6 jours (hors cure Signature Thalazur) – uniquement les lundis.**

**Fournis par la thalasso:** linges, peignoir, sac thalasso. Sandales obligatoires en vente sur place (offertes à partir de 6 jours de cure).