

# Thalazur Ouistreham\*\*\* – Ouistreham

Forfait semaine Prix par personne en francs		du 01.01 au 04.01.25 du 25.05 au 31.05.25 du 02.08 au 23.08.25 du 26.12 au 31.12.25			du 05.01 au 15.02.25 du 02.11 au 06.12.25 <sup>1)</sup>			du 16.02 au 24.05.25 du 01.06 au 01.08.25 du 24.08 au 01.11.25 du 18.12 au 25.12.25		
		7n / 6j sans transport	Nuit suppl. avec soins      sans soins		7n / 6j sans transport	Nuit suppl. avec soins      sans soins		7n / 6j sans transport	Nuit suppl. avec soins      sans soins	
<b>Classique Citadine</b>	Double Indiv.	2160.- 2965.-	325.- 440.-	sur demande	1740.- 2230.-	265.- 335.-	sur demande	1985.- 2645.-	300.- 395.-	sur demande
<b>Supérieure Dune</b>	Double Indiv.	2300.- 3280.-	345.- 485.-	sur demande	1845.- 2440.-	280.- 365.-	sur demande	2090.- 2860.-	315.- 425.-	sur demande
<b>Privilège Mer</b>	Double Indiv.	2370.- 3420.-	355.- 505.-	sur demande	1915.- 2580.-	290.- 385.-	sur demande	2160.- 3035.-	325.- 450.-	sur demande
Supplément pension complète traditionnelle ou allégée		280.-	40.-	-	280.-	40.-	-	280.-	40.-	-
Réduction accompagnant non curiste en chambre double		690.-	-	-	690.-	-	-	690.-	-	-

## PRESTATIONS INCLUSES

Le forfait 7 nuits / 6 jours comprend:

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

## HEBERGEMENT

<sup>1)</sup>Fermeture annuelle: du 06.12 au 17.12.25 inclus

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 590.-

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, 2 douches à jet, 3 séances d'hydrojet, 1 massage sous pluie marine de 25 min, 1 massage visage de 15 min et 4 massages du monde de 50 min (Ayurvédique, Californien, Balinais et Signature Thalazur Jardin marin).

**Liberté Suprême :** supplément CHF 650.-

6 jours/20 soins individuels – Composez votre cure et faites-vous plaisir en fonction de vos envies. Choisissez 12 soins essentiels de thalassothérapie, 3 soins indispensables (tels que gommage, massages détente de 25 min,...) et 5 soins inoubliables (tels massages du monde de 50 min ou encore soin beauté de 1h).

**Jambes légères (du lundi au samedi):** supplément CHF 590.-

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 drainage lymphatique de 50 min, 1 massage «chouchouter vos jambes» de 25 min, 1 massage Signature Riva de 60 min, 1 séance d'acupuncture de 30 min, 1 réflexologie plantaire de 25 min, 1 massage sous pluie marine de 25 min, 3 applications d'algues circulatoires, 3 applications cryothérapie jambes, 1 atelier jambes légères de 25 min et 3 séances de pressothérapie avec gel fraîcheur Thalazur.

**Bien-être du Dos (du lundi au samedi):** supplément CHF 590.-

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 «chouchouter votre 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.

**Silhouette (du lundi au samedi):** supplément CHF 650.-

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 soin corps méthode AXO (1h15) ou massage Chi Nei Tsang (50 min), 1 massage sous pluie marine de 25 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, 1 massage sculpteur haute précision de 45 min et 3 ateliers corps en salle ou en piscine.

**Epigénétique (du lundi au samedi):** supplément CHF 590.-

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 (50 min), 1 soin du dos Payot (45 min), 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 650.-

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 650.-

6 jours/24 soins & activités – 4 soins par jour soit 1 gommage sous pluie marine enrichi en calcium, 1 consultation diététique, 1 soin corps méthode AXO (1h15) ou massage Chi Nei Tsang (50 min), 1 soin signature Thalazur jardin marin (50 min), 1 atelier Yoga du ventre, 1 massage chouchouter vos jambes (25 min), 1 douche à jet, 2 séances de sophrologie en bassin d'eau de mer (45 min), 1 séance de lâcher-prise aquatique (25 min), 3 séances d'hydrojet, 2 enveloppements sérénité intense, 3 massages détente ou sous fine pluie enrichis au calcium (15 min), 3 bains de mer hydromassants enrichis au calcium, 1 enveloppement d'algues enrichi au calcium, 1 hydro-massage marin et 1 soin visage Hyalu-procollagène (1h).

**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).