

La thalasso à Cabourg **PSYCHOLOGIES**

SOINS • MASSAGES • CONFÉRENCE • ATELIERS



Cure Oxygénation et lâcher prise

Une thalasso sur mesure corps et esprit réservée
aux lecteurs de Psychologies

NOUVEAU
PROGRAMME
2024

Du 26 mai au 1^{er} juin

Thalasso à Cabourg

PSYCHOLOGIES

Nous avons le plaisir de vous dévoiler un nouveau programme corps-esprit Psychologies, au printemps 2024. Pour les fidèles adeptes des thalassos Carnac, vous aurez le plaisir de retrouver Tamara.

Ce programme exclusivement réservé à nos lecteurs vous propose de vivre une cure autour de l'oxygénation et du lâcher-prise. En plus des 14 soins de thalassothérapie et massages, vous profiterez de 6 ateliers et séances pratiques et d'une conférence pour vous faire découvrir, les bienfaits de l'énergie vitale dans le corps.

Thalazur Cabourg, compte de nombreux spécialistes qui vous accompagneront durant votre séjour, tels que notre kinésithérapeute et ostéopathe qui interviendra dans le cadre d'une séance de massage de 20 mn. Le lieu idéal pour bénéficier de soins complets pour se relaxer et pour retrouver vitalité et énergie. Au total ce sont 10h de soins et d'activités que nous vous proposons autour de cette thématique, à un tarif exceptionnel négocié pour les lecteurs de Psychologies.



Parmi vos soins, vous pourrez retrouver le soin visage *Oxygène lumière Thalgo*. Unique et exceptionnel, ce rituel est exécuté avec l'expertise des produits de cosmétique marine Thalgo, pour permettre à votre peau de se régénérer. Vous pourrez le découvrir (ou le redécouvrir) en page 5 de cette brochure tout comme le programme détaillé de cette semaine de détente et de soins.

N'hésitez plus et venez profiter d'une semaine pour vous relaxer en profondeur, à prix tout doux grâce à Psychologies.

Thalazur Cabourg®****

Au bord de la promenade Marcel Proust, l'hôtel Thalazur Cabourg**** est orienté face à la mer. Après un relooking à l'hiver 2019, l'établissement propose une décoration contemporaine et élégante à l'atmosphère chaleureuse.

Bénéficiez de toutes les vertus de la thalassothérapie pour une expérience bien-être d'exception. Abandonnez-vous au Spa de l'hôtel et remplacez le stress par une profonde impression de détente.

Le Spa Marin, en accès libre et direct depuis le centre, propose des activités de détente ou de sport :



- **Un spa marin,** intérieur, composé d'un jacuzzi, d'un geyser, d'aquabeds, de sièges massants, de jets sous-marins, de pedijet, d'un

couloir de marche à contre-courant, d'une lame d'eau «Cobra» .



- **Un espace Cardio-fitness** avec tapis de marche / course, steppers, elliptiques, rameur et banc multifonctions dans

une salle offrant une vue dégagée sur la piscine et sur la mer.



- **Le restaurant gastronomique,** *Le Poisson d'Argent* propose une cuisine saine et ré-énergisante

centrée sur l'équilibre intérieur concoctée par le Chef Cédric Launay.



- **L'hôtel,** au bord de la mer, propose des chambres et suites spacieuses (voir en page 8).

Se rendre à Thalazur Cabourg® ****

Par la route : 2h depuis Paris.

Par le train : 3h en TER/Intercités depuis Paris à Dives-Cabourg avec 1 changement. Transfert à l'hôtel sur réservation.

Par avion : Aéroports les plus proches : Caen Carpiquet ou Deauville Normandie à 30 km.

9 Soins thalassos

Chaque jour de la semaine, vous bénéficiez du meilleur de la thalasso en tout inclus. Chaque soin a été sélectionné pour favoriser la relaxation, le bien-être et le plaisir de votre corps.



● 1 enveloppement à la poudre de coton

Cet enveloppement aux actifs marins consiste en l'enveloppement du corps dans une mousse onctueuse d'actifs marins, délicatement parfumée (jasmin et agrume). Ce soin a un effet relaxant, il apaise le corps et l'esprit. (20 minutes)

● 1 enveloppement d'algues reminéralisantes

Les algues chaudes permettent à l'organisme de se reminéraliser, de réhydrater les tissus et d'éliminer les toxines. (20 minutes)

● 1 application de boue marine

Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent chaudes localement sur le dos et les articulations. Ce soin a un effet antalgique, anti-rhumatisme et relaxation musculaire. (20 minutes)



● 2 bains hydromassants reminéralisants détente

Confortablement installé dans une baignoire, un massage puissant, global ou localisé, est réalisé par des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Débutant par une chaleur douce, la température s'élève progressivement au cours du soin. Ce soin procure une relaxation musculaire profonde. (15 minutes)

● 1 bain hydromassant circulatoire

Bain de mer hydromassant avec les bienfaits de gelée d'algues laminaires. (15 minutes)

● 3 lits hydromassants

Allongé en maillot ou en peignoir sur un matelas d'eau chaude, laissez-vous masser le corps par deux jets puissants mécaniques à pression modulable. Trois options au choix : Détente, Tonique & Spécial dos. (15 minutes)

4 massages + 1 séance d'oxygénation hyperbare

● 1 massage kiné

Ce soin massage relaxant et décontractant est réalisé par un kinésithérapeute. (20 minutes)

● 1 massage aux huiles ou sous fine pluie marine

Allongé sur le ventre sous une rampe de micro-jets, le corps est modelé par un hydrothérapeute à l'aide d'une huile végétale bio. Mouvements enveloppants, glissés des mains et pressions douces apportent relâchement et relaxation optimale. (20 minutes)



● 1 massage ayurvédique Marma Thalgo

Inspiré de l'Ayurvéda et de la science des Marmas, ce massage mêlant manœuvres douces et enveloppantes à des manœuvres toniques et des étirements, permet de retrouver une harmonie corps et esprit. (50 minutes)

● 1 soin visage Oxygène Lumière Thalgo

Grâce aux propriétés vivifiantes et régénératrices des produits utilisés, le soin permet à la peau de respirer pour se régénérer. (40 minutes)

● 1 séance d'oxygénation hyperbare

Ce soin permet en une séance de lutter contre la fatigue, d'améliorer la qualité du sommeil et de diminuer le stress. L'oxygénation hyperbare est un apport d'oxygène par voie respiratoire, à l'intérieur d'une chambre où la pression est supérieure à la pression atmosphérique. (25 minutes)



3 ateliers et 3 Séances pratiques

1 atelier : « Manger en pleine conscience » ●

Cet atelier de développement personnel sur la pleine conscience permet de mieux comprendre et d'améliorer votre rapport à l'alimentation, mais aussi de mieux contrôler votre poids, sans stress.

(25 minutes)



1 atelier : Ressentir l'impact des émotions dans le corps et trouver des clés de libération

Bien souvent, nous sommes comme envahis, impuissants face aux émotions qui nous submergent... Comment faire pour accueillir et libérer ce qui peut nous bloquer parfois pendant des années? Des clés simples pour ressentir, libérer et réactiver l'énergie de Vie bloquée sous nos carapaces. *(1 heure)*

1 atelier : Comment « lâcher le mental »? ●

Bien souvent, nous nous sentons comme prisonniers de notre mental qui tourne en boucle. Cela nous prend beaucoup de temps et d'énergie. Apprendre à se dés-identifier de ce « qui pense en nous » pour revenir à notre être authentique et cheminer vers la sérénité. *(1 heure)*



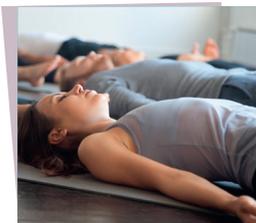
1 séance de marche oxygénante sur la plage

Sur la plus longue digue de Normandie, cette activité de marche sportive avec bâtons permet de travailler l'ensemble du corps, les jambes en coordination avec les bras sollicitent 80% des muscles. *(1 heure)*

1 séance de stretching marin ●

En eau de mer chaude, il peut être doux ou tonique, basé sur des exercices d'assouplissement, de renforcement des chaînes musculaires ou de l'augmentation des amplitudes articulaires.

(25 minutes)



1 séance de sophrologie collective

Cette séance de développement personnel est basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Elle permet de se concentrer sur un besoin spécifique, plongé dans un état de conscience proche de l'hypnose.

(25 minutes)

Conférence PSYCHOLOGIES



Conférence interactive : Comment l'esprit influence-t-il le corps et inversement ?

A la croisée des visions ancestrales (ex: ayurvéda, yoga, médecine chinoise, chamanisme...)
et des approches plus récentes (ex: méthodes «EFT», «TIPI», «les 5 blessures»,
«Tchi Nei Tsang», «symbolique du corps»...).

Comment ce lien peut-il nous accompagner au quotidien pour soutenir notre Vitalité ?

Cette conférence
sera animée par :



Tamara Wenish

Coach en santé spécialiste de l'ayurvéda et des thérapies somato-émotionnelles.

Chambres & tarifs

Toutes les chambres sont spacieuses, confortables avec une salle de douche ou de bain et proposent les équipements suivants : écran plat, plateau de courtoisie, peignoir à disposition, coffre-fort, minibar et wifi gratuit.



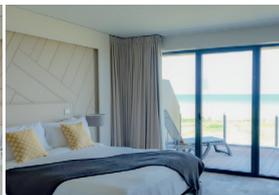
Chambre Classique Jardin

18m² avec balcon avec douche lit double ou lit séparés



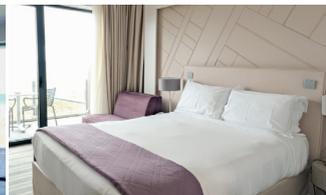
Chambre Supérieure Latérale Mer

25m² avec balcon avec douche lit double vue partielle latérale mer



Chambre Privilage Latérale mer

25m² avec balcon avec douche lit double et méridienne enfant vue latérale mer



Chambre Supérieure Front de mer

25m² avec terrasse aménagée avec douche lit double et méridienne enfant vue sur la mer

Prix par personne en chambre double	Du 26 mai au 1er juin 2024		
	Prix spécial Psychologies	-10%*	-15%**
Classique Jardin	1799 € au lieu de 2-999-€	1 619 €	1 529 € ⁽¹⁾
Supérieure Latérale Mer	1 925 € au lieu de 3-209-€	1 733 €	1 637 €
Privilage Latérale Mer	1 961 € au lieu de 3-269-€	1 765 €	1 667 €
Supérieure Front de Mer	2 015 € au lieu de 3-359-€	1 814 €	1 713 €

Supplément «chambre individuelle» : + 320€ quelle que soit la catégorie choisie.
Accompagnant non curiste : nous consulter pour les tarifs.

⁽¹⁾ **Meilleur tarif 1529 €** : Bénéficiez d'une remise allant jusqu'à 50% sur le prix à la carte, en réservant une chambre Classique Jardin en occupation le prix à la carte, en occupation 2 personnes deux mois avant la date choisie

Sont compris :

- 6 nuits en hôtel 4****
- Pension complète : 6 petits-déjeuners, 5 déjeuners et 6 dîners (menu 3 plats hors boisson par repas)
- 5 jours de cure «Psychologies»
- Libre accès à l'espace fitness et au Spa Marin avec sauna, jacuzzi, piscines d'eau de mer chauffée à 31°C

Programme de soins sur mesure Psychologies tout inclus « Oxygénation et lâcher prise » :

- 9 soins de thalassothérapie
- 4 massages + 1 séance d'oxygénation hyperbare
- 6 séances pratiques
- 1 conférence

À titre indicatif, les prix à la carte des soins ci-dessus : 985 €

Ne sont pas compris :

- Le trajet aller/retour pour Cabourg
- Les boissons pendant les repas
- Les soins payants en dehors du programme « Psychologies »
- L'assurance annulation non obligatoire auprès de Gritchen Affinity. Le dossier de souscription est fait par le centre à votre demande.

Conditions générales de vente : Toute réservation est conditionnée par le versement d'arrhes : 50% à la réservation, 50% sur place au Thalazur Cabourg. Pour toute annulation intervenant moins de 30 jours avant le début du séjour, la totalité des arrhes est conservée. Possibilité (non obligatoire) de souscription à l'assurance annulation auprès de Gritchen Affinity. Si vous avez souscrit une assurance annulation, vous pourrez obtenir remboursement partiel ou total de vos arrhes selon le contrat souscrit.

Offre Privilège

**** -15%**

de réduction supplémentaire si vous réservez au moins 2 mois à l'avance !

*** -10%**

de réduction supplémentaire si vous réservez au moins 1 mois à l'avance !

Informations & réservations

Tél. : 01 48 88 89 90

inforeservation@thalazur.fr

Thalazur Cabourg
Thalasso Psychologies
45 rue Jean Jaurès - 92300
Levallois Perret