

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

PROGRAMME
AUTOMNE

2024

Du 3 au 9 novembre
Du 1er au 7 décembre

Thalasso à Cabourg

PSYCHOLOGIES

Nous avons le plaisir de vous dévoiler le programme corps-esprit Psychologies, à l'automne 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.

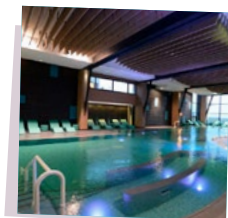
N'hésitez plus et venez profiter d'une semaine pour vous relaxer en profondeur, à prix tout doux grâce à Psychologies.

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.

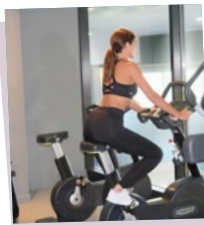
Bénéficiez de toutes les vertus de la thalassothérapie pour une expérience bien-être d'exception. Abandonnez-vous au Spa de l'hôtel et remplacez le stress par une profonde impression de détente.

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 labellisé «Maître restaurateur»,** *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 et en supplément.

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

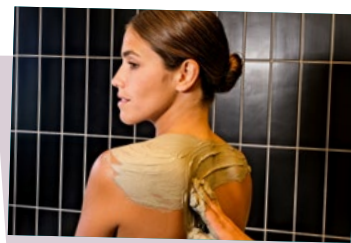
Cet enveloppement aux actifs marins consiste en l'enveloppement du corps dans une mousse onctueuse d'actifs marins, délicatement parfumée (jasmin et agrume). Ce soin a un effet relaxant, il apaise le corps et l'esprit. (20 minutes)

● 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)

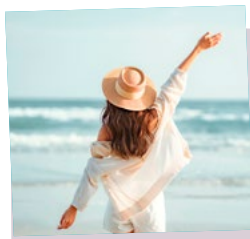


1 atelier : Ressentir l'impact des émotions dans le corps et trouver des clés de libération

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)*



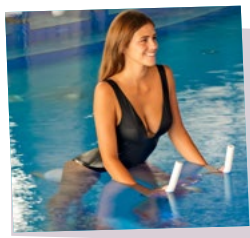
1 séance de marche oxygénante sur la plage

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 ?

À 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.

*Sauf cas de force majeure.

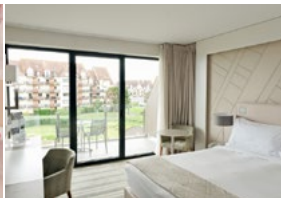
Chambres & tarifs

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.



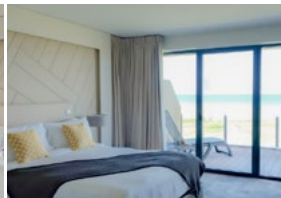
Chambre Classique Jardin

18m² avec balcon
avec douche
lit double
ou lit séparés



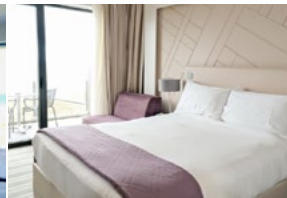
Chambre Supérieure Latérale Mer

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



Chambre Privilège 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 3 au 9 novembre 2024 OU du 1er au 7 Décembre 2024		
	Prix spécial Psychologies	-10%*	-15%**
Classique Jardin	1724 € au lieu de 2-874 €	1 552 €	1 466 € ⁽¹⁾
Supérieure Latérale Mer	1 850 € au lieu de 3-084 €	1 665 €	1 573 €
Privilège Latérale Mer	1 886 € au lieu de 3-144 €	1 698 €	1 603 €
Supérieure Front de Mer	1 940 € au lieu de 3-234 €	1 746 €	1 649 €

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

⁽¹⁾ **Meilleur tarif 1466 €** : Bénéficiez d'une remise allant jusqu'à 50%* sur le prix à la carte, en réservant une chambre Classique Jardin 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 33°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 : 866 €

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

La thalasso à Cabourg

**CURE OXYGÉNATION
ET LÂCHER-PRISE**



INDIQUEZ LE NOM DE VOTRE MAGAZINE :

POUR RÉSERVER, C'EST TRÈS SIMPLE :



INFORMATIONS AU :

01 48 88 89 90

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 19H30
ET LE WEEK-END DE 9H30 À 17H30



PAR COURRIER :

(en renvoyant le bulletin de pré-inscription dûment complété)

Thalazur
Thalasso Oxygénation et Lâcher-prise à Cabourg
45 rue Jean Jaurès - 92300 Levallois Perret



PAR MAIL :

(en renvoyant le bulletin de pré-inscription/
dûment complété)

voyages@reworldmedia.com
ou
inforeservation@thalazur.fr

1. PARTICIPANT(S) AU SÉJOUR

1^{ER} PARTICIPANT

Mme. Mlle. M.

Nom ⁽¹⁾ : Prénom :

Né(e) le: |_|_|_| |_|_|_| |_|_|_|_|_|_| Pays

Adresse :

Code postal : |_|_|_|_|_|_| Ville : Pays :

Tél : |_|_|_| |_|_|_| |_|_|_| |_|_|_| |_|_|_| E-mail :

2^{ÈME} PARTICIPANT

Mme. Mlle. M.

Nom ⁽¹⁾ : Prénom :

Né(e) le: |_|_|_| |_|_|_| |_|_|_|_|_|_| Pays

Adresse :

Code postal : |_|_|_|_|_|_| Ville : Pays :

Tél : |_|_|_| |_|_|_| |_|_|_| |_|_|_| |_|_|_| E-mail :

IMPORTANT CONTACT D'URGENCE (Personne ne participant pas au séjour à contacter en cas d'urgence) :

Nom : Prénom : Téléphone : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

⁽¹⁾ Nom figurant sur la pièce d'identité utilisée pendant le séjour. Conformément à la loi informatique et liberté du 06.01.1978 (art. 27) les participants disposent d'un droit d'accès et de rectification des données les concernant, et peuvent faire retirer leur nom et coordonnées du fichier, en faisant une demande écrite.

2. PRIX DE VOTRE VOYAGE

DATES 2024	PRIX/ PERSONNE	NB DE PERSONNES	TOTAL À RÉGLER EN EUROS
<input type="checkbox"/> Du 3 au 9 novembre 2024 <input type="checkbox"/> Du 1er au 7 décembre 2024	1 724 €	x =	€
Supplément chambre individuelle	+ 320 €	x =	€
Supplément chambre Supérieure Latérale mer	+ 125 €	x =	€
Supplément chambre Privilège Latérale mer	+ 161 €	x =	€
Supplément chambre Supérieure Front de mer	+ 215 €	x =	€
	S/TOTAL		€
REDUCTIONS			
Réduction pour toute inscription 2 mois avant le départ			-15 %
Réduction pour toute inscription 1 mois avant le départ			-10 %
ASSURANCES			
Je ne souhaite pas d'assurance (barrer la mention inutile)			oui/non
Assurance annulation (5% du montant total du séjour) avec notre partenaire Gritchen Affinity			€
	TOTAL		€

3. MODE DE RÈGLEMENT

Afin de pouvoir confirmer et enregistrer votre réservation, nous vous demandons :

- de nous retourner ce document signé et complété,
- de verser un acompte à la réservation de 50 % du montant total (si la réservation s'effectue à plus de 45 jours du départ)
Soit un acompte de € chèque carte bancaire

Règlement du solde :

- Le solde sera à régler au plus tard 45 jours avant la date du séjour (vous en serez averti par Thalazur)

Moyens de paiement :

- Par chèque :** Tout règlement par chèque (à l'ordre de Thalazur) devra être accompagné d'une photocopie de la carte d'identité du signataire du chèque et retourner à l'adresse suivante : Thalazur - 45 rue Jean Jaurès, 92300 Levallois Perret
- Par carte bancaire :** contactez nous au 01 48 88 89 90 ou par mail à inforeservation@thalazur.fr afin que nous vous adressions un lien sécurisé

Les conditions générales de vente sont disponibles sur demande et téléchargeables sur le site : <https://www.thalazur.fr/cgv/>

Pour confirmer la réservation, il est impératif de bien faire figurer toutes les informations pour effectuer le règlement et le débit de carte bancaire.

Nous collectons ces données afin de gérer votre commande. Nous utilisons également votre adresse électronique pour vous adresser des publicités concernant des produits analogues à ceux que vous commandez. Si vous ne souhaitez pas recevoir de telles sollicitations, cochez la case ci-dessous :

Je m'oppose à ce que la société Thalazur propose par courriel des produits analogues à ceux que j'ai déjà commandés

Je déclare en outre accepter les conditions générales de vente Thalazur (conditions générales de transport, conditions d'assurance) et les conditions du voyage et les informations figurant sur notre site internet <https://www.thalazur.fr/cgv/> dont j'ai dûment pris connaissance et que j'ai porté à la connaissance des autres personnes inscrites, qui les ont également acceptés.

Votre signature

(précédée de la mention «Bon pour accord») :

Pour toute question complémentaire, vous pouvez contacter l'équipe Thalazur de votre magazine à : voyages@reworldmedia.com

A retourner par courrier : Thalazur - Thalasso Oxygénation et Lâcher-prise à Cabourg - 45 rue Jean Jaurès - 92300 Levallois Perret
ou par mail : inforeservation@thalazur.fr