

LOREAMAR THALASSO & SPA



Édition 2021



GRAND HÔTEL
THALASSO & SPA

Saint-Jean-de-Luz

LOREAMAR THALASSO & SPA

Confidentielle & Unique

Posée sur la plage avec pour seule vue l'océan Atlantique, **Loreamar Thalasso & Spa** offre une décoration des plus raffinées, mêlant la lumière du jour aux bois exotiques, coquillages, fontaines de galets et voilages bleu irisé.

La piscine intérieure d'eau de mer semble répondre aux vagues de l'Océan et confère à l'ensemble une atmosphère rare.

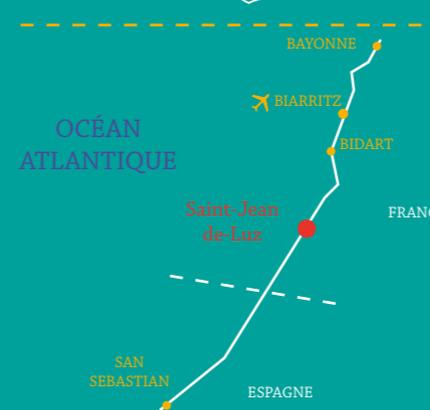
Les programmes de cures ont été élaborés par nos équipes de spécialistes.

ESPRIT
D'Océan



LOCALISATION & ACCÈS

- Aéroport de Biarritz
20 min en taxi
- Voiture
Pau = 1 h - Bordeaux = 2 h - Toulouse = 3 h
- Train
TGV direct Paris / St Jean-de-Luz = 5 h 30



AU CŒUR DU PAYS BASQUE

« Magnifique région du Sud-Ouest entre montagne et océan »

Située entre Biarritz (15 min) et San Sebastian côté espagnol (25 min), **Saint-Jean-de-Luz**, est au cœur de la tradition, avec son authentique port de pêche, sa dimension humaine parfaite pour les balades, son passé historique qui accueille les noces de Louis XIV, ses ruelles typiques, ses boutiques de luxe et enfin sa longue plage de sable fin protégée des vents et marées.

GRAND HÔTEL THALASSO & SPA****

Il est à lui seul un lieu de légende. Construit en 1909, posé sur la plage, face à la fameuse baie de Saint-Jean-de-Luz, il allie tout le charme intemporel du Pays Basque avec la modernité d'un luxe intimiste et chaleureux. Ses chambres à l'atmosphère unique et délicieusement cosy offrent à ses hôtes une vue imprenable sur l'océan.

Son restaurant « Aho Fina » surplombe une magnifique terrasse en teck tournée vers l'océan Atlantique.

Le Chef vous propose une cuisine inspirée du terroir basque et des produits de l'Océan, en privilégiant les produits locaux et bio.

CUISINE « HEALTHY »

Parce que gastronomie et légèreté sont compatibles, le Chef propose, du petit-déjeuner au dîner, des plats ou menus « Healthy ».

La cuisine « HEALTHY » favorise l'élimination des toxines accumulées. Peu calorique, elle ne contient ni gluten, ni lactose et est réduite en protéines animales pour vous aider à retrouver dès les premiers jours un meilleur sommeil, un véritable bien-être et une perte de poids significative.





LOREAMAR THALASSO & SPA

ESPRIT D'OCÉAN

Directement accessible depuis les chambres, Loreamar Thalasso & Spa offre plus de **1000 m² d'espace bien-être**, sous de sublimes voûtes en briques magnifiées par un jeu d'éclairage tamisé.

En **rez-de-plage**, avec pour seule vue l'Océan Atlantique, Loreamar vous invite à découvrir l'efficacité des soins à **l'eau de mer** dans un cadre onirique, mêlant lumière du jour aux bois exotiques.

Une **piscine intérieure d'eau de mer** chauffée s'étend devant les baies ouvertes sur la plage.

Un lieu propice au lâcher-prise où les programmes de cures sont élaborés par nos experts thérapeutiques.

Des Installations de haute technicité :

- 20 cabines de soins dont 1 cabine duo
- Piscine d'eau de mer chauffée avec multi-jets
- Douche de contraste
- Hammam & sauna
- Grotte de sel
- Salle de cardio-training & musculation
- Salon privé de coaching
- Institut expertise beauté et rajeunissement

PERSONNALISATION & BIENFAITS THÉRAPEUTIQUES

La taille intimiste de la Thalasso, pouvant accueillir une trentaine de personnes par jour, rend possible une prise en charge personnalisée et optimisée.

Pour répondre à vos attentes :

- Un accompagnement individuel tout au long de vos soins
- Des bilans génériques et spécifiques à l'entrée et à la sortie de cures
- Des soins et massages adaptés selon vos besoins
- Des séances d'activités physiques en petit groupe ou privées
- Des boissons et tisanes d'algues et plantes aux vertus drainantes, amincissantes et antioxydantes
- Des compléments alimentaires marins de haute performance

Un encadrement hautement expérimenté :

Les soins sont confiés à des professionnels formés toute l'année aux techniques les plus pointues.

Ostéopathe • Acupuncteur • Coach sportif
Esthéticiennes • Masseurs • Hydrothérapeutes • Naturopathe

Grâce à des protocoles précis élaborés par nos experts thérapeutiques, les soins et les programmes proposés à Loreamar vous garantissent une efficacité maximale.

Nos cures ont été élaborées avec l'aide :

- Du **Docteur Blanchemaison**, médecin vasculaire, spécialisé dans la conception de spas médicalisés et auteur d'études sur la cellulite et l'amaigrissement.
- De **Marc Couget**, professionnel reconnu en nutrition et spécialiste des thérapies pour l'élimination des toxines. Responsable des bilans nutritionnels et énergétiques chez « Henri Chenot » durant plusieurs années, il est aujourd'hui expert en nutrition, en phytothérapie et en médecine chinoise.

NOS MARQUES PARTENAIRES

THALION
CRÉATEUR DE COSMÉTIQUE MARINE

Les soins THALION® vous emmènent à la découverte des bienfaits de la mer, dans un univers de sensations inoubliables, alliant des gestuelles exclusives aux formules ultra concentrées de nos produits pour un véritable retour aux sources de la beauté. Vivez une expérience unique de soins marins !

SKINCEUTICALS
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

Les soins dermo-professionnels SkinCeuticals®, issus de la recherche scientifique, corrigent les signes du vieillissement de la peau et aident à prévenir les dommages liés à l'âge, afin de maintenir la peau en bonne santé et belle. Les formules ultra performantes des soins, dont l'efficacité a été scientifiquement prouvée à travers plusieurs dizaines d'années de recherche contre le cancer de la peau, sont hautement concentrées en principes actifs et garantissent une haute absorption cutanée.



NOTRE PHILOSOPHIE : SOINS & PROGRAMMES

Associer les bienfaits thérapeutiques de l'eau de mer à des soins personnalisés, effectués par des experts thérapeutes.

Nos cures vous apporteront un concentré de minéraux et d'oligo-éléments, indispensables à votre organisme tels que le magnésium, calcium et potassium.

Chaque soin a été conçu par des professionnels reconnus.

Nous adaptons toutes nos cures à vos besoins et vos envies.



NOS CURES* 5 JOURS PERSONNALISÉES

1. **Cure Energie et Vitalité** • Nouveauté 2021
2. **Cure Bien-Être Absolu du Dos**
3. **Cure Marine Reminéralisante**
4. **Cure Détox Régénération Santé**
5. **Cure Antistress Sommeil**
6. **Cure Silhouette Beauté**

*Cure sans hébergement à partir de 1 300 €

CURE ENERGIE ET VITALITÉ

- Stimuler ses mécanismes d'auto-défense naturelle

Le corps humain est conçu pour s'adapter, se défendre et s'autocorriger en cas d'agression (traumatique, émotionnelle, toxique, virale, microbienne, environnementale...). Lorsque l'agression dépasse sa capacité de défense, l'organisme va être altéré. Cette cure globale et préventive vise à activer les énergies vitales et à renforcer les défenses naturelles de l'organisme. Elle éveille les sens, elle permet de se retrouver et de se reconnecter avec soi-même. Les douleurs chroniques sont soulagées et les muscles relâchés. Le corps et l'esprit s'équilibrent procurant ainsi un bien-être intérieur.

Objectifs :

- Renforcer notre capacité à vivre en pleine santé
- Déclencher les mécanismes naturels d'autocorrection
- Augmenter la conscience de son corps et de ses émotions

*Journée supplémentaire sur demande.
Loreamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.*

PROGRAMME

JOUR 1

- Accueil entrée de cure
- Consultation de naturopathie (60 min)
- Gommage aux sels marins (20 min)
- Enveloppement régénérant et revitalisant (20 min)
- Massage Amma assis (25 min)

JOUR 2

- Activité physique (45 min)
- Balnéothérapie aux algues marines (20 min)
- Massage drainant et énergisant (50 min)
- Séance de microkinésithérapie (50 min)

JOUR 3

- Atelier yoga / stretching actif (45 min)
- Enveloppement régénérant et revitalisant (20 min)
- Douche sous-marine (15 min)
- Massage sous affusion d'eau de mer (20 min)
- Soins du visage énergisant (60 min)

JOUR 4

- Activité physique (45 min)
- Balnéothérapie aux algues marines (20 min)
- Enveloppement régénérant et revitalisant (20 min)
- Massage de l'abdomen et cuir chevelu (50 min)

JOUR 5

- Atelier yoga / stretching actif (45 min)
- Balnéothérapie au magnésium marin (20 min)
- Réflexologie plantaire et palmaire (50 min)
- Massage visage et cuir chevelu (25 min)
- Bilan fin de cure



- Séance de coaching personnalisé : Objectif dos (maximum 4 personnes).
- Boissons Drainantes, Amincissantes, Anti-oxydantes proposées à la fin de chaque soin.
- Compléments alimentaires Marins conseillés (en supplément).
- Cuisine « Healthy » en pension complète recommandée pour un effet optimal.
- Séance d'Ostéopathie aquatique pour gagner en liberté de la mobilité du corps (en supplément, sur réservation).

CURE BIEN-ÊTRE ABSOLU DU DOS

▪ Reprenez votre dos en mains

Notre dos, charpente de notre posture, sans cesse sollicité, doit s'adapter à chaque mouvement de notre quotidien, mais aussi à chaque situation émotionnelle de notre vie. Cette cure vous propose un programme optimal de soins marins, de massages spécifiques et d'activités agissant en synergie pour le mieux-être de votre dos. Se réapproprier les rythmes essentiels de son corps, se libérer de ses maux et recouvrer harmonie et sérénité au niveau de sa colonne vertébrale.

Objectifs :

- Décontracter la musculature du dos
- Dénouer vos tensions
- Renforcer votre posture
- Regagner l'amplitude articulaire et améliorer la flexibilité

| *Journée supplémentaire sur demande.
Loreamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.*



PROGRAMME

JOUR 1

- Accueil entrée de cure
- Séance d'ostéopathie (50 min)
- Gommage aux sels marins (20 min)
- Pluie détente sous affusion d'eau de mer (10 min)
- Enveloppement détoxifiant du dos aux algues marines (20 min)
- Massage dos et nuque au magnésium marin (25 min)

JOUR 2

- Séance coaching personnalisé - Objectif dos (50 min)
- Balnéothérapie aux algues marines (20 min)
- Enveloppement du dos aux algues reminéralisantes (20 min)
- Massage "Deep tissue" (50 min)

JOUR 3

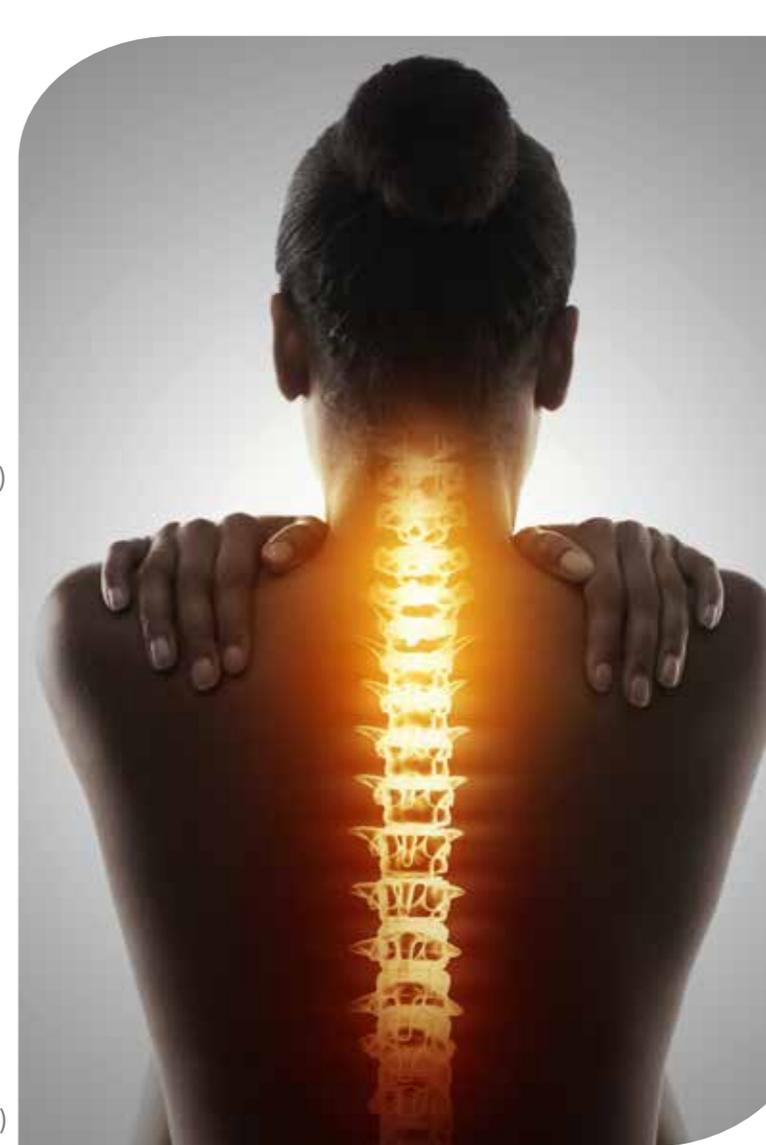
- Atelier yoga / stretching actif (50 min)
- Balnéothérapie aux algues marines (20 min)
- Massage du dos sous affusion d'eau de mer (20 min)
- Relaxation coréenne (25 min)
- Massage de l'abdomen et du cuir chevelu (50 min)

JOUR 4

- Séance coaching personnalisé - Objectif dos (50 min)
- Douche sous-marine décontractante des lombaires (15 min)
- Enveloppement du dos au magnésium marin (20 min)
- Massage énergisant (50 min)

JOUR 5

- Atelier yoga / stretching actif (50 min)
- Pluie détente sous affusion d'eau de mer (10 min)
- Massage dos et nuque au magnésium marin (25 min)
- Soins du visage Instant plaisir (30 min)
- Bilan de fin de cure et conseils pour un effet durable



• Séance de coaching personnalisé : Objectif dos (maximum 4 personnes).

• Boissons drainantes, amincissantes, antioxydantes proposées à la fin de chaque soin.

• Compléments alimentaires marins conseillés (en supplément).

• Cuisine « Healthy » en pension complète recommandée pour un effet optimal.

• Séance d'ostéopathie aquatique pour gagner en mobilité du corps (en supplément, sur réservation).

CURE MARINE REMINÉRALISANTE

▪ Véritable concentré d'énergie marine

Cette cure est particulièrement riche en sels minéraux et oligo-éléments. Le potassium, le magnésium et le calcium migrent directement vers les tissus et les fibres musculaires. Ces minéraux marins apportent une véritable source de rééquilibrage physiologique, la circulation sanguine est stimulée et la régénération cellulaire est décuplée.

Objectifs :

- Rééquilibrer le métabolisme
- Reminéraliser votre corps
- Dynamiser et revitaliser

*Journée supplémentaire sur demande.
Loreamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.*

PROGRAMME

JOUR 1

- Accueil entrée de cure
- Gommage aux sels marins (20 min)
- Balnéothérapie aux algues marines (20 min)
- Douche sous-marine drainante (15 min)
- Massage personnalisé à l'huile de magnésium marin (50 min)

JOUR 2

- Activité physique (45 min)
- Balnéothérapie au calcium marin (20 min)
- Massage sous affusion d'eau de mer (20 min)
- Enveloppement au calcium marin (20 min)
- Massage personnalisé au calcium marin (50 min)

JOUR 3

- Activité physique (45 min)
- Balnéothérapie au potassium marin (20 min)
- Douche à jets (10 min)
- Enveloppement au potassium marin (20 min)
- Massage personnalisé au potassium marin (50 min)

JOUR 4

- Activité physique (45 min)
- Balnéothérapie au magnésium marin (20 min)
- Enveloppement au magnésium marin (20 min)
- Massage personnalisé au magnésium marin (50 min)

JOUR 5

- Activité physique (45 min)
- Massage sous affusion d'eau de mer (20 min)
- Enveloppement au magnésium marin (20 min)
- Soin du visage reminéralisant (60 min)
- Bilan fin de cure



- Séance d'activité physique ou aquatique matin ou après-midi (maximum 8 personnes).
- Boissons drainantes, amincissantes, antioxydantes proposées à la fin de chaque soin.
- Compléments alimentaires marins conseillés en supplément
- Cuisine "Healthy" en pension complète recommandée pour un effet optimal.



CURE DÉTOX RÉGÉNÉRATION SANTÉ

▪ Éliminer les toxines pour mieux vieillir et mieux vivre

Les pesticides, additifs et autres produits nocifs envahissent et perturbent notre organisme. Cela se traduit par des problèmes cutanés, digestifs et articulaires. Cette cure permet un travail en profondeur sur vos filtres naturels d'élimination tels que la peau, les poumons, le foie, les reins et les intestins pour un équilibre et une harmonie de votre métabolisme.

Objectifs :

- Nettoyer & rééquilibrer le métabolisme
- Booster vos défenses immunitaires
- Retrouver forme et vitalité

*Journée supplémentaire sur demande.
Loreamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.*

PROGRAMME

JOUR 1

- Bilan détox personnalisé
- Séance d'ostéopathie (45 min)
- Gommage corporel aux sels marins (20 min)
- Enveloppement détox aux fucus et laminaires (20 min)
- Massage détox du corps (50 min)

JOUR 2

- Séance Endermologie LPG® Zone détox ventre (20 min)
- Pressothérapie (30 min)
- Douche à jet (10 min)
- Soins objectifs ventre plat (50 min)
- Activité physique (45 min)

JOUR 3

- Activité physique (45 min)
- Balnéothérapie aux laminaires (20 min)
- Enveloppement détox aux fucus et laminaires (20 min)
- Drainage lymphatique manuel et application de gel glaçon (60 min)

JOUR 4

- Séance Endermologie LPG® Zone détox ventre (20 min)
- Balnéothérapie aux laminaires (20 min)
- Massage détox du dos (25 min)
- Pressothérapie (30 min)
- Activité physique (45 min)

JOUR 5

- Activité physique (45 min)
- Douche sous-marine drainante (15 min)
- Enveloppement détox aux fucus et laminaires (20 min)
- Massage réflexologie plantaire thaïlandaise (25 min)
- Soins du visage régénérant (60 min)
- Bilan de fin de cure et conseils pour un effet durable



- Séances d'activité physique ou aquatique matin ou après-midi (maximum 8 personnes).
- Séances d'Endermologie ciblées zone détox ventre pour optimiser les bénéfices.
- Boissons drainantes, amincissantes, antioxydantes proposées à la fin de chaque soin.
- Compléments alimentaires marins conseillés en supplément
- Cuisine "Healthy" en pension complète recommandée pour un effet optimal.

CURE ANTISTRESS SOMMEIL

▪ Prenez du temps pour vous...

Pour tous ceux qui vivent à mille à l'heure et qui se sentent fatigués, la cure Antistress Sommeil optimisera votre récupération physique et psychique pour mieux relancer votre énergie vitale.

Objectifs :

- Identifier ses sources de stress et savoir mieux y résister
- Se détendre et retrouver une parfaite harmonie du corps et de l'esprit
- Lâcher prise

*Journée supplémentaire sur demande.
Loreamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.*

PROGRAMME

JOUR 1

- Bilan personnalisé d'entrée, évaluation du stress
- Gommage aux sels marins (20 min)
- Enveloppement au magnésium marin (20 min)
- Massage personnalisé à l'huile de magnésium marin (50 min)

JOUR 2

- Activité physique (45 min)
- Balnéothérapie au magnésium marin (20 min)
- Relaxation coréenne (25 min)
- Séance d'acupuncture (50 min)
- Massage dos et nuque à l'huile de magnésium marin (25 min)

JOUR 3

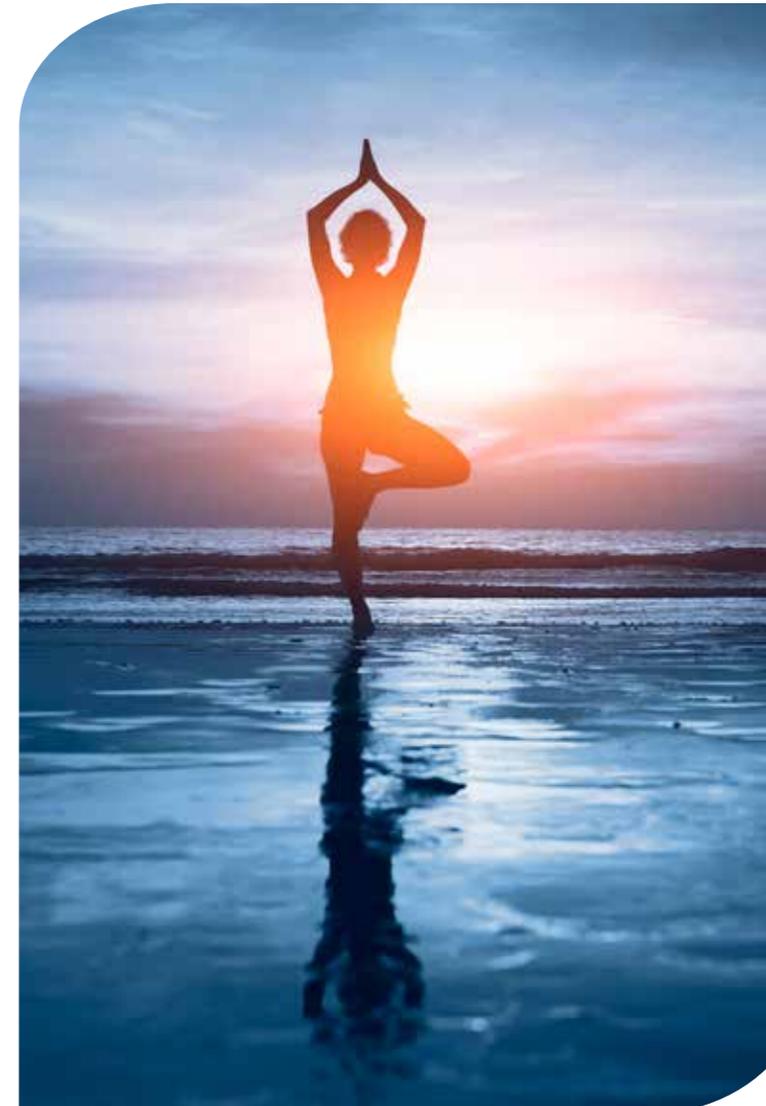
- Atelier yoga / stretching et relaxation dynamique (45 min)
- Douche sous affusion d'eau de mer (10 min)
- Balnéothérapie au magnésium marin (20 min)
- Enveloppement au magnésium marin (20 min)
- Massage de l'abdomen et du cuir chevelu (50 min)

JOUR 4

- Activité physique (45 min)
- Balnéothérapie au magnésium marin (20 min)
- Enveloppement au magnésium marin (20 min)
- Massage personnalisé à l'huile de magnésium marin (50 min)

JOUR 5

- Atelier yoga / stretching et relaxation dynamique (45 min)
- Massage sous affusion d'eau de mer (20 min)
- Réflexologie plantaire & palmaire (50 min)
- Soins du visage D-Stress (60 min)
- Bilan de fin de cure et conseils pour un effet durable



- *Atelier Yoga / Stretching et relaxation dynamique (maximum 4 personnes).*
- *Boissons drainantes, amincissantes, antioxydantes proposées à la fin de chaque soin.*
- *Compléments alimentaires marins conseillés en supplément*
- *Cuisine "Healthy" en pension complète recommandée pour un effet optimal.*
- *Séance d'Ostéopathie aquatique pour un lâcher-prise total (en supplément, sur réservation).*



CURE SILHOUETTE BEAUTÉ

▪ Combattre la cellulite et raffermir son corps

La cure Silhouette Beauté associe des actifs marins exclusifs brevetés à l'efficacité de nos installations et au professionnalisme de nos thérapeutes. Elle a été conçue pour combattre la cellulite et les différents tissus adipeux, pour stimuler la microcirculation et pour activer l'élimination des lipides.

Objectifs :

- Raffermir son corps
- Redessiner la silhouette
- Améliorer son grain de peau

*Journée supplémentaire sur demande.
Loreamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.*

PROGRAMME

JOUR 1

- Bilan silhouette personnalisé
- Séance Endermologie LPG® corps entier (40 min)
- Gommage corporel aux sels marins (20 min)
- Enveloppement minceur tri-actif (20 min)
- Activité physique (45 min)

JOUR 2

- Séance Endermologie LPG® corps Zone "personnalisée" (20 min)
- Pressothérapie (30 min)
- Douche à jet (10 min)
- Massage Cellu'Contour THALION® (50 min)
- Activité physique (45 min)

JOUR 3

- Séance Endermologie LPG® corps entier (40 min)
- Douche sous-marine drainante (15 min)
- Enveloppement minceur aux fucus et laminaires (20 min)
- Activité physique (45 min)

JOUR 4

- Séance Endermologie LPG® corps Zone "personnalisée" (20 min)
- Douche à jet (10 min)
- Balnéothérapie aux fucus et laminaires (20 min)
- Massage Cellu'Contour THALION® (50 min)
- Activité physique (45 min)

JOUR 5

- Séance Endermologie LPG® corps entier (40 min)
- Douche à jet (10 min)
- Enveloppement minceur tri-actif (20 min)
- Soins du visage Éclat (60 min)
- Bilan de fin de cure et conseils pour un effet durable



- Séances d'Endermologie ciblées, couplées aux séances d'activité physique ou aquatique (maximum 8 personnes) en fin de parcours de soins, pour optimiser les résultats.
- Boissons drainantes, amincissantes, antioxydantes proposées à la fin de chaque soin.
- Compléments alimentaires marins conseillés en supplément
- Cuisine "Healthy" en pension complète recommandée pour un effet optimal.



NOS CURES* 3 JOURS PERSONNALISÉES

-
1. Cure 1-2-3 Beauté Océane
 2. Cure 1-2-3 Detox
 3. Cure 1-2-3 Marine
 4. Cure 1-2-3 D-Stress
-

**Cure sans hébergement à partir de 750 €*



CURE 1-2-3 BEAUTÉ OCÉANE

- Parenthèse silhouette et beauté

PROGRAMME

JOUR 1 :

- Diagnostic expert beauté visage (15 min)
- Gommage aux sels marins (20 min)
- Massage sous affusion d'eau de mer (20 min)
- Soins visage Endermolift® Régénération cellulaire (50 min)

JOUR 2 :

- Activité physique (45 min)
- Douche à jet (10 min)
- Enveloppement minceur (20 min)
- Massage Cellu'Contour (50 min)

JOUR 3 :

- Activité physique (45 min)
- Balnéothérapie aux fucus et laminaires (20 min)
- Soins Endermolift® Regard (20 min)
- Soins du visage Expert (60 min)

• Séance d'activité physique ou aquatique matin ou après-midi (maximum 8 personnes).

• Boissons drainantes, amincissantes, antioxydantes proposées à la fin de chaque soin.

• Compléments alimentaires marins conseillés en supplément.

• Cuisine « Healthy » en pension complète recommandée pour un effet optimal.



CURE 1-2-3 DETOX

- Concentré d'algues marines et de soins détoxifiants

PROGRAMME

JOUR 1

- Gommage du corps aux sels marins (20 min)
- Enveloppement détox aux fucus et laminaires (20 min)
- Massage détox du corps (50 min)

JOUR 2

- Activité physique (45 min)
- Douche à jet (10 min)
- Balnéothérapie aux fucus et laminaires (20 min)
- Soins objectifs ventre plat (50 min)

JOUR 3

- Activité physique (45 min)
- Douche sous-marine drainante (20 min)
- Enveloppement détox aux fucus et laminaires (20 min)
- Drainage lymphatique manuel et application de gel glaçon (60 min)
- Massage jambes toniques de gel glaçon (25 min)

• Séance d'activité physique ou aquatique matin ou après-midi (maximum 8 personnes).

• Boissons drainantes, amincissantes, antioxydantes proposées à la fin de chaque soin.

• Compléments alimentaires marins conseillés en supplément.

• Cuisine « Healthy » en pension complète recommandée pour un effet optimal



CURE 1-2-3 MARINE

- Vitalité de thérapies minérales et marines

PROGRAMME

JOUR 1

- Gommage aux sels marins (20 min)
- Enveloppement au potassium marin (20 min)
- Massage personnalisé au potassium marin (50 min)

JOUR 2

- Activité physique (45 min)
- Balnéothérapie au magnésium marin (20 min)
- Enveloppement au magnésium marin (20 min)
- Massage personnalisé au magnésium marin (50 min)

JOUR 3

- Activité physique (45 min)
- Balnéothérapie au calcium marin (20 min)
- Enveloppement au calcium marin (20 min)
- Soins visage reminéralisant (60 min)

• Séances d'activité physique ou aquatique matin ou après-midi (maximum 8 personnes).

• Boissons drainantes, amincissantes, antioxydantes proposées à la fin de chaque soin.

• Compléments alimentaires marins conseillés en supplément.

• Cuisine "Healthy" en pension complète recommandée pour un effet optimal.



CURE 1-2-3 D-STRESS

- Évasion du corps et de l'esprit

PROGRAMME

JOUR 1

- Gommage du corps aux sels marins (20 min)
- Enveloppement au magnésium marin (20 min)
- Massage personnalisé à l'huile de magnésium marin (50 min)

JOUR 2

- Activité physique (45 min)
- Balnéothérapie au magnésium marin (20 min)
- Relaxation Coréenne (25 min)
- Réflexologie plantaire & palmaire (50 min)

JOUR 3

- Activité physique (45 min)
- Balnéothérapie au magnésium marin (20 min)
- Massage signature Loreamar (50 min)
- Soins du visage D-stress (30 min)

- Séances d'activité physique ou aquatique matin ou après-midi (maximum 8 personnes).
- Boissons drainantes, amincissantes, antioxydantes proposées à chaque fin de vos soins.
- Compléments alimentaires marins conseillés en supplément.
- Cuisine "Healthy" en pension complète recommandée pour un effet optimal.

NOS RITUELS

90 minutes de détente

LOREAMAR (90 min) 200 €

- Balnéothérapie aux algues marines (20 min)
- Enveloppement d'algues reminéralisantes (20 min)
- Massage signature Loreamar (50 min)

DÉTENTE & BEAUTÉ (90 min) 200 €

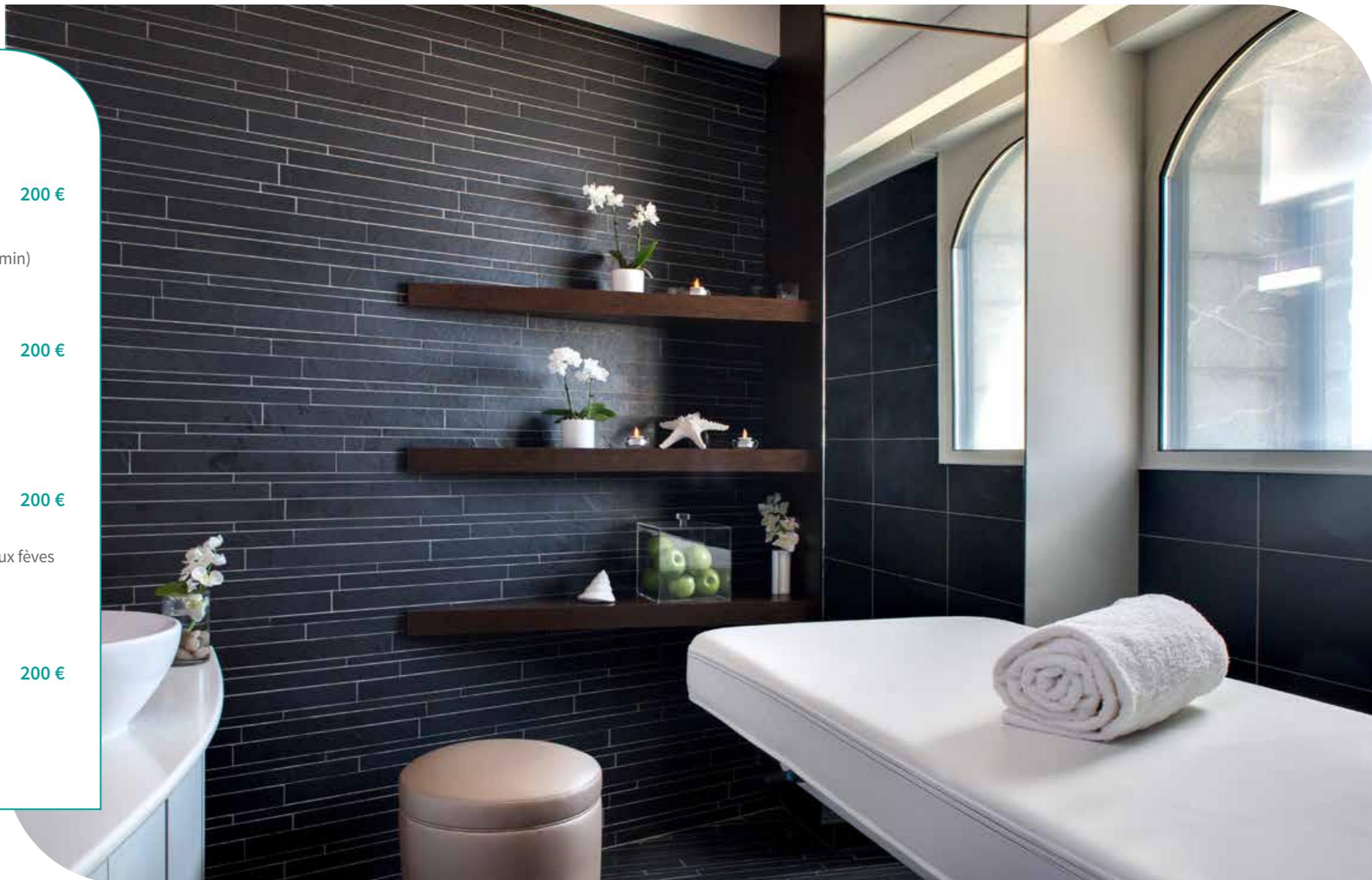
- Gommage aux cristaux de sels marins (20 min)
- Massage sous affusion d'eau de mer (20 min)
- Soins du visage personnalisés (50 min)

TERRE SACRÉE (90 min) 200 €

- Gommage Rouge Corail (20 min)
- Enveloppement autochauffant à l'acérola et aux fèves de cacao (20 min)
- Massage relaxant à l'huile chaude (50 min)

ÉVASION POLYNÉSIEENNE (90 min) 200 €

- Bain d'eau du lagon hydromassant (20 min)
- Enveloppement à la pulpe de coco (20 min)
- Massage traditionnel polynésien (50 min)





SOINS À LA CARTE

- 1 Soins du Corps**
 - Massages
 - Soins de l'océan
 - Soins spécifiques
- 2 Soins Beauté Silhouette**
 - Endermologie® LPG visage et corps
 - Mostleds thérapie
 - Drainage lymphatique
 - Soin objectif ventre plat • Massage Cellu'Contour
- 3 Soins Visage**
 - Soins SkinCeuticals®
 - Soins THALION®
- 4 Soins pour les plus jeunes**
 - Soins massages pour les 6 – 13 ans
 - Activités aquatiques à partir de 3 ans
- 5 Coaching & Forme**



MASSAGES*

25 min 65 € • 50 min 110 €

Massage Signature Énergisant (50 min)

Massage holistique et traditionnel, reposant sur les principes physiques et spirituels, qui mobilise l'énergie vitale dans tout l'organisme, afin de résorber les blocages et stimuler le flux énergétique. Relaxant et tonique à la fois, ce massage, très enveloppant, alterne différents rythmes et pauses : entre douceur et fermeté, superficie et profondeur. Il favorise ainsi une profonde relaxation et une revitalisation de tout le corps.

Massage Doux et Relaxant

(25 min/ 50 min)

Massage de détente favorisant la relaxation et libérant le stress par des manœuvres douces et enveloppantes associées à des techniques de pressions glissées.

Massage "Deep Tissue"

(50 min)

Massage en profondeur des tissus, entraînant une action à la fois décontractante, drainante et fortifiante. Les différentes techniques utilisées stimulent les fonctions autorégulatrices dans le but de réharmoniser tout le corps. Il procure une grande détente musculaire et favorise une meilleure amplitude des mouvements.

Massage Sportif

(50 min)

Massage dynamique qui renforce le tonus musculaire, favorise la circulation lymphatique et stimule la circulation veineuse, afin de mieux préparer le corps à l'effort physique et diminuer les sensations de raideurs durant l'activité sportive grâce notamment à des frictions rapides et des mobilisations.

Réflexologie Plantaire & Palmaire

(50 min)

Stimuler, masser et exercer des pressions en des points spécifiques dits réflexes des mains et des pieds, la réflexologie plantaire et palmaire permet de soulager les maux du quotidien et d'apporter bien-être et sérénité.

Massage de l'Abdomen & Cuir Chevelu

(50 min)

Ce massage améliore la digestion, soulage les douleurs du dos, améliore le sommeil et la circulation sanguine. Il est suivi par un massage du cuir chevelu, qui favorise l'irrigation du crâne et la relaxation.

Massage Loreamar

(50 min)

Massage inspiré du mouvement des vagues alliant manœuvres enveloppantes, lentes et profondes, facilitant la circulation des énergies. Il aide à rééquilibrer et harmoniser le corps et l'esprit. Ce massage pratiqué uniquement avec les avant-bras permet d'apaiser l'esprit tout en apportant une décontraction musculaire absolue.

Massage Amma Assis

(25 min)

Technique de massage de relaxation, basée sur les principes de la Médecine traditionnelle Japonaise. Par l'exercice d'une série de mouvements sur des points spécifiques situés le long des méridiens, des muscles et des articulations, ce soin – détente soulage les tensions nerveuses et musculaires, évacue les blocages corporels et participe à la réduction du stress. Ainsi, il procure à la fois une détente immédiate et une dynamisation de la personne. (massage habillé)

Relaxation Coréenne

(25 min)

Par des mobilisations douces, le praticien dénoue les tensions qui se sont installées progressivement autour et à l'intérieur des articulations et des muscles. Cette expérience vous apportera une relaxation profonde pour un meilleur lâcher prise. (massage sans huile)

Massage Visage & Cuir Chevelu

(25 min)

Basé sur les principes du massage ayurvédique, il active la microcirculation locale et favorise le relâchement en chassant stress et anxiété.

**Nos massages peuvent être proposés en duo selon disponibilité à l'exception de la Relaxation Coréenne et Amma Assis*



SOINS DE L'OCÉAN

Gommages 65 € (20 min)

Sels Marins Reminéralisants

Ce geste beauté permet d'éliminer les peaux mortes, d'avoir une peau plus douce et de laisser votre épiderme se régénérer.

Enveloppements 60 € (20 min)

Soin idéal pour purifier, hydrater la peau, atténuer les douleurs musculaires et reminéraliser le corps.

- Reminéralisant/ Amincissant/ Détoxifiant aux Algues marines
- Décontractant au chocolat.
- Nourrissant à la pulpe de noix de coco.

Compléter votre soin grâce à un gommage aux sels marins pour accentuer les bienfaits de votre enveloppement.

Bains de mer hydromassants 45 € (20 min)

Une immersion en eau de mer chaude accompagnée d'un hydromassage de la plante des pieds à la nuque, favorise la pénétration des oligo-éléments et sels minéraux.
(aux algues/ aux huiles essentielles/ au magnésium marin)

Douche sous-marine 45 € (15 min)

Dirigé par un hydrothérapeute, puissant jet hydromassant sous-marin. Il draine et décontracte les raideurs musculaires et articulaires.

Douche à jet 40 € (10 min)

Jet à forte pression, tonifiant, permet un drainage en profondeur des tissus et active la circulation.

Massage sous affusion d'eau de mer 65 € (20 min)

Réalisé avec de l'eau de mer chauffée, les fines gouttelettes pulvérisées sur le corps sont absorbées par la peau et rechargent l'organisme en sels minéraux et oligoéléments. Une fine pluie d'eau de mer vient finaliser le soin.

SOINS SPÉCIFIQUES

Ostéopathie aquatique 95 € (30 min)

L'ostéopathie aquatique est l'adaptation de l'ostéopathie traditionnelle en eau chaude (32°C). Cliniquement prouvée, c'est une technique qui restaure la mobilité du corps, diminue les douleurs, développe les capacités sportives et augmente le bien-être général.

Ostéopathie 110 € (45 min)

Thérapie manuelle qui lève les blocages articulaires du corps pour lui permettre de mieux fonctionner. Il lui rend une meilleure mobilité et un équilibre entre les articulations, les organes, les tissus et les systèmes veineux.

Acupuncture 110 € (50 min)

Issue de la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture se base sur une approche énergétique et holistique. Des aiguilles insérées à la surface de la peau stimulent des points d'acupuncture précis afin de renforcer les processus d'autorégulation, les fonctions physiologiques, organiques et psychiques.

Consultation de Naturopathie 120 € (60 min)

La naturopathie est une approche de santé naturelle et holistique. Au cours d'un bilan de santé, le naturopathe étudie le terrain de la personne, identifie ses carences, surcharges et déséquilibres. Il lui propose alors des mesures correctives naturelles visant à nettoyer son organisme, soulager ses symptômes et remonter son énergie vitale.

Microkinésithérapie 110 € (50 min)

Technique manuelle douce effectuée par un kinésithérapeute qui contribue à la santé et au bien-être en aidant l'organisme à éliminer la trace des agressions physiques et émotionnelles.



SOINS BEAUTÉ & SILHOUETTE

Endermologie LPG® Visage 65 €

(30 min)

Ce soin anti-âge haute performance pour le visage, le cou et le décolleté, gomme les imperfections, atténue les ridules grâce à l'action des Lifts LPG® qui délivrent des micro-battements en surface de la peau pour stimuler en profondeur les cellules de jeunesse.

Endermologie LPG® Visage 40 €

(Zone spécifique • 15 min)

En complément de la séance Endermologie LPG® Visage, ce soin permet de traiter une zone spécifique du visage.

Endermologie LPG® Corps 85 €

(40 min)

Soin ciblant la cellulite aqueuse et/ou adipeuse. La combinaison du palper-rouler mécanique et des percussions drainantes agit sur la rétention d'eau et/ou les adipocytes pour une amélioration visible de la qualité de la peau. Ce soin est précédé d'un bilan pour définir le programme cible.

1^{re} séance Endermologie LPG® 100 €

(Corps + Bilan • 60 min)

En 1^{re} séance, le soin est précédé d'un bilan pour définir le programme cible.

Endermologie LPG® Corps 50 €

(Zone Spécifique • 20 min)

En complément de séance Endermologie LPG® Corps, ce soin permet de traiter une zone déterminée du corps.

Mostleds haute puissance 60 €

(Visage ou Corps • 20 min)

Au niveau du visage, la photobiomodulation par la lumière LED aura un effet anti-âge par la stimulation des fibroblastes et la fabrication du collagène qui va redensifier et avoir un effet tenseur sur la peau. Au niveau du corps, l'onde vibratoire de la lumière aide à améliorer l'évacuation de la graisse et stimule la circulation sanguine et lymphatique.

Drainage lymphatique manuel 110 €

(50 min)

Il s'effectue avec des pressions « plume » sur l'ensemble du corps en respectant le circuit lymphatique, relançant ainsi la circulation pour une meilleure élimination des toxines et un effet bénéfique sur le système immunitaire.

Soin objectif ventre plat By Thalion® 110 €

(50 min)

Ce soin aux actifs marins est destiné à diminuer le tour de taille et le tour de ventre, à retrouver confort, légèreté et souplesse de l'abdomen ainsi qu'une peau plus ferme. Il apporte un effet antistress et relaxant en réduisant le cortisol par l'apport en magnésium marin.

Massage Cellu'Contour By THALION® 110 €

(50 min)

Véritable traitement intensif anticellulite, ce soin commence par une analyse du type de cellulite afin de personnaliser le massage. Les contours se redessinent dès le 1er soin.

Abonnements Endermologie LPG® Visage ou Corps : se renseigner



SOINS VISAGE SKINCEUTICALS®

SKINCEUTICALS
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

Soins SkinC Suprême 90 min à 190 €
Soins SkinC Experts 60 min à 150 €
Soin SkinC Flash 30 min à 90 €

Soins dermo-professionnels alliant haute efficacité médicale, bien-être et relaxation.
Vous bénéficiez d'un diagnostic de peau personnalisé offert en plus de votre soin.

Soin SkinC Suprême Anti-âge 190 €
(90 min)

Véritable soin profond qui lisse les rides, raffermi intensément et ravive l'éclat de la peau. Ce soin combine différents modelages (dos, crâne, visage et décolleté) à l'efficacité du Soin Restructurant Peau Mature la A.G.E. Interrupter. La peau est défroissée, les rides profondes sont atténuées, la peau est plus dense et plus ferme.

Soin SkinC Experts 150 €
(60 min)

Soin du visage sur-mesure et adapté à vos problématiques de peau. L'association synergique d'actifs dermatologiques exclusifs permet de prévenir, corriger et protéger des signes du vieillissement cutané. SkinC Expert Hydratant à l'acide hyaluronique
SkinC Expert Éclat Antitâche
SkinC Expert Détox Purifiant
SkinC Expert Peeling à l'Acide Glycolique (de septembre à mai).

Soin SkinC Flash 90 €
(30 min)

Un soin flash à haute efficacité médicale pour un résultat visible, rapide et durable.
SkinC Flash Hydratant
SkinC Flash Détox purifiant
SkinC Flash lissant yeux & lèvres

EN SUPPLÉMENT SUR LES SOINS VISAGE

- **Le masque LED**
+ 15 min sur le Soin SkinC Expert Antitâche soit 15 € supplémentaire sur le tarif du soin.
- **Action cible zone Endermologie® Visage**
+ 15 min soit 25 € supplémentaire sur le tarif du soin



SOINS VISAGE THALION®

THALION
CRÉATEUR DE COSMÉTIQUE MARINE

Éclat Énergie 130 € (60 min)

Ce soin booster d'énergie, par la combinaison d'actifs concentrés marins et des super-algues au pouvoir régénérant associés à des manœuvres de pompages et de drainages, dynamise les peaux fatiguées et en manque d'éclat. Équilibrée, uniformisée et revitalisée, la peau paraît plus éclatante, pleine de vie.

Instant Beauté 80 € (30 min)

Coup d'éclat express. Après le diagnostic posé, l'esthéticienne vous propose de travailler sur une zone cible, contour des yeux, sur une partie qui pose problème ou un soin général. Nettoyage – Démaquillage – Exfoliation – Application du masque - Soin.

Océan Secret 170 € (90 min)

Ce soin antiâge d'exception, révèle la beauté de chaque femme. Au cœur de ce soin, un massage inédit sculpte les contours du visage et retend les traits. Véritable lifting manuel, il allie des gestes profondément relaxants à des manœuvres techniques pour remodeler l'architecture naturelle de la peau et offrir une expérience unique de sensorialité. Prouesse technologique, des perles de soin précieuses sont déposées délicatement sur le visage pour délivrer leurs bienfaits au cœur de chaque ride. L'esthéticienne réalise ensuite une gestuelle dédiée pour accroître leur pouvoir et stimuler la synthèse de collagène.

Facial Oxygen Booster 110 € (Soin homme • 50 min)

Soin haute technologie alliant performance et relaxation pour un résultat 100 % efficace. Objectif : redonner tonus et fermeté, grâce à des modelages profonds du cuir chevelu, du visage, des trapèzes et de la nuque. 50 minutes chrono pour une peau plus forte et pleine d'énergie.





SOINS POUR LES PLUS JEUNES*

Les soins massages (6 à 13 ans)**

Massage duo relaxant (50 min) **100 €**

Enfant et parent peuvent profiter d'un massage dans la même cabine, pour un moment de complicité et de relaxation.

Massage bien-être (25 min) **50 €**

Massage qui permet aux enfants une détente profonde et une meilleure appréhension du corps afin d'exploiter au mieux leurs capacités motrices.

Relaxation coréenne (25 min) **50 €**

Méthode originale de relaxation par vibration des membres. Cette technique d'étirements permet de retrouver l'apaisement du mental par le relâchement de toute la musculature.

Massage du cuir chevelu (20 min) **35 €**

Massage qui stimule la circulation du cuir chevelu et améliore l'irrigation du crâne pour un bien-être total.

Les activités aquatiques (à partir de 3 ans)

Éveil aquatique (30 min) **30 €**

(réservé aux 3 à 6 ans)

Découverte, familiarisation et autonomie dans l'eau.

Leçon de natation (30 min) **30 €**

(à partir de 6 ans)

** Pour les enfants de 6 à 13 ans, la présence d'un parent est indispensable durant les soins.*

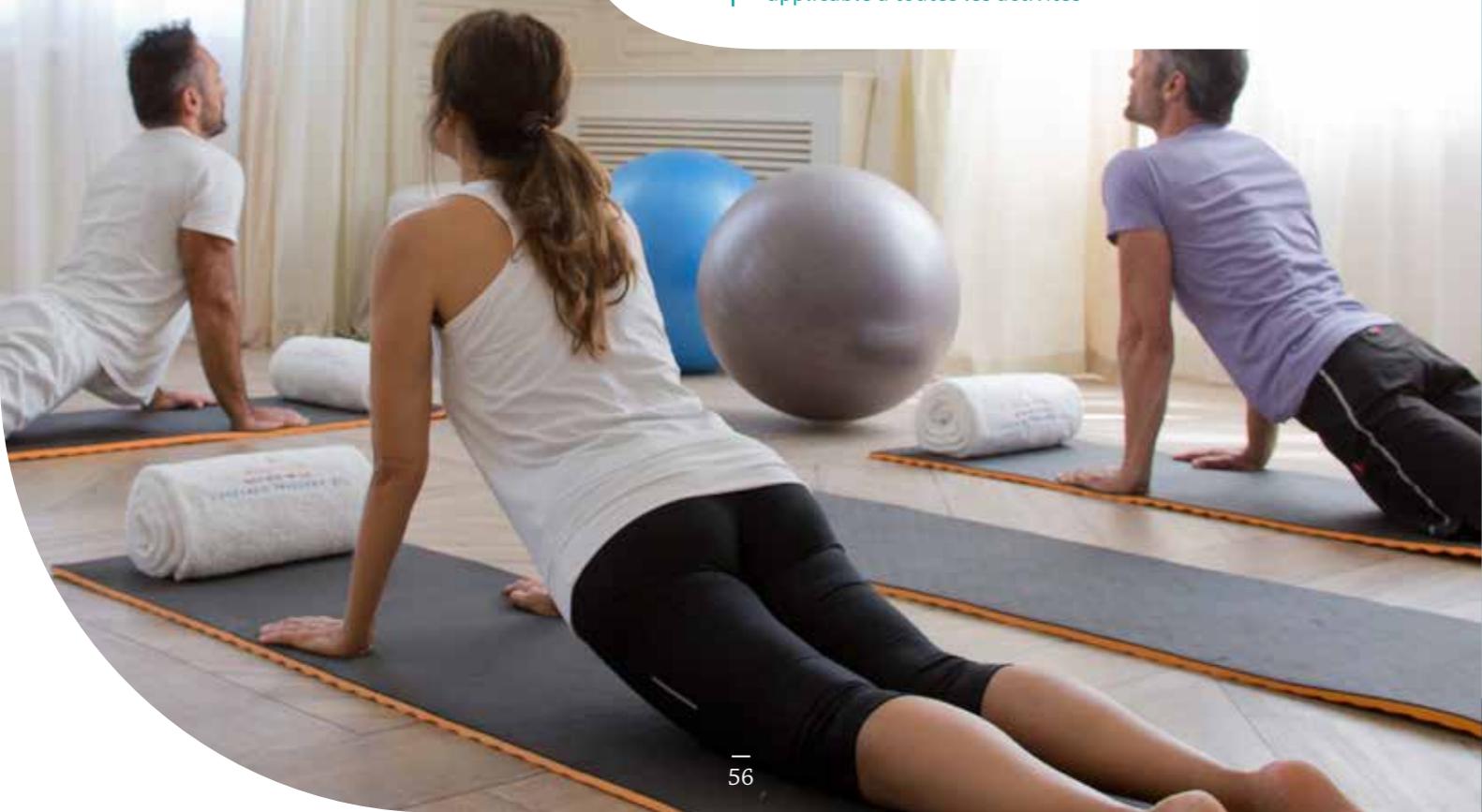
*** Valable pour les soins de massage*

COACHING & FORME

Tous les jours, des activités physiques* collectives (8 pers maximum) et/ ou individuelles sont proposées et encadrées par notre coach sportif dans notre salon d'activités physiques, dans notre piscine d'eau de mer chauffée ou sur la plage face à la baie de Saint-Jean-De-Luz. Ces activités sont accessibles sur réservation auprès de l'accueil de la Thalassothérapie.

Pour les cours collectifs : Nous contacter

- * selon disponibilités
- ** applicable à toutes les activités



Coaching sportif **	30 min	50 min
Coaching sportif individuel	50 €	80 €
5 séances Coaching individuel	230 €	350 €
10 séances Coaching individuel	420 €	650 €
Coaching sportif Duo		60 €/ personne
Coaching sportif Trio		50 €/ personne
Leçon de natation adulte	40 €	

Découvrez nos cours de coaching et forme

- Personal Training/ Coaching personnalisé
- Cardio-training
- Pilates
- Gym ballon
- Stretching
- Aquagym douce / Tonique
- Aquabike
- Coastering
- Marche aquatique

LOREAMAR VOTRE SÉJOUR PRATIQUE

RÈGLES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ

- Dans un souci de confort, les clients de l'hôtel sont priés de se rendre au spa en peignoir.
- Le port des mules fournies est obligatoire pour l'accès à l'ensemble de la Thalasso-Spa.
- Le passage par le pédiluve et la douche avant l'entrée dans la piscine est obligatoire.
- Seuls le shorty, le boxer de bain ou le slip de bain sont autorisés pour les hommes (short long ou caleçon de bain ample sont interdits).
- Seul le maillot de bain ajusté une pièce ou deux pièces est autorisé pour les femmes (string, monokini ou maillot intégral sont interdits)
- Nous vous conseillons de vous munir de deux maillots de bain en lycra ou en tissu synthétique.
- Pour des raisons de sécurité, les soins et l'accès à la Thalasso-Spa sont réservés au plus de 16 ans (hors soins spécifiques).
- Prévoir une tenue adaptée et chaussure de sport pour l'accès à l'espace fitness.
- Pour les soins, des sous-vêtements jetables, vous sont proposés.
- Pour les enfants de 6 à 16 ans, la présence d'un parent est indispensable durant les soins.

ORGANISATION

- Tous nos praticiens sont formés et diplômés dans des centres agréés. Ils pratiquent des massages, des soins de bien-être et de relaxation.
- Notre équipe, étant composée de personnel masculin et féminin, nous ne pouvons définir à l'avance l'identité de vos thérapeutes.
- Pour le respect des plannings, il est recommandé d'arriver 15 min avant le début de vos soins.
- En cas de retard de votre part, votre soin sera écourté ou annulé et reporté selon disponibilité.
- Les soins sont dispensés en alternance le matin ou l'après-midi et peuvent être sujets à modification.
- Loreamar se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.

INFORMATIONS

- Un certificat médical d'aptitude à la Thalassothérapie établi par un médecin doit être présenté obligatoirement à votre arrivée pour toute réservation de cure.
- L'ensemble de nos programmes ne bénéficient pas d'une prise en charge par les organismes sociaux.
- Afin de préserver la tranquillité et l'harmonie dans le Spa, nous vous demandons de bien vouloir éteindre votre téléphone portable et autres appareils électroniques.
- Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration d'objets personnels (bijoux, montres, etc.)
- Nous vous recommandons de conserver vos objets de valeur soit dans les casiers à clef situés dans les vestiaires, soit dans le coffre-fort de votre chambre (si vous résidez à l'hôtel).

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

TARIFS

- Ils s'entendent nets, taxes et services inclus, hors taxe de séjour, hors boissons.
- Ils sont susceptibles de modifications
- Les prestations supplémentaires personnelles seront à régler dans leur intégralité le jour du départ.
- Les prestations non consommées par le client ne pourront faire l'objet d'une réduction tarifaire.

RÉSERVATION

- Pour les clients extérieurs à l'hôtel, une carte de crédit sera demandée pour garantir le rendez-vous.
- Toute réservation sera confirmée à la date de réception des arrhes correspondant aux conditions de vente.
- Les chambres sont disponibles à partir de 15 h et doivent être libérées avant 12 h.
- Pour des raisons de sécurité, les soins et l'accès à la Thalasso-Spa sont réservés au plus de 16 ans (hors soins spécifiques).

ANNULATION

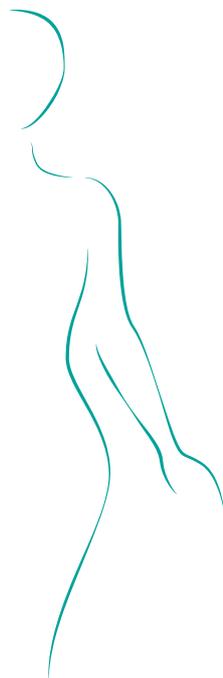
- Toute annulation devra faire l'objet d'un écrit du client.
- Le montant des soins sera intégralement dû pour toute annulation de votre réservation moins de 24 heures avant le rendez-vous.
- Toute annulation de cure survenant :
 - Plus de 7 jours avant la date d'arrivée, donnera lieu à la restitution des arrhes.
 - Moins de 7 jours avant la date d'arrivée, la totalité des arrhes sera conservée.
 - Toute interruption de séjour en cours entraînera le paiement intégral de la prestation réservée.

Cartes de crédit acceptées : [Visa](#), [Mastercard](#), [American Express](#).

INFORMATIONS PRATIQUES COVID19

MESURES LOREAMAR THALASSO & SPA

- Dans le cadre des mesures gouvernementales liées à la crise sanitaire du Covid19, notre Thalasso & Spa a pris des dispositions exceptionnelles pour assurer la continuité des services proposés en toute sécurité pour vous et notre personnel. Nous avons mis en place les protocoles et suivons les bonnes pratiques décrites dans le référentiel AFNOR SPEC X50-231 (Exigences et recommandations pour l'hygiène et la prévention des risques sanitaires). Par conséquent, l'organisation de nos prestations a été revue pour répondre aux exigences en vigueur et assurer votre accueil dans les meilleures conditions.
- En cas de signes évocateurs du Covid19, nous vous remercions d'annuler en avance votre rendez-vous, par mail loreamar@luzgrandhotel.fr ou par téléphone [+33 \(0\)5 59 85 23 33](tel:+330559852333)
- Afin d'assurer votre sécurité et celle de notre praticien(ne), nous nous réservons la possibilité de refuser de pratiquer un soin de bien-être, esthétique ou massage, si vous deviez présenter des symptômes apparents de maladie (fièvre, forte toux...).
- Le port du masque est obligatoire dans l'enceinte du Loreamar Thalasso & Spa et pendant les soins.



LOREAMAR
THALASSO & SPA

Saint-Jean-de-Luz

www.luzgrandhotel.fr

43, Boulevard Thiers • 64 500 Saint-Jean-de-Luz • FRANCE
Tél. +33(0)5 59 26 35 36 • Fax. +33(0)5 59 51 99 84 • E-mail : reservation@luzgrandhotel.fr