



SPA & THALASSO

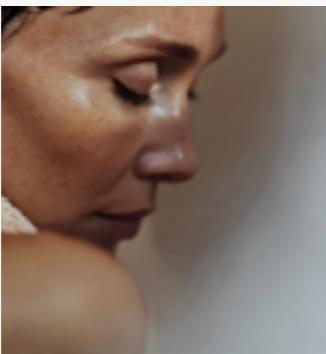
— SAINT-JEAN-DE-LUZ —



GUIDE DES SOINS

# Spa & Thalasso

LE GRAND HÔTEL SPA & THALASSO - SAINT-JEAN-DE-LUZ



## LES PARENTHÈSES 3 JOURS

DÉCONNEXION	NOUVEAU	16
OCÉAN & YOGA		17
ÉNERGIE		18
MARINE		19
RELAXATION		20



## LES ESCALES & RITUELS

ESCALES		
SÉRÉNITÉ	NOUVEAU	40
DOUCEUR	NOUVEAU	41
REVITALISANTE	NOUVEAU	41
ABSOLUE	NOUVEAU	41
RITUELS		
FUTURE MAMAN	NOUVEAU	42
VOLUPTÉ DES MERS		42
PAOMA©		43
THALION©		43



## LE GRAND HÔTEL 04 SPA & THALASSO

LA MAISON	05
ON SE RÉINVENTE...	06
RESTAURANT & BAR	08
SPA & THALASSO	10
LES ALGUES MARINES	13

## LES IMMERSIONS 5 JOURS

NOUVEAU	SÉRÉNITÉ	24
NOUVEAU	FORME & TONICITÉ POUR ELLE	26
NOUVEAU	FORME & TONICITÉ POUR LUI	28
	DÉCOUVERTE	30
	ÉNERGIE	32
	BIEN-ÊTRE ABSOLU DU DOS	34
	MARINE	36



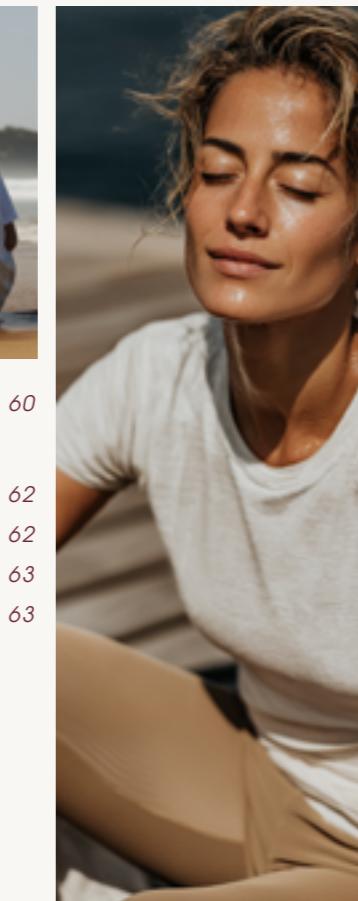
## LES SOINS À LA CARTE

SOINS VISAGE	46
SOINS STARVAC©	48
SOINS CORPS	50
MASSAGES	51
GOMMAGES CORPS	56
SOINS DE L'OCÉAN	57
SOINS SPÉCIFIQUES	58



## SOINS ENFANTS & ADOS

PARENTHÈSE 3 JOURS	62
SOINS	62
MASSAGES	63
ACTIVITÉS AQUATIQUES	63



## COACHING & FORME

ACTIVITÉS PHYSIQUES	66
COACHING	67



## NOS MARQUES PARTENAIRES

PAOMA©	70
THALION©	71

# SOMMAIRE



## Bienvenue au Grand Hôtel Spa & Thalasso

Mon équipe et moi-même avons à cœur de faire de chaque séjour au Grand Hôtel Spa & Thalasso une véritable expérience d'exception. Ici, face à l'océan, chaque détail est pensé avec soin pour vous offrir un cadre raffiné, où sérénité et confort se conjuguent à l'art de vivre basque.

Véronique Allègre  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

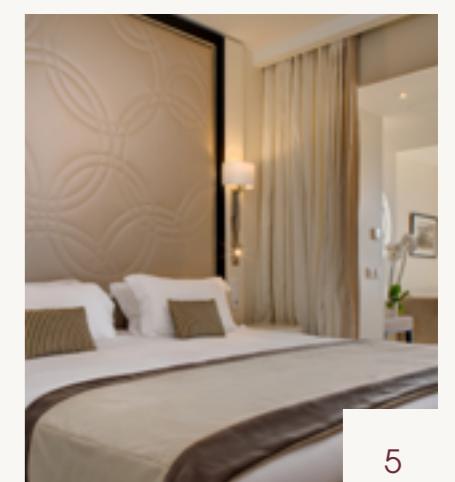
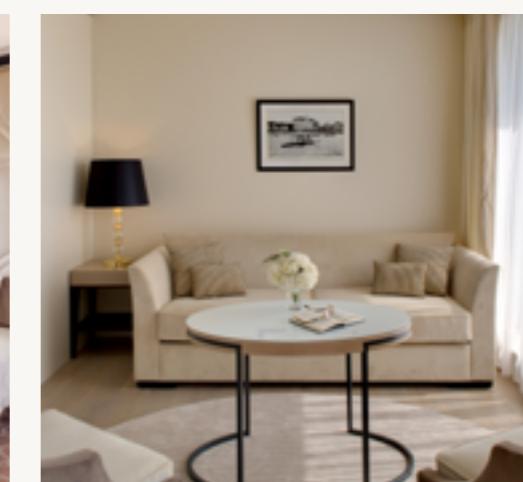


## Chambres

CLASSIQUE - SUPÉRIEURE - SUPÉRIEURE OCÉAN  
FAMILLE - DELUXE OCÉAN

## Suites

« SAINTE BARBE » - SUITE TERRASSE OCÉAN -  
JUNIOR SUITE TERRASSE OCÉAN





## Le Grand Hôtel Spa & Thalasso se réinvente...

Depuis plus d'un siècle, le Grand Hôtel Spa & Thalasso incarne l'élégance basque et la mémoire d'un art de vivre unique face à l'océan. Aujourd'hui, notre Maison s'offre une renaissance : une transformation audacieuse, respectueuse de son histoire, pour écrire un nouveau chapitre.

### ESPACES RÉNOVÉS :

- Spa & Thalasso
- Restaurant
- Bar
- Lobby
- Salon cheminée

  
**GRAND HÔTEL**  
SPA & THALASSO  
SAINT-JEAN-DE-LUZ  
★★★★★



# Restaurant Aho Fina

Dans un décor élégant et cosy, le restaurant **Aho Fina** du **Grand Hôtel** surplombe la baie de Saint-Jean-de-Luz. Le Chef propose une cuisine saine et raffinée aux accents du **Sud-Ouest**, travaillée avec des produits de **producteurs locaux** de confiance, avec des options bien-être du matin au soir.

OUVERT 7J/7  
12H30 -14H00  
19H30 -21H00  
SUR RÉSERVATION



## FORMULES RESTAURATION

### PETIT-DÉJEUNER

Buffet servi de **7h30 à 10h30** au restaurant Aho Fina ou Continental en chambre de **7h00 à 11h00**

**35€/jour et /personne**

### DEMI-PENSION

Incluant le petit-déjeuner, le dîner (menu du jour 3 plats, hors boissons)

**100€/jour et /personne**

### PENSION COMPLÈTE

Incluant le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner (menu du jour 3 plats, hors boissons)

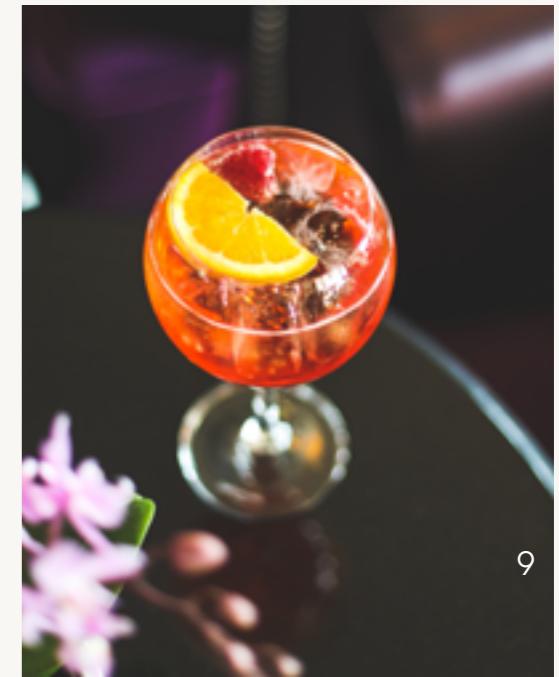
**145€/jour et /personne**



# Bar Le Clipper

Un espace lumineux et moderne, ouvert sur une vue à 180° sur l'océan. Un lieu vivant et intime, où chaque instant se prolonge en douceur. Cocktails signature, salon avec cheminée, terrasse ouverte sur l'horizon : ici, tout invite à savourer le moment.

OUVERT  
DE 11H00 À 23H00



## Spa & Thalasso

Posé sur la plage face à l'Atlantique, notre Spa & Thalasso déploie **1 000 m<sup>2</sup>** dédiés au bien-être dans un cadre intime, élégant et unique au **Pays basque**. Ambiance confidentielle, toucher expert, expérience sensorielle portée à son sommet.

Au cœur de notre approche : la **main du praticien**, subtile et précise. Formés aux techniques du monde (émotionnel, fascia, énergétique), nos thérapeutes proposent des soins ultra-personnalisés, ajustés jour après jour. Les protocoles sont sublimés par des **huiles naturelles de haute qualité** composées sur mesure.

- ❖ 19 cabines de soins dont 2 cabines duo
- ❖ Piscine intérieure d'eau de mer chauffée avec multijets
- ❖ Hammam & sauna
- ❖ Espace de relaxation
- ❖ Salle de Cardio Training & musculation
- ❖ Espace de repos
- ❖ Jacuzzi
- ❖ Bain froid
- ❖ Bain chaud





## LES BIENFAITS DES ALGUES MARINES

Nos soins s'appuient sur l'expertise Thalion© : des formules ultra-concentrées en actifs marins, associées à des gestuelles expertes, pour reminéraliser, drainer et régénérer la peau.



**PALMARIA**

Délicate protectrice : vit. A & B, minéraux. Apaise, renforce la barrière, ravive l'éclat.



**FUCUS**

Tonique drainant : iodé, vitamines, potassium. Draine l'eau et les toxines, stimule les défenses.



**HIMANTHALIA**

Rééquilibrante : vit. C, magnésium, oméga-3. Réhydrate, rééquilibre, apporte confort.



**PORPHYRA**

Nourricière : protéines, acides gras, vit. A & B. Nourrit, assouplit, protège.



**LAMINARIA**

reminéralisante : vit. A, B, C, E, K, protéines. Purifie, aide contre fatigue, tensions, cellulite.



**ASCOPHYLLUM**

Tonifiante : protéines, magnésium, oligo-éléments. Soutient le métabolisme lipidique, effet minceur.

# LES PARENTHÈSES

3 JOURS



## PARENTHÈSE DÉCONNEXION

NOUVEAU

## MA PAUSE «RESOURCING»

Je souhaite déconnecter, me détoxifier et me revitaliser

**3**  
JOURS

**12**  
SOINS

**JOUR 1****4 soins | 2h35**

Séance de relaxation « <b>NOUVEAU</b> immersion sonore» sur la plage*	45min
Massage sous affusion d'eau de mer <b>NOUVEAU</b>	20min
Massage Rituel Sérénité PAOMA© <b>NOUVEAU</b>	60min
Soin du visage Rituel Éveil des sens PAOMA©	30min

**JOUR 3****4 soins | 1h45**

Douche à jet	10min
Massage Amma Assis	25min
Enveloppement régénérant et revitalisant	20min
Massage énergisant	50min

**JOUR 2****4 soins | 1h55**

Bain de mer hydromassant aux algues marines	20min
Enveloppement détoxifiant aux algues marines	20min
Massage abdomen & cuir chevelu	50min
Réflexologie plantaire	25min

TARIF : 1000€ (sans hébergement)



## PARENTHÈSE OCÉAN & YOGA

## MA PAUSE BIEN-ÊTRE

Je souhaite me reconnecter avec la nature et le bien-être

**3**  
JOURS

**11**  
SOINS

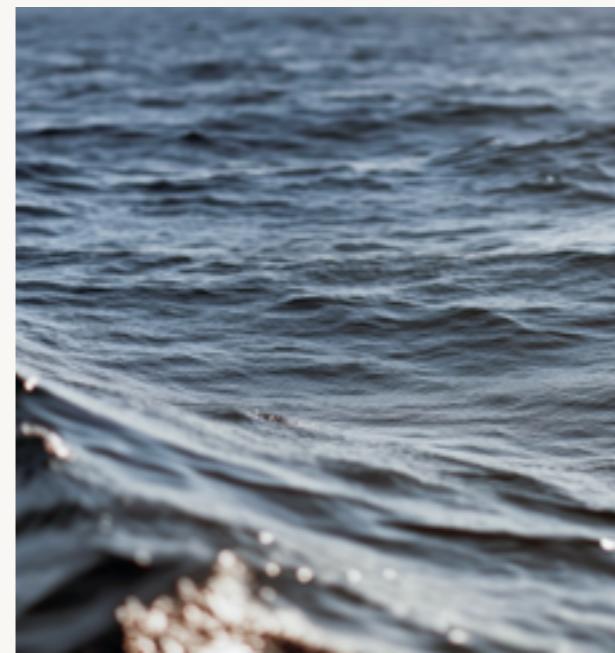
**JOUR 1****3 soins | 2h00**

Gommage aux sels marins	20min
Massage Volupté des mers	50min
Séance de Yoga	50min

**JOUR 2****4 soins | 2h45**

Activité physique	45min*
Enveloppement régénérant & revitalisant	20min
Soin Revitalisation intense	50min
Séance de Yoga	50min

TARIF : à partir de 1000€ (sans hébergement)

**JOUR 3****4 soins | 2h55**

Activité physique	45min*
Balnéothérapie aux algues marines	20min
Soin du visage Hydra Minéral THALION©	60min
Séance de Yoga	50min

# PARENTHÈSE ÉNERGIE

## MA PAUSE VITALITÉ

Je souhaite retrouver mon dynamisme



### JOUR 1

**3 soins** | 1h30

Gommage aux sels marins

20min

Enveloppement régénérant et révitalisant

20min

Massage énergisant

50min

### JOUR 3

**4 soins** | 2h15

Activité physique

45min\*

Enveloppement régénérant et revitalisant

20min

Balnéothérapie au magnésium marin

20min

Réflexologie plantaire et palmaire

50min

### JOUR 2

**4 soins** | 2h15

Activité physique

45min\*

Balnéothérapie aux algues marines

20min

Massage sous affusion d'eau de mer

20min

Soin revitalisation intense

50min

TARIF : à partir de 900€ (sans hébergement)



# PARENTHÈSE MARINE

## MA PAUSE MINÉRALE

Je souhaite faire le plein de minéraux



### JOUR 1

**3 soins** | 1h30

Gommage minéral magnésium et calcium

20min

Enveloppement au potassium marin

20min

Massage personnalisé au potassium marin

50min

### JOUR 2

**4 soins** | 2h15

Activité physique

45min\*

Balnéothérapie au magnésium marin

20min

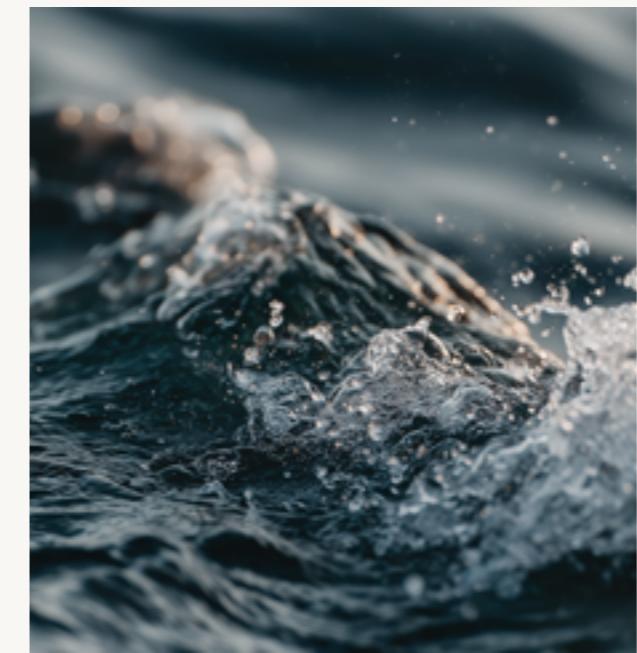
Enveloppement au magnésium marin

20min

Massage personnalisé au magnésium marin

50min

TARIF : à partir de 900€ (sans hébergement)



### JOUR 3

**4 soins** | 2h25

Activité physique

45min\*

Balnéothérapie au calcium marin

20min

Enveloppement au calcium marin

20min

Soin du visage hydra-minéral THALION©

60min

# PARENTHÈSE RELAXATION

## MA PAUSE DESTRESS

Je souhaite lâcher prise

3 JOURS  
11 SOINS

### JOUR 1

3 soins | 1h30

Gommage aux sels marins	20min
Enveloppement au magnésium marin	20min
Massage personnalisé au magnésium marin	50min

### JOUR 3

4 soins | 2h25

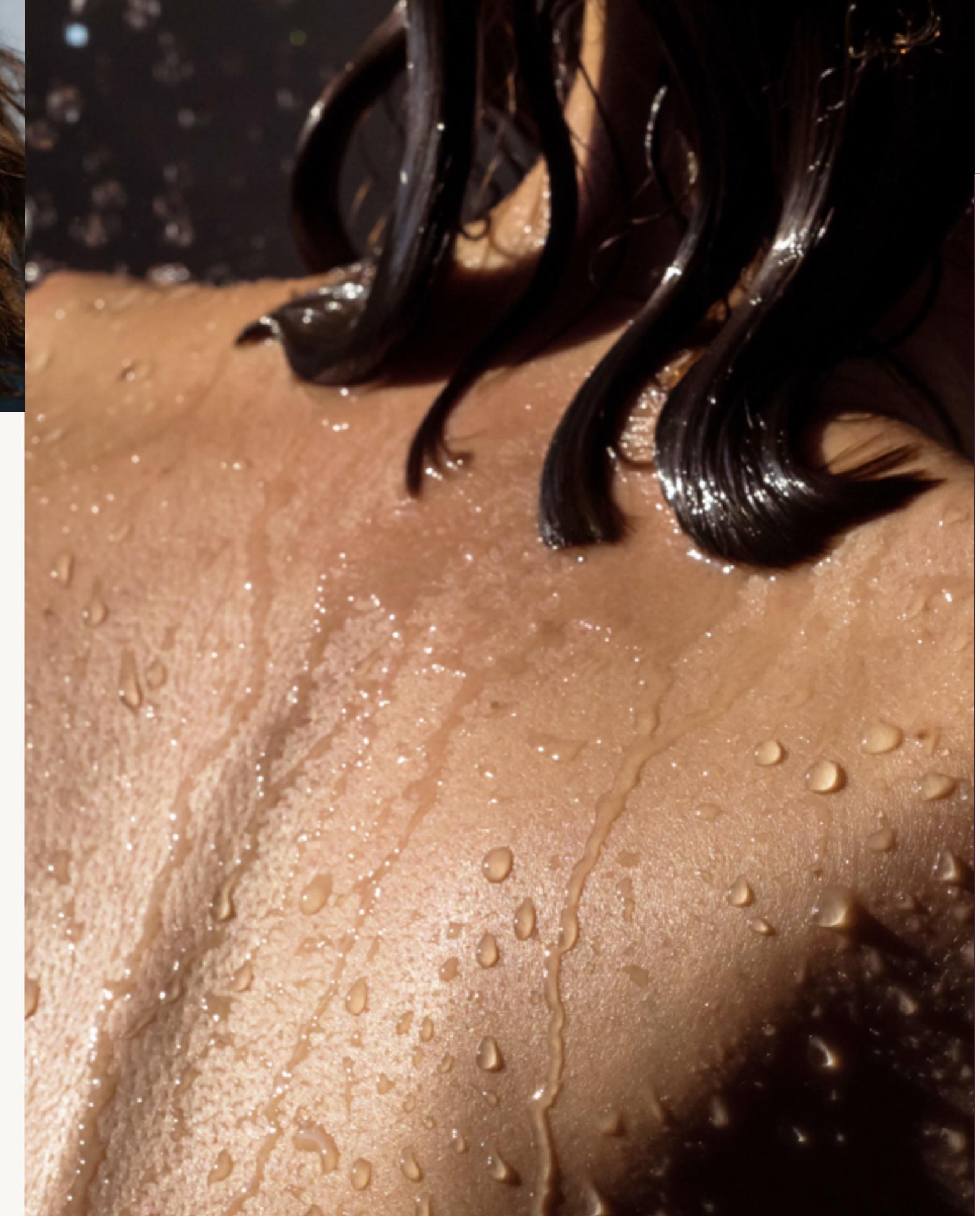
Activité physique	45min*
Balnéothérapie au magnésium marin	20min
Massage personnalisé au magnésium marin	50min
Soin du visage instant beauté THALION©	30min

### JOUR 2

4 soins | 2h20

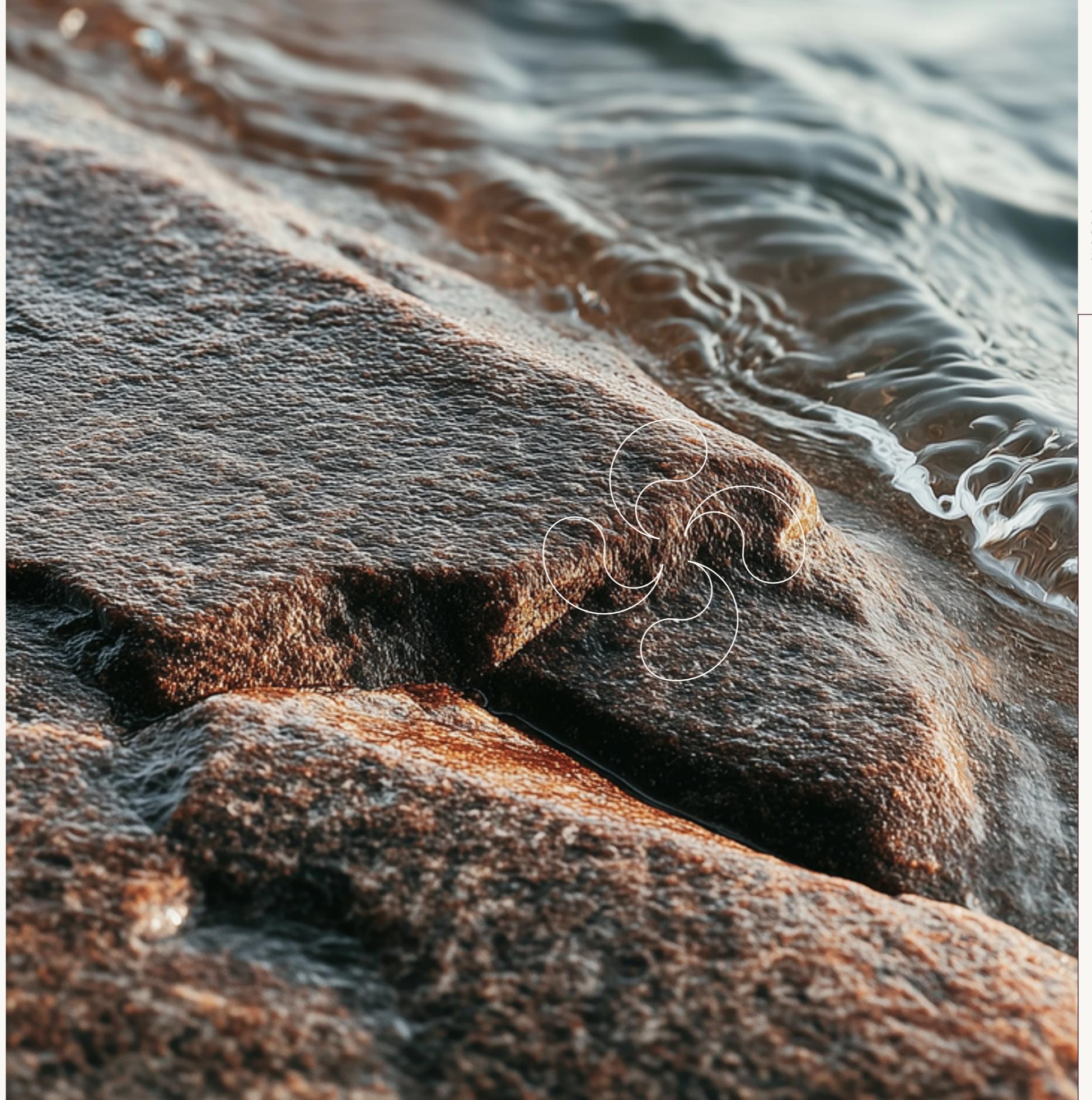
Activité physique	45min*
Balnéothérapie au magnésium marin	20min
Réflexologie plantaire et palmaire	50min
Massage Amma assis	25min

TARIF : à partir de 900€ (sans hébergement)



# LES IMMERSIONS

5 JOURS



IMMERSIONS  
5 JOURS

# IMMERSION SÉRÉNITÉ

NOUVEAU

## MA PAUSE ANTI-CORTISOL

Je souhaite réduire mon stress et retrouver mon équilibre intérieur

5  
JOURS

20  
SOINS



IMMERSIONS  
5 JOURS

### JOUR 1

4 soins | 1h50

Entretien personnalisé d'entrée de cure	—
Coaching respiratoire	20min
Gommage minéral au magnésium marin	20min
Enveloppement Sérénité <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	20min
au magnésium marin	
Relaxation aquatique en piscine <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	50min

### JOUR 4

4 soins | 2h15

Massage sous affusion d'eau de mer <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	20min
Séance de relaxation <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	45min
« Immersion Sonore »	
Balnéothérapie au magnésium marin	20min
Soin revitalisant intense	50min

### JOUR 2

4 soins | 2h55

Activité physique en extérieur	45min*
Balnéothérapie au magnésium marin	20min
Séance d'acupuncture	50min
Massage Rituel Sérénité PAOMA© <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	60min

### JOUR 5

4 soins | 3h00

Séance de stretching	50min
Enveloppement Sérénité <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	20min
au magnésium marin	
Réflexologie plantaire et palmaire	50min
Soin du visage Hydra Minéral THALION©	60min
Entretien personnalisé de fin de cure	—

### JOUR 3

4 soins | 2h20

Séance de Yoga aquatique en piscine <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	50min
Massage sous affusion d'eau de mer <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	20min
Balnéothérapie au magnésium marin <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	20min
Massage abdomen & cuir chevelu	50min

TARIF : 1500€ (sans hébergement)

\*L'activité physique n'est pas remplacable par un soin.

## IMMERSION FORME & TONICITÉ

NOUVEAU

MA PAUSE SILHOUETTE  
Je souhaite raffermir mon corps



5  
JOURS

24  
SOINS

## POUR ELLE



IMMERSIONS  
5 JOURS

### JOUR 1

5 soins | 2h35

Entretien personnalisé d'entrée de cure	—
Séance STARVAC© corps complet	40min
Gommage corps aux sels marins	20min
Balnéothérapie aux algues marines	20min
Séance de présoothérapie	30min
Activité physique	45min*

### JOUR 4

5 soins | 2h35

Séance STARVAC© zone au choix	20min
Douche à jet	10min
Balnéothérapie aux algues marines	20min
Soin massage cellulite 3D	60min
Activité physique	45min*

### JOUR 2

5 soins | 3h15

Séance STARVAC© zone au choix	20min
Consultation de naturopathie	60min
Douche à jet	10min
Soin massage cellulite 3D	60min
Activité physique	45min*

### JOUR 5

4 soins | 2h10

Séance STARVAC© corps complet	40min
Douche à jet	10min
Enveloppement minceur Laminaria & Fucus	20min
Soin visage Eclat & Energie THALION©	60min
Entretien de fin de cure	—

### JOUR 3

5 soins | 2h30

Séance STARVAC© corps complet	40min
Douche sous-marine drainante	15min
Enveloppement minceur Laminaria & Fucus	20min
Séance de présoothérapie	30min
Activité physique	45min*

TARIF : 1500€ (sans hébergement)

\* L'activité physique n'est pas remplacable par un soin.



## IMMERSION FORME & TONICITÉ

NOUVEAU

5 JOURS  
24 SOINS

### MA PAUSE SILHOUETTE

Je souhaite tonifier mon corps

## POUR LUI



IMMERSIONS  
5 JOURS

### JOUR 1

5 soins | 2h00

- |   |        |
|---|--------|
| Entretien personnalisé d'entrée de cure | —      |
| Séance STARVAC© - détox ventre          | 20min  |
| Enveloppement détoxifiante aux algues   | 20min  |
| Douche à jet                            | 10min  |
| Massage détox aux actifs marins         | 25min  |
| Activité physique                       | 45min* |

### JOUR 4

5 soins | 2h30

- |                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| Balnéothérapie aux algues marines | 20min  |
| Douche à jet                      | 10min  |
| Soin objectif ventre plat         | 50min  |
| Massage cuir chevelu              | 25min  |
| Activité physique                 | 45min* |

### JOUR 2

5 soins | 3h20

- |                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| Balnéothérapie aux algues marines | 20min  |
| Consultation de naturopathie      | 60min  |
| Soin objectif ventre plat         | 50min  |
| Réflexologie plantaire            | 25min  |
| Activité physique                 | 45min* |

### JOUR 5

4 soins | 1h45

- |                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| Séance STARVAC© - détox ventre        | 20min |
| Douche sous-marine drainante          | 15min |
| Enveloppement détoxifiant aux algues  | 20min |
| Soin visage Rituel Marin THALION©     | 50min |
| Entretien personnalisé de fin de cure | —     |

### JOUR 3

5 soins | 2h30

- |                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| Séance STARVAC© - détox ventre       | 20min  |
| Douche sous-marine drainante         | 15min  |
| Enveloppement détoxifiant aux algues | 20min  |
| Massage personnalisé au potassium    | 50min  |
| Activité physique                    | 45min* |

TARIF : 1500€ (sans hébergement)

\* L'activité physique n'est pas remplacable par un soin.

# IMMERSION DÉCOUVERTE

MA PAUSE SPA & THALASSO  
Je souhaite une escapade beauté

5  
JOURS  
19  
SOINS



IMMERSIONS  
5 JOURS



## JOUR 1

3 soins | 1h40

Entretien personnalisé d'entrée de cure	—
Gommage douceur du corps	20min
Enveloppement régénérant et revitalisant	20min
Massage Rituel Global corps	60min

## JOUR 4

4 soins | 2h40

Activité physique	45min*
Douche sous-marine	15min
Massage amma assis	25min
Soin du visage Révélateur de Beauté + 1 module complémentaire visage au choix	75min

## JOUR 2

4 soins | 2h50

Activité physique	45min*
Bain hydromassant aux huiles essentielles	20min
Soin du visage Révélateur de Beauté + 1 module complémentaire visage au choix	75min
Séance d'ostéopathie aquatique	30min

## JOUR 5

4 soins | 2h45

Atelier Stretching actif	50min
Bain hydromassant aux huiles essentielles	20min
Enveloppement régénérant et revitalisant	20min
Massage Global corps + module complémentaire crâne	75min
Entretien de fin de cure	—

## JOUR 3

4 soins | 2h15

Enveloppement régénérant et revitalisant	20min
Massage sous affusion d'eau de mer	20min
Massage Rituel Initial corps + module complémentaire pieds	45min
Atelier yoga	50min

TARIF : 1500€ (sans hébergement)

\* L'activité physique n'est pas remplaçable par un soin.

# IMMERSION ÉNERGIE

MA PAUSE VITALITÉ  
Je souhaite retrouver une énergie

5 JOURS  
21 SOINS



IMMERSIONS  
5 JOURS

## JOUR 1

4 soins | 2h05

Entretien personnalisé d'entrée de cure	—
Consultation de naturopathie	60min
Gommage aux sels marins	20min
Enveloppement régénérant et revitalisant	20min
Massage Amma Assis	25min

## JOUR 4

4 soins | 2h15

Activité physique	45min*
Balnéothérapie aux algues marines	20min
Enveloppement régénérant et revitalisant	20min
Soin revitalisation intense	50min

## JOUR 2

5 soins | 3h05

Activité physique	45min*
Enveloppement régénérant et revitalisant	20min
Balnéothérapie aux algues marines	20min
Massage énergisant	50min
Séance de microkinésithérapie	50min

## JOUR 5

4 soins | 2h25

Atelier Stretching actif	50min
Balnéothérapie au magnésium marin	20min
Réflexologie plantaire et palmaire	50min
Massage visage et cuir chevelu	25min
Entretien de fin de cure	—

## JOUR 3

4 soins | 2h25

Atelier Yoga	50min
Douche sous-marine	15min
Massage sous affusion d'eau de mer	20min
Soin du visage éclat énergie THALION®	60min

TARIF : 1500€ (sans hébergement)

\* L'activité physique n'est pas remplaçable par un soin.



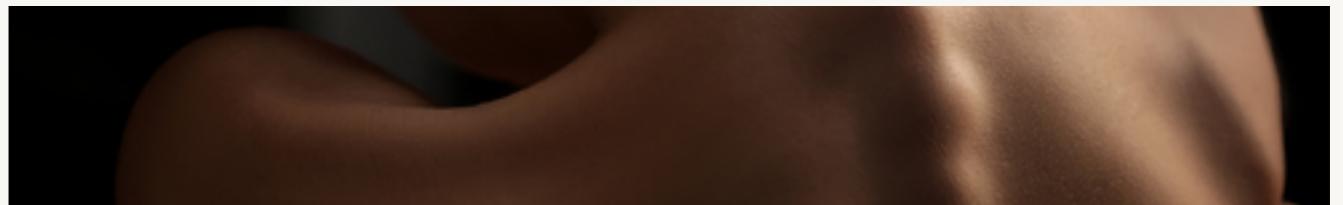
# IMMERSION BIEN-ÊTRE ABSOLU DU DOS

## MA PAUSE SOUPLESSE

Je souhaite soulager mes douleurs et renforcer mon dos

5 JOURS  
22 SOINS

IMMERSIONS  
5 JOURS



### JOUR 1

5 soins | 2h05

Entretien personnalisé d'entrée de cure	—
Séance d'ostéopathie	45min
Gommage corps aux sels marins	20min
Douche sous-marine	15min
Enveloppement détoxifiant du dos aux algues marines	20min
Massage dos et nuque au magnésium marin	25min

### JOUR 4

4 soins | 2h15

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

### JOUR 2

4 soins | 2h20

Séance coaching personnalisé - objectif dos	50min
Balnéothérapie aux algues marines	20min
Enveloppement du dos d'algues reminéralisantes	20min
Massage Deep Tissue	50min

### JOUR 5

4 soins | 2h05

Atelier Stretching actif	50min
Massage sous affusion d'eau de mer	20min
Massage dos et nuque au magnésium marin	25min
Soin du visage instant beauté	30min
Entretien de fin de cure	—

### JOUR 3

5 soins | 2h45

Atelier Yoga	50min
Balnéothérapie aux algues marines	20min
Massage sous affusion d'eau de mer	20min
Massage Amma Assis	25min
Massage de l'abdomen et du cuir chevelu	50min

TARIF : 1500€ (sans hébergement)

# IMMERSION MARINE

## MA PAUSE MINÉRALE

Je souhaite reminéraliser mon corps

5 JOURS  
22 SOINS



IMMERSIONS  
5 JOURS

### JOUR 1

4 soins | 1h40

Accueil entrée de cure	—
Gommage corps minéral magnésium et calcium	20min
Balnéothérapie aux algues marines	20min
Douche à jets	10min
Massage personnalisé au magnésium marin	50min

### JOUR 4

4 soins | 2h15

Activité physique	45min*
Balnéothérapie au magnésium marin	20min
Enveloppement au magnésium marin	20min
Massage personnalisé au magnésium marin	50min

### JOUR 2

5 soins | 2h35

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

### JOUR 5

4 soins | 2h25

Activité physique	45min*
Massage sous affusion d'eau de mer	20min
Enveloppement au magnésium marin	20min
Soin du visage hydra-minéral THALION®	60min
Entretien de fin de cure	—

### JOUR 3

5 soins | 2h30

Activité physique	45min*
Balnéothérapie au potassium marin	20min
Douche sous-marine drainante	15min
Enveloppement au potassium marin	20min
Massage personnalisé au potassium marin	50min

TARIF : 1500€ (sans hébergement)

\* L'activité physique n'est pas remplacable par un soin.

# LES ESCALES & RITUELS

ESCALE  
&  
RITUELS





NOUVEAU

### ESCALE SÉRÉNITÉ «ANTI-CORTISOL»

Dans un monde accéléré, notre rituel allie eau de mer et toucher doux pour apaiser, réduire le stress, abaisser le cortisol, rééquilibrer le système nerveux et restaurer l'harmonie intérieure.

*Séance d'exercices de respiration - 15 min*

*Bain hydro enrichie en huiles essentielles relaxantes - 20 min*

*Enveloppement «anti-stress» au magnésium marin - 25 min*

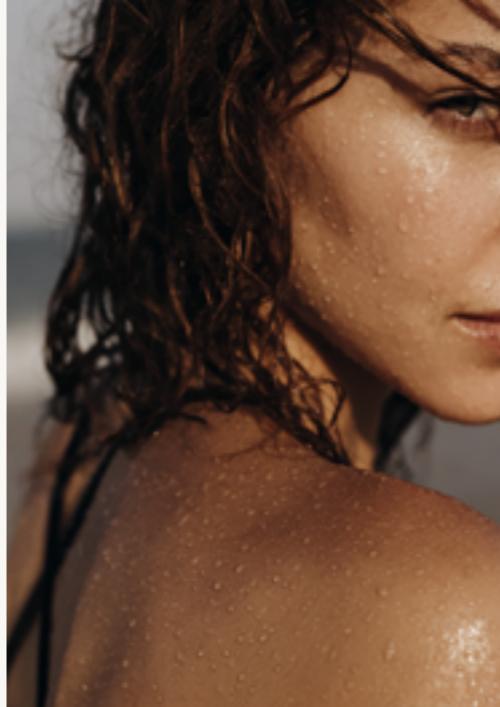
*Massage personnalisé anti-stress - 50 min*

**morphée\***  
Breathe & Shine

SOINS ACCOMPAGNÉS DU BOÎTIER SONORE MORPHÉE  
RELAXATION GUIDEÉE

Escale disponible en journée complète ou en demi-journée,  
selon votre préférence.

**1h50 | 280€**



### ESCALE NOUVEAU DOUCEUR

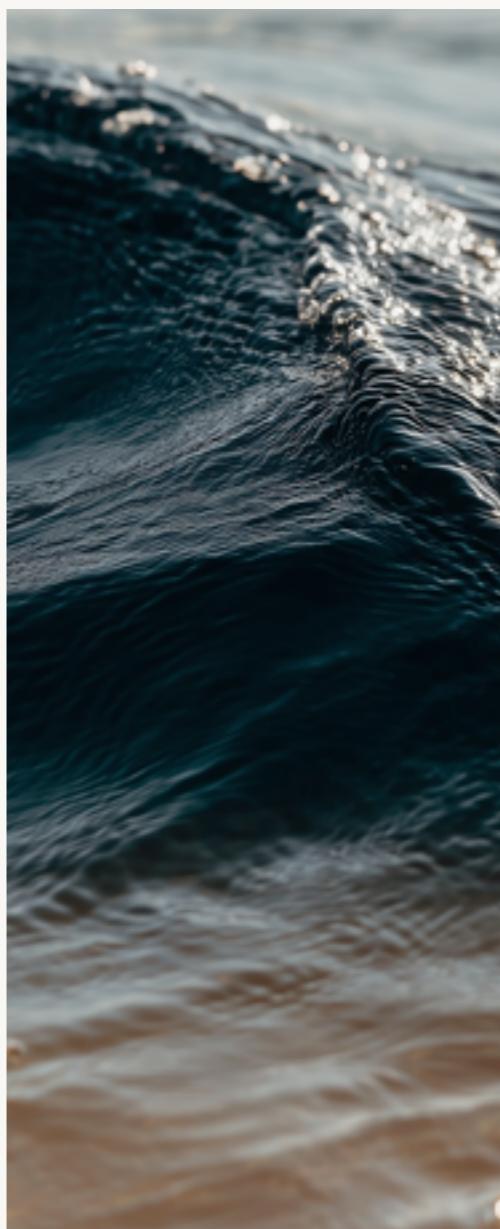
Une parenthèse courte et enveloppante pour relâcher les tensions, apaiser l'esprit et retrouver une douce sensation de légèreté.

*Bain de mer hydromassant - 20 min*

*Massage relaxant - 25 min*

+ ACCÈS AU SPA MARIN

**2 soins | 130€**



### ESCALE NOUVEAU REVITALISANTE

Un shot d'énergie marine : on réveille le corps, on réoxygène l'esprit et on ravive l'éclat pour repartir dynamisé(e).

*Bain de mer hydromassant - 20 min*

*Massage relaxant - 50 min*

*Enveloppement aux algues - 25 min*

*Massage visage et cuir chevelu - 25 min*

+ ACCÈS AU SPA MARIN

**4 soins | 330€**

### ESCALE NOUVEAU ABSOLUE

Remise à neuf intégrale : lâcher-prise profond, peau réhydratée, corps régénéré, avec des effets qui durent.

*Bain de mer hydromassant - 20 min*

*Massage relaxant - 50 min*

*Enveloppement aux algues marines - 25 min*

*Massage visage et cuir chevelu - 25 min*

*Massage sous affusion d'eau de mer - 25 min*

*Soin visage personnalisé - 50 min*

+ ACCÈS AU SPA MARIN

**6 soins | 500€**

Escale disponibles en journée complète ou en demi-journée,  
selon votre préférence.

NOUVEAU

## RITUEL FUTURE MAMAN

Conçu pour accompagner la femme enceinte, ce soin apaise par des gestes enveloppants et adaptés. Massage doux, hydratation et détente en eau chaude soulagent les tensions et invitent au lâcher-prise.

*Enveloppement au magnésium marin - 25 min*

*Massage personnalisé relaxant - 50 min*

*Soin du visage Instant beauté - 30 min*

+ ACCÈS AU SPA MARIN

1h45 | 280€



## RITUEL VOLUPTÉ DES MERS

Conçu comme une véritable odyssée sensorielle, ce rituel est avant tout une ode au massage, exécuté exclusivement à la main pour offrir au corps une détente profonde et authentique.

*Gommage du corps gourmand - 20 min*

*Massage Volupté des Mers - 50 min*

1h10 | 190€

RITUEL  
PAOMA©  
HARMONIE VISAGE ET CORPS

PAOMA  
PARIS

ESCALES  
& RITUELS

Le rituel Signature PAOMA© offre une parenthèse gracieuse, sensorielle et harmonieuse, invitant à la détente du corps et de l'esprit avec des résultats immédiats.

*Soin du visage Rituel Révélateur de Beauté - 60 min*

*Massage Rituel Global Corps - 60 min*

2h00 | 280€

RITUEL  
THALION©  
ODYSSEE MINÉRALE VISAGE ET CORPS

THALION  
CRÉATEUR DE COSMÉTIQUE MARINE

Le rituel THALION© permet de recharger l'organisme en minéraux et de neutraliser les signes du stress et de la fatigue du visage et du corps, pour une profonde sensation de relaxation et de renouveau.

*Gommage minéral - 20 min*

*Massage Revitalisation Intense - 50 min*

*Soin visage Hydratant & Repulpant personnalisé - 50 min*

2h00 | 300€

# LES SOINS À LA CARTE

44



# SOINS VISAGE

PAOMA  
PARIS

## ÉVEIL DES SENS « OVALE ET DÉCOLLETÉ »

Raffermissant structurant qui tonifie le décolleté et redéfinit l'ovale pour des traits plus nets et une peau plus ferme.

30 min | 85€

## ÉVEIL DES SENS « REGARD »

Soin holistique ciblé qui lisse, draine et réveille le regard pour un contour défatigué et visuellement plus lumineux.

30 min | 85€

## RÉVÉLATEUR DE BEAUTÉ

Lift et éclat instantanés : ovale redessiné, pommettes rehaussées et grain affiné pour une peau douce et veloutée.

60 min | 150€

## ÉCLATS DES GLACES - POUR ELLE, POUR LUI

Stimulation par le froid qui défatigue le regard, raffermit les tissus et ravive l'éclat pour un teint uniforme et lumineux.

60 min | 150€

## PURETÉ PAOMA© - POUR ELLE, POUR LUI NOUVEAU

Soin détox profond qui désincruste, resserre les pores et apaise les rougeurs pour une peau nette, fraîche et uniforme.

60 min | 150€

## ANTI-ÂGE HYALURESENCE

Soin repulpant inspiré de la médecine esthétique : lisse les rides, redessine les contours et restaure l'élasticité visage-cou-décolleté.

75 min | 175€

# SOINS VISAGE

THALION  
CRÉATEUR DE COSMÉTIQUE MARINE

## INSTANT BEAUTÉ

Éclat express, ciblé selon votre besoin. Diagnostic, préparation et masque pour une peau nette et réveillée en un instant.

30 min | 85€

## RITUEL MARIN VISAGE - HOMME NOUVEAU

Soin énergisant pensé pour les peaux masculines : minéraux marins et massage nuque/trapèzes libèrent les tensions et ravivent l'éclat.

50 min | 130€

## HYDRA MINÉRAL

Baignée de minéraux, la peau se gorge d'hydratation. Double masque marin et gel aux 112 oligo-éléments pour un visage frais et repulpé.

60 min | 150€

## ÉCLAT ÉNERGIE

Cure vivifiante aux super-algues pour effacer la fatigue. Teint rosé, peau lumineuse, esprit reboosté.

60 min | 150€

## SENSI-MARIN

Cocon apaisant pour peaux sensibles : actifs marins et probiotiques rééquilibrent, calment et renforcent la barrière cutanée.

60 min | 150€

## SCULPTEUR JEUNESSE OCEAN SECRETS

Soin d'architecture cutanée qui redessine les contours et repulpe. Gestuelle facialiste et outil Glaz Marin pour une peau lissée et ferme.

90 min | 185€

## MODULES CIBLÉS COMPLÉMENTAIRES VISAGE

3 modules ciblés ont été imaginés pour personnaliser davantage les soins visage PAOMA© (ne peuvent être vendus seuls) :

### Haut du visage

Yeux et front

### Bas du visage

Ovale et décolleté

### Lèvres

Repulpe, remodèle & lisse

Le module de 15min

25€



## SOINS HYPER PULSE : STRETCHING CELLULAIRE



L'Hyper Pulse® est une technologie non invasive de réduction de la graisse corporelle et de raffermissement de la peau, reposant sur le principe de tenségrité pour garantir efficacité et sécurité. Elle génère une vibration douce et dynamique qui stimule les cellules sans les endommager. Cette action cible les fibres structurelles de la peau, des muscles et des tissus sous-cutanés, tout en préservant l'équilibre cellulaire.

### BILAN / DIAGNOSTIC PERSONNALISÉ\*

\*offert si abonnement acheté

20 min | 30€

### BILAN + 1ÈRE SÉANCE STARVAC©

Stretching Cellulaire

60 min | 100€

### SÉANCE CORPS COMPLET STARVAC©

Stretching Cellulaire

40 min | 85€

### FORFAIT 5 SÉANCES DE 40 MIN

400€

### FORFAIT 10 SÉANCES DE 40 MIN

800€

### SÉANCE ZONE SPÉCIFIQUE STARVAC©

Stretching Cellulaire

20 min | 50€

### SÉANCE DUO STARVAC©

Stretching Cellulaire + Pressothérapie

2 techniques complémentaires pour un maximum d'efficacité

70 min | 130€

### FORFAIT 5 SÉANCES DE 70 MIN

600€

### FORFAIT 10 SÉANCES DE 70 MIN

1200€

## SOINS CORPS

### PRESSOTHÉRAPIE

Méthode exclusive qui dynamise la silhouette et relance les circulations sanguine et lymphatique, pour bien-être et minceur. Effets dès la 1re séance grâce à la Pressodynamie®, fondée sur deux brevets exclusifs.

Personnalisez votre séance :

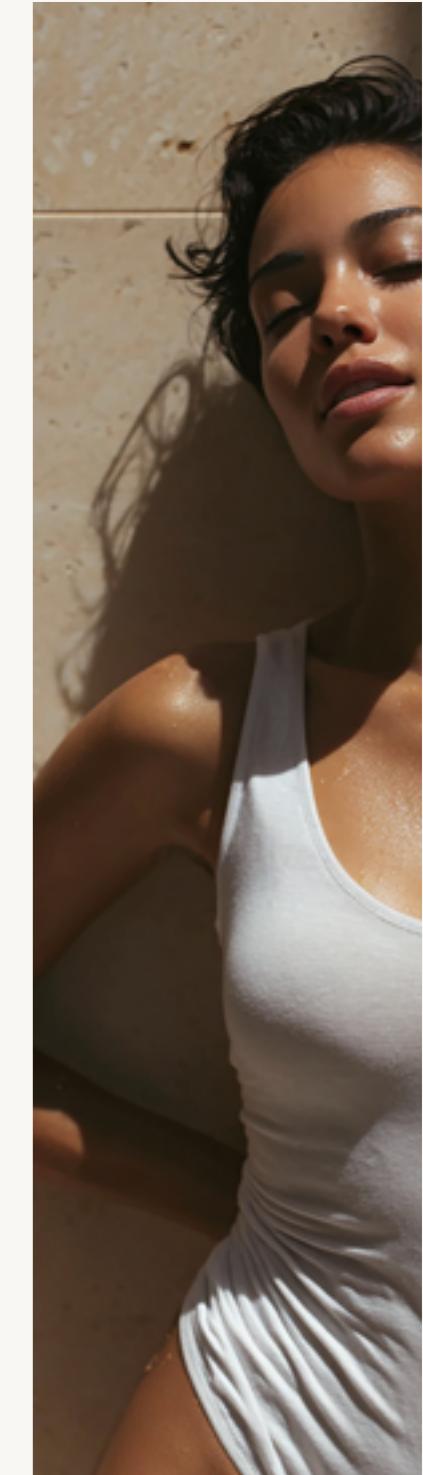
- Drainage
- Récupération sportive
- Silhouette
- Sensation de jambes lourdes

### 1 SÉANCE

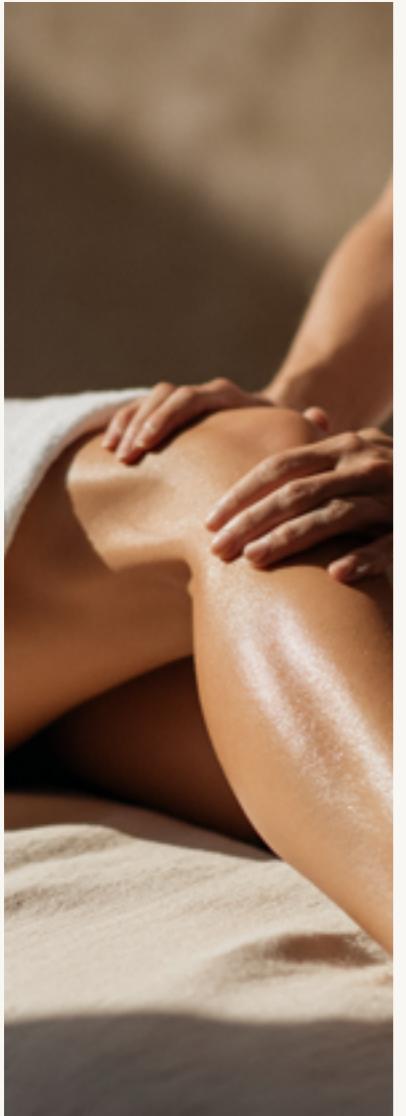
30 min | 60€

### FORFAIT 5 SÉANCES

250€



# SOINS CORPS



THALION  
CRÉATEUR DE COSMÉTIQUE MARINE

## MASSAGE CELLULITE (3D)

60 min 150€

Soin anti-cellulite innovant : fines couches superposées saturent la peau en actifs marins. Associé à un massage profond, il cible les 3 dimensions de la cellulite.

## FORFAIT 5 SOINS MASSAGE CELLULITE (3D)

675€

## OBJECTIF VENTRE PLAT

50 min 140€

Cible les rondeurs abdominales : massage Zen Abdomen + huile de magnésium, Boue de Guérande, concentré resculptant. Résultats dès la 1re séance.

## MASSAGE DETOX AUX ACTIFS MARINS

25 min 80€

Soin détox corporel : frictions spécifiques qui stimulent en profondeur les fonctions d'élimination et de drainage.

## DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL

50 min 140€

Drainage lymphatique doux : pressions « plume » sur tout le corps, relancent la circulation, favorisent l'élimination des toxines et soutiennent l'immunité.

# SOIN BEAUTÉ DES MAINS

## BEAUTÉ DES MAINS

50 min 85€

Soin cocoon sur-mesure : nos esthéticiennes chouchoutent ongles, cuticules et mains avec des gants riches en agents émollients et hydratants. Le rituel se conclut par un soin de l'ongle adapté pour parfaire la manucure.\*

\*Ce soin ne comporte pas de pose de vernis.

# MASSAGES CORPS



PAOMA  
PARIS

## RITUEL SÉRÉNITÉ NOUVEAU

60 min 150€

Massage relaxant aux manœuvres fluides et enveloppantes : apaise corps et esprit, libère les tensions, stimule la circulation et induit un lâcher-prise durable.

À chaque soin, le thérapeute adapte gestes (mains ou Gua Sha en quartz rose) aux signaux du corps : tensions relâchées, énergie fluidifiée, toxines éliminées, silhouette redessinée.

## RITUEL INITIAL CORPS

30 min 90€

## RITUEL GLOBAL CORPS

60 min 150€

## RITUEL ZÉNITH CORPS

90 min 190€

À LA CARTE

# MODULES CIBLÉS COMPLÉMENTAIRES CORPS

2 modules ciblés ont été imaginés pour personnaliser davantage les soins visage PAOMA© (ne peuvent être vendus seuls) :

## Crâne

Soulage, apaise & détresse

## Pieds

Détend, vivifie & délassé

Le module de 15min 25€

# SOIN BEAUTÉ DES PIEDS

## BEAUTÉ DES PIEDS

50 min 85€

Soin relaxant et durable : élimine en douceur impuretés et callosités pour des talons souples et lisses. Ongles polis/limés, cuticules soignées, modelage hydratant, puis soin de l'ongle adapté pour parfaire le résultat.\*

\*Ce soin ne comporte pas de pose de vernis.

# MASSAGES 25 MIN DE DÉTENTE

## RELAXANT

25 min | 80€

Massage de détente de l'ensemble de la face dorsale du corps par des manœuvres douces et enveloppantes associées à des techniques de pressions glissées.

## AMMA - ASSIS

25 min | 80€

Massage relaxant d'inspiration japonaise : pressions ciblées le long des méridiens pour relâcher les tensions et réduire le stress.  
Effet détente et dynamisation. Massage habillé (tenue décontractée).

## DOS & NUQUE

25 min | 80€

Massage spécifique délassant et décontractant, afin de dénouer une à une les tensions du dos, des épaules et de la nuque.

## DRAINAGE JAMBES

25 min | 80€

Massage drainant et circulatoire des jambes, pour favoriser la récupération et favoriser la sensation de jambes légères.

## FACIAL

25 min | 80€

Massage facial profond qui préserve la fermeté et aide à prévenir les rides. Il ravive l'éclat et nourrit intensément pour un teint lumineux.

## CUIR CHEVELU

25 min | 80€

Massage ciblé du crâne et du cuir chevelu qui active la micro-circulation et oxygène les tissus; réduit le stress et améliore le sommeil.



# MASSAGES 50 MIN DE DÉTENTE

## SIGNATURE DEEP TISSUE

50 min | 140€

Massage lent et profond mêlant Deep tissue, Trigger Point et pétrissages : dénoue contractures et raideurs, détoxifie la masse musculaire et relance l'énergie pour une détente durable.

## ÉNERGISANT

50 min | 140€

Massage holistique traditionnel qui mobilise l'énergie vitale, résorbe les blocages et rééquilibre le corps. Alternant rythmes et pressions, il relaxe en profondeur, tonifie, stabilise les émotions et revitalise l'organisme.

## REVITALISATION INTENSE

50 min | 140€

Le soin « Thérapies Minérales » rééquilibre les minéraux de l'organisme et, grâce à des manœuvres profondes et à un massage signature aux bienfaits de l'eau de mer, plonge le corps dans une détente intense.

## VOLUPTE DES MERS

50 min | 140€

« Tiaré envoutante » ou « Agrumes pétillants », mouvements marins, gestuelle solaire et « Hypno-Slow » pour une détente immersive ou pour un lâcher-prise total. Le baume fondant final sublime la peau et prolonge le plaisir. Un moment d'évasion absolue.



## SPORTIF

50 min | 140€

Massage dynamique : tonifie, stimule les circulations lymphatique et veineuse, prépare à l'effort et réduit les raideurs grâce aux frictions et mobilisations.

## RELAXANT

50 min | 140€

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

## RÉFLÉXOLOGIE PLANTAIRE & PALMaire

50 min | 140€

Stimulations et pressions sur les points réflexes des mains et des pieds pour soulager les maux du quotidien et apporter bien-être et sérénité.

## ABDOMEN & CUIR CHEVELU

50 min | 140€

Améliore la digestion, soulage le dos, favorise sommeil et circulation. Prolongé par un massage du cuir chevelu qui stimule l'irrigation et la relaxation.

## GOMMAGES CORPS

### GOMMAGE PAOMA

20 min | 75€

Un gommage pré-soin permettant d'exfolier la peau en douceur et de la préparer à recevoir les soins suivants. Ce gommage détoxifie, lisse et délassé.

### GOMMAGE THALION

20 min | 75€

Sels marins reminéralisants : une exfoliation qui élimine les cellules mortes, adoucit le grain de peau et stimule la régénération naturelle de l'épiderme.



## SOINS DE L'OcéAN LES BIENFAITS DE L'EAU DE MER

### ENVELOPPEMENTS

20 min | 70€

Reminéralisant/ Amincissant/ Détoxifiant aux algues marines Nourrissant à la pulpe de noix de coco.

### BAINS DE MER HYDROMASSANTS

20 min | 55€

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 / aux extraits marins reminéralisants).

### DOUCHE SOUS-MARINE

15 min | 55€

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

### DOUCHE À JET

10 min | 50€

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

### MASSAGE SOUS AFFUSION D'EAU DE MER

20 min | 70€

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

NOUVEAU

## AQUA YOGA

45 min | 90€

Pratiqué en piscine, et en mer lorsque la météo s'y prête, pour une parenthèse fluide, enveloppante et vivifiante.

## RELAXATION AQUATIQUE

45 min | 130€

En eau chaude, bercé par l'apesanteur et le mouvement de l'eau, le corps se délassé et l'esprit s'apaise — en piscine.

## SOPHROLOGIE

50 min | 100€

Sophrologie guidée : respiration, visualisation et détente profonde pour apaiser le mental, relâcher les tensions et retrouver un équilibre durable.

## RELAXATION IMMERSION SONORE

45 min | 90€

Vibrations enveloppantes qui apaisent le mental et relâchent le corps, pratiquée en intérieur ou en extérieur.

Pour garantir la qualité de votre expérience, certains soins sont assurés par des intervenants spécialisés extérieurs. Leur réalisation dépend de leur disponibilité au moment de la réservation.



## OSTÉOPATHIE AQUATIQUE

30 min | 95€

Pratiquée en eau chaude (32 °C), l'ostéopathie aquatique — adaptation de l'ostéopathie —, cliniquement validée, restaure la mobilité, atténue les douleurs, optimise les performances et renforce le bien-être.

## OSTÉOPATHIE

45 min | 130€

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

## ACUPUNCTURE

50 min | 130€

Issue de la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture stimule des points précis avec de fines aiguilles pour soutenir l'autorégulation et harmoniser corps et esprit.

## NATUROPATHIE

60 min | 130€

Approche de santé naturelle et holistique : après bilan, le naturopathe évalue le terrain et propose des mesures naturelles pour détoxifier, apaiser les symptômes et relancer l'énergie vitale.

## MICROKINÉSITHÉRAPIE

45 min | 120€

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.

Pour garantir la qualité de votre expérience, certains soins sont assurés par des intervenants spécialisés extérieurs. Leur réalisation dépend de leur disponibilité au moment de la réservation.

À LA CARTE

# SOINS ENFANTS & ADOS



SOINS ENFANTS  
& ADOS

# PARENTHÈSE 3 JOURS

(À PARTIR DE 13 ANS)

## JOUR 1

**3 soins** | 1h05

Gommage aux sels marins	20min
Enveloppement au Magnésium marin	20min
Massage du cuir chevelu	25min

## JOUR 2

**4 soins** | 2h15

Activité physique	45min*
Balnéothérapie aux cristaux marins	20min
Massage sous affusion d'eau de mer	20min
Soin beauté des mains/pieds OU	50min
Réflexologie plantaire	

## JOUR 3

**4 soins** | 2h00

Activité physique	45min*
Enveloppement au Magnésium marin	20min
Massage sous affusion d'eau de mer	25min
Soin visage Instant Plaisir	30min

TARIF : à partir de 600€ (sans hébergement)

# SOINS (À PARTIR DE 13 ANS)

## SOINS VISAGE THALION

**60 min** | 140€

*Soin du visage adapté à la peau des plus jeunes. L'esthéticienne adapte les produits pour répondre aux besoins de la peau ; purifiant, hydratant, désincrustant.*

## BEAUTÉ MAINS & PIEDS

**50 min** | 85€

*Soin Cocoon mains ou pieds : ongles nettoyés et polis, cuticules soignées, hydratation avec modelage, puis pose de base pour sublimer l'ongle.\**

## MASSAGE ZONE AU CHOIX

**25 min** | 80€

*Massage personnalisé de 25 minutes. Zone au choix : dos et nuque, jambe, visage, cuir chevelu.*

# SOINS MASSAGES (6 À 12 ANS\*)

## MASSAGE DUO PARENT-ENFANT

**25 min** | 140€  
**50 min** | 240€

*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** | 60€

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

# ACTIVITÉS AQUATIQUES (À PARTIR DE 3 ANS\*)

## ÉVEIL AQUATIQUE (RÉSERVÉ AUX 3-6 ANS)

**30 min** | 35€

*Découverte, familiarisation et autonomie dans l'eau.*

## LEÇON NATATION (À PARTIR DE 6 ANS)

**30 min** | 35€



# COACHING & FORME

64



# ACTIVITÉS PHYSIQUES & COACHING

## EN PISCINE

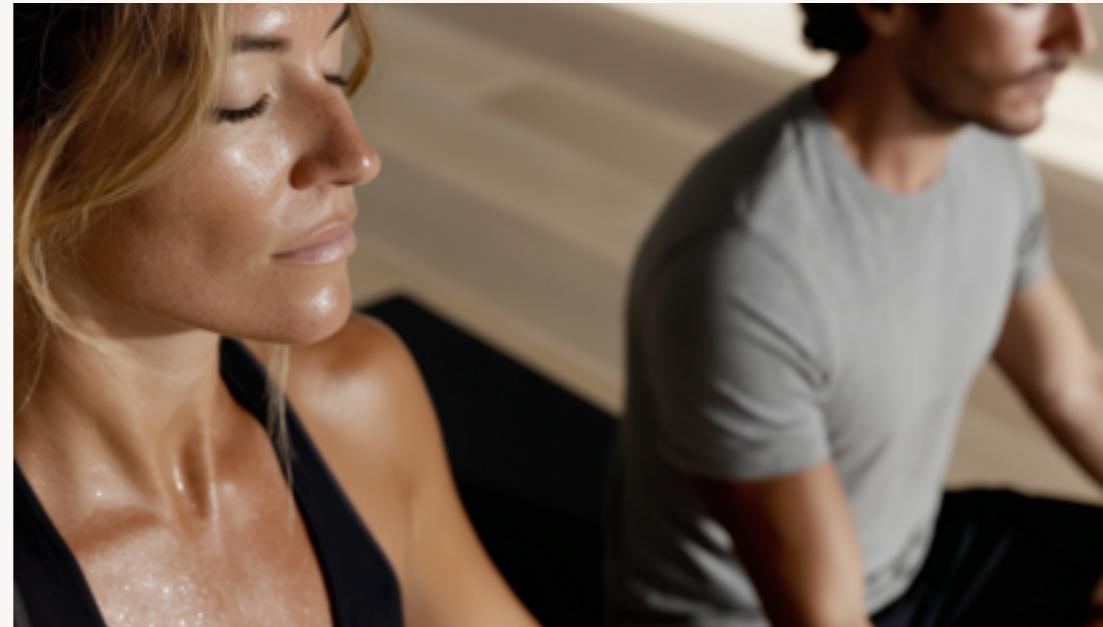
Aquagym • Aquabiking • Aquatraining • Leçon de natation

## EN SALLE

Personal training • Cardio training • Yoga • Stretching •  
Gym Ballon • Gym douce

## EN EXTÉRIEUR

Personal training • Cardio training • Yoga • Stretching •  
Gym Ballon • Gym douce



## COACHING INDIVUEL

1 séance

30 min	50 min
55€	85€
255€	375€
470€	750€

Forfait 5 séances

Forfait 10 séances

## COACHING EN DUO

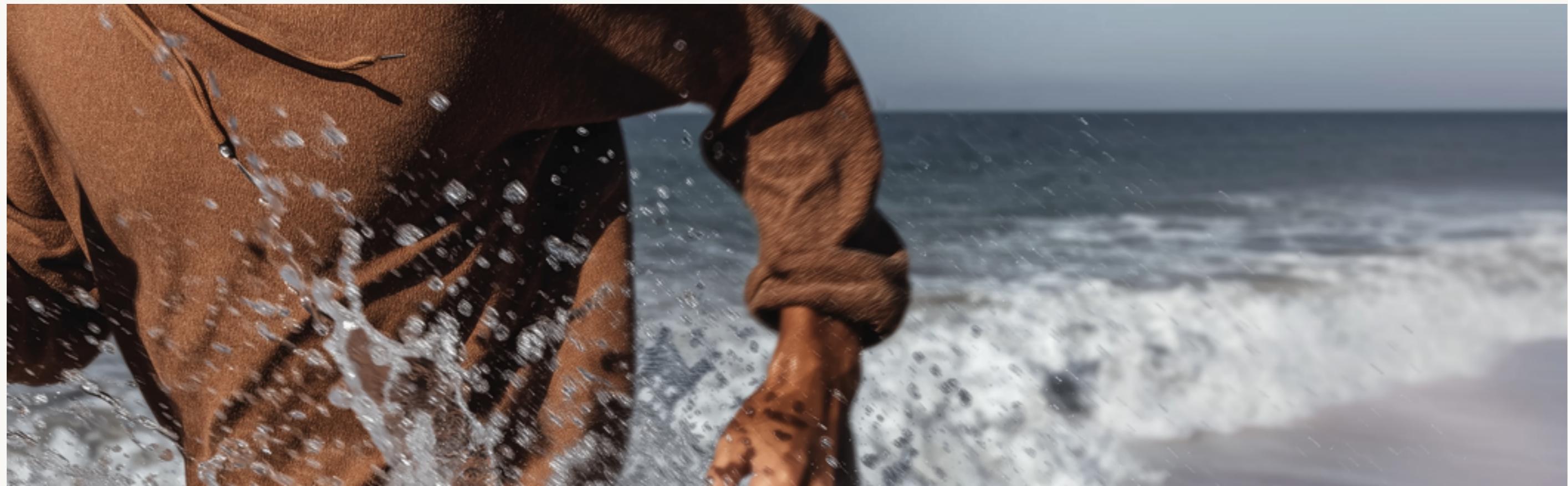
50 min	130€
--------	------

## COACHING EN TRIO

50 min	165€
--------	------

## LEÇON DE NATATION

30 min	40€
--------	-----



## NOS MARQUES PARTENAIRES





## DES SOINS NATURELS & EFFICACES

Première marque de soins écoéthique, bio et française, proposant des protocoles de soin alliant l'expertise manuelle de thérapeutes à une gamme de produits naturels, novateurs et à l'efficacité prouvée.

À travers sa gamme, PAOMA© rassemble des soins formulés à partir d'ingrédients biologiques innovants dont un actif aux propriétés exceptionnelles, issu de la gemmothérapie, thérapie par les bourgeons, fruit de l'association unique de bourgeons de cassis, de hêtre et de tilleul argenté, provenant de la flore française.

Cette innovation cosmétique inédite qui rassemble ces trois bourgeons a été brevetée et reste une exclusivité de la recherche PAOMA©, qui n'est autre qu'un merveilleux concentré d'énergie biologique et de précieuses cellules végétales de croissance.



## THALION

CRÉATEUR DE COSMÉTIQUE MARINE

## DES SOINS NOURRIS PAR LA MER

Première marque de cosmétiques marins française, alliant expertise scientifique et gestuelle manuelle pour proposer des protocoles de soin à l'efficacité prouvée.

À travers sa gamme, THALION rassemble des soins formulés à partir d'actifs marins innovants, issus d'algues bretonnes récoltées de manière responsable, dont un concentré d'oligo-éléments marins aux propriétés exceptionnelles, fruit de l'association unique de magnésium, potassium et calcium, directement inspirée de la biodiversité de la Mer d'Iroise.

Cette innovation cosmétique exclusive, brevetée par la recherche THALION, reste une référence dans le domaine de la cosmétique marine et constitue un véritable concentré d'énergie vitale et de nutriments essentiels pour la peau.





**GRAND  
HÔTEL**

SPA & THALASSO

— SAINT-JEAN-DE-LUZ —

★★★★★

43, BOULEVARD THIERS - 64 500 SAINT-JEAN-DE-LUZ

+33 (0)5 59 26 35 36  
RESERVATION@LUZGRANDHOTEL.COM

WWW.LUZGRANDHOTEL.FR

Retrouvez les conditions générales sur ce lien :  
[www.luzgrandhotel.fr/conditions-generales-de-vente](http://www.luzgrandhotel.fr/conditions-generales-de-vente)