



GRAND  
HÔTEL

SPA & THALASSO

— SAINT-JEAN-DE-LUZ —

★ ★ ★ ★ ★

GUIDE DES SOINS

# Spa & Thalasso

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





LE GRAND HÔTEL  
SPA & THALASSO

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



LES PARENTHÈSES  
3 JOURS

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



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 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



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



# GRAND HÔTEL

SPA & THALASSO  
— SAINT-JEAN-DE-LUZ —  
\*\*\*\*\*

Surplombant ***l'océan Atlantique***, le Grand Hôtel Spa & Thalasso est l'hôtel mythique de Saint-Jean-de-Luz. Ses atouts d'antan se dessinent avec élégance dans un esprit Art Déco pour un séjour placé sous le signe du luxe, du calme et du bien-être.

Nos chambres sont ***spacieuses, lumineuses et d'un grand confort*** et nos suites disposent d'une ***terrasse*** offrant une vue imprenable sur l'océan.

## 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

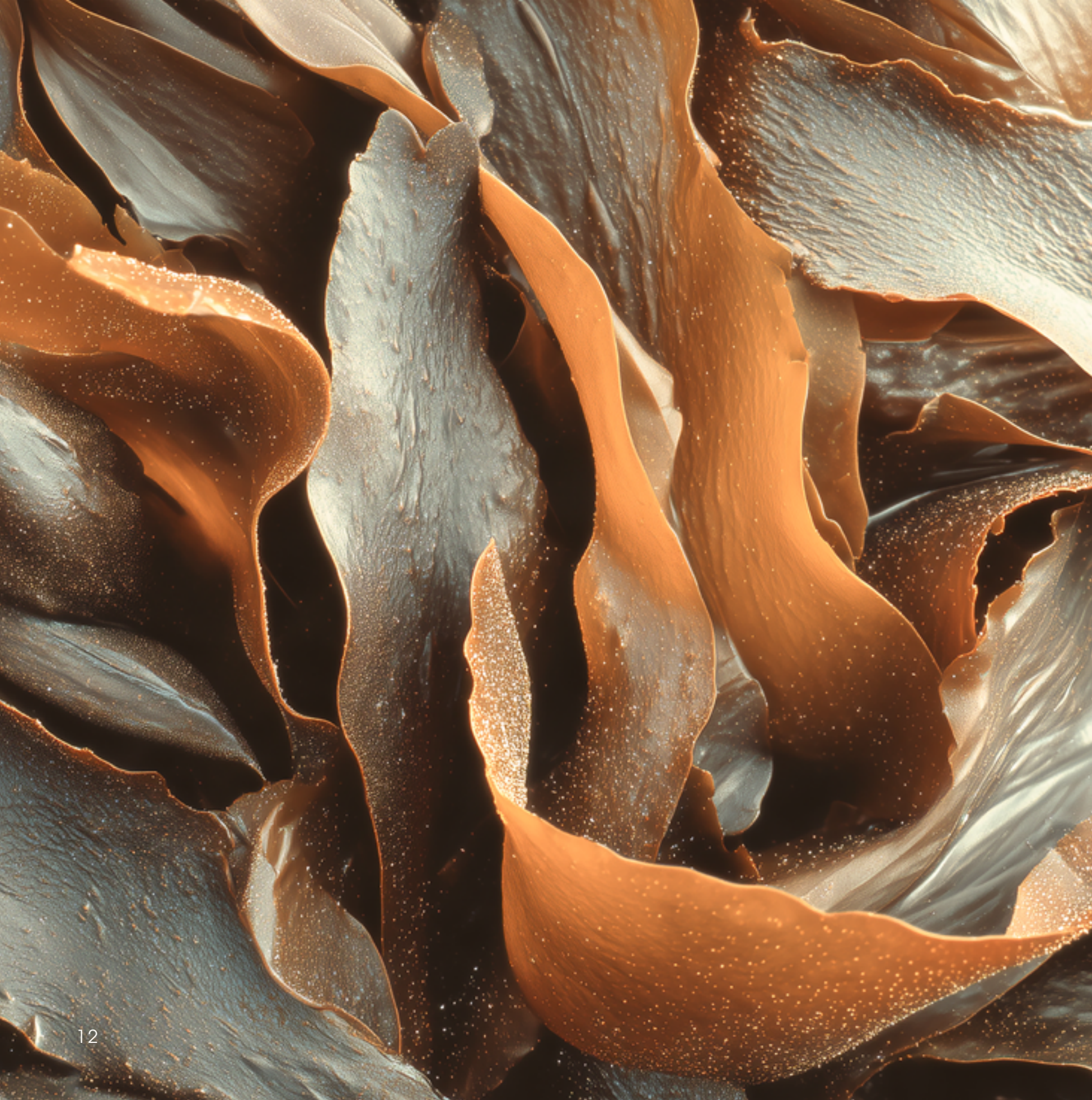
Posé sur la plage face à l'Atlantique, notre Spa & Thalasso déploie **1 000 m<sup>2</sup>** dédiés au bien-être dans un cadre intime, élégant et unique au **Pays basque**. Ambiance confidentielle, toucher expert, expérience sensorielle portée à son sommet.

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 sublimes 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 : iode, 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

NOUVEAU

DÉCONNEXION

MA PAUSE «RESOURCING»  
Je souhaite déconnecter, me détoxifier et me revitaliser

3

JOURS

12

SOINS



PARENTHÈSE

OCÉAN & YOGA

MA PAUSE BIEN-ÊTRE  
Je souhaite me reconnecter avec la nature et le bien-être

3

JOURS

11

SOINS

JOUR 1

4 soins

2h35

- Séance de relaxation **NOUVEAU** 45min
- «immersion sonore» sur la plage\*
- Massage sous affusion d'eau de mer **NOUVEAU** 20min
- Massage Rituel Sérénité PAOMA© **NOUVEAU** 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)



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

3 JOURS  
11 SOINS



PARENTHÈSE  
MARINE

MA PAUSE MINÉRALE  
Je souhaite faire le plein de minéraux

3 JOURS  
11 SOINS

JOUR 1

3 soins 1h30

Gommage aux sels marins 20min  
Enveloppement régénérant et revitalisant 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)



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

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

TARIF : à partir de 900€ (sans hébergement)





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 2

4 soins 2h20

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

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

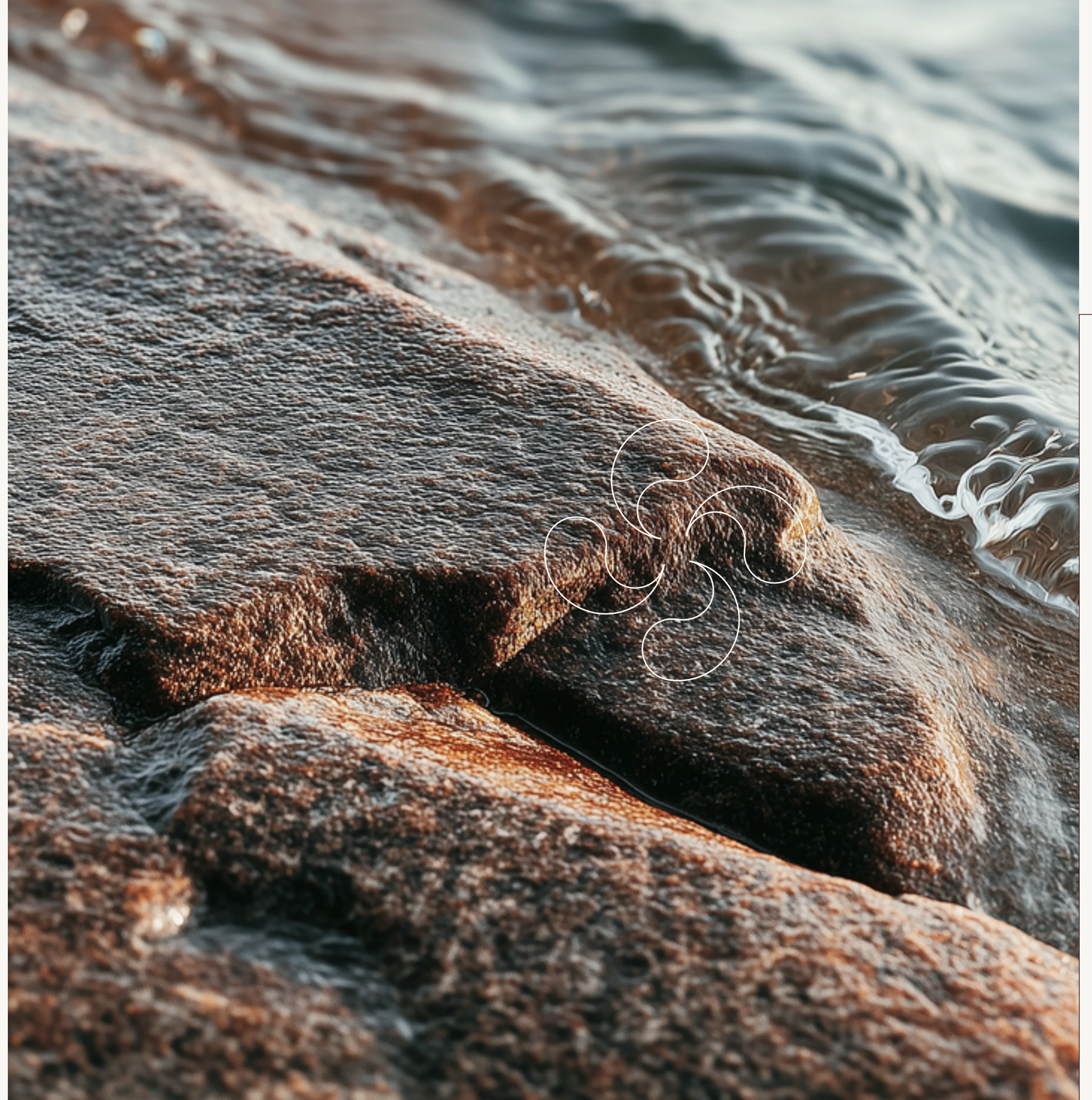
TARIF : à partir de 900€ (sans hébergement)





# LES IMMERSIONS

## 5 JOURS



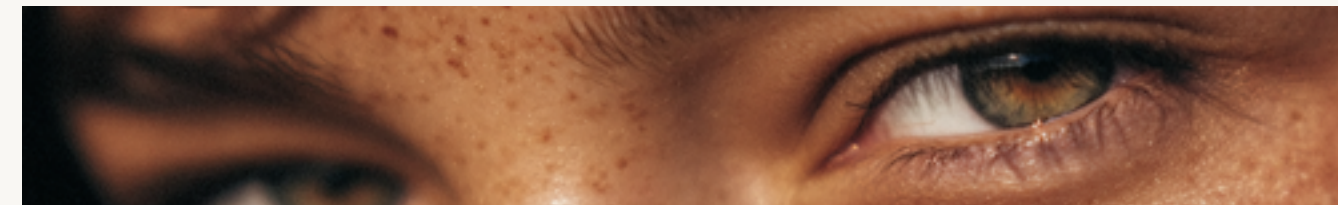


# IMMERSION SÉRÉNITÉ

NOUVEAU

5 JOURS  
20 SOINS

MA PAUSE ANTI-CORTISOL  
Je souhaite réduire mon stress et retrouver mon équilibre intérieur



## JOUR 1

4 soins	1h50
---------	------

Entretien personnalisé d'entrée de cure	—
Coaching respiratoire	20min
Gommage minéral au magnésium marin	20min
Enveloppement Sérénité au magnésium marin	20min
Relaxation aquatique en piscine	50min

## JOUR 2

4 soins	2h55
---------	------

Activité physique en extérieur	45min*
Balnéothérapie au magnésium marin	20min
Séance d'acupuncture	50min
Massage Rituel Sérénité PAOMA©	60min

## JOUR 3

4 soins	2h20
---------	------

Séance de Yoga aquatique en piscine	50min
Massage sous affusion d'eau de mer	20min
Balnéothérapie au magnésium marin	20min
Massage abdomen & cuir chevelu	50min

## JOUR 4

4 soins	2h15
---------	------

Massage sous affusion d'eau de mer	20min
Séance de relaxation « Immersion Sonore »	45min
Balnéothérapie au magnésium marin	20min
Soin revitalisant intense	50min

## JOUR 5

4 soins	3h00
---------	------

Séance de stretching	50min
Enveloppement Sérénité au magnésium marin	20min
Réfléxologie plantaire et palmaire	50min
Soin du visage Hydra Minéral THALION©	60min
Entretien personnalisé de fin de cure	—

TARIF : 1 500€ (sans hébergement)

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



# IMMERSION FORME & TONICITÉ

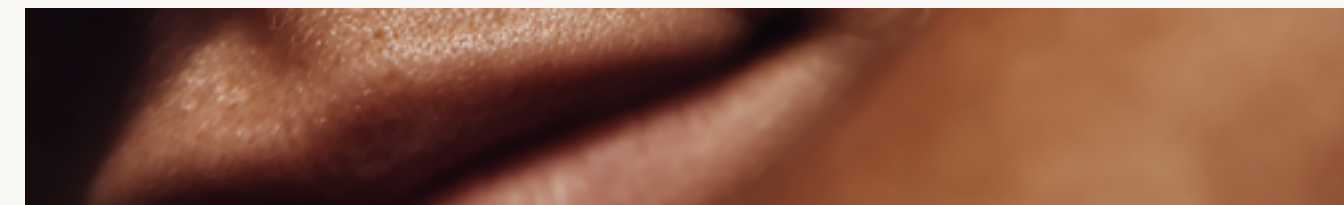
NOUVEAU

5  
JOURS

24  
SOINS

MA PAUSE SILHOUETTE  
Je souhaite raffermir mon corps

## POUR ELLE



### 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 préssothérapie	30min
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 3

5 soins 2h30

Séance STARVAC© corps complet	40min
Douche sous-marine drainante	15min
Enveloppement minceur Laminaria & Fucus	20min
Séance de préssothérapie	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 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	—

TARIF : 1 500€ (sans hébergement)

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



IMMERSION

NOUVEAU

# FORME & TONICITÉ

MA PAUSE SILHOUETTE  
Je souhaite tonifier mon corps

5 JOURS

24 SOINS

## POUR LUI



<b>JOUR 1</b>	5 soins	2h00	<b>JOUR 4</b>	5 soins	2h30
Entretien personnalisé d'entrée de cure	—		Balnéothérapie aux algues marines	20min	
Séance STARVAC© - détox ventre	20min		Douche à jet	10min	
Enveloppement détoxifiante aux algues	20min		Soin objectif ventre plat	50min	
Douche à jet	10min		Massage cuir chevelu	25min	
Massage détox aux actifs marins	25min		Activité physique	45min*	
Activité physique	45min*				
<b>JOUR 2</b>	5 soins	3h20	<b>JOUR 5</b>	4 soins	1h45
Balnéothérapie aux algues marines	20min		Séance STARVAC© - détox ventre	20min	
Consultation de naturopathie	60min		Douche sous-marine drainante	15min	
Soin objectif ventre plat	50min		Enveloppement détoxifiant aux algues	20min	
Réflexologie plantaire	25min		Soin visage Rituel Marin THALION©	50min	
Activité physique	45min*		Entretien personnalisé de fin de cure	—	
<b>JOUR 3</b>	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 : 1 500€ (sans hébergement)

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





IMMERSION  
DÉCOUVERTE

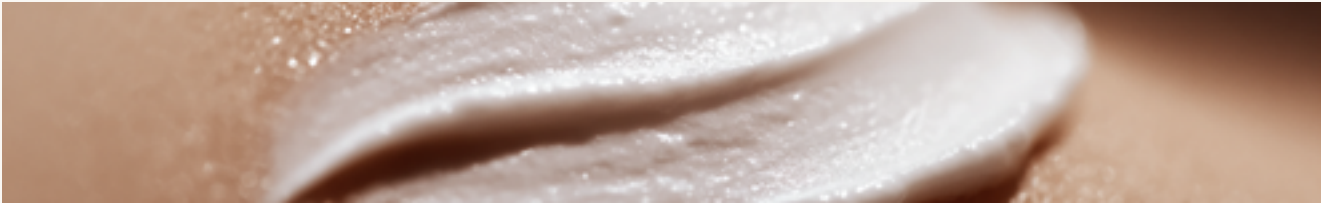
MA PAUSE SPA & THALASSO  
Je souhaite une escapade beauté

5

JOURS

19

SOINS



<b>JOUR 1</b>	<b>3 soins</b>	<b>1h40</b>	<b>JOUR 4</b>	<b>4 soins</b>	<b>2h40</b>
Entretien personnalisé d'entrée de cure	—		Activité physique		45min*
Gommage douceur du corps	20min		Douche sous-marine		15min
Enveloppement régénérant et revitalisant	20min		Massage amma assis		25min
Massage Rituel Global corps	60min		Soin du visage Révélateur de Beauté + 1 module complémentaire visage au choix		75min
<b>JOUR 2</b>	<b>4 soins</b>	<b>2h50</b>	<b>JOUR 5</b>	<b>4 soins</b>	<b>2h45</b>
Activité physique	45min*		Atelier Stretching actif		50min
Bain hydromassant aux huiles essentielles	20min		Bain hydromassant aux huiles essentielles		20min
Soin du visage Révélateur de Beauté + 1 module complémentaire visage au choix	75min		Enveloppement régénérant et revitalisant		20min
Séance d'ostéopathie aquatique	30min		Massage Global corps + module complémentaire crâne		75min
<b>JOUR 3</b>	<b>4 soins</b>	<b>2h15</b>	Entretien de fin de cure		—
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 : 1 500€ (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



## 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 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 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

## JOUR 4

4 soins 2h15

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

TARIF : 1 500€ (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

<b>JOUR 1</b>	5 soins	2h05	<b>JOUR 4</b>	4 soins	2h15
Entretien personnalisé d'entrée de cure	—		Séance coaching personnalisé - objectif dos	50min	
Séance d'ostéopathie	45min		Douche sous-marine décontractante des lombaires	15min	
Gommage corps aux sels marins	20min		Enveloppement du dos au magnésium marin	20min	
Douche sous-marine	15min		Massage énergisant	50min	
Enveloppement détoxifiant du dos aux algues marines	20min				
Massage dos et nuque au magnésium marin	25min				
<b>JOUR 2</b>	4 soins	2h20	<b>JOUR 5</b>	4 soins	2h05
Séance coaching personnalisé - objectif dos	50min		Atelier Stretching actif	50min	
Balnéothérapie aux algues marines	20min		Massage sous affusion d'eau de mer	20min	
Enveloppement du dos d'algues reminéralisantes	20min		Massage dos et nuque au magnésium marin	25min	
Massage Deep Tissue	50min		Soin du visage instant beauté	30min	
			Entretien de fin de cure	—	
<b>JOUR 3</b>	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'abdodmen et du cuir chevelu	50min				

TARIF : 1 500€ (sans hébergement)



IMMERSION  
MARINE

MA PAUSE MINÉRALE  
Je souhaite reminéraliser mon corps

5 JOURS  
22 SOINS



<b>JOUR 1</b>	4 soins	1h40	<b>JOUR 4</b>	4 soins	2h15
Accueil entrée de cure	—		Activité physique	45min*	
Gommage corps minéral magnésium et calcium	20min		Balnéothérapie au magnésium marin	20min	
Balnéothérapie aux algues marines	20min		Enveloppement au magnésium marin	20min	
Douche à jets	10min		Massage personnalisé au magnésium marin	50min	
Massage personnalisé au magnésium marin	50min				
<b>JOUR 2</b>	5 soins	2h35	<b>JOUR 5</b>	4 soins	2h25
Activité physique	45min*		Activité physique	45min*	
Balnéothérapie au calcium marin	20min		Massage sous affusion d'eau de mer	20min	
Massage sous affusion d'eau de mer	20min		Enveloppement au magnésium marin	20min	
Enveloppement au calcium marin	20min		Soin du visage hydra-minéral THALION©	60min	
Massage personnalisé au calcium marin	50min		Entretien de fin de cure	—	
<b>JOUR 3</b>	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 : 1 500€ (sans hébergement)

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



# LES ESCALES & 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.

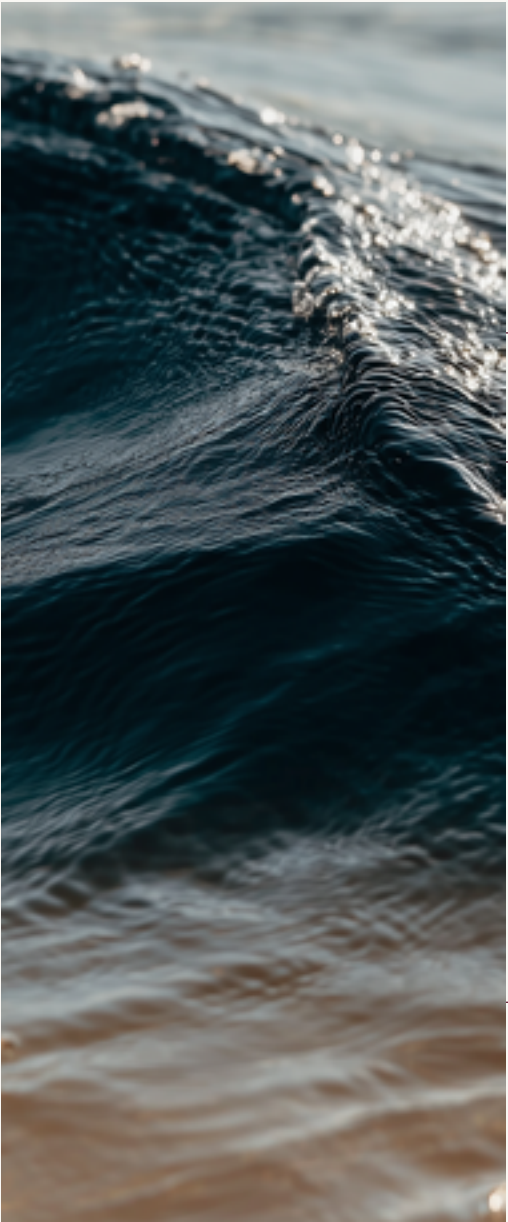
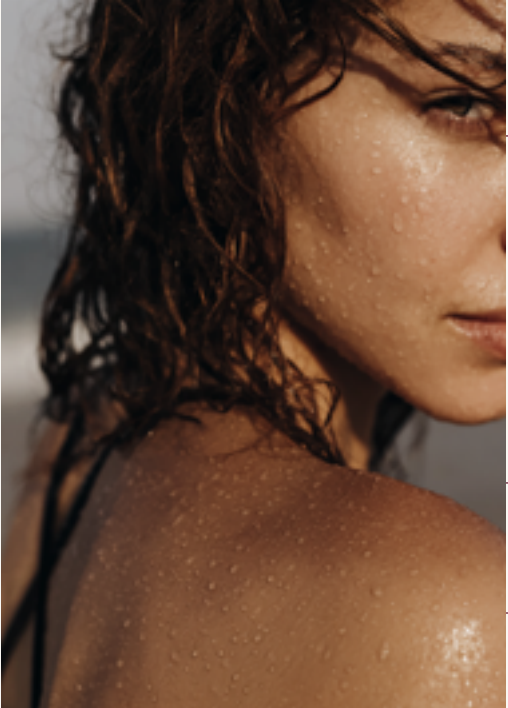
- Séance d'exercices de respiration - 15 min
- Bain hydro enrichie en huiles essentielles relaxantes - 20 min
- Enveloppement «anti-stress» au magnésium marin - 25 min
- Massage personnalisé anti-stress - 50 min



SOINS ACCOMPAGNÉS DU BOÎTIER SONORE MORPHÉE  
RELAXATION GUIDÉE

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

1h50 | 280€



ESCALE  
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  
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  
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€

Escales 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

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©  
ODYSSÉE MINÉRALE VISAGE ET CORPS

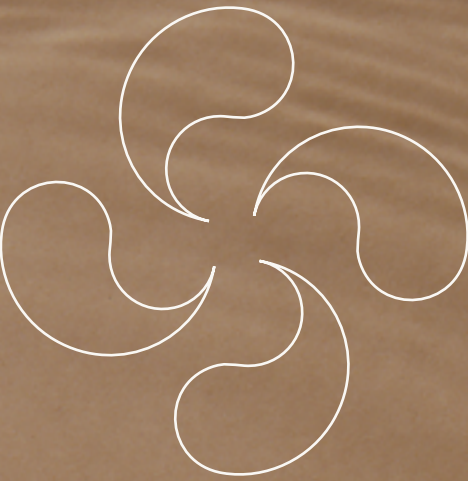
Le rituel THALION© permet de recharger l'organisme en minéraux et de neutraliser les signes du stress et de la fatigue du visage et du corps, pour une profonde sensation de relaxation et de renouveau.

- Gommage minéral - 20 min
- Massage Revitalisation Intense - 50 min
- Soin visage Hydratant & Repulpant personnalisé - 50 min

2h00 300€



LES SOINS  
À LA CARTE





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 visiblement 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, raffermi 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 HYALURESSENCE

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



**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



**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 INTIAL CORPS**

30 min

90€

**RITUEL GLOBAL CORPS**

60 min

150€

**RITUEL ZÉNITH CORPS**

90 min

190€

# 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 & délasse

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 manoeuvres 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.

**VOLUPTÉ 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 manoeuvres 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 délasse.

## 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 délasse 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’auto-régulation 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.



# 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 Réflexologie plantaire	50min	

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 <small>CRÉATEUR DE COSMÉTIQUE MARINE</small>	60 min	140€
<i>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.</i>		

BEAUTÉ MAINS & PIEDS	50 min	85€
<i>Soin Cocoon mains ou pieds : ongles nettoyés et polis, cuticules soignées, hydratation avec modelage, puis pose de base pour sublimer l'ongle.*</i>		

MASSAGE ZONE AU CHOIX	25 min	80€
<i>Massage personnalisé de 25 minutes. Zone au choix : dos et nuque, jambe, visage, cuir chevelu.</i>		

SOINS  
MASSAGES  
(6 À 12 ANS\*)

MASSAGE DUO PARENT-ENFANT	25 min	140€
	50 min	240€
<i>Enfant et parent peuvent profiter d’un massage dans la même cabine, pour un moment de complicité et de relaxation.</i>		

MASSAGE BIEN-ÊTRE	25 min	60€
<i>Massage qui permet aux enfants une détente profonde et une meilleure appréhension du corps afin d'exploiter au mieux leurs capacités motrices.</i>		

ACTIVITÉS  
AQUATIQUES  
(À PARTIR DE 3 ANS\*)

ÉVEIL AQUATIQUE <i>(RÉSERVÉ AUX 3-6 ANS)</i>	30 min	35€
<i>Découverte, familiarisation et autonomie dans l'eau.</i>		

LEÇON NATATION <i>(À PARTIR DE 6 ANS)</i>	30 min	35€
----------------------------------------------	--------	-----

\* La présence d’un parent est indispensable durant les soins.





# COACHING & FORME





# 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 INDIVIUEL

1 séance

Forfait 5 séances

Forfait 10 séances

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

## COACHING EN DUO

50 min	130€
--------	------

## COACHING EN TRIO

50 min	165€
--------	------

## LEÇON DE NATATION

30 min	40€
--------	-----





# NOS MARQUES PARTENAIRES





PAOMA  
PARIS

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)