

Week-ends & courts séjours

Vous recherchez l'évasion et la détente le temps d'un week-end et vous souhaitez découvrir la thalassothérapie ? Trouvez votre bonheur dans nos courts séjours.

- Choisissez vos journées de soins.
- Profitez de la qualité et des services de l'hôtel**** Cordouan.
- Laissez-vous surprendre par la cuisine subtile de notre chef...

En solo, en famille ou entre amis, venez vous faire dorloter !

Accès libre durant votre séjour à l'espace forme et détente.

Journée Thalazur

4 soins
dont un modelage*

- **1 modelage sous fine pluie d'eau de mer** (16')
- **3 soins individuels d'hydrothérapie** parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, pressothérapie, douche à jet, douche sous-marine, Thalaxion, massothérapie



Descriptif des soins

Modelages (16' ou 25')

L'hydrothérapeute effectue différents mouvements enveloppants, par glissement des mains et pressions douces sur la face postérieure du corps pour l'amener à se détendre et se relaxer.

Le saviez-vous ?

Le modelage s'effectue du bas vers le haut du corps pour respecter le sens du retour veineux.



Sous fine pluie d'eau de mer*

Modelage relaxant effectué sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins. Ce modelage vous apporte détente et reminéralisation.

Détente aux huiles relaxantes*

Techniques du modelage traditionnel qui vous procurent bien-être et relaxation.

Enveloppements & applications (20')

Le corps est entièrement (enveloppement) ou partiellement (application) recouvert d'algues ou de boues marines chaudes puis enveloppé dans une couverture chauffante. La chaleur permet une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration des actifs (sels minéraux, oligoéléments et vitamines). Le contact direct de la peau et des actifs, permet de revitaliser l'organisme et de faire le plein d'énergie en 20 minutes.

Le saviez-vous ?

Les algues ont un pouvoir de concentration extraordinaire en minéraux et oligoéléments essentiels à notre équilibre, jusqu'à 10000 fois supérieur aux plantes terrestres. Pour favoriser le passage des oligoéléments avant les enveloppements d'algues, pratiquez 5 minutes de sauna ou de hammam (en l'absence de contre-indication).

Enveloppement d'algues reminéralisantes*

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

Enveloppement à visée minceur

Soin minceur à base d'algues et enrichi en potassium accélérant l'élimination des toxines.

Enveloppement d'algues détox

Enveloppement dans un cocon détoxifiant et purifiant grâce à une sélection d'actifs végétaux uniques : extrait de wakamé, de goji et de thé vert.

Application de boues marines

Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent chaudes localement sur le dos et les articulations. Action antalgique et antirhumatismale.

Application de boues marines auto-chauffantes

Assure une reminéralisation et une stimulation énergétique tout en procurant, bien-être et relaxation musculaire.



Soins d'hydrothérapie



Bains hydromassants (15') :

Confortablement installé dans une baignoire, un modelage puissant, global ou localisé, est réalisé par des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Débutant par une chaleur douce, la température s'élève progressivement au cours du soin (entre 34° et 37°).

Reminéralisant aux cristaux irisés thalazur *

Additionné de cristaux de sels marins, ce soin reminéralisant associé à la chromothérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

À visée minceur

Bain additionné d'un concentré de potassium aux vertus détoxifiantes et amincissantes.

Aux parfums d'ailleurs

Grâce à l'adjonction dans l'eau de mer de galet ou sucre effervescent aux parfums plus envoûtants les uns que les autres votre bain prendra la couleur de vos envies :

- galet effervescent «eaux des lagons»
- sucre effervescent «au lait Indocéane»

Douche à jet (10')

L'hydrothérapeute dirige un puissant jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini. La pression réglable du jet améliore votre tonus musculaire et affine votre silhouette.

Douche sous-marine (12')

Réalisée en bassin d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet différentes zones de votre corps. Ce soin stimule la circulation. L'eau de mer apporte minéraux et oligoéléments pour reminéraliser le corps.

Douche océane (15')

Soin d'hydromassage complet du corps associant manœuvres drainantes et relaxantes pour une action à visée circulatoire et pour permettre un relâchement des tensions musculaires.

Thalaxion (13')

Drainage général du corps effectué par de petits jets avec des variations de température oscillant entre 27° et 37°.

Pédimanulve (13')

Drainage des avant-bras et des jambes par un courant d'eau de mer alternativement chaud et froid.

Soins secs

Hydrojet (17')

Sur un matelas d'eau chaude, allongé sur le dos, deux jets à pressions modulables massent le corps de façon régulière, localisée ou générale.

Pour optimiser les bienfaits de ce soin, trois protocoles de modelage ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalassothérapie : Détente, Tonique & Spécial dos.

Pressothérapie (20')

Drainage lymphatique mécanique des membres inférieurs : deux grandes boîtes à pression progressive pneumatique vous permettent d'améliorer le retour veineux. Affine et allège les jambes et atténue l'aspect peau d'orange.

Massothérapie (20')

Sur un matelas, allongé sur le dos, réalisation d'un modelage mécanique effectué par des pierres de jade chauffées.



Le saviez-vous ?

En termes de reminéralisation, en 15 minutes un bain hydromassant équivaut à 2 heures de baignade dans la mer.

Soins paramédicaux



Hypnothérapie (50' la séance ou 20' en accompagnement d'un enveloppement)

Un voyage mental grâce à la visualisation, un art du langage qui vous enveloppe et vous transporte. Elle permet de reconquérir une plus grande autonomie intérieure, d'accéder à une liberté émotionnelle plus riche, et d'atteindre un mieux-être physique et moral.

Cryothérapie corps entier

Elle consiste à exposer le corps à une température comprise entre -130 et -160°C, pendant 1 à 3 minutes maximum. Cette immersion au froid améliore de manière significative de nombreux troubles (circulatoires, sommeil, anxiété, surpoids...), soulage les rhumatismes (action anti-inflammatoire). Ce soin s'applique tout particulièrement dans le domaine sportif en préparation, en récupération ou en traumatologie.

Ostéopathie en cabine (50') ou aquatique (25')

Cette méthode de correction ostéo-articulaire, viscérale et crânienne, vise à rétablir le bon fonctionnement de l'organisme par des manœuvres spécifiques.

Bilan «chronobiologie nutritionnelle» (60+30')

Réorganisation de votre alimentation avec un principe simple et équilibré.

Soin «mieux dormir» (52')

L'objectif est de vous amener à une détente physique et mentale afin de favoriser un sommeil naturel et réparateur, grâce à des techniques d'acupression, de relaxation orale, et ce, dans une ambiance sensorielle favorable. Soin débutant par un shiatsu du dos pour équilibrer le système neuro-végétatif sympathique et parasympathique. Il est suivi d'une relaxation guidée. Protocole élaboré par Daniel Merdrignac, spécialiste des pratiques énergétiques et praticien expert du centre.



Soin «mieux-être du ventre» (52')

L'objectif est de vous amener une détente libératrice psycho-physique du ventre grâce à des techniques adaptées issues du massage traditionnel Thaï, de respiration profonde et d'une relaxation orale. Ce soin sera pratiqué dans une ambiance sonore, lumineuse et olfactive spécifique.



Soins collectifs

Jet sous-marin (25')

Mouvements réalisés sous la conduite d'un hydrothérapeute devant un jet à orientation modulable, en piscine d'eau de mer chauffée. Ce soin stimule la circulation, détend en profondeur les masses musculaires et assouplit les articulations.

Stretching marin (25')

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

Relaxation aquatique (25')

Relaxation en état d'apesanteur et de flottaison dans un bassin d'eau de mer chauffée à 35°C.

Ateliers du bien-être (40')

Ensembles d'ateliers mêlant yoga et postures spécifiques pour un travail psychocorporel ciblé : Le souffle / Les 5 Tibétains / yoga du dos / yoga du ventre (Nouveauté 2019)



Espace marin

Espace marin

- Vaste bassin d'eau de mer de 140m², chauffé à 32°C, ouvert sur la mer. Le solarium, la fontaine et la tisanerie viennent compléter les lieux.
- Pour les personnes hébergés à l'hôtel Cordouan**** un bassin à débordement d'eau douce chauffée est accessible de mai à septembre.

Sauna /hammam

Par un bain de chaleur bienfaisant, purifiez votre corps et votre esprit avec notre programme quotidien d'aromathérapie « brume de hammam » et « voile de sauna ». Un petit bassin d'eau de mer froide finalise à merveille votre séance.

Espaces fitness et gymnastique douce

Pour votre confort :
création de deux espaces indépendants

Une première salle pour profiter des appareils de cardio : tapis de course, vélos, elliptiques, rameur, stepper... et une seconde salle pour suivre les cours de nos professeurs de gym. Nous avons développé à Thalazur Royan une orientation gymnastique douce que nous souhaitons vous faire partager du lundi au vendredi : yoga, Pilates, qi gong...

Salle de repos

Un peu à l'écart de l'espace marin, une salle de repos baignée de lumière, vous donne l'occasion de laisser le temps au temps.

