

Serge Blanco

thalassothérapie



ma nouvelle THALASSO



L'espace thalasso s'est offert un nouveau visage, tout a été conçu autour de votre bien-être :

- une décoration minérale et épurée aux couleurs douces et apaisantes, des circulations spacieuses, des ambiances feutrées, les attentes entre les soins deviennent des moments de détente privilégiés.

La nouvelle magie des lieux vous permettra de profiter pleinement des vertus de la thalasso, le temps d'une journée, d'un week-end, d'une semaine ou plus, pour de précieux instants mêlant détente et volupté.



ma

nouvelle



L'EAU DE MER
EN THALASSO
Au centre de
Thalassothérapie
Serge Blanco le
captage de l'eau
de mer s'effectue à
plus de 8 mètres de
profondeur, dans des
puits permettant une
filtration constante.

En s'appuyant sur un savoir-faire de 20 années d'expérience dans le domaine de la thalassothérapie, nous avons **repensé** nos cures afin de répondre à tous vos besoins et à toutes vos envies.

Qu'il s'agisse des thérapeutes, de l'équipe médicale, paramédicale, sport ou diététiques (kinésithérapeutes, modeleurs, praticiens d'algothérapie et d'hydrothérapie, ostéopathe, diététicienne, éducateurs sportifs...) tous sont à votre écoute pour vous encadrer et vous conseiller tout au long du séjour.

Toutes les cures sont disponibles en pension complète & demi-pension ou en cure externe (hors hébergement et restauration).

L'accès au spa marin est libre et illimité (bassins d'eau de mer, sauna, hammam, salle de fitness) pour tous les curistes et accompagnants non curistes hébergés par l'un de nos établissements hôteliers.

THALASSO

Véritable retour aux sources de la thalassothérapie, cette cure est une invitation à découvrir ou redécouvrir les soins à base d'eau de mer et de dérivés marins autour d'un savoir-faire et de techniques parfaitement maîtrisés.

Très complète, elle s'adresse à tous ceux qui souhaitent faire une **remise en forme globale**.

Remise à l'heure personnalisée du corps, où chaque instant rime avec détente, **bien-être et plaisir**.

6 jours de cure

24 soins individuels
"essentielle thalasso"
parmi les soins ci-contre

soit 18 soins d'hydrothérapie
+
3 massages
& 3 enveloppements

- Hydro-massage
- Bain bouillonnant
- Bain multijets
- Grande douche à jet
- Douche sous affusion
- Pédiluve / manuluve
- Boule marine
- Aérosol marin
- Pressothérapie
- Drainage lymphatique
- Aquagym/aquados

MA CURE essentielle remise en forme



notre engagement :

enveloppement ou massage un jour sur deux
soins individuels exclusivement

nos conseils :

usez et abusez du spa marin afin d'optimiser les bienfaits des soins - pensez à vous réhydrater régulièrement - oxygénez-vous en marchant le long du littoral

Les es

La cure essentielle thalasso se dédie désormais aux massages quotidiens avec la formule essentielle plus, laissez-vous prendre en charge chaque jour par un masseur en plus des soins d'hydrothérapie de la cure essentielle.

Avec la formule essentielle  offrez à votre corps la perle des cures, l'excellence de la thalasso.

12 soins d'hydrothérapie +

- 6 massages relaxants sur la semaine dont 3 sous douche à affusion
- 3 enveloppements d'algues ou de boues marines
- 3 séances d'hydrojet

NOUVEAU



MA CURE
essentielle

+

essentiellEs



Tous les choix de me faire plaisir

6 jours de cure

avec 24 soins cure essentielle + 5 soins spécifiques au choix *

pour ELLE



Exclusivement dédiée aux femmes, cette cure allie soins traditionnels de thalasso-thérapie et soins en institut de beauté-spa. Abandonnez-vous dans ces soins délicieusement parfumés gorgés d'actifs régénérants et nourrissants prodigués quotidiennement par des spécialistes de la beauté. Parce que peau, visage et corps ont besoin de toute l'attention qu'ils méritent, ils retrouveront au terme de ce séjour confort, éclat et vitalité.

+ 5 soins spécifiques parmi

- GOMMAGE AUX CRISTAUX MARINS
- GOMMAGE D'ORIENT (sels marins et rhasul)
- MODELAGE BEURRE DE KARITE ET HUILE D'ARGAN
- SOIN PRESTIGE VISAGE EXCELLENCE ANTI-AGE
- SOIN VISAGE ECLAT VITALITE
- MODELAGE SUBLIME VISAGE AUX ELIXIRS FLORAUX
- SEANCE CONSEIL BEAUTE (au choix maquillage ou mise en valeur)
- MODELAGE DIGITO CRANIEN
- LIFTING THERMO BIOLOGIQUE DU VISAGE (TENSEUR ECLAT)
- MODELAGE CORPS FEERIE FLORALE (aux huiles de fleurs)



pour LUI



Avec ses soins de thalasso spécifiques toniques ou relaxants, associés à des soins beauté-spa pour homme, prendre soin de soi devient source de détente et de bien-être au masculin. Très complète, la cure allie les bienfaits de l'hydrothérapie aux soins purifiants et reconstituants du visage et du corps proposés par nos e-sthéticiennes.

La peau retrouve toute sa tonicité et son éclat.

Un délicieux cocktail tout à la fois de relaxation, de bien-être et de vitalité.

- GOMMAGE AU SEL DE SALIES DE BEARN
- GOMMAGE TONIQUE MENTHE POIVREE
- MODELAGE CORPS AUX BAUMES AROMATIQUES
- MODELAGE BIEN-ETRE AUX HUILES ORIENTALES
- REVEIL CONTOUR DES YEUX
- SOIN PURIFIANT TONIQUE VISAGE
- MODELAGE VISAGE AUX SELS AROMATIQUES
- LIFTING THERMO-BIOLOGIQUE DU VISAGE (TENSEUR ECLAT)
- SOIN DES MAINS
- DIGITO-MASSAGE CRANIEN

* CHAQUE SOIN A PRENDRE UNE FOIS SUR LA SEMAINE à choisir au moment de la réservation - selon disponibilité

LES

Tous les choix de me faire du bien

6 jours de cure

avec 24 soins cure essentielle + 5 soins spécifiques au choix *



NOUVEAU

la cure massages du monde

Rituel du corps, harmonie des sens, soins et senteurs exotiques sont ici les maîtres mots : laissez-vous aller et le temps s'arrête. Une prise en charge poly-sensorielle où soins de thalasso haut de gamme se conjuguent aux soins du monde et aux techniques de massages nouvelle génération.

+ 5 soins spécifiques parmi

- UN MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES
- UN MASSAGE LOMI-LOMI HAWAIIEN
- UN MASSAGE BALINAIS
- UN SHIATSU
- UN MASSAGE AUX BAMBOUS
- UN MASSAGE SIAM
- UN MASSAGE AYURVEDIQUE
- UN MASSAGE TERRE DU SOLEIL (oriental)
- UNE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE
- UN MASSAGE TUI NA

notre engagement

les produits de soins que nous utilisons sont garantis sans paraben

nos conseils

Ne passez aucun produit cosmétique sur votre peau avant les soins.

Une courte séance de sauna ou de hammam (5 minutes si non contre-indication) favorise la pénétration des actifs

CUREs LIBERTE

NOUVEAU

La silhouette

Cette cure est plus particulièrement destinée à celles et ceux qui souhaitent perdre en volume, gagner en tonicité sans régime alimentaire particulier.

Les soins spa et les soins thalasso de cette cure ont des propriétés : RAFFERMISSANTES, REGALBANTES, ANTI-ENGORGEMENT, ANTI-CELLULITE et ANTI-RETENTION D'EAU.

24 soins essentielles + 11 soins spécifiques

tous les jours :
bain fermé
enveloppement d'algues
douche à jet
pressothérapie

5 soins spa minceur intégral d'une heure
5 soins spa lipo zero

gommage spa corps japonais à la poudre de riz



NOUVEAU

Un concept original, salutaire pour le bien être du corps et de l'esprit, une façon nouvelle de se ressourcer, à son rythme. C'est aussi s'adonner dans une efficace simplicité aux bienfaits des produits issus de la production locale tant dans l'assiette que dans les soins prodigués par des thérapeutes expérimentés. Notre Chef membre de l'association slow-food associant plaisir et responsabilité vis à vis des producteurs et de l'environnement, vous proposera tout au long de la cure une alimentation en conformité avec une certaine éthique et une redécouverte du goût du produit vrai. Dans le cadre de son atelier il proposera l'enseignement d'une approche à domicile de ce concept. Enfin cette cure slow sera aussi l'occasion de faire un véritable voyage au cœur du pays basque, d'aller à la rencontre d'une région, de sa nature préservée, de ses habitants et sa culture.

21 soins spécifiques slow

- 1 gommage au sel de salies de Béarn
- 6 bains (1 bain précieux - 1 bain détente à l'extrait de pomme - 1 bain détente à l'extrait de cerise - 3 bains aux huiles essentielles spécifiques)
- 6 massages relaxants à l'huile de Gélidium*
- 1 enveloppement karité-miel
- 1 enveloppement auto-chauffant piment & cacao
- 1 enveloppement algue Gelidium & algue laminaires
- 3 douches à affusion
- 2 hydrojets

*Journée découverte d'une région et d'une gastronomie
Promenade à pied sur le sentier du littoral ou en moyenne montagne (cours de yoga ou de Pilates en cas de pluie)
Cours de cuisine basque*

** algue rouge récoltée sur la côte basque*



La slow thalasso

LES CURES

l'amplitude kiné

Réponse particulière aux problèmes douloureux ou post-traumatiques, avec suivi médical, kinésithérapie en salle et en piscine d'eau de mer chauffée, encadrement et conseils permanents de l'équipe de soins.

Cette cure permet la diminution des raideurs articulaires et l'amélioration des états rhumatismaux inflammatoires ou dégénératifs.

S'adresse également à toute personne désireuse de conserver ou retrouver une bonne hygiène posturale sans autre pathologie.

La minceur

Les vertus drainantes, reminéralisantes et tonifiantes des soins de thalasso agissent efficacement sur le corps. Grâce à la cuisine «minceur marine» savoureuse et raffinée de notre Chef, associée à des conseils médico-diététiques, vous perdrez du poids avec plaisir et sans frustration.

Diverses activités sportives parfaitement adaptées à chacun, encadrées par nos préparateurs physiques viendront parfaire ce cocktail minceur haut de gamme.

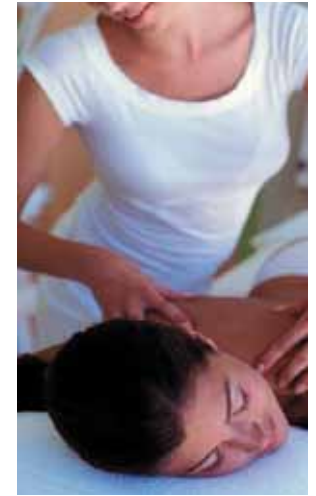
l'anti stress

Anxiété, stress et surmenage sont des maux qui nous concernent tous, à tout âge et quel que soit notre mode de vie. Cette cure constitue une réponse précise à ce type de problème, la sensation de bien-être a des vertus réparatrices. Nous vous aiderons à retrouver un réel équilibre du corps et de l'esprit de manière durable grâce à des soins relaxants et un travail sur soi adapté.

18 soins essentielle thalasso + 12 soins ou seances spécifiques

Bilan de début de cure
Bilan-conseil de fin de cure avec remise d'un programme personnalisé
Hydromassage par un kinésithérapeute en piscine d'eau de mer chauffée
Séance de rééducation à sec et en piscine
Séance d'aquados
Massage signature Serge Blanco
Séance de réflexologie plantaire

2 bilans-conseil par un kinésithérapeute



18 soins essentielle thalasso + 23 soins ou seances spécifiques

Bilans médicaux, sportifs et diététiques, atelier culinaire
Soins de thalasso individuels amincissants : enveloppements fucus, enveloppements thermo-sudation, bains aux algues et aux oligo-éléments, bains multijets, massages minceur, pressothérapie, douches à jet, hydrojet
Alimentation minceur du petit déjeuner au dîner (pension complète - petit déjeuner en chambre uniquement) dont tisane minceur à volonté
Activités physiques : aquagym, marches oxygénantes, cardio training et silhouette vibrogym, stretching, pilates

tisane minceur à volonté tout le séjour

24 soins essentielle thalasso + 6 soins ou seances spécifiques

le PLUS : tisane spécifique anti-stress à volonté tout le séjour

Tous les jours : bain, douche sous affusion
Un jour sur deux : massage relaxant spécial détente et enveloppement aux huiles essentielles
Un jour sur deux hydro massage et hydro-jet
+
Deux cours de relaxation ou sophrologie
Réflexologie plantaire. Massage digito-crânien
Massage aux bambous. Massage signature



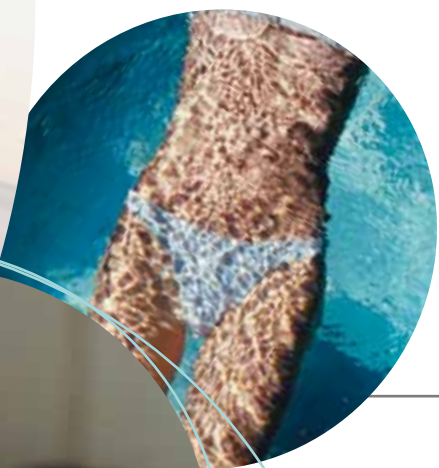
OBJECTIFS



Une nouvelle salle de fitness : nombreux appareils de musculation, cardio-training, espaliers, un plateau fitness... et une terrasse extérieure pour les entraînements au grand air.

+ Une équipe de préparateurs saura vous guider en fonction de vos objectifs, de vos besoins et de vos capacités physiques à travers des cours d'aquagym et de fitness et des séances de coaching individualisées

- 320 m² de bassins d'eau de mer chauffée avec plus de 50 animations,
- 1 jacuzzi extérieur maintenu à température (33°) toute l'année,
- 2 saunas,
- 1 hammam,
- 1 salle de fitness, avec plus de 30 appareils de musculation



notre engagement

l'accès au spa marin est libre et gratuit pour tous les accompagnants non curistes hébergés dans nos hôtels et résidence

nos conseils

usez et abusez du spa marin afin d'optimiser les bienfaits des soins - un passage au hammam ou au sauna avant un soin gommant s'avère une excellente préparation de la peau.



SPA-MARIN

- ouvert tous les jours de 09h00 à 20h30

1,2,3
NUITS

WEEK-ENDS THALASSO

1 séJOUR initiation

1 nuit en pension complète

+
3 soins individuels de thalasso parmi : bain aux huiles essentielles - enveloppement algues ou boues marines - douche sous affusion - bains aux oligo-marins - bains multi-jets - grande douche à jet - hydrojet

accès libre au spa marin (bassins, saunas, hammam, fitness)

2 séJOUR émotion

2 nuits (demi pension ou pension complète)

+
6 soins (3 soins individuels de thalasso quotidiens) parmi : bain aux huiles essentielles - enveloppement algues ou boues marines - douche sous affusion - bain aux oligo-marins - grande douche à jet - un massage à la pulpe d'algues fraîches - hydrojet

accès libre au spa marin (bassins, saunas, hammam, fitness)

3 séJOUR passion

3 nuits (demi pension ou pension complète)

+
9 soins (3 soins individuels de thalasso quotidiens) parmi : bain aux huiles essentielles - enveloppement algues ou boues marines - douche sous affusion - bain aux oligo-éléments - grande douche à jet - un massage à la pulpe d'algues fraîches - bain multi-jets - hydrojet

accès libre au spa marin (bassins, saunas, hammam, fitness)



SUPPLÉMENTS sensation

pour des soins complémentaires adaptés à vos désirs.

Beauté

- initiation + un gommage corps peeling cristal
- émotion + un gommage corps peeling cristal + un soin complet sublime visage
- passion + un gommage corps peeling cristal + un soin complet sublime visage + un modelage corps détente oriental

masculin

- initiation + un gommage corps aux cristaux de sel de Guérande
- émotion + un gommage corps aux cristaux + un soin complet visage pureté
- passion + un gommage corps aux cristaux + un soin complet visage pureté + un modelage corps détente au baume aromatic

RITUELS DU MONDE

- initiation + un soin oriental
- émotion + un soin oriental + un massage visage autour du monde
- passion + un soin oriental + un massage visage autour du monde + un massage aux bambous





NOUVEAU



NOUVEAU



Découvrez ce nouvel espace entièrement dédié aux soins bienfaisants du corps et du visage pour sublimer votre peau. Ici tout n'est que calme et volupté, le spa s'ouvre sur l'océan. Les nouvelles cabines spacieuses à la décoration zen sont de véritables invitations au voyage des sens. Laissez vous prendre en charge le temps d'un soin du corps ou des cheveux par nos praticiennes-conseils.

Plongez dans les soins gourmands à base de miel ou de cacao. Adonnez-vous aux délices exotiques des soins du monde aux parfums envoûtants, véritables concentrés de bienfaits.

Vous n'aurez jamais autant pris soin de vous.

lexique des massages en page 18



SPA-BEAUTÉ



Votre hôtel change de style : les chambres, le hall de réception, la boutique, l'espace attente s'insèrent désormais dans l'esprit de la nouvelle thalasso.

Modernité, confort, calme les couleurs et le mobilier confèrent à l'ensemble un esprit résolument tendance en accord avec l'environnement naturel que constitue le bord de mer.

Avec ses 90 chambres et suites climatisées, l'hôtel *** offre un accès direct aux soins : l'assurance d'une détente absolue.

Large baie vitrée avec balcon donnant sur la mer, le port ou le patio extérieur, décoration tout à la fois sobre et chaleureuse dans un style très contemporain,

mon

NOUVEL

H



RESTAURANT D'HOTEL

Thalassothérapie et plaisirs de la table peuvent aller de pair. Le Chef crée une cuisine originale déclinée autour de menus traditionnels ou allégés.

À découvrir également, les ateliers du goût, véritables initiations à l'art culinaire.

BAR

Profitez d'un moment de détente après les soins, dégustez un cocktail maison avec ou sans alcool à base de légumes et de fruits frais. Large carte de cafés et de thés. Animations en soirées.

BODEGA cidrerie la Pinta

située à quelques mètres de la thalasso, non compris dans les formules pension et demi pension

L'heure espagnole : le Chef basque Inaki Tetilla vous fait partager la passion de son pays et de sa culture, sur la place du marché face à la marina et au petit port de pêche de Fontarrabie.



OTEL



POAYS



Ce n'est pas un hasard si par-delà les siècles, les basques n'ont jamais quitté ce paradis terrestre. Ici l'homme et la nature ne font qu'un.

Mariage des Pyrénées et de l'Atlantique, terre baignée de la pure des lumières, le Pays Basque vous offre sa palette de tonalités : vert des vallées, bleu de l'Océan, rouge des passions.

Pays Basque : terre de couleurs, terre de senteurs, privilégiée à plus d'un titre et maintes fois louée pour son climat, la limpidité de sa lumière, ses paysages, son authenticité préservée.

À l'aube sur la plage, surfer la vague ou la contempler. Plus tard, au détour d'une ruelle, écouter le murmure d'un village authentique. Puis marier à table, poisson à la plancha et piment d'Espelette. Entendre la pelote claquer sur le fronton. Partager l'enthousiasme à l'ombre d'une terrasse, aux pieds des Pyrénées.



BIEN ETRE
& ART DE VIVRE

BASQUE

APPLICATION DE BOUES MARINES

L'application d'une épaisse couche de boue sur les zones sensibles a un effet antalgique et anti-inflammatoire, tandis que la peau s'imprègne de la richesse des éléments actifs.

BAIN HYDROMASSANT

De nombreux jets programmés sur différentes régions du corps favorisent la circulation sanguine et détendent les muscles.

BOULES MARINES

Travail dynamique de malaxage de boue marine chaude. Antalgique et anti-inflammatoire.

DOUCHE À AFFUSION

Allongé sous une pluie fine d'eau chaude, tous les bénéfices et la douceur d'un effet sédatif et relaxant.

DOUCHE À JET

Un jet à intensité modulable est dirigé par une hydrothérapeute sur tout le corps et sur les zones de traitement spécifiques pour décontracter les muscles et stimuler la circulation sanguine.

DOUCHE SOUS-MARINE

Ce soin en baignoire allie les bienfaits d'un bain chaud et d'un massage : stimulant la circulation, cette douche a un effet antalgique et décontractant.

ENVELOPPEMENTS D'ALGUES MARINES

Le corps entier est recouvert d'une couche d'algues chaudes qui optimisent la pénétration des oligo-éléments. Selon l'espèce d'algue utilisée (laminaires, fucus, lithotome), l'action sera reminéralisante, revitalisante ou amincissante.

ENVELOPPEMENTS RÉFRIGÉRANTS

Une lotion à base d'algues appliquée sur les membres inférieurs active la circulation veineuse tout en procurant une sensation immédiate et durable de légèreté et de fraîcheur

BAIN BOUILLONNANT

Ce soin en baignoire, émulsion d'air dans une eau chaude, favorise l'oxygénation des tissus et procure une sensation de relaxation générale.

GOMMAGE DU CORPS

Pratiqué en début de cure, il permet une meilleure pénétration dans la peau des oligo-éléments et sels minéraux de l'eau de mer. Il élimine les cellules mortes, permet d'affiner la peau et d'activer la circulation sanguine.

Pratiqué sous affusion, ou « à sec » à l'espace esthétique.

HYDROJET

Allongé sur le dos, le matelas d'eau chaude effectue des mouvements ondulatoires par le passage de l'eau sous le matelas : un massage sur l'ensemble du corps pour un effet relaxant optimal (soin sec).

JET SOUS-MARIN

Le massage du jet sous-marin, complété par des exercices simples, garantit l'assouplissement du corps et la tonification des tissus.

OXYGÉNOTHERAPIE

Placé dans un caisson d'oxygénation active, le corps reçoit de l'oxygène dynamisé, mélangé à de la vapeur d'eau. La vapeur d'oxygène débarrasse ainsi le corps de ses toxines avec un triple effet de désintoxication, de revitalisation et de régénération.

PRESSOTHÉRAPIE

Les jambes bénéficient de pressions et relâchements successifs pour améliorer le retour veineux et rendre les jambes plus légères.

RÉÉDUCATION EN PISCINE

Des exercices en piscine permettent aux muscles, tendons et articulations, de retrouver souplesse et mobilité pour prévenir et réduire les dysfonctionnements physiques. Le corps retrouve alors une gestuelle souple, efficace et sans douleur.

MASSAGES ET MASSAGES SPECIFIQUES

THALASSO corps

massages 25 minutes

massage modelage relaxant

ou choix à la pulpe d'algues fraîches ou aux huiles essentielles bienfaitantes

drainage lymphatique

Ce massage concerne le réseau lymphatique. Les pressions lentes, douces et régulières ont un effet circulatoire désinfiltrant et sont particulièrement efficaces dans les cas d'œdème et de cellulite.

les massages spécifiques 1h00

shiatsu

discipline énergétique traditionnelle japonaise basée sur des étirements, des pressions sur certains points de façon à faciliter la libre circulation de l'énergie.

réflexologie plantaire

Ce massage des zones réflexes du pied permet d'équilibrer les énergies. Cette technique a des vertus thérapeutiques sur un certain nombre de maux comme la migraine ou le mal de dos.

massage suédois

technique dynamique qui dissout les tensions et raffermi muscles et articulations. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique et l'élimination des toxines

massage aux pierres chaudes

draine, détoxifie, relaxe et relâche les muscles. Les indiens utilisaient les pierres chauffées pour améliorer l'harmonie énergétique.

massage californien

alternances de pressions énergiques et de mouvements s'inspirant de différentes techniques de massages traditionnels du monde pour en faire un massage détente

massage signature Serge Blanco

massage sur mesure, parfait alliage de toutes les techniques (délassant, énergétique, tonifiant, décontractant, circulatoire, amincissant ...) il vous sera prodigué selon vos désirs et vos besoins.

massage sous douche à affusion

Pratiqué à deux ou à quatre mains, le massage voit son effet apaisant, assouplissant, renforcé par une fine pluie d'eau chaude. Ce soin libère le corps de toute tension et améliore la qualité du sommeil.

MODELAGES

SPA visage & corps

Le Balinais - corps

Rituel traditionnel de l'île de Java en Indonésie, ce massage au beurre de mangue et de papaye est à l'honneur dans tous les spas de Bali, procurant un délassement immédiat et une sensation de bien-être.

Le Pancha Karma Indien - corps

Massage Ayurvédique à l'huile de jasmin et sésame. Détente et sérénité absolues.

Le Lomi-Lomi Hawaïen - corps

Massage traditionnel Polynésien fluide, rythmé et enveloppant. Un moment de détente exotique dans le parfum des huiles de sésame et de fleur de Tiaré.

Le Rituel Zen - corps

Massage relaxant aux tampons inspiré de la tradition thai (poches de lins chaudes remplies de cristaux de sel et de lavande). Vertus hautement décontractantes grâce à des pressions lentes et appuyées

L'Aromakarité - visage et corps

Rituel de massage au fondu de beurre de karité et d'huile d'Argan

Le massage aux bambous - corps

Favorise la circulation sanguine et draine les toxines. Les tensions sont relâchées et la souplesse accrue. Sa robustesse redessine et restructure le corps. Les bambous roulent et glissent sur les reliefs musculaires en épousant parfaitement leurs formes.

N° Indigo 0 825 00 00 15

hendaye - pays basque

THALASSOBLANCO.COM