

A woman is lying face down on a massage table, receiving a back massage. Her eyes are closed, and she appears relaxed. The massage therapist's hands are visible, applying pressure to her back. The setting is a bright, airy spa with large windows in the background showing greenery. The overall atmosphere is serene and professional.

Thalassa

SEA & SPA

LE TOUQUET

THALASSO
SPA & BEAUTÉ

COLLECTION DE SOINS

2025



Bienvenue dans l'univers Thalassa

Dans un monde où l'équilibre entre vie active et sérénité devient une quête essentielle, Thalassa émerge comme un phare de bien-être, guidant chacun vers les bienfaits régénérants de la mer. Notre signature est bien plus qu'une simple invitation à la détente ; elle incarne une philosophie de vie ancrée dans les trésors marins.

Thalassa, qui signifie «mer» en grec, puise son inspiration dans l'immensité infinie des océans, où la vie prend forme et se renouvelle. À travers une approche holistique, chaque destination offre une expérience unique dédiée à la revitalisation du corps et de l'esprit.

Plongez dans l'univers apaisant de Thalassa, où chaque détail est conçu pour vous transporter vers un état de bien-être absolu.

Explorez avec nous les mystères de la mer,
découvrez les bienfaits inestimables de ses trésors,
et laissez-vous emporter par le flux régénérant de Thalassa,
votre allié dédié à l'harmonie intérieure.



Thalassa

SEA & SPA

Le meilleur des soins d'eau de mer	7
Les enveloppements	8
Les essentiels bien-être	11
Les ateliers collectifs	12
Les soins avec bébé	12
Séances coachées	14
Les activités terrestres	14
En bassin d'eau de mer	16
En piscine	17
Les soins du visage	18
Thalgo <i>Nouveauté</i>	18
Ella Baché <i>Nouveauté</i>	21
L'expertise haute technologie	23
Les soins du corps	25
Les gommages	25
Les soins détente	26
Les soins minceur	27
Les soins polaires	28
Les modelages	29
Les soins en duo	33
Les abonnements	34
Nos rituels et forfaits	36
Nos animations	38
Informations pratiques	42



Le meilleur des soins d'eau de mer

- BAIN DE MER** ⌚ 20 min 55 €
Dans un bain d'eau de mer chaud, les jets massants décontractent le corps des pieds à la tête.
- BAIN DE MER JAMBES LÉGÈRES** ⌚ 20 min 55 €
Plonger mes jambes successivement dans l'eau de mer chaude et froide et les sentir légères comme une plume.
- BAIN DE MER JAMBES TONIQUES** ⌚ 20 min 55 €
Alternance de jets d'eau de mer chauds et frais pour tonifier les jambes.
- BAIN DE MER MICROBULLES** ⌚ 25 min 65 €
Réveil musculaire dynamique, dans un bain d'eau de mer chaud.
- DOUCHE À JET** ⌚ 10 min 55 €
Les tensions disparaissent sous l'effet d'un massage profond réalisé avec un jet dirigé par les mains expertes du praticien.
- DRAINAGE MARIN** ⌚ 25 min 80 €
Hydromassage drainant pratiqué avec un jet d'eau dans une baignoire d'eau de mer permettant une détente musculaire et un déstockage de la cellulite.
- PLUIE MARINE APAISANTE** ⌚ 18 min 55 €
Faire le plein d'oligo-éléments par une fine pluie d'eau de mer chaude qui balaye le corps.

Le Conseil de Nathalie, notre responsable soin :

N'hésitez pas à demander aux praticiennes dans la cabine d'adapter la température des bains et la pression des jets selon vos envies.

Les enveloppements

- ENVELOPPEMENT REMINÉRALISANT AUX ALGUES LAMINAIRES** ⌚ 30 min 75 €
Enveloppement réalisé avec une crème d'algues chaudes appliquée sur la peau : reminéralise l'organisme.
- ENVELOPPEMENT DÉTOX AUX ALGUES FUCUS** ⌚ 30 min 75 €
Application d'algues fucus chaudes sur la peau pour détoxifier le corps et affiner la silhouette.
- ENVELOPPEMENT DE BOUES MARINES** ⌚ 30 min 75 €
Application de boues marines chaudes sur le dos et les articulations pour libérer les tensions musculaires et pour un effet antidouleur.
- ENVELOPPEMENT HYDRATANT MIEL ET KARITÉ** ⌚ 30 min 75 €
Enveloppement de douceur et de bien-être pour hydrater la peau grâce au miel et au karité.
- ENVELOPPEMENT THERMOSPA
REMINÉRALISANT AUX ALGUES LAMINAIRES** ⌚ 30 min 90 €
Lit de flottaison alliant les effets d'un massage sensoriel pour la détente et d'un enveloppement aux algues laminaires pour faire le plein de minéraux et d'oligo-éléments.
- ENVELOPPEMENT THERMOSPA DÉTOX AUX ALGUES FUCUS** ⌚ 30 min 90 €
Lit de flottaison alliant les effets d'un massage sensoriel pour la détente et d'un enveloppement aux algues fucus pour purifier l'organisme.
- ENVELOPPEMENT THERMOSPA HYDRATANT MIEL & KARITÉ** ⌚ 30 min 90 €
Véritable moment de douceur et de bien-être. Lit de flottaison alliant les effets d'un massage sensoriel et d'un enveloppement hydratant au miel et karité.

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.





Les essentiels bien-être

- MASSAGE HYDRORELAX ÉVEIL DES SENS** ⌚ 20 min 65 €
Réveillez vos sens sur un matelas d'eau : massage détente de la face dorsale par deux jets puissants associé à la musicothérapie, la chromothérapie et l'aromathérapie.
- SAUNA JAPONAIS** ⌚ 25 min 65 €
Purifier mon corps grâce à des infrarouges diffusés par un dôme sous lequel je suis allongé. Laisser la chaleur me régénérer et activer ma sudation. Sommeil : apaise mon système nerveux. Détox : élimine mes toxines.
- PRESSOTHÉRAPIE** ⌚ 25 min 55 €
Bottes qui reprennent le principe du drainage lymphatique, alternant compression et décompression pour activer la circulation, affiner les jambes et favoriser l'élimination des toxines.
- DETENTE 2.0** ⌚ 25 min *Nouveauté* 45 €
Relaxation immersive multi sensorielle Serenity qui utilise la réalité virtuelle pour agir sur le bien-être mental et physique.
- PRESSOTHÉRAPIE 2.0** ⌚ 25 min *Nouveauté* 75 €
Profitez d'une séance de pressothérapie couplée à une relaxation immersive Serenity pour un lâcher prise complet.

Les ateliers collectifs

- MICRO SIESTE** ⌚ 25 min 25 €
Dissiper la fatigue et la tension nerveuse par des exercices de respiration et de micro-sieste, pour s'avoir s'auto régénérer et récupérer de l'énergie en quelques minutes.
- DO-IN** ⌚ 25 min 25 €
Cette initiation aux techniques asiatiques d'automassages de points énergétiques, donne des astuces et conseils « bien-être » à reproduire au quotidien.
- YOGA DU VISAGE** ⌚ 25 min 25 €
Méthode de gymnastique faciale ancestrale qui permet de dissiper la fatigue oculaire grâce au yoga des yeux et de mobiliser les muscles du visage pour faire rayonner la beauté naturelle.

Les soins avec bébé

Soins destinés aux parents avec bébé de 3 à 9 mois maximum.
Un certificat d'aptitude aux activités aquatiques et à la vie en collectivité ainsi qu'une confirmation de première injection DT Polio vous seront impérativement demandés pour accéder aux installations.

- BAIN MICROBULLES ENTRE NOUS** ⌚ 30 min 85 €
À la découverte de l'eau de mer et des bulles : pour bébé, sa maman et un accompagnant.
- DÉCOUVERTE AQUATIQUE EN FAMILLE** ⌚ 30 min 85 €
À la découverte de l'eau de mer dans notre bassin : pour bébé, sa maman et un accompagnant.
- MASSAGE D'ÉVEIL SHANTALA** ⌚ 45 min 95 €
Atelier pour découvrir et apprendre les techniques indiennes de massage de votre bébé. Formidable outil pour renforcer le lien avec votre bébé et aider à la relaxation. Le massage Shantala permet aussi de le stimuler notamment au niveau circulatoire, lymphatique, digestif, immunitaire, nerveux, hormonal, respiratoire...





Séances coachées

Activités terrestres

Prévoir une tenue adaptée à l'activité physique

ACTIVITÉS INDIVIDUELLES PERSONNALISÉES

BILAN DE CONDITION PHYSIQUE ⌚ 25 min 30 €

Entretien avec un de nos coachs sportifs pour définir vos besoins et réaliser votre programme d'entraînement.

SEANCE DE GYM PERSONNALISEE ⌚ 25 min - 55 min 40 € - 70 €

Réaliser une performance, renouer avec le sport, progresser. Attentif à vos besoins, le coach sportif personnalise la séance, selon votre rythme et votre niveau de forme.

INFRAROLL ⌚ 25 min *Nouveauté* 40 €

Rouleau chauffant anticellulite qui offre une séance de massage et de drainage optimisé sans effort.

ACTIVITÉS COLLECTIVES

ROUTINE MATINALE ⌚ 25 min 30 €

Réveillez votre corps et votre esprit en douceur par un enchaînement d'exercices, d'une intensité légère à modérée, adaptés aux efforts matinaux. (Adapté à tout niveau)



CUISSES-ABDOS-FESSIERS ⌚ 25 min 30 €

Exercices de renforcement des abdos, des cuisses et des fessiers.
(Adapté à tout niveau)

MARCHE IODÉE DOUCE ⌚ 55 min 40 €

Ce rythme de marche à allure douce (moins de 5 km/h), adapté à tout niveau, a pour objectif d'entretenir sa forme tout en profitant du bon air iodé.

MARCHE NORDIQUE ⌚ 55 min 40 €

La marche nordique, en petit groupe, animée par un coach sportif, permet de fortifier l'ensemble du squelette, des articulations et des muscles.

STRETCHING RELAX ⌚ 55 min 40 €

Cette forme de stretching utilise des techniques d'étirements musculaires douces pour évacuer le stress accumulé au quotidien. Ce cours est accessible à toutes et à tous, quel que soit votre niveau et votre âge.



Profitez d'une séance de yoga traditionnel ou d'un voyage sonore, face à la mer, avec notre maître yogi Arpit Mittal, puis détendez-vous à la piscine d'eau de mer chauffée ou au hammam.

Arpit est professeur de yoga, naturopathe et praticien en ayurvéda, la médecine traditionnelle indienne.

YOGA ⌚ 55 min 40 €

Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Les séances de yoga se passent en petit groupe pour adapter le cours en fonction de vos besoins.

VOYAGE SONORE ⌚ 40 min 35 €

Le voyage sonore est une relaxation profonde avec des bols tibétains et d'autres instruments de musique.

Activités en bassin d'eau de mer

AUTOMASSAGE MARIN ⌚ 25 min

45 €

Dans un bassin d'eau de mer chauffée, réaliser des exercices simples contre le courant d'un jet, guidé par un professionnel.
Activité en petit groupe.

PARCOURS MARIN ⌚ 25 min

45 €

Dans un bassin d'eau de mer chauffée, se laisser guider, par un professionnel, dans un parcours ludique, en petit groupe. Laisser votre corps se détendre et vos sens s'apaiser.

PARCOURS MARIN COACHÉ INDIVIDUEL ⌚ 25 min

60 €

Coaching privatif dans le bassin du parcours marin pour un programme personnalisé.

AUTOMASSAGE MARIN COACHÉ INDIVIDUEL ⌚ 25 min

60 €

Automassage personnalisé animé par un coach.

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.





Activités en piscine

Quel que soit le niveau, le coach adapte les exercices aux besoins pour une expérience de sport plaisir (activité en petit groupe, en bassin d'eau de mer).

- AQUADOUCE** ⌚ 30 min 30 €
Mobilisez votre corps en douceur sur une série d'exercices guidés par le maître-nageur au rythme de la musique.
(Adapté à tout niveau)
- AQUAGYM** ⌚ 30 min 30 €
Activité cardio-vasculaire et renforcement musculaire modéré dans l'eau.
(Adapté à tout niveau)
- AQUABIKE** ⌚ 30 min 30 €
Debout sur les pédales, assis sur la selle ou collé au guidon, pédalez en musique en suivant les exercices proposés par le maître-nageur. Bonne ambiance garantie !
(Adapté à tout niveau)
- COURS INDIVIDUEL DE NATATION** ⌚ 30 min 30 €
Apprenez à nager, ou vous perfectionner grâce aux conseils de nos maîtres-nageurs.
(Pour les adultes et les enfants à partir de 5 ans)

Si le nombre de participants n'est pas suffisant, la direction se réserve le droit d'annuler le cours collectif.

Les soins du visage

THALGO
LA BEAUTE MARINE

Nouveauté

THALGO, marque française, leader de la cosmétique marine, fut créé en 1964, par André BOUCLET, pharmacien visionnaire.

Il déposa un brevet médical d'Algues Micro Éclatées, au fort pouvoir régénérant et reminéralisant pour une beauté lumineuse et des résultats visibles dès le premier soin.

SOIN FONDAMENTAL THALGO ⌚ 55 min 139 €

Suite à un diagnostic de peau, notre expert vous prodigue le soin qui vous correspond le mieux :

SOIN HYDRA-FORTIFIANT : Bain d'hydratation riche en actifs marins reminéralisant.

SOIN RELIPIDANT COLD SOURCE MARINE CREAM MARINE : La pause confort des peaux sèches.

SOIN PURIFIANT PURETE MARINE : Dites stop aux brillances ! La peau est purifiée et instantanément plus nette.

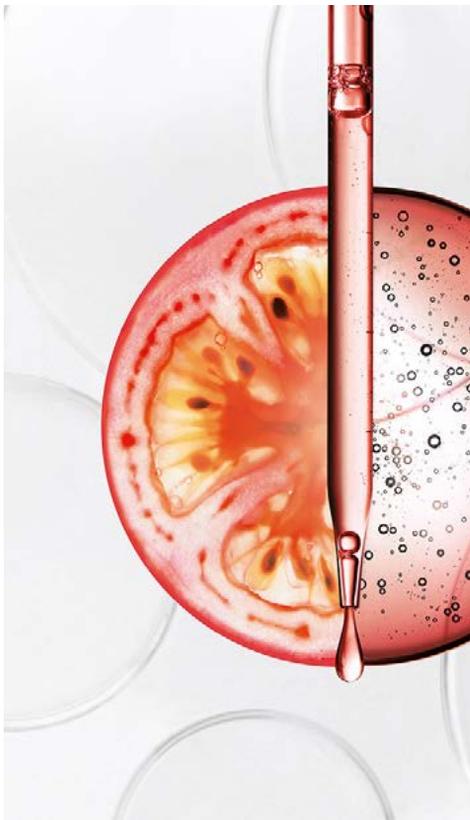
THALGO MEN - FORCE OCEAN ⌚ 55 min 139 €

Soin sur mesure au masculin, enrichi en extrait d'algue bleue Vitale® pour fortifier la peau.

SOIN COMBLEUR HYALU-PROCOLLAGENE ⌚ 55 min 149 €

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques et pro-collagène marin au roller booster. Le visage paraît plus jeune comme décripé et les rides même installées semblent lissées.





Marque Française créée par madame Ella Baché en 1936 .

ELLA BACHÉ (1900-1999), pionnière de la dermo-esthétique, a créé des formules avant-gardistes, inspirées de la dermatologie pure, à partir d'ingrédients naturels. Sa philosophie « Int-ex » consistait à stimuler des processus biologiques de l'intérieur pour des résultats visibles à l'extérieur.

Aujourd'hui, notre Maison Dermo-Esthétique poursuit cette démarche scientifique en proposant une méthode professionnelle personnalisée en 3 étapes : le diagnostic de peau grâce au SKINTEX®DIAG, le traitement esthétique avec le SKINTEX®LAB et la routine de produits cosmétiques à domicile. Chaque formule intègre des principes actifs cosméceutiques naturels, maximisant l'efficacité des produits, tout en respectant l'innocuité de la peau.

SENSIBEAUTICS – Peaux sensibles et anti-rougeurs ⌚ 55 min 150 €

Soin cocon lacté aux probiotiques multi apaisant. Il resurface le grain de peau en douceur et renforce les défenses naturelles des peaux sensibles et réactives. Idéal pour les peaux sujettes aux rougeurs, aux flushs, fragilisées par le stress et les chocs thermiques.

TOMATE GLOW – Eclat-lissage ⌚ 25 min - 85 min 85 € - 180 €

Soin signature Ella Baché enrichi en AHA associant des techniques dermo-esthétique inspirées du méso-peeling, à un appareil micro-vibrant qui optimise l'assimilation des soins par la peau pour une transformation visible dès la première séance.

MORPHOSTRUCTURE – Lift-contours ⌚ 85 min 180 €

Soin remodelant et revolumissant qui affine le visage et redynamise les traits. Véritable séance de lifting manuel, ce soin se compose d'un yoga du visage, d'une séance de stretching pour augmenter la réceptivité de la peau et d'un double modelage manuel et accessoirisé inspiré du Kobido.

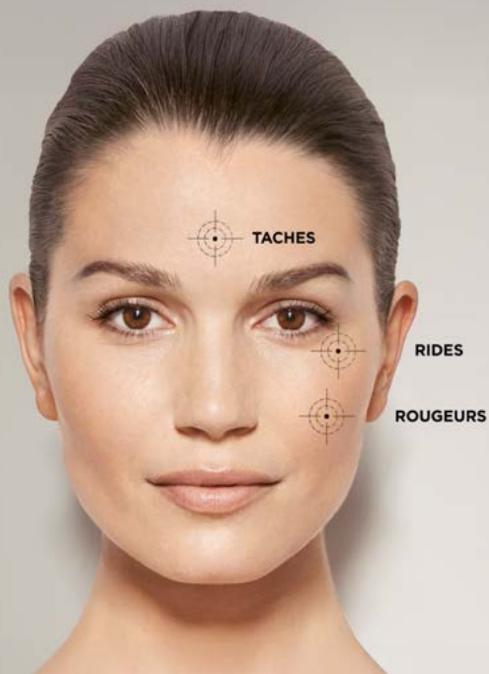
SKINISSIME – Anti-âge global ⌚ 85 min 180 €

Soin jeunesse d'exception, Skinissime resurface le grain de peau et offre un triple modelage anti-âge manuel et accessoirisé pour diminuer les marques de l'âge, donner de l'éclat, uniformiser le teint et estomper les rides du visage, cou et décolleté.



SKINTEX®DIAG

DÉCOUVREZ VOTRE PEAU
DE L'INTÉRIEUR



L'expertise haute technologie

SKINTEX DIAG ELLA BACHÉ – Quand l'invisible devient visible ⌚ 25 min 30 €
Afin d'identifier précisément les problématiques de peau et d'apporter une réponse ciblée personnalisée, cet appareil combine de façon exclusive 22 analyses permettant de détecter des irrégularités inesthétiques visibles et à venir non visibles à l'oeil nu.

SKINTEXLAB ELLA BACHÉ *Nouveauté*

Inspirés des techniques dermo-esthétiques de pointe, nos soins combinent technologies & produits concentrés pour des résultats visibles dès le 1^{er} soin. Le protocole de soin 100% équipé permet de traiter de façon ciblée et durable dans le temps toutes les problématiques dans le plus grand respect de votre peau.



SKINTEXLAB SENSIBEAUTICS – Anti-rougeurs ⌚ 55 min 165 €
Soin haute performance instrumental qui combine 5 actions associées à des produits riches en probiotiques pour apaiser la peau et lui permettre de retrouver un seuil de tolérance optimal.

SKINTEXLAB TOMATE GLOW – Eclat-lissage ⌚ 85 min 195 €
Soin haute performance instrumental qui combine 6 actions associées à des produits micro-peeling intégrant des AHA pour rénover visiblement la qualité de peau.

SKINTEXLAB MORPHOSTRUCTURE – Lift-contours ⌚ 85 min 195 €
Soin haute performance instrumental qui combine 6 actions associées à des produits riches en Biopeptides de Cranberry pour un double action lift-densité : Remise en tension & Redensifiant volumes.

SKINTEXLAB SKINISSIME – Anti-âge global ⌚ 85 min 195 €
Soin haute performance instrumental qui combine 7 actions associées à des produits riches en Acide Maslinique d'Olive pour un effet anti-âge global.

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.



LE CUBE O2+ L'OXYGÈNE AU SERVICE DE LA BEAUTÉ

Les bienfaits de la force de l'oxygène et l'O2 Needling, pour une véritable renaissance rapide et naturelle des cellules. Les méthodes et protocoles de soins, que propose le cube O2 +, assurent des prestations esthétiques haut de gamme et un subtil équilibre entre efficacité, sécurité et douceur.

OXY SIGNATURE ⌚ 55 min 170 €

Les bienfaits de la force de l'oxygène et l'O2 Needling, pour une véritable régénération tissulaire du visage.

OXY NEEDLING ⌚ 80 min 230 €

Soin complet stimulateur de production de collagène et d'élastine.



LA TECHNOLOGIE LPG®

Une beauté qui nous ressemble, naturelle, saine et durable. Une stratégie intelligente sans risque, sans effet secondaire, dans un combat censé ralentir les effets inesthétiques du temps qui passe.

RITUEL VISAGE CELLU M6 ⌚ 55 min 135 €

Soin visage allié à la technologie brevetée LPG pour stimuler et redessiner mon visage.



CRYOSKIN

Cryoskin booste la production de collagène grâce à une brumisation d'azote sur le visage, cou ou décolleté.

SOIN VISAGE CRYOSKIN ⌚ 25 min 75 €

Ressentir les bienfaits d'un nuage de froid intense, lisser une zone précise de mon visage et repulper ma peau suivi d'une hydratation.



LE KOBIDO ⌚ 55 min 160 €

Véritable lifting manuel, inspiré de la tradition japonaise, cette technique antiâge, agit en profondeur sur l'ensemble du visage et du cou. Lisse les rides, tonifie le visage et apporte un bon coup d'éclat.

Soin contre indiqué sur les peaux sensibles, acnéiques ou avec des rougeurs persistantes, avec la prise d'anticoagulant et avec une barbe de plus de 3 jours.

Les soins du corps

Les gommages

Quel que soit votre choix, il laisse la peau douce comme de la soie.

GOMMAGE AU LOOFAH SOUS PLUIE MARINE ⌚ 25 min 75 €

Les bienfaits du loofah sont reconnus depuis l'Égypte antique, où elle était utilisée pour la toilette.

Aujourd'hui, l'Égypte continue de cultiver cette éponge écologique, naturelle, saine et biodégradable pour laver, exfolier et drainer le corps.

La courge de Loofah est le meilleur exfoliant du monde. Sa fibre hydrophile est souple et douce pour frictionner les différentes parties du corps sans irriter la peau.

GOMMAGE MARIN THALGO ⌚ 25 min *Nouveauté* 75 €

Gommage corps associant extrait d'Algues Micro-Eclatées, billes de cellulose et bambou pour exfolier et lisser la peau tout en lui apportant les minéraux et les oligo-éléments indispensables à sa vitalité.

GOMMAGE DOUCEUR SUCRÉE Green SPA ⌚ 25 min *Nouveauté* 75 €

Gommage corps au sucre roux et huile d'amande douce.

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.





Les soins détente

BIEN-ÊTRE DU DOS THALASSA ⌚ 55 min 120 €
Gommage, modelage et masque chaud : le bonheur des dos sous tensions.

RITUEL SOUS PLUIE MARINE ⌚ 55 min 145 €
Gommage au Loofah suivi d'un modelage sous une pluie marine apaisante.

ROSES' YOUR DAY ELLA BACHE ⌚ 110 min *Nouveauté* 219 €
Soin d'exception, alliant un gommage, un modelage et une hydratation aux textures douces, fondantes et enveloppantes, aux notes de roses précieuses subtilement poudrées, délicates, réconfortantes. Le stress évacué laisse place à une douce sensation de bien-être et de sérénité. La peau est sublimée.



Les soins minceur

- IDÉAL SILHOUETTE** ⌚ 55 min 120 €
La clé d'une silhouette aux contours redessinés. Gommage, modelage manuel et enveloppement de la zone bermuda.
- LIPOMODELAGE CELLU M6** ⌚ 45 min 90 €
Soin minceur pour redessiner mon corps à l'aide de la technologie brevetée LPG.
- DRAINAGE JAMBES LPG** ⌚ 45 min 90 €
Soin drainant pour les jambes à l'aide de la technologie brevetée LPG.
- SEANCE JEUNE MAMAN LPG** ⌚ 45 min 90 €
Soin raffermissant de la zone ventre/jambes grâce à la technologie brevetée LPG.
Soin pouvant être réalisé après le retour de couche + 2 cycles.
- INFRAROLL** ⌚ 25 min *Nouveauté* 40 €
Rouleau chauffant anticellulite qui offre une séance de massage et de drainage optimisé sans effort.



Les soins polaires

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER ⌚ 10 min

60 €

3 min pour apaiser mes douleurs, mieux récupérer et agir sur la qualité de mon sommeil lors d'une exposition à un froid sec entre -120 et -150°C
Soin soumis à contre-indications médicales*.

SOIN CORPS CIBLÉ PAR CRYOSKIN ⌚ 25 min

75 €

Soin localisé pour soulager mes douleurs par le froid.

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.

* Ce soin est susceptible d'être modifié en fonction de votre état de santé (voir détail page 42).



Les modelages

MODELAGE CALIFORNIEN – sérénité ⌚ 55 min 145 €

Un ballet de gestes doux et enveloppants qui procurent un sentiment de plénitude.

MODELAGE AU BEURRE HYDRATANT – sérénité ⌚ 55 min 145 €

Modelage californien avec un beurre qui se transforme en une huile hydratant la peau.

MODELAGE LOMI-LOMI À LA FLEUR DE TIARÉ – énergie ⌚ 55 min 145 €

Le lomi-lomi issu des traditions shamaniques polynésiennes est considéré comme le toucher de l'amour. C'est un ballet enveloppant, fluide, parfaitement synchronisé de gestes pratiqués avec les avant-bras, les coudes, les pouces, représentant le mouvement des vagues sur la mer.

MODELAGE BALINAIS – énergie ⌚ 55 min 145 €

Le massage balinais, originaire d'Indonésie, vise l'harmonie totale du corps et de l'esprit, grâce à un parfait équilibre entre la douceur et la tonicité dont le corps a besoin pour se ressourcer.

MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES – sérénité ⌚ 55 min 145 €

Modelage amérindien aux pierres de basaltes chaudes qui apaise et harmonise le corps et l'esprit.

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.



Modelages ayurvédiques

Issus de la médecine traditionnelle indienne, les modelages ayurvédiques permettent de conserver un équilibre et une santé optimale en harmonie avec notre environnement.

MODELAGE ABHYANGA À L'HUILE DE SÉSAME BIO – énergie ⌚ 55 min 145 €

Modelage aux huiles chaudes énergétique, revitalisant et bienfaisant : un voyage au cœur du Cachemire, dans la plus pure tradition indienne.

MODELAGE CRANIEN SHIROTCHAMPI – sérénité ⌚ 55 min 145 €

Modelage d'origine indienne, de la nuque et du cuir chevelu, qui permet un relâchement des tensions et du stress accumulé.

MODELAGE SHIRODHARA – sérénité ⌚ 75 min 185 €

Modelage crânien shirothampi suivi d'un balayage d'huile chaude sur le front et les cheveux pour apaiser le corps et l'esprit.

Modelage signature *le Coup de ♥*

Créé par les équipes de la thalasso du Touquet, ce modelage vous fera voyager en Côte d'Opale.

MODELAGE SIGNATURE CÔTE D'OPALE – sérénité ⌚ 75 min 185 €

Modelage profond aux manœuvres généreuses et particulièrement enveloppantes, baigné dans une ambiance "de balade au bord de l'océan".
Modelage multi sensoriel à l'éveil des 5 sens.

Les modelages 25 minutes

MODELAGE ZEN – sérénité ⌚ 25 min 75 €
Manœuvres glissées et lentes sur l'arrière du corps, favorisant le lâcher-prise.

MODELAGE VITALITÉ – énergie ⌚ 25 min 75 €
Manœuvres toniques et dynamiques sur l'arrière du corps offrant bien-être et légèreté.

MODELAGE KANSU – sérénité ⌚ 25 min 75 €
Modelage de la plante des pieds, à l'aide d'un bol traditionnel indien, harmonisant le corps et l'esprit et améliorant la qualité du sommeil.

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE – sérénité ⌚ 25 min 75 €
Sentir une détente absolue grâce à une fine pluie d'eau de mer alliée aux gestes experts du praticien.





Les soins en duo

Un espace privatisé pour vous détendre face à la mer.

VOYAGE À DEUX AUTOUR DES MERS ⌚ 3h00

● 260 € /pers - ● 330 € /pers

- Hammam
- Bar à gommage (le premier jour)
- Enveloppement (à partir du deuxième jour)
- Bain de mer en duo (20 min)
- Modelage 50 mn en duo parmi :
 - L'Ouest Américain : Modelage californien
 - Evasion à Bali : Modelage balinais
 - Escalade en Polynésie : Lomi lomi à la fleur de tiaré
 - Découverte de l'empire du Milieu : Modelage au beurre hydratant thé vert
 - Escapade au Cachemire : Ayurvédique à l'huile de sésame BIO

Le +

Profitez d'un moment de détente privilégié : trinquer face à la mer avec une coupe de champagne

BAIN DE MER EN DUO ⌚ 25 min

85 € pour 2 personnes

Soin en duo dans une cabine privative : bain d'eau de mer chaude et jets massants pour décontracter le corps des pieds à la tête.

RITUEL EN DUO ⌚ 55 min

120 € pour 2 personnes

Hammam suivi d'un bain de mer en duo, dans une cabine privative.

MODELAGE EN DUO ⌚ 55 min

180 € /pers

Profitez d'un moment de détente à deux avec un de nos modelages dans une cabine privative (valable uniquement pour les modelages de 55 min sauf le modelage aux pierres chaudes).

● Du lundi au vendredi ● Weekends, jours fériés et ponts

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Les abonnements

ABONNEMENT ACCÈS PISCINE à partir de 3 mois à partir de 620 €
Accès à notre piscine d'eau de mer chauffée, au hammam et à la salle de fitness.

AQUATRaining 10 séances ⌚ 25 / 30 min 270 €

Abonnement valable 6 mois pour les activités aquatiques suivantes :

- Aquadouce : Gymnastique douce dans l'eau, animé par notre maître-nageur.
- Aquagym : Renforcement musculaire modéré dans l'eau.
- Aquabike : Cours de vélo immergé dans la piscine d'eau de mer chauffée pour muscler efficacement les fessiers, les cuisses et les mollets, tout en exerçant un drainage efficace.

INFRAROLL 3 séances ⌚ 25 min 100 €

Rouleau chauffant anticellulite qui offre une séance de massage et de drainage optimisé sans effort.

Forfait 3 séances sur une semaine

CRYOTHÉRAPIE corps entier ⌚ 10 min

Abonnement valable 6 mois pour les séances de cryothérapie corps entier.

Soin soumis à contre-indications médicales (voir détail page 42).

3 séances : 160 €

6 séances : 300 €

12 séances : 550 €

LPG CELLU M6 5 Séances ⌚ 45 min 350 €

Abonnement valable 6 mois pour les séances LPG suivantes :

- Lipomodélage Cellu M6 : Soins minceur pour redessiner mon corps.
- Drainage jambes LPG : Soins drainants pour les jambes.
- Séance jeune maman LPG : Soins raffermissants de la zone ventre/jambes.

OXY SIGNATURE 7 séances ⌚ 55 min € 1200 €

Abonnement valable 1 an.

Les bienfaits de la force de l'oxygène et l'O2 Needling, pour une véritable régénération tissulaire du visage.

Pour les abonnements, aucun report, prolongation ou remboursement ne pourra être demandé.

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.



Une matinée ou une après-midi de soins ? Profitez de nos rituels

RITUEL VITALITÉ

170 €

- 3 soins individuels de thalasso parmi : bain de mer, drainage marin, massage hydrorélex éveil des sens, douche à jet, pluie marine apaisante, bain de mer jambes légères, bain de mer jambes toniques.
- 1 activité en bassin parmi : automassage marin, parcours marin, aquadouce, aquagym, aquabike.

RITUEL IODÉ

180 €

- 4 soins individuels de thalasso parmi : bain de mer, drainage marin, massage hydrorélex éveil des sens, douche à jet, pluie marine apaisante, bain de mer jambes légères, bain de mer jambes toniques.

RITUEL ZEN

200 €

- 3 soins individuels de thalasso parmi : bain de mer, drainage marin, massage hydrorélex éveil des sens, douche à jet, pluie marine apaisante, bain de mer jambes légères, bain de mer jambes toniques.
- 1 modelage zen ou kansu (25 min).

RITUEL DÉTENTE

200 €

- 3 soins individuels de thalasso parmi : bain de mer, drainage marin, massage hydrorélex éveil des sens, douche à jet, pluie marine apaisante, bain de mer jambes légères, bain de mer jambes toniques.
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues laminaires.

RITUEL PARENTS - BEBE

Nouveauté

230 €

Soins en toute complicité avec bébé (programme destiné au bébé de 3 à 9 mois maximum)

- 1 bain microbulles entre nous
- 1 massage d'éveil Shantala en petit groupe
- 1 séance découverte aquatique en famille

Un certificat d'aptitude aux activités aquatiques et à la vie en collectivité ainsi qu'une confirmation de première injection DT Polio vous seront impérativement demandés pour accéder aux installations.

THALASSA SEA & LUNCH

Nouveauté

99 €

- 1 bain de mer
- 1 parcours marin
- 1 déjeuner (menu du jour : entrée/plat ou plat/dessert) au Potj' ou Maison Mer

Accès à la piscine, au sauna et hammam sur la demi-journée de soins.
Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.



Les forfaits

À partir de 4 jours

MA PAUSE OLIGO-ÉLÉMENTS

Offrez-vous un moment iodé pour régénérer votre corps et votre esprit.

220 €/jour

PLEIN DE VITAMINES

Evasion marine pour booster son immunité.

140 €/jour

REGAIN D'ÉNERGIE

Envie de vous reprendre en main et de retrouver votre équilibre, ce séjour est fait pour vous !

195 €/jour

ZEN ATTITUDE

La recette du bonheur = ne penser qu'à soi.

210 €/jour

MA PAUSE D-STRESS

Prenez du repos et dénouez les tensions afin de retrouver votre mieux-être.

210 €/jour

Retrouvez le détail des programmes sur spa.accor.com

Nos animations

Nous vous proposons des conférences et ateliers tout au long de l'année pour enrichir votre séjour. Que vous soyez en quête de détente, d'aventure ou de découvertes culturelles, nous avons soigneusement conçu un programme varié pour tous les goûts. Ces activités sont proposées pour les clients séjournant au Novotel ou à l'Ibis sur la période et pour les clients externes effectuant un forfait de soins (dans la limite des places disponibles).

Découverte de la numérologie

Ginette Périgault vous fera plonger dans l'univers des chiffres, une science influençant les traits de caractère et les parcours de vie de chacun. Participez aux séances pour en apprendre davantage sur vous !

24 au 28 mars 2025

6 au 10 octobre 2025

Gestion du stress et méditation

La méditation est un acteur majeur dans le changement de votre santé mentale. Reconcentrez-vous sur le présent pour gérer au mieux votre état de stress en suivant Sonia Kofman (Coach professionnelle certifiée)

7 au 11 avril 2025

12 au 16 mai 2025

22 au 26 septembre 2025

Semaine Wellness

Une semaine sous le signe du bien-être, alliant remise en forme et conseils beauté des experts de la thalasso du Touquet pour prendre soin de vous et embellir votre peau.

16 au 20 juin 2025

Yoga et ayurvéda

Découvrez l'ayurvéda, médecine traditionnelle indienne, et participez aux séances de yoga animées par Arpit Mittal pour équilibrer votre santé physique et émotionnelle.

14 au 18 juillet 2024

24 au 28 novembre 2025

Conférences : les secrets de la Côte d'Opale

Suivez Claire L'hoer, normalienne et agrégée d'histoire, lors de conférences sur la Côte d'Opale, son patrimoine et son histoire façonnée suite aux deux grandes guerres.

8 au 12 septembre 2025

Sophrologie

Valérie Roig, sophrologue certifiée, vous fera découvrir les bienfaits de la sophrologie dans un cadre apaisant et vous donnera des conseils pour conserver cet état de bien-être physique et mental, chez vous.

1er au 6 décembre 2025

Curieux ? Qu'attendez vous pour réserver ?

Notre service réservations se tient à votre disposition pour tout renseignement au 03.21.09.85.30

ou par mail : H0449-sb@accor.com

L'établissement se réserve le droit de modifier les dates et les animations sans préavis.

La cuisine a de l'esprit



Bistronomique ou Comptoir Terre & Mer : au gré de vos envies, vous avez l'embaras du choix. Des produits de saison, une cuisine qui marie équilibre et goût du terroir avec un paysage à couper le souffle.

Prenez une pause face à la mer

Accordez-vous un moment de détente au Deck, un bar avec terrasse au cadre apaisant, où l'horizon s'étend à perte de vue sur la plage du Touquet. Dégustez des cocktails rafraîchissants ou des boissons chaudes tout en admirant la mer, dans une atmosphère conviviale et élégante.

LE
DECK
Brut de mer



Profitez d'une pause au Bar à Bulles, idéalement situé au cœur du lobby. Entre deux soins, sirotez des boissons pétillantes, des jus détox, tout en admirant la vue panoramique sur la mer.



Comptoir Terre & Mer



Au restaurant Le Potj', la cuisine est ancrée dans le Terroir de la région Haut de France. Entre espace intérieur et extérieur avec sa terrasse vue mer, vous dégusterez des plats typiques comme le potjevleesch, le welsh, la carbonnade flammande, et les moules marinière...

Fort de ses racines, le Potj' vous fera découvrir une restauration faite maison qui ravira vos papilles.

Posez vous face aux vagues

Appréciez les rayons du soleil avec un cocktail depuis la terrasse du Potj' en regardant les vagues qui vous bercent ou jouissez d'un moment calme et confortable dans un cadre idyllique, un livre à la main.



Informations pratiques

Dans mon sac

POUR VOTRE CONFORT, NOUS VOUS INVITONS À APPORTER DANS VOTRE SAC :

1 ou 2 maillots de bain (les bermudas ne sont pas autorisés)

1 paire de sandales de piscine (offerte pour tout séjour à partir de 4 jours)

1 tenue de sport et des baskets

Les peignoirs et les serviettes sont mis à votre disposition.

Le bonnet de bain est recommandé. Pour l'hygiène de tous, les cheveux longs doivent être attachés.

Mode d'emploi de la thalasso

LES SOINS DE THALASSO SONT DESTINÉS À DES PERSONNES DE DIX-HUIT (18) ANS ET PLUS

Avis médical

Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. Nous vous invitons à nous faire part de vos contre-indications connues, lors de la réservation.

En cas d'autonomie partielle, nous vous conseillons d'être accompagné lors de vos soins.

Pour tout séjour à partir de 4 jours, un certificat médical de non contre-indication vous sera demandé. Pour les séjours de 1 à 3 jours, nous vous inviterons à signer une décharge médicale, lors de votre arrivée. Les soins de thalasso sont non adaptés aux femmes enceintes.

Cryothérapie :

Contre-indications : problèmes cardiaques, insuffisance respiratoire et circulatoire, épilepsie, coups de soleil, femmes enceintes.

Un questionnaire de non contre-indication et une décharge seront à compléter avant la séance de cryothérapie. En cabine, le praticien prendra votre tension avant toute séance. Si la séance ne peut être réalisée, elle sera remplacée par un massage hydrorelax éveillé des sens.

Accès aux installations

L'accès aux installations (piscine d'eau de mer chauffée, sauna, hammam et salle de fitness) est inclus dans votre forfait, et pour toute réservation de minimum 100€.

La piscine est accessible tous les jours de 9h à 18h (la piscine sera fermée du 22 au 27 juin 2025 pour entretien).

L'institut de Thalasso est ouvert de 9h à 13h et de 14h à 18h.

La direction se réserve le droit de modifier les horaires et de limiter l'accès au bassin sans préavis.

Réservation et planning de soins

Nos hôtessees restent à votre disposition pour tout renseignement sur le déroulement de votre programme de thalasso et/ou pour compléter celui-ci par des soins supplémentaires.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Les soins de votre séjour sont généralement répartis sur des demi-journées alternées, mais peuvent être planifiés sur la journée complète.
En cas de problème technique ou sanitaire, l'institut se réserve le droit de modifier les prestations.

Durant le séjour, en cas de non présentation, de retard en soins ou de rendez-vous annulés, les soins réservés vous seront facturés intégralement.

Un vestiaire est mis à votre disposition si vous ne résidez pas à l'hôtel. Nous vous invitons à vous présenter à l'accueil de la thalasso au moins 15 min avant le début de votre premier soin.

Des visites de notre centre de thalasso sont également proposées gracieusement pour découvrir les bienfaits de l'eau de mer et les lieux.

Vous séjournez à l'hôtel... Ibis ou Novotel



La chambre est disponible à partir de 16h le jour de votre arrivée. Elle doit être restituée pour 12h, le jour du départ. Si vos soins se terminent à 13h, pas de panique, rapprochez-vous de la réception pour obtenir un délai supplémentaire.



Profitez de nos 3 bars avec terrasses et de nos 2 restaurants Le Potj' et le Maison Mer. Nous vous conseillons de réserver votre table dès l'arrivée.



L'accès au wifi est gratuit et illimité sur tout le site.



Les animaux de compagnie sont acceptés à l'hôtel (en supplément) mais non admis aux restaurants et en thalasso. Possibilité de dog-sitting à la réception.



Parking extérieur privé payant.



Borne électrique extérieure payante.



Nos chambres et locaux permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite.

Pour toute autre question, nous consulter au 03 21 09 85 30 ou par email : h0449-sb@accor.com

Document non contractuel. Pour plus de précisions, reportez-vous aux conditions générales de services spécifiques aux établissements sous enseigne Thalassa Sea & Spa, sur spa.accor.com.

S.A.S. Thalamer au capital de 15 384 000 euros - N° TVA FR 52 303 890 602 - RCS Evry 303 890 602 - Siret 303 890 602 00020 - Code NAF 9 604 Z. - Crédits photos : Photothèque AccorHotels, Thomas M.Barwick INC/GettyImages, Noémie Haffner's/GettyImages, Andres/GettyImages, Mosuno Media/Westend61/Offset_com, Astronaut Images/Caia Images/GraphicObsession, Gemology, Olix Wirtinger/Corbis, Alix Minde/GettyImages, Jean-Charles Gigonnet & William Kergonnec, Clieue Images/Offset_com, MR12MAE/MR13MAE/GettyImages, PeopleImages/GettyImages, Grinvalds/GettyImages, Mourad-Saadi/unsplash, Olivier Caenen - Photos non contractuelles - Réalisation : D.H.C - Imprimerie VAG 

Thalassa

SEA & SPA

THALASSA SEA & SPA LE TOUQUET NOVOTEL & IBIS

Avenue Louison Bobet
62520 Le Touquet Paris-Plage

Plus d'infos
et réservation
+33 (0)3 21 09 85 30
H0449-sb@accor.com

Retrouvez toutes les
informations et le
programme sur
spa.accor.com



@thalassaletouquet



ALL
ACCOR - LIVE LIMITLESS