



Thalassa

SEA & SPA

PARTENAIRE  
PREMIUM



# Hyères

2024





Votre adresse  
bien-être



# Voyage sur la Côte Méditerranéenne







# 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.



## **ibis Hyères Thalassa Sea & Spa**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| L'hôtel, ibis Hyères                   | 8  |
| Du Soleil dans mon Assiette            | 9  |
| Thalasso & Spa                         | 10 |
| Fitness                                | 11 |
| Nos activités & loisirs                | 12 |
| Des activités pour toutes les envies ! | 13 |

## **Programmes de soins**

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Ma pause wellness en toute liberté       | 14 |
| Ma pause zen                             | 16 |
| Ma pause Croisières autour des Îles d'Or | 18 |
| Ma pause « Autour du monde »             | 20 |
| Ma pause Beauté Marine by Thalassa       | 22 |
| Ma pause Excellence by Sothys            | 24 |
| Ma pause vitaminée                       | 26 |
| Ma pause ma'ligne                        | 28 |
| Ma pause bien-être du DOS                | 30 |

## **Informations pratiques**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Les marques cosmétiques | 32 |
| Les soins à la carte    | 33 |
| Bon cadeau              | 33 |
| Lexique des soins       | 34 |



CHAMBRE CLASSIQUE AVEC LOGGIA



# Ibis Hyères

## Une nouvelle expérience

Plus d'espace, plus de lumière, plus de couleurs dans cette maison méditerranéenne et chaleureuse où l'environnement extérieur fait partie intégrante des lieux.

## Les chambres

Les chambres rénovées aux volumes revisités sont baignées de couleurs douces, de transparence et de lumière.



# Du Soleil dans mon Assiette

Découvrez une cuisine de saison, régionale et équilibrée dans un écrin de verdure.  
Au fil de vos envies, au restaurant, au bar, vous avez l'embarras du choix.

## Le Restaurant « Atelier Provence »

Profitez d'une ambiance méditerranéenne,  
ocre rouge, teintes de bois naturel et de  
grandes baies vitrées ouvertes vers le jardin.

## L'expérience

Des espaces restauration prolongés vers  
les terrasses et jardins par de grandes baies  
vitrées. La carte aux accents du Sud et du  
terroir comble vos envies de « consommer »  
local grâce aux producteurs et circuits courts  
français.





# Thalasso & Spa

Bienvenue au pays du farniente où l'art de la sieste est de rigueur, sur les chaises longues de la grande plage intérieure face aux Iles d'Or, ou dans le jardin Méditerranéen.

## L'atmosphère

Les pieds dans le sable, face à Porquerolles, c'est un refuge marin calme et ensoleillé comme une invitation chaleureuse à la convivialité et à la sérénité.

## Entre vos soins...

Buller : piscine intérieure d'eau de mer chauffée. Hammam oriental à l'eucalyptus. Solarium en surplomb de la mer et terrasses côté mer et côté jardin.

La piscine d'eau de mer, les studio fitness et training sont en accès libre 7j/7 (horaires communiqués sur place). Toutes nos activités aquatiques et extérieures sont proposées à des tarifs préférentiels aux clients hébergés. à votre disposition pour en savoir plus au : +33(0)4 94 38 67 32



# Fitness

## Entre vos soins...

Se dépenser : aquabiking, aquatraining en piscine et en mer (selon météo), cours coachés individuels et studio fitness en accès libre.

Lâcher prise : Massage hydrorelax avec musicothérapie, Routine R. EVEIL et séances de relaxation dans le Studio ZEN, réveil musculaire et marche iodée en extérieur bord de mer et/ou jardin.





# Nos activités & loisirs

## Conjuguez forme, détente et bien-être

Associez à votre séjour les bienfaits des actifs marins aux séances de sports dans un cadre idyllique de la Presqu'île de Giens, en vous initiant au paddle, au kite surfing et à la planche à voile. Nous vous conseillerons au mieux.



# Des activités pour toutes les envies !

Prolongez votre Pause par des activités de plein air et de bord de mer en vous inscrivant à l'aquatraining marin, à la marche iodée et vous réveillez en douceur avec le réveil musculaire côté plage côté jardin. Ces séances sont animées par des coachs sportifs sur place.

Consultez toute la liste de nos activités ou les tarifs auprès de nos experts.



A woman with long blonde hair is sitting in a meditative lotus position on a grassy field. She is wearing a black long-sleeved top and black leggings. Her right hand is raised in a mudra, with the thumb and index finger touching. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. The background shows a body of water and distant hills under a soft, orange-hued sky, suggesting sunset or sunrise.

# Ma pause wellness en toute liberté

Je veux choisir tous mes soins.

**Je choisis chaque jour selon mes objectifs & préférences.**

**4 soins par jour :**

- 3 soins essentiels de thalasso ou activités coachées (en bassin, en salle ou en extérieur)
- 1 soin visage ou corps de 25 min ou 1 modelage de 25 min

**SOINS ÉNERGIE**

- soins essentiels de thalasso
- modelages et enveloppements marins
- automassages marins
- activités coachées en bassin
- gommage aux sels marins

**SOINS SÉRÉNITÉ**

- modelages sérénité & énergie (25 min)
- massage hydrorelax

**SOINS DÉTOX**

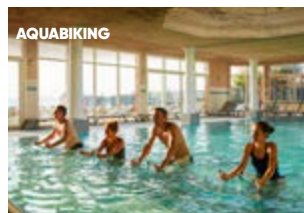
- soins essentiels de thalasso minceur
- enveloppement détox (25 min)

**SOINS ÉCLAT**

- soins visage Thalassa Sea & Skin (25 min)
- soins corps Thalassa Sea & Skin (25 min)
- enveloppement hydratant (25 min)

**SOINS RÉCUPÉRATION**

- enveloppements marins
- soin jambes légères
- modelage plantaire (25 min)



**1 à 6 jours**

À partir de 1 jour /  
4 soins par jour /  
1 nuit en demi-pension

**AVEC HÉBERGEMENT**

À partir de 248.80 €\*  
par personne en chambre double

**SANS HÉBERGEMENT**

À partir de 186 €\*  
pour 1 jour / personne

\* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Afin d'assurer la disponibilité de tous vos soins, le programme de vos rêves est composé avec vous au moins 10 jours avant votre arrivée.  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.





1 à 3 jours

À partir de 1 jour /  
3 soins par jour /  
1 nuit avec petit déjeuner



## Ma pause zen

Je veux buller et me faire chouchouter.

### Chaque jour

- 1 soin essentiel de thalasso parmi :
  - massage hydrorelax,
  - bain de mer, chromothérapie,
  - soin jambes légères,
- 1 pluie marine ou 1 enveloppement reminéralisant
- 1 modelage énergie & sérénité de 25 min parmi :
  - zen,
  - vitalité,
  - jambes,
  - plantaire
  - visage

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 188.80 €\*  
par personne en chambre double

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 132 €\*  
pour 1 jour de 3 soins / personne

\* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



4 à 6 jours

À partir de 4 jours /  
4 soins par jour /  
4 nuits en demi-pension

## Ma pause zen

Je veux plonger dans une bulle de bien-être et me régénérer.

M'accorder une parenthèse à l'abri du temps et du monde et me laisser aller entre soins iodés et modelages.

### Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels marins

### Faire le plein de vitamines

- 2 enveloppements reminéralisants aux algues
- 2 pluies marines
- 2 drainages marins  
+ 5 soins essentiels de thalasso  
(dont 2 massages hydrorelax, bain de mer hydromassant, chromothérapie).

### Renouer avec mon corps

- 4 modelages énergie & sérénité de 25 min parmi :
  - zen,
  - vitalité,
  - jambes,
  - plantaire
  - visage



#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 987.20 €\*  
par personne en chambre double

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 740 €\*  
pour 4 jours / personne

\* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



# Ma pause Croisières autour des îles d'Or

Je veux rêver les îles d'or et m'évader  
sur le thème des croisières, farniente et sérénité.



### Détails du programme de soins

- 1 soin essentiel marin
- 1 soin esthétique de 25 min aux senteurs de Provence
- 1 modelage par jour (de 25 min à 1h)

### CROISIÈRE À PORQUEROLLES

#### JOUR 1

- Gommage aux sels méditerranéens
- Détente sous pluie marine ou Chromothérapie eucalyptus
- Modelage des îles

### CROISIÈRE À PORT CROS

#### JOUR 2

- Soin visage BIO - organic Sothys aux senteurs provençales
- Modelage sous pluie marine
- Masque BIO organics Sothys aux senteurs provençales

### CROISIÈRE AU LEVANT

#### JOUR 3

- Enveloppement aux algues reminéralisantes
- Bain de mer aux sels marins
- Modelage 100 % sur mesure Fleur d'oranger & cèdre

Ces croisières se vendent en court séjour 3 jours en suivant comme une croisière, soit PORQUEROLLES - PORT CROS-LEVANT ou à la journée au choix du client.



1 à 3 jours

À partir de 1 jour /  
3 soins par jour /  
Chambre et petit déjeuner

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 192.80 €\*  
par personne en chambre double

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 136 €\*  
pour 1 jour / par personne

\* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



# Ma pause « Autour du monde »

Je veux m'apaiser, changer d'univers.





Chaque jour est un nouveau voyage, une gestuelle particulière, un parfum d'ailleurs. Ce délicieux tour du monde des modelages et des essentiels marins conjugue les 5 sens et les rituels des 5 continents.

Ce programme de 6 jours d'environ 1h30 à 2 heures de soins individuels par jour me transporte vers l'apaisement et le lâcher-prise.

## ÉVASION Japonaise

### JOUR 1

- 1 gommage sur mesure Sothys au citron et petitgrain (25 min)
- 1 enveloppement drainant au wakamé et thé vert (20 min)
- 1 modelage énergétique japonais (50 min)

## ÉVASION Indienne

### JOUR 2

- 1 massage hydrorelax – évocation indienne (20 min)
- 1 modelage ayurvédique (50 min)
- 1 enveloppement hydra-velours (20 min)

## ÉVASION Californienne

### JOUR 3

- 1 bain de mer aux sels marins (16 min)
- 1 soin visage « repulpant express » (25 min)
- 1 modelage californien aux huiles essentielles (50 min)

## ÉVASION Méditerranéenne

### JOUR 4

- 1 massage hydrorelax – inspiration flamenca (20 min)
- 1 pluie marine apaisante (20 min)
- 1 modelage sur mesure Sothys à la fleur d'oranger et bois de cèdre (50 min)

## ÉVASION Orientale

### JOUR 5

- 1 séance de chromothérapie aux huiles essentielles de menthe et d'eucalyptus (20 min)
- 1 modelage Inspiration Orientale de Sothys (50 min)
- 1 masque cocoon hydra-nourrissant de Sothys à la cannelle et au gingembre (30 min)

## ÉVASION Thaïlandaise

### JOUR 6

- 1 bain de mer aux sels marins (16 min)
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues (20 min)
- 1 modelage indonésien (50 min)

Un expert référent est aux petits soins pour moi.

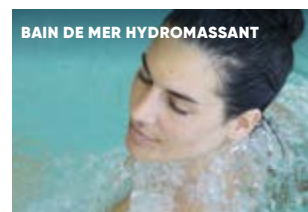
Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 995.20 €\*  
par personne en chambre double

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 744 €\*  
pour 6 jours / personne



4 à 6 jours

À partir de 4 jours /  
12 soins dont 1 modelage  
de 50 min par jour /  
4 nuits en demi-pension

\* En chambre double standard, en basse saison. Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

Programme sous réserve de disponibilité.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



# Ma Pause Beauté Marine By Thalassa

Je veux rayonner et pétiller.



## Détails du programme de soins

- 1 soin essentiel marin
- 2 soins esthétiques de 25 min
- 1 soin Bien être du DOS (50 min)

### JOUR 1

- Pluie marine
- Bien-être essentiel du DOS (gommage, modelage et boue chauffante) 50 min

### JOUR 2

- Bain de mer hydromassant
- Enveloppement Hydratant ou détox ou fucus
- Soin éclat immédiat Thalassa Sea & Skin

### JOUR 3

- Endermo 2 zones 20 min (visage)
- Modelage sous pluie marine
- Soin visage regard intense



1 à 3 jours

À partir de 1 jour /  
3 soins par jour /  
Chambre et petit déjeuner

#### AVEC HÉBERGEMENT

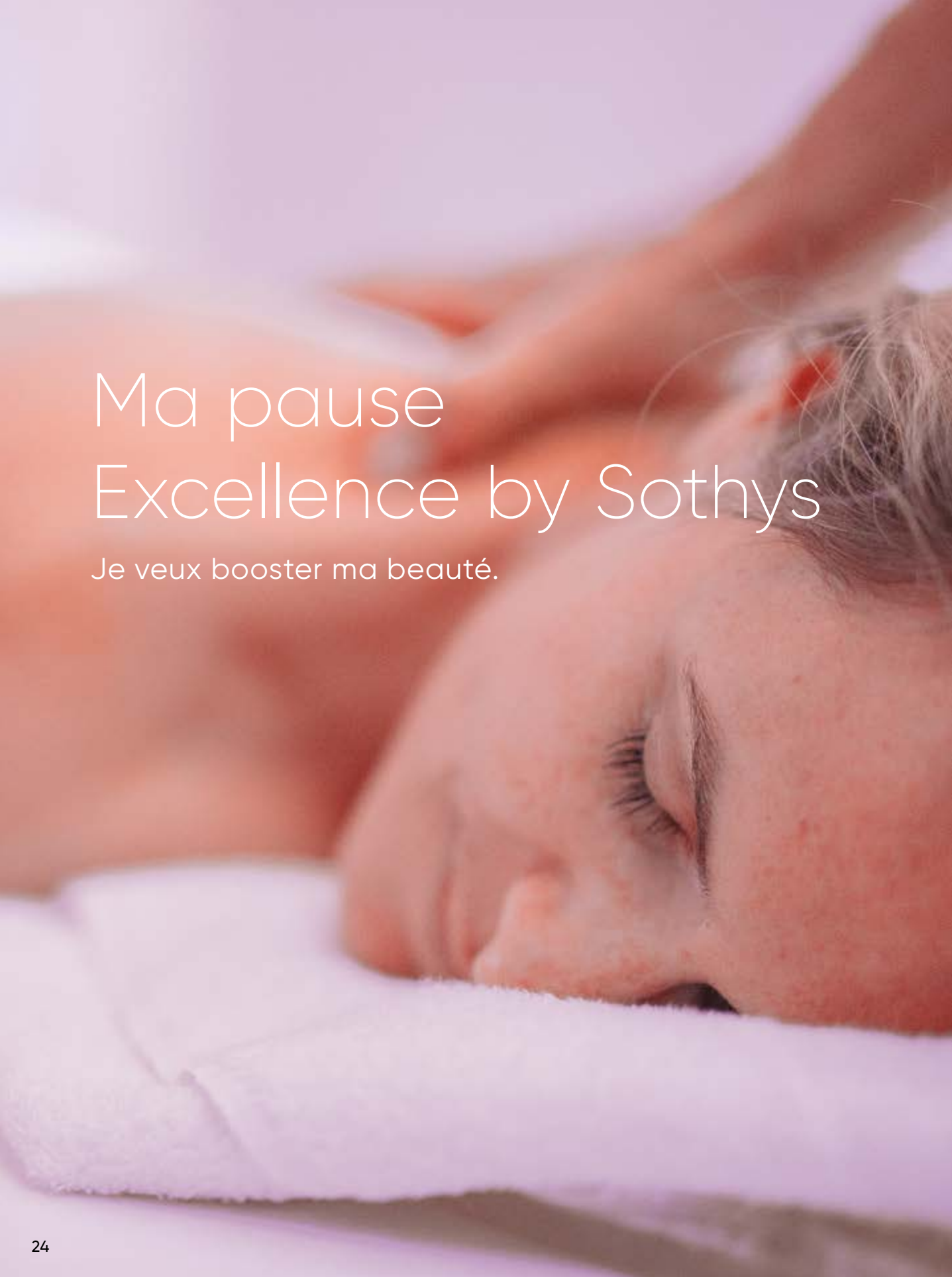
À partir de 192.80 €\*  
par personne en chambre double

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 136 €\*  
pour 1 jour / personne

\* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



A close-up, soft-focus photograph of a woman lying down with her eyes closed, appearing to be in a state of relaxation or sleep. Her face is the central focus, with her skin looking smooth and healthy. Her hair is pulled back, and she is resting on a white, textured surface, likely a towel or a spa bed. The background is blurred, showing warm, skin-toned colors that suggest a spa or wellness environment. The overall mood is serene and peaceful.

# Ma pause Excellence by Sothys

Je veux booster ma beauté.



## Détails du programme de soins

- 1 soin essentiel marin
- 2 soins experts jeunesse et haute technologie

### JOUR 1

- 1 soin « traitement intensif », Détox ou Jeunesse ou Hydra au choix
- Gommage corps 100% sur mesure
- Bain de mer lacté

### JOUR 2

- Soin haute technologie Mésopor (50 min)
- Soin jambes légères affinant ou drainant
- Modelage 100% sur mesure

### JOUR 3

- Massage liftant japonais du visage
- Masque cocoon 100% sur mesure ou enveloppement fucus
- Modelage sous pluie marine

SOIN VISAGE



MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



MODELAGE



1 à 3 jours

À partir de 1 jour /  
3 soins par jour /  
Chambre et petit déjeuner

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 204.80 €\*  
par personne en chambre double

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 149 €\*  
pour 1 jour / personne

\* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

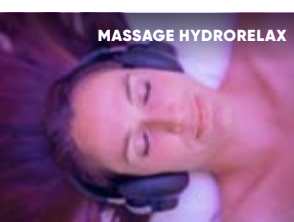


1 à 3 jours

À partir de 1 jour /  
2 soins par jour et  
1 activité par jour  
1 nuit avec petit déjeuner



BAIN DE MER HYDROMASSANT



MASSAGE HYDRORELAX



AQUATRaining MARIN

## Ma pause vitaminée

Je veux me plonger dans le bien-être.

Faire le plein de vitamines et d'oligo-éléments  
le temps d'un week-end.

### Chaque jour

- 2 soins essentiels marins « welcome to the sea »  
programmés comme suit :
  - bain de mer hydromassant,
  - massage hydrorelax,
  - vague marine
  - enveloppement d'algues,
  - chromothérapie
- 1 activité coachée en bassin ou en extérieur\*\*  
programmée comme suit :
  - automassage marin,
  - aquabiking,
  - aquatraining,
  - marche iodée

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 162.80 €\*  
par personne en chambre double

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 106 €\*  
par jour / personne

\* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

\*\* Séance réalisée en extérieur ou en bassin selon la météo

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



4 à 6 jours

À partir de 4 jours /  
4 soins par jour /  
4 nuits en demi-pension

## Ma pause vitaminée

Je veux retrouver la forme durablement.

Bénéficier d'un équilibre parfait entre soins et activités, entre détente et dynamisme pour redonner à mon corps et mon esprit toute leur vitalité. Prendre une grande bouffée d'air marin... et retrouver une énergie durable.

### Me détendre

- 2 modelages comme suit :
  - dos - jambes,
  - vitalité

### Me régénérer

- 8 soins essentiels marins dont 1 drainage marin
- 2 enveloppements reminéralisants

### Renforcer mon corps

- 4 activités coachées en bassin ou en extérieur\*\* programmées comme suit :
  - automassage marin,
  - aquabiking,
  - aquatraining,
  - marche iodée

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 859.20 €\*  
par personne en chambre double

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 624 €\*  
pour 4 jours / personne

#### MODELAGE VITALITÉ



#### DRAINAGE MARIN



#### MARCHE IODÉE

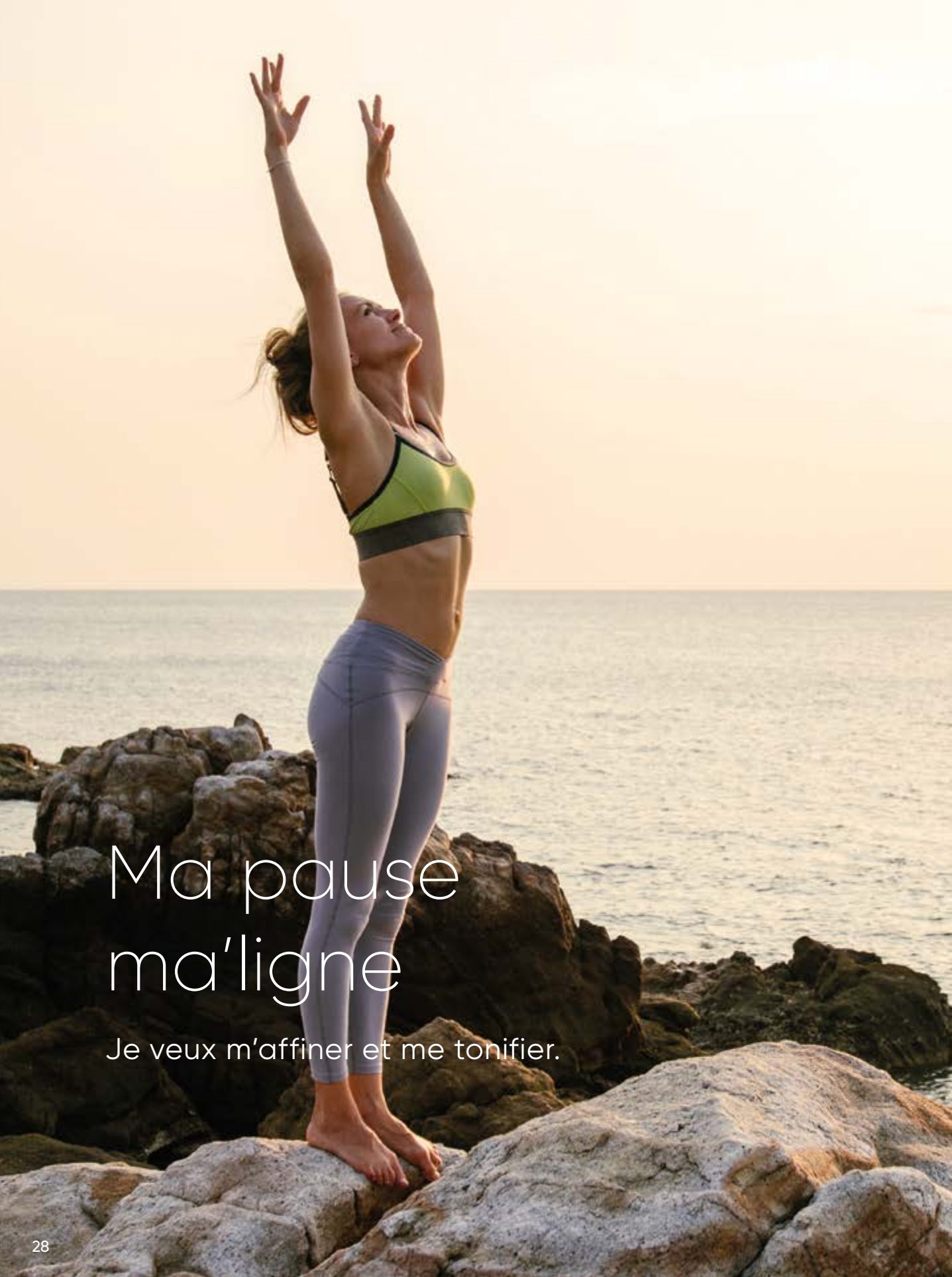


\* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com).

\*\* Séance réalisée en extérieur ou en bassin selon la météo

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.





# Ma pause ma'ligne

Je veux m'affiner et me tonifier.

La minceur, ce n'est pas qu'une question de poids.  
C'est aussi une peau lisse, des muscles fuselés,  
une taille dessinée...

### Faire le point et préparer ma peau

- Rendez-vous coaché pour un séjour de 6 jours uniquement
- 1 gommage sous pluie marine

### Me dépenser & me tonifier

- 4 activités coachées en bassin ou en bord de mer\*\* programmées comme suit :
  - automassage marin,
  - aquabiking,
  - aquatraining,
  - marche iodée
  - réveil musculaire

### Affiner & remodeler ma silhouette

- 6 soins essentiels marins minceur programmés comme suit :
  - soin jambes affinant,
  - drainage marin,
  - bain de mer hydromassant,
  - chromothérapie,
  - pluie marine
  - vague marine sculptante
- 2 enveloppements fucus
- 2 séances de lipomodelage corps zones express (20 min)



4 à 6 jours

À partir de 4 jours / 4 soins  
+ 1 rendez-vous expert /  
1 bilan coaché  
4 nuits en demi-pension

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 941.20 €\*  
par personne en chambre double

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 676 €\*  
pour 4 jours / personne

\* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com).

\*\* Séance réalisée en extérieur ou en bassin selon la météo

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



# Ma pause bien-être du DOS

Je veux me soucier de mon DOS,  
lever les tensions et préserver ma santé



## Détails du programme de soins

- 4 soins essentiels marins dont une activité coachée ciblée

### JOUR 1

- Gommage sous pluie marine
- Bain de mer hydromassant
- Vague marine
- 1 modelage dos ou zen

### JOUR 2

- Marche iodée - réveil musculaire
- Chromothérapie
- Enveloppement réminéralisant
- Drainage marin

### JOUR 3

- Bien-être essentiel dos (2 soins)
- Massage hydrorelax
- Bain de mer hydromassant

### JOUR 4

- Vague marine
- Modelage sous pluie marine
- Automassage marin relaxant
- Enveloppement réminéralisant

### JOUR 5

- Marche iodée - réveil musculaire
- Drainage marin
- Modelage hanakasumi (1h)
- Pluie marine

### JOUR 6

- Automassage marin énergisant
- Modelage sous pluie marine
- Chromothérapie
- Masque cocoon 100% sur mesure



VAGUE MARINE



MODELAGE DOS



DRAINAGE MARIN

4 à 6 jours

À partir de 4 jours / 4 soins  
4 nuits en demi-pension

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 991.20 €\*  
par personne en chambre double

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 740€  
pour 4 jours / personne

\* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

# Nos marques partenaires

**Thalassa**  
SEA & SKIN

Découvrez notre gamme de cosmétiques et soins à base d'actifs marins végétaux naturelle et fabriquée en France. Hydratants, purifiants, énergisants ou régénérants, nos produits sont adaptés à tous les types de peau et à tous les besoins. Nos formules sont sans parabènes, sans huiles minérales ni actifs d'origine animale.

 **SOTHYS**  
PARIS

Sothys se distingue par un engagement puissant dans la recherche et l'innovation et s'impose comme marque détentrice et reconnue par son expertise esthétique d'avant-garde. Chaque soin est qualifié par la gestuelle de l'esthéticienne et par des produits cosmétiques aux diverses senteurs.



# Les soins à la carte

**Tous les soins Spa & Beauté** sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre programme de soins : soins spa visage & corps, modelages, activités coachées, tendances du lâcher-prise...

Nous vous proposons de vivre une expérience qui allie efficacité et plaisir, un moment de beauté et de bien-être exceptionnel.

Vous serez l'objet de toutes nos attentions.

**Réservez vos soins Spa & Beauté à l'avance,  
pour plus de choix +33 (0)4 94 38 14 17  
[www.spa.accor.com](http://www.spa.accor.com)**

Notre carte de soins ainsi que nos Experts  
seront là pour vous guider.



## Le Bon Cadeau

### Thalassa

SEA & SPA

## OFFREZ À VOS PROCHES UNE EXPÉRIENCE DE BIEN-ÊTRE INOUBLIABLE

Journées thalasso, rituels Spa ou soins à la carte, offrez un moment privilégié à ceux que vous aimez. Choisissez parmi nos soins ou définissez un montant pour votre bon cadeau à partir de 25 €.

(Bons valables 1 an)

INFORMATION ET RÉSERVATION sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com)  
@Thalassaseaspa



# Lexique des soins

## Les essentiels de thalasso

Inspirer. Expirer. L'essence de la thalasso est là. Laisser la mer prendre soin de moi et découvrir son incroyable pouvoir de régénération.

### Les essentiels marins

#### PLUIE MARINE

Déferlante iodée. Vous êtes allongé(e) sur le ventre et une fine pluie d'eau de mer balaie votre corps. Cette bruine iodée a une action apaisante sur vos terminaisons nerveuses. Soin recommandé en cas de grande fatigue.

#### BAIN DE MER HYDROMASSANT

Détente marine. Dans un bain d'eau de mer chauffée, votre corps est parcouru de jets multiples de la plante des pieds jusqu'aux trapèzes. Vos muscles se décontractent et votre esprit s'évade.

#### CHROMOTHÉRAPIE

Vapeur et couleurs. Allongé dans un cocon, une diffusion de vapeur parfumée à l'eucalyptus vous enveloppe d'une douce chaleur associée à un faisceau de lumière rouge ou bleue selon votre envie. Ils agissent positivement sur votre humeur et votre détente.

#### MASSAGE HYDRORELAX

Délassement musical sur matelas massant. Allongé sur un matelas d'eau votre corps est massé et relaxé par deux jets d'eau adaptés, des chevilles aux trapèzes. Une relaxation musicale à choisir vous accompagne et vous invite à un agréable lâcher-prise.

### Les essentiels bien-être

#### SOIN JAMBES LÉGÈRES

Drainage lymphatique. Vos jambes sont enveloppées de bottes alternant compression et décompression pour stimuler le retour veineux en favorisant l'élimination des toxines.

#### SOIN JAMBES AFFINANT

Drainage minceur. Vos jambes sont préalablement enveloppées dans une bande d'actifs minceur puis de bottes alternant compression et décompression pour combattre l'effet cellulitique et la peau d'orange par un drainage lymphatique mécanique.

## Les modelages et enveloppements marins

Je fais de chaque modelage un moment unique, mon moment !

#### DRAINAGE MARIN

Modelage avec jet sous-marin. Dans un bain d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute vous masse le corps à l'aide d'un jet. Elle insiste sur vos articulations, vos muscles pour les décontracter. On cible les zones de stockage pour un effet drainant et une action anti-cellulite.

#### VAGUE MARINE

Déferlante iodée. L'hydrothérapeute modèle votre corps avec un jet d'eau de mer. La température et la pression sont réglées selon l'effet recherché, car ce soin précis stimule la circulation et sculpte la silhouette.

#### ENVELOPPEMENT D'ALGUES

Cocktail d'actifs et de minéraux. Algues laminaires pour reminéraliser. Dans un cocon de crème d'algues, votre peau et votre organisme font le plein d'actifs minéraux et d'oligo-éléments.

#### ENVELOPPEMENT D'ALGUES AU FUCUS

Algues fucus pour affiner. Dans un cocon de crème d'algues au fucus, votre peau se régénère et s'affine grâce aux actifs marins riches en sels minéraux et oligo-éléments

#### MODELAGE SOUS PLUIE MARINE

Le velours du geste. Vous êtes allongé(e) sur le ventre et une fine pluie d'eau de mer balaie votre corps, accompagnée d'un modelage expert sur l'ensemble du corps. Cette bruine iodée a une action apaisante sur vos terminaisons nerveuses. Soin recommandé en cas de grande fatigue.

Réservez toutes vos expériences bien-être sur

**SPA.ACCOR.COM**

Séjours thalasso

Soins à la carte

Bons cadeaux



Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

## Les activités coachées

Bouger, se défouler, respirer... Sur la plage, au studio moov & zen ou en bassin d'eau de mer !

### EN BASSIN D'EAU DE MER / doux renforcement musculaire

Aquabike, aquatraining, cross swim training, float fit training, sea water circuit training.... quel que soit mon niveau, mon coach adapte les exercices à mon besoin et me transporte dans une expérience de sport plaisir.

### AUTOMASSAGE MARIN / énergisant, sculptant ou relaxant

Me plonger dans un bassin d'eau de mer chauffée, réaliser des exercices contre le courant d'un jet, guidé par un professionnel et m'offrir une expérience unique et bienveillante qui réunit tous les bienfaits de la thalasso.

### Routine R. EVEIL / secret de vitalité

Dissiper ma fatigue et ma tension nerveuse grâce à des exercices de respiration, d'automassage et de réveil du corps par des mobilisations étirements ..... et récupérer mon énergie

### AQUABIKE

Vélo immergé. Dans la piscine d'eau de mer chauffée votre tonus sera sollicité pour cette séance coachée. Sur un vélo immergé, vous effectuez des exercices pour brûler les calories et resculpter la silhouette.

### EN BORD DE MER / sensations iodées

Beach run, beach walk, mind body walk, sea sand training... mon coach utilise la plage et les dunes pour me faire vivre une expérience ludique en pleine nature et m'invite à prendre un bon bol d'air iodé.

### SEA SAND TRAINING / sur le sable et dans l'eau

Retrouvez nous sur la plage pour cette agréable activité de plein air. Une vraie bouffée d'air pur iodé et une marche sur le sable et dans l'eau pour stimuler le retour veineux tonifier les jambes par un travail sur les articulations une reflexologie plantaire pour retrouver des jambes toutes légères et un meilleur souffle.

### AQUATRaining MARIN

Renouez avec la mer en face de la thalasso notre coach sportif anime une activité ludique au travers d'une course de marche et d'exercices soutenus pour renforcer l'ensemble des muscles du corps et acquérir un meilleur équilibre.

### EN STUDIO / efficacité absolue

Méditation-relaxation, total body gym, Yin Yang Yoga... mon coach utilise les techniques actuelles et me fait vivre une expérience plaisir efficace, adaptée à mon niveau.

### REIKI

Formidable énergie d'évolution personnelle, physique et énergétique. Cette énergie qui part des mains de la praticienne se répand dans le corps selon les besoins de celui-ci et renforce sa capacité de guérison et de défense de l'organisme.

## Les soins innovants de Hyères

### RITUEL EXCELLENCE SECRET

Un moment divin de relaxation profonde du corps et du visage pour une efficacité durable.

### MESOPOR

Traitement innovant qui permet la pénétration d'actif anti-âge pour un double effet liftant.

### SOIN LIFTANT JAPONAIS / secret de vitalité

Soin du visage japonais utilisant des techniques de massage profond du visage ayant un véritable effet liftant. Redonne de la fermeté aux muscles du visage réduisant les tensions et les crispations responsables des rides d'expression.

## Les soins Signature de Hyères

### RITUEL BALINAIS

Pur bonheur. Rituel développé grâce à notre modelleur balinais et inspiré tout droit de sa culture indonésienne pour favoriser l'évasion du corps et de l'esprit au travers d'influences chinoises, thaïlandaises et indiennes.

### HANAKASUMI

soin complet débutant par un gommage suivi d'un modelage des pieds puis de tout le corps pour ce rituel ressourçant et nourrissant inspirés du Japon aux notes aériennes de fleurs de cerisier. Une heure de pur bonheur.

---

En période de pandémie, par précaution, certains soins peuvent être soumis à évolution ou remplacés, en fonction des protocoles sanitaires. Par exemples : Vague marine, gommage ou modelage sous pluie marine.

SHTCV (Société Hôtelière et Thalassothérapie de la Côte Varoise) - Siège Social : Allée de la mer - La Capte 83400 Hyères - SA au capital de 10 912 500 euros - TVA : FR 51 382 462 380 RCS Toulon 92 B 00567 SIRET : 382 462 380 000 25 Code NAF 5510Z - Code Naf : 5510Z - Crédits photos : Photothèque Accor-DR, ©by WilliamK, ©Abacapress/Cyril Chauvin, @Francis Amiard, ©by WilliamK/LaClef, Pixland, ©Corbis, NKS\_Imagery/GettyImages, ©Image Source/GettyImages, Stock4B/GraphicObsession, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Westend61/GettyImages, Cavan Images/Offset.com, ©Maud Delaflotte, ©LaClefProduction, ©J-C Gignonet & ©William Kerdoncuif, Imgorhand/GettyImages, ©J-C Gignonet, Mosuno Media/Westend61/Offset.com, Lian Fei/Offset.com, Clique Images/GettyImages, ©Stigur Karlsson, ©Studio-end, Andresr/GettyImages - Photos non contractuelles - Réalisation : D.H.C - Imprimée en France.

# Thalassa

SEA & SPA

THALASSA SEA & SPA  
HYÈRES  
IBIS

Allée de la Mer  
La Capte 83400 Hyères

Plus d'infos et réservation  
+33 (0)4 94 38 67 32  
H1559-RE3@accor.com

Pour plus d'information  
sur le réseau Thalassa Sea & Spa  
et les programmes :



#ThalassaSeaAndSpa  
#thalassahyeresplage

[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

---

NOS DESTINATIONS  
EN FRANCE  
ET À L'INTERNATIONAL

## HYÈRES

LE TOUQUET  
QUIBERON  
ILE D'OLÉRON  
BIARRITZ  
GOLFE D'AJACCIO  
ESSAOUIRA  
AGADIR



ACCOR • LIVE LIMITLESS