

Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

The letters 'H' and 'P' are rendered in a large, white, sans-serif font. The interior of these letters is filled with a photograph of a beach at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm orange and yellow glow across the sky and reflecting on the water. The waves are gently washing onto the sandy shore.

Hyères

SÉJOURS THALASSO & SPA 2021





Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

Prenez votre pause active

Choisir mon programme au gré de mon humeur et de mes envies.
Vivre une expérience bien-être enrichie, dans le respect
de l'environnement.

Les bienfaits de la mer

Appréciez les vertus de l'environnement marin sous toutes ses formes :
produits frais, séances de sport sur la plage, soins d'eau de mer...
venez prendre un grand bol d'air iodé.

Plus de 50 ans d'expertise et d'attention

Nos experts innent au service de votre mieux-être :
nouvelles techniques de soins et de lâcher-prise, bilans et programmes
connectés, marques cosmétiques expertes...

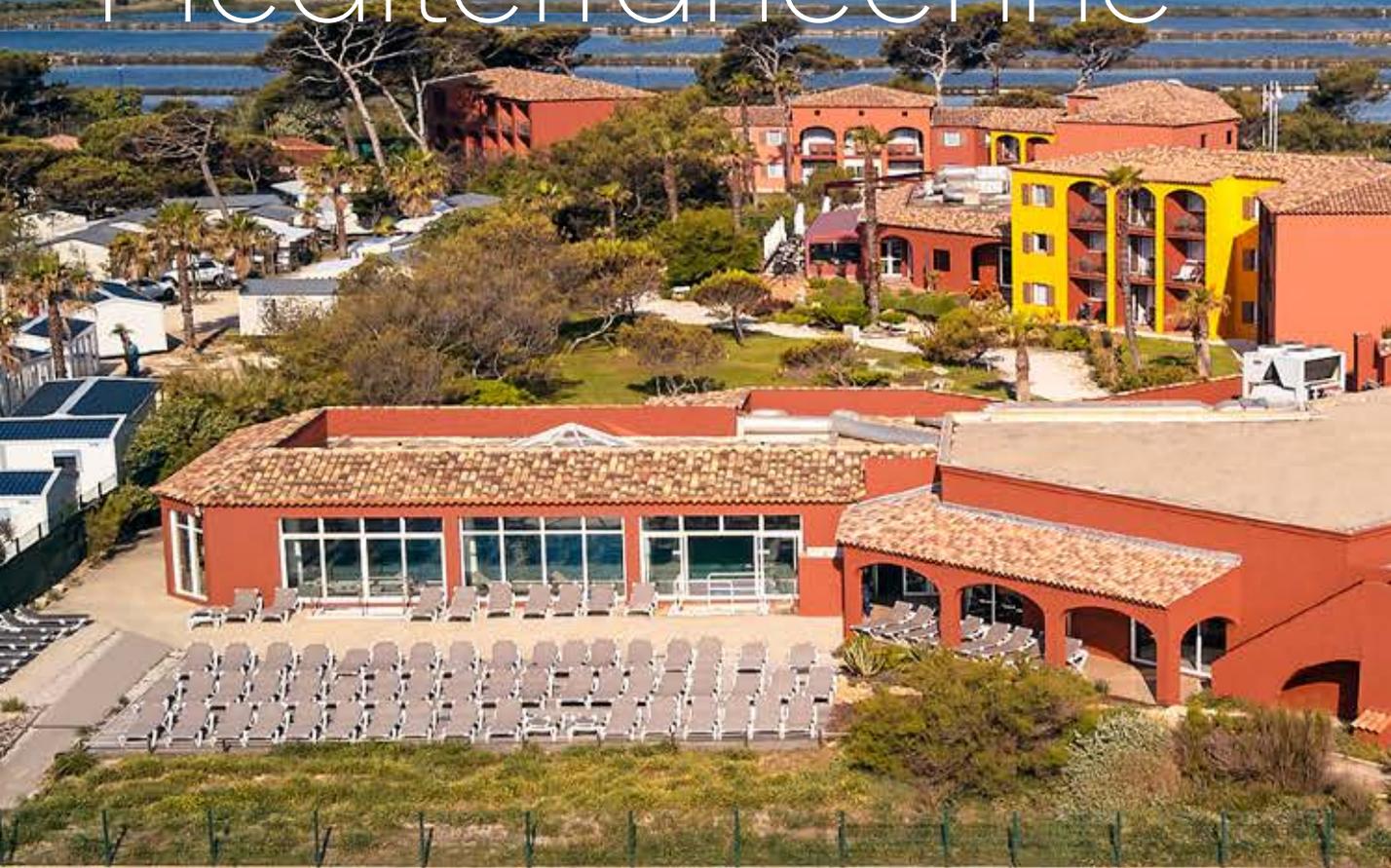
Des destinations d'exception

Une île préservée ou une plage à l'abri des regards,
en France, en Sardaigne ou au Maroc...



Nous cultivons chaque jour l'hospitalité positive avec Planet 21,
le programme de développement durable du groupe Accor.
Plus d'informations sur le programme sur www.accorhotels.com.

Voyage sur la Côte Méditerranéenne



Thalassa

SEA & SPA

HYÈRES

FAIRE ESCALE

dans un jardin en Méditerranée,
entre pins et palmiers,
nature sauvage et sable fin,
onde bleue et lauriers-roses.

SOUFFLER

enfin et trouver la sérénité grâce
à nos programmes 100 % lâcher-prise.

DÉCOUVRIR

une destination à l'esprit
d'un village provençal où tous
les espaces s'ouvrent sur la nature.

S'ENTOURER

d'une équipe attentionnée pour
qui l'expertise passe aussi par
l'écoute et la convivialité.

EXPLORER

la presqu'île de Giens, sauvage
et préservée à pied sur les sentiers
de randonnée, à vélo ou encore
en bateau jusqu'aux plages de
Porquerolles située en face de notre Site.



CHAMBRE CLASSIC



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 du Soleil»

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 (voir consignes COVID pour 2021).

Solarium en surplomb de la mer et terrasses côté mer et côté jardin.

Fitness

Entre vos soins...

Buller : aquakibing, aquatraining en piscine et en mer (selon météo), cours coachés individuels et studio fitness en accès libre.

Lâcher prise : Massage hydrorelax avec musicothérapie, micro-sieste 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'aquatrainning marin, à la marche iodée et vous réveillez en douceur avec le réveil musculaire coté plage coté 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.



Ma pause active

Les 3 étapes vers mon programme Thalassa Sea & Spa

1

Je choisis l'objectif de mon séjour :
énergie - sérénité - détox - éclat - récupération - sur mesure

2

Je choisis le rythme de mon séjour :
Découverte - Equilibre - Haute précision

3

Je choisis mon programme selon
l'objectif et le rythme de mon séjour

1

Je choisis l'objectif de mon séjour.



énergie

Je veux bouger
& retrouver la forme.



sérénité

Je veux m'apaiser
& lâcher prise.



détox

Je veux réguler mon poids
& trouver mon équilibre.



éclat

Je veux rayonner
& révéler ma beauté.



récupération

Je veux préserver ma santé
& mieux dormir.



sur mesure

Je veux créer mon propre
programme d'exception.

Des séjours à partir de 1 nuit, jusqu'à 6 nuits et +

2

Je choisis le rythme de mon séjour

3 niveaux d'intensité

slow*

Tout en découverte



Je veux découvrir des soins, m'initier à des activités sportives, apprendre à connaître la région, Prendre du temps pour moi.

* slow = pour ralentir

balanced*

Parfaitement équilibré



Je veux vivre un séjour parfaitement équilibré entre soins et activités de mon choix, pour retrouver forme et vitalité.

*balanced = équilibré

strong*

Haute précision



Je veux un accompagnement d'experts au service de mon mieux-être pour atteindre mes objectifs précis et ambitieux.

*strong = intense

3

Je choisis mon programme selon l'objectif et le rythme de mon séjour.

Voir la page suivante

Ma pause active

slow
Tout en
découverte

balanced
Parfaitement
équilibré

strong
Haute précision

U
sérénité

Je veux m'apaiser
& lâcher prise.

1 à 3 jours
ma pause zen
p.18

4 à 6 jours
ma pause zen
p.19

ma pause
« Autour du monde »
p.20

U
éclat

Je veux rayonner
& révéler ma beauté

1 à 3 jours
ma pause bonne mine
p.22

4 à 6 jours
ma pause bonne mine
p.23

U
énergie

Je veux bouger
& retrouver la forme

1 à 3 jours
ma pause vitaminée
p.24

4 à 6 jours
ma pause vitaminée
p.25

slow = pour ralentir, balanced = équilibré, strong = intense

Je choisis mon programme selon l'objectif et le rythme de mon séjour.

slow
Tout en
découverte

balanced
Parfaitement
équilibré

strong
Haute précision



détox

Je veux réguler mon poids
& trouver mon équilibre.

ma pause **ma'ligne**
p.26



récupération

Je veux préserver
ma santé & mieux dormir.

ma pause **bain de sommeil**
p.28



sur mesure

Je veux créer mon propre
programme d'exception.

Avec l'aide des experts, je compose **ma pause iodée** ou **ma pause wellness en toute liberté**

ma pause **iodée**
p.30

ma pause **wellness
en toute liberté**
ma pause bien-être en toute liberté
p.16

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 drainant (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)



sur mesure

balanced

Parfaitement
équilibré

1 à 6 jours

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

À partir de **218 €*
par personne**
en chambre double

SOIN VISAGE



AQUABIKING



MODELAGE PLANTAIRE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)4 94 38 67 32
www.thalassa.com

* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur thalassa.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.



Sérénité

balanced

Parfaitement
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **155 €*
par personne
en chambre double**



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,
 - visage



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)4 94 38 67 32
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 34 - 35

* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur thalassa.com
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



Sérénité

balanced

Parfaitement
équilibré

4 à 6 jours

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

À partir de **838 €***
par personne
en chambre double

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 pluie marine
- 2 drainages marin + 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,
 - visage

MODELAGE JAMBES



SOIN ESSENTIEL DE THALASSO



MODELAGE VISAGE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)4 94 38 67 32
www.thalassa.com

* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur thalassa.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 soin jambes légères affinant (20 min)
- 1 soin visage Souffle d'Éternité Thalassa Sea & Skin (25 min)
- 1 modelage californien aux huiles essentielles (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.

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'orange 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 hydromassant à la gelée d'algues (16 min)
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues (20 min)
- 1 modelage Thai (50 min)



Sérénité

Strong

Haute précision

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
12 soins dont 1 modelage
de 60 min par jour /
4 nuits en demi-pension

À partir de **870 €***
par personne
en chambre double

**MODELAGE AUX HUILES
ESSENTIELLES**



BAIN DE MER HYDROMASSANT



ENVELOPPEMENT AUX ALGUES



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)4 94 38 67 32
www.thalassa.com

* En chambre double standard, en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.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.



éclat

balanced*

Parfaitement
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **166 €***
par personne
en chambre double



Ma pause bonne mine

Je veux pétiller.

Réveiller ma peau avec des soins de beauté iodés.

Chaque jour je choisis :

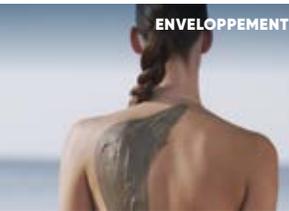
- 1 massage hydrorelax
ou 1 enveloppement fucus
ou 1 pluie marine
- 1 soin du visage Thalassa Sea & Skin
ou regard intense de 25 min
- 1 soin du corps de 25 min parmi :
 - gommage aux sels marins,
 - endermologie corps zones express
ou enveloppement hydratant



GOMMAGE AUX SELS MARINS



SOIN VISAGE



ENVELOPPEMENT

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)4 94 38 67 32
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 34 - 35

* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur thalassa.com
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



éclat

Strong
Haute précision

4 à 6 jours

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

À partir de **870€***
par personne
en chambre double

BAINS DE MER HYDROMASSANT



MICRO-SIESTE



AUTOMASSAGE MARIN



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)4 94 38 67 32
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 34 - 35

Ma pause bonne mine

Je veux pétiller.

Bouger, prendre soin de moi, manger équilibré... coaché par mes experts, je trouve les clés de mon bien-être et ça se voit.

Faire le point et préparer ma peau

- 1 bilan nutrition avec le Dr Stéphanie Pierre, Docteur en biologie marine
- 1 boîte de complément alimentaire BIO ciblée offerte
- 1 bilan beauté

Drainer & faire le plein de vitamines

- 7 soins essentiels de thalasso individuels (massage hydrorelax - enveloppements - soin jambes légères - bain de mer hydromassant...)

Trouver les clés de mon bien-être

- 1 séance de micro-sieste 30 min
- 1 modelage hanakasumi 60 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.

Tonifier mon corps et préserver ma forme

- 4 activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer ** parmi :
 - automassage marin sculptant,
 - aquabiking,
 - aquatraining marin,
 - marche iodée,
 - réveil musculaire

Effacer les marques du temps & me chouchouter

- 1 soin visage « Source d'éclat et de jeunesse » 50 min
- 1 soin « regard intense » 25 min
- 1 masque « cocoon hydra-nourrissant » 25 min

* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur thalassa.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.



énergie

balanced

Parfaitement
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **135 €*
par personne
en chambre double**

BAIN DE MER HYDROMASSANT



MASSAGE HYDRORELAX



AQUATRaining MARIN



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)4 94 38 67 32
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 34 - 35



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 de thalasso « welcome to the sea » parmi :
 - bain de mer hydromassant,
 - massage hydrorelax,
 - enveloppement d'algues,
 - chromothérapie
- 1 activité coachée en bassin ou en extérieur** parmi :
 - automassage marin,
 - aquabiking,
 - aquatraining,
 - marche iodée

* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur thalassa.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.



U
énergie

balanced
Parfaitement
équilibré

4 à 6 jours

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

À partir de **730 €***
par personne
en chambre double

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 parmi :
 - zen,
 - vitalité

Me régénérer

- 8 soins essentiels de thalasso zen ou vitalité dont 1 drainage marin
- 2 enveloppements reminéralisants

Renforcer mon corps

- 4 activités coachées en bassin ou en extérieur** parmi :
 - automassage marin,
 - aquabiking,
 - aquatraining,
 - marche iodée



MODELAGE VITALITÉ



DRAINAGE MARIN



MARCHE IODÉE

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)4 94 38 67 32
www.thalassa.com

* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur thalassa.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.

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 34 - 35



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

- 1 rendez-vous coaching
- 1 gommage aux sels marins

Me dépenser & me tonifier

- 3 activités coachées en bassin ou en bord de mer** parmi :
 - automassage marin,
 - aquabiking,
 - aquatraining,
 - marche iodée
 - réveil musculaire

Affiner & remodeler ma silhouette

- 6 soins essentiels de thalasso minceur parmi :
 - soin jambes légères,
 - drainage marin,
 - bain de mer hydromassant,
 - chromothérapie,
 - pluie marine
- 2 enveloppements fucus
- 2 séances de lipomodélage corps zones express (20 min)



détox

balanced*

Parfaitement
équilibré

4 à 6 jours

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

À partir de **810 €***
par personne
en chambre double

BAIN DE MER HYDROMASSANT



ENVELOPPEMENT MINCEUR



ACTIVITÉ COACHÉE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)4 94 38 67 32
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 34 - 35

* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur thalassa.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.





récupération

Strong

Haute précision

6 jours

À partir de 6 jours / 24 soins
+ 1 rendez-vous experts /
6 nuits en demi-pension

À partir de **1 305 €***
par personne
en chambre double

SOIN MASSAGE HYDRORELAX



PLUIE MARINE



MODELAGE ZEN



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)4 94 38 67 32
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 34 - 35

Ma pause bain de sommeil

Je veux me réconcilier avec mon oreiller.

Réparer mes nuits en agissant sur mes jours.
Petit ou grand dormeur, entre soins experts et soins iodés,
je respire, je lâche prise, je retrouve un rythme biologique,
je récupère de l'énergie positive et je m'endors comme un bébé !

Faire le point

- 1 bilan nutrition avec le Dr Stéphanie Pierre, Docteur en biologie marine
- 1 boîte de compléments alimentaires bio ciblés

Évacuer la fatigue et faire le plein d'énergie

- 7 soins essentiels de thalasso dont
 - 3 massages hydrorelax
 - 3 bains de mer
 - 1 soin jambes légères
- 2 pluie marine
- 1 drainage marin
- 2 enveloppements reminéralisants
- 2 automassages marins

Retrouver mon équilibre

- 3 séances coachées personnalisées adaptées à votre rythme en studio fitness en bord de mer** ou en bassin parmi :
 - automassage marin
 - marche iodée,
 - aquatraining,
 - aquabiking
- 1 atelier de « santé globale » (60 min)
- 1 massage Régénérant By Thalassa Sea & Spa (50')
- 1 séance de micro-sieste

Détendre mon corps et mon esprit

- 1 modelage plantaire (25 min)
- 1 modelage zen (25 min)
- 1 masque corps « cocoon hydra-nourissant » 100% sur mesure (30 min)

Le + de ce programme :
nous tenons à votre disposition des lampes de luminothérapie et DODOS (aide à l'endormissement) dans votre chambre

* En chambre double standard, en basse saison, voir détails et conditions sur thalassa.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.



sur mesure

slow

Tout en découverte

1 jour de soins*

À partir de 1 jour / 1 soin
et 1 activité sur la plage

À partir de **121€**
par personne
en chambre double



Ma pause iodée

Je veux prendre du temps pour moi.

Rompre avec mon rythme quotidien et savourer l'instant présent.

Ressentir l'effet des oligo-éléments sur ma peau lors de ma séance de sport ou de lâcher-prise sur la plage.

Laisser la mer prendre soin de moi et découvrir son incroyable pouvoir de bien-être.

Je choisis** chaque jour

- mon « soin welcome to the sea » parmi :
 - Chromothérapie
 - bain de mer hydromassant,
 - massage hydrorelax
 - enveloppement reminéralisant
- mon « activité sur la plage »*** parmi :
 - Automassage marin,
 - marche iodée,
 - aquatraining

Et prendre le temps de savourer le temps, à mon rythme, tout au long de mon séjour ou me laisser tenter par une séance de coaching sportif, un modelage,... à réserver à l'avance pour plus de choix !

*Offre réservée aux clients hébergés.

**Selon les disponibilités des soins et le planning des activités.

*** séance réalisée en extérieur ou en bassin selon la météo
Programme sous réserve de disponibilité

ENVELOPPEMENT REMINÉRALISANT



BAIN DE MER HYDROMASSANT



MARCHE IODÉE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)4 94 38 67 32
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 34 - 35



Les soins à la carte Spa & Beauté

Tous les soins Spa & Beauté sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre programme de soins : soins spa visage & corps, modelages, RITUELS DU MONDE, 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.

Restez avec nous et partez en voyage, nous vous ferons découvrir nos modelages du monde, Bali, Japon, Chine, Indien... Pour un réveil des sens.

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

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



Bon cadeau & bon pour moi

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)

BRISE
PURIFIANTE



ÉCUME
HYDRATANTE



VAGUE
RÉGÉNÉRANTE



EMBRUNS
ÉNERGISANTS



Thalassa

SEA & SKIN

ma pause, mon énergie

LES ESSENTIELS

Thalassa Sea & Skin

Les Essentiels

Parce que nous pensons que toutes les beautés sont dans la nature. Nous apportons des réponses efficaces qui riment avec action et des soins innovants qui riment avec plaisir. Parce que nous pensons que les bienfaits essentiels sont dans la mer. Nous avons réuni le meilleur de notre expertise en thalasso et de notre maîtrise des biotechnologies marines. Parce que nous pensons que prendre du temps pour soi et pour son corps en toute simplicité, c'est faire une pause active !

Nous avons créé **Thalassa Sea & Skin, la gamme cosmétique marine** pour une beauté positive.

POUR COMMANDER
VOS PRODUITS

0 805 630 298 (n° vert)*

www.boutique-thalassa.com

- Une fabrication **100% made in France.**
- 100% des actifs obtenus par **des procédés naturels**
- 100% des actifs issus de **la biotechnologie marine**
- Des formulations conformes à la législation européenne en vigueur : sans paraben, sans huiles minérales, sans actifs d'origine animale et sans tests sur les animaux.

*Appel gratuit depuis un numéro fixe ou au + 33 (0) 41 51 54 22 (du lundi au vendredi de 8h à 19h).

Nos marques partenaires

 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.

Mes soins & moi

Détails 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. Soins recommandés 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. Soins recommandés en cas de grande fatigue.

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.

MICRO-SIESTE / secret de vitalité

Dissiper ma fatigue et ma tension nerveuse grâce à des exercices de respiration, d'automassage et d'apprentissage de la micro-sieste et récupérer mon énergie en quelques minutes.

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 réflexologie 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 d'auto-guérison et de défense de l'organisme.

RÉHARMONISATION ÉNERGÉTIQUE

Une technique d'interrogation du corps qui permet de mieux comprendre nos réactions et nos comportements face aux événements de la vie. Aide à révéler les causes enfouies de nos difficultés, à identifier et rééquilibrer les énergies perturbées.

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.

MICRO SIESTE / secret de vitalité

Dissiper ma fatigue et ma tension nerveuse grâce à des exercices de respiration, d'automassage et d'apprentissage de la micro sieste et récupérer mon énergie en quelques minutes.

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 indoues.

MODELAGE PLANTAIRE

Petite réflexologie en 25 minutes. Ce modelage stimule vos zones réflexes pour aider le corps à mieux s'oxygéner.

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, @ WilliamK, PeopleImages/GettyImages, Abacopress/Cyril Chauvin, Artur Debat, Yuri Arcus/PeopleImages/GettyImages, Imgorhand/GettyImages, Andres/GettyImages, Jean-Charles Gigonnet/ William Kergonnet, Quentin Lagache/Unsplash - Photos non contractuelles - Réalisation : DHC - Imprimée en France. - imprimée en france.

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)4 94 38 67 32
www.thalassa.com

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 58 00 94

H1559-RE3@accor.com

Pour plus d'information
sur le réseau Thalassa Sea & Spa
et les programmes :
+33 (0)1 72 95 01 12



#ThalassaSeaAndSpa

thalassa.com



NOS DESTINATIONS EN FRANCE ET À L'INTERNATIONAL

HYÈRES

LE TOUQUET

TROUVILLE

DINARD

QUIBERON

ÎLE D'OLÉRON

BIARRITZ

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA (MAROC)

AGADIR (MAROC)

TIMI AMA (SARDAIGNE)

ZALLAQ (BAHREÏN)