



Thalassa

SEA & SPA

PARTENAIRE
PREMIUM



Golfe d'Ajaccio



SÉJOURS SPA MARIN 2024

S O F I T E L
HOTELS & RESORTS

Votre adresse
bien-être



Voyage sur l'île de Beauté





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.



Sofitel Golfe d'Ajaccio Spa Marin

Un lieu d'exception	8
Spa Marin	9
Forme & vitalité	9
Le Restaurant & Le Bar La Carte Postale	10
Les espaces éphémères	11

Programmes de soins selon votre objectif

Ma pause wellness en toute liberté	12
Ma pause volupté sur l'île de beauté	14
Ma pause zen	16
Ma pause vitaminée	18
Ma pause Corsica training	20
Ma pause beauté marine	22
Ma pause ma'ligne	24
Ma pause ostéo marine	26

Informations pratiques

Les marques cosmétiques	28
Les soins à la carte	29
Bon cadeau	29
Lexique de soins	30



CHAMBRE CLASSIQUE BALCON, VUE MER

S O F I T E L
HOTELS & RESORTS

Un lieu d'exception

Benvenuti in Corsica !

La méditerranée, mon seul horizon pour découvrir l'île de beauté.

Je me laisse porter par les essences du maquis : une pause bien-être hors du temps pour me créer de mémorables souvenirs...

Esprit croisière chic !

98 chambres & suites épurées pour me laisser charmer par la grande bleue omniprésente.

La literie MyBed, exclusivité Sofitel, me transporte dans une alchimie parfaite créatrice de rêves.

Spa Marin

L'atmosphère

Mosaïques Murano, parfums d'huiles essentielles Corses. Mes sens en éveil pour des moments de soins infiniment relaxants aux notes méditerranéennes.

Le paradis des sens

Tel un joli secret bien gardé, je m'aventure dans un espace délicieux en bois flotté dédié aux massages Bien-être en plein air. Une pause rien que pour moi face au bleu turquoise de la mer. Un must à m'octroyer ou à partager !

Forme & vitalité

Entre vos soins...

Buller : Piscine extérieure d'eau de mer chauffée pour des instants de farniente absolus !
Plage privative à l'abri des regards indiscrets...
Hamac sous les Araucarias pour une sieste Nustrale. Ou encore Sauna & Hammam au Spa Marin pour plus de détente!

Coaching & équilibre

Bouger : À mon rythme et selon mes envies, je me programme des séances de coaching personnalisées pour atteindre mes objectifs : Boot Camp, Aquabiking, Pilates, Body zen, Body sculpt ou Yoga.

PISCINE EXTÉRIEURE CHAUFFÉE



PARADIS DES SENS





DÎNERS D'EXCEPTION

Le Restaurant & Le Bar

La Carte Postale

Le Restaurant

Adresse chic & décontractée pour ce restaurant méditerranéen au cadre idyllique. Son nom, plus qu'évocateur face à la baie d'Ajaccio et aux îles sanguinaires sublimera mes dîners. Son Chef, Stéphane Remon met une attention toute particulière à revisiter le terroir Corse à travers des produits frais et de saison pour une expérience gourmande assurée ! Pour mon plus grand plaisir, je valide les yeux fermés !

Un Bar atypique...

ouvert sur la mer, je déguste un Mocktail « signature » dans ce lieu incontournable de l'hôtel sur fond de Sunset rouges rosés.

Les espaces éphémères

« Côté Jardin »

À la belle saison, je m'installe sur la terrasse devant le bar ouverte sur les jardins et le Golfe d'Ajaccio. Des produits locaux, simples et frais sont à la carte de cette brasserie méditerranéenne. Tous mes sens en éveil dans cet espace chaleureux pour de mémorables moments tout au long de la journée !

« Nos dîners d'exception »

Lieu insolite transformé en espace de restauration éphémère...

Une occasion particulière, l'horizon à perte de vue, des mets délicats, je réserve cette magnifique expérience !



Ma pause wellness en toute liberté

J'affectionne de 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 massage Bien-être de 25 min

LES SOINS ESSENTIELS DE THALASSO :

- bain de mer hydromassant
- vague marine
- pluie marine
- automassage marin
- drainage marin
- enveloppement marin
- pressothérapie
- massage hydrorelax

LES SOINS VISAGE OU CORPS :

- massage Bien-être énergie
- massage Bien-être sérénité
- soin visage Thalassa Sea & Skin
- soin corps Thalassa Sea & Skin



1 à 6 jours

À partir de 1 jour /
4 soins par jour

AVEC HÉBERGEMENT*

En chambre double et petit déjeuner par jour : à partir de 720 €
En chambre single et petit déjeuner par jour : à partir de 450 €

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 235 €
par jour et par personne

* Chambre classique, en basse saison, voir détails et conditions sur 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.

Programme *Signature*

Entre les fragrances du maquis et le clapotis de la mer, je me laisse porter par les bienfaits de la Corse pour une régénération bien-être totale !

Ma pause volupté sur l'île de beauté

J'apprécie de savourer soins marins
& massages Bien-être aux parfums du maquis.

Programme pour 4 jours de soins :

Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels marins

Drainer & relaxer

- 4 enveloppements marins
- 1 drainage marin
- 4 bains de mer hydromassants

Lâcher prise & éveiller mes sens

- 3 massages Bien-être de 50 min
(dont 1 Monte e Mare et aux huiles essentielles corses)
- 2 massages Hydrorelax
- 1 Aromalift pour elle de 25 min
- 1 massage Bien-être du cuir chevelu ou de la voûte plantaire de 25 min pour lui



4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour

AVEC HÉBERGEMENT*

En chambre double et petit déjeuner pour 4 jours : à partir de 2 960 €
En chambre single et petit déjeuner pour 4 jours : à partir de 1 840 €

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 245 €
par jour et par personne

* Chambre classique, en basse saison, voir détails et conditions sur 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.



1 à 3 jours

À partir de 1 jour /
3 soins par jour



BAIN DE MER HYDROMASSANT



MASSAGE BIEN-ÊTRE



VAGUE MARINE

Ma pause zen

J'adore buller et me faire chouchouter.

Chaque jour

- 1 Modelage Bien-être zen, sous pluie marine ou hydrorelax
- 1 soin essentiel de thalasso
 - bain de mer hydromassant
- 1 modelage marin
 - vague marine

AVEC HÉBERGEMENT*

En chambre double et petit déjeuner par jour : à partir de 560 €
En chambre single et petit déjeuner par jour : à partir de 370 €

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 155 €
par jour et par personne

* Chambre classique, en basse saison. Voir détails et conditions sur 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.



4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour

Ma pause zen

J'adore plonger dans une bulle de bien-être et me régénérer.

Programme pour 4 jours de soins :

Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels marins

Faire le plein de vitamines

- 3 enveloppements marins
- 7 soins « essentiels de thalasso »
 - 3 vagues marines
 - 4 bains de mer hydromassants

Renouer avec mon corps

- 2 massages Bien-être zen (25 min)
- 1 drainage marin
- 1 massage hydrorelax
- 1 massage Bien-être sous pluie marine (20 min)



GOMMAGE AUX SELS MARINS



SOUS PLUIE MARINE



MASSAGE BIEN-ÊTRE

AVEC HÉBERGEMENT*

En chambre double et petit déjeuner pour 4 jours : à partir de 2 680 €
En chambre single et petit déjeuner pour 4 jours : 1 à partir de 700 €

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 210 €
par jour et par personne

* Chambre classique, en basse saison. Voir détails et conditions sur 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.

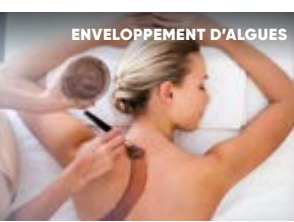


1 à 3 jours

À partir de 1 jour /
2 soins & 1 activité par jour



BAIN DE MER HYDROMASSANT



ENVELOPPEMENT D'ALGUES

Ma pause vitaminée

J'aime me plonger dans le bien-être.

Chaque jour

- 2 soins essentiels de thalasso « welcome to the sea »
 - 1 bain de mer hydromassant
 - 1 vague marine
- 1 activité coachée en bassin
 - 1 automassage marin

AVEC HÉBERGEMENT*

En chambre double et petit déjeuner par jour : à partir de 490 €
En chambre single et petit déjeuner par jour : à partir de 335 €

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 120 €
par jour et par personne

* Chambre classique, en basse saison. Voir détails et conditions sur 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.



4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour

Ma pause vitaminée

J'aime retrouver la forme durablement.

Programme pour 4 jours de soins :

Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels marins

Me régénérer

- 8 soins « les essentiels de thalasso »
 - 4 vagues marines
 - 1 drainage marin
 - 3 bains de mer hydromassants
- 2 enveloppements marins

Me détendre

- 1 massage Bien-être parmi : zen ou vitalité

Renforcer mon corps

- 4 activités coachées en bassin parmi :
 - automassage marin énergisant
 - aquatraining

GOMMAGE AUX SELS MARINS



MASSAGE BIEN-ÊTRE



SOIN ESSENTIEL DE THALASSO



AVEC HÉBERGEMENT*

En chambre double et petit déjeuner pour 4 jours : à partir de 2 160 €
En chambre single et petit déjeuner pour 4 jours : 1 à partir de 1 440 €

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 145 €
par jour et par personne

* Chambre classique, en basse saison. Voir détails et conditions sur 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 Corsica training

Je raffole de bouger
dans un environnement paradisiaque



Un programme sur-mesure alliant sport et détente.

Programme pour 4 jours de soins :

Me tonifier & m'amuser

- 4 activités coachées en bassin ou face à la mer parmi :
 - aquabike
 - aquafit
 - boot camp
 - circuit outdoor
 - coastaring
 - warm up

Récupérer & me chouchouter

- 2 drainages marins
- 2 enveloppements marins
- 1 vague marine
- 2 massages Bien-être zen ou vitalité

Drainer & me régénérer

- 5 soins « Les essentiels de Thalasso »
 - 3 bains de mer hydromassants
 - 2 massages hydrorelax



4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
3 soins & 1 activité par jour

AVEC HÉBERGEMENT*

En chambre double et petit déjeuner pour 4 jours : à partir de 2 800 €
En chambre single et petit déjeuner pour 4 jours : à partir de 1 760 €

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 225 €
par jour et par personne

* Chambre classique, en basse saison. Voir détails et conditions sur 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

Je chérie l'envie de pétiller.



Chaque jour

- 1 soin « Les essentiels de thalasso » parmi :
 - bain de mer hydromassant,
 - vague marine,
 - massage hydrorelax
- 1 soin du visage Thalassa Sea & Skin de 25 min parmi :
 - soin repulpant express
 - soin éclat immédiat
- 1 gommage aux sels marins ou un massage Bien-être corps



1 à 3 jours

À partir de 1 jour /
3 soins par jour

AVEC HÉBERGEMENT*

En chambre double et petit déjeuner pour 4 jours : à partir de 620 €
En chambre single et petit déjeuner pour 4 jours : à partir de 400 €

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 185 €
par jour et par personne

* Chambre classique, en basse saison. Voir détails et conditions sur 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 ma'ligne

Je prends plaisir à perdre du poids.

Programme pour 6 jours de soins :

Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels marins

Drainer & désinfiltrer

- 1 drainage marin silhouette
- 4 vagues marines sculptantes
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 séances de pressothérapie
- 2 massages Bien-être minceur
- 3 séances de Cellu M6

Éliminer mes toxines

- 3 enveloppements « minceur » aux algues fucus

Me dépenser & me tonifier

- 3 séances coachées de 25 min face à la mer
- 3 séances d'aquatraining



6 jours

À partir de 6 jours / 24 soins

AVEC HÉBERGEMENT*

En chambre double et petit déjeuner pour 4 jours : à partir de 3 840 €

En chambre single et petit déjeuner pour 4 jours : à partir de 2 460 €

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 195 €

par jour et par personne

* Chambre classique, en basse saison. Voir détails et conditions sur 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 ostéo marine

Je suis désireux de soulager mes douleurs
et renforcer ma posture.



Programme pour 6 jours de soins :

Adopter les bonnes pratiques

- 1 bilan ostéo

Faire le plein de vitalité

- 6 bains de mer hydromassants
- 6 enveloppements marins

Détendre mon corps & mon esprit

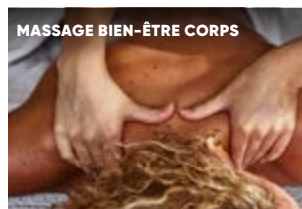
- 2 massages Bien-être zen ou vitalité

Libérer mes tensions & renforcer ma posture

- 1 séance d'osthéopathie sur table (25 min)
- 1 séance d'osthéopathie en bassin (30 min)

4 activités coachées

- 2 aquatraining
- 2 pilates



6 jours

À partir de 6 jours / 20 soins
+ 1 rendez-vous expert

AVEC HÉBERGEMENT*

En chambre double et petit déjeuner pour 4 jours : à partir de 4 620 €
En chambre single et petit déjeuner pour 4 jours : à partir de 2 850 €

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 260 €
par jour et par personne

* Chambre classique, en basse saison. Voir détails et conditions sur 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.

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.

GEMOLOGY
COSMETICS PARIS

La cosmétique minérale de haut vol qui utilise les oligo-éléments, des pierres précieuses et semi-précieuses : l'oligothérapie cutanée. Des soins visage et corps, sophistiqués, uniques et ultra-performants basés sur des recherches scientifiques prouvées et testées cliniquement. Des formules et des textures sensorielles pour une expérience client inédite !

Leonor Greyl
PARIS

Marque incontestée et spécialisée du cheveu au naturel.

Corsica Pam

Récolte les fleurs et aromates du maquis corse pour produire les huiles essentielles et eaux florales biologiques distillées dans l'arrière-pays d'Ajaccio.

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 95 29 40 50
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
[@Thalassaseaspa](https://www.instagram.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

BAIN DE MER HYDROMASSANT / Vagues de bien-être

Me plonger dans un bain d'eau de mer délicieusement chaude et laisser les jets massants ou les microbulles d'air décontracter mon corps des pieds à la tête.

Les essentiels Bien-être

MASSAGE HYDRORELAX / Matelas massant sensoriel

Laisser mon corps se relâcher sous l'effet d'un massage réalisé par deux jets puissants, des chevilles aux trapèzes et m'évader sous l'effet d'une relaxation musicale personnalisée.

PRESSOTHÉRAPIE / Bottes anti-gravité

Affiner mes jambes et favoriser l'élimination des toxines de mon corps grâce à des bottes, alternant compression et décompression.

Les modelages et enveloppements marins

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

DRAINAGE MARIN / Massage sous-marin

Confier mon corps aux gestes experts de mon praticien et sentir les bienfaits d'un massage sous-marin que procure un jet d'eau de mer sur mes muscles, mes articulations ou mes capitons.

ENVELOPPEMENT D'ALGUES / Cocktail d'actifs et de minéraux

Booster ma peau en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments dans un cocon de crème d'algues chaude appliquée sur ma peau. Algues laminaires pour me régénérer, fucus pour mincir, boues marines pour me décontracter... elles sont choisies pour répondre à mon objectif.

VAGUE MARINE / Jet massant

Sentir mes tensions se dissoudre sous l'effet d'un massage réalisé avec un jet dirigé par les mains expertes du praticien. Relancer mon énergie, sculpter ma silhouette ou me relaxer lors d'une séance spécial dos, les gestes sont adaptés à mon besoin.

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

Réservez toutes vos
expériences bien-être
sur

SPA.ACCOR.COM

Séjours thalasso

Soins à la carte

Bons cadeaux



Les activités coachées

Bouger, me défouler, respirer... Sur la plage, au studio en salle de fitness 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 le 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.

En bord de mer / sensations iodées

COASTERING /

Renforcement musculaire et cardio vasculaire doux.

Les soins innovants de Thalassa Sea & Spa Golfe d'Ajaccio

AQUA-OSTEO / Équilibre retrouvé

Libérer mon corps de ses tensions, plongé dans un bassin d'eau de mer chauffée, entre les mains d'un expert ostéopathe. Le travail en apesanteur en trois dimensions permet de cibler rapidement le diagnostic et d'effectuer des techniques en douceur d'une grande efficacité.

Les soins Signature

CORSICA TO GEMOLOGY / Beauté minérale 30 mn visage & 30 min corps

Sensation fraîcheur gel diamant, hydratation, effet éclat préventif anti-âge. Un massage à la crème de saphir dynamisant, aux effluves d'agrumes.

SO EXHILARATING BODY MASSAGE / By Sofitel Spa

Un voyage sensoriel surprenant dédié au corps, qui donne le sentiment de chavirer. Bercement, soin-massage euphorisant et gourmand pour une renaissance du corps et un réveil des sens.

Thalassa

SEA & SPA

THALASSA
GOLFE D'AJACCIO
SOFITEL

Golfe d'Ajaccio
Domaine de la Pointe
20166 Porticcio - Corse

Plus d'infos et réservation
+33 (0)4 95 29 40 00

Ajaccio.reservation@sofitel.com

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



#ThalassaSeaAndSpa

spa.accor.com

NOS DESTINATIONS
EN FRANCE
ET À L'INTERNATIONAL

GOLFE D'AJACCIO

LE TOUQUET
QUIBERON
ÎLE D'OLÉRON
BIARRITZ
HYÈRES
ESSAOUIRA
AGADIR