

Thalassa

SEA & SPA

Biarritz

SÉJOURS THALASSO & SPA

SOFITEL

BIARRITZ LE MIRAMAR THALASSA SEA & SPA



The background of the page is a soft-focus photograph of a beach. In the foreground on the left, there is a blurry, brownish hair of a person. The background shows gentle waves of the sea under a bright, hazy sky. A semi-transparent white rectangular box is centered on the page, containing the title and three paragraphs of text.

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.

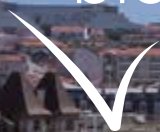
Thalassa, qui signifie « mer » en grec, puise son inspiration dans l'immensité infinie des océans, où la vie prend forme et se renouvelle. À travers une approche holistique, chaque destination offre une expérience unique dédiée à la revitalisation du corps et de l'esprit.

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.

Voyage sur la Côte Basque

Votre
adresse
bien-être



Sofitel Biarritz Thalassa Sea & Spa

L'hôtel, un emplacement idyllique	6
Restaurant & Bar	7
Thalasso & Spa	8
Forme et vitalité	9

Programmes de soins selon votre objectif

Ma pause Collection Prestige & Liberté - <i>Signature</i>	10
Ma pause Magnificence Océane - <i>Signature</i>	12
Ma pause Sea & Spa Sérénité	14
Ma pause Découverte Thalasso	15
Ma pause Zen - 3 soins	16
Ma pause Zénitude - 4 soins	17
Ma pause Vitaminée - 3 soins	18
Ma pause Vitalité et Bien-être - 4 soins	19
Mon escapade Maman Bébé	20
Ma pause Capital Santé	22
Ma pause Ma'ligne	24
Ma pause Jeunesse avec Txokologie	26
Ma pause Iodée - <i>Nouveauté</i>	27

Informations pratiques

Collection de soins à la carte	28
Formules bien-être à la journée	32
Bon cadeau	33
Lexique et tarifs des soins thalasso à la carte	34



SOFITEL
BIARRITZ LE MIRAMAR THALASSA SEA & SPA

Un emplacement idyllique

Niché sur l'une des plus belles plages de la Côte Basque, le Sofitel Biarritz le Miramar vous offre une expérience inoubliable où chaque saison apporte sa propre douceur.

L'expérience

Votre séjour dans cet hôtel 5* sera bien plus qu'une simple escapade. C'est une immersion totale dans le charme intemporel de la Côte Basque, où le luxe rencontre l'authenticité et où chaque instant se transforme en souvenir précieux.

Les chambres et suites

Nos 126 chambres et suites vous invitent à la détente avec leur terrasse privée offrant une vue sur l'océan ou l'architecture Biarrote. Laissez-vous transporter par le confort de la literie MyBed, exclusivité Sofitel.

Restaurant & Bar

Biarrot d'adoption et amoureux de la gastronomie basque, notre Chef Robert Job s'inspire des saveurs locales, explorant les trésors de la pêche et du terroir. Son ingéniosité culinaire et son engagement envers l'équilibre se traduisent dans chacun de ses plats.

Quatre ambiances

Restaurant, Bar, Terrasse ou Room-Service, à chaque heure du jour sa lumière, son atmosphère et sa gourmandise. En été, découvrez notre carte estivale « La Piscine », bar éphémère au bord de l'eau pour des envies de gourmandises servies sur votre transat.

Deux cuisines

Savourez l'authenticité à chaque bouchée avec notre carte régulièrement réinventée, mettant en avant les délices saisonniers. Chaque jour, découvrez nos suggestions « du Marché », offrant des saveurs locales ou optez pour notre « menu bien-être », pour une expérience de cuisine minceur.





Thalasso & Spa

L'atmosphère

Une expérience unique vous attend dans nos pavillons de soins intimistes aux lumières tamisées. Ici, la beauté du décor et la discrétion du personnel participent pleinement à la recherche d'un total relâchement des tensions du corps et de l'esprit.

Nos ateliers de lâcher prise

Entre posture du dos et do-in, notre équipe d'experts vous accompagne dans votre Pause à travers des ateliers uniques, pour vous amener vers le mieux-être au quotidien.

Forme et vitalité

Entre vos soins...

Buller* : piscine extérieure panoramique d'eau de mer.

Bouger** : parcours marin intérieur, fitness high-tech face à l'océan, coaching privé, aquagym, renforcement musculaire.

Chaleur et détente

Pour vous délasser, profitez de la chaleur du sauna et du hammam aux huiles essentielles, dénouez vos tensions et purifiez votre peau.

Conjuguez forme, détente et bien-être

Le Pays Basque regorge d'activités de plein air ! Qu'importe votre niveau, découvrez l'une des activités typiques de notre région : la pelote basque, la randonnée, le golf ou encore le surf !

Consultez toute la liste de nos activités p. 35 ou auprès de nos experts.

* Accès libre et gratuit pour les clients hébergés au Sofitel Biarritz.

** Certaines activités sont en supplément. Nous répondons à toutes vos questions au +33(0)5 59 41 35 00.





Programme *Signature*

Ma pause Collection Prestige & Liberté

Je veux composer mon programme
avec des soins d'exception**.

I Programme *Signature*

4 soins par jour à personnaliser selon mes envies :
minceur, détente, remise en forme et beauté.

Nos hôtesse se tiennent à votre disposition pour
élaborer avec vous un programme personnalisé,
pensé selon vos envies et la durée qui vous convient.

Faire le point sur mes besoins en début de séjour

- 1 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness

Chaque jour je choisis :

2 soins thalasso ou activités coachées, parmi :

- tous nos soins de thalasso à la carte
- toutes nos activités coachées en bassin ou en salle

1 modelage de 50 min parmi :

- réflexologie plantaire, sérénité, régénérant, signature, évasion indienne

1 soin de beauté d'exception de 50 min parmi :

- soins du visage Phytomer : Oligoforce lumière, Hydra originel, Douceur marine, Oligopur, Peau neuve au masculin
- soins avec technologie anti-âge : Endermolift, Cryoskin, Softmesology et Cube O2+
- soins du corps Phytomer : Détente océane (gommage et modelage relaxant), Bien-être du dos (gommage, modelage décontractant du dos et application de boue auto-chauffante), Oligotherapy (modelage drainant suivi d'un enveloppement reminéralisant), Minceur & silhouette (modelage resculptant ciblé et enveloppement minceur)

Le + du programme

Tout au long de votre séjour, profitez de l'ensemble de nos activités coachées en bassin ou en salle, selon les disponibilités des séances.

Et pour encore plus de lâcher-prise et de cocooning découvrez notre Collection Prestige & Liberté Luxury, avec un thérapeute dédié, pour un accompagnement privilégié, pendant votre programme de soins. Pour plus de renseignements sur le déroulé et le tarif, nos hôtesse d'accueil sont à votre disposition au 05 59 41 35 00.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 459 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

345 € par jour
et par personne



* En chambre double 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. Demi-pension conseillée pour ce programme.

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

Nos Coups de cœur

MODELAGE DÉCONTRACTANT



WATERNING



SOIN DU VISAGE



1 à 6 jours

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



Programme *Signature*

Ma pause Magnificence Océane

I Programme *Signature*

2 soins par jour à personnaliser selon mes envies :
minceur, détente, remise en forme et beauté.

Nos hôtesse se tiennent à votre disposition pour
élaborer avec vous un programme personnalisé,
pensé selon vos envies et la durée qui vous convient.

Chaque jour je choisis :

1 soin de thalasso parmi :

- gommage sous pluie marine, modelage sous pluie marine, watermass silhouette, enveloppement zénitude, cocon marin, drainage marin zen ou silhouette, vague marine zen ou sculptante, hydromassage allongé zen ou silhouette ...

1 soin d'exception corps ou visage de 50 min parmi :

- soins du visage Phytomer : Oligoforce lumière, Hydra originel, Douceur marine, Oligopur, Peau neuve au masculin
- soins avec technologie anti-âge : Endermolift, Cryoskin, Softmesology et Cube O2+
- soins du corps Phytomer : Détente océane (gommage et modelage relaxant), Bien-être du dos (gommage, modelage décontractant du dos et application de boue auto-chauffante), Oligotherapy (modelage drainant suivi d'un enveloppement reminéralisant), Minceur & silhouette (modelage resculptant ciblé et enveloppement minceur)
- les modelages : réflexologie plantaire, sérénité, régénérant, signature, évasion indienne

Le + du programme

Tout au long de votre séjour, profitez de l'ensemble de nos activités coachées en bassin ou en salle, selon les disponibilités des séances.

Nos Coups de cœur

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE



DRAINAGE MARIN SILHOUETTE



SOIN DU VISAGE



1 à 6 jours

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

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 329 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

215 € par jour
et par personne



* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur 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 /
3 soins par jour /
1 nuit avec petit déjeuner

HYDROMASSAGE ALLONGÉ

MODELAGE ÉNERGIE

SOIN DU CORPS

Ma pause Sea & Spa Sérénité

Chaque jour je profite de :

1 soin essentiel de thalasso parmi :

- bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, pressothérapie, well spa hydrojet, enveloppements marins

1 soin modelage marin parmi :

- hydromassage allongé ou vague marine

1 soin de 50 minutes parmi :

- soins du corps Phytomer : Détente océane (gommage et modelage relaxant), Bien-être du dos (gommage, modelage décontractant du dos et application de boue auto-chauffante), Oligotherapy (modelage drainant suivi d'un enveloppement reminéralisant), Minceur & silhouette (modelage resculptant ciblé et enveloppement minceur)
- soins du visage Phytomer adaptés à chaque type de peau : Hydra originel, Douceur marine, Oligopur, Peau neuve au masculin
- modelage énergie ou sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 329 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

215 € par jour
et par personne



* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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

Sea & spa : mer et spa



1 à 6 jours

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

Ma pause Découverte Thalasso

2 soins par jour à personnaliser selon mes envies :
minceur, détente et remise en forme.

Nos hôtesse se tiennent à votre disposition pour
élaborer avec vous un programme personnalisé,
pensé selon vos envies et la durée qui vous convient.

Chaque jour je choisis :

2 soins de thalasso au choix parmi :

- bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, pressothérapie, enveloppements marins, well spa hydrojet, aquagym, jet sous-marin, renforcement musculaire.

Programme Ado friendly

À partir de 14 ans : sur présentation obligatoire d'un certificat médical de non contre-indication médicale et d'une décharge parentale. Présence obligatoire d'un parent pendant les soins.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 329 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

105 € par jour
et par personne



* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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

BAIN DE MER HYDROMASSANT



ENVELOPPEMENT AUX BOUES MARINES



PLUIE MARINE



1 à 3 jours

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



MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



ENVELOPPEMENT D'ALGUES



MODELAGE ZEN



Ma pause Zen - 3 soins

Chaque jour je profite de :

1 soin essentiel de thalasso parmi :

- bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, pressothérapie, enveloppements marins, well spa hydrojet

1 soin modelage marin parmi :

- hydromassage allongé ou vague marine

1 modelage sous pluie marine ou zen (25 min) ou drainage marin

Programme Ado friendly

À partir de 14 ans : sur présentation obligatoire d'un certificat médical de non contre-indication médicale et d'une décharge parentale. Présence obligatoire d'un parent pendant les soins.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 279 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

165 € par jour
et par personne



* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon 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 /
4 nuits en demi-pension

Ma pause Zénitude - 4 soins

Chaque jour je profite de :

- 1 soin corps ou un modelage de 50 min pour dénouer mon corps
- 1 soin modelage marin pour me ressourcer
- 2 soins de thalasso pour me régénérer

CONTENU DE MA PAUSE ZÉNITUDE EN 6 JOURS

Pour dénouer mon corps

- 1 Détente océane (50 min)
(gommage suivi d'un modelage)
- 1 modelage sérénité (50 min)
- 1 Bien-être du dos (50 min)
(gommage, modelage décontractant du dos et application de boue auto-chauffante)
- 1 modelage signature (50 min)
- 1 modelage évasion indienne (50 min)
- 1 soin Phytomer, au choix corps ou visage (50 min)

Pour me ressourcer

- 2 drainages marins
- 2 vagues marines relaxantes
- 2 hydromassages allongés

Pour me régénérer

- 6 enveloppements reminéralisants aux algues
- 6 soins essentiels de thalasso parmi :
bain de mer hydromassant,
well spa hydrojet, pluie marine
apaisante, pressothérapie

APPLICATION DE BOUE



PLUIE MARINE APAISANTE



MODELAGE SÉRÉNITÉ



Ce programme est disponible également sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins).

Nous vous invitons à vous rendre sur spa.accor.com ou à contacter notre service des réservations au 05 59 41 30 01, pour tout renseignement complémentaire.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 577 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

255 € par jour
et par personne



* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon 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 /
1 nuit avec petit déjeuner



BAIN DE MER HYDROMASSANT



JET SOUS-MARIN TONIQUE



PLUIE MARINE APAISANTE

Ma pause vitaminée - 3 soins

Chaque jour je profite de :

2 soins essentiels de thalasso parmi :

- bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, pressothérapie, enveloppements marins, well spa hydrojet

1 séance de remise en forme coachée, parmi :

- aquagym, jet sous-marin tonique ou relaxant, renforcement musculaire

Programme Ado friendly

À partir de 14 ans : sur présentation obligatoire d'un certificat médical de non contre-indication médicale et d'une décharge parentale. Présence obligatoire d'un parent pendant les soins.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 234 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

120 € par jour
et par personne



* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon 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 /
4 nuits en demi-pension

Ma pause vitalité & bien-être - 4 soins

Chaque jour je profite de :

- 1 soin modelage marin pour me détendre
- 2 soins de thalasso pour me régénérer
- 1 séance coachée pour renforcer mon corps

CONTENU DE MA PAUSE VITALITÉ & BIEN-ÊTRE EN 6 JOURS

Pour me détendre

- 3 modelages sous pluie marine, zen ou vitalité (25 min)
- 1 drainage marin
- 1 vague marine
- 1 hydromassage allongé

Pour me régénérer

- 9 soins essentiels de thalasso zen ou vitalité parmi : bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, pressothérapie, well spa hydrojet
- 3 enveloppements reminéralisants

Pour renforcer mon corps

- 6 activités coachées en bassin ou en extérieur parmi : aquagym, jet sous-marin tonique ou relaxant, renforcement musculaire

Ce programme est disponible également sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins).

Nous vous invitons à vous rendre sur spa.accor.com ou à contacter notre service des réservations au 05 59 41 30 01, pour tout renseignement complémentaire.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 007 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

165 € par jour
et par personne



* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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





Mon escapade Maman Bébé

Parce que votre bien-être est l'une de nos principales préoccupations et que nous sommes conscients de l'impact de l'accouchement dans la vie d'une femme, nous avons élaboré ce programme en collaboration avec une Doula spécialisée en post-partum.

Conçu pour s'adapter à votre emploi du temps, ce programme vous permet de vivre en douceur votre transition vers la parentalité, tout en profitant de soins haut de gamme et de moments uniques de partage maman-bébé favorisant l'épanouissement mutuel.

Mon programme de 4 soins quotidiens pour me ressourcer en douceur, affiner ma silhouette et renforcer les liens avec bébé.

Nos Coups de cœur

Chaque jour je profite de :

- 1 soin essentiel de thalasso pour me régénérer
- 1 soin pour me détendre
- 1 séance coachée pour retrouver ma silhouette & renforcer ma posture
- 1 séance pour me ressourcer

CONTENU DE MON ESCAPADE MAMAN BÉBÉ EN 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi

Pour me régénérer :

- 6 soins essentiels de thalasso parmi : bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, pressothérapie, well spa hydrojet

Pour me détendre :

- 1 modelage sous pluie marine (25 min)
- 2 enveloppements parmi fucus, détoxifiant ou revitalisant
- 1 hydromassage allongé
- 1 vague marine
- 1 drainage marin

Pour retrouver ma silhouette & renforcer ma posture :

- 6 séances coachées en bassin ou en salle parmi : aquagym, jet sous-marin tonique ou relaxant, renforcement musculaire

Pour me ressourcer :

- 1 soin corps ou visage Phytomer (50 min)
- 1 modelage zen (25 min)
- 1 massage maman bébé 25 min avec un masseur-kinésithérapeute
- 1 rendez-vous nutrition, impédancemétrie et OligoScan wellness
- 2 rendez-vous avec notre Doula**

THALASSO avec BÉBÉ

Jusqu'à 9 mois, l'équipe professionnelle de notre nurserie accueille votre enfant pendant vos soins. La garde de votre bébé à la nurserie est comprise dans le package, pour les bébés de 3 à 9 mois, à jour des vaccins. De plus, tous les équipements pour votre bébé (lit bébé, baignoire et chauffe-biberon) sont mis à votre disposition.

Le + du programme

Tout au long de votre séjour, profitez de l'ensemble de nos activités coachées en bassin ou en salle, selon les disponibilités des séances.

Ce programme est également disponible sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins).

Nous vous invitons à vous rendre sur spa.accor.com ou à contacter notre service des réservations au 05 59 41 30 01, pour tout renseignement complémentaire.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 620 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

230 € par jour
et par personne



* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

** Pendant les rendez-vous avec la doula, le bébé est confié à la nourrice.

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 Capital Santé

Souplesse articulaire
Tonification du dos

6 jours pour soulager mes douleurs articulaires,
renforcer ma posture ou tonifier mon dos

Chaque jour je profite de :

- 2 soins avec un masseur-kiné pour retrouver ma forme
& faciliter mes mouvements
- 2 soins de thalasso pour me régénérer

CONTENU DE MA PAUSE CAPITAL SANTÉ EN 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi

- 1 bilan forme pour faire le point avec un masseur-kiné

Pour retrouver ma forme & faciliter mes mouvements :

- 3 séances de jets sous-marins
- 3 séances de rééducation en piscine ou en salle (25 min)
- 6 massages thérapeutiques avec un masseur-kiné (25 min)

Pour me régénérer :

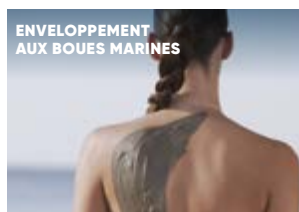
- 5 soins essentiels de thalasso parmi : bain de mer hydromassant,
pluie marine apaisante, pressothérapie, well spa hydrojet
ou séance de cryothérapie corps entier
- 4 enveloppements décontractants aux boues marines
- 3 soins modelages marins parmi : vague marine, hydromassage allongé
ou drainage marin



PLUIE MARINE APAISANTE



ENVELOPPEMENT
AUX BOUES MARINES



4 à 6 jours

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

Un expert bien-être sera votre référent pour la préparation de votre arrivée,
ainsi que pendant et après votre séjour.

Ce programme est disponible sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins).

Le programme Santé sur-mesure existe également avec 2 ou 3 soins par jour.

Nous vous invitons à vous rendre sur spa.accor.com ou à contacter notre service des réservations au 05 59 41 30 01,
pour tout renseignement complémentaire.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 558 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

225 € par jour
et par personne



Les soins kinés ne sont pas disponibles le dimanche.

* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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

4 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
2 rendez-vous experts
4 nuits en demi-pension



ACTIVITÉ COACHÉE



SOIN ESSENTIEL MINCEUR



ENVELOPPEMENT MINCEUR



Ma pause ma'ligne

4 jours pour affiner ma silhouette

Chaque jour je profite de :

- 1 soin pour affiner & remodeler ma silhouette
- 2 soins pour drainer & éliminer mes toxines
- 1 soin pour tonifier mon corps

CONTENU DE MA PAUSE MA'LIGNE EN 4 JOURS

Adopter les bonnes pratiques

- 2 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness

Pour affiner & remodeler ma silhouette

- 1 gommage sous pluie marine ou gommage marin thalasso (25 min)
- 1 drainage marin minceur
- 1 soin minceur & silhouette Phytomer (50 min)
- 1 soin modelage marin parmi : watermass minceur, hydromassage silhouette ou vague marine sculptante

Pour drainer & éliminer mes toxines :

- 3 enveloppements minceur aux algues fucus
- 5 soins essentiels de thalasso parmi : bain de mer hydromassant, well spa hydrojet, pluie marine apaisante, pressothérapie minceur ou une séance de cryothérapie corps entier

Pour tonifier mon corps :

- 4 activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer parmi : aquagym, jets sous-marins sculptants, renforcement musculaire

Une diététicienne sera votre experte référente pour la préparation de votre venue, ainsi que pendant et après votre séjour.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 498 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

205 € par jour
et par personne



* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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

6 jours

À partir de 6 jours /4 soins par jour
+ 2 rendez-vous experts
6 nuits en pension complète
ma'ligne

Ma pause ma'ligne

6 jours pour amorcer une perte de poids

Chaque jour je profite de :

- 1 soin pour affiner & remodeler ma silhouette
- 2 soins pour drainer & éliminer mes toxines
- 1 soin pour tonifier mon corps

CONTENU DE MA PAUSE MA'LIGNE EN 6 JOURS

Adopter les bonnes pratiques

- 2 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness

Pour affiner & remodeler ma silhouette :

- 1 gommage sous pluie marine ou gommage marin thalasso (25 min)
- 1 drainage marin minceur
- 2 soins minceur & silhouette Phytomer (50 min)
- 2 soins modelages marins parmi : watermass minceur, hydromassage silhouette ou vague marine sculptante

Pour drainer & éliminer mes toxines :

- 4 enveloppements minceur aux algues fucus
- 2 séances de cryothérapie corps entier ou 2 enveloppements détoxifiants en cas de contre-indication
- 6 soins essentiels de thalasso parmi : bain de mer hydromassant, well spa hydrojet, pluie marine apaisante, pressothérapie minceur

Pour tonifier mon corps :

- 6 activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer parmi : aquagym, jets sous-marins sculptants, renforcement musculaire

Une diététicienne sera votre experte référente pour la préparation de votre venue, ainsi que pendant et après votre séjour.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 637 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

205 € par jour
et par personne



* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE



ENVELOPPEMENT MINCEUR



ACTIVITÉ COACHÉE





MODELAGE RELAXANT
MUSCULAIRE



TXKOLOGIE



SOIN VISAGE SIGNATURE
ÉCLAT ET VITALITÉ

Ma pause jeunesse avec Txokologie

Ce programme vous apporte bien-être, vitalité et jeunesse. Conçu autour de la marque **Txokologie**, il célèbre l'artisanat et le savoir-faire basque en exploitant les bienfaits du cacao et des ingrédients biologiques soigneusement sélectionnés pour créer des soins revitalisants d'exception. Découvrez les secrets des bienfaits du cacao pour sublimer votre peau, lui redonner éclat et jeunesse.

CONTENU DE MA PAUSE JEUNESSE EN 2 JOURS

JOUR 1

Gommage corporel régénérant (25 min)

Ce gommage utilise un complexe exfoliant unique, à base de peau de fèves de cacao et de fleur de sel de Salies de Béarn, pour éliminer cellules mortes et impuretés. Enrichi en piment d'Espelette, cerise et café vert lipactif, il redonne à la peau confort et souplesse.

Modelage relaxant signature Txokologie (50 min)

Ce modelage soulage les tensions musculaires et favorise la détente. Idéal pour combattre la fatigue physique et mentale, ainsi que les troubles du sommeil.

JOUR 2

Enveloppement zénitude (25 min)

Enveloppement chaud hydratant, subtilement parfumé aux essences d'agrumes, associé à un modelage relaxant du visage et un modelage plantaire.

Soin visage signature Éclat et Vitalité (50 min)

Soin anti-âge complet combinant produits Txokologie et techniques manuelles pour des résultats instantanés. L'ovale du visage est redessiné et le teint éclatant.

SANS HÉBERGEMENT

215 € par jour
et par personne



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

1 à 6 jours

Ma pause iodée

3 soins de thalasso par jour, à personnaliser selon mes envies : minceur, détente et remise en forme.

Nos hôtesse se tiennent à votre disposition pour élaborer avec vous un programme personnalisé, pensé selon vos envies et la durée qui vous convient.

Chaque jour je choisis :

3 soins de thalasso à choisir parmi :

- gommage sous pluie marine, modelage sous pluie marine, watermass silhouette, enveloppement zénitude, cocon marin, drainage marin zen ou silhouette, vague marine zen ou sculptante, hydromassage allongé zen ou silhouette, enveloppements marins, ...

Le + du programme

Tout au long de votre séjour, profitez de l'ensemble de nos activités coachées en bassin ou en salle, selon les disponibilités des séances.

SANS HÉBERGEMENT

215 € par jour
et par personne



* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



DRAINAGE MARIN



HYDROMASSAGE ALLONGÉ ZEN



COLLECTION DE SOINS À LA CARTE

Découvrez notre sélection « Coup de cœur » de nos soins à la carte, pour compléter votre programme de soins.

Les soins spa visage	29
Par Phytomer	
Par Txokologie	
Les soins haute technologie	30
Les soins spa corps	31
Par Phytomer	
Par Txokologie	
Les Formules bien-être à la journée	32
Bon cadeau	33

Pour profiter de plus de disponibilités, nous vous recommandons de réserver vos soins à la carte en amont de votre arrivée à l'hôtel. Nos équipes se tiennent à votre disposition pour vous conseiller et réserver vos soins au 05 59 41 35 00 ou par mail h2049-th@sofitel.com.



spa.accor.com



Les soins spa visage

Par Phytomer

SOIN PIONNIER JEUNESSE SUPRÊME ⌚ 80 min / 190 €

Soin anti-âge d'exception, associé à un modelage sur-mesure du visage et du décolleté pour une peau lissée, éclatante et rajeunie. En prime, une infusion d'oligo-éléments qui diffuse sur le dos une chaleur relaxante pour une détente absolue.

OLIGOFORCE LUMIÈRE** ⌚ 50 min / 125 €

Soin anti-âge complet qui illumine le teint, atténue les taches et lisse les rides.

HYDRA ORIGINEL ⌚ 50 min / 110 €

Soin hydratant et repulpant, aux algues bio, qui conjugue performance hydratante et détente intense. La peau retrouve confort et éclat.

DOUCEUR MARINE ⌚ 50 min / 110 €

Soin cocon qui adoucit les peaux sensibles et améliore leurs défenses, pour un épiderme apaisé et idéalement hydraté.

OLIGOPUR ⌚ 50 min / 110 €

Soin purifiant et désincrustant qui élimine les imperfections et révèle une peau plus saine, nette et un teint frais.

SOIN PEAU NEUVE AU MASCULIN ⌚ 50 min / 110 €

Soin spécifique pour les hommes. Soin purifiant et hydratant.

Par Txokologie

SOIN VISAGE SIGNATURE ÉCLAT ET VITALITÉ* ⌚ 50 min / 135 €

Soin anti-âge complet combinant produits Txokologie et techniques manuelles pour des résultats instantanés. L'ovale du visage est redessiné et le teint éclatant.



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

* Ce soin est vendu uniquement à la carte ou dans le programme Ma pause jeunesse avec Txokologie, il ne peut pas être intégré dans les autres programmes de soins.

** Ce soin est disponible à la carte et uniquement inclus dans les programmes Collection Prestige, Liberté et Magnificence Océane. Il ne peut être intégré aux autres programmes.



Les soins haute technologie

Au service de votre jeunesse, pour lutter efficacement et durablement contre les signes de l'âge.

SOIN VISAGE BOOSTER SOFTMESOLOGY® ⌚ 50 min / 125 €

Un soin booster pour la régénération cellulaire. Méthode de soins esthétiques anti-âge high tech, non-invasive, indolore et personnalisée. Elle associe la cryothérapie, l'action réparatrice des LEDs et l'infusion de sérums par micro-courants.

SOIN CORPS OU VISAGE CRYOSKIN ⌚ 50 min / 125 €

Traitement de cryothérapie ciblée. Une méthode naturelle aux nombreuses vertus anti-âge, circulatoire ou minceur.

SOIN VISAGE OXY PULSE LE CUBE O2+ ⌚ 50 min / 125 €

Réactiver les fonctions fondamentales de la peau grâce à la propulsion de microbulles d'oxygène chargées d'acide hyaluronique, de vitamines et d'antioxydants.

SOIN VISAGE ENDERMOLIFT ⌚ 50 min / 125 €

Une séance d'Endermolift associée à un modelage, un sérum et un masque hydratant.

SOIN CORPS ICEKUB MINCEUR* ⌚ 50 min / 170 € - 80 min / 230 €

Traitement de cryolipolyse non-invasif et sélectif qui permet la réduction naturelle de la masse adipeuse localisée pour une silhouette harmonieuse avec un résultat étonnant après un mois.

Un bilan d'impédancemétrie est programmé avec notre diététicienne avant d'effectuer le soin, pour s'assurer que vous n'avez pas de contre-indication. Si tel est le cas, il vous sera proposé un autre soin minceur à la place.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.
* Ce soin est vendu uniquement à la carte, il ne peut pas être intégré dans les programmes de soins.



Les soins spa corps

Par Phytomer

MINCEUR & SILHOUETTE ⌚ 50 min / 110 €

Un soin minceur complet qui associe modelage tonifiant et enveloppement minceur pour affiner les rondeurs et remodeler la silhouette.

OLIGOTHERAPY ⌚ 50 min / 110 €

Soin détox complet associant modelage drainant et enveloppement reminéralisant à l'Oligomer® pour éliminer les toxines, libérer les tensions et revitaliser le corps.

BIEN-ÊTRE DU DOS ⌚ 50 min / 110 €

Modelage relaxant du dos suivi d'une application de boue marine auto-chauffante pour détendre les muscles, soulager les tensions du dos.

DÉTENTE OCÉANE ⌚ 50 min / 110 €

Gommage associé à un modelage relaxant du corps.
La peau est hydratée et douce.



Par Txokologie

MODELAGE RELAXANT SIGNATURE TXKOLOGIE* ⌚ 50 min / 135 €

Ce modelage réalisé avec une huile Txokologie, soulage les tensions musculaires et favorise la détente. Idéal pour combattre la fatigue physique et mentale ainsi que les troubles du sommeil.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.
* Ce soin est vendu uniquement à la carte ou dans le programme Ma pause jeunesse avec Txokologie, il ne peut pas être intégré dans les autres programmes de soins.



Les Formules bien-être à la journée

Quelques heures pour faire une pause et prendre soin de soi...

MA PAUSE BIEN-ÊTRE – 2 soins / 120 €

- 1 soin thalasso à choisir parmi : pluie marine apaisante, bain de mer hydromassant, well spa hydrojet, enveloppement reminéralisant aux algues laminaires, pressothérapie
- 1 modelage zen aux huiles ou sous pluie marine 25 min

MA PAUSE MARINE – 3 soins / 145 €

- 1 hydromassage allongé ou vague marine
- 1 soin de thalasso parmi : pluie marine apaisante, bain de mer hydromassant, well spa hydrojet, bain hydro-énergie, pressothérapie
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues laminaires

MA PAUSE COCOONING – 3 soins / 180 €

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 modelage zen aux huiles ou sous pluie marine 25 min
- 1 Cocon marin 25 min



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

Le Bon Cadeau

Thalassa

SEA & SPA

OFFREZ À VOS PROCHES
UNE EXPÉRIENCE DE BIEN-ÊTRE
INOUBLIABLE

Plongez dans un univers de relaxation et de soins marins
dans l'une de nos destinations face à la mer.
Un pur moment de bonheur entre douceur
des vagues et apaisement total.

Information et réservation sur spa.accor.com ou au 05 59 41 35 00.



Lexique des soins

Tarifs des soins à la carte pour composer vous-même votre programme sur-mesure.

Les essentiels de thalasso

BAIN DE MER HYDROMASSANT

Relaxation iodée ⌚ 15 min / 45 €

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

BAIN DE MER HYDRO-ÉNERGIE

Des milliers de billes massantes ⌚ 15 min / 45 €

Glisser mes pieds dans une eau de mer remplie d'une multitude de petites billes qui les massent et les pétrissent.

PLUIE MARINE APAISANTE

Embruns iodés ⌚ 15 min / 45 €

Sentir les effets apaisants d'une fine pluie d'eau de mer qui balaie mon corps et faire le plein d'oligo-éléments essentiels à mon bien-être.

WELL SPA HYDROJET

Matelas massant ⌚ 15 min / 45 €

Laisser mon corps se relâcher sous l'effet d'un massage réalisé par deux jets puissants, des chevilles aux trapèzes.

PRESSOTHÉRAPIE

Bottes anti-gravité ⌚ 15 min / 45 €

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

ENVELOPPEMENT D'ALGUES

Cocktail d'actifs et de minéraux ⌚ 20 min / 60 €

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.

DRAINAGE MARIN

Massage sous-marin ⌚ 20 min / 75 €

Sentir les bienfaits d'un massage sous-marin que procure un jet d'eau de mer sur mes muscles, mes articulations ou mes capitons.

GOMMAGE OU MODELAGE SOUS PLUIE MARINE

Expérience multi-sensorielle ⌚ 20 min / 75 €

La pluie d'eau de mer assouplit ma peau et multiplie l'action du gommage aux trois sels ou du modelage manuel.

VAGUE MARINE

Jet massant ⌚ 15 min / 60 €

Sentir mes tensions se dissoudre sous l'effet d'un massage. Relancer mon énergie, sculpter ma silhouette ou me relaxer.

HYDROMASSAGE ALLONGÉ

Efficacité sur mesure ⌚ 15 min / 60 €

Soulager les tensions de mon dos et stimuler ma circulation sanguine sous l'effet d'un jet d'eau de mer chaude à pression variable dirigé par mon praticien.

WATERMASS

Palper-rouler à l'eau de mer ⌚ 20 min / 75 €

Ressentir les bienfaits sur mon corps d'un massage drainant à l'aide d'une tête aspirante diffusant de l'eau de mer. Oxygéner mes tissus et me décontracter intensément ou cibler des zones engorgées pour les remodeler.

Les activités coachées

JET SOUS-MARIN

Énergisant, sculptant ou relaxant ⌚ 25 min / 35 €

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

SEA SAND TRAINING

Sur le sable et dans l'eau ⌚ 25 min / 35 €

Entraînement dynamique qui mélange renforcement musculaire et exercices cardio-vasculaires. Activité en petit groupe.

EN BORD DE MER

Sensations iodées ⌚ 50 min / 90 €

Coaching sportif en extérieur ou marche océane... mon coach utilise la plage pour me faire vivre une expérience ludique en pleine nature et prendre un bol d'air iodé.

Les soins Signature de Biarritz

COCON MARIN

Enveloppement de détente ⌚ 25 min / 80 €

Enveloppement marin sur lit flottant. Ce soin, associé à un modelage détente du crâne et du visage ainsi qu'à la musicothérapie, vous assure une profonde relaxation du corps et de l'esprit.

WATERNING

Expertise kiné ⌚ 50 min / 135 €

Immergé en eau de mer chauffée, bercé par les mouvements de l'eau, le masseur-kinésithérapeute associe des techniques de relaxation et de stimulations douces pour favoriser votre lâcher-prise.

ENVELOPEMENT ZENITUDE

Rituel parfumé ⌚ 25 min / 80 €

Enveloppement chaud hydratant, subtilement parfumé aux essences d'agrumes, associé à un modelage relaxant du visage et un modelage plantaire.

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.

INSTITUT THALASSA SEA&SPA - SNC LIONEST - Siège social : 6/8 Rue du Bois Briard 91080 Evry-Courcouronnes - Capital de 2 864 Euros - RCS : 378 103 519 - Crédits photos : Photothèque Accor-DR, ©Anais Lequeux Photographie, ©Fabrice Rambert, ©Francis Amiard, ©Christelle Laray, ©JC Gigonnet & ©William Kerdoncuff, ©Image Source/Offset_com, ©by WILLIAMK/LA CLEF, ©LaClefProduction, ©WILLIAMK, ©NKS_Imagery/GettyImages, ©Westend61/GettyImages, ©Image Source/GettyImages, ©MRI2MAE/MRI3MAE/GettyImages, ©Thomas M.Barwick INC/GettyImages, ©John Shepherd/GettyImages, ©Imgarthand/GettyImages, ©Grinvalds/GettyImages, ©Andres/GettyImages, ©WIN-Initiative/GettyImages, ©Byba Sepit/GettyImages, ©Astronaut Images/GettyImages, Shutterstock, ©Emmanuel Berthier, ©Cavan Images/Offset_com, ©Nazir Azhari Bin Mohd Anis/EyeEm/GettyImages, ©Abacapress/Cyril Chauvin, ©Lian Fei/Blue Jean Images/Offset_com, ©Olix Wirtinger/Corbis, ©Mosuno Media/Westend61/Offset_com, ©George Doyle/Stockbyte/GettyImages, ©Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession - Photos non contractuelles - Réalisation : DH.C - Imprimée en France.

Thalassa

SEA & SPA

THALASSA BIARRITZ
SOFITEL LE MIRAMAR

13 rue Louison Bobet
64200 Biarritz

Plus d'infos et réservation
+33 (0)5 59 41 30 01

H2049-re@sofitel.com



#ThalassaSeaAndSpa

spa.accor.com

NOS DESTINATIONS EN FRANCE

BIARRITZ

LE TOUQUET

QUIBERON

HYÈRES

GOLFE D'AJACCIO



ACCOR • LIVE LIMITLESS