

# Thalassa

SEA & SPA

## Quiberon

SÉJOURS THALASSO & SPA

S O F I T E L

QUIBERON THALASSA SEA & SPA



Votre  
adresse  
bien-être



# Voyage sur la Presqu'île de Quiberon

Bienvenue au bout du monde, à la pointe de la Presqu'île de Quiberon,  
en Bretagne sud. La mer vivifiante pour seul horizon,  
le murmure des vagues comme musique de fond...  
Une évasion en harmonie avec l'Océan pour recharger  
vos batteries face à la beauté du littoral breton.

Au sein de notre resort 5 étoiles, tout a été pensé pour votre bien-être.  
Dans notre hôtel Sofitel, tout respire la sérénité et la douceur  
pour une déconnexion totale et un repos régénérant.

Notre Institut, véritable institution dans le monde du Bien-être  
depuis sa création il y a maintenant plus de 60 ans,  
offre un savoir-faire expert et reconnu, et diffuse les incroyables  
pouvoirs de l'eau de mer à travers une sélection riche de soins  
Thalasso, Spa, Beauté, Minceur, Relaxation & Sport.

Dans nos restaurants et bars, nos cartes proposent  
des saveurs iodées, authentiques et locales, évoluant au rythme  
des saisons pour une expérience gourmande et raisonnée,  
comme une ode à cet environnement qui nous est si cher.

C'est entouré d'une équipe d'experts attentionnés  
et qui n'ont à cœur que votre bien-être  
que vous vivrez une escale marine inoubliable.





The background of the page is a soft-focus photograph of a beach. In the upper left, a person's long, wavy brown hair is visible, blowing in the wind. The rest of the image shows the ocean with gentle waves and a sandy beach in the foreground, all bathed in a warm, golden light.

# 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 Quiberon Thalassa Sea & Spa

Voyage sur la Presqu'île de Quiberon	2
Thalasso & Spa	8
Le Parcours Marin	9
Une évasion en bord de mer	10
De la mer à l'assiette	11
Destination Quiberon	12
Notre engagement	13
Masterclass Wellness	14

## Programmes de soins Thalasso Mieux-Être

**PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE** — À PARTIR DE 4 JOURS —

**OBJECTIF : AVOIR DU RÉSULTAT SUR LE LONG TERME**

Epigénétique & Régénération cellulaire	Nouveauté	16
Cortisol Détox	Nouveauté	18
Longévité & Féminité	Nouveauté	20
Golfin' Quiberon		22
Surfin' Quiberon		24
Le Goût du Sport		26
Thérapie Marine		28
Mieux-Être		30
Évasion & Océans		32
Souplesse & Mobilité		34
Objectif Minceur		36
Sur mesure		38
Les compositions de saison		40

## Les Intermèdes

**PROGRAMME À DURÉE RÉCONFORT** — DE 1 À 3 JOURS —

**OBJECTIF : PASSER UN DOUX MOMENT**

Intermède Marin	42
Intermède Zen	43
Intermède Spa	44

## Informations pratiques

Soins à la carte	46
Bon cadeau & bon pour moi	72
Le guide pour optimiser votre escale bien-être	74
Informations pratiques	75



# Thalasso & Spa

## Le meilleur de l'Océan

L'eau de mer livre ses incroyables bienfaits pour une régénération profonde du corps comme de l'esprit : reminéralisation de l'organisme, décontraction des tensions, détoxification, amélioration de la circulation sanguine pour un effet bénéfique sur tout le système cardio-vasculaire.

Une immersion dans un Océan de bienfaits et d'expertises, juste pour vous.



# Le Parcours Marin

## 9 ateliers pour une parenthèse iodée

Descendre les marches du parcours marin c'est plonger dans un Océan de bien-être. Avec ses 9 ateliers en accès libre, il est le soin le plus complet du monde de la Thalasso et une expérience unique : jets multitoniques, bulles reposantes, geysers stimulants, col de cygne décontractant, lame d'eau relaxante, jacuzzi intérieur réconfortant, couloir d'eau froide tonifiant, aquabeds délassants... et l'incontournable jacuzzi extérieur avec vue sur Belle-Île-en-Mer, magique par tous les temps.





S O F I T E L



# Une évasion en bord de mer

## L'expérience

Séjourner dans ce resort 5\*, c'est vivre au rythme de l'Océan, bercé par le bruit des vagues, respirant à plein poumons l'air iodé. Un havre de bien-être, où chaque réveil est un émerveillement.

## Les chambres & suites

Côté mer ou Côté terre, toutes les chambres et suites sont un appel au repos et à la déconnexion grâce à leur confort 5 étoiles et au lit MyBed by Sofitel. Un cocon de douceur pour des nuits sereines et réparatrices.

# De la mer à l'assiette

## Une cuisine authentique & iodée

Notre Chef Patrick Barbin et sa brigade proposent un voyage culinaire qui commence ici, en Bretagne, avec des saveurs locales, aux accents iodés et dans le respect des saisons. Inspirés par l'Océan et privilégiant les circuits courts, chaque repas face au panorama unique met tous les sens en éveil.

## La Gastronomie minceur

Notre Chef propose également une cuisine bien-être et légère, des mets subtils mais gourmands, qui s'articulent autour de votre objectif minceur. Avec des menus calibrés et notre équipe de diététiciennes dédiée à la réussite de votre projet, vous aurez toutes les clés pour amorcer durablement votre perte de poids.

## Des cocktails inspirés

Au Blue Bar, la carte s'inspire aussi de la mer et de la Bretagne avec une sélection de cocktails créations audacieux, aux notes iodées, à déguster en tête-à-tête avec l'Océan.







# Destination Quiberon

## Respirez l'air du large

Prenez un grand bol d'air iodé grâce à nos nombreuses activités en extérieur, accompagné par nos experts en sport ou en relaxation : respirologie, coaching sur la plage ou en VTT, marche nordique... En louant nos vélos ou scooters électriques, partez à la découverte des trésors de la Presqu'île de Quiberon et de la beauté de la Côte Sauvage. Inspirez, Expirez, Rechargez.

## Faites le plein de sensations

Le cadre idyllique de la Presqu'île de Quiberon, l'Océan à quelques pas... Notre resort est le pied-à-terre idéal pour vivre des aventures inoubliables & sportives : surf, kite-surf, char à voile, paddle, golf, saut en parachute, etc. Un terrain de jeu grandeur Océan pour des souvenirs inoubliables.

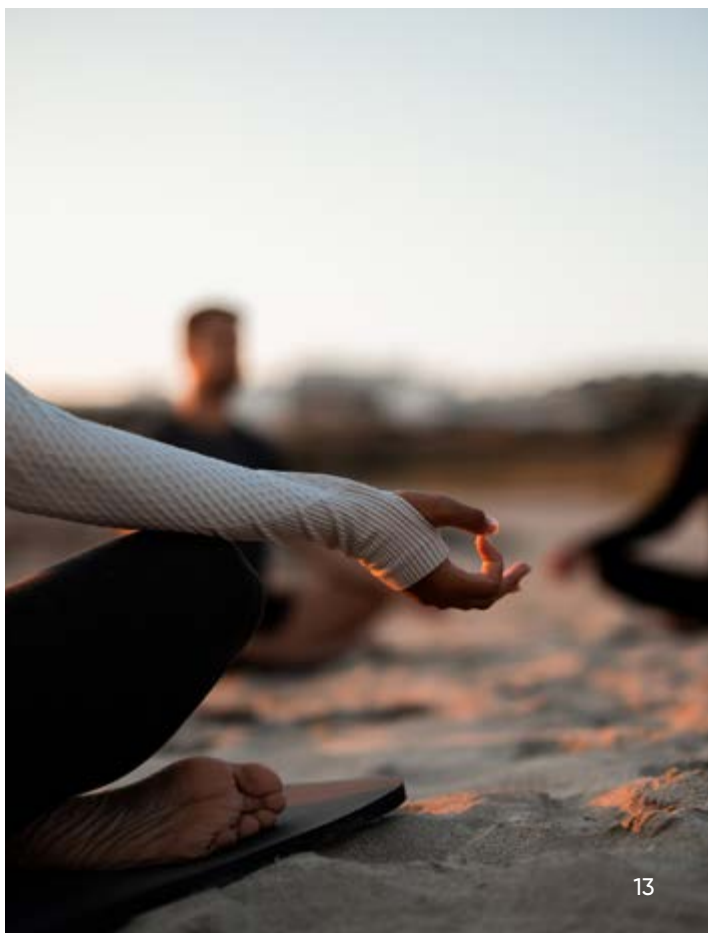
# Notre engagement

## Label Clef Verte

Parce que nous avons besoin de la mer et de tous les trésors qu'elle renferme, nous nous devons de la protéger. Certifié Clef Verte, label saluant les acteurs d'un tourisme plus durable, notre resort met en place régulièrement de nouvelles initiatives éco-responsables pour réduire notre empreinte écologique.

## Des petits gestes, une grande cause

Produits bio et locaux, zéro plastique à usage unique, réduction de la consommation d'énergie et d'eau, nettoyage de nos plages, protection de la biodiversité qui nous entoure, soutien aux associations de notre territoire... Nous invitons également nos clients à participer activement à ces initiatives, de petits gestes au quotidien pour un monde plus vert et un océan plus bleu.





# Masterclass Wellness

De nouveaux événements bien-être voient le jour en 2026.  
Des rencontres exclusives pensées pour vous inspirer  
& pour sublimer votre bien-être.

En 2026, des masterclass prendront vie au Sofitel Quiberon  
Thalassa sea & spa, pour vous faire vivre un moment  
suspendu, où le partage & la reconnexion deviennent  
essentiels, loin du rythme effervescent du quotidien.

Pour ces rencontres, nous avons choisi de collaborer  
avec deux femmes inspirantes, expertes reconnues  
dans leurs univers respectifs :

**DELPHINE LANGLOIS, co-fondatrice de LB Facialistes**

**LAURE BAWEJSKI, fondatrice de Ocean Therapy®**

Elles ont imaginé deux expériences inédites, de véritables  
immersions dans leurs philosophies du mieux-être.

Elles vous proposeront leur regard expert,  
leur approche singulière & leur vision.

**Au programme :** partager, s'inspirer, ressentir, repartir  
avec des pratiques concrètes et durables à intégrer  
à vos routines wellness.

**Une invitation à prendre soin de vous, à votre rythme,  
porté par l'expertise & l'authenticité de nos invitées.**



## Delphine Langlois

Pionnière du facialisme en France, Delphine Langlois a co-créé la Méthode LB Facialistes®, une expertise pointue et reconnue dans l'univers du massage visage. Animée par l'excellence et le sur-mesure, elle aime aller plus loin en conseillant activement d'intégrer l'automassage, convaincue de son pouvoir transformateur, tant sur la peau que sur le bien-être.

**Sa mission :** sublimer chaque visage à travers une approche globale, alliant précision et savoir-faire.

Masterclass : 28 mars 2026



## Laure Bawejski

Laure Bawejski est la fondatrice d'Ocean Therapy®, une méthode bien-être unique pour découvrir les bienfaits de la mer sur le corps et l'esprit afin d'adopter ce mode de vie plus apaisé. Laure partage sa vision du bien-être iodé autour de l'océan, un mode de vie simple et connecté à la nature pour prendre soin de soi.

**Sa mission :** transmettre la « Ocean Life », un état d'esprit à adopter partout & tout le temps.

Masterclass : 21-22 novembre 2026



A woman with long dark hair is sitting on a sandy beach, facing away from the camera and looking out at the ocean. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow across the sky and water. The woman is wearing a dark, backless top. The overall mood is peaceful and contemplative.

# Epigénétique & Régénération cellulaire

« Soyez acteur de votre santé »

## OBJECTIF

Retrouver vitalité physique et mentale  
par un programme complet  
et engageant de santé préventive

## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

*Nos Coups de cœur*

### PRÉPARATION

Bilan Sanguin en collaboration avec le Laboratoire Proteomis à minima 1 mois avant la date d'arrivée

#### 3 Rencontres « Bilan et Conseils »

- Rendez-vous Naturopathie
- Conseils Nutrition et Diététique
- Check Up by Technogym®

#### 5 soins marins apaisants

- 3 soins essentiels marins parmi détente sous pluie marine, hydrojet musicô relax ou bain de mer hydromassant,
- 1 enveloppement aux algues, 1 modelage sous pluie marine

#### 5 soins marins revitalisants

- 1 jet sous-marin, 2 douches à jet, 1 drainage marin, 1 watermass

#### 2 séances de thérapie par le froid

- Soins gla gla ou ice biking, cryothérapie

#### 3 ateliers « Conseils et Pédagogie »

- Savoir respirer, savoir manger, yoga ou do in du ventre

#### 5 séances d'activité physique

- Marche nordique en bord de mer, stretching, pilates en salle ou aquatique

#### 4 soins régénérants et rééquilibrants

- Fasciathérapie, ostéopathie, modelage « Au bonheur du ventre », drainage lymphatique



#### SUIVI POST-SÉJOUR

3 rendez-vous en visio-conférence « Coaching bien-être et motivation » à un mois d'intervalle.

Second bilan sanguin en collaboration avec le laboratoire Proteomis 8 mois après la fin de votre séjour.

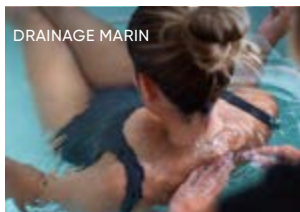
SÉANCE DE YOGA



ENVELOPPEMENT AUX ALGUES



DRAINAGE MARIN



6 jours

27 activités

7 nuits avec petit-déjeuner

#### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

De Mars à Juin

De Septembre à Novembre

Réservation au moins

2 mois avant la date d'arrivée

6 jours de soins - 7 nuits

Soins du lundi au samedi

#### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

27 activités équilibrées sur la journée

Planning établi par nos experts en cohérence avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 997 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com).

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



# Cortisol Détox

« Une meilleure gestion du stress,  
une meilleure performance »

## OBJECTIF

Diminuer sa charge mentale,  
se reconnecter à soi,  
retrouver des habitudes saines.

## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

### 2 rencontres « Bilan et Conseils »

- Rendez-vous Naturopathie
- Conseils Nutrition et Diététique

### 10 soins marins régénérants

- 2 enveloppements aux algues, 1 enveloppement vers le Nirvana, 1 aquasensoriel, 1 drainage marin,
- 5 soins essentiels marins parmi douche à jet, bain de mer hydromassant, détente sous pluie marine, hydrojet musicô relax

### 4 ateliers « Conseils & Pédagogies »

- Savoir respirer, savoir manger, relaxation, marche consciente

### 2 séances de Thermothérapie

- Rituel sauna, soin gla gla

### 3 activités physiques

- Parmi marche nordique, sortie vélo, Munz Floor®, gymnastique sensorielle

### 3 soins apaisants

- 1 soin signature pleine lumière, 1 modelage zen, 1 modelage de la Presqu'île

*Nos Coups de cœur*

SÉANCE DE MARCHÉ CONSCIENTE



BAIN DE MER HYDROMASSANT



MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



6 jours

24 activités  
7 nuits avec petit-déjeuner

#### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

6 jours de soins – 7 nuits  
Du lundi au samedi

#### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

24 Activités équilibrées  
sur la journée  
Programme établi par  
nos experts en cohérence  
avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est  
indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 107 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 1 380 €\* / personne  
pour 6 jours

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com).

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

# Longévité & Féminité

« Être soi, Être bien,  
maintenant et demain »

## OBJECTIF

Apprendre à se sentir bien avec soi-même,  
prendre soin de soi dans sa globalité  
pour un regain de tonus et de joie de vivre



## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

*Nos Coups de cœur*

### 3 rencontres « Bilan et Conseils »

- Rendez-vous Naturopathie
- Conseils Nutrition et Diététique
- Check Up by Technogym®

### 10 soins marins revitalisants

- 1 watermass, 1 drainage marin, 1 gommage marin, 2 jets sous-marins, 2 enveloppements aux algues
- 3 soins essentiels marins parmi bain de mer hydromassant, douche à jet, hydrojet musicô relax

### 2 séances équilibre

- Méditation individuelle, fasciathérapie

### 3 activités physiques

- Parmi marche nordique, pilates en salle ou aquatique, hatha yoga ou aqua yoga dont 1 coaching sportif individuel (50 min)

### 2 ateliers « Conseils & Pédagogie »

- Savoir respirer, gymnastique sensorielle (pédagogie du mouvement)

### 3 séances « Activité Métabolique »

- 1 modelage vitalité, 1 LPG Corps, 1 drainage lymphatique

### Le Cycle du Visage

- 1 Diagnostic de peau Observ' suivi d'un soin sur mesure Swissline, 1 séance LED « Pleine Lumière », 1 soin signature facialiste, 1 soin signature nutrition capillaire

SOIN SIGNATURE FACIALISTE



DRAINAGE LYMPHATIQUE



MODELAGE VITALITÉ



6 jours

27 soins et activités  
7 nuits avec petit-déjeuner

#### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

6 jours de soins - 7 nuits  
Du lundi au samedi

#### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

27 Activités équilibrées  
sur la journée  
Planning établi par  
nos experts en cohérence  
avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est  
indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 227 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 1 500 €\* / personne  
pour 6 jours

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com).

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

# Golfin' Quiberon

« Sea, Pitch & Putt »

## OBJECTIF

S'initier ou se perfectionner à la pratique du golf  
version pitch & putt, puis optimiser sa récupération



## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

*Nos Coups de cœur*

### Les Sessions Golf Pitch & Putt

- 3 séances d'initiation ou de perfectionnement au golf, chaque matin (à partir de 9h). Pratique encadrée par Yann Le Tallec, champion de Pitch & Putt, membre de l'équipe de France et propriétaire du Golf de Quiberon situé face à la thalasso.

### Les Activités Récupération et Bien-Être

- 6 activités bien-être réparties sur les 3 après-midis :  
3 soins essentiels marins parmi douche à jet, bain de mer hydromassant, hydrojet musicô relax  
1 enveloppement aux algues, 1 drainage marin, 1 soin « Au bonheur du dos »

### Sur Demande

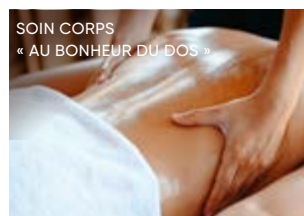
- Coaching sportif individuel :  
renforcement musculaire spécifique à la pratique du Golf (50 min) -  
en remplacement du soin « Au Bonheur du dos »



SESSION DE GOLF



DOUCHE À JET



3 jours

9 soins et activités  
4 nuits avec petit-déjeuner

### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

Du 16 mars au  
15 novembre 2026  
3 jours d'activités - 4 nuits

### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 3 JOURS

9 activités équilibrées  
sur la journée  
Planning établi par  
nos experts en cohérence  
avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est  
indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 110 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre pour 4 nuits

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 690 €\* / personne  
pour 3 jours

\* Voir détails et conditions sur [spa.occor.com](http://spa.occor.com).

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



# Surfin' Quiberon

« Se délecter des bienfaits  
des activités en bord de mer »

## OBJECTIF

Se ressourcer, découvrir une pratique sportive  
bénéfique et s'amuser



## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

*Nos Coups de cœur*

### La Surf Attitude

- 1 échange avec notre professeur de surf avant votre arrivée
- 1 rencontre autour du Surf : histoire du Surf, connaissance du matériel, cadre réglementaire de la pratique
- 4 sessions de surf d'1h30 animées par notre professeur de surf diplômé

*En cas de mauvaises conditions météo, les sessions seront compensées par de la préparation physique en salle ou en bassin d'eau de mer.*

### Les activités physiques complémentaires

- 1 coaching sportif individuel en salle basé sur les spécificités liées à la pratique du surf (50 min)
- 1 coaching aquatique/natation individuel en bassin d'eau de mer (50 min)
- 1 hatha yoga

### Les ateliers équilibre & bien-être

- 1 rendez-vous Naturopathie
- 1 initiation à la méditation

### Les soins marins régénérants

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement aux algues
- 1 drainage marin
- 1 modelage sous pluie marine

### Les soins décontractants

- 1 modelage Hawaïen Lomi Lomi
- 1 massage kiné (25 min) ou 1 séance de Shiatsu Ostéo Concept (25 min)
- 1 hydrojet musicô relax

SESSION DE SURF



SÉANCE DE MÉDITATION



MODELAGE LOMI LOMI



6 jours

19 soins et activités  
6 nuits avec petit-déjeuner

### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

D'avril à septembre 2026  
Réservation au moins un mois  
avant la date d'arrivée  
6 jours d'activités - 6 nuits  
Du lundi au samedi

### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

19 activités équilibrées  
sur la journée  
Planning établi par  
nos experts en cohérence  
avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est  
indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 995 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 1 380 €\* / personne  
pour 6 jours

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com).

Détail des soins non contractuel donné à titre indicatif, susceptible d'évoluer.



A man with dark hair and a beard, wearing a black t-shirt and black shorts, is in a gym. He is leaning forward, pulling a thick, blue and white striped rope with both hands. He is smiling and looking towards the right. The background shows gym equipment, including a rack of dumbbells and a window.

# Le Goût du Sport

« Bouger pour se sentir mieux »

## OBJECTIF

Se remettre au sport ou améliorer ses capacités physiques



## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME



### Choisissez votre option :

- Préparation Physique en coaching partagé
- Préparation Physique en coaching individuel
- Running ou Natation en coaching individuel

### Le Coaching

- 6 coachings d'1h30 en salle, en extérieur ou en piscine selon l'option choisie

### 2 rencontres « Bilan et Conseils »

- Rendez-vous Naturopathie ou Rendez-vous Conseils Nutrition et Diététique (si choix de la pension complète diététique)
- Check Up by Technogym®

### 4 séances de récupération par le froid

- Cryothérapie, soin gla gla, ice biking

### 10 soins marins de récupération

- 2 enveloppements aux algues, 1 drainage marin, 1 modelage sous pluie marine, 3 jets sous-marins
- 3 soins essentiels marins parmi bain de mer hydromassant et douche à jet

### 3 soins de décontraction musculaire

- 1 hydrojet musicô relax
- 1 modelage zen (25 min)
- 1 massage kiné (25 min) ou Shiatsu Ostéo Concept

### Les activités physiques complémentaires

- 1 séance de hatha yoga (travail postural) ou de respirologie ou de pilates ou de Munz Floor®
- 3 séances de stretching

L'option « Préparation Physique en coaching partagé » est disponible sur 4 jours (21 soins) et 5 jours (26 soins)

Le + du programme :



Une montre GARMIN offerte au 1<sup>er</sup> séjour réservé et pour une durée minimale de 6 jours.  
1 kit natation offert pour l'option natation

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 385 €\* en coaching partagé / personne en chambre double standard côté Terre

À partir de 2 655 €\* en coaching individuel, natation ou running / personne en chambre double standard côté Terre

*Nos Coups de cœur*

SÉANCE DE YOGA



SÉANCE DE CRYOTHÉRAPIE



ENVELOPPEMENT AUX ALGUES



4 à 6 jours

29 soins et activités  
6 nuits avec petit-déjeuner

#### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

Réservation au moins deux semaines avant la date d'arrivée  
6 jours d'activité - 6 nuits  
Du lundi au samedi

#### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

29 activités équilibrées sur la journée  
Planning établi par nos experts en cohérence avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est indicative et non contractuelle

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

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

A woman with dark hair is sitting in a swimming pool, looking up at a large waterfall feature. The water is cascading down over her head. In the background, there are large windows and some indoor plants.

# Thérapie Marine

« La Mer, La Vie »

## OBJECTIF

Récupérer, se revitaliser,  
recharger ses batteries  
en faisant le plein de minéraux

## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

*Nos Coups de cœur*

### Rencontre « Bilan et Conseils »

- Rendez-vous Naturopathie

### Préparation de la peau à l'absorption des actifs marins

- 1 gommage sous pluie marine

### Le plein de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines

- 3 enveloppements aux algues, 3 soins essentiels marins parmi bain de mer hydromassant et détente sous pluie marine

### 6 Massages profonds avec jet d'eau de mer

- 2 drainages marin, 2 douches à jet, 2 modelages sous pluie marine

### L'apesanteur en bassin d'eau de mer

- 3 séances parmi jets sous-marins et aqua pilates

### Les vertus de l'eau de mer alliées à l'expertise santé

- Ostéopathie aquatique (comprend une 1<sup>ère</sup> séance de 50 min en salle et une 2<sup>nde</sup> séance de 50 min en bassin)
- 1 aquasensoriel : mouvements doux en flottaison, guidé par un expert
- 1 bain de mer froid : soin gla gla ou ice biking

### Bienfaits des activités en bord de mer

- 1 marche consciente « Terre & Mer » en séance partagée sur la plage
- 1 marche nordique iodée en séance partagée, guidée par un coach avec découverte de la magnifique Pointe du Conguel

### La singularité de la cosmétique marine

- 1 soin corps Signature : « Au bonheur du dos » ou « Au bonheur de la peau » (50 min)
- 1 soin visage Algologie (50 min)

#### Le + du séjour :



Une boîte de 30 ampoules d'eau de mer Quinton offerte en complément de vos soins pour vous régénérer et accentuer l'apport en minéraux.

DOUCHE À JET DÉTENTE



AQUASENSORIEL



MARCHE NORDIQUE



6 jours

24 soins et activités  
6 nuits avec petit-déjeuner

### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

Réservation au moins  
deux semaines avant  
la date d'arrivée  
6 jours d'activité - 6 nuits  
Du lundi au samedi

### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

24 activités équilibrées  
sur la journée  
Planning établi par  
nos experts en cohérence  
avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est  
indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 995 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 1 380 €\*  
pour 6 jours / personne

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

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



# Mieux-Être

« Se reminéraliser, se préserver »

## OBJECTIF

Se reposer, se ressourcer  
et prendre du temps pour soi



## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

*Nos Coups de cœur*

### 3 modelages apaisants

- 1 modelage zen (25 min), 1 modelage vitalité (25 min),  
1 modelage sous pluie marine

### 15 soins marins reminéralisants

- 11 soins essentiels marins parmi bain de mer hydromassant, détente sous pluie marine, hydrojet musicô relax, douche à jet, pressothérapie,
- 3 enveloppements aux algues, 1 drainage marin

### 6 activités partagées

- Activités partagées en bassin ou en salle parmi :  
jets sous-marins, aquagym tonique ou douce, aquabike,  
aquapilates, Munz Floor®, gymnastique sensorielle ou gym douce santé

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



4 à 6 jours

4 soins par jour  
6 nuits avec petit-déjeuner

#### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

6 jours d'activités – 6 nuits

#### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

24 activités  
4 activités par 1/2 journée  
En alternance matin  
et après-midi  
Planning établi par  
nos experts en cohérence  
avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est  
indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 575 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre pour 6 nuits

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 960 €\*  
pour 6 jours / personne

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

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



# Évasion & Océans

« De la douceur & du voyage »

## OBJECTIF

Se régénérer avec l'eau de mer & s'évader  
avec un modelage du monde chaque jour



## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

*Nos Coups de cœur*

### Préparation de la peau à l'absorption des actifs marins

- 1 gommage

### 15 soins marins reminéralisants et régénérants

- 6 enveloppements aux algues, 2 drainages marins, 1 douche à jet « spécial dos »
- 6 soins essentiels marins parmi bain de mer hydromassant, détente sous pluie marine, hydrojet musicô relax et douche à jet

### Séances expertise

- 1 soin visage Découverte Algologie (25 min)
- 1 aquasensoriel ou Shiatsu Ostéo Concept ou fasciathérapie

### Modelages autour des Océans

- 6 modelages autour des mers & océans (50 min) avec notre marque partenaire ORIGINE, des soins sensoriels & naturels :

#### Port d'attache en Baie de Quiberon :

- 1 modelage de la Presqu'île

#### Du côté du Pacifique :

- 1 modelage Hawaïen Lomi Lomi

#### Escale entre deux océans Indien et Pacifique :

- 1 modelage Balinais

#### Au bord de la Mer Baltique :

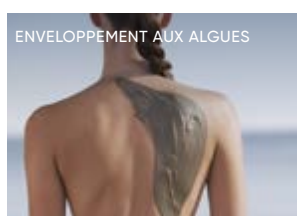
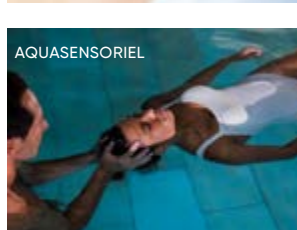
- 1 modelage Suédois Deep tissue

#### Au large de l'Océan Indien :

- 1 modelage Indien Abhyanga

#### Sur les rives d'Outre-Atlantique :

- 1 modelage Amérindien aux pierres chaudes



4 à 6 jours

4 soins par jour /  
6 nuits avec petit-déjeuner

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

### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

6 jours d'activités – 6 nuits  
Du lundi au samedi

### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

24 activités  
4 activités par 1/2 journée  
En alternance matin  
et après-midi  
1 modelage du monde  
de 50 min chaque jour  
Planning établi par  
nos experts en cohérence  
avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est  
indicative et non contractuelle

### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 295 €\* / personne pour 6 nuits  
en chambre double standard côté Terre

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

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

A close-up, high-speed photograph of a man's head and shoulders as he is splashed by a powerful stream of water from a showerhead. The water is captured in mid-air, creating a dense spray of droplets around the man's face. The man has dark hair and is looking slightly to the side. The background is blurred, showing what appears to be a bathroom setting with light-colored walls and a window.

# Souplesse & Mobilité

## OBJECTIF

Améliorer son équilibre, sa souplesse,  
décontracter et entretenir sa force musculaire

## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

*Nos Coups de cœur*

### Préparation à l'absorption des actifs marins

- 1 gommage

### Ateliers partagés autour de la mobilité

- 6 séances partagées et coachées parmi : jets sous-marins, réharmonisation en bassin, aquagym douce, gym douce santé, Munz Floor® ou gymnastique sensorielle

### Les soins marins reminéralisants et délassants

- 3 enveloppements aux boues marines
- 6 soins essentiels marins parmi bain de mer hydromassant, détente sous pluie marine, pressothérapie stimulante, hydrojet musicô relax, douche à jet

### Les soins profonds et décontractants

- 6 massages (25 min) ou modelages (25 min), 2 drainages marins

En cas de pension complète diététique, deux soins individuels seront remplacés par les consultations diététiques d'entrée et de sortie.

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



4 à 6 jours

4 soins et/ou  
rendez-vous par jour /  
6 nuits avec petit-déjeuner

#### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

6 jours d'activités - 6 nuits  
Soin kiné non assuré  
le dimanche

#### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

4 activités par 1/2 journée  
En alternance matin  
et après-midi  
Planning établi par  
nos experts en cohérence  
avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est  
indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 845 €\* / personne pour 6 nuits  
en chambre double standard côté Terre

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

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



# Objectif Minceur

OBJECTIF

Amorcer une perte de poids



## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

### Faire le point

- 2 Conseils Nutrition et Diététique

### Préparation à l'absorption des actifs marins

- 1 gommage

### 3 soins marins détoxifiants

- 3 enveloppements aux algues parmi Fucus, Algues Bleues ou Thermosudation

### 10 soins marins drainants et amincissants

- 3 drainages marins minceur, 3 douches à jets minceur, 3 jets sous-marins minceur ou tonique, 1 watermass minceur

### 2 soins stimulants circulatoires

- pressothérapie, marche nordique iodée

### L'expertise esthétique : drainer et déstocker

- 1 soin parmi drainage lymphatique « Au paradis de la légèreté » ou le modelage « Au bonheur du ventre »
- 1 soin Minceur by Swissline ou soin Minceur Cryo Actif

### Les Séances activatrices du métabolisme

- 6 séances partagées parmi cardiotraining avec un coach sportif, activités partagées en bassin : aquagym tonique ou aquabike ou aquajogging

### La haute technologie au service de la minceur

- 2 séances LPG corps (40 min)

### 3 Ateliers Équilibre & Pédagogie

- Savoir manger et Relaxation minceur, yoga ou do In du ventre

### 2 Thérapies par le Froid

- 1 séance parmi cryothérapie, soin gla gla ou ice biking

\* La technologie LPG comportant des contre-indications, nos expertes peuvent être amenées à adapter ou remplacer le soin

*Nos Coups de cœur*

ENVELOPEMENT AUX ALGUES



ACTIVITÉS PARTAGÉES EN BASSIN



CARDIO-TRAINING



6 jours

32 Activités  
6 nuits avec petit-déjeuner

#### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

6 jours d'activités – 6 nuits

#### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

32 activités équilibrées  
sur la journée  
Planning établi par  
nos experts en cohérence  
avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est  
indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 295 €\* / personne pour 6 nuits  
en chambre double standard côté Terre

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com).

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



# Sur mesure

« Ma parenthèse, mes envies »

OBJECTIF

Choisir ses soins selon ses envies



## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

### Soins énergie

- Soins essentiels de thalasso
- Activités coachées et partagées en bassin, en salle ou en bord de mer
- Séances de coaching sportif individuel
- Bilan Check Up Technogym®

### Soins sérénité

- Modelages sérénité & énergie
- Modelage sous pluie marine
- Soins équilibre : marche respiration, yoga, initiation à la méditation, do in
- Aquasensoriel

### Soins détox

- Rendez-vous Conseil Nutrition et Diététique
- Soin LPG

### Soins éclat

- Bilan beauté Swissline
- Gommage corporel sous pluie marine
- Soin visage Algologie
- Soin visage Swissline (1h)
- Soin mise en beauté
- Soin des cheveux

### Soins récupération

- Enveloppements
- Modelage « spécial dos »
- Micro-sieste
- Soins experts : cryothérapie corps partiel

Afin d'assurer la disponibilité de tous vos soins, le programme de vos rêves est composé avec vous au moins 15 jours avant votre arrivée.

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 423 €\* / personne / jour  
en chambre double standard côté Terre

*Nos Coups de cœur*

SOINS VISAGE



MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



COACHING SPORTIF INDIVIDUEL



1 à 6 jours

À partir d'un jour /  
4 soins par jour /  
6 nuits avec petit-déjeuner

#### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

Je choisis chaque jour selon  
mes objectifs & préférences.  
Réservation au moins  
15 jours avant l'arrivée  
Du lundi au samedi

#### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

2 soins parmi les essentiels  
de thalasso, les activités  
coachées, les bilans

1 soin visage ou corps,  
modelage de 20 à 25 min

1 soin ou activité de  
40 à 50 min

Planning établi par  
nos experts en cohérence  
avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est  
indicative et non contractuelle

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

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

4 jours

10 soins  
4 nuits avec petit-déjeuner



SOIN VISAGE ALGOLOGIE



MODELAGE SOUS PLUIE



GOMMAGE

## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

# Sérénité estivale

Objectif : Réussir ses vacances estivales  
en faisant le plein de sérénité

### Prendre soin de moi et de ma peau

- 1 gommage pour préparer sa peau aux conditions estivales
- 1 soin corps « Au bonheur de la peau » (50 min)
- 1 soin visage Algologie (50 min)

### Évacuer les tensions

- 1 modelage sous pluie marine
- 1 modelage Balinaï ou Lomi Lomi

### Buller tout en faisant le plein de vitamines et de minéraux

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 douche à jet détente
- 1 drainage marin

### M'aérer et réveiller mon corps en douceur

- 1 séance en extérieur de yoga ou de gymnastique sensorielle (éveil musculaire et assouplissement)

### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

De Juin à Août 2026  
4 jours - 4 nuits

### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 4 JOURS

10 activités  
Soins uniquement  
le matin entre 10h et 13h  
Planning établi par  
nos experts en cohérence  
avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est  
indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 970 €\* / personne  
pour 4 jours maximum  
en chambre double standard côté Terre

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 560 €\* / personne  
pour 4 jours maximum

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com).

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

4 jours

13 activités  
4 nuits avec petit-déjeuner

### PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

## Vitalité hivernale

Objectif : Booster son capital optimisme  
et se préparer au printemps

#### Booster mon optimisme

- 1 rendez-vous Naturopathie
- 1 séance de yoga nidra ou de méditation

#### Prendre soin de moi

- 1 soin visage Algologie (50 min)
- 1 modelage « Au bonheur du ventre »
- 1 modelage sous pluie marine

#### Me ressourcer en faisant le plein de vitamines et de minéraux

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 2 enveloppements reminéralisants aux algues
- 1 jets sous-marins détente en séance partagée
- 1 douche à jet détente
- 1 drainage marin
- 1 hydrojet musicô relax

#### SOIN VISAGE ALGOLOGIE



#### MODELAGE AU BONHEUR DU VENTRE



#### YOGA NIDRA



#### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

De Janvier à Mars 2026  
De Novembre à Décembre 2026  
4 jours d'activité - 4 nuits

#### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 4 JOURS

13 activités  
par demi-journée en alternance matin et après-midi  
Planning établi par nos experts en cohérence avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 050 €\* / personne  
pour 4 jours maximum  
en chambre double standard côté Terre

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 640 €\* / personne / jour  
(3 jours maximum)

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com).

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



1 à 3 jours

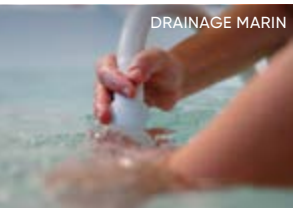
À partir de 1 jour / 3 soins  
et activités par jour /  
1 nuit avec petit-déjeuner



BAIN DE MER HYDROMASSANT



DRAINAGE MARIN



DOUCHE À JET



## PROGRAMME À DURÉE RÉCONFORT

LA DURÉE IDÉALE POUR PASSER UN DOUX MOMENT

# Intermède Marin

Objectif : s'initier au bien-être marin

## VOTRE INTERMÈDE BIEN-ÊTRE DE 3 SOINS PAR JOUR

Soins répartis par 1/2 journée en alternance matin et après-midi

Planning établi par nos experts en cohérence avec l'objectif du programme

La trame ci-dessous est indicative et non contractuelle

### Chaque jour

- 2 soins d'eau de mer parmi :  
bain de mer hydromassant, hydrojet musicô relax, douche à jet,  
enveloppement aux algues (1 sur 3 jours, à partir du 2<sup>ème</sup> jour),  
détente sous pluie marine
- 1 activité partagée en bassin d'eau de mer parmi :  
jets sous-marins ou aquagym

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 248 €\* / personne / jour  
en chambre double standard côté Terre  
(3 jours maximum)

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 135 €\* / personne / jour  
(3 jours maximum)

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com).

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

1 à 3 jours

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

## PROGRAMME À DURÉE RÉCONFORT

LA DURÉE IDÉALE POUR PASSER UN DOUX MOMENT

# Intermède Zen

Objectif : faire une pause cocooning

## VOTRE INTERMÈDE BIEN-ÊTRE DE 3 SOINS PAR JOUR

Soins répartis par 1/2 journée et en alternance matin et après-midi

Planning établi par nos experts en cohérence avec l'objectif du programme

La trame ci-dessous est indicative et non contractuelle

### Chaque jour

- 2 soins d'eau de mer parmi :  
bain de mer hydromassant, hydrojet musicô relax, douche à jet,  
enveloppement aux algues (1 sur 3 jours, à partir du 2<sup>ème</sup> jour),  
détente sous pluie marine
- 1 modelage parmi :  
modelage zen (25 min) ou modelage sous pluie marine

MODELAGE ZEN



MUSICÔ RELAX



DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE



#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 283 €\* / personne / jour  
en chambre double standard côté Terre  
(3 jours maximum)

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 170 €\* / personne / jour  
(3 jours maximum)

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

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

# Intermède Spa

## OBJECTIF

Faire une pause cocooning  
avec des soins haut de gamme



**PROGRAMME À DURÉE RÉCONFORT**  
LA DURÉE IDÉALE POUR PASSER UN DOUX MOMENT

*Nos Coups de cœur*

**VOTRE INTERMÈDE BIEN-ÊTRE DE 3 SOINS PAR JOUR**

Soins répartis par 1/2 journée en alternance matin et après-midi

Planning établi par nos experts en cohérence avec l'objectif du programme

La trame ci-dessous est indicative et non contractuelle

**Soins jour 1 :**

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 gommage
- 1 modelage zen (50 min)

**Soins jour 2 :**

- 1 hydrojet musicô relax
- 1 modelage Total relax visage (25 min)
- 1 soin corps « Au bonheur du dos » ou « Au bonheur de la peau » (50 min)

**Soins jour 3 :**

- 1 drainage marin
- 1 soin visage Algologie (25 min)
- 1 modelage vitalité (50 min)



1 à 3 jours

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

**AVEC HÉBERGEMENT\***

À partir de 303 € / personne / jour  
en chambre double standard côté Terre  
(3 jours maximum)

**SANS HÉBERGEMENT**

À partir de 190 €\* / personne / jour  
(3 jours maximum)

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

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

# Soins à la carte

Bienvenue à l'Institut Thalasso & Spa  
du Sofitel Quiberon...

Un monde de bien-être,  
lumineux et ouvert sur l'océan  
de plus de 5 000 m<sup>2</sup>

s'offre maintenant à vous :  
thalasso, spa, minceur, beauté,  
sport, développement personnel...

Nous avons choisi pour vous  
des partenaires d'exception et avec eux,  
nous voulons vous faire vivre  
des moments inoubliables.

Nos experts sont à vos côtés  
pour faire de votre escale quiberonnaise  
un moment hors du temps,  
où plus rien ne compte sauf votre bien-être.

# COLLECTION DE SOINS

## SOMMAIRE

Le meilleur des soins d'eau de mer	48
Les modelages marins	49
Les enveloppements marins	50
Les essentiels marins	50
Les essentiels bien-être	50
Les insolites marins	51
Les soins visage	52
En collaboration avec LB Facialistes	53
Par SWISSLINE	53
Par ALGOLOGIE	54
Les soins corps	56
Par ORIGINE	57
Par SWISSLINE	57
Les made in Quiberon	57
Les Modelages	58
Les modelages made in Quiberon	58
Les Classic'	59
Les modelages du monde	59
Les soins corps haute technologie	60
Coiffure	61
Les soins Équilibre et Bien-Être	62
Variations autour de la Relaxation	63
Une touche de Yoga	64
L'expertise mieux-être	65
Le Coaching sportif	66
Le coaching en studio	66
Le coaching en bassin d'eau de mer	67
Le Club Quiberon ADDICT	68
Les formules à la journée	70
Les Brunchs & Spa	71
Le guide pour optimiser votre escale bien-être	74
Informations pratiques	75



La réservation d'un soin d'une valeur minimale de 70 € en semaine et de 80 € le week-end donne un accès libre à notre Espace Détente : piscine d'eau de mer de 25 mètres, parcours marin, jacuzzi extérieur, sauna et hammam, ainsi que notre Espace Fitness, sur la 1/2 journée.

Les séances partagées, ainsi que les leçons de natation ne peuvent être réservées seules.





# Le meilleur des soins d'eau de mer

Impossible de venir en bord de mer, et en particulier à Quiberon, expert en soins de thalassothérapie depuis 60 ans, sans découvrir les bienfaits inimaginables de l'eau de mer.

Les soins d'eau de mer permettent entre autres vertus, de régénérer votre organisme en minéraux et ainsi lutter contre la fatigue et le stress pour des bienfaits sur le long terme.

## Les modelages marins

**MODELAGE SOUS PLUIE MARINE** ⌚ 20 min / ● 85 € - ● 95 €

*Subtile association.*

L'action apaisante de la pluie marine vient sublimer la gestuelle douce et relaxante du modelage.

**GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE** ⌚ 20 min / ● 85 € - ● 95 €

*Exfoliant et divinement marin.*

Un gommage aux agrumes aux effets démultipliés par le doux bercement d'une fine pluie d'eau de mer.

**DRAINAGE MARIN** ⌚ 20 min / ● 85 € - ● 95 €

*Le soin de thalassothérapie par excellence.*

Dans un bain d'eau de mer, délasssez-vous au rythme doux et maîtrisé d'un massage réalisé avec un jet immergé et imprégnez-vous de tous les bienfaits marins en un seul soin.

**DOUCHE À JET** ⌚ 10 min / ● 70 € - ● 80 €

*La solution marine pour un regain d'énergie.*

Relancez votre énergie, effacez vos tensions grâce à un jet d'eau de mer à la fois précis et englobant.





## Les enveloppements marins

**LES ENVELOPPEMENTS MARINS** ⌚ 20 min / ● 80 € - ● 90 €

*Le fabuleux pouvoir des algues au service de votre mieux-être.*

Reminéralisant aux algues laminaires, décontractant aux boues marines, amincissant aux algues fucus,affermissant aux algues bleues, enveloppement jambes légères ou thermosudation détoxifiant.

## Les essentiels marins

**BAIN DE MER HYDROMASSANT** ⌚ 20 min / ● 70 € - ● 80 €

*Le classique des classiques.*

Délicieuse chaleur, bienfaits marins, décontraction musculaire par des jets d'eau massants : autorisez le meilleur à votre corps.

**DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE APAISANTE** ⌚ 20 min / ● 70 € - ● 80 €

*Vous ne ressentirez plus la pluie de la même façon.*

Lâchez prise par les effets apaisants d'une fine pluie d'eau de mer, respirez, absorbez les embruns marins.

**JETS SOUS-MARINS DÉTENTE** - Séance partagée ⌚ 20 min / ● 25 € - ● 35 €

*Un seul soin pour de multiples vertus.*

Séance d'automassage avec un jet, animée par un expert de la thalasso, ouvrant sur de nombreux bienfaits : décontraction musculaire, stimulation de la circulation, assouplissement articulaire... Liste non exhaustive !

## Les essentiels bien-être

**HYDROJET MUSICÔ RELAX** ⌚ 20 min / ● 70 € - ● 80 €

*Quand la musique rythme votre détente.*

Confortablement allongé sur un matelas d'eau, une musique étudiée décuple les effets délassants de jets toniques.

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires

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





## Les insolites marins

**AQUAYOGA** – Séance partagée ⌚ 50 min / ● 30 € Nouveauté 2026

*L'eau de mer au service du Yoga.*

Entrez dans une expérience de déconnexion intense où les propriétés physiques de l'eau de mer vont sublimer les techniques traditionnelles du yoga : postures, respiration et relaxation pour améliorer votre équilibre et faciliter l'apaisement mental.

**ENVELOPPEMENT VERS LE NIRVANA** ⌚ 40 min / ● 100 € – ● 110 €

*Plus complet ça n'existe pas.*

Enveloppement corporel reminéralisant aux algues et pose d'un masque bio-cellulose sur le visage ponctué d'une séance audio de Sophrologie. La thalassothérapie, la beauté et la relaxation concentrées en un seul soin. Juste la quintessence du soin bien-être.

**AQUASENSORIEL** ⌚ 40 min / ● 100 € – ● 110 €

*Somptueuse balade aquatique.*

Laissez-vous aller et guider dans un bassin d'eau de mer chaude, par les mouvements doux et les étirements induits par le thérapeute.

**SOIN GLA GLA** – Séance partagée ⌚ 10 min / 15 € – Disponible uniquement en semaine

*Osez le bain d'eau de mer froide.*

Séance ludique et terriblement vertueuse. Elle vous aidera à dompter l'eau froide par une respiration appropriée pour bénéficier de son effet stimulant au niveau de la circulation sanguine, de son renforcement des défenses immunitaires et surtout de ses bienfaits psychologiques et euphorisants.

Devenez adepte !





# Les soins visage

## En collaboration avec LB Facialistes

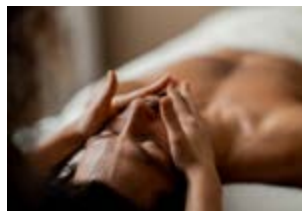
Une approche exclusive de diagnostic morphofacial, de massage sur-mesure et de conseils d'automassage pour prolonger les bienfaits au quotidien, en s'appuyant sur les techniques expertes du Kobido, Gua Sha, Stretching et Détox.

**SOIN SIGNATURE FACIALISTE** ⌚ 50 min / ● 150 € - ● 160 € *Nouveauté 2026*

*Massage sculptant, remodelant, liftant.*

Rituel exclusif Méthode LB Facialistes® à la gestuelle dynamique et ciblée agissant en profondeur sur la musculature du visage.

Il en redessine les contours, rehausse naturellement les pommettes et ouvre le regard. La peau retrouve fermeté, tonicité, les traits s'illuminent pour un visage visiblement lifté et repulpé.



## Par SWISSLINE

Expert en soins esthétiques depuis plus de 30 ans, avec des protocoles de soins personnalisés qui respectent la peau et son intégrité.

**LE GRAND SOIN AU COLLAGÈNE PUR** ⌚ 90 min / ● 350 € - ● 360 €

*L'expression ultime du savoir-faire SWISSLINE*

Ce soin transforme la peau grâce à des actifs précieux : le collagène pur, la soie pure et des facteurs de croissance naturelle pour une peau régénérée et éclatante.

**SOIN SUR MESURE QUIBERON EDITION** ⌚ 60 min / ● 200 € - ● 210 € - 75 min / ● 260 € - ● 270 €

Rapide, précis et surtout efficace, ce traitement entièrement personnalisé utilise la collection de Boosters Exclusifs Age of Intelligence. Inspiré des Instants Bien-Être de Quiberon, ce soin sur mesure se décline sur 4 variations : énergie, sérénité, détox et éclat.

**Le soin de 75 minutes inclut le traitement exclusif Swissline spécialiste des yeux.**

**SOIN SUR MESURE QUIBERON EDITION AVEC ANALYSE DE LA PEAU OBSERV**

⌚ 90 min / ● 260 € - ● 270 €

Observ520x est l'outil de consultation cutanée le plus puissant disponible pour diagnostiquer clairement et résoudre les problèmes de peau spécifique : rides, ridules, taches, perte de volume.





**SOIN SWISS OXYGEN** ⌚ 60 min / ● 230 € - ● 240 € - Nouveauté

*Soin 100 % vegan* : En stimulant la consommation d'oxygène au niveau cellulaire, ce soin stimule, renforce et détoxifie la peau en s'attaquant aux effets néfastes du mode de vie urbain sur la peau : pollution, tabagisme, manque de sommeil.

**SOIN SPÉCIALISTE DES YEUX** ⌚ 30 min / ● 100 € - ● 110 €

*Un autre regard*. Ce traitement haut de gamme efface instantanément les signes de vieillissement et de fatigue du contour des yeux.

## La touche de perfection :

Précision et perfection sont vos mantras, enrichissez votre soin Swissline par le complément suivant :

**PERFECT DÉCOLLETÉ** ⌚ + 25 min / + 60 €

*Raffermissment et lifting.*

Ce soin combine des mouvements drainants et liftants, stimulant la circulation sanguine et lymphatique, aidant à éliminer les toxines et les tensions accumulées.

## Par ALGOLOGIE

Les soins bretons ALGOLOGIE puisent leur puissance dans les Super-ingrédients marins. Véritable shot d'énergie cellulaire, ils redynamisent les activités cellulaires de la peau pour une efficacité **ANTI-POLLUTION** | **ANTI-OXYDANT** | **ANTI-ÂGE**.

**SOIN REPULPANT DE LA PRESQU'ÎLE** ⌚ 75 min / ● 140 € - ● 150 €

*Soin anti-âge global, efficacité exceptionnelle, pour les peaux matures.*  
**Peau raffermie, traits repulpés et ovale du visage redessiné.**



**SOIN PURIFIANT PERFECTEUR DE L'ARCHIPEL** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

*Purifie et rééquilibre les peaux sujettes aux imperfections.*

**Plus saine, plus lumineuse, la peau est purifiée de ses impuretés, comme neuve.**

**SOIN HYDRA RESSOURCANT DES VAGUES** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

*Fraîcheur, hydratation et confort pour les peaux assoiffées.*

**Peau intensément hydratée, traits défroissés, teint frais et reposé.**

**SOIN ÉCLAT ÉNERGISANT DE PEN LAN** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

*Soin sensoriel pour les peaux en manque d'éclat.*

**Régénération intensive, peau ressourcée et teint éclatant.**

**SOIN APAISANT DÉSENSIBILISANT DES DUNES** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

*Hautement réparateur et protecteur pour les peaux sensibles et fragilisées.*

**Une peau apaisée et réconfortée pour une douceur inégalée.**

**SOIN LIFTANT DU RIVAGE** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

*Soin complet pour les peaux marquées en manque d'éclat.*

**Traits lissés, une peau raffermissée et un teint lumineux.**

**SOIN DÉCOUVERTE ALGOLOGIE** ⌚ 25 min / ● 85 € - ● 95 €

*Soin express revitalisant pour une peau éclatante de beauté.*

**Peau revitalisée, teint unifié et radieux.**



Le contenu de votre soin visage pourra être adapté par l'esthéticienne selon votre type de peau





# Les soins corps

## Par ORIGINE

### Les Rituels « En partance de Quiberon »

Un gommage et un enveloppement suivi d'un massage de la face postérieure pour un voyage sensoriel au départ de Quiberon et des instants précieux et magiques garantis.

**RITUEL VOYAGE À BALI** ⌚ 75 min / ● 200 € - ● 210 €

*Volupté végétale.* Offrez-vous une immersion végétale et fleurie, par l'exaltante senteur de frangipanier qui vous transporte dans un univers de volupté et de beauté.

**RITUEL CROISIÈRE À HAWAÏ** ⌚ 75 min / ● 200 € - ● 210 €

*Délicieusement exotique.* Voyagez vers l'Archipel d'Hawaï, dans sa nature luxuriante et paradisiaque, avec ce rituel à la délicieuse senteur de mangue.

## Par SWISSLINE

**SWISS SILHOUETTE** ⌚ 50 min / ● 200 € - ● 210 € - **Nouveauté**

Une approche sur mesure de la mise en forme et du lifting, pour tous les types de corps et tous les types de demandes. Un traitement entre drainage et madérothérapie (technique de massage à l'aide d'outils en bois), pour une sensation de légèreté instantanée.

## Les made in Quiberon

A travers des textures et des senteurs uniques, initiez-vous aux plaisirs et aux vertus incomparables de nos soins exclusifs de la thalasso.

**SOIN « AU BONHEUR DU DOS »** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

*Le bonheur des dos sous tension.* Soin alliant un gommage doux, un modelage décontractant du dos, les bienfaits et les sensations délicieuses d'une application de boue marine autochauffante.

**SOIN « AU BONHEUR DE LA PEAU »** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

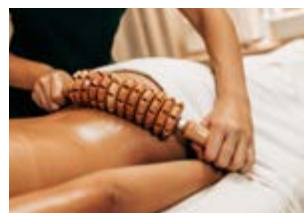
*Véritable cocon de douceur.* Le corps est dorloté et enveloppé dans un cocon de douceur, votre peau est parfaitement nourrie et hydratée.

**SOIN MINCEUR CRYO ACTIF** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 € - **Nouveauté**

*Véritable cocon de douceur.* Ce soin minceur allie un effet chaud et froid pour favoriser le déstockage des graisses. L'alternance thermique et l'enveloppement final apporte une actionaffermissante pour une silhouette tonique.

**GOMMAGE AUX SELS MARINS** ⌚ 20 min / ● 85 € - ● 95 €

*Un soin tonique pour faire peau neuve.* Gommage corps ultra-sensoriel aux cristaux de sel permettant une exfoliation énergisante de la peau. Une peau libérée de ses impuretés, douce, revitalisée et tonifiée.





## Les Modelages

---

### Les modelages made in Quiberon

**MODELAGE « AU BONHEUR DU VENTRE »** ⌚ 50 min / ● 145 € - ● 155 €

*Renforcez le QI de votre 2<sup>ème</sup> cerveau.*

Le ventre est le reflet de notre état psychique. En massant les zones réflexes abdominales, les points de tension à l'origine de nombreux troubles seront dissous et les énergies réharmonisées.

**DRAINAGE LYMPHATIQUE « AU PARADIS DE LA LÉGÈRETÉ »** ⌚ 50 min / ● 145 € - ● 155 €

*Plus de douceur pour plus de légèreté.*

Percevez tous les bénéfices de cette technique manuelle douce permettant d'éliminer les toxines et renforcer les défenses immunitaires. Imparable pour les problèmes de jambes lourdes, de rétention d'eau et de cellulite.

**MODELAGE DE LA PRESQU'ÎLE** ⌚ 50 min / ● 145 € - ● 155 €

*Une belle façon de s'initier au modelage made in Quiberon.*

Massage concentré sur le haut du corps pour chasser les tensions du dos et offrir un relâchement total du visage et du crâne.

**MODELAGE SUPRÊME À QUATRE MAINS** ⌚ 25 min / ● 135 €

*Deux fois plus de détente.*

Modelage suprême de détente grâce au ballet manuel harmonieux et synchronisé de deux praticiennes.

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires

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



## Les Classic'

**MODELAGE ZEN** ⌚ 50 min / ● 135 € - ● 145 €

*Doux lâcher-prise.*

Manœuvres glissées lentes et douces sur l'ensemble du corps, favorisant le lâcher-prise.

**MODELAGE VITALITÉ** ⌚ 50 min / ● 135 € - ● 145 €

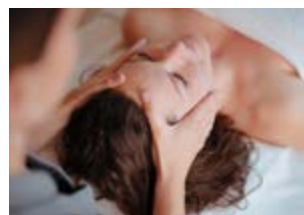
*Au bonheur des sportifs.*

Manœuvres toniques et profondes, stimulantes pour l'ensemble des muscles, qui procurent un regain d'énergie.

**MODELAGE TOTAL RELAX VISAGE OU CUIR CHEVELU** ⌚ 25 min / ● 85 € - ● 95 €

*Bien dans sa tête.*

Le visage ou le cuir chevelu, quel que soit votre choix, vous savourerez ce massage à la fois apaisant et précis.



## Les modelages du monde

Avant votre modelage, choisissez votre huile de massage parmi les trois senteurs sélectionnées dans la gamme ORIGINE.

**MODELAGE HAWAÏEN LOMI LOMI** ⌚ 50 min / ● 145 € - ● 155 €

*Une invitation au voyage dans des contrées exotiques.*

Soin authentique empreint de sagesse spirituelle visant à rééquilibrer l'énergie traversant le corps en s'inspirant du mouvement des vagues.

**MODELAGE BALINAIS** ⌚ 50 min / ● 145 € - ● 155 €

*Pour retrouver un équilibre du corps et de l'esprit.*

À la fois inspiré de la philosophie ayurvédique et de la médecine chinoise, ce massage vise l'harmonie totale du corps et de l'esprit.





## Les soins corps haute technologie

---

### **SOIN SIGNATURE PLEINE LUMIÈRE** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

En collaboration avec RESSOURCE Corps - Mental - SOPHRO MASQUE®  
Combinaison de la luminothérapie LED, de la pose d'un masque beauté  
et d'un accompagnement sophrologique audio.

### **PHOTOMODULATION ESTHETIQUE LED** ⌚ 25 min / ● 60 € - ● 70 €

Stimulation de l'activité épidermique par luminothérapie non invasive et indolore,  
pour rajeunir, réparer et apaiser la peau.

**Forfait 3 séances** / 150 €

### **CRYOTHÉRAPIE CORPS PARTIEL PAR CRYOJET**

La solution rapide et efficace pour la prévention, la récupération, la santé  
et le bien-être ou se maintenir en forme grâce à la diffusion sur le corps  
d'un froid sec régénérant, jusqu'à - 150° C !

**La séance** / ● 40 € - ● 50 € - **Forfait 3 séances** / 110 € - **Forfait 6 séances** / 195 €

### **SOIN ENDERMOLIFT VISAGE PAR LPG** ⌚ 40 min / ● 115 € - ● 125 €

Avec option pose d'un masque bio cellulose Anti-âge 15 min / + 15 €

*La technologie reconnue LPG pour le meilleur de votre visage !*

Tonifie la peau, sculpte l'ovale etaffermit.

**Forfait 3 séances** / 300 €

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires

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



### CELLU M6® ALLIANCE « DERNIÈRE GÉNÉRATION »

Technologie de pointe qui agit sur le déstockage des graisses et sur la qualité de la peau.

#### Séance à la carte

Séance LPG Alliance

⌚ 20 min / ● 95 € - ● 105 €

⌚ 40 min / ● 115 € - ● 125 €

#### Forfait 3 séances

LPG Alliance - ⌚ 20 min / ● 255 € - ● 265 €

LPG Alliance - ⌚ 40 min / ● 305 € - ● 315 €



## Coiffure

### Le Soin du Cheveu par Leonor Greyl

Leonor Greyl est la marque spécialiste du cheveu au naturel.

Des soins efficaces pour des cheveux toujours plus brillants, plus souples et plus beaux.

**SOIN CULTE À L'HUILE DE GERME DE BLÉ** ⌚ 75 min / ● 140 € - ● 150 €

Conseillé pour les cheveux fins, ce soin sur mesure composé de plantes 100 % naturelles, donnera du « corps » à votre cheveu.

**SOIN SIGNATURE ESCALE À QUIBERON** ⌚ 75 min / ● 140 € - ● 150 €

Un bain de jouvence désaltérant et régénérant pour cheveux secs et abîmés.

**SOIN CONJUGUÉ AU MASCULIN** ⌚ 75 min / ● 140 € - ● 150 €

Soin complet favorisant la repousse des cheveux grâce à la stimulation du cuir chevelu.

**SOIN DÉCOUVERTE LEONOR GREYL** ⌚ 30 min / ● 85 € - ● 95 €

Soin réparateur adapté à votre chevelure (huile, soin et séchage).

**Retrouvez le détail de nos prestations coiffure auprès de l'Accueil Institut.**

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires

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





# Les soins Équilibre & Bien-Être

---

## Variations autour de la Relaxation

**SÉANCE MÉTHODE MUNZ FLOOR®** - Séance partagée ⌚ 75 min / 50 €  
Méthode innovante et somatique qui libère les tensions et décongestionne la colonne vertébrale. Elle se pratique au sol avec des mouvements lents et spirals.

### INITIATION À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Séance partagée ⌚ 50 min / 30 € - Séance personnalisée ⌚ 50 min / 85 €  
*Libérez votre esprit.*

Vous apprendrez à vous concentrer sur le moment présent et à vous délivrer du flot de pensées qui vous submerge.

### MÉDITATION HORIZON OCÉANIQUE ⌚ 50 min / 85 €

*Ancrez le positif en vous.* Séance en extérieur, où vous porterez votre attention sur vos sens et votre environnement, ponctuée d'une relaxation en intérieur afin de mémoriser toutes vos sensations positives.

### MARCHE CONSCIENTE (INSPIRÉE DE LA MARCHE AFGHANE)

Séance partagée ⌚ 50 min / 30 €

*Respirez et lâchez prise.*

Obtenez un grand calme intérieur par cette promenade méditative et durant laquelle vous apprendrez à rythmer votre marche sur votre respiration.

### GYMNASTIQUE SENSORIELLE - Séance partagée ⌚ 50 min / 30 €

*La détente par la lenteur et la précision.*

Des mouvements simples, précis et inhabituels permettent aux articulations de déployer tout leur potentiel. De la détente relâchée au stretching profond, la tonicité musculaire est explorée dans toute son amplitude et les muscles posturaux sont sollicités.

### RESPIROLOGIE - Séance partagée ⌚ 50 min / 30 €

*Apprenez à respirer.*

Retrouvez l'équilibre et la vitalité par une méthode simple mais qui révolutionnera votre bien-être.





## Une touche de Yoga

### YOGA

*Trouvez l'équilibre spirituel et corporel.*

La finalité de cette discipline millénaire est de trouver un équilibre et une harmonie en soi-même mais aussi avec l'environnement qui nous entoure.

Séance partagée 🕒 50 min / 30 €

Séance personnalisée 🕒 50 min / ● 85 € - ● 95 €

### Nos différents cours pour améliorer votre santé :

**Hatha Yoga** – Travail postural

**Yoga Pranayama** – Le Souffle

**Yoga Nidra** – Yoga du sommeil

**Yoga du ventre** – La Digestion

---

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires

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



## L'expertise mieux-être

---

### **FASCIATHÉRAPIE** ⌚ 50 min / 150 €

*Décrissez vos fascias.*

Technique thérapeutique manuelle qui sollicite les capacités d'auto-régulation du corps, prenant en compte l'unité corps / psychisme et la perception du corps

Disponible du jeudi au vendredi

### **OSTÉOPATHIE** ⌚ 50 min / 150 €

*Thérapie manuelle.*

Médecine non conventionnelle fondée sur des manipulations musculo-squelettiques afin d'agir sur les troubles fonctionnels.

Disponible du lundi au mercredi

### **SHIATSU OSTEO CONCEPT®** ⌚ 25 min / 95 €

*Rencontre entre les médecines alternatives orientales et occidentales.*

Thérapie manuelle alliant shiatsu et ostéopathie pour un rééquilibrage complet du corps.

Disponible du lundi au mercredi

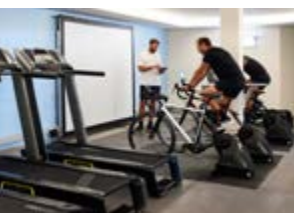
### **CONSEIL EN NATUROPATHIE** ⌚ 50 min / 70 €

Accompagnement à la santé naturelle, fondé sur la prise en compte de tous les aspects qui composent les individus : physique, physiologique et émotionnel.

Les conseils sont personnalisés en fonction des besoins uniques de chaque personne. La naturopathie ne s'apparente pas à une consultation de médecine, aucun diagnostic n'est réalisé durant l'entretien.







## Le Coaching sportif

### Le coaching en studio

**CHECK UP TECHNOGYM** ⌚ 55 min / ● 85 € - ● 95 €

Bilan sportif et physiologique pour connaître l'âge de son métabolisme.

**COACHING PERSONNALISÉ** ⌚ 25 min / ● 55 € - ● 65 € - 50 min / ● 95 € - ● 105 €

**EN DUO** ⌚ 25 min / ● 40 € par pers. - ● 50 € par pers.

⌚ 50 min / ● 70 € par pers. - ● 80 € par pers.

**BOXE TRAINING** ⌚ 25 min / 55 €

**EN DUO** ⌚ 25 min / 40 € par pers.

Coaching reprenant les fondamentaux de l'entraînement du boxeur pour une séance complète et terriblement exutoire.

**TRIATHLON IMMERSIVE ROOM** ⌚ 25 min / ● 45 € - ● 55 € - 50 min / ● 80 € - ● 90 €

En séance partagée ou en individuel.

Séance connectée d'entraînement indoor, sur tapis de course (sans connexion) ou vélo équipé d'un home trainer, reproduisant de véritables parcours de triathlon sur écran géant.

**PILATES** ⌚ 50 min / 95 € - Débutant et intermédiaire.

- **AU SOL** : méthode douce et efficace de renforcement des muscles profonds responsables de la posture.
- **REFORMER** : machine développée par Joseph Pilates, fondateur de la célèbre méthode du même nom, garantissant un meilleur alignement du corps, un renforcement du tonus musculaire et un gain en souplesse.

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires

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



### **SÉANCE ALTERG®** ⌚ 25 min / ● 60 € - ● 70 €

*Entraînez-vous comme les astronautes.*

Technologie inédite développée par la NASA pour ce tapis de course anti-gravité qui permet aux sportifs débutants comme aux confirmés, de courir en douceur sans peser sur les articulations. Idéal pour reprendre le sport !

### **LES SÉANCES PARTAGÉES** ⌚ 25 min / 25 € - 50 min / 40 €

Cross training, Initiation pilates, stretching et circuit training, pour tonifier vos muscles, gagner en fermeté et sculpter votre silhouette, ou tout en douceur avec la gym douce santé.



## **Le coaching en bassin d'eau de mer**

### **ICE BIKING** ⌚ 20 min / 30 €

*Combinaison géniale des vertus du bain froid avec l'activité physique en eau de mer.*

Séance coachée d'aquabike en duo se déroule en eau de mer froide, tonique et stimulante, qui favorise l'effet jambes légères et permet de brûler un maximum de calories.



### **COACHING AQUATIQUE PERSONNALISÉ** ⌚ 25 min / ● 55 € - ● 65 € - 50 min / ● 95 € - ● 105 €

Les vertus de l'eau de mer sont mises à contribution pour un coaching personnalisé aux effets décuplés. Renforcement musculaire et/ou travail à dominante cardio avec utilisation de différents matériels.

### **COURS DE NATATION\*** ⌚ 25 min / 30 € à partir de 6 ans

Se perfectionner, vaincre sa peur de l'eau ou tout simplement apprendre à nager.

### **LES SÉANCES PARTAGÉES\*** ⌚ à partir de 25 min / 25 €

Aqua pilates, aquatraining, aquajogging, aquagym tonique ou douce, aquabiking ou aquaboxing en bassin d'eau de mer chauffée.

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires

\* Disponible du lundi au samedi

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







# Le Club Quiberon ADDICT

Le Sofitel Quiberon Thalassa sea & spa a créé ce Club exclusif avec deux formules d'abonnement au choix, vous permettant d'accéder tout au long de l'année à nos expertises et infrastructures premium en devenant Membre ADDICT.

**ACCÈS PRIVILÈGE À NOTRE ESPACE DÉTENTE :** piscine d'eau de mer, parcours marin, jacuzzi extérieur, sauna et hammam et à notre Espace Fitness (salle de musculation).  
7 jours sur 7 - du lundi au samedi 9h - 12h30 et 14h - 18h  
dimanche 9h30 - 12h30 et 13h30 - 18h

## **ADDICT AU SPORT & ADDICT AU BIEN-ÊTRE : 2 MODES AU CHOIX**

### **ADDICT AU SPORT**

- Bilan sportif Check Up Technogym®
- Accès aux séances de coaching partagées en studio ou en bassin 25 min\* (1 séance par jour hors dimanche)
- Un soin gla gla (séance en bain d'eau de mer froide) ou un bain de mer hydromassant (jets d'eau massants dans un bain d'eau de mer) offert par mois
- Une séance de découverte à l'utilisation des appareils

### **ADDICT AU BIEN-ÊTRE**

- Un rendez-vous Conseil en Naturopathie au début de votre abonnement
- Accès aux séances « Équilibre et Bien-Être » partagées 50 min\* (1 séance par jour hors dimanche)
- Un soin gla gla (séance en bain d'eau de mer froide) ou un bain de mer hydromassant (jets d'eau massants dans un bain d'eau de mer) offert par mois

## **MES AVANTAGES MEMBRE ADDICT**

- Un soin découverte de thalassothérapie parmi les essentiels marins offert au 1<sup>er</sup> abonnement
- Des remises exclusives sur nos soins à la carte, nos gammes cosmétiques et nos points de restauration

## **LES ABONNEMENTS :**

- Trimestriel : 690 € (soit 230 € par mois)
- Semestriel : 1 230 € (soit 205 € par mois)
- Annuel : 2 280 € (soit 190 € par mois)

Les Conditions : accès aux cours sur réservation et validité à partir de la date d'achat

\*Inscription aux séances partagées sur réservation et sous réserve de disponibilité

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





# Les formules à la journée

---

## **MES ENVIES DE DÉCOUVERTE THALASSO - 90 €**

- 1 soin individuel parmi : détente sous pluie marine, bain de mer hydromassant, douche à jet, pressothérapie et hydrojet musicô relax.
- 1 activité en bassin parmi : jets sous-marins, aquagym

*Soins répartis sur une demi-journée.*

- Accès à l'Espace Détente

## **MA PAUSE DE RÊVE - 115 €**

- 1 bain de mer hydromassant ou détente sous pluie marine ou hydrojet musicô relax
- 1 modelage zen ou vitalité (25 min) ou modelage sous pluie marine (20 min)

*Soins répartis sur une demi-journée.*

- Accès à l'Espace Détente

## **MES ENVIES DE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE - 220 €**

Pour vivre des moments uniques de détente :

- 4 soins de thalassothérapie (bain de mer hydromassant, enveloppement d'algues, jets sous-marins et modelage zen de 25 min)

Un déjeuner (entrée + plat ou plat + dessert)

*Soins répartis sur toute la journée*

- Accès à l'Espace Détente

## Les forfaits Sport & Réconfort

### **VOUS ÊTES DES CHAMPIONS - 1/2 journée - 2 activités - 120 €**

Autorisez-vous une prise en charge de champion : après une séance intense et exutoire de Boxe training (25 min), recevez un massage (25 min) de récupération, réalisé par un kinésithérapeute comme un sportif de haut-niveau.

# Les Brunchs & Spa

Embellissez vos dimanches en alliant plaisir gustatif et bienfaits marins. Le plus ? Ces 3 forfaits vous donnent accès à notre Espace Détente le dimanche après-midi.

## **BRUNCH & DÉCOUVERTE MARINE** - 100 €

- 1 Brunch au restaurant La Presqu'île
- 1 soin individuel de thalassothérapie pré-planifié\* le dimanche après-midi parmi : bain de mer hydromassant, hydrojet musicô relax, détente sous pluie marine, douche à jet

## **BRUNCH & THALASSO** - 150 €

- 1 brunch au restaurant La Presqu'île
- 2 soins individuels de thalassothérapie le dimanche après-midi :
  - 1 soin pré-planifié\* parmi : bain de mer hydromassant, hydrojet musicô relax, détente sous pluie marine ou douche à jet
  - 1 second soin pré-planifié\* par nos équipes d'accueil parmi : enveloppement reminéralisant aux algues, drainage marin, gommage sous pluie marine ou modelage sous pluie marine

## **BRUNCH & BEAUTY SPA** - 200 €

- 1 brunch au restaurant La Presqu'île
- 2 soins individuels Spa Beauté le dimanche après-midi :
  - 1 modelage zen (25 min)
  - 1 soin visage Algologie (50 min)

### **DATES :**

- Les dimanches 22 février et 1<sup>er</sup> mars
- Puis tous les dimanches de 19 avril au 27 septembre 2026



## 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](https://spa.accor.com)  
[@Thalassaseaspa](https://www.instagram.com/Thalassaseaspa)





Réservez toutes vos  
expériences bien-être  
sur

**SPA.ACCOR.COM**

Séjours thalasso

Soins à la carte

Bons cadeaux



# 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 sur [www.spa.accor.com](http://www.spa.accor.com)**

**Par email à [h0557-th12@sofitel.com](mailto:h0557-th12@sofitel.com) en nous indiquant vos coordonnées**

**Par téléphone au +33 (0)2 97 50 48 29 de 9h30 à 12h30 et 15h à 18h**

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

# Le guide pour optimiser votre escale bien-être

## Une bonne préparation pour parfaire votre séjour

- Pour bien choisir votre programme ou votre soin : définissez bien au préalable vos besoins, vos attentes car chaque formule est réfléchie autour d'un objectif précis.
- Nos soins et programmes contribuent à vous maintenir en bonne santé et sollicitent pleinement votre organisme. Selon les cas, ils peuvent contenir des contre-indications. Nous vous conseillons donc pour tous les séjours de plus de 3 jours, de **prévoir un certificat médical de non-contre indication**.
- Vous souhaitez augmenter votre dose de plaisir en vous offrant des soins à la carte ? Nous vous invitons à réserver ceux-ci avant votre arrivée.
- Il est conseillé de **prévoir deux maillots de bain adaptés à l'eau de mer** et au chlore.
- Pensez confort et sécurité, **pensez sandales anti-dérapantes** (offertes pour les programmes de 6 jours).
- **Vous aimez le sport, prévoyez une tenue adaptée** pour profiter de notre espace fitness équipé.
- Il est important de s'hydrater entre les soins, des fontaines d'eau et tisane fraîche sont à votre disposition, **une gourde sera votre meilleure alliée**. A défaut nous fournissons des gobelets à la demande.

## Concentrez-vous sur votre objectif

- Votre programme de soin est votre priorité, soyez raisonnable sur vos objectifs.
- Chaque soin est un moment exclusif : adoptez une respiration lente, fermez les yeux, concentrez-vous sur votre ressenti et savourez.

- Chaque soin sollicite la plupart des fonctions vitales de l'organisme, et induit ainsi une fatigue certes saine mais bien réelle.

Pour une assimilation optimale, il est donc recommandé de prévoir des temps de repos et d'équilibrer le nombre de soins réalisés par jour.

- Une des vertus principales des soins d'eau de mer est l'apport vital en minéraux et oligo-éléments, abondez ces bienfaits en savourant quelques promenades en bord de mer.

## Mettez-vous en mode déconnexion

- Pour faciliter votre détente, mettez votre téléphone de côté avant, pendant et après le soin.
- Entre vos soins, privilégiez les moments de repos pour laisser à votre corps le temps d'assimiler les bienfaits.
- Offrez-vous des instants face à la mer, en vous relaxant au rythme des vagues dans le cadre silencieux de notre Salon Zen.
- Vous aimez lire ? Privilégiez des lectures apaisantes sur « papier », lire sur un écran altère vos capacités cognitives.

## Nous y pensons pour vous

- Un peignoir confortable vous est fourni.
- Des tisanes fraîches et des fontaines à eau sont disponibles pour une bonne hydratation.

## Engagez-vous à nos côtés

- Aidez-nous à préserver cette ressource essentielle qu'est l'eau en ayant un usage responsable des serviettes et peignoirs, ainsi que de l'eau de douches et robinets.



# Informations pratiques

**Le temps de prendre son temps :** Afin de bénéficier sereinement de vos soins, nous vous recommandons d'arriver à l'institut 30 minutes avant l'heure de votre rendez-vous.

**Réservation :** Vous pouvez prendre vos rendez-vous en ligne via [spa.accor.com](http://spa.accor.com), par mail au [h0557-th12@sofitel.com](mailto:h0557-th12@sofitel.com), ou depuis votre chambre en appuyant sur la touche « thalassothérapie » de votre téléphone ou sur place auprès de nos équipes. Pour confirmer votre réservation, il vous sera demandé un prépaiement de 30% de la réservation. Les tarifs sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

**Moyens de paiement acceptés :** Carte Visa, Mastercard, American Express, Eurocard, Diner's, Chèques Vacances, Bon Cadeau Thalassa sea & spa, chèque bancaire, espèces.

**Annulation / retard :** Nous vous remercions de nous faire part de vos annulations au plus tard 24h avant l'heure de votre rendez-vous. Passé ce délai, les sommes versées seront conservées. En cas de retard nous serons dans l'obligation de raccourcir la durée de votre soin.

**Durée des soins :** La durée indiquée correspond au temps effectif du soin.

Disponibilité des soins : Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité à l'accueil de l'institut. Pour un confort optimal, nous vous recommandons de réserver vos soins à l'avance.

**Accès aux soins et à l'institut :** Le port des sandales est indispensable pour accéder aux espaces humides (sandales en vente à notre boutique). Pour accéder à l'espace Fitness, tenue et chaussures de sport sont indispensables. Nos forfaits comprennent le prêt du peignoir et des serviettes de bain.

Des sous-vêtements jetables sont à votre disposition dans les cabines de soins.

Certains programmes de soins ou certains soins ne sont pas adaptés aux femmes enceintes. Toutefois, une sélection de soins esthétiques peut être proposée.

Pour les femmes enceintes, le certificat médical de non contre-indication aux soins de thalassothérapie et au hammam du médecin traitant et une décharge sont obligatoires quel que soit le nombre de jours de soins. Une décharge de responsabilité devra être signée directement auprès de l'institut.

Nos soins de thalassothérapie et d'esthétique individuels sont destinés à des personnes de 18 ans et plus. Seuls certains soins de thalasso, soins esthétiques, modelages ou activités physiques sont accessibles aux mineurs de plus de 14 ans et nécessitent un avis médical et une décharge parentale. Ils vous seront envoyés sur demande.

Merci de nous transmettre l'ensemble de ces documents dûment remplis avant votre arrivée. L'accès au sauna, hammam, jacuzzi et Salon Zen est strictement interdit aux mineurs.

Pour les prestations de thalassothérapie de moins de 4 jours, il vous sera demandé de signer une décharge médicale avant de débuter vos soins. Afin de vous prodiguer le meilleur conseil, nous vous remercions de nous informer de votre état de santé, grossesse, allergies, blessures...

Les modelages sont des massages à but non médical ni thérapeutique mais à visée de confort.

**Information et réservation :** L'institut vous accueille du lundi au samedi de 9h à 18h00, le dimanche de 9h15 à 17h30. Tél. : + 33 (0)2 97 50 48 29 pour connaître les dates de fermeture de l'institut de thalassothérapie, n'hésitez pas à nous contacter ou à consulter notre site internet [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

---

(1) En période de Pandémie, par précaution, certains soins peuvent être soumis à évolution ou remplacés, en fonction des protocoles sanitaires. Par exemple : douche à jet assise, gommage ou modelage sous pluie marine, aquasensoriel.

Fonds de commerce exploité par la Société d'Investissements Multimarkets SIM, SAS au capital de 106 348 909€ - Siège social : 6-8 rue du Bois Briard 91080 EVRY-COURCOURONNES. N° NAF 5510 Z - TVA Européenne : FR 77 402 069 710 - Crédits photos : Photothèque Accor-DR - ©Francis Amiard, ©Emmanuel Berthier, ©Olivier Baron, ©by WILLIAMK/LA CLEF, @StudioJezequel, @WilliamK, @Gruizza/iStock, @ianmcdonnell/iStock, @Stock4B/GraphicObsession, @Milan Markovic/iStock, @Ivan-balvan/iStock, @Jacoblund/iStock, @LaClefProduction, @Jacek Chabaszewski/iStock, @Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Shutterstock, @13/PeopleImages.com/Ocean/Corbis, @JC-Gigonet, @Image Source, @CavanImages/Offset\_com, @B.Hennet, @Group4 studio/iStock, @Astra Production, @SofitelQuiberon, @Mosuno Media/Westend61/Offset\_com, @Yakobchuk Olena/iStock, @Algologie, @Zoé Fidji, @surf.stories, @Juliette Cordani - Photos non contractuelles - Informations sujettes à modifications sans préavis. Réalisation : D.H.C. imprimée en France.

# Thalassa

SEA & SPA

## THALASSA QUIBERON SOFITEL THALASSA

Boulevard Louison Bobet  
56170 Quiberon

Plus d'infos et réservation  
+33 (0)2 97 50 20 00

H0557-RE@sofitel.com

sofitel.com



#sofitelquiberon

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

---

## NOS DESTINATIONS EN FRANCE

**QUIBERON**

LE TOUQUET

BIARRITZ

HYÈRES

GOLFE D'AJACCIO



ACCOR • LIVE LIMITLESS