

Thalassa

SEA & SPA

Quiberon

SÉJOURS THALASSO & SPA

SOFITEL

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.





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 <i>Nouveauté</i> | 16 |
| Cortisol Détox <i>Nouveauté</i> | 18 |
| Longévité & Féminité <i>Nouveauté</i> | 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

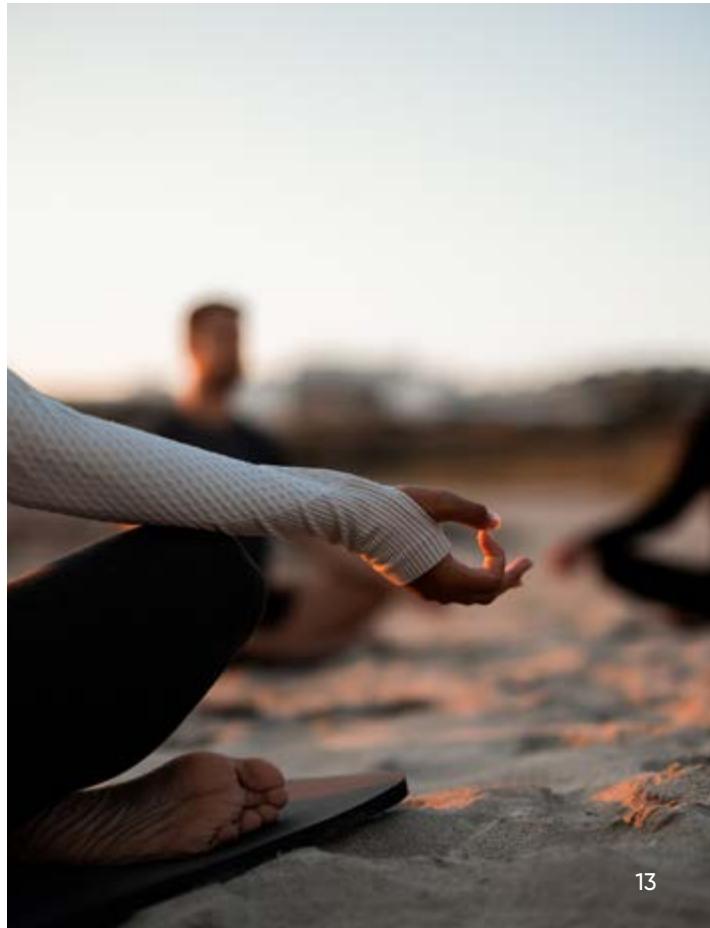
Label Clef Verte

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 photograph of a woman with long dark hair, seen from behind, sitting on a sandy beach. She is looking towards the ocean at sunset, with the warm orange and yellow light reflecting off the water. The sky is a clear blue.

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

- Soin 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.

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.

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

Nos Coups de cœur

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 Thémothérapie

- 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

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.

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

Longévité & Fémininité

« 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

SOIN SIGNATURE FACIALISTE



DRAINAGE LYMPHATIQUE



MODELAGE VITALITÉ



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

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.

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 »



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.accor.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.

SESSION DE SURF



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

SÉANCE DE MÉDITATION



Les ateliers équilibre & bien-être

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

MODELAGE LOMI LOMI



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

6 jours

19 soins et activités
6 nuits avec petit-déjeuner

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

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 1995 €* / personne en chambre double standard côté Terre

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 1380 €* / personne pour 6 jours

* Voir détails et conditions sur spa.accor.com.

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

A photograph of a man with dark hair and a beard, wearing a black t-shirt and black shorts, smiling while using a rowing machine in a gym. He is pulling the handle towards his chest. The background shows gym equipment 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

Nos Coups de cœur

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

SÉANCE DE YOGA



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®

SÉANCE DE CRYOTHÉRAPIE



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

ENVELOPPEMENT AUX ALGUES



3 soins de décontraction musculaire

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

4 à 6 jours

29 soins et activités
6 nuits avec petit-déjeuner

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^{er} séjour réservé et pour une durée minimale de 6 jours.
1 kit natation offert pour l'option natation

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

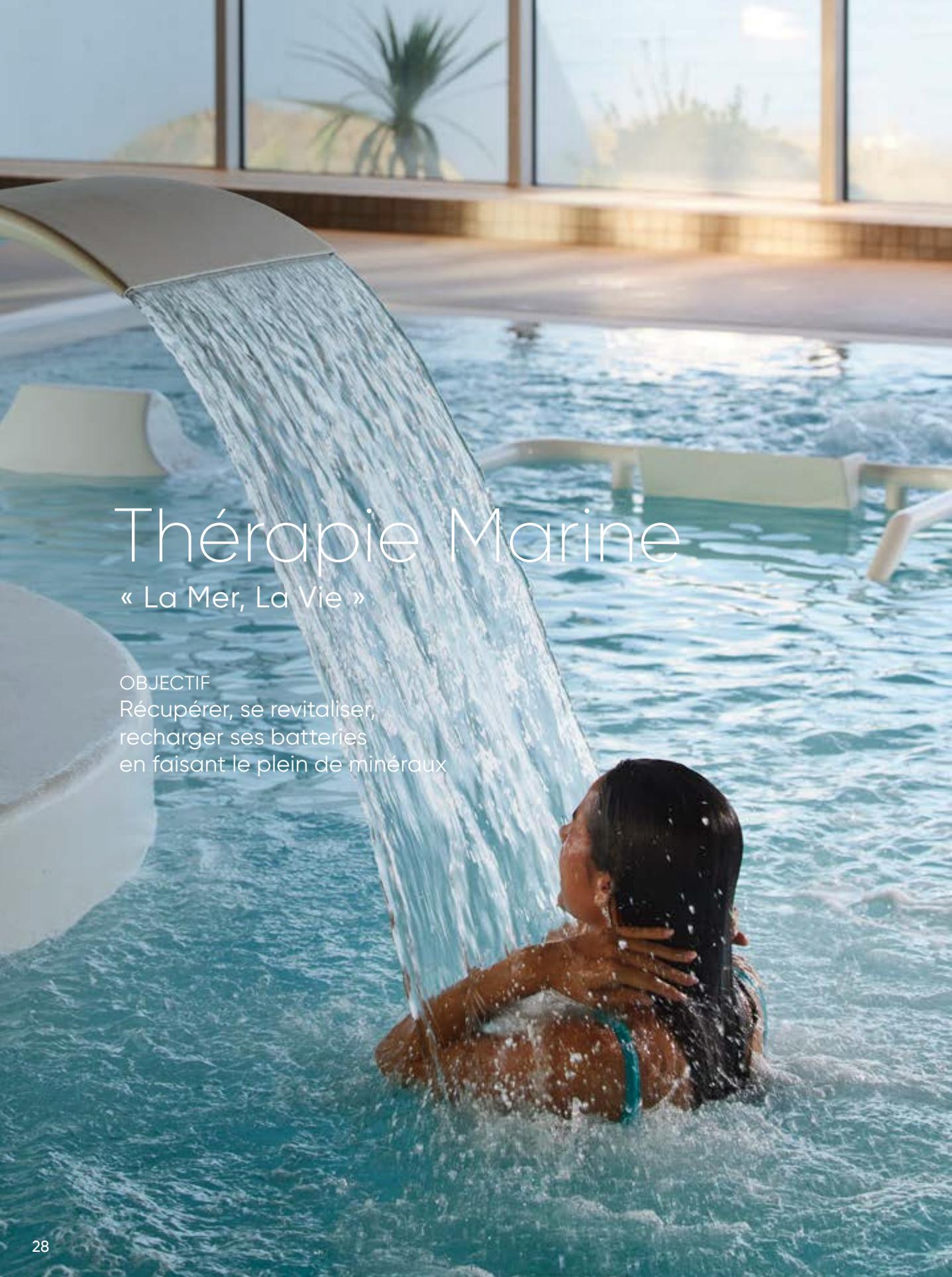
AVEC HÉBERGEMENT

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

* 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.

A woman is relaxing in a hydrotherapy pool, with a powerful waterfall jet cascading over her head. She is wearing a blue swimsuit and has her hands behind her head. The pool is filled with clear blue water. In the background, large windows offer a view of a tropical landscape with palm trees and hills under a clear sky.

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

DOUCHE À JET DÉTENTE

AQUASENSORIEL

MARCHE NORDIQUE

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^{ère} séance de 50 min en salle et une 2^{nde} 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)

6 jours

24 soins et activités
6 nuits avec petit-déjeuner



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.

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 1995 €* / personne en chambre double standard côté Terre

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 1380 €* pour 6 jours / personne

* 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.

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

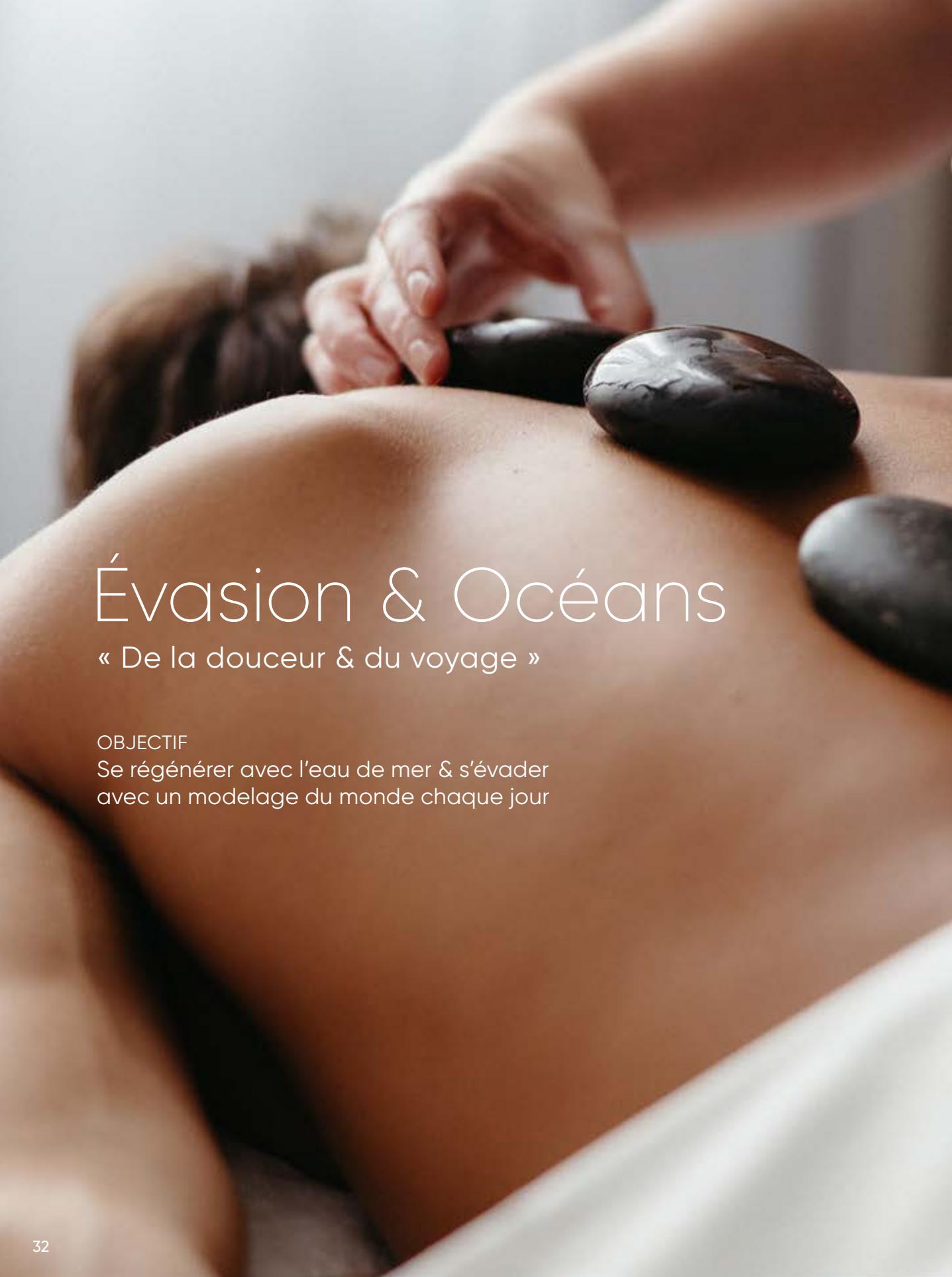
À partir de 1 575 €* / personne en chambre double standard côté Terre pour 6 nuits

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 960 €* pour 6 jours / personne

* Voir détails et conditions sur spa.accor.com.

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

A close-up photograph of a person's back during a hot stone massage. Several dark, smooth stones are placed on the skin, and a hand is visible, applying pressure to one of them. The lighting is soft and focused on the skin and stones.

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

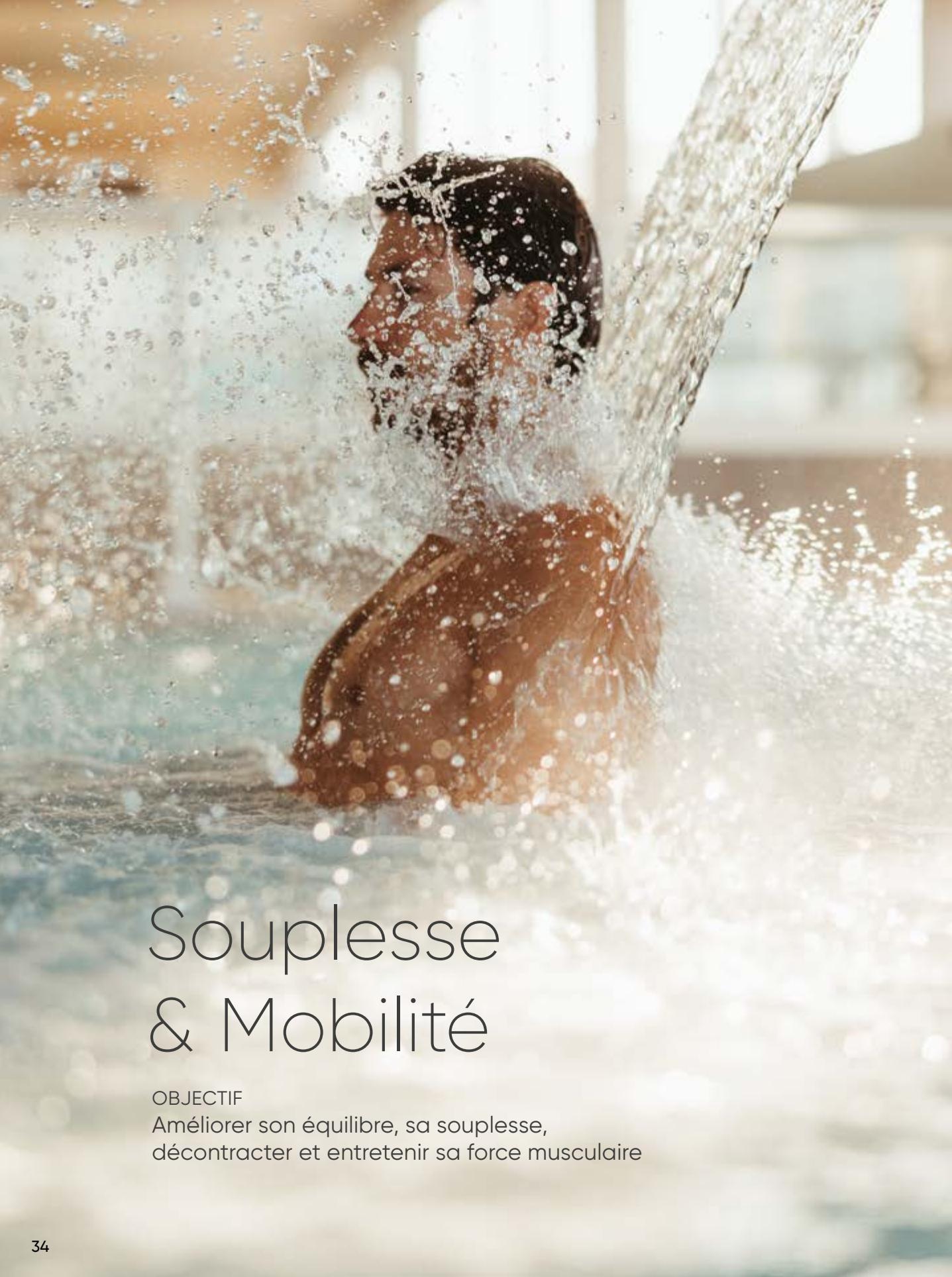
24 activités
4 activités par 1/2 journée
En alternance matin
et après-midi
1 modelage du monde
de 50 min chaque jour
Planning établi par
nos experts en cohérence
avec l'objectif du programme
La trame ci-dessous est
indicative et non contractuelle

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.

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



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.

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

Nos Coups de cœur

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

6 jours

32 Activités
6 nuits avec petit-déjeuner

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

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.

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

Nos Coups de cœur

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 VISAGE



Soins sérénité

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

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



Soins détox

- Rendez-vous Conseil Nutrition et Diététique
- Soin LPG

COACHING SPORTIF INDIVIDUEL



Soins éclat

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

1 à 6 jours

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

Soins récupération

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

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

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

* 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.

4 jours

10 soins
4 nuits avec petit-déjeuner

**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 Ballinalais 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.

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.

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

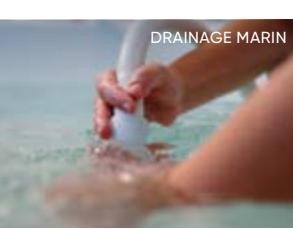


PROGRAMME À DURÉE RÉCONFORT

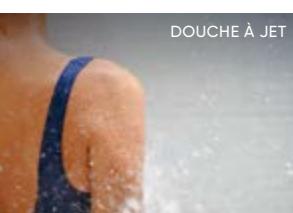
LA DURÉE IDÉALE POUR PASSER UN DOUX MOMENT

Intermède Marin

Objectif : s'initier au bien-être marin



DRAINAGE MARIN



DOUCHE À JET

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^{ème} 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.

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^{ème} jour), détente sous pluie marine
- 1 modelage parmi :
 - modelage zen (25 min) ou modelage 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.

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

A close-up photograph of a woman lying on her back with her eyes closed, appearing relaxed. A person's hands are visible, gently holding her head and shoulders. The background is a soft, out-of-focus grey.

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)



DRAINAGE MARIN

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)



SOIN VISAGE ALGOLOGIE

Soins jour 3 :

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



MODELAGE ZEN

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.

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 m²
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, raffermissant 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.

● : 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.



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 €

Raffermissement 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

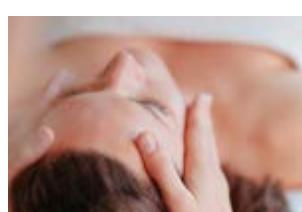
Les soins bretons ALGOLOGIE puisent leur puissance dans les Super-ingrédients marins. Véritable shot d'énergie cellulaire, ils redynamisent les activités cellulaires de la peau pour une efficacité ANTI-POLLUTION | ANTI-OXYDANT | ANTI-ÂGE.

SOIN REPULPANT DE LA PRESQU'ILE ⏰ 75 min / ● 140 € - ● 150 €

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

● : 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.

**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 rafferme 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

● : 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 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 €

Delicieusement 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 action raffermissante 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^{ème} 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 SUPRÈME 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.

● : 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 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 et raffermit.

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.



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 spiralés.



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 €

Décrispez 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.

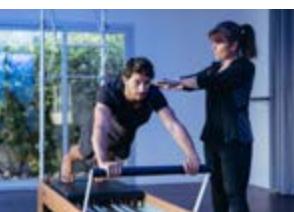
Thérapie manuelle alliant shiatsu et ostéopathie pour un rééquilibrage complet du corps.

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^{er} 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 - ½ 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^{er} 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
@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
Par email à 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, par mail au 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.

(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.

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



#sofitelquieron
spa.accor.com

NOS DESTINATIONS EN FRANCE

QUIBERON
LE TOUQUET
BIARRITZ
HYÈRES
GOLFE D'AJACCIO