

# Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

A large, stylized number '11' graphic is centered on the page. The number is composed of two vertical bars. The left bar is a solid light blue color. The right bar is a white color with a rounded top and a slight shadow, giving it a 3D effect. The background of the entire page is a photograph of a rocky coastline with waves crashing against the rocks, creating white foam. The sky is a clear, light blue.

Quiberon

SÉJOURS THALASSO & SPA 2022



SOFITEL  
HOTELS & RESORTS



# Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

## Prenez votre pause active

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

### Les bienfaits de la mer

Venir chez Thalassa Sea & Spa, c'est vous accorder une pause  
pour vous régénérer au contact d'un élément essentiel : la mer.  
Laissez vos sens s'éveiller aux bienfaits de l'eau de mer chauffée :  
drainants, apaisants, décontractants...  
appréciez les vertus de l'environnement marin sous toutes ses formes :  
produits frais, séances de sport sur la plage, soins d'eau de mer...  
venez prendre un grand bol d'air iodé, faites le plein d'oligo-éléments  
et d'ions négatifs et repartez entièrement ressourcé.

### Plus de 50 ans d'expertise et d'attention

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

### Des destinations d'exception

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



Nous cultivons chaque jour l'hospitalité positive avec Planet 21,  
le programme de développement durable du groupe Accor.  
Plus d'informations sur le programme sur [www.all.accor.com](http://www.all.accor.com).

# Voyage sur la Presqu'île de Quiberon



# Thalassa

SEA & SPA

QUIBERON

## S'OXYGÉNER

à la pointe de la Presqu'île de Quiberon,  
grâce à l'air iodé et vivifiant de l'océan,  
le temps d'une parenthèse bénéfique  
dans votre quotidien.

## SE RÉGÉNÉRER

grâce aux multiples pouvoirs de l'eau de mer.  
Dans les soins d'eau, les enveloppements  
d'algues, l'alimentation iodée  
ou l'air marin que l'on respire...  
Ici l'océan régénère et revitalise.

## PRÉSERVER SA SANTÉ

grâce à des programmes personnalisés,  
une gastronomie locale équilibrée  
et des soins thalasso & spa  
dont les bienfaits sont reconnus.

## S'ENTOURER

d'une équipe attentionnée d'experts  
et d'ambassadeurs Sofitel, tous  
entièrement dédiés à votre bien-être.

## VIVRE

une escale bien-être face à l'océan,  
où tout a été pensé pour votre plaisir,  
une expérience bretonne pour  
reconnecter corps & esprit.



SUITE DELUXE

S O F I T E L  
HOTELS & RESORTS

## Un cadre idéal pour se ressourcer

### L'expérience

Entièrement dédié au confort et au bien-être, ce resort 5\* offre une vue magnifique sur Belle-Île-en-mer. Ouvrez les yeux, respirez l'air du large et vous vous sentirez instantanément régénéré.

### Les chambres et suites

Côté mer ou côté terre ?

Quel que soit votre choix, nos lits MyBed by Sofitel vous apporteront confort et repos, pour une parenthèse ressourçante dans le calme de notre resort.

# Restaurants & Bars

## Une cuisine iodée...

Notre Chef Patrick Barbin et sa brigade proposent une carte aux saveurs iodées, inspirée par la Bretagne et l'emplacement du resort face à la mer.

Du petit déjeuner au dîner, en passant par le Brunch So'Breizh du dimanche, chaque repas est un moment de plaisir avec une vue magnifique sur l'océan.

## Notre gastronomie bien-être

Notre Chef prend aussi soin de votre santé avec sa cuisine bien-être et légère qui s'articule autour de votre objectif minceur. Avec vos menus calibrés et notre équipe d'experts dédiés à la réussite de votre projet, vous aurez toutes les clés pour des résultats durables.

## ... en circuit court

Au Sofitel Quiberon, nous mettons un point d'honneur à privilégier les circuits courts et les produits de qualité pour proposer à nos clients une cuisine toujours plus raisonnée et durable. Tous nos poissons, à l'exception du saumon, proviennent de la pêche locale des criées du Morbihan, nos viandes et volailles viennent de Bretagne et tous nos fruits et légumes sont bio et de saison.

SALADE DE POULPE, RESTAURANT LA PRESQU'ÎLE



NOTRE CHEF P. BARBIN ET P'TIT JO,  
NOTRE FOURNISSEUR DE HOMARDS BLEUS BRETONS





# Thalasso, Spa...

## Un océan de bien-être

L'eau de mer a de multiples vertus connues et reconnues tant sur le corps que sur l'esprit. Elle offre une reminéralisation de l'organisme qui aide à la mobilité, renforce l'hydratation et la régénération de l'épiderme, décontracte les muscles et apaise le stress, détoxifie grâce à sa forte teneur en iode et améliore de manière significative la circulation sanguine pour un effet bénéfique sur tout le système cardio-vasculaire. Un véritable océan de bien-être à portée de main.

## Notre parcours marin

Le parcours marin fait peau neuve et réouvre cet été avec de nouveaux ateliers iodés : matelas aquatiques, sièges à bulles avec geysers relaxants, jets multitoniques et séquentiels, cols de cygne et lame d'eau, couloir d'eau froide, bain à remous extérieur d'eau de mer avec une magnifique vue sur Belle-Ile-en-Mer ! Et en attendant de retrouver notre tout nouveau parcours marin, profitez pleinement de notre piscine semi-olympique d'eau de mer chauffée.

## Des effets durables

Afin de vivre pleinement votre programme de soins et prolonger durablement vos résultats, même une fois de retour à la maison, nos experts proposent cette année un suivi par visioconférence. Diététiciennes, instructeur de yoga, relaxologue, coachs sportifs, nos experts seront là pour vous.

**Option « Mon suivi Thalasso à la maison »**

**Disponible dans les programmes P. 19, 23, 29 et 33.**

Nos programmes sont organisés en demi-journées alternées : matin / après-midi.  
La salle de fitness est réservée à la clientèle hébergée de nos hôtels Sofitel.





# Nos activités & loisirs

## Respirez le grand air

Prenez un grand bol d'air iodé grâce à nos activités en extérieur : respirologie, coaching sur la plage ou en VTT, marche nordique... Accompagné par nos experts en sport ou en relaxation, vous bénéficierez des bienfaits de l'air marin tout en découvrant notre magnifique région.

# Sea, iode & fun !

## Faites le plein de sensations

La Presqu'île de Quiberon est le paradis des activités de plein air : surf, kite-surf, char à voile, paddle, golf, etc. Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux dans un cadre exceptionnel.

Et pour profiter pleinement de votre séjour et de notre magnifique région en toute liberté, notre resort propose la location de véhicules électriques (voitures, scooters, trottinettes, vélos).



# Ma pause active

## Les 3 étapes vers mon programme Thalassa Sea & Spa

1

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

2

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

3

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

1

**Je choisis l'objectif** de mon séjour.



**énergie**

Je veux bouger  
& retrouver la forme.



**sérénité**

Je veux m'apaiser  
& lâcher prise.



**détox**

Je veux réguler mon poids  
& trouver mon équilibre.



**éclat**

Je veux rayonner  
& révéler ma beauté.



**récupération**

Je veux préserver ma santé  
& mieux dormir.



**sur mesure**

Je veux créer mon propre  
programme d'exception.

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

2

## Je choisis le rythme de mon séjour

3 niveaux d'intensité

slow\*

Tout en découverte



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

\* slow = pour ralentir

balanced\*

Parfaitement équilibré



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

\*balanced = équilibré

strong\*

Haute précision



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

\*strong = intense

3

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

Voir la page suivante

# Ma pause active

**strong**

Haute précision

**balanced**

Parfaitement  
équilibré

**slow**

Tout en  
découverte



énergie

Je veux bouger  
& retrouver la forme

Nouveauté 2022

ma pause **Thérapie Marine**

p.16

ma pause **Vitaminée**

p.20

ma pause **Capital Sport**

p.18

ma pause **Mer & Bien-être**

p.21



sérénité

Je veux m'apaiser  
& lâcher prise.

ma pause **Déconnexion  
Active**

p.22

ma pause **Evasion  
& Océans**

p.24

ma pause **Zen**

p.25



éclat

Je veux rayonner  
& révéler ma beauté

ma pause **Sea & Spa  
for Women**

p.26

ma pause **Sea & Spa  
for Men**

p.27

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

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

**strong**

Haute précision

**balanced**

Parfaitement équilibré

slow

Tout en découverte



récupération

Je veux préserver ma santé &amp; mieux dormir.

**ma pause Expertise Santé**  
p.28

**ma pause Equilibre**  
p.30


détox

Je veux réguler mon poids &amp; trouver mon équilibre.

**ma pause Harmonie & Minceur**  
p.32


sur mesure

Je veux créer mon propre programme d'exception.

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

p.34

**ma pause wellness en toute liberté**
*ma pause bien-être en toute liberté*

p.36

**ma pause iodée**

p.38



Nouveauté 2022



# Ma pause Thérapie Marine

Je veux me ressourcer et me régénérer par les bienfaits uniques de l'eau de mer.

**Strong**  
Haute précision

## VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi

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

6 jours

23 soins

+ 1 rendez-vous expert /  
6 nuits en demi-pension

À partir de **2 274€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

### Faire le point

- 1 rendez-vous conseil nutrition et hygiène de vie avec nos diététiciennes

### Préparer sa peau à l'absorption des actifs marins

- 1 gommage sous pluie marine

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

- 2 bains de mer hydromassants
- 3 enveloppements reminéralisants
- 1 détente sous pluie apaisante
- 1 hydrojambes stimulant pour la circulation

### Me décontracter et me délasser par le massage profond d'un jet d'eau de mer

- 2 drainages marins
- 1 douche à jet détente
- 1 douche à jet assise « spécial dos »<sup>(1)</sup>
- 2 modelages sous pluie marine<sup>(1)</sup>

### Profiter des bienfaits de l'apesanteur en bassin d'eau de mer

- 2 jets sous-marins : massage décontractant et assouplissant face à un jet, animé par un hydrothérapeute
- 1 séance d'aqua Pilates animée par un maître-nageur formé à la méthode Pilates

### Allier les vertus de l'eau de mer et notre expertise

- 1 séance d'ostéopathie aquatique (comprend une 1<sup>ère</sup> séance de 50 min en salle et une 2<sup>nd</sup>e séance de 50 min en bassin)
- 1 aquasensoriel : mouvements doux en flottaison, guidé par un expert<sup>(1)</sup>

### Respirer l'air marin vivifiant et tonifiant

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

### Prendre soin de soi avec la cosmétique marine

- 1 soin corps Thalassa Sea & Skin (50 min)
- 1 soin visage Thalassa Sea & Skin (50 min)

DOUCHE À JET



SOIN VISAGE



MARCHE NORDIQUE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)



### Le + du séjour :

Chaque jour, buvez une ampoule de Sérum de Quinton en complément de vos soins pour vous régénérer et accentuer l'apport en minéraux.

(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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



# Ma pause Capital Sport

Je veux me remettre au sport ou optimiser mon capital sportif par une prise en charge complète.

**Strong**  
Haute précision

## VOTRE PROGRAMME DE 32 SOINS SUR 6 JOURS

Soins répartis sur toute la journée

### Pour mieux vous connaître

- 1 bilan avec mon coach pour faire le point
- 2 rendez-vous conseil nutrition et hygiène de vie avec nos diététiciennes

### Pour souffler & récupérer

- 1 enveloppement reminéralisant et 1 enveloppement jambes légères
- 2 bains de mer hydromassants
- 1 hydrojet musicô relax
- 2 douches à jets
- 1 drainage marin
- 1 modelage sous pluie marine<sup>(1)</sup>
- 1 modelage vitalité (50 min)
- 3 séances de cryothérapie corps partiel

### Me tonifier et me muscler

- 6 activités coachées en groupe en alternance matin et après-midi (1h30) par séance, dont :
  - 3 activités en salle
  - 3 activités en extérieur : marche nordique, VTT, paddle (selon la saison et la météo)
- 1 séance d'AlterG® : tapis de course en apesanteur

### Me renforcer grâce aux bienfaits de l'eau de mer

- 3 jets sous-marins toniques
- 1 activité coachée en bassin parmi : aquatraining<sup>(1)</sup>, aqua Pilates ou aquabike

### Pour capitaliser mes efforts

- 1 séance de yoga
- 3 séances de stretching
- 1 séance de gymnastique sensorielle pour savoir s'échauffer ou se détendre après le sport

### Option Coaching Individuel – en supplément

- Pour encore plus de résultats, j'opte pour 6 coachings personnalisés d'1h30 (au lieu des 6 activités coachées en groupe)

Ces formules sont disponibles sur 4 jours (20 soins) et 5 jours (25 soins)

### Le + du séjour :

Une montre cardio et un émetteur sont offerts lors du 1<sup>er</sup> séjour réservé et pour une durée minimale de 6 jours.

### Option « Mon suivi Thalasso à la maison »

De retour chez vous, continuez à bénéficier des conseils de vos experts rencontrés durant votre séjour, en visioconférence.

4 à 6 jours

29 soins et activités  
+ 3 rendez-vous experts /  
6 nuits en pension complète

À partir de **2 952€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

ACTIVITÉ COACHÉE EN BASSIN



CRYOTHÉRAPIE



ALTERG, TAPIS DE COURSE EN APESANTEUR



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

(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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur thalassa.com  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



énergie

balanced

Parfaitement équilibré

4 à 6 jours

4 soins par jour /  
6 nuits en demi-pension

À partir de **1824€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

ENVELOPPEMENT D'ALGUES



DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE



MODELAGE ZEN



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



## Ma pause Vitaminée

Je veux retrouver la forme durablement.

### VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

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

#### Me détendre

- 2 modelages (25 min) : zen ou vitalité
- 1 modelage sous pluie marine<sup>(1)</sup>

#### Me régénérer

- 3 bains de mer hydromassants
- 2 détentes sous pluie marine apaisante
- 3 hydrojets musicô relax
- 1 hydrojambes stimulant au niveau circulatoire
- 2 douches à jet détente
- 3 enveloppements : reminéralisants, jambes légères ou boue marine
- 1 drainage marin

#### Renforcer mon corps

- 6 activités coachées en bassin parmi :
  - jets sous-marins : massage décontractant et assouplissant face à un jet dirigé par un hydrothérapeute
  - parcours marin\* : parcours alliant activité dynamique, massage décontractant et phase apaisante avec les conseils d'un hydrothérapeute
  - aquavitalité : aquagym tonique animée par un maître-nageur
  - aquabike : séance cardio, ludique et originale
  - aqua Pilates : séance animée par un maître-nageur formé à la méthode Pilates
  - aquatraining<sup>(1)</sup> : exercices ludiques et toniques

Ces formules sont disponibles sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins)

\*Parcours marin : à retrouver dès l'été 2022.

(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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur thalassa.com  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



**balanced**  
Parfaitement  
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **213€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

## Ma pause Mer & Bien-être

Je veux découvrir et apprendre à savourer le bien-être marin.

### VOTRE PROGRAMME DE 3 SOINS PAR JOUR

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

#### Chaque jour

• 3 soins de thalasso dont 1 activité coachée en bassin d'eau de mer

#### Ma pause sur 1 jour :

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 hydrojet musicô relax
- 1 activité coachée en bassin parmi : jets sous-marins, parcours marin\*, aquagym ou aquabike

#### Ma pause sur 2 jours :

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues
- 1 hydrojet musicô relax
- 1 douche à jet
- 2 activités coachées en bassin parmi : jets sous-marins, parcours marin\*, aquagym ou aquabike

#### Ma pause sur 3 jours :

- 2 bains de mer hydromassants
- 1 hydrojet musicô relax
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues
- 1 douche à jet
- 1 drainage marin
- 3 activités coachées en bassin parmi : jets sous-marins, parcours marin\*, aquagym ou aquabike



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

\*Parcours marin : à retrouver dès l'été 2022.

(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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



# Ma pause Déconnexion Active

Je veux faire un break efficace pour mieux repartir.

**balanced**  
Parfaitement  
équilibré

## VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi

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

### Adopter les bonnes pratiques

- 1 rendez-vous conseil nutrition et hygiène de vie avec nos diététiciennes
- 1 bilan forme avec votre coach sportif

### Me ressourcer en faisant le plein de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines

- 3 bains de mer hydromassants
- 1 détente sous pluie marine
- 2 enveloppements reminéralisants
- 1 douche à jet assise « spécial dos »<sup>(1)</sup>

### Apprendre les astuces pour déconnecter au quotidien

- 1 séance de micro sieste pour apprendre à se poser puis se redynamiser
- 1 séance d'automassage Do In pour savoir décompresser à tout instant
- 1 séance de stretching

### Savoir lâcher prise et me recentrer

- 1 séance de yoga Nidra
- 1 séance de méditation sensorielle
- 1 séance de respirologie Énergie pour apprendre à bien respirer

### Me défourer et évacuer

- 1 marche nordique iodée
- 1 séance de coaching personnalisé en salle ou en bassin (30 min)

### Me délasser et me décontracter

- 1 modelage sous pluie marine<sup>(1)</sup>
- 1 modelage spécial dos (25 min)
- 1 soin Bien-Être du dos Thalassa Sea & Skin
- 1 drainage marin
- 2 hydrojets musicô relax

### Retrouver mon éclat

- 1 soin visage Thalassa Sea & Skin (50 min)

Ces formules sont disponibles sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins)

#### Option Coaching Bien-Être en Individuel

Pour encore plus de personnalisation j'opte pour les séances de Bien-Être et lâcher-prise en individuel.

#### Option « Mon suivi Thalasso à la maison »

De retour chez vous, continuez à bénéficier des conseils de vos experts rencontrés durant votre séjour, en visioconférence.

(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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

4 à 6 jours

4 soins par jour /  
6 nuits en demi-pension

À partir de **2 214€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

MICRO-SIESTE



BAIN DE MER HYDROMASSANT



MARCHE NORDIQUE IODÉE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



sérénité

balanced

Parfaitement  
équilibré

4 à 6 jours

4 soins par jour /  
6 nuits en demi-pension

À partir de **2 454€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre



## Ma pause Evasion & Océans

Je veux me régénérer avec l'eau de mer  
et m'évader avec un modelage du monde chaque jour.

MODELAGE SIGNATURE  
AUX PIERRES CHAUDES



DÉTENTE PLUIE MARINE



BAIN DE MER HYDROMASSANT



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
www.thalassa.com

### VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

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

#### Préparer ma peau

- 1 gommage

#### Les vertus des algues et de l'eau de mer pour me régénérer

- 6 enveloppements aux algues reminéralisants
- 2 drainages marins
- 1 aquasensoriel<sup>(1)</sup>
- 1 douche à jet assise « spécial dos »<sup>(1)</sup>
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 hydrojets musicô relax
- 2 détente sous pluie marine apaisante

#### Prendre soin de moi

- 1 soin visage Souffle de fraîcheur Thalassa Sea & Skin

#### Voyager, m'évader

- 6 modelages autour des mers & océans (50 min) :
  - Port d'attache en Baie de Quiberon :**  
1 modelage découverte
  - Du côté du Pacifique :**  
1 modelage zen Californien
  - Un air de Méditerranée :**  
1 modelage oriental Cérémonie des huiles
  - 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

Ces formules sont disponibles sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins)

(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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur thalassa.com  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



sérénité

balanced

Parfaitement  
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **248€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

# Ma pause Zen

Je veux buller et me faire chouchouter.

## VOTRE PROGRAMME DE 3 SOINS PAR JOUR

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

### Chaque jour

• 2 soins de thalasso et un modelage de 25 min

#### Ma pause sur 1 jour :

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 modelage zen (25 min)

#### Ma pause sur 2 jours :

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 enveloppement aux algues
- 1 hydrojet musicô relax
- 1 modelage zen (25 min)
- 1 modelage sous pluie marine<sup>(1)</sup>

#### Ma pause sur 3 jours :

- 2 bains de mer hydromassants
- 1 hydrojet musicô relax
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues
- 1 drainage marin
- 1 modelage zen (25 min)
- 1 modelage sous pluie marine<sup>(1)</sup>
- 1 modelage « spécial dos » (25 min)

MODELAGE ZEN



HYDROJET MUSICÔ RELAX



DÉTENTE PLUIE MARINE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



éclat

**Strong**

Haute précision

1 à 3 jours

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

À partir de **268€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre



## Ma pause Sea & Spa for Women

Je veux allier les plaisirs de l'eau de mer et du spa.

MODELAGE ZEN



### VOTRE PROGRAMME DE 3 SOINS PAR JOUR

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

#### Chaque jour

- 1 soin de thalasso, 1 soin spa de 25 min, 1 soin spa de 50 min

#### Soins jour 1 :

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

#### Soins jour 3 :

- 1 drainage marin
- 1 soin visage Thalassa Sea & Skin\* (25 min)
- 1 modelage Signature aux pierres chaudes (50 min)

SOIN VISAGE



#### Soins jour 2 :

- 1 hydrojet musicô relax
- 1 modelage Total Relax Visage (25 min)
- 1 soin corps Thalassa Sea & Skin (50 min)

DRAINAGE MARIN



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

**\*Vous êtes sportive, remplacez les soins spa de 25 min par une activité coachée :  
1 séance d'AlterG® (jour 1), 1 coaching personnalisé 30 min (jour 3)  
– A spécifier dès la réservation**

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

(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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



éclat

**Strong**  
Haute précision

1 à 3 jours

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

À partir de **268€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

# Ma pause Sea & Spa for Men

Je veux prendre soin de moi.

## VOTRE PROGRAMME DE 3 SOINS PAR JOUR

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

### Chaque jour

• 1 soin de thalasso, 1 soin spa ou 1 activité coaching de 25 min, 1 soin spa de 50 min

### Soins jour 1 :

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 séance d'AlterG®\*
- 1 modelage vitalité (50 min)

### Soins jour 2 :

- 1 hydrojet musicô relax
- 1 modelage Total Relax Visage (25 min)
- 1 soin Bien-Être du dos Thalassa Sea & Skin (50 min)

### Soins jour 3 :

- 1 drainage marin
- 1 coaching personnalisé (25 min)
- 1 modelage Signature aux pierres chaudes (50 min)

### SOIN BIEN ÊTRE DU DOS



### COACHING SPORTIF PERSONNALISÉ



### DRAINAGE MARIN



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

**\*Vous préférez des soins relaxants et apaisants plutôt que le sport, remplacez les séances d'activité physique par un soin spa de 25 min : gommage (jour 1), 1 soin visage Thalassa Sea & Skin 25 min (jour 3) – A spécifier dès la réservation**

(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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.





récupération

**Strong**

Haute précision

6 jours

20 soins  
+ 3 rendez-vous experts /  
6 nuits en demi-pension

À partir de **2 754€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

# Ma pause Expertise Santé

Je veux soulager mes douleurs, retrouver mobilité, force et souplesse grâce à une prise en charge personnalisée.

## VOTRE PROGRAMME DE 23 SOINS SUR 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi  
Soins répartis sur toute la journée

### Faire le point

- 1 entretien avec notre kinésithérapeute référent avant votre arrivée
- 1 bilan kinésithérapie le premier jour de soins
- 1 rendez-vous conseil nutrition et hygiène de vie avec nos diététiciennes

### Améliorer sa mobilité et soulager ses douleurs

- 4 séances individuelles de kinésithérapie (1h20)
- 2 séances individuelles en bassin dirigées par un kinésithérapeute
- 1 séance d'ostéopathie
- 1 séance de fasciathérapie : thérapie manuelle douce et ressourçante agissant sur les fascias

### Retrouver force, souplesse et coordination

- 3 activités individuelles et adaptées en salle avec un coach sportif
- 1 séance individuelle de yoga
- 1 séance de respirologie Énergie pour réapprendre à bien respirer

### Se ressourcer et se reminéraliser par les vertus de l'eau de mer

- 2 enveloppements décontractants aux boues marines
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 bain de mer hydromassant
- 1 hydrojambes stimulant au niveau circulatoire

### Stimuler et revitaliser

- 1 séance de cryothérapie corps partiel ou 1 enveloppement jambes légères selon indications
- 1 hydrojet musicô relax

### Option « Mon suivi Thalasso à la maison »

De retour chez vous, continuez à bénéficier des conseils de vos experts rencontrés durant votre séjour, en visioconférence.

SÉANCE DE KINÉ



SÉANCE DE RÉHARMONISATION EN BASSIN D'EAU DE MER



FASCIATHÉRAPIE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

(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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)

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





récupération

balanced

Parfaitement  
équilibré

4 à 6 jours

4 soins par jour /  
6 nuits en demi-pension

À partir de **2 094€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

ENVELOPPEMENT DÉCONTRACTANT



AQUA PILATES



MODELAGE VITALITÉ



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

# Ma pause Equilibre

Je veux rester en bonne santé et préserver mon hygiène de vie.

## VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

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

### Faire le point

- 2 rendez-vous conseil nutrition et hygiène de vie avec nos diététiciennes

### Préparer ma peau

- 1 gommage

### Retrouver ma forme et faciliter mes mouvements

- 2 séances de jets sous-marins détente : massage décontractant et assouplissant face à un jet, animé par un hydrothérapeute
- 2 séances de réharmonisation en bassin dirigées par un kiné
- 1 aqua Pilates : séance animée par un maître-nageur formé à la méthode Pilates
- 1 parcours marin\* : parcours alliant activité dynamique, massage décontractant et phase apaisante avec les conseils d'un hydrothérapeute

### Faire le plein de minéraux, de vitamines et me délasser

- 3 bains de mer hydromassants<sup>(1)</sup>
- 3 enveloppements décontractants aux boues marines
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 hydrojambes stimulant pour la circulation

### Pour me relaxer et me décontracter

- 1 massage kiné (50 min)
- 1 modelage vitalité (50 min)
- 1 modelage zen (50 min)
- 2 drainages marins
- 2 hydrojets musicô relax

Ces formules sont disponibles sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins)

\*Parcours marin : à retrouver dès l'été 2022.

(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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



# Ma pause Harmonie & Minceur

Je veux amorcer une perte de poids  
& bien vivre avec mon corps.

**Strong**  
Haute précision

**6 jours**

30 soins  
+ 4 rendez-vous experts /  
6 nuits en chambre complète

À partir de **2 892 €\***   
par personne  
en chambre double  
côté terre

## VOTRE PROGRAMME DE 34 SOINS SUR 6 JOURS

Soins répartis sur toute la journée

### Faire le point

- 2 rendez-vous conseil nutrition et hygiène de vie avec nos diététiciennes
- 1 bilan forme avec nos coaches sportifs
- 1 bilan LPG et diagnostic établi avec nos esthéticiennes

### Préparer ma peau

- 1 gommage

### Éliminer mes toxines

- 3 enveloppements aux algues fucus détoxifiant et amincissant

### Drainer & déstocker par les propriétés physiques de l'eau de mer

- 3 drainages marins minceur
- 3 douches à jet minceur
- 3 jets sous-marins minceur
- 1 watermass minceur

### Stimuler ma circulation

- 1 hydrojambes
- 1 marche nordique iodée pour activer le système éliminatoire naturel

### Drainer & déstocker par l'expertise esthétique

- 1 soin booster au gant minceur Biologique Recherche

### Me dépenser & me tonifier pour activer mon métabolisme

- 3 séances de cardiotraining en petit groupe avec un coach sportif
- 3 activités coachées en bassin parmi aquavitalité et aquabike

### La haute technologie au service de la minceur

- 1 séance LPG corps (40 min) selon le diagnostic établi par votre esthéticienne
- 1 soin Cryoskin corps sur une zone ciblée selon le diagnostic

### Être en harmonie avec mon corps et mon esprit

- 1 séance de relaxation pour une acceptation positive de soi et de son corps
- 1 séance de dégustation « Réapprendre à savourer »
- 1 séance de yoga du ventre, pour améliorer la détente et la digestion

### Mon bonus « Prendre soin de moi » au féminin

- 1 séance LPG Visage (40 min)
- 1 soin Idéal Silhouette Thalassa Sea & Skin (50 min)

### Mon bonus « Prendre soin de moi » au masculin

- 2 séances de cryothérapie corps partiel (équivalent à 1 soin)
- 1 coaching personnalisé (60 min)

ENVELOPPEMENT DÉTOXIFIANT ET AMINCISSANT



YOGA DU VENTRE



CARDIO-TRAINING



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
www.thalassa.com

### Option « Mon suivi Thalasso à la maison »

De retour chez vous, continuez à bénéficier des conseils de vos experts rencontrés durant votre séjour, en visioconférence.

(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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur thalassa.com  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

**Strong**

Haute précision

# Ma pause wellness en toute liberté

Je veux me composer  
un programme d'exception.

Je choisis chaque jour selon mes objectifs & préférences.

Réservation au moins 15 jours avant l'arrivée

Soins répartis sur la journée

#### 4 soins par jour :

- 2 soins parmi les essentiels de la thalasso, les activités coachées, les bilans
- 1 soin visage ou corps, modelage de 20 à 25 minutes
- 1 soin ou activité de 40 à 50 minutes



#### Soins énergie

- soins essentiels de thalasso
- séances de respirologie
- activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer
- séances de coaching sportif individuel
- séances d'AlterG® : tapis de course en apesanteur



#### Soins sérénité

- modelages sérénité & énergie
- modelage sous pluie marine<sup>(1)</sup>
- soins équilibre : marche respiration, yoga, initiation à la méditation, Do In
- aquasensoriel<sup>(1)</sup>



#### Soins détox

- rendez-vous conseil nutrition et hygiène de vie avec nos diététiciennes
- soins essentiels de thalasso minceur
- soin LPG détoxifiant



#### Soins éclat

- bilan beauté Skin Instant Lab
- gommage corporel sous pluie marine<sup>(1)</sup>
- soins visage & corps Thalassa Sea & Skin
- Cryoskin<sup>(1)</sup>
- Soins visage Biologique Recherche (1h)
- soins mise en beauté
- soins des cheveux



#### Soins récupération

- enveloppements
- modelage spécial dos
- micro-sieste
- soins experts : cryothérapie corps partiel, LPG relaxant



sur mesure

**Strong**

Haute précision

1 à 6 jours

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

À partir de **459€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre



MÉDITATION



SOIN DES CHEVEUX



MODELAGE SÉRÉNITÉ

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.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.

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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)

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

balanced

Parfaitement  
équilibré

# Ma pause wellness en toute liberté

Je veux choisir tous mes soins.



Je choisis chaque jour selon mes objectifs & préférences.

Réservation au moins 15 jours avant l'arrivée

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

#### 4 soins par jour :

- 3 soins essentiels de thalasso ou activités coachées (en bassin, en salle ou en extérieur)
- 1 soin visage ou corps de 25 min ou 1 modelage de 20 à 25 min



#### Soins énergie

- soins essentiels de thalasso
- activités coachées en bassin



#### Soins sérénité

- modelages zen ou vitalité (25 min)
- modelage total relax du visage ou du cuir chevelu (20 min)



#### Soins détox

- enveloppements minceur
- jets sous-marins minceur
- douche à jet minceur



#### Soins éclat

- soins visage Thalassa Sea & Skin (25 min)
- gommage sous pluie marine<sup>(1)</sup> ou gommage aux sels marins



#### Soins récupération

- enveloppements marins
- modelage sous pluie marine<sup>(1)</sup>
- modelage spécial dos
- drainage marin

(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.

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.

\* En chambre double classique côté terre au Sofitel Thalassa, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)

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



sur mesure

balanced

Parfaitement  
équilibré

1 à 6 jours

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

À partir de **394€\***  
par personne  
chambre double  
côté terre

SOIN VISAGE  
SOUFFLE DE FRAÎCHEUR



ACTIVITÉS COACHÉES EN BASSIN



DRAINAGE MARIN



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



sur mesure

slow

Tout en découverte

1 jour de soins\*

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

À partir de **193€**  
par personne

ENVELOPPEMENT REMINÉRALISANT



GOMMAGE PLUIE MARINE



MARCHE NORDIQUE IODÉE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



## Ma pause iodée

Je veux prendre du temps pour moi.

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

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

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

### Je choisis chaque jour

- mon « soin welcome to the sea » parmi :
  - drainage marin
  - douche à jet
  - enveloppement reminéralisant
  - gommage sous pluie marine<sup>(1)</sup>
  - modelage sous pluie marine<sup>(1)</sup>
- mon « activité sur la plage » parmi :
  - marche nordique iodée
  - marche consciente « Terre & Mer »
  - yoga

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

(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.

\*Offre réservée aux clients hébergés.

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



SOIN THALASSA SEA & SKIN



DRAINAGE MARIN

# Les soins à la carte Spa & Beauté

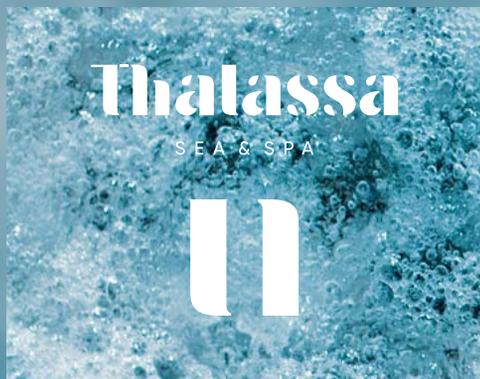
**Tous les soins Spa & Beauté** sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre programme de soins : soins spa visage & corps, modelages, activités coachées, tendances du lâcher-prise...

Nous vous proposons de vivre une expérience qui allie efficacité et plaisir, un moment de beauté et de bien-être exceptionnel. Vous serez l'objet de toutes nos attentions.



**Réservez vos soins Spa & Beauté à l'avance,  
pour plus de choix +33 (0)2 97 50 20 00  
[www.spa.thalassa.com](http://www.spa.thalassa.com)**

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



## Bon cadeau & bon pour moi

Journées thalasso, rituels Spa ou soins à la carte, offrez un moment privilégié à ceux que vous aimez. Choisissez parmi nos soins ou définissez un montant pour votre bon cadeau à partir de 25 €. (Bons valables 1 an)



# Thalassa

SEA & SKIN

ma beauté positive



# Thalassa Sea & Skin

## Les Essentiels

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

POUR COMMANDER  
VOS PRODUITS

0 805 630 298 (n° vert)\*

[www.boutique-thalassa.com](http://www.boutique-thalassa.com)

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

\*Appel gratuit depuis un numéro fixe ou au + 33 (0)1 41 51 54 22 (du lundi au vendredi de 8h à 19h).

---

## Nos marques partenaires



Des gestuelles uniques et des formules ultra-concentrées pour une démarche globale et pérenne.



Une ligne de maquillage-soin naturel qui n'agresse pas la peau et apporte une protection solaire optimale.



Des soins aux effets durables pour des cheveux toujours plus brillants, souples et beaux.

# Mes soins & moi

## Détails de soins

### Les essentiels de thalasso

Inspirer. Expirer. L'essence de la thalasso est là. Laisser la mer prendre soin de moi et découvrir son incroyable pouvoir de régénération.

#### Les essentiels marins

##### HYDROJAMBES / jambes légères

Plonger mes jambes successivement dans l'eau de mer chaude et froide et les sentir légères comme une plume.

##### BAIN DE MER HYDROMASSANT / vagues de bien-être

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

##### DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE / embruns iodés

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

#### Les essentiels bien-être

##### HYDROJET MUSICORELAX / matelas massant

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

##### PRESSOTHÉRAPIE / bottes anti-gravité

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

### Les modelages et enveloppements marins

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

##### ENVELOPPEMENT D'ALGUES / cocktail d'actifs et de minéraux

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

##### DRAINAGE MARIN / massage sous-marin

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

##### DOUCHE À JET / jet massant

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

##### GOMMAGE OU MODELAGE SOUS PLUIE MARINE / expérience multi-sensorielle <sup>(1)</sup>

La pluie d'eau de mer assouplit votre peau et démultiplie l'action du gommage aux trois sels ou du modelage manuel réalisé avec un sérum marin selon une gestuelle exclusive.

##### WATERMASS / palper-rouler à l'eau de mer

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

## Les activités coachées

Bouger, se défouler, respirer... Sur la plage, en salle ou en bassin d'eau de mer !

### EN BASSIN D'EAU DE MER / doux renforcement musculaire

Aquavitalité, aquatraining, aquazen, aquabike, aquapilates et jets sous-marins, parcours marin... des séances toniques ou relaxantes en petit groupe pour travailler votre souplesse, votre force musculaire ou votre souffle. Grâce à la portance de l'eau de mer, vous bougez sans risque pour vos muscles et vos articulations.

### ACTIVITÉS EN SALLE / souplesse et renforcement

Stretching, Renforcement musculaire, Yoga... Des séances ciblées douces ou toniques en petit groupe, visant la souplesse et le renforcement des muscles profonds.

### ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR / oxygénation naturelle

Marche nordique, marche méditative... des randonnées en bord de mer, en petit groupe permettant un travail complet et en douceur de l'ensemble des chaînes musculaires, tout en oxygénant l'organisme.

### RESPIROLOGIE / maîtrise du souffle en 3 étapes

« Bulle d'air » en bassin, pour un lâcher-prise intense, « Terre mer » en salle pour prendre conscience des bienfaits d'une respiration maîtrisée et « énergie » en extérieur pour contrôler ses émotions et son énergie. 3 séances exclusives pour cultiver son équilibre, sa vitalité et sa sérénité.

## Les soins innovants de Quiberon

Un nouveau soin, un équipement dernier cri... Il y a des petits plus qui font toute la différence.

### CRYOTHÉRAPIE CORPS PARTIEL / froid bienfaisant

L'exposition à un froid sec entre -120 et -150°C pendant quelques minutes, permet d'apaiser les douleurs, d'améliorer la récupération et d'augmenter la résistance au stress.

### CRYOSKIN / froid bienfaisant

L'application sur une zone déterminée et concentrée (le visage, le cou, les bras, le cuir chevelu...) à une température extrêmement basse (-185°C) permet d'activer la circulation sanguine, resserrer les pores et lutter contre le relâchement cutané.

### ALTERG® / tapis de course anti-gravité

Permet de vous muscler en apesanteur, sans peser sur les articulations.

### OSTÉOPATHIE AQUATIQUE / expertise et Bien-Être

Cette double séance, en salle puis en bassin, combine l'expertise de l'ostéopathie et les bienfaits de l'eau de mer pour soulager vos douleurs et libérer votre stress.

### MICRO-SIESTE/ secret de vitalité

En salle ou en extérieur, des exercices de respiration, d'auto-massage et d'apprentissage de la micro-sieste permettent de dissiper la fatigue et de récupérer son énergie en quelques minutes.

## Les soins Signature de Quiberon

### KIB'DREN / drainage exclusif

Massage drainant, relaxant, tonifiant, effectué à l'aide d'un jet, dans un bain d'eau de mer chauffée. Les effets circulatoires, articulaires et musculaires de ce soin, libèrent vos tensions et vous apportent une relaxation intense.

### MÉDITATION SENSORIELLE / lâcher-prise intense

Séance signature, basée sur le lâcher-prise et les points d'ancrage par la relaxation et la méditation.

### SOIN SIGNATURE / instant unique

Modelage signature, la promesse d'une relaxation profonde et d'instantanés d'évasion.

### AQUASENSORIEL / balade aquatique <sup>(1)</sup>

En séance individuelle, vous sentez votre corps et votre esprit se détendre et bouger librement grâce à un enchaînement de mouvements doux et d'étirements.

(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 Multimarques 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 : Fonds de commerce exploité par la Société d'Investissements Multimarques 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, Melanie Hobson/iStock, PeopleImages/GettyImages, Softel Quiberon, ©Baptiste Le Port, Brigitte Lachaud Xhignesse, ©Jean-Charles Gigonnet & ©William Kerdoncuff, LaClef Production, ©William Kergonnec, Jacoblund/iStock, Nykola Bulavskiy/iStock, Jacek Chabaszewski/iStock, ©Emmanuel Berthier, GoodLuz/GraphicObsession, ©ammentorp/123RF, Imgorhand/GettyImages, ©Maud Delafolte, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Pixland, Astronaut Images/GettyImages, Guido Mieth/GettyImages, George Doyle/Stockbyte/GettyImages, CavanImages/Offset.com, Grinvalds/GettyImages, Shutterstock, ©Fabrice Rambert, Stock4B/GraphicObsession, Andres/GettyImages, WIN-Initiative/GettyImages, ©Jean-Charles Gigonnet, Mosuno Media/Westend61/Offset.com, Yuri\_Arcurs/PeopleImages/GettyImages, ©Image Source, NKS\_Imagery/GettyImages, ti-ja/GettyImages, ©Ilan Dehe, Quentin Lagache/Unsplash - Photos non contractuelles - Informations sujettes à modifications sans préavis. Réalisation : D.H.C. imprimée en France.

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
www.thalassa.com

# Thalassa

SEA & SPA

THALASSA QUIBERON  
SOFITEL THALASSA

Boulevard Louison Bobet  
56170 Quiberon

Plus d'infos et réservation  
+33 (0)2 97 50 48 88

[h0562-re@sofitel.com](mailto:h0562-re@sofitel.com)

[www.sofitel-quiberon-thalassa.com](http://www.sofitel-quiberon-thalassa.com)

[www.sofitel-quiberon-blog.com](http://www.sofitel-quiberon-blog.com)

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



#ThalassaSeaAndSpa

@SofitelQuiberon

[thalassa.com](http://thalassa.com)



## NOS DESTINATIONS EN FRANCE ET À L'INTERNATIONAL

QUIBERON

LE TOUQUET

TROUVILLE

ÎLE D'OLÉRON

BIARRITZ

HYERES

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA (MAROC)

AGADIR (MAROC)

TIMI AMA (SARDAIGNE)

ZALLAQ (BAHREÏN)