

Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie



île d'Oléron

SÉJOURS THALASSO & SPA 2022



**NOVOTEL**



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,
d'ions négatifs et repartez entièrement ressource.

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.accorhotels.com.

An aerial photograph of a coastal inlet. The water is a deep, clear blue, transitioning to a lighter turquoise near the shore. A wide, sandy beach curves along the right side of the inlet. In the background, a dense line of green trees borders the land. The sky is a pale, clear blue. The text "Voyage au cœur de La Lumineuse" is overlaid in white, sans-serif font across the middle of the image.

Voyage au cœur de La Lumineuse

Thalassa

SEA & SPA

OLÉRON

VIVRE

un voyage intérieur sur une île radieuse,
entre plage et forêt, à l'abri du vent,
et du chaos du monde.

OSER / SAVOURER

des expériences gustatives tout au long
de la journée en se délectant
dès le petit déjeuner des bienfaits
de quelques huîtres Marennes Oléron.

BÉNÉFICIER

de l'efficacité des soins et des techniques
innovantes, comme la cryothérapie,
l'auto-hypnose, la lithothérapie
ou la mesure « By Beflow».

S'ENTOURER

d'une équipe prévenante et chaleureuse,
qui fait de chaque geste
une attention du cœur.

DÉCOUVRIR

une ambiance balnéaire
à la décontraction chic où tous
des espaces, baignés de lumière,
convergent vers la mer.





CHAMBRE VUE MER OU VUE FORÊT



CHAMBRE AVEC BALCON VUE MER



Un hôtel les pieds dans l'eau

L'ambiance

Au sud de l'île, à l'abri du vent, posé sur une longue plage de sable blond, l'hôtel vous accueille au rythme des marées. Parce qu'il est bon de prendre son temps et de ne faire qu'un avec la nature...

Les chambres

Se relaxer sur le balcon, se détendre en se laissant transporter par les senteurs marines, tout est conçu pour vous faire partager des moments en famille. Chez Novotel les enfants sont nos invités. Chambres familiales communicantes.

Restaurant & Bar

Avec une vue à couper le souffle sur la mer et le pertuis, le restaurant IØde vous propose une bistronomie. Il vous fera découvrir et profiter des mille et un bienfaits de ses produits. Parce que le bien-être c'est aussi bien manger, et parce que le plaisir de manger c'est le faire à son rythme...

L'expérience

Une cuisine qui vous fera vibrer tout au long de la journée, un art de vivre autour des produits locaux sélectionnés auprès de nos partenaires attentifs. Se délecter avec un magnifique buffet de produits de la mer, pour vous transporter dans une expérience gustative riche en Oligo-éléments. Déguster les spécialités charentaises du petit déjeuner au dîner...

Bar & Deck

Entre les vins d'ici et d'ailleurs, les tapas et les huîtres du terroir... le bar vous accueille dans un esprit cosy et étonnant. Se laisser séduire par un cocktail, faire le plein de vitamines avec le bar à jus, tout est fait pour vous régaler.





Thalasso & Spa...

L'atmosphère

Du calme... de la lumière...
des couleurs chaudes... une équipe
d'experts chaleureuse et aux petits
soins rien que pour vous...
Lâcher prise, et vivre chaque instant
comme une expérience...

Spa en duo

Parce que se retrouver c'est aussi partager
des moments à deux... Cabine suite duo
intérieure ou extérieure, parcours marin
en duo, tout est fait pour vous faire passer
des moments d'exception.

Piscine & Activités coachées

Entre vos soins...

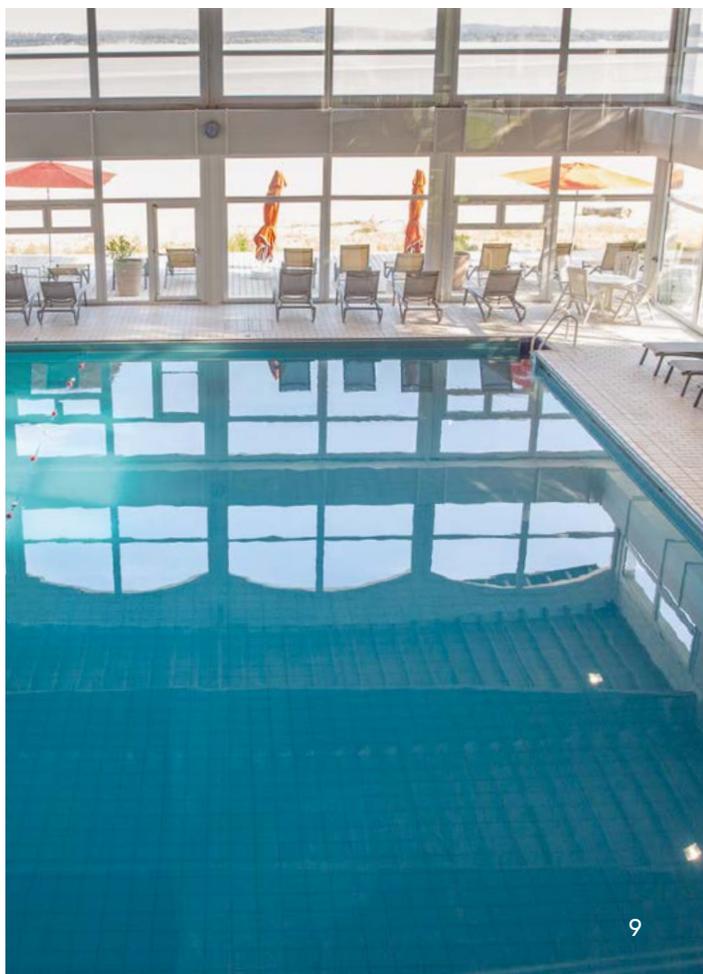
Buller : en profitant de la grande piscine d'eau de mer chauffée, des saunas et hammam...

S'octroyer un moment de détente sur les transats face à la mer, au soleil et à l'abri du vent.

Bouger : au gré des activités proposées...

Se défouler et respirer

Sur la plage, en studio fitness ou en bassin d'eau de mer, un panel d'activités pour une énergie retrouvée.





Nos activités & loisirs

Conjuguez forme, détente et bien-être

Une proposition d'activités tout au long de l'année. En été comme en hiver, se vivifier avec le longue côte, lâcher-prise avec la respirologie, se tonifier avec le Pilates. A votre rythme, découvrir ce qui vous fait plaisir.

Consultez toute la liste de nos activités auprès de nos experts.

Des activités pour toutes les envies !

Profiter d'un environnement exceptionnel en vous laissant guider par nos parcours sportifs. Du débutant au plus confirmé, tout le monde peut en profiter.



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

slow
Tout en
découverte

balanced
Parfaitement
équilibré

strong
Haute précision



énergie

Je veux bouger
& retrouver la forme

ma pause **vitaminée**
p.20



sérénité

Je veux m'apaiser
& lâcher prise.

ma pause **zen**
p.22

ma pause **zen en duo**
p.23

ma pause **d-stress**
p.24



récupération

Je veux préserver
ma santé & mieux dormir.

4 à 5 jours
ma pause **body repair**
ma pause réparatrice
p.26

6 jours
ma pause **body repair**
ma pause réparatrice
p.27

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

3

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

slow
Tout en découverte

balanced
Parfaitement équilibré

strong
Haute précision

U
détox

Je veux réguler mon poids & trouver mon équilibre.

ma pause **ma'ligne**
p.28

U
éclat

Je veux rayonner & révéler ma beauté

ma pause **bonne mine**
p.30

U
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 **liberté**
p.18

ma pause **wellness en toute liberté**
ma pause bien-être en toute liberté
p.16

Ma pause wellness en toute liberté

Je veux choisir tous mes soins.





sur mesure

Strong

Haute précision

1 à 6 jours

2 heures de soins par jour
à partir de 1 nuit
avec petit déjeuner

À partir de **268.50 €***
par personne
en chambre double

SOIN VISAGE



ACTIVITÉ COACHÉE



MODELAGE SÉRÉNITÉ



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
www.thalassa.com

Parce qu'il est temps d'en finir avec le tout conçu...
Car se faire plaisir, c'est faire des soins qui me font du bien,
sans contraintes. Plonger dans une bulle de bien-être et
retrouver un parfait équilibre entre mon corps et mon esprit.

2 heures de soins chaque jour :

- 40 min de soins parmi les essentiels de thalasso marins ou bien-être, les activités coachées, les bilans
- 1h20 de soins, parmi toute la carte des soins thalasso & spa



Soins énergie

- soins essentiels de thalasso marins ou bien être
- modelages et enveloppements marins
- activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer



Soins sérénité

- modelage sérénité & énergie
- modelage sous pluie marine
- soins équilibre parmi : Do-in, lithothérapie, auto-hypnose, Aqua'O



Soins détox

- soins essentiels de thalasso minceur
- bilans nutrition
- soins minceurs



Soins éclat

- bilans beauté
- soins visage & corps Thalassa Sea & Skin
- soins haute technologie



Soins récupération

- soins experts : cryothérapie, réflexologie, kansu

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com
Afin d'assurer la disponibilité des soins, votre programme sur-mesure est composé avec vous au moins 10 jours avant votre arrivée. Programme sous réserve de disponibilité

Ma pause liberté

Je veux choisir tous mes soins.





sur mesure

balanced

Parfaitement
équilibré

1 à 6 jours

1 h 30 de soins par jour
à partir de 1 nuit
avec petit déjeuner

À partir de **218.50 €***
par personne
en chambre double

Être libre de choisir la durée de mon séjour et définir les clés de mon mieux-être sans contrainte. Dès que nous recevons la liste de vos envies et la confirmation de votre séjour, un expert vous appelle pour vous aider à trouver le juste équilibre entre vos besoins et vos préférences.

1h30 de soins par jour :

- 40 min de soins parmi les essentiels de la thalasso marins ou bien-être, les activités coachées, les bilans
- 50 min de soins, parmi la carte des soins thalasso & spa



Soins énergie

- soins essentiels de thalasso marins ou bien être
- modelages et enveloppements marins
- activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer



Soins sérénité

- modelage sérénité & énergie
- modelage sous pluie marine
- soins équilibre parmi : Do-in, lithothérapie, auto-hypnose, Aqua'O



Soins détox

- soins essentiels de thalasso minceur
- bilans nutrition
- soins minceurs



Soins éclat

- bilans beauté
- soins visage & corps Thalassa Sea & Skin
- soins haute technologie



Soins récupération

- soins experts : cryothérapie, réflexologie, kansu



ENVELOPPEMENTS MARINS



SOIN ÉQUILIBRE LITHOTHÉRAPIE



MODELAGE SOUS PLUIE MARINE

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
www.thalassa.com

Un expert référent est aux petits soins pour moi.
Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com
Afin d'assurer la disponibilité des soins, votre programme sur-mesure est composé avec vous au moins 10 jours avant votre arrivée. Programme sous réserve de disponibilité



4 à 6 jours

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

À partir de **890 €***
par personne
en chambre double

Ma pause vitaminée

Je veux retrouver la forme durablement.

Bénéficier d'un équilibre parfait entre soins et activités, entre détente et dynamisme pour redonner à mon corps et mon esprit toute leur vitalité. Prendre une grande bouffée d'air marin... et retrouver une énergie durable.

VOTRE PROGRAMME SUR 6 JOURS

Préparer ma peau et me détendre

- 1 gommage sous pluie marine
- 3 modelages parmi** :
 - vitalité
 - sous pluie marine
 - créatif

Me régénérer

- 17 soins essentiels de thalasso zen ou vitalité dont 2 drainages
- 3 enveloppements reminéralisants

MODELAGE VITALITÉ



LONGE-CÔTE



PLUIE MARINE APAISANTE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
www.thalassa.com

Le petit plus :

Optimiser les bienfaits de votre séjour en profitant des ateliers culinaire et nutrition.

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com

** les soins indiquant la mention « parmi » signifie que le soin vous sera proposé selon les disponibilités de l'institut.

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 6 jours

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

À partir de **173.50 €***
par personne
en chambre double



Ma pause zen

Je veux plonger dans une bulle de bien-être
et me régénérer.



MODELAGE ZEN

Découvrir le fabuleux pouvoir de la mer sur ma peau et plonger
dans une vague de douceur, le temps d'un modelage.

Chaque jour

Faire le plein de vitamines

- 2 soins parmi** :
les essentiels de thalasso
marins ou bien-être,
et les enveloppements
marins

Renouer avec mon corps

- 1 modelage énergie & sérénité
parmi** :
 - zen
 - vitalité,
 - sous pluie marine
 - créatif
 - cuir chevelu ou pieds



VAGUE MARINE



BAIN DE MER HYDROMASSANT

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 34 - 35

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com

** les soins indiquant la mention « parmi » signifie que le soin vous sera proposé selon les disponibilités de l'institut.

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 /
1 rituel de soins par jour /
1 nuit avec petit déjeuner

À partir de **203.50 €***
par personne
en chambre double

Ma pause zen en duo

Je veux buller en duo.

Vivre un tête-à-tête hors du temps dans une cabine spa suite duo entièrement privée, avec bain à remous et hammam.

Chaque jour

1 rituel de soins

Soins jour 1 :

- 1 rituel Passion des îles

Soins jour 2 :

- 1 rituel Comme sur un nuage

Soins jour 3 :

- 1 rituel En terre indienne



RITUEL DE SOIN



CABINE SPA SUITE DUO



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
www.thalassa.com

* En chambre double standard, en très basse saison. 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

Strong

Haute précision

4 à 6 jours

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

À partir de **1 030 €***
par personne
en chambre double



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
www.thalassa.com

Ma pause d-stress

Je veux appuyer sur pause et lâcher prise

Pression professionnelle, fatigues physique et émotionnelle, rythmes déséquilibrés... Réagir avant l'épuisement, m'aider à reprendre le contrôle et retrouver mon équilibre, le temps d'une vraie pause iodée, entouré d'experts à mon écoute.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 6 JOURS

Faire le point

- 1 bilan stress Mesure by Beflow
- 1 rendez-vous de micronutrition avec bilan Oligocheck
- 1 atelier « nourrir son bien-être »

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Faire le plein de vitamines

- 5 soins essentiels de thalasso marins ou bien-être
- 2 enveloppements reminéralisants

Me reconforter

- 2 modelages de 20 min parmi** :
 - sous pluie marine
 - Music O
 - zen

Trouver les clés de mon mieux-être

- 2 séances d'autohypnose
- 1 séance de lithothérapie
- 2 séances de réflexologie plantaire
- 1 modelage Kansu
- 2 séances de réflexologie du ventre
- 1 séance de cryothérapie
- 2 activités douces en studio ou en bord de mer parmi** :
 - Sophrologie
 - Do-in
 - Respirologie

Un expert référent est aux petits soins pour moi.
Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com

** les soins indiquant la mention « parmi » signifie que le soin vous sera proposé selon les disponibilités de l'institut. 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 5 jours

À partir de 4 jours / 16 soins
4 nuits en demi-pension

À partir de **1 030 €***
par personne
en chambre double



MODELAGE ZEN



PARCOURS MARIN



CRYOTHÉRAPIE

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 34 - 35



Ma pause body repair

Je veux soulager mes douleurs.

Le pouvoir de la mer rencontre l'expertise de la kinésithérapie.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 4 JOURS

Faire le point

- 1 rendez-vous Oligocheck

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Retrouver ma forme & faciliter mes mouvements

- 1 massage kiné
- 2 séances d'aqua-kiné

Faire le plein de vitamines & me décontracter

- 6 soins essentiels de thalasso ciblés marins ou bien-être
- 4 enveloppements décontractants aux boues marines
- 1 modelage créatif

L'oligocheck permet d'évaluer les minéraux nécessaires à nos structures articulaires et osseuses, et le stress oxydatif qui est agressif pour nos articulations.

* En chambre double standard, en très basse saison. 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.



récupération

Strong

Haute précision

6 jours

À partir de 6 jours / 24 soins
+ 1 rendez-vous expert /
6 nuits en demi-pension

À partir de **1 545 €***
par personne
en chambre double



Ma pause body repair

Je veux soulager mes douleurs et renforcer ma posture

Ici le pouvoir de la mer, associé à des soins experts m'offre un cocktail régénérant et détonnant exceptionnel. Mon corps s'assouplit, mes tensions se dénouent, je retrouve l'équilibre et l'harmonie de mon corps.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 6 JOURS

Faire le point

- 1 bilan kiné
- 1 rendez-vous Oligocheck

Préparer ma peau & faire le plein de vitalité

- 1 gommage sous pluie marine
- 9 soins essentiels de thalasso marins ou bien-être

Détendre mon corps & mon esprit

- 1 soin bien-être du dos

Libérer mes tensions & renforcer ma posture

- 6 applications de boues marines
- 2 séances d'aqua-kiné
- 2 massages kiné
- 1 atelier kiné pour renforcer la posture
- 1 cryothérapie

Un expert référent est aux petits soins pour moi.
Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

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



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 34 - 35



4 à 6 jours

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

À partir de **990 €***
par personne
en chambre double

Pension complète :
+ 38 € / jour / personne



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 34 - 35

Ma pause ma'ligne

Je veux renouer avec mon jean fétiche
ou amorcer une perte de poids.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 6 JOURS

Adopter les bonnes pratiques

- 1 rendez-vous de micronutrition avec bilan OligoCheck et 1 bilan Biody Xpert
- 1 atelier nutrition
- 1 atelier culinaire

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Objectif

« je veux renouer avec mon jean fétiche »

Affiner & remodeler ma silhouette

- 9 soins essentiels de thalasso minceur
- 1 enveloppement Slim cel
- 2 watermass
- 2 séances de Cellu M6 by LPG

Éliminer les toxines

- 2 enveloppements minceur
- 2 saunas japonais détox

Me dépenser & me tonifier

- 1 séance d'aquabike
- 1 séance de total body gym

Objectif

« je veux amorcer une perte de poids »

Adopter les bonnes pratiques

- 1 rendez-vous fin de séjour avec la diététicienne

Drainer & désinfiltrer

- 5 soins essentiels de thalasso minceur
- 2 enveloppements Slim cel
- 1 watermass
- 1 drainage manuel corps
- 2 séances de Cellu M6 by LPG

Éliminer les toxines

- 3 enveloppements minceur
- 3 saunas japonais détox

Me dépenser & me tonifier

- 2 séances d'aquabike



La prise de poids peut être alimentaire mais pas seulement.

Elle peut être aussi due à plusieurs facteurs: un manque de chrome ou d'iode, de la rétention d'eau, un déséquilibre intestinal, du stress, un métabolisme surchargé. Il est donc important de faire un check-up complet.

* En chambre double standard, en très basse saison. 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.



éclat

balanced*

Parfaitement
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **198.5 €***
par personne
en chambre double



Ma pause bonne mine

Je veux pétiller.

Réveiller ma peau avec des soins de beauté iodés.

Chaque jour

- 1 soin essentiel de thalasso
- 1 modelage sec ou marin
- 1 soin visage ou corps Thalassa Sea and Skin

SOIN DU CORPS



SOIN VISAGE



SOIN ESSENTIEL DE THALASSO



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 34 - 35

* En chambre double standard, en très basse saison. 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.



Les soins à la carte Spa & Beauté

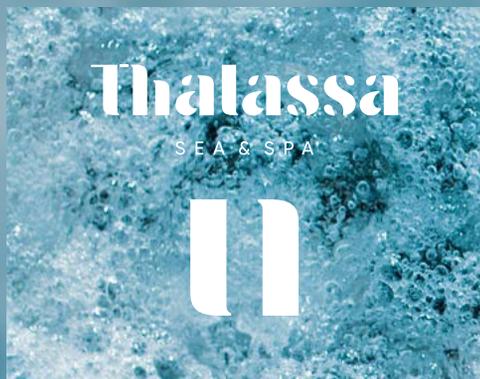
Tous les soins Spa & Beauté sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre programme de soins : soins spa visage & corps, modelages, activités coachées, tendances du lâcher-prise...

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)5 46 76 36 87
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 notre carte de 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

- 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 parabène, sans perturbateurs endocriniens, 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

dermalogica
a skin care system created and developed by the Professional Skin Therapist

a créé une technique unique de diagnostic appelée le face-mapping, pour des soins aux résultats spectaculaires, ciblés selon les différentes parties du visage.

omnisens
PARIS


L'éveil de chacun de ces sens par les senteurs, les textures, le toucher, la gourmandise, crée un réel plaisir sensoriel et un bien-être immédiat.

jane iredale
THE SKIN CARE MAKEUP®

Par sa composition naturelle à base de minéraux, cette ligne de maquillage n'agresse pas la peau et assure une protection solaire optimale.

D — L A B
NUTRICOSMETICS

Cette gamme de compléments nutricosmétiques avancée démultiplie l'effet de vos soins et comble vos déficits en oligo-éléments.

NOUGATINE
PARIS

Parce que nos enfants ont aussi le droit d'être chouchoutés, une gamme gourmande élaborée rien que pour eux.

Mes soins & moi

Détails des soins

Les essentiels de thalasso

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

Les essentiels marins

BAIN DE MER HYDROMASSANT / vagues de bien-être

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

BAIN DE MER JAMBES LÉGÈRES / fraîcheur bienfaisante

Tonifier mes jambes avec des jets d'eau de mer à températures différentes et me sentir prêt pour un marathon.

PLUIE MARINE APAISANTE / 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.

SPA IØDÉ / parcours marin

Dans un bassin privatif, vous suivez un itinéraire marin composé d'une succession d'étapes relaxantes ou toniques pour réveiller le corps en douceur.

Les essentiels bien-être

MASSAGE HYDRORELAX / matelas massant sensoriel

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

SAUNA JAPONAIS / infrathérapie purifiante

Purifier mon corps grâce à des infrarouges longs diffusés par un dôme sous lequel je suis allongé, et laisser la douce chaleur me régénérer.

PRESSOTHÉRAPIE / bottes anti-gravité

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

ENVELOPPEMENT JAMBES LÉGÈRES / fraîcheur intense

Soulager mes jambes grâce à l'effet du menthol et du camphre, pour une sensation de légèreté.

Les modelages et enveloppements marins

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

DRAINAGE MARIN / massage sous-marin

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

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE / expérience multi-sensorielle

Me laisser envelopper par la chaleur de l'eau de mer qui glisse sur ma peau au rythme des gestes attentionnés du praticien et laisser mon corps et mon esprit se détendre sous ses mains expertes.

VAGUE MARINE / jet massant

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

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.

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 chaudes 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.

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE / massage gommant

Sentir ma peau s'adoucir sous l'effet des sels marins et des gestes du praticien et plonger dans une vague de bien-être purifiante.

Les activités coachées

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

EN BASSIN D'EAU DE MER / doux renforcement musculaire

Aquabike, float fit training... quel que soit mon niveau, mon coach adapte les exercices à mon besoin et me transporte dans une expérience de sport plaisir.

RESPIROLOGIE / mon bien-être au naturel

Maîtriser mon souffle pour cultiver mon équilibre et ma vitalité. En bassin, en salle ou en bord de mer, je lâche prise, je contrôle ma posture et mon stress et je retrouve une énergie positive sous la direction de mon expert respirologue.

MICRO-SIESTE / secret de vitalité

Dissiper ma fatigue et ma tension nerveuse grâce à des exercices de respiration, d'automassage et d'apprentissage de la micro-sieste et récupérer mon énergie en quelques minutes.

EN BORD DE MER / sensations iodées

Beach walk, sea sand training... mon coach utilise la plage et les dunes pour me faire vivre une expérience ludique en pleine nature et m'invite à prendre un bon bol d'air iodé.

SEA SAND TRAINING / sur le sable et dans l'eau

Entraînement dynamique qui mélange renforcement musculaire et exercices cardio vasculaires.

EN STUDIO / efficacité absolue

Total body gym, Stretching, Pilates, mon coach utilise les techniques actuelles et me fait vivre une expérience plaisir efficace, adaptée à mon niveau.

TOTAL BODY GYM / renforcement complet

Mélange de stretching, Pilates et autres techniques douces pour ma tonification musculaire.

Les soins innovants de Thalassa Sea & Spa Île d'Oléron

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER / froid bienfaisant

Apaiser mes douleurs, mieux récupérer et agir sur la qualité de mon sommeil lors d'une exposition à un froid sec entre -120° et -170°C pendant quelques minutes.

AQUA'Ø / lâcher-prise

Me laisser bercer par une balade en flottaison dans un bassin d'eau de mer chauffée et abandonner mes tensions grâce à un modelage de mes zones réflexes, pieds et cuir chevelu, accompagné d'étirements et de pressions.

DO-IN / anti-fatigue et anti-stress

Me relaxer, stimuler la bonne circulation de mon énergie, cette initiation aux techniques asiatiques d'automassage me donnera également des astuces et conseils « bien-être » à reproduire dans mon quotidien.

KANSU / voyage relaxant

Savouer un délicieux modelage traditionnel indien de la plante des pieds à l'aide d'un bol composé d'un alliage de métaux et m'aider à rétablir mon sommeil et à évacuer mon stress et ma nervosité.

MUSIC'O / relaxation complète

Concept exclusif de relaxation dynamique profonde synchronisé sur une méthode de thérapie par la musique. Le corps est modelé selon une gestuelle originale, l'esprit apaisé et relaxé grâce à la musicothérapie.

AUTO-HYPNOSE / lâcher-prise

Me relaxer profondément par une technique de visualisation et d'imagination, et apprendre à gérer le stress, les émotions et soulager mes tensions.

Les soins Signature de Thalassa Sea & Spa Île d'Oléron

LITHOTHÉRAPIE / détente physique, mentale et émotionnelle

Technique de soins visant à rééquilibrer les énergies du corps par le travail subtil des pierres semi précieuses.

RITUEL IODÉ / délassant et décontractant

En solo ou en duo, vous alternez drainage marin et parcours marin pour réveiller le corps en douceur.

En période de pandémie, par précaution, certains soins peuvent être soumis à évolution ou remplacés, en fonction des protocoles sanitaires. Par exemples : Vague marine, gommage ou modelage sous pluie marine.

Fonds de commerce exploité en location gérance - par SAS Société d'Investissement Multimarques au capital de 106 348 909 € - Siège social : 6-8 rue du Bois Briard 91080 - Courcouronnes - RCS 40206971000869 Code NAF 5510Z - N°IBAN FR76 3000 3036 4000 0202 5401 185 - Code BIC SOGEFRPP - Crédits photos : Photothèque Accor-DR, Radius Images/Corbis, People Images/GettyImages, ©Sébastien Meys, Abacapress/Jeremie Mazenq, ©Jean-Charles Gigonnet & ©William Kerdoncuff, LaClef Production, ©William Kergonnec, Jacoblund/iStock, Alex Treadway/GettyImages, Ingorthand/GettyImages, NKS_Imagery/GettyImages, ©Sébastien Tiphangne, ©Image Source/GettyImages, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Julian Winslow /fStop/Offset_com, Shutterstock, Mosuno Media/Westend61/Offset_com, ©Diane Notaire, Yuri_Arcurs/PeopleImages/Getty Images, ©David Morganti, Cliaque Images/GettyImages, Quentin Lagache/Unsplash - Photos non contractuelles - Réalisation : D.H.C - Imprimée en France.

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 36 87
www.thalassa.com

Thalassa

SEA & SPA

THALASSA ILE D'OLÉRON NOVOTEL

Avenue du débarquement
Plage de Gatseau
17370 Saint-Trojan-les-Bains

Plus d'infos
et réservation
+33 (0)5 46 76 02 46

H0417@accor.com

site : thalassa-ile-oleron.com

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



#ThalassaSeaAndSpa

thalassa.com



NOS DESTINATIONS EN FRANCE ET À L'INTERNATIONAL

ÎLE D'OLÉRON

LE TOUQUET

TROUVILLE

QUIBERON

BIARRITZ

HYÈRES

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA (MAROC)

AGADIR (MAROC)

TIMI AMA (SARDAIGNE)

ZALLAQ (BAHRÉÏN)