

# Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

## SPA & BEAUTÉ

COLLECTION DE SOINS 2022

QUIBERON

# Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

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

Prendre soin de vous, c'est un métier exigeant que nous perfectionnons chaque jour depuis plus de 50 ans. Nos équipes sont au service de votre mieux être à travers leurs conseils personnalisés et leurs gestes attentionnés.

## Un élément essentiel : 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...

Renforcez votre immunité, venez prendre un grand bol d'air iodé, faites le plein d'oligo-éléments et d'ions négatifs et repartez entièrement ressourcé.

Appréciez les vertus de l'environnement marin sous toutes ses formes : produits frais, séances de sport sur la plage, soins d'eau de mer...

## Thalassa Sea & Skin, la beauté positive

Parce que nous pensons que toutes les beautés sont dans la nature, nous avons réuni le meilleur de notre expertise en thalasso et de notre maîtrise des Biotechnologies marines pour développer la marque cosmétique experte et plaisir, Thalassa Sea & Skin. A base d'actifs marins végétaux naturels et 100% made in France, les produits Thalassa Sea & Skin, vous offrent une expérience innovante et sensorielle pour une beauté positive !

# Choisissez votre objectif bien-être

Tout est connecté.

Le corps et l'esprit. La beauté,  
la santé et le bien-être à 360° !

Nos experts vous proposent des  
solutions simples et concrètes  
pour vous amener vers le mieux-  
être au quotidien.



## Je veux rayonner et révéler ma beauté.

L'expertise de nos praticiennes alliée à la performance de nos marques cosmétiques et nos technologies de pointe redonneront à votre peau tout l'éclat désiré !

---



## Je veux m'apaiser et lâcher prise.

Modelages zen, équilibre, marin, ou en duo, profitez d'un moment précieux et basculez dans une bulle de bien-être...

---



## Je veux bouger et retrouver la forme.

Se dépenser au grand air et profiter de tous les actifs marins des soins de thalasso, un cocktail idéal pour retrouver vitalité et dynamisme !

---



## Je veux réguler mon poids et trouver mon équilibre.

Faites votre choix entre bilans, conseils personnalisés et soins minceur de haute précision pour vous aider à retrouver votre ligne !

---



## Je veux préserver ma santé et mieux dormir.

Soulagez et renforcez votre corps en étant accompagné par les meilleurs experts, c'est la voie d'un bien-être retrouvé...

# Sommaire



les essentiels

Le meilleur des soins d'eau de mer	
Les modelages marins	9
Les enveloppements marins	11
Les essentiels marins	13
Les essentiels bien-être	13



éclat

<b>Je veux rayonner &amp; révéler ma beauté</b>	
Les soins spa visage	15
Les soins spa corps	23
La mise en beauté	26
La coiffure	27



sérénité

<b>Je veux m'apaiser &amp; lâcher prise</b>	
Améliorez votre bien-être	29
Savourez le pouvoir des mains	33



énergie

<b>Je veux bouger &amp; retrouver la forme</b>	
Le coaching sportif personnalisé	36
Les activités sportives en groupe	39



détox

<b>Je veux réguler mon poids &amp; trouver mon équilibre</b>	
Les conseils des experts	43
Les soins minceur	45



récupération

<b>Je veux préserver ma santé &amp; mieux dormir</b>	
L'expertise mieux-être	49
L'expertise santé	51
Pauses marines	52
Informations pratiques	58

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

Un monde de bien-être, lumineux et ouvert  
sur l'océan de plus de 5 000 m<sup>2</sup> s'offre  
maintenant à vous : thalasso, spa, minceur,  
beauté, sport, développement personnel...

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

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

**Thalassa**  
SEA & SPA



## Le Meilleur des soins d'eau de mer

Quiberon – Berceau de la Thalassothérapie Moderne  
Impossible de venir en bord de mer, et en particulier à Quiberon, expert en soins de thalassothérapie depuis 1964, sans découvrir les bienfaits inimaginables de l'eau de mer.

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

### Les modelages marins

**DRAINAGE MARIN** ⌚ 20 min / 75 €

LE soin de thalassothérapie par excellence !

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

**DOUCHE À JET** ⌚ 10 min / 50 €

LA solution marine pour un regain d'énergie !

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

**GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE** ⌚ 20 min / 75 €

Exfoliant et divinement marin !

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



**MODELAGE SOUS PLUIE MARINE** ⌚ 20 min / 75 €

Subtile association !

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

**MODELAGE À 4 MAINS SOUS PLUIE MARINE** ⌚ 40 min / 165 €

Aucun répit pour votre détente !

Plus de temps, plus de mains ! Juste fabuleux !

**WATERMASS** ⌚ 20 min / 75 €

Le palper-rouler en version marine !

Massage profond à visée décontractante par un jet d'eau de mer reproduisant la technique du palper-rouler.

## Les enveloppements marins

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

**ENVELOPPEMENT REMINÉRALISANT AUX ALGUES LAMINAIRES** ⌚ 20 min / 70 €

Offrez-vous une détente profonde, enveloppé dans un cocon de crème d'algues. Votre peau et votre organisme font le plein d'actifs, de minéraux et d'oligo-éléments.

**ENVELOPPEMENT DÉCONTRACTANT AUX BOUES MARINES** ⌚ 20 min / 70 €

La détente reste au rendez-vous, et cerise sur le gâteau vos articulations seront soulagées.

**ENVELOPPEMENT JAMBES LÉGÈRES** ⌚ 20 min / 70 €

Et si la sensation de jambes légères n'était plus un rêve, par l'application d'une gelée d'algues sur les jambes.

## Les essentiels marins

### **BAIN DE MER HYDROMASSANT** ⌚ 20 min / 50 €

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** ⌚ 20 min / 50 €

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.

### **HYDROJAMBES STIMULANT POUR LA CIRCULATION** ⌚ 20 min / 45 €

Je me sens léger, léger !

Une autre solution imparable aux jambes lourdes, il vous suffit de plonger successivement vos jambes dans de l'eau de mer chaude et froide.

### **JETS SOUS MARINS DÉTENTE** ⌚ 20 min / 55 €

Un seul soin pour de multiples vertus !

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

### **PARCOURS MARIN** ⌚ 20 min / 50 € (disponible dès l'été 2022)

Eau de mer bienfaisante, chaleur envoûtante, jets massants !

Dans un vaste bassin d'eau de mer équipé de jets multiples et variés, cultivez votre bien-être et votre vitalité avec les conseils avisés d'un expert des vertus marines.

## Les essentiels bien-être

### **HYDROJET MUSICÔ RELAX** ⌚ 20 min / 55 €

Quand la musique rythme votre détente !

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



## Les soins spa visage

### Par Thalassa Sea & Skin

Des soins Signatures élaborés exclusivement pour Thalassa Sea & Spa alliant gestuelles performantes et cosmétiques riches en actifs marins. Les algues et les oligo-éléments marins, aux bénéfices reconnus, apportent fermeté, hydratation et vitalité à votre peau.

**SOIN EXPERT ANTI-ÂGE** ⌚ 50 min / 110 €

Réveil anti-âge pour une peau lisse et éclatante.

**SOIN APAISANT HYDRA-NOURRISSANT** ⌚ 50 min / 110 €

Plénitude d'une peau réhydratée et apaisée.

**SOIN PURETÉ MARINE** ⌚ 50 min / 110 €

Peau purifiée et grain de peau affiné.

**SOIN REPULPANT EXPRESS** ⌚ 25 min / 85 €

Peau repulpée et effet anti-âge.

**SOIN ÉCLAT IMMÉDIAT** ⌚ 25 min / 85 €

De l'éclat en un tour de main express.

**MODELAGE TOTAL RELAX VISAGE OU CUIR CHEVELU** ⌚ 25 min / 80 €

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



## Par Biologique Recherche

Découvrez les formules de haute efficacité de Biologique Recherche, fortement dosées en principes actifs et composées d'ingrédients naturels ou biotechnologiques sans parfum. L'épiderme est toujours traité à partir d'un diagnostic « dermo-cosmétique » personnalisé suivant l'analyse de l'Instant de Peau® dans un objectif de résultat immédiat, visible et durable.

Les soins de 60 minutes sont réalisés uniquement manuellement, ils rendent votre peau radieuse et lisse, grâce aux vertus régénérantes des actifs mais aussi aux techniques de modelage spécifiques, tonifiantes et liftantes.

Les soins de 90 minutes sont réalisés manuellement et à l'aide du Remodeling Face®. Cet appareil est un véritable booster d'efficacité.

Les rides sont lissées et l'ovale du visage redessiné.

### **SOIN VISAGE BIOLOGIQUE RECHERCHE** ⌚ 60 min / 150 € - 90 min / 193 €

Soin sur mesure afin de répondre de manière adaptée et efficace aux besoins et exigences de votre peau.

### **SOIN SECONDE PEAU** ⌚ 60 min / 325 €

Véritable alternative aux injections, ce soin accélère le renouvellement cellulaire et s'adresse aux Instants de Peau® matures.

**Vous souhaitez un résultat optimal ?  
 Associez-le au Module électroporation !**

### **SOIN MICROPUNCTURE** ⌚ 60 min / 180 €

Effet éclatant et défatiguant tout en contribuant à lutter contre le vieillissement cutané par l'activation de la production de collagène.

### **SOIN CRYOSKIN BIOLOGIQUE RECHERCHE** ⌚ 70 min / 170 €

La conjugaison de la thérapie par le froid Cryoskin et la technicité d'un soin Biologique Recherche pour un résultat immédiat.

### **SOIN OXYGENANT VIP O2** ⌚ 60 min / 150 €

Une mine resplendissante, des traits détendus grâce à ce rituel équilibrant qui oxygène l'épiderme pour un effet anti-pollution.

#### **OPTIMISEZ LES EFFETS DE VOTRE SOIN BIOLOGIQUE RECHERCHE**

Enrichissez votre soin en associant les modules suivants

#### **MODULE ÉLECTROPORATION\*** + 15 min / + 50 €

Encore plus de résultats, par la technique du Remodeling Face® permettant une pénétration plus profonde des actifs.

#### **MODULE PATCH CONTOUR DES YEUX\*** + 15 min / + 40 €

Permet un regard défatigué et jeune en estompant les cernes et poches.

\*Vendu uniquement en association avec un soin Biologique Recherche

## Par KOS

Ingrédients nobles et précieux, sélectionnés aux 4 coins du monde, actifs et puissants choisis avec soin pour leurs effets visibles sur la peau, fragrances subtiles... KOS PARIS offre des huiles naturelles et raffinées qui subliment la peau et éveillent les sens.

Produits végétaux « bio » 95 % à 100 % naturels, sans paraben et sans conservateur.

### **SOIN DES LÉGENDES** ⌚ 75 min / 155 €

L'anti-âge inspiré par l'art ancestral japonais !

Lisse les rides, décontracte les muscles et rééquilibre l'épiderme en profondeur.

### **SOIN DOUCEUR CAMOMILLE** ⌚ 60 min / 135 €

Douceur et éclat du visage au rendez-vous !

Les peaux délicates et sensibles apprécieront ce soin apaisant, calmant et hydratant.



## Les soins visage haute technologie

Découvrez les toutes dernières tendances et innovations en matière de soins pour lutter efficacement et durablement contre les signes de l'âge.

### **CRYOSKIN** ⌚ 25 min / 70 €

Les bienfaits de la cryothérapie pour un éclat immédiat !  
Activation de la circulation, lutte contre le relâchement cutané par l'application d'un froid sec sur le visage, le cou et le décolleté.

### **PHOTOMODULATION ESTHÉTIQUE LED FIVE** ⌚ 25 min\* / 90 €

Apaiser et rajeunir la peau par la luminothérapie !  
La luminothérapie stimule l'activité épidermique de manière non invasive et non indolore.

\*Une zone corps ou le visage

### **RADIOFRÉQUENCE ISKEEN** ⌚ 30 min\* / 155 €

L'alternative au lifting chirurgical !  
La radiofréquence est un outil performant pour vaincre le relâchement cutané et la cellulite.

\*Une zone corps ou le visage

### **SOIN COSMELED** ⌚ 3 séances / 490 €

L'association de la radiofréquence et de la photomodulation sur plusieurs séances pour un résultat sur le long terme.  
Stimule la production de collagène et régénère le métabolisme cellulaire  
Séance 1 - 75 min : radiofréquence et photomodulation  
Séance 2 - 25 min : photomodulation  
Séance 3 - 75 min : radiofréquence et photomodulation

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

La technologie reconnue LPG pour le meilleur de votre visage !  
Tonifie la peau, sculpte l'ovale et raffermi.

**Pour plus de résultats à long terme nous vous conseillons, d'opter pour nos forfaits :**

3 séances / 300 €

6 séances / 560 €

## Les soins spa corps

### Par Thalassa Sea & Skin

A travers des textures et des senteurs uniques, initiez-vous aux plaisirs et aux vertus incomparables de nos soins exclusifs et prolongez en douceur les bénéfices et sensations des soins de la thalasso.

#### **BIEN-ÊTRE ESSENTIEL DU DOS** ⌚ 50 min / 110 €

Le bonheur des dos sous tension !

Soin alliant un modelage du dos, les bienfaits et les sensations délicieuses d'un enveloppement de boue marine autochauffante.

#### **SOIN NOURRISSANT INTENSE** ⌚ 50 min / 110 €

Véritable cocon de douceur !

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

#### **GOMMAGE AUX SELS MARINS** ⌚ 20 min / 80 €

Peau purifiée et grain de peau affiné !

Gommage manuel et réhydratation profonde grâce aux bienfaits des sels marins et des huiles nourrissantes.



## Par Ligne Saint Barth

Voyage au cœur des sens. Laissez-vous porter par des fragrances exotiques et subtiles à travers des senteurs au parfum de voyage. Ces huiles riches en vitamines et haute performance nutritive vous invitent à un véritable instant de bien-être.

**SOIN PEACE OF MIND** ⌚ 45 min / 105 €

Modelage profond et relaxant du cuir chevelu, et soin du cheveu nourrissant.

**SOIN HARMONY** ⌚ 30 min / 90 € - 60 min / 150 €

Modelage détente aux senteurs des caraïbes.

**SOIN SOFTNESS** ⌚ 45 min / 120 €

Modelage gommant douceur à l'huile de coco et à la papaye fraîche.

**SOIN ELASTICITY** ⌚ 45 min / 120 €

Enveloppement précieux à base d'argile, d'ananas ou de concombre frais.

**SOIN CHILL OUT** ⌚ 75 min / 199 €

Modelage profondément relaxant sublimé par la chaleur des coquillages.

## Les soins corps haute technologie

**CRYOSKIN - APPLICATION SUR UNE ZONE CIBLÉE** ⌚ 10 min / 30 € - 20 min / 70 €

Selon vos besoins et vos objectifs, bénéficiez des bienfaits de la cryothérapie sur la zone localisée de votre corps que vous aurez choisie.

Remodèle le corps, active la circulation sanguine, élimine la peau d'orange et contribue à l'amincissement localisé.

### CRYOTHÉRAPIE CORPS PARTIEL

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 / 59 €

Forfait 3 séances / 160 €

Forfait 6 séances / 285 €

## La mise en beauté

### Le Maquillage par Jane Iredale

Une mise en beauté avec le maquillage soin Jane Iredale, une gamme naturelle et anti-âge, qui fait du bien à la peau.

**CONSEILS EN IMAGE** ⌚ 30 min / 50 € **NOUVEAU**

À partir de la méthode de « drapage des couleurs », découvrez les couleurs vestimentaires, ou encore le maquillage, la coupe et couleur de cheveux qui vous mettent en valeur.

**SÉANCE DE MAQUILLAGE SUR MESURE** ⌚ 45 min / 50 €

Maquillage complet et conseils personnalisés pour révéler votre beauté naturelle.

**SÉANCE DE MAQUILLAGE FLASH** ⌚ 15 min / offert\*

Coup d'éclat pour vous familiariser avec la gamme Jane Iredale.

\*Sur réservation et sous réserve de disponibilité.

### Le Nail Bar par LCN

Manucure express suivie de la pose de vernis de votre choix

**CLASSIQUE** - 29 €

**LONGUE DURÉE** - 43 €

**SEMI-PERMANENT** - 55 €

### La Beauté des pieds et des mains

**MANUCURE OU BEAUTÉ DES PIEDS** ⌚ 40 min / 55 €

De jolis ongles réguliers et bien taillés.

**SOIN MANUCURE OU BEAUTÉ DES PIEDS + POSE DE VERNIS** ⌚ 55 min / 70 €

Soin et beauté des ongles.

## La 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 €

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

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

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

**SOIN CONJUGUÉ AU MASCULIN** ⌚ 75 min / 140 €

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

**SOIN DÉCOUVERTE À LA CRÈME DE FLEURS** ⌚ 30 min / 80 €

Soin réparateur pour cheveux très secs et déshydratés (huile, shampoing et séchage).

**SOIN APAISANT** ⌚ 30 min / 80 € - 75 min / 140 €

Désensibilise les cuirs chevelus les plus stressés (huile, shampoing et séchage).

### Les Classiques

Pour des conseils approfondis de notre coiffeuse nous vous invitons à vous rendre au salon de coiffure. Les tarifs indiqués le sont à titre informatif puisqu'ils varient selon votre longueur de cheveux.

**COUPE ENTRETIEN** - 25 €

**COUPE TRANSFORMATION** - 45 €

**EFFET NATUREL** - 95 à 145 €

**COULEUR** - 80 €

**DIACOLOR** - 65 €

**MÈCHES** - 115 à 145 €

**BALAYAGE** - 95 à 145 €

**MISE EN PLIS** - 45 €

**SHAMPOING + BRUSHING** - 30 à 50 €

**SHAMPOING + SÉCHAGE** - 30 à 35 €



**Thalassa**  
SEA & SPA

# Améliorez votre bien-être

## Les séances Équilibre & Santé

### LES SÉANCES PERSONNALISÉES

Prenez en main votre bien-être, et répondez précisément à vos besoins avec une prise en charge personnalisée et adaptée par nos experts.

#### INITIATION À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ⌚ 50 min / 85 €

Libérez votre esprit !

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

#### MÉDITATION SENSORIELLE ⌚ 50 min / 85 €

Ancrez le positif en vous !

Séance en extérieure, 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 TERRE MER ⌚ 50 min / 85 €

Respirez et lâchez prise !

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

**RELAXATION** ⌚ 50 min / 85 €

Accédez à un état de bien-être !

Vous agirez sur vos tensions et blocages en écoutant votre corps et parviendrez ainsi à un lâcher-prise total.

**Découvrez nos séances spécifiques « Harmonie & Minceur » pour une acceptation positive de soi et de son corps.**

**YOGA** ⌚ 50 min / 85 €

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.

**Nos différents cours : Hatha Yoga, Yoga Pranayana, Yoga Nidra ou encore Yoga du ventre vous aideront à améliorer votre santé et votre bien-être selon vos besoins.**

**AQUASENSORIEL** ⌚ 40 min / 80 €

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.

## Les séances en groupe

Initiez-vous aux pratiques et techniques bien-être décrites ci-avant en groupe.

**INITIATION À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE** ⌚ 50 min / 30 €

**MÉDITATION SENSORIELLE** ⌚ 50 min / 30 €

**MARCHE CONSCIENTE TERRE MER** ⌚ 50 min / 30 €

**RELAXATION** ⌚ 50 min / 30 €

**YOGA** ⌚ 50 min / 30 €

**SÉANCE « RÉAPPRENDRE À SAVOURER »** ⌚ 50 min / 30 € **NOUVEAU**

Comment bien manger !

Séance inédite où vous apprendrez par la pleine conscience à savourer et déguster les aliments !

**GYMNASTIQUE SENSORIELLE** ⌚ 50 min / 30 € **NOUVEAU**

La détente par la lenteur et la précision !

Des mouvements simples, précis, souvent 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.



# Savourez le pouvoir des mains

## Les modelages

### **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** ⌚ 50 min / 150 €

Tout part des pieds !

Méthode thérapeutique chinoise, pour laquelle chaque zone du pied correspond à un organe. La réflexologie soulage littéralement le corps par le pied.

### **MODELAGE DÉCOUVERTE** ⌚ 50 min / 145 €

Devenez un modelage addict !

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

### **MODELAGE ORIENTAL CÉRÉMONIE DES HUILES** ⌚ 50 min / 145 €

Soyez maître de vos huiles de massage !

Choisissez votre huile de modelage, et vivez un soin relaxant pour une détente énergisante et multi-sensorielle.

### **MODELAGE SUEDOIS DEEP TISSUE** ⌚ 50 min / 145 €

Coup de gomme sur les tensions !

Massage agissant sur les muscles profonds et permettant un véritable soulagement des décontractions musculaires.

### **MODELAGE AMÉRINDIEN AUX PIERRES CHAUDES** ⌚ 50 min / 145 €

Chaleur apaisante !

Subtile combinaison entre des techniques manuelles et la chaleur apaisante des pierres de Basalte d'origine volcanique.



**MODELAGE INDIEN ABHYANGA** ⌚ 50 min / 145 €

LA conjugaison de l'énergie et de la sérénité !

Directement issu de la médecine ayurvédique, ce massage stimulant permet de rééquilibrer les énergies.

**SOIN HINOKIBO** ⌚ 50 min / 145 €

Un art japonais millénaire pour ma relaxation !

Le summum de l'apaisement par ce modelage japonais réalisé à l'aide d'un bâton de bois (Bo) de Cyprès (Hinoki).

**MODELAGE ZEN CALIFORNIEN** ⌚ 50 min / 135 €

Doux lâcher-prise !

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

**MODELAGE VITALITÉ** ⌚ 50 min / 135 €

Au bonheur des sportifs !

Manceuvres toniques et profondes, stimulantes pour l'ensemble des muscles, qui procurent une détente immédiate.

**ET LES VERTUS DES MODELAGES MARINS, VOUS Y AVEZ PENSÉ ?**

Profitez de votre escale en bord de mer pour découvrir des techniques de soins performantes et surtout introuvables près de chez vous !  
Rendez-vous page 9

# Le Coaching sportif personnalisé

## Le coaching en studio

**BILAN SPORTIF** ⌚ 50 min / 85 €

Réveillez le sportif qui est en vous !

Evaluation de votre condition physique en réalisant un ensemble de tests cardiovasculaires, musculaires, de souplesse et de mobilité, aboutissant sur un coaching de 25 minutes adapté à vos objectifs.

**COACHING INDIVIDUEL** ⌚ 25 min / 60 € - 50 min / 105 €

Devenez addict ou cultivez votre amour du sport !

Aimer enfin le sport, renouer avec l'activité physique, progresser, réaliser une performance, quelle que soit votre motivation nos coachs sportifs sauront la transcender !

Selon vos envies, la séance peut se faire en extérieur.

**COACHING EN DUO** ⌚ 25 min / 45 € par pers. - ⌚ 50 min / 75 € par pers.

**BOXE TRAINING** ⌚ 25 min / 60 € - en Duo : 45 € par pers.

Rêvez-vous en Mohammed Ali !

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

## Le coaching en bassin d'eau de mer

**COACHING INDIVIDUEL AQUATIQUE** ⌚ 50 min / 100 €

Les vertus du coaching en eau de mer !

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 INDIVIDUEL DE NATATION** ⌚ 25 min / 30 €

Se perfectionner, vaincre sa peur de l'eau ou tout simplement apprendre à nager (à partir de 6 ans).

## Le coaching en extérieur

**PADDLE** ⌚ 60 min / 65 € (de mai à septembre)

Une activité fun avec des conseils avisés !

Sortie en mer animée par un coach spécialement diplômé dans le cadre somptueux de la Baie de Quiberon.

## Le coaching haute technologie

**PILATES REFORMER** ⌚ 50 min / 95 €

Pour un travail varié complet et précis !

Cette machine qui fut développée par Joseph Pilates, fondateur de la célèbre méthode du même nom, garantit un meilleur alignement du corps, un renforcement du tonus musculaire et un gain en souplesse.

**SÉANCE ALTERG®** ⌚ 25 min / 60 €

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 !

**SÉANCE KINESIS® ONE** ⌚ 25 min / 60 €

Développez équilibre, force et souplesse !

Guidé par un coach, l'équipement Kinesis® One permet d'effectuer des exercices et mouvements fluides sans impact !

# Les activités sportives en groupe

## Les activités en bassin d'eau de mer

**LES INCONTOURNABLES** ⌚ 25 min / 25 €

Toutes les propriétés de l'eau de mer pour plus de résultats !  
Aquavitalité tonique, Aquazen relaxant, Aquabiking en bassin d'eau de mer chauffée.

**AQUATRaining** ⌚ 40 min / 30 €

Tonique et ludique !  
Travail cardio et renforcement musculaire global par le biais d'ateliers et exercices fun et variés : Aquabike, Aquafit, Aquajump !

**AQUAPILATES** ⌚ 25 min / 30 €

Une méthode reconnue conjugée aux bienfaits de l'eau de mer !  
Séance qui repose sur le renforcement des muscles posturaux pour vous aider à réaligner votre corps.

## Les activités en studio

**GYM DOUCE SANTÉ** ⌚ 25 min / 25 €

LA gym accessible à tous !  
Ensemble d'exercices ludiques visant l'entretien de la mobilité articulaire, le tonus musculaire et l'équilibre.

**LES CLASSIQUES** ⌚ 25 min / 25 €

Il y en a pour tous les goûts sportifs !  
Cuisses-abdos-fessiers, Initiation Pilates, Stretching et Circuit Training pour tonifier vos muscles, gagner en fermeté et sculpter votre silhouette.



## Les activités en extérieur

**MARCHE NORDIQUE IODÉE** ⌚ 45 min / 30 €

Oxygénation et marche tonique !

Partez à la découverte de la pointe du Conguel et respirez l'air tonifiant de la Bretagne en découvrant cette marche active, équipé de bâtons, favorisant ainsi l'amélioration de la respiration et la tonification de l'ensemble des muscles.

**BALADE EN VÉLO** ⌚ 55 min / 35 € **NOUVEAU**

Bon pour les jambes, bon pour les yeux !

Balade à vélo encadrée par un coach sportif qui vous fera découvrir les sentiers côtiers de la presqu'île en passant par l'incontournable Côte Sauvage.

**PADDLE** ⌚ 25 min / 35 € (de mai à septembre)

Balade en mer fun et sympa !

Sortie en mer animée par un coach spécialement diplômé dans le cadre somptueux de la Baie de Quiberon.

**OCÉAN GYM** ⌚ 45 min / 30 € (de mai à septembre)

Les bienfaits du sport sur la plage !

Enchaînement d'exercices toniques et ludiques sur la plage puis dans l'eau.



Thalassa

SEA & SPA

## Les conseils des experts

**CONSEIL NUTRITION & HYGIÈNE DE VIE** ⌚ 30 min / 70 €

Bien manger, cela s'apprend !

Un moment privilégié avec notre diététicienne pour un bilan complet, test d'impédancemétrie compris, et surtout des conseils sur votre alimentation et hygiène de vie, adaptés à vous et vos besoins.

## Les soins minceur

### Les essentiels minceur en eau de mer

**KIB'DREN** ⌚ 20 min / 85 €

Tout le savoir-faire marin quiberonnais !

Hydro-massage précis et tonique de l'ensemble du corps en immersion dans un bain d'eau de mer chaude.

**DRAINAGE MARIN MINCEUR** ⌚ 20 min / 80 €

L'expertise marine contre la cellulite !

Confortablement installé dans un bain d'eau de mer chaude, vous êtes massé avec un jet tonique pour une action anti-cellulite.

**WATERMASS MINCEUR** ⌚ 20 min / 80 €

Le palper-rouler en version marine !

Massage profond ciblé sur les zones cellulitiques par un jet d'eau de mer reproduisant la technique du palper-rouler.

**ENVELOPPEMENT MINCEUR AUX ALGUES FUCUS** ⌚ 20 min / 80 €

Chaleur bienfaisante et détoxification !

Bien au chaud, l'application des algues fucus, réputées pour leurs propriétés amincissantes, va accélérer la sudation et éliminer les toxines.

**JETS SOUS MARIN MINCEUR** ⌚ 20 min / 60 €

Me plonger dans un bain d'eau de mer chauffée, réaliser des exercices énergisants et sculptants contre le courant d'un jet, guidé par un professionnel et m'offrir une expérience unique et bienveillante qui réunit tous les bienfaits de la thalasso.

**DOUCHE À JET MINCEUR** ⌚ 10 min / 55 €

Hydromassage tonique !

Massage avec un jet à distance tonique pour un effet affinant et sculptant.

## Par Biologique Recherche

**SOIN RAFFERMISSANT DU BUSTE ET DES BRAS** ⌚ 60 min / 150 €

**AVEC REMODELING FACE®** ⌚ 75 min / 200 €

Soin spécifiquement dédié au buste et aux bras pour un effet regalbant et anti-relâchement. Résultats renforcés grâce au remodeling face®.

**SOIN BOOSTER MINCEUR AU GANT** ⌚ 75 min / 190 €

Ce soin stimule la micro-circulation et favorise l'élimination des toxines et l'excès d'eau.

**SOIN LIFT CORPS MATRICIEL** ⌚ 75 min / 190 €

Ce soin raffermi et tonifie les tissus, élimine les cellules mortes et resculpte le corps.

**Forfait 3 séances** : 1 séance de 75 min et 2 séances de 60 min / 475 €

## Par LPG

**CELLU M6® ALLIANCE « DERNIÈRE GÉNÉRATION »**

Cette nouvelle technologie de pointe agit sur le déstockage des graisses et sur la qualité de la peau.

**Séance à la carte**

Séance LPG Alliance – ⌚ 15 min / 55 € – ⌚ 25 min / 95 € – ⌚ 40 min / 115 €

Soin signature Relax LPG – ⌚ 30 min / 65 €

Soin Signature Detox LPG – ⌚ 30 min / 65 €

**Forfait 3 séances**

LPG Alliance – ⌚ 15 min / 145 €

LPG Alliance – ⌚ 25 min / 255 €

LPG Alliance – ⌚ 40 min / 305 €





**Thalassa**

SEA & SPA



Je veux préserver ma santé & mieux dormir.

Objectif  
récupération

## L'expertise mieux-être

### CONSEILS EN FLEURS DE BACH ⌚ 50 min / 80 € **NOUVEAU**

Agissez au naturel sur vos émotions !  
Les Fleurs de Bach sont des élixirs floraux qui agissent positivement sur vos humeurs et émotions. Identifiées par le Docteur Bach, ces fleurs procurent des bienfaits pour toutes sortes de problèmes émotionnels.

### LA MICRO-SIESTE ⌚ 50 min / 30 €

Savoir récupérer à mi-journée !

Un panel savamment orchestré d'exercices de respiration, d'automassage et d'apprentissage de la micro-sieste pour dissiper la fatigue et récupérer son énergie en quelques minutes. Indispensable au quotidien !

### LE DO IN ⌚ 50 min / 30 €

La réponse à chaque situation de stress !

Vous apprendrez des techniques d'automassage que vous pourrez facilement reproduire dans votre quotidien, et ainsi vous apaiser dans les situations stressantes.

### LA RESPIROLOGIE

Apprendre à respirer !

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

**TERRE MER** ⌚ 50 min / 30 € - séance en petit groupe en salle.

**ÉNERGIE** ⌚ 50 min / 30 € - séance en petit groupe en extérieur.

## L'expertise santé

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

Décrisppez 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.

### **OSTÉOPATHIE** ⌚ 50 min / 150 €

Thérapie manuelle !

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

### **OSTÉOPATHIE AQUATIQUE** ⌚ 50 min / 100 € **NOUVEAU**

Les bienfaits de l'eau de mer associés à l'expertise ostéopathique !  
Redonner de la mobilité à votre corps par une manipulation tout en douceur dans un bassin d'eau de mer chauffée.

**Séance sur table indispensable au préalable !**

### **SHIATSU OSTEOPATHIE**® ⌚ 25 min / 90 €

Rencontre entre les médecines alternatives orientales et occidentales !  
Thérapie manuelle alliant shiatsu et ostéopathie pour un rééquilibrage complet du corps.

Quelques heures pour faire une pause et prendre soin de moi...  
Je choisis la pause marine selon mon objectif !

## Ma Pause en journée

### MES ENVIES DE DÉCOUVERTE THALASSO - 79 €

- 1 soin individuel parmi détente sous pluie marine, bain de mer hydromassant, douche à jet, hydrojambes et hydrojet musicÔrelax.
- 1 activité en bassin parmi : jets sous-marins, parcours marin\*...

Soins répartis sur une demi-journée.

### MA PAUSE DE RÊVE - 90 €

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 modelage zen ou vitalité 25 min

Ou

- 1 détente sous pluie
- 1 soin visage 25 min Soins éclat immédiat ou Soins repulpant express

Soins répartis sur une demi-journée.

### MES ENVIES DE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE - 199 €

Pour vivre des moments uniques de détente :

- 4 soins de thalassothérapie (parcours marin\*, bain de mer hydromassant, algorithme ou modelage zen de 25 min)
- Un déjeuner (entrée + plat ou plat + dessert)

Soins répartis sur toute la journée.

## Les Brunchs

Embellissez vos dimanches en alliant plaisir gustatif et bienfaits marins.

### BRUNCH & DÉCOUVERTE MARINE - 89 €

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

### BRUNCH & THALASSO - 139 €

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

### BRUNCH & BEAUTY SPA - 189 €

- 1 Brunch au restaurant La Presqu'île
- 2 soins individuels Spa/Beauté le dimanche après-midi :
  - 1 modelage zen 25 min
  - 1 soin visage Thalassa Sea & Skin 25 min.

*L'ensemble de ses forfaits vous donnent un accès à notre Espace Détente durant votre 1/2 journée de soin.  
L'Espace Détente est accessible de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.*

*\* Notre Parcours Marin et son jacuzzi extérieur se refont une beauté, retrouvez nos nouveaux ateliers iodés dès l'été 2022.  
\*\* Selon disponibilités.*

\* Notre Parcours Marin et son jacuzzi extérieur se refont une beauté, retrouvez nos nouveaux ateliers iodés dès l'été 2022.

Quelques heures pour faire une pause et prendre soin de moi...  
je choisis la pause marine selon mon objectif !



**Ma pause Mer & Bien-Etre** - 3 soins par jour / 120 €  
**Je veux me plonger dans le bien-être.**

- 1 bain de mer hydromassant,
  - 1 hydrojet musicô relax,
  - 1 activité coachée en bassin
- (jour 1 : nous consulter pour les jours suivants)



**Ma pause zen** - 3 soins par jour / 160 €  
**Je veux buller et me faire chouchouter.**

- 1 bain de mer hydromassant,
  - 1 détente sous pluie marine apaisante,
  - 1 modelage zen 25 min
- (jour 1 : nous consulter pour les jours suivants)



**Ma pause sea & spa for women** - 3 soins par jour / 180 €  
**Je veux allier les plaisirs de l'eau de mer et du spa.**

- 1 bain de mer hydromassant,
  - 1 gommage,
  - 1 modelage zen 50 min
- (jour 1 : nous consulter pour les jours suivants)

**Ma pause sea & spa for men** - 3 soins par jour / 180 €  
**Je veux prendre soin de moi**

- 1 bain de mer hydromassant,
  - 1 séance d'AlterG<sup>®</sup>,
  - 1 modelage vitalité 50 min
- (jour 1 : nous consulter pour les jours suivants)

*L'ensemble de ces forfaits vous donnent un accès à notre Espace Détente durant votre 1/2 journée de soin.  
L'Espace Détente est accessible de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.  
Notre Parcours Marin et son jacuzzi extérieur se refont une beauté, retrouvez nos nouveaux ateliers iodés dès l'été 2022.*

# La gamme cosmétique marine Thalassa Sea & Skin

Découvrez une gamme de cosmétiques et soins riches en actifs marins, issus de procédés naturels. Hydratants, purifiants, énergisants ou régénérants, nous avons mis au point des produits cosmétiques efficaces, adaptés à tous les types de peau et à tous les besoins.



## ÉCUME HYDRATANTE

Une pause douce et légère pour un confort et une protection maximale



## BRISE PURIFIANTE

Une pause quotidienne pour votre visage, vivifiante et oxygénante



## VAGUE RÉGÉNÉRANTE

Une pause dans le temps, pour une efficacité anti-âge et anti-stress



## EMBRUNS ÉNERGISANTS

Une pause stimulante et revitalisante pour le corps et l'esprit.

# Thalassa

SEA & SKIN

ma beauté positive



Nos formules sont sans paraben, sans huiles minérales ni actifs d'origine animale, pour un meilleur respect de votre corps et de l'environnement. Elles contiennent des oligo-éléments et sels minéraux, qui subliment la peau. Tous les produits sont issus d'une conception 100% made in Bretagne.

# 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 par téléphone au +33 (0)2 97 50 48 29, depuis votre chambre en appuyant sur la touche « thalassothérapie » ou sur place auprès de nos hôtesses. 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. En dessous de 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. Pour accéder à l'espace Forme, 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 soins ne sont pas adaptés aux femmes enceintes. En outre, 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 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 salle de repos 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 débiter 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 tous les jours de 8h30 à 18h30.

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 brochure et notre site internet [www.thalassa.com](http://www.thalassa.com).

Document non contractuel. Pour plus de précisions, reportez-vous aux conditions générales.

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 AccorHotels, WilliamK/La Clef Production, NKS\_Imagery/GettyImages, PheelingsMedia/iStock, Lemanieh/iStock, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Astronaut Images/Caia Images/GraphicObsession, Olix Wirtinger/Corbis, Cavan Images/Offset\_com, Yuri\_Arcurs/PeopleImages/GettyImages, MRI2MAE/MRI3MAE/GettyImages, @JC-Gigonnet, Jacek Chabraszewski/iStock, Jasmina007/GettyImages, Stock4B GraphicObsession, @Brian Boutin/Thalassa Amenities, Quentin Lagache-unsplash. - Photos non contractuelles - Réalisation : DH.C



## 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)

Renseignements pour tout achat au + 33 (0)2 97 50 48 88 ou directement à l'accueil de l'hôtel ou de l'institut.

**THALASSA SEA & SPA**  
**QUIBERON**  
SOFITEL

Boulevard Louison Bobet  
56170 Quiberon

Plus d'infos et réservation  
+33 (0)2 97 50 48 88  
H0562-RE@sofitel.com



#ThalassaSeaAndSpa

[Thalassa.com](https://www.thalassa.com)

