



carte
des SOINS


Thalassa
SEA & SPA

QUIBERON

SOMMAIRE

LES ESCALES	4
LA SUITE DES SOINS	7
L'EXPERTISE BEAUTÉ	
Le visage	8
Le corps	10
LA MISE EN BEAUTÉ	
La beauté des cheveux	12
La beauté des mains et des pieds	13
L'EXPERTISE MINCEUR	14
L'EXPÉRIENCE MARINE	
Les enveloppements - Les toniques	16
Les essentiels	17
L'EXPÉRIENCE SPA	
Les modelages évasion	18
Les massages	19
L'ÉQUILIBRE ET FORME	
Les activités physiques	20
Le lâcher prise	21
Les bilans équilibre	22
RÉSERVEZ VOS SOINS	24
CE QU'IL FAUT SAVOIR	27





Entièrement revisité, lumineux et ouvert sur l'océan, l'Institut Thalassa Quiberon a été repensé pour optimiser votre bien-être. Il préserve, tel un cocon, la tranquillité et l'intimité de chacun.

Pour vous offrir le meilleur du soin, nous avons sélectionné des soins de haute qualité et des marques reconnues pour leur expertise et leurs bienfaits.

- **AQUASCIENCE**, nouvelle marque cosmétique de Thalassa sea & spa, allie de façon unique les vertus de l'Eau de source marine, issue des profondeurs de la mer, aux bénéfiques reconnus des algues et oligo-éléments : vitalité, fermeté et hydratation.
- **SKINCEUTICALS**, précurseur dans la recherche avancée sur les anti-oxydants, cette marque de luxe innovante contribue à améliorer la santé de la peau et à lutter contre les principales causes du vieillissement cutané.
- **CARITA** révèle depuis plus de 60 ans la beauté unique de chaque femme à travers des produits de haute performance pour le visage et le corps.
- **LEONOR GREYL** a plus de 40 ans d'expertise et d'innovation dans le domaine du soin naturel haut de gamme du cheveux. Vivez un pur moment de détente et de plaisir.
- **INOA DE L'ORÉAL PROFESSIONNEL** propose des soins à la technologie innovante ainsi que des colorations issues des dernières tendances.



LES ESCALES

EN DEMI-JOURNÉE ET JOURNÉE DE SOINS

LES ESCALES BEAUTÉ

Rituel oriental - 1 heure 30 - 150€ **NOUVEAUTÉ**

Découverte du rituel complet hammam inspiré de la tradition orientale :

- 1 hammam bain de vapeur, gommage corporel au gant loofah puis modelage relaxant.

Escale oxygène - 2 heures - 170€ **NOUVEAUTÉ**

Moment de bien-être avec :

- 1 soin du visage source d'éclat,
 - 1 soin du corps bulle d'oxygène par Aquascience.
- La peau retrouve tout son éclat et sa douceur.

Escale beauté - 2 heures - 215€

2 soins coup d'éclat, gommage douceur aux senteurs méditerranéennes et soin visage source de pureté avec modelage, suivis d'un moment de détente avec 1 modelage relax corps de 30 minutes.

Escale à deux - 1 heure 30 - 180€ par personne **NOUVEAUTÉ**

Un moment unique de complicité : gommage corporel douceur, puis modelage total relax corps d'une heure. Deux soins douceur réalisés dans un espace privé pour vous offrir un instant privilégié de bien-être.

Programme anti-âge intensif par SkinCeuticals - 380€ **NOUVEAUTÉ**

Une peau plus lumineuse et plus ferme, les rides diminuées et les traits détendus pour des résultats jeunesse immédiats.

- 1 diagnostic expert anti-âge de la peau avec le skinscope,
- 1 soin éclat unifiant anti-taches (60 min),
- 1 soin restructurant suprême anti-âge (90 min),
- 1 soin apaisant (60 min).



Les escales comprennent l'accès libre à la piscine d'eau de mer chauffée, sauna et hammam pendant la demi-journée de soins. La durée des soins comprend votre accueil, votre temps de soin ainsi que votre temps d'installation en cabine.



LES ESCALES MARINES

Demi-journée bien-être - 150€

4 soins de thalassothérapie sur une demi-journée pour découvrir la thalassothérapie :

- 1 douche sous-affusion,
- 1 bain hydromassant ou bouillonnant,
- 1 douche à jets ou 1 hydrojet,
- 1 soin en piscine parmi aquagym, jets sous-marins et parcours marin.

Escale douceur marine - 1 heure 30 - 170€ **NOUVEAUTÉ**

Pour se ressourcer et vivre un moment de sérénité : 1 gommage douceur aux senteurs méditerranéennes, 1 bain hydromassant et 1 modelage sous affusion.

Passeport détente - 485€ à répartir selon vos envies

5 demi-journées de 2 soins individuels soit 10 soins au total dont :

- 2 soins esthétiques 30 min (parmi souffle de vitalité visage, gommage douceur, énergisant ou fraîcheur corps),
- 2 modelages 30 min (parmi total relax visage ou cuir chevelu, relax corps, modelage détente ou sous affusion),
- 2 hydrojets 30 min,
- 2 bains 30 min (parmi bain bouillonnant ou hydromassant),
- 2 enveloppements 30 min (parmi détoxifiant, amincissant, revitalisant, jambes légères ou hydratant douceur).

Le passeport est un document nominatif valable 6 mois.

LES ESCALES



LES CROISIÈRES SEA & SPA

La journée parenthèse bien-être - 185 €

- 4 soins de thalassothérapie (parcours marin, bain hydromassant, algothérapie ou modelage sous affusion*, total relax visage 30 min ou gommage sous affusion*),
- 1 déjeuner face à la mer à l'Océan, restaurant de l'institut (buffet d'entrées + plat ou plat + buffet de desserts).

Les escales comprennent l'accès libre à la piscine d'eau de mer chauffée, sauna et hammam pendant la demi-journée de soins. La durée des soins comprend votre accueil, votre temps de soin ainsi que votre temps d'installation en cabine.

* Choix à définir à la réservation ou suivant disponibilités sur place.



LA SUITE DE SOINS

UN CONCEPT EXCLUSIF

Découvrez au sein de l'Institut un **nouvel espace totalement privatisé** « La Suite de Soins », dédié à votre détente... en toute intimité. **Seul, en couple ou entre amis**, appréciez les bienfaits prodigués par nos experts du bien-être dans le calme d'un lieu exclusif, où discrétion et professionnalisme sont les maîtres mots.

La Suite de Soins vous propose tous les soins indispensables à votre détente : gommage, enveloppement, massage, affusion, douche sous-marine, watermass et soins esthétiques.


Cet espace privatif comprend également un salon intime et chaleureux ainsi qu'une terrasse extérieure, garants de votre bien-être et de votre tranquillité. Pour parfaire votre moment de détente, nos experts vous proposent **nos rituels de bienvenue et de détente** (sélection de l'ambiance olfactive, rituel bain de pieds selon la tradition asiatique, rituel du thé, rituel équilibre, ...)

Les soins pouvant être effectués dans la suite de soins sont identifiés en pages 24, 25, et 26 par le symbole 



Mise à disposition de la Suite de Soins pendant une demi-journée (4 heures)

- Pour 1 personne : 150€
- Pour 2 personnes : 75€ par personne
- Pour 3 ou 4 personnes : 70€ par personne

Les soins à la carte, pouvant être effectués au sein de la Suite, sont précédés par le symbole  voir pages 24, 25 et 26. Pour la mise à disposition de la suite dans le cadre d'un programme semaine ou court séjour, nous consulter.

- Escale Signature à deux

Mise à disposition de la Suite de Soins pendant 4 heures incluant 2 heures de soins par personne (soit 4 soins/pers) à sélectionner parmi : Gommage fraîcheur aux perles d'eau de source marine, enveloppement hydratation douceur, modelage sous affusion, watermass détente, douche sous-marine, relax corps, souffle de vitalité et soin éclat masque repulpant Carita

- Par personne : 270€

LE VISAGE

LE VISAGE PAR AQUASCIENCE



30 minutes - 75€ • 60 minutes - 95€

Souffle de vitalité - 30 minutes

Soin express pour un maximum de résultats beauté en un minimum de temps. Selon les besoins de votre peau : hydratation, éclat, nutrition...

Source d'éclat - 60 minutes

Ce soin oxygène et illumine votre visage, pour un véritable coup d'éclat. Gommage, modelage et masque aux actifs hydratants et stimulants. Idéal pour les peaux en manque de vitalité et déshydratées.

Source de pureté - 60 minutes

Soin purifiant et équilibrant pour une peau saine et nette. Gommage, nettoyage en profondeur, masque purifiant aux trois argiles.

Source de réconfort - 60 minutes

Soin d'une grande douceur, apporte souplesse et confort aux peaux sensibles et sèches grâce à un modelage apaisant et un masque riche en actifs calmants et nourrissants.

Source de jeunesse - 60 minutes

Soin actif anti-âge pour redonner tonus et vitalité à la peau. Associe un concentré unique d'actifs marins à du collagène pour un effet liftant et lissant immédiat. Traitement réparateur pour les peaux matures.

LE VISAGE PAR CARITA



30 minutes - 85€ • 60 minutes - 125€ • 105 minutes - 170€

Soin éclat masque repulpant - 30 minutes

Soin express ultra-concentré pour une mise en beauté immédiate. Masque lissant repulpant pour un teint éclatant et une peau visiblement plus tonique.

Soin mythique hydratation des lagons - 60 minutes

Bain de fraîcheur ressourçant pour les peaux déshydratées et fatiguées. Grâce aux actifs hautement hydratants, ce soin détend les traits et revitalise la peau.

Soin mythique lift fermeté - 60 minutes

Soin tonus alliant produits anti-âge performants, appareil Idéal PRO-LIFT, patchs pour les yeux et les lèvres, ce soin est raffermissant et vitalisant.

Soin suprême lift fermeté - 105 minutes

Soin tonus revitalisant pour les peaux matures. Alliance du rénovateur et de Idéal PRO-LIFT pour redessiner le contour du visage. Résultat beauté immédiat : la peau est raffermie, les rides lissées et le teint est frais et lumineux.

Programme Idéal PRO-LIFT - 4 séances - 490€ **NOUVEAUTÉ**

Programme fermeté sur plusieurs séances pour un résultat optimal : 1 soin suprême lift fermeté (105 minutes), 3 séances d'Idéal PRO-LIFT, appareil exclusif Carita (60 minutes).

LE VISAGE PAR SKINCEUTICALS



60 minutes - 125€ • 90 minutes - 170€

Soin correcteur anti-âge - 60 minutes

Corrige et lisse visiblement rides et ridules grâce à une synergie inédite d'actifs hautement performants (vitamine C) et à des modelages ciblés.

Soin éclat unifiant anti-tâches - 60 minutes

Ravive l'éclat des peaux fatiguées au teint irrégulier grâce à des actifs d'exception hautement concentrés et à un modelage stimulant la microcirculation.

Soin apaisant - 60 minutes

Calme efficacement les peaux stressées ou sensibilisées grâce à un modelage shiatsu spécifique et à une combinaison d'actifs profondément apaisants.



Soin détoxifiant - 60 minutes

Purifie et apaise les peaux à imperfections. Le modelage drainant associé à des actifs botaniques rééquilibre immédiatement la peau.

Soin hydratation intense - 60 minutes

Aide immédiatement et durablement les peaux déshydratées à retrouver leur taux d'hydratation optimal grâce à un soin très concentré en acide hyaluronique.

Soin perfecteur pour homme - 60 minutes

Équilibre et tonifie la peau grâce à des actifs hautement efficaces accompagnés d'un modelage palper-rouler particulièrement adapté aux peaux masculines.

Soin restructurant suprême anti-âge - 90 minutes NOUVEAUTÉ

Expérience anti-âge globale. Défroisse et raffermi profondément la peau, atténue durablement les rides profondes par une association unique de modelages adaptés aux besoins des peaux matures et d'actifs dermatologiques hautement performants. Un modelage du dos, du crâne, des mains, du visage et du décolleté complète ce soin pour un lâcher prise total.

La durée des soins comprend votre accueil, votre temps de soin ainsi que votre temps d'installation en cabine.

LE CORPS

PAR AQUASCIENCE



30 minutes - 75€ • 60 minutes - 95€

Gommage doux aux senteurs méditerranéennes - 30 minutes

Gommage aux sels fins et aux huiles essentielles de la Méditerranée pour exfolier la peau en douceur et apporter détente et relâchement.

Gommage énergisant aux sels de l'Atlantique - 30 minutes

Exfoliation aux sels marins de l'Atlantique pour un gommage tonique qui redonne énergie et éclat à la peau. Des huiles d'abricot et de pétales de fleurs associées aux sels nourrissent et adoucissent la peau.

Gommage fraîcheur aux perles d'eau de source marine - 30 minutes

Exfoliation ultra-douce aux perles d'eau de source marine, pour une peau douce et hydratée et une sensation de légèreté.

Bulle d'oxygène - 60 minutes

Expérience sensorielle sur le thème de l'eau pour apporter éclat, douceur et hydratation à la peau. Gommage doux aux perles d'eau de source marine, sérum marin ultra-concentré en oligo-éléments, puis un modelage enveloppant aux bulles d'eau de source marine.



Bien-être du dos - 60 minutes

Gommage aux agrumes, modelage relaxant réalisé avec un baume chauffant, masque chaud aux algues et argile. Idéal pour dénouer les tensions accumulées dans le dos.

Hydratation velours - 60 minutes

Soin cocon pour nourrir et adoucir la peau. Enveloppement chaud et onctueux à base de beurre de karité, d'algues et de cire d'abeille. Modelage du corps et modelage digito-pression du visage.

Essentiel silhouette - 60 minutes

Soin minceur par excellence associant des techniques manuelles dynamiques à des actifs hautement efficaces. Pour combattre l'effet peau d'orange et affiner la silhouette : modelage tonique anti-capitons, masque chauffant ciblé, enveloppement frais et drainant à l'argile verte.

Idéal fermeté - 60 minutes

Pour une peau plus souple et raffermie : gommage lissant, sérum tenseur, modelage et enveloppement raffermissant aux actifs marins et huiles essentielles.



PAR CARITA



75 minutes - 150€ • 90 minutes - 160€

Peau de satin - 75 minutes

Soin douceur associant un gommage drainant à un modelage ultra-nourrissant. Grâce aux produits phares, le rénovateur et le fluide beauté 14, la peau retrouve tout son éclat et une douceur exquise.

Éveil affinant intense - 90 minutes

Ce soin minceur cible avec précision les zones « critiques » et garantit légèreté et tonicité. Soin affinant et désinfiltrant grâce à l'association d'un gommage rénovateur, d'un masque affinant, de l'Idéal PRO-LIFT et d'un modelage drainant et tonifiant.

Corps parfait - 90 minutes **NOUVEAUTÉ**

Soin raffermissant d'exception, alliant efficacité anti-âge et détente absolue. Grâce à un modelage unique associant l'Idéal PRO-LIFT à des techniques manuelles tonifiantes et à des actifs ultra raffermissants, la silhouette est comme remodelée et la peau est plus souple, ferme et parfaitement hydratée.

La durée des soins comprend votre accueil, votre temps de soin ainsi que votre temps d'installation en cabine.

LA BEAUTÉ DES CHEVEUX

PAR LEONOR GREYL **NOUVEAUTÉ**

Leonor Greyl
PARIS

30 minutes - 70€ • 75 minutes - 125€

Soin découverte à la crème aux fleurs - 30 minutes

Soin réparateur pour cheveux très secs et déshydratés. Les cheveux retrouvent brillance et douceur.

Soin découverte à l'huile de germe de blé - 30 minutes

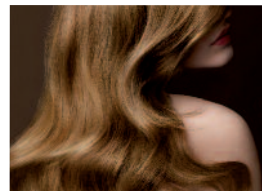
Pour remettre en condition les cheveux fatigués. Les cheveux sont dynamisés et revitalisés.

Soin conjugué au masculin - 75 minutes

Spécialement dédié aux hommes, ce soin complet favorise la repousse des cheveux grâce à la stimulation du cuir chevelu. Application d'actifs énergisants, gestes pour activer la micro-circulation du cuir chevelu et modelage des épaules et de la nuque pour associer efficacité et relaxation.

Escale à Quiberon - 75 minutes

Soin désaltérant et régénérant pour les cheveux les plus secs et abîmés par les colorations et le soleil. Un bain de jouvence pour les pointes caressées d'huile de palme et de crème de fleurs. La chevelure retrouve toute sa splendeur et sa légèreté originelle. Soin complété par un modelage des épaules et du décolleté.



Soin Culte à l'huile de germe de blé - 75 minutes

Soin sur mesure, préparé rien que pour vous et devant vous. Mélange onctueux à base de plantes 100% naturelles, d'huile de germe de blé et d'un complexe énergisant qui pénètre dans la structure même du cheveu et le régénère de l'intérieur. Le cuir chevelu est assaini, les cheveux retrouvent brillance et volume et la bonne croissance du cheveu est relancée. Modelage des épaules avec de l'huile de magnolia pour une détente optimale.

PAR INOA **NOUVEAUTÉ**

INOA

La coloration INOA est une véritable révolution dans le monde de la coloration, Inoa préserve le film naturel du cheveu. Sans ammoniaque, sans odeur, Inoa offre plus de 50 nuances vibrantes et lumineuses.

Balayages Inoa

Effet naturel partiel	95€
Effet naturel cheveux courts	115€
Effet naturel cheveux longs	135€

Mèches Inoa

Cheveux courts	115€
Cheveux longs	135€

Couleurs Inoa

Couleur	80€
---------	-----

LA BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS



30 minutes - 45€ • 45 minutes - 55 €

Soin hydratant des mains - 30 minutes

Gommage des mains suivi d'un masque hydratant chaud et d'un modelage, pour des mains douces et hydratées.

Manucure ou Beauté des pieds - 45 minutes

De jolis ongles réguliers et bien taillés ! Pose de vernis non comprise.



L'EXPERTISE MINCEUR

Enveloppement détoxifiant - 30 minutes - 60€

Application d'une pâte à base d'algues fucus et d'huiles essentielles spécialement conçue pour un effet sudation intense. Idéal en soin « starter » pour drainer et éliminer les toxines.

Enveloppement amincissant aux algues fucus - 30 minutes - 60€

Application d'une crème d'algues chaude sur l'ensemble du corps puis enveloppement dans un cocon chaud, pour apporter détente et pour favoriser l'absorption des sels minéraux et oligo-éléments concentrés dans les algues. Les algues fucus éliminent les toxines et favorisent l'amincissement.

Watermass minceur - 30 minutes - 65€ **NOUVEAUTÉ**

Soin amincissant et relaxant qui associe l'efficacité d'un modelage palper-rouler et les bienfaits de l'eau de mer chaude et des huiles essentielles. Idéal pour combattre la cellulite, le relâchement cutané et les tensions musculaires.

Modelage minceur - 30 minutes - 75€

Modelage tonique anti-capitons sur des zones localisées.

Drainage marin - 30 minutes - 75€ **EXCLUSIVITÉ QUIBERON**

Soin individuel drainant, relaxant, tonifiant associé à un modelage sur tout le corps en immersion dans l'eau de mer. Ce soin a pour principales actions un effet circulatoire, articulaire et musculaire. Il apporte détente, bien-être, relaxation et tonicité.



Consultation diététique - 45 minutes - 65€

Pour perdre du poids ou tout simplement retrouver l'équilibre alimentaire, rendez-vous avec la diététicienne pour un bilan et des conseils personnalisés dans un objectif de minceur durable. Test d'impédancemétrie inclus afin de connaître la masse grasse, la masse musculaire et la masse hydrique.

LA MINCEUR PAR AQUASCIENCE



60 minutes - 95€

Essentiel silhouette - 60 minutes

Soin minceur par excellence associant des techniques manuelles dynamiques à des actifs hautement efficaces. Pour combattre l'effet peau d'orange et affiner la silhouette : modelage tonique anti-capitons, masque chauffant ciblé, enveloppement frais et drainant à l'argile verte.

Idéal fermeté - 60 minutes

Pour une peau plus souple et raffermie : gommage lissant, sérum tenseur, modelage et enveloppement raffermissant aux actifs marins et huiles essentielles.

LA MINCEUR PAR LPG NOUVEAUTÉ

30 minutes - 90€ • 6 séances de 30 minutes - 485€
6 séances de 45 minutes - 590€

Cellu M6® beauté - 30 minutes

Véritable modelage palper-rouler associé à un système d'aspiration pour affiner et remodeler la silhouette. Soins personnalisés selon vos besoins : minceur, cellulite, relâchement cutané, circulation...

Soin endermo-drainant - 30 minutes

Pour retrouver des jambes fuselées et des chevilles fines, ce soin décongestionne les tissus et relance la circulation. Le confort et la sensation de légèreté des jambes est immédiat.



Programme expert tenseur bras - 6 séances de 30 minutes

Ce soin localisé agit en stimulant délicatement les tissus pour relancer la production de collagène et de l'élastine. Effet tenseur pour retrouver des bras tonifiés et raffermis.

Programme lipomassage expert - 6 séances de 45 minutes

Programme spécialement conçu pour éliminer efficacement les rondeurs localisées qui résistent à l'exercice et à l'hygiène alimentaire. Le corps est affiné et harmonisé, les rondeurs effacées.

Programme expert cellulissant - 6 séances de 45 minutes

Particulièrement efficace pour éliminer l'aspect peau d'orange en décroissant les cellules graisseuses, ce programme laisse la peau plus belle et plus douce, et les capitons lissés.

Programme homme expert endermo-resculptant 6 séances de 45 minutes

Ce lipomassage resculpte le haut du corps en profondeur en ciblant les zones à traiter en priorité : torse, pectoraux, ceinture abdominale ou dos. Les courbes s'estompent, le ventre se raffermi et les pectoraux sont redessinés.

La durée des soins comprend votre accueil, votre temps de soin ainsi que votre temps d'installation en cabine.

L'EXPÉRIENCE MARINE

LES ENVELOPPEMENTS

30 minutes - 60€

Enveloppement revitalisant aux algues laminaires - 30 minutes

Application d'une crème d'algues chaude sur l'ensemble du corps puis enveloppement dans un cocon chaud. Idéal pour ressourcer et reminéraliser l'organisme, décontracter les muscles et protéger la peau.

Enveloppement jambes légères - 30 minutes

Application sur les jambes d'un masque fraîcheur à base d'algues, de menthol et d'extraits de petit houx et de marron d'Inde. Ce soin redonne vitalité et légèreté aux jambes et stimule la circulation.

Enveloppement hydratant douceur - 30 minutes

Enveloppement chaud d'une crème hydratante onctueuse à base de beurre de karité, d'algues et de miel et cire d'abeille. Une composition naturelle exceptionnellement riche pour nourrir et adoucir la peau. Sensation de bien-être immédiat et une peau douce et satinée.

LES TONIQUES SOINS EN PETIT GROUPE

30 minutes - 45€ • 40 minutes + accès libre à l'espace forme - 115€

Activités aquatiques ciblées - 30 minutes NOUVEAUTÉ

Séance de gymnastique ciblée selon les bienfaits recherchés, animée par un coach sportif dans une piscine d'eau de mer chauffée. Aquatonique, aquastretching, aquajogging.

Jets sous-marins - 30 minutes

Mouvements en piscine d'eau de mer chauffée accompagnés par un hydrothérapeute, réalisés contre la force de jets puissants. Idéal pour drainer et sculpter la silhouette, assouplir les articulations et décontracter les muscles

Parcours marin - 40 minutes + accès libre à l'espace détente - 115€*

Itinéraire marin plein de vitalité composé d'une succession d'étapes ludiques pour réveiller le corps en douceur : fauteuil microbulles, geysers, couloir dynamique... et également bain à remous extérieur panoramique.

Le parcours marin vous donne accès à la piscine intérieure d'eau de mer chauffée, hammam et sauna pendant votre demi-journée de soins.

*Ce package est dédié aux clients non hébergés au sein du Sofitel Quiberon.

LES ESSENTIELS

Douche à jet - 15 minutes - 45€

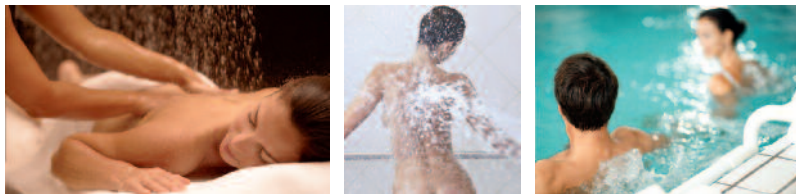
Modelage tonique du corps avec un jet d'eau de mer chaude à pression variable dirigé par un hydrothérapeute, pour un effet tonifiant et décontractant pour les muscles.

Hydrojet - 20 minutes - 50€

Allongé sur un matelas d'eau chaude, le corps est massé de la tête aux pieds par des jets. Stress évacué et détente assurée. Effet de flottaison qui renforce le bien-être.

Bain hydromassant - 30 minutes - 45€

Hydromassage de l'ensemble du corps réalisé en bain multi-jets d'eau de mer chauffé. Idéal pour se ressourcer et décontracter les muscles.



Watermass détente - 30 minutes - 60€

Soin relaxant qui associe l'efficacité d'un modelage palper-rouler et les bienfaits de l'eau de mer chaude et des huiles essentielles. Idéal pour combattre les tensions musculaires.

Modelage sous affusion - 30 minutes - 70€

Expérience multi-sensorielle : modelage relaxant sous une pluie fine d'eau de mer chaude pour une détente absolue et une peau douce et souple.

Gommage sous affusion - 30 minutes - 70€

Exfoliation de la peau en douceur avec des sels marins pour éliminer les impuretés, réalisée sous une pluie fine d'eau de mer chaude. Une agréable sensation de bien-être et la peau retrouve éclat et douceur.

La durée des soins comprend votre accueil, votre temps de soin ainsi que votre temps d'installation en cabine.

L'EXPÉRIENCE SPA

LES MODELAGES ÉVASION

Total relax visage - 30 minutes - 70€

Modelage du visage, du cou et du décolleté. Ce soin est profondément relaxant.

Total relax cuir chevelu - 30 minutes - 70€

Réalisé en cabine, ce soin est un incontournable. Des mains de fée vous massent le cuir chevelu pour une détente absolue.

Relax corps - 30 minutes - 70€ • 60 minutes - 125€

Véritable « lâcher prise », ce soin est un modelage du corps avec un baume nourrissant, permettant ainsi de vous détendre profondément tout en hydratant votre peau.

Modelage duo - 30 minutes - 125€ • 60 minutes - 225€

Un moment unique de complicité. Ce modelage vous réunit dans la même cabine pour vous offrir un instant privilégié de bien-être.

Modelage 4 mains - 30 minutes - 150€

Originalité et évasion. Deux esthéticiennes pratiquent de longs mouvements étirés de part et d'autre du corps en parfaite synchronisation.

Les soins 4 mains, relax corps, relax cuir chevelu sont également possibles en cabine duo

Modelage aux pierres chaudes - 60 minutes - 135€

Des pierres basaltiques chaudes enduites d'essences aromatiques sont utilisées pour masser tout le corps. Expérience ressourçante pour diminuer les tensions musculaires, le stress et retrouver l'équilibre du corps.

Vibrations japonaises - 60 minutes - 135€

Ensemble de stimulations grâce à des gestes doux et précis, allant des pieds à la tête. Produit un relâchement très progressif de tout le corps ainsi qu'une détente mentale intense.

Thaï traditionnel - 60 minutes - 135€

Sur futon et en tenue ample. Pressions et étirements des muscles, des mouvements articulaires pour stimuler les énergies et procurer une sensation de relaxation profonde.





LES MASSAGES RÉALISÉS PAR DES MASSEURS-KINÉSITHÉRAPEUTES

30 minutes - 85€ • 60 minutes - 150€

Massage énergétique chinois - 30 minutes

Réalisé par des pressions digitales et des massages en profondeur le long des méridiens, ce massage relance la circulation énergétique du corps. Régénérant, revigorant et dynamisant.

Réflexologie plantaire - 30 minutes

Modelage et stimulation par pressions des zones réflexes de la plante des pieds pour rééquilibrer le corps. Idéal pour libérer les tensions et redynamiser l'organisme.

Massage californien - 60 minutes

Massage corporel doux et relaxant par des mouvements fluides et continus. Une expérience enveloppante pour apaiser les tensions musculaires.



L'ÉQUILIBRE ET FORME

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Coaching sportif individuel - 30 minutes - 70 € • 60 minutes - 125 €

Votre coach sportif vous fait travailler votre corps avec un accompagnement sur mesure. Il établit avec vous un programme personnalisé adapté à vos besoins et à vos objectifs. Il est à votre écoute pour vous guider et vous faire progresser dans les meilleures conditions.

Activités aquatiques ciblées - 30 minutes - 45 € **NOUVEAUTÉ**

Séance de gymnastique tonique ciblée selon les bienfaits recherchés, animée par un coach sportif dans une piscine d'eau de mer chauffée. Aquatonique, aquastretching, aquajogging.



Swissball - 30 minutes - 45 € **NOUVEAUTÉ**

Les exercices sollicitent les abdominaux, les tonifient et assouplissent les muscles de l'ensemble du corps pour un joli maintien. Le swissball permet de travailler le corps dans sa globalité, grâce à un ballon de 60cm ou 75 cm de diamètre.

Gym bodybarre - 30 minutes - 45 € **NOUVEAUTÉ**

Cours de gymnastique avec haltères et en musique. Tonifie et sculpte les muscles principaux du corps.

Gym élastique - 30 minutes - 45 € **NOUVEAUTÉ**

Cours de gymnastique en douceur avec élastique et en musique. Tonifie le corps.

Step - 30 minutes - 45 €

Activité qui permet d'améliorer la coordination, l'endurance, le travail musculaire des membres inférieurs et supérieurs. L'exercice de base consiste à monter et à descendre du plateau horizontal en suivant un rythme musical et en enchaînant divers mouvements.

Abdos fessiers, cuisses ou bras - 30 minutes - 45 €

Pour tonifier les abdominaux, cuisses ou bras, gagner en fermeté et sculpter sa silhouette, une variété d'exercices ciblés pour renforcer ces zones.

Stretching (en intérieur ou sur la plage)* - 30 minutes - 45€

Gymnastique douce et étirements pour assouplir le corps, relâcher les tensions musculaires et se détendre.

Marche nordique - 45 minutes - 45€ **NOUVEAUTÉ**

Marche active avec des bâtons de marche spécifiques. Se pratique été comme hiver aussi bien sur le sable que sur nos sentiers côtiers.

Pilates - 45 minutes - 70€

Méthode douce pour améliorer la tonicité, la souplesse, la coordination et la posture. Alternance d'exercices sans mouvements brusques et sans chocs qui sollicitent toutes les parties du corps, en particulier les abdominaux.

Pass'sport - 6 séances - 220€ **NOUVEAUTÉ**

6 séances au choix parmi les activités physiques présentées ci-dessus (à l'exception du coaching sportif individuel et du yoga), dont un maximum de 3 séances de 45 minutes.

Le Pass'sport est un document nominatif valable 6 jours. Il ne donne pas accès à l'espace détente (piscine, sauna, hammam et salle cardio-training), à l'exception des clients hébergés au sein des hôtels Sofitel.

* Suivant les conditions météorologiques.

LE LÂCHER PRISE**Yoga - 60 minutes - 80€**

Technique ancestrale indienne qui combine techniques de relaxation, de postures et de respiration. Bien-être immédiat et amélioration de la résistance physique en sollicitant les muscles.

La durée des soins comprend votre accueil, votre temps de soin ainsi que votre temps d'installation en cabine.



L'ÉQUILIBRE ET FORME



LES BILANS ÉQUILIBRE

45 minutes - 65€ • 60 minutes - 90€

Consultation diététique - 45 minutes

Pour perdre du poids ou tout simplement retrouver l'équilibre alimentaire, rendez-vous avec la diététicienne pour un bilan et des conseils personnalisés dans un objectif de minceur durable. Test d'impédancemétrie inclus afin de connaître la masse grasse, la masse musculaire et la masse hydrique.

Bilan de la condition physique « Bodyage » - 60 minutes

Véritable révolution en matière d'entraînement, le Bodyage réalise une évaluation de la condition physique de votre corps : condition cardio-vasculaire, force musculaire, souplesse... À partir de cette analyse guidée par notre coach sportif, une évaluation détaillée de votre âge physiologique et un programme d'entraînement personnalisé vous seront proposés.





LES ESCALES


Les escales beauté	Durée	Tarif
Rituel oriental	1h30	150€
Escale oxygène	2h	170€
Escale beauté	2h	215€
Escale à deux, <i>par pers.</i>	1h30	180€
Programme anti-âge		380€


Les escales marines	Durée	Tarif
Escale douceur marine	1h30	170€
Demi-journée bien-être	4 soins	150€
Passeport détente	10 soins	485€


Les croisières sea & spa	Durée	Tarif
Journée parenthèse bien-être	4 soins + <i>déj.</i>	185€

La suite de soins	Durée	Tarif
1 pers.	1/2 jour.	150€
2 pers.	1/2 jour. <i>par pers.</i>	75€
3 ou 4 pers.	1/2 jour. <i>par pers.</i>	70€
Escale signature	1/2 jour. <i>par pers.</i>	270€



L'EXPERTISE BEAUTÉ

Le visage	Durée	Tarif
 Par Aquascience		
Souffle de vitalité	30 min	75€
Source d'éclat	60 min	95€
Source de pureté	60 min	95€
Source de réconfort	60 min	95€
Source de jeunesse	60 min	95€

 Par Carita		
Soin masque repulpant	30 min	85€
Soin hydratation	60 min	125€
Soin mythique lift fermé	60 min	125€
Soin suprême lift fermé	105 min	170€
Programme Idéal PRO-LIFT	4 séances	490€

 Par Skinceuticals		
Soin correcteur anti-âge	60 min	125€
Soin éclat anti-tâches	60 min	125€
Soin apaisant	60 min	125€
Soin détoxifiant	60 min	125€
Soin hydratation intense	60 min	125€
Soin perfecteur homme	60 min	125€
Soin restructurant anti-âge	90 min	170€

 Les spécifiques		
Soin des yeux et des lèvres	30 min	65€
Pincements Jacquet	30 min	65€
Lift 6 visage	45 min	70€
Drainage lymphatique visage	45 min	70€

Le corps	Durée	Tarif
 Par Aquascience		
Gommage douceur	30 min	75€
Gommage énergisant	30 min	75€
Gommage fraîcheur	30 min	75€
Bulle d'oxygène	60 min	95€
Bien-être du dos	60 min	95€
Hydratation velours	60 min	95€
Essentiel silhouette	60 min	95€
Idéal fermeté	60 min	95€
 Par Carita		
Peau de satin	75 min	150€
Éveil affinant intense	90 min	160€
Corps parfait	90 min	160€

LA MISE EN BEAUTÉ

La beauté des cheveux	Durée	Tarif
Par Leonor Greyl		
Soin à la crème aux fleurs	30 min	70€
Soin à l'huile germe de blé	30 min	70€
Soin conjugué au masculin	75 min	125€
Escale à Quiberon	75 min	125€
Soin culte au germe de blé	75 min	125€

Les soins pouvant être effectués dans la suite de soins sont identifiés par le symbole 

L'EXPERTISE MINCEUR


Par Inoa		
Balayages	60 min	
<i>Effet naturel partiel</i>		95 €
<i>Effet naturel cheveux courts</i>		115 €
<i>Effet naturel cheveux longs</i>		135 €
Mèches		
<i>Cheveux courts</i>	60 min	115 €
<i>Cheveux longs</i>		135 €
Couleurs	60 min	80 €
L'entretien des cheveux	Durée	Tarif
Shampooing + coiffage		
<i>Court</i>	15 min	30 €
<i>Long</i>	30 min	35 €
Shampooing + brushing		
<i>Court</i>	30 min	40 €
<i>Mi-long</i>	45 min	45 €
<i>Long</i>	60 min	50 €
Shampooing + coupe masculin	30 min	30 €
Crème, mousse, ou soin sans rinçage		15 €
Coupe entretien	30 min	25 €
Coupe transformation	45 min	45 €
Le visage	Durée	Tarif
Teinture cils	30 min	35 €
Teinture sourcils	30 min	35 €

Les mains et les pieds	Durée	Tarif
Manucure Mavala express	15 min	20 €
Pose de vernis	15 min	25 €
Pose french	15 min	30 €
Soin spa délice des mains	30 min	40 €
Soin spa mains + contour des ongles	30 min	40 €
Manucure soin lisseur	30 min	40 €
Manucure soin durcisseur	30 min	40 €
Manucure soin renforcement	30 min	40 €
Manucure soin restructurant	30 min	40 €
Soin hydratant mains ou pieds	30 min	45 €
Manucure, beauté des pieds	45 min	55 €
Manucure prestige	60 min	70 €

Les épilations	Durée	Tarif
Entretien ligne sourcils	15 min	20 €
Lèvre supérieure	15 min	20 €
Menton	15 min	20 €
Aisselles	15 min	30 €
Avant bras	30 min	35 €
Dos	30 min	35 €
Torse	30 min	35 €
Demi-jambes	30 min	35 €
Cuisses	30 min	35 €
Maillot	30 min	40 €
Maillot brésilien	30 min	50 €
Maillot intégral	30 min	60 €

L'expertise minceur	Durée	Tarif
Enveloppement détoxifiant	30 min	60 €
Enveloppement amincissant	30 min	60 €
Watermass minceur	30 min	65 €
Massage minceur	30 min	85 €
Modelage minceur	30 min	75 €
Drainage marin	30 min	75 €
Consultation diététique	45 min	65 €
Par LPG		
Cellu M6® kiné	30 min	90 €
Cellu M6® beauté	30 min	90 €
	45 min	110 €
Soin endermo-drainant	30 min	90 €
Programme tenseur bras	30 min x 6	485 €
Programme lipomassage	45 min x 6	590 €
Programme cellulissant	45 min x 6	590 €
Programme homme	45 min x 6	590 €
Par Aquascience		
Essentiel silhouette	60 min	95 €
Idéal fermeté	60 min	95 €







L'EXPÉRIENCE MARINE

 Les enveloppements	Durée	Tarif
Algues laminaires	30 min	60€
Jambes légères	30 min	60€
Hydratant douceur	30 min	60€
Boues marines	30 min	65€

Les toniques	Durée	Tarif
Réharmonisation tonique	30 min <i>8 pers.</i>	45€
Réharmonisation générale	30 min <i>8 pers.</i>	45€
Réharmonisation personnalisée	30 min <i>5 pers.</i>	45€
Activités aquatiques ciblées	30 min	45€
Jets sous-marins	30 min	50€
Jets sous-marins minceur*	30 min	55€
Parcours marin clients Sofitel	40 min	60€
Parcours marin + esp. détente	40 min	115€

Les essentiels	Durée	Tarif
Douche à jet	15 min	45€
Douche à jet minceur*	15 min	50€
Gommage gant loofah	15 min	60€
Hydrojet	20 min	50€
Bain hydromassant	30 min	45€
Bain bouillonnant	30 min	45€
 Douche sous affusion	30 min	45€
Pressothérapie	30 min	55€
 Watermass détente	30 min	60€
 Douche sous-marine	30 min	60€
 Douche ss-marine minceur*	30 min	65€
 Modelage sous affusion	30 min	70€
 Gommage sous affusion	30 min	70€

L'EXPÉRIENCE SPA

Les modelages évasion	Durée	Tarif
 Total relax visage	30 min	70€
 Total relax cuir chevelu	30 min	70€
 Relax corps	30 min	70€
	60 min	125€
 Modelage détente	30 min	70€
	60 min	125€
Modelage duo	30 min	125€
	60 min	225€
 Modelage 4 mains	30 min	150€
Modelage pierres chaudes	60 min	135€
Vibrations japonaises	60 min	135€
Modelage ayurvédique	60 min	135€
Thai traditionnel	60 min	135€
 Total relax corps et visage	75 min	160€

Les massages	Durée	Tarif
Séance rééducative indiv.	30 min	80€
Auriculothérapie	30 min	85€
Shiatsu ostéopathie concept®	30 min	85€
 Énergétique chinois	30 min	85€
 Réflexologie plantaire	30 min	85€
 Drainage veineux manuel	30 min	85€
 Thérapeutique	30 min	80€
	60 min	140€
 Aux huiles essentielles	30 min	80€
	60 min	140€
 Drainage lymphatique	60 min	150€
 Californien	60 min	150€

L'ÉQUILIBRE ET FORME

Les activités physiques	Durée	Tarif
Coaching sportif individuel	30 min	70€
	60 min	125€
Activités aquatiques	30 min	45€
Swissball	30 min	45€
Gym bodybarre	30 min	45€
Gym élastique	30 min	45€
Step	30 min	45€
Abdos	30 min	45€
Stretching	30 min	45€
Marche nordique	45 min	45€
Pilates	45 min	70€
Pass'sport	6 séances	220€

Le lâcher prise	Durée	Tarif
Yoga	60 min	80€

Les bilans équilibre	Durée	Tarif
Consultation diététique	45 min	65€
Bilan « Bodyage »	60 min	90€

LES SEMAINES

Les semaines	Durée	Tarif
Remise en forme	6 jours	780€
Santé	6 jours	1 080€
Harmonie	6 jours	1 380€
Sublim' Éclat	6 jours	1 560€
Prestige et liberté	6 jours	2 280€

* soin réservé à la clientèle du Sofitel diététique

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Durée des soins. La durée comprend votre accueil, votre temps de soins ainsi que votre temps d'installation en cabine. Pour les soins esthétiques et modelages, pour une séance de 30 min, de 45 min, de 60 min, de 75 min, de 90 min et de 105 min, les durées effectives de soins sont respectivement de 25 min, de 40 min, de 55 min, de 70 min, de 85 min et de 100 min.

Réservations de soins, les réservations constituent une commande ferme. Pour les clients extérieurs et pour toute réservation par téléphone, les réservations sont obligatoirement garanties par carte de crédit. Les tarifs TTC publiés (prix nets ttc, tva comprise), sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. Pour toute information et réservation, l'Institut vous accueille du lundi au samedi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h45, le dimanche de 9h à 17h00 - Tél. + 33 (0)2 97 50 48 29 ou sur place au 48 39.

Moyens de paiement acceptés : Carte Visa, Mastercard, American Express, Eurocard, Diner's, Chèques Vacances, carte Cad'eau Thalassa & spa, chèque bancaire, espèces et chèque compliments AClub

Politique d'annulation. Tout rendez-vous sera facturé s'il est annulé moins de 24 heures à l'avance.

Disponibilité des soins. Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité à l'accueil de la thalassothérapie. Nous vous conseillons de les réserver à l'avance.

Pour votre détente, nous vous conseillons de vous présenter 10 minutes avant votre rendez-vous. En cas de retard, nous nous réservons le droit de réduire la durée de votre soin équivalent à votre retard. Nos forfaits comprennent le prêt du peignoir et des serviettes de bain ainsi que l'accès libre à la piscine d'eau de mer chauffé, sauna et hammam pendant la demi-journée de soins (à partir de 150€ d'achat).

Accès aux soins et à la thalassothérapie, pour accéder à la thalassothérapie, le port de sandales est obligatoire. Pour accéder à l'Espace Forme, tenue et chaussures de sport sont indispensables. Le short de bain est interdit en piscine. Pendant les soins et en piscine, le port du bonnet de bain est obligatoire. Nos soins de thalassothérapie et d'esthétique individuels sont destinés à des personnes de 18 ans et plus et ne sont pas adaptés aux femmes enceintes. Les enfants de moins de 16 ans ne sont pas admis au sauna, hammam, salle de cardio-training et bain à remous extérieur. Pour les prestations de thalassothérapie de moins de 4 jours, il vous sera demandé de signer une décharge médicale avant de débiter vos soins.

Les modelages sont des massages non thérapeutiques effectués par des esthéticiennes diplômées, pour les soins de l'Espace Beauté. Pour les autres soins, ils peuvent être effectués par des praticiens du bien-être ou hydrothérapeutes.

Animaux non admis à l'Institut et à l'espace beauté.

Pour connaître les dates de fermeture de la thalassothérapie, n'hésitez pas à nous contacter ou à consulter notre brochure et notre site Internet.

SOFITEL QUIBERON
THALASSOTHÉRAPIE ET BIEN-ÊTRE

Pointe de Goulvars - 56170 Quiberon
Tél. +33 (0)2 97 50 48 88
Fax +33 (0)2 97 30 45 52
E-mail : h0562-re@accor.com

S O F I T E L
L U X U R Y H O T E L S

