les soins de A à Z*

Pour vous aider à comprendre votre programme de soins de thalassothérapie, découvrez d'ores et déjà les mots qui font du bien.

Selon les destinations, ces soins sont inclus dans vos programmes, en accès libre ou à la carte.

La plupart des soins peuvent être réalisés avec votre maillot de bain ou avec un sous-vêtement jetable mis à votre disposition dans chaque cabine de soins. Nos experts vous accompagnent tout au long de votre séjour.

*Les soins proposés au sein de nos Instituts de thalassothérapie et Espaces Beauté peuvent varier selon les destinations.
Pour tout renseignement, consultez l'établissement dans lequel vous avez prévu de séjourner.

Aérosols

Brumisation d'eau de mer dans une salle relaxante où votre respiration lente et profonde vous permet d'absorber des oligo-éléments et sels mineraux et de vous détendre.

> Idéal pour renforcer les défenses immunitaires et stimuler les voies respiratoires.

Aquabébé

Jeux d'initiation aquatique avec la participation des parents, articulés autour de 3 grands thèmes : la découverte de l'eau, l'immersion et le déplacement.

> Idéal pour l'éveil sensoriel de l'enfant et pour renforcer la complicité entre les parents et l'enfant.

Aquaforme

Exercices réalisés avec des appareils de cardiotraining (vélo, stepper, rameur…) immergés dans une piscine d'eau de mer chauffée.

> Idéal pour renforcer les muscles en douceur, améliorer la circulation et stimuler le système cardio-respiratoire.

Aquagym

Séries d'exercices de renforcement musculaire et d'étirements réalisés en piscine, associés à l'utilisation d'accessoires pour amplifier les effets des mouvements.

> Idéal pour tonifier le corps en douceur et affiner la silhouette.

Aquastretching

Exercices de contractions et d'étirements de l'ensemble du corps dans une piscine d'eau de mer chauffée.

> Idéal pour activer la récupération musculaire et assouplir les articulations.

Bain hydromassant

Cycle par cycle, un ensemble de jets masse le corps de manière progressive dans une baignoire remplie d'eau de mer. Des algues peuvent être ajoutées. Certaines baignoires sont équipées de la chromothérapie (alternance de couleurs) qui accentue l'effet de détente sur le corps et l'esprit selon les propriétés des couleurs.

> Décontracte les muscles et les articulations, stimule la circulation.

Boules marines

Les mains sont plongées dans une boue marine chaude, où elles réalisent des mouvements avec les poignets pour optimiser les bénéfices.

> Soulage les douleurs articulaires et améliore la mobilité et la souplesse des articulations des mains.

Cellu M6®

Soin minceur effectué à l'aide d'un appareil agissant selon le principe de «palper-rouler» pour désengorger les cellules graisseuses et stimuler la circulation sanguine et lymphatique.

> Idéal pour combattre la cellulite et affiner la silhouette.

Douche à affusion

Fine pluie d'eau de mer chaude : les gouttes d'eau qui massent le corps étendu sur un matelas, favorisent la décontraction.

> La brumisation d'eau de mer accentue l'absorption cutanée et respiratoire des oligo-éléments et des sels minéraux.

> Idéale pour une action apaisante et sédative, en cas de nervosité, de surmenage ou de grande fatigue.

Douche à jet

Une hydrothérapeute dirige à distance un jet modulable balayant le corps dans le sens de la circulation. Ce soin modèle la silhouette et favorise l'élimination des toxines.

> Effet décontractant ou tonique selon la pression du jet et la température de l'eau.

> Idéal en cas de fatigue, jambes lourdes, cellulite ou contractions musculaires

Douche sous-marine

Dans une baignoire remplie d'eau de mer et chauffée à 36°C, l'hydrothérapeute, à l'aide d'un jet à pression variable, masse l'ensemble du corps en insistant sur les zones à traiter, en suivant toujours le retour veineux.

> Action antalgique et décontracturante, indiquée pour les raideurs musculaires et articulaires, l'arthrose, les problèmes de circulation sanguine et de cellulite.

Enveloppement chaud d'algues (Algothérapie)

Application d'une crème d'algues chaude sur l'ensemble du corps, puis enveloppement dans une couverture chaude, comme dans un cocon, pour faciliter la sudation et l'absorption des sels minéraux et des oligo-éléments.

Utilisation de différents types d'algues selon les effets recherchés.

- **Algues laminaires :** idéal pour revitaliser l'organisme, soulager les douleurs et les articulations et décontracter les muscles.
- **Algues fucus amincissantes :** idéal pour favoriser l'élimination des toxines, des lipides et de l'eau, notamment en cas de cellulite ou de surcharge pondérale.

Enveloppement hydratant

Application d'une crème onctueuse à base de cire d'abeille, d'algues et de beurre de karité sur l'ensemble du corps, puis enveloppement dans une couverture chaude.

>Idéal pour nourrir, hydrater et adoucir la peau.

Enveloppement de boues marines et d'argiles

Application de boues marines chaudes, puis enveloppement dans une couverture chaude.

> Idéal pour soulager des douleurs articulaires.

Enveloppement jambes légères

Application rafraîchissante d'algues et d'extraits de petit houx et de marron d'Inde sur les jambes, puis enveloppement, pour décongestionner et stimuler la microcirculation sanguine.

> Idéal pour soulager les sensations de jambes lourdes.

Gommage

Gommage complet du corps en douceur à l'aide d'une crème exfoliante pour éliminer les cellules mortes.

> Idéal pour adoucir la peau et favoriser la pénétration des actifs marins dans la peau.

> Peut aussi se pratiquer **sous affusion**.

Hammam

Bain de vapeur dans une pièce chauffée à 40-50°C.

> Idéal pour détendre le corps, éliminer les toxines, adoucir et purifier la peau.

Le saviez-vous ?

> Le gommage du corps, pratiqué en début de séjour favorise la pénétration des actifs marins dans la peau. Vous optimisez ainsi tous les bienfaits de vos soins.

Hydrojambes

Les jambes et les pieds sont immergés successivement dans de l'eau de mer chaude et froide et sont massés par des jets marins.

> L'alternance des températures est idéale pour tonifier les parois veineuses, favoriser la circulation et soulager les sensations de jambes lourdes.

Hydrojet

Allongé sur un matelas d'eau, le corps est massé par de puissants jets en mouvement qui remontent des pieds à la tête.

> Une détente des muscles en profondeur qui évacue le stress et combat la fatigue.

Impédancemétrie

Technique réalisée par une diététicienne lors d'un entretien individuel pour évaluer le poids et la composition corporelle (mesure d'eau, de graisse et de muscle dans le corps).

> Cette analyse individuelle permet à la diététicienne de vous proposer des conseils personnalisés en termes de régime alimentaire et habitudes de vie.

Jets sous-marins

Soin en piscine associant des mouvements simples à des massages sous l'action de jets à puissance variable. Le corps en apesanteur est libre de tout mouvement.

> Soin indiqué pour récupérer une mobilité articulaire ou musculaire.

> Idéal pour améliorer la circulation sanguine, combattre la cellulite et les amas graisseux grâce à l'effet du drainage.

Kinésithérapie en piscine

Exercices réalisés sous la conduite d'un masseur-kinésithérapeute dans un bassin d'eau de mer chauffée, facilités par la portance et la chaleur de l'eau.

> Idéal pour un travail en douceur des muscles et des articulations.

Massage

Soin de techniques manuelles prodiguées par un masseur-kinésithérapeute et personnalisées à chaque besoin spécifique.

> Idéal pour combattre les blocages et tensions du dos, les douleurs musculaires et les problèmes articulaires.

Modelage

Combinaison de mouvements doux et de pressions sur le dos ou sur l'ensemble du corps pour relâcher les zones de tension et se relaxer. Soin détente non thérapeutique effectué par des praticiens formés aux techniques de modelages.

Différents types de modelages selon l'expérience de bien-être recherchée.

> **Modelage détente (modelage relaxant) :** idéal pour vous détendre et pour assouplir la peau.

> **Modelage sous affusion :** expérience multi-sensorielle où le modelage est réalisé sous une fine pluie d'eau de mer chauffée. Idéal pour relâcher les zones contractées, vous relaxer et assouplir la peau.

Le saviez-vous ?

> Vos soins quotidiens sont répartis sur une durée de 3 à 4h, et dispensés en alternance : un jour le matin, un jour l'après-midi. Profitez de vos moments de pause pour chouchouter votre corps !

> Vous sont également proposés des **modelages ciblés sur certaines zones du corps** (visage, cuir chevelu…) et des **modelages du monde** (pierres chaudes, californien, thaï…).

Parcours aquatique

Un itinéraire santé complet composé de différentes étapes, selon le site : bassin chaud bouillonnant, fontaine marine, geysers, couloir dynamique, fauteuil microbulles…

> Idéal pour vous détendre et vous stimuler en toute convivialité.

Pressothérapie

La sensation de jambes lourdes est dûe à une faiblesse du système veineux. La pressothérapie réactive la circulation sanguine en provoquant un retour veineux par légères compressions permettant d'évacuer les toxines.

> Effet rafraîchissant et immédiat sur les jambes lourdes. Ce traitement est aussi efficace pour traiter l'aspect peau d'orange et lutter contre la cellulite localisée sur les cuisses.

Réflexologie plantaire

Modelage et stimulation par pressions des zones réflexes de la plante des pieds pour équilibrer l'ensemble du corps.

> Idéal pour libérer les tensions et procurer un bien-être général.

Relaxation en piscine

Exercices inspirés de la sophrologie de respiration profonde et d'étirements, réalisés en bassin d'eau de mer chauffée où la flottaison permet un bon relâchement musculaire.

> Idéal pour détendre en profondeur le corps et l'esprit.

Sauna

Bain de chaleur sèche à 60-80°C pratiqué dans une cabine de bois.

> Idéal pour éliminer les toxines, relâcher et soulager les muscles.

Sophrologie

Inspirée de techniques orientales, cette méthode de relaxation favorise l'équilibre et l'harmonisation du corps et de l'esprit.

> Idéal pour évacuer le stress, « lâcher prise » et apporter une meilleure connaissance de votre corps.

Watermass®

Modelage « palper-rouler » réalisé par dépresso-aspiration associé à de l'eau de mer et des huiles essentielles.

> Idéal pour combattre la cellulite et raffermir les tissus.

Le saviez-vous ?

> L'eau de mer, chauffée à 33°C, favorise le relâchement musculaire, stimule la circulation sanguine, et permet une parfaite pénétration des actifs.

Thalassa
SEA & SPA

www.thalassa.com

THALASSA SEA & SPA, LA MARQUE BIEN-ÊTRE DU GROUPE ACCOR
14 DESTINATIONS DE THALASSOTHÉRAPIE EN FRANCE ET À L'INTERNATIONAL

LE TOUQUET PARIS-PLAGE
DINARD
QUIBERON
LES SABLES D'OLONNE
ILE D'OLÉRON

BIARRITZ
PORT-CAMARGUE
HYÈRES
PORT-FRÉJUS
PORTICCIO

TIMI AMA (SARDAIGNE)
CAPOVATICANO (ITALIE DU SUD)
ESSAOUIRA (MAROC)
ZALLAQ (BARHEIN)

Crédits photos : Photothèque Accor - DR. E. Cuvillier.