

THALASSA ÎLE D'OLERON
NOVOTEL

Plage de Gatseau
17370 Saint-Trojan-les-Bains

Plus d'infos & réservation
+33 (0)5 46 76 36 87

H0417-TH5@accor.com
webcam : www.thalasso-oleron.info
blog : thalassa-ile-oleron.com/blog/



#ThalassaSeaAndSpa

Thalassa.com

Une expérience  **ACCOR HOTELS**

Thalassa
SEA & SPA


SPA & BEAUTÉ
COLLECTION DE SOINS

ÎLE D'OLERON

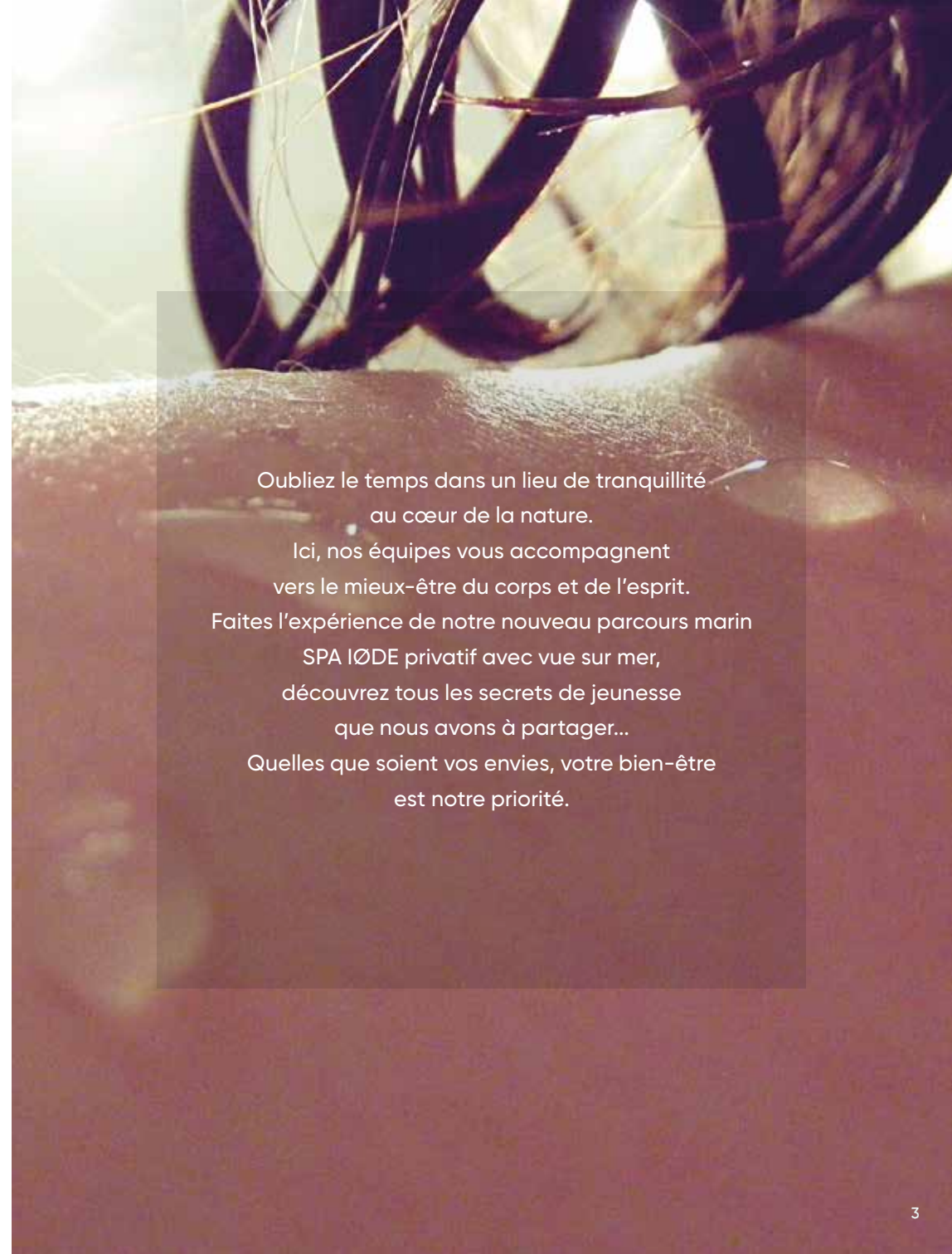
Sommaire



Clés du mieux-être	04	25	Modelages
Soins Spa visage	09	25	Sport & activités
Soins haute technologie	12	27	Essentiels de thalasso
Soins Spa corps	14	30	Pauses marines
Soins minceur experts	19	34	Informations pratiques



THALASSO, SPA & BEAUTÉ : +33 (0)5 46 76 36 87



Oubliez le temps dans un lieu de tranquillité
au cœur de la nature.
Ici, nos équipes vous accompagnent
vers le mieux-être du corps et de l'esprit.
Faites l'expérience de notre nouveau parcours marin
SPA IØDE privatif avec vue sur mer,
découvrez tous les secrets de jeunesse
que nous avons à partager...
Quelles que soient vos envies, votre bien-être
est notre priorité.

Les clés du mieux-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. Retrouvez également leurs astuces sur notre blog www.thalassa-ile-oleron.com.

Sommeil & Récupération



LA RESPIROLOGIE

Maîtriser son souffle pour cultiver l'équilibre et la vitalité. Une promesse de nos séances exclusives de Respirologie basées sur la méthode Vital'Respir™. Les quatre éléments entrent en synergie pour prendre soin de vous.

- Terre&mer - En salle - 40 min / 25 €
- Énergie - lodée en extérieur - 50 min / 25 €

KANSU 40 min / 75 €

Modelage de la plante des pieds à l'aide d'un bol traditionnel indien, améliorant la qualité du sommeil.

AQUAØ 20 min / 55 €

Légère comme une plume, cette balade aquatique permet à votre corps et votre esprit de se relâcher et de s'abandonner.



Équilibre & Nutrition



CONSULTATION DE MICRONUTRITION ⌚ 60 min / 80 € avec Oligoscan

Un bilan pour faire un lien entre hygiène de vie et maux de santé, afin d'adapter son alimentation. La micronutrition, travaille sur l'équilibre intestinal, acido-basique, inflammatoire et oxydatif.

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE ⌚ 45 min / 60 €*

Prendre conscience d'une hygiène alimentaire à mettre en place pour maintenir ou retrouver son poids de forme.

** 1^{ère} séance avec impédancemétrie*

IMPÉDANCEMÉTRIE ⌚ 30 min / 30 €

Mesure de répartition corporelle

OLIGOSCAN SANTÉ ⌚ 30 min / 40 €

Une technologie innovante qui évalue vos besoins en minéraux, oligo-éléments et votre niveau de stress oxydatif de façon rapide et non-invasive au niveau intratissulaire, afin de corriger vos carences.

** Tarif en supplément d'une consultation diététique*

Beauté & Jeunesse



NOUVEAU

DIAGNOSTIC VISAGE ⌚ 25 min / 15 €

Diagnostic visage de haute technologie, professionnel et instantané pour personnaliser vos soins et votre routine de beauté en parfaite adéquation avec votre besoin.

Stress & Émotions



MESURE BY BEFLOW ⌚ 30 min / 30 €

Beflow est un système unique au monde pour faire le point avec soi-même. L'évaluation de votre forme physique, mentale et émotionnelle en un clin d'œil.

MODELAGE RÉFLEXE DU VENTRE ⌚ 25 min / 55 € - les 3 séances / 135 €

Le ventre est le deuxième cerveau. Libérez vos résistances physiques, émotionnelles et mentales.

LITHOTHÉRAPIE 🙏 ⌚ 20 min / 30 € + mesure Beflow / 30 €

Technique d'harmonisation des énergies par les pierres semi-précieuses. Séance personnalisée selon les résultats de mesure Beflow.

AUTO-HYPNOSE 🙏 ⌚ 20 min / 55 €

A la portée de tous, cette technique de visualisation et d'imagination vous apprend à gérer stress et émotions, et même soulager les tensions.

MODELAGE RÉGÉNÉRANT BY THALASSA SEA & SPA ⌚ 50 min / 90 €

Des gestes inspirés de la fasciathérapie, apportent détente profonde et énergie et procurent un intense sentiment d'unité.



Les soins Spa visage

Par Dermalogica



Marque n°1 des soins professionnels dans le monde, les soins Dermalogica révèlent la santé de votre peau à l'aide de produits hautement concentrés en actifs.

PRO SKIN 60®  60 min / 95 €

Ce soin personnalisé ultime offre à votre peau, des résultats immédiatement visibles.

PRO SKIN 30®  30 min / 55 €

Ce soin sur mesure vous offre un résultat ciblé en un minimum de temps.

SKIN BAR®   25 min / Offert

Analyse détaillée de votre peau, zone par zone.

Par Aquascience



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.

SOURCE D'ÉCLAT ET DE JEUNESSE  50 min / 90 €

Le réveil d'une peau lissée et d'un visage rayonnant.

SOURCE D'HYDRATATION CALMANTE  50 min / 90 €

La plénitude d'une peau ressourcée et protégée.

SOURCE DE PURETÉ  50 min / 90 €

Une peau saine et un grain de peau affiné.

SOUFFLE D'ÉTERNITÉ  25 min / 55 €

Puissant repulpant et anti-oxydant.

SOUFFLE DE FRAÎCHEUR  25 min / 55 €

De l'éclat en un tour de mains expertes.



Les soins haute technologie

L'expertise jeunesse



Ces technologies révolutionnaires dérivées du champ de l'esthétique sont connues et reconnues pour leurs performances et résultats.

MÉSOPOR ⌚ 50 min / 100 €

Traitement de pointe qui permet la pénétration en profondeur d'un puissant cocktail d'actifs.

ENDERMOLIFT ♿ ⌚ 40 min / 75 € - les 3 séances / 205 €

Méthode qui permet de redensifier, tonifier, stimuler la peau en profondeur et effacer les signes de l'âge.

La cryothérapie



La solution rapide et efficace pour la prévention, le sport, la santé, le bien-être, ou simplement pour rester jeune et en forme !

La cryothérapie corps entier est l'application d'un froid sec et intense, jusqu'à -196°C , sur la totalité du corps à l'intérieur d'une cabine spécifique.

En 3 minutes seulement votre corps évacue stress et fatigue. Il récupère et se retrouve régénéré et soulagé. Vous repartez avec la peau tonifiée, l'organisme nettoyé et un dynamisme époustouflant !

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER ⌚ 50 min*

- La séance / 50 € - les 3 séances / 135 €

- Les 6 séances / 240 € - les 12 séances / 450 €

* Le temps indiqué comprend l'explication et le temps d'attente, durée effective du soin 3 min)



Les soins Spa corps

Par Aquascience



GOMMAGES AUX SELS MARINS   25 min / 55 €

Douceur, énergie ou régénérant sous pluie marine (20 min). Quel que soit votre choix, il laisse la peau douce comme de la soie.

HYDRATATION VELOURS   50 min / 90 €

Le corps est dorloté et enveloppé dans un cocon de douceur.

BIEN-ÊTRE DU DOS  50 min / 90 €

Le bonheur des dos sous tension.

IDÉAL SILHOUETTE  50 min / 90 €

La clé d'une silhouette aux contours redessinés.

NOUVEAU

MON RITUEL ÉQUILIBRE  90 min / 120 €

Redonner un second souffle à votre corps et votre peau. Soins régénérants by Thalassa Sea&Spa et Souffle de Fraîcheur.



Par Omnisens

Les textures légères et les fragrances délicates des produits Omnisens vous font vivre un véritable voyage émotionnel en fonction de vos envies. Notes gourmandes, fraîches ou subtiles, une expérience spa sensorielle unique.

BAR À GOMMAGES 20 min / 55 €

Trois gommages, frais ou gourmands à choisir au bar.

ENVELOPPEMENT BULLE DE DOUCEUR 20 min / 55 €

Hydratant et adoucissant au coton.

ENVELOPPEMENT DÉTOX 20 min / 55 €

Restructurant et drainant aux essences de 3 thés.

NOUVEAU

MON RITUEL DOUCEUR 70 min / 150 €

Telle une caresse, votre corps retrouve équilibre et confort.

Gommage rêve de sable, enveloppement Délice Lemon, modelage des zones réflexes cuir chevelu et pieds.





Les soins minceur experts

Par LPG®



LIPOMODELAGE® ⌚ 40 min / 75 € - 3 séances / 205 €
L'innovation technologique au service de « ma » silhouette.

Les soins minceur



PASS MINCEUR PERSONNALISÉ

3 soins / 180 € - 5 soins / 290 € - 10 soins / 555 €

Bilan offert pour déterminer vos soins et votre programme personnalisé.

DRAINAGE MANUEL ⌚ 50 min / 95 €

Selon la méthode Vodder, la circulation lymphatique est améliorée et les toxines éliminées.

SLIM CEL ⌚ 20 min / 50 €

Ce soin permet de combattre la cellulite et de sculpter la silhouette.

Les soins essentiels de thalasso minceur



DOUCHE À JET SILHOUETTE ⌚ 10 min / 40 €

Libérer les zones disgracieuses.

DRAINAGE MARIN SILHOUETTE ⌚ 20 min / 50 €

Modelage sous-marin haute précision aux effets désinfiltrants.

WATERMASS SILHOUETTE ⌚ 20 min / 50 €

Palper-rouler marin qui sculpte la silhouette.

Les modelages

Les rituels en solo ou en duo



PASSION DES ÎLES ⌚ 1 h 45 / 130 €*

Calme & sérénité. Gommage passion (20 min), enrobé bulle de douceur (15 min), modelage aux coquillages (50 min).

En cabine suite duo **: 2 h / 160 €* - 1 h 45 / 130 €*

COMME SUR UN NUAGE ⌚ 1 h 45 / 130 €*

Détente & lâcher-prise. Gommage rêve de sable (20 min), enrobé détox (15 min), modelage Lomi Lomi (50 min).

En cabine suite duo **: 2 h / 160 €* - 1 h 45 / 130 €*

EN TERRE INDIENNE ⌚ 1 h 30 / 115 €*

Quiétude & équilibre. Gommage Pistachio (20min), modelage Kansu (45 min).

En cabine suite duo **: 1 h 45 / 150 € - 1 h 30 / 115 €*

BONHEUR PARTAGÉ ⌚ 1 h 15 / 100 €*

Découverte & détente. Au menu, hammam (10 min), modelage zen (25 min), et bain d'eau de mer en duo (10 min).

TENDRE COMPLICITÉ ⌚ 1 h 30 / 115 €*

Evasion & partage. Au menu, hammam (10 min), modelage californien ou aux galets et bain d'eau de mer en duo (10 min)

* Prix par personne

** Votre rituel en duo inclut le bain d'eau de mer et le hammam (20 min)

La durée des rituels prévoit votre accueil, votre temps de soin et votre temps d'installation en cabine



Les modelages marins



DRAINAGE MARIN ⌚ 20 min / 50 €

Modelage sous-marin haute précision. Et votre corps vous dit merci !

WATERMASS ⌚ 20 min / 50 €

La fusion d'un palper-rouler et de l'eau de mer chauffée, pour relâcher les tensions.

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE ⌚ 20 min / 55 €

Le velours du geste, la douce chaleur de l'eau de mer... et vous !

BALADE À 4 MAINS SOUS PLUIE MARINE ⌚ 20 min / 99 €

Modelage exclusif avec une gestuelle synchronisée, innovante et rythmée.

DOUCHE À JET ⌚ 20 min / 40 €

Déferlante iodée aux multiples bienfaits.

Les modelages énergie



MODELAGE INDIEN ⌚ 50 min / 95 €

Profondément revitalisant et bienfaisant, un voyage au coeur de la tradition indienne.

MODELAGE ÉNERGÉTIQUE ⌚ 50 min / 95 €

Profond et dynamique, visant à stimuler et décontracter l'ensemble du corps.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ⌚ 40 min / 75 €

Le pied aux multiples terminaisons nerveuses est le miroir du corps. En prendre soin, c'est toucher au bien-être du corps tout entier.

MODELAGE VITALITÉ ⌚ 25 min / 55 €

Manœuvres toniques et profondes sur l'arrière du corps offrant bien-être et légèreté.

Les modelages sérénité



MODELAGE AUX GALETS ⌚ 50 min / 130 €

Le jeu des pierres chaudes et froides apaise et réunit le corps et l'esprit.

MODELAGE CALIFORNIEN ⌚ 50 min / 90 €

Un ballet de gestes doux et harmonieux procure un intense sentiment de plénitude.

MODELAGE LOMI-LOMI ⌚ 50 min / 95 €

Une gestuelle douce et enveloppante pratiquée avec les avant-bras, pour se réapproprier son corps.

MODELAGE ZEN ⌚ 25 min / 55 €

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

Nos modelages sont disponibles en version duo avec un supplément de 10 € par personne.



Le sport & les activités

Les activités coachées

ACTIVITÉS EN BASSIN ⌚ 25 min / 15 €

Aquajogging, Aquafitness, Aquapilates, Aquapulse, Aquagym détente. Aquabike*, encore mieux que l'aquagym pour affiner les jambes, raffermir les cuisses, entre autres...

ACTIVITÉS EN SALLE 25 €

Pilates, Stretching, Abdos fessiers, Gym douce**.

ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR 25 €

Balade en kayak (Avril à Octobre)*

Balade à vélo, marche l'Odé**

ACTIVITÉS OFFERTES

Eveil musculaire, Marche Tonique, Balade en forêt

Les abonnements

Abonnements à la semaine, au mois, au trimestre, ou à l'année, pour profiter des espaces sportifs (salle de sport, piscine) et d'activités variées.

Tarifs, nous consulter.

* En supplément de votre séjour à l'hôtel

** Offert pour tout séjour à l'hôtel à partir de 4 jours et +



Les essentiels de thalasso

Chauffée entre 34 et 36°C, l'eau de mer favorise le phénomène d'osmose permettant aux oligo-éléments et sels minéraux de pénétrer dans l'organisme et de le régénérer. Scientifiquement prouvés, les effets sont ressentis pendant et après votre visite.

NOUVEAU ET EXCLUSIF

PARCOURS SPA IODÉ 🦶 20 min / 45 € - les 10 séances / 350 €

Dans un bassin privatif d'exception, vous suivez un itinéraire marin composé d'une succession d'étapes relaxantes et toniques pour réveiller le corps en douceur. Partagez ce moment à deux face à la mer.

Les soins essentiels marins

BAIN DE MER HYDROMASSANT 🦶 16 min / 40 €
Des vagues de bien-être vous relaxent.

BAIN DE MER HYDROJAMBES ⌚ 16 min / 40 €
Hydromassage des jambes effectué en alternance par des jets d'eau de mer chaude et froide.

DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE 🦶 15 min / 40 €
Délicieux embruns apaisants.

ENVELOPPEMENTS MARINS ⌚ 20 min / 50 €
Reminéralisant aux algues laminaires, amincissant aux algues fucus, détoxifiant à la pâte d'algues thermosudation, décontractant aux boues marines, hydratant, fraîcheur des jambes. Un cocktail de vitamines et d'oligo-éléments.

🦶 Soin accessible aux femmes enceintes

Les soins essentiels bien-être



HYDROJET   16 min / 40 €

Délassant matelas massant.

IYASHI DÔME  30 min / 45 €

Régénérer, purifier, mincir, le bien-être retrouvé.

MASSOTHERMIE BY SOUNDCARE  15 min / 40 €

Un dos heureux grâce à la magie des pierres et de la musique.

PRESSOTHÉRAPIE  20 min / 45 €

Bottes anti-gravité, pour jambes légères.



Les pauses marines

Mes envies de...



... quelques heures pour faire une pause, ressentir les bienfaits des soins marins ou tout simplement prendre soin de soi, vous trouverez certainement la pause qui vous colle à la peau !

VOYAGE 3 h de modelages au choix / 245 €

Un voyage des sens à composer parmi nos modelages énergie ou sérénité de 50 min.

HARMONIE 6 soins / 295 €

POUR TROUVER UN ÉQUILIBRE SUR-MESURE

1 mesure By Beflow et 6 soins choisis selon les besoins mesurés :

- 4 soins essentiels de thalasso ou modelages marins
- 2 modelages (50 min)

ANTI-ÂGE 6 soins / 490 €

POUR COMBATTRE EFFICACEMENT LES SIGNES DU TEMPS

- 1 soin Pro skin 60® (80 min)
- 3 séances de Mésopor (40 min)
- 2 séances Endermolift LPG (40 min)

ENTRE TERRE & MER 3 soins / 120 €

- 1 gommage marin
- 1 soin essentiel marin
- 1 modelage zen, vitalité ou sous pluie marine

DOUCEUR MARINE 3 soins / 105 €

- 1 gommage ou modelage sous pluie marine
- 2 soins essentiels marins

DÉCOUVERTE

La demi-journée / 75 € - le forfait de 2 demi-journées / 130 €

- 2 soins essentiels de thalasso



Les pauses marines

Le programme sur mesure*

À partir de 1 jour



BIEN ÊTRE EN TOUTE LIBERTÉ 120 min de soins par jour / 200 €
JE VEUX FAIRE CE QU'IL ME PLAÎT

Les escales

1 à 3 jours



ESCALE ZEN 3 soins par jour / 105 €
JE VEUX CONCILIER MODELAGE ET SOINS MARINS

ESCALE SPA & BEAUTÉ 3 soins par jour / 130 €
JE VEUX ME FAIRE CHOUCROUTER

ESCALE Ø EN DUO 1 rituel de soins par jour / 140 €
JE VEUX VIVRE UN TÊTE-À-TÊTE HORS DU TEMPS

Les échappées

4 à 6 jours



FORME & BIEN-ÊTRE 4 soins par jour / 130 €
JE VEUX LES BIENFAITS DE LA THALASSOTHÉRAPIE
Orientation zen ou vitalité

SILHOUETTE 4 soins par jour + 2 rendez-vous expert / 155 €
JE VEUX RENOUER AVEC MON JEAN FÉTICHE

L'accès à notre espace détente vous est offert pour l'achat d'une escale ou à partir d'un soin à la carte par personne. L'accès aux installations est possible sur votre demi-journée de soins de 10 h à 12 h et de 15 h à 19 h.

** Vous retrouverez le détail de vos programmes de soins dans notre brochure.*



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 05-46-76-36-87 ou depuis votre chambre en appuyant sur la touche « institut » ou sur place auprès de nos hôtes, du lundi au samedi de 9h à 18h et le dimanche de 9h à 13h. Pour confirmer votre réservation, il vous sera demandé un prépaiement de 50% 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 4h 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, 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 débuter 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.



Idées cadeaux

Offrez tout un monde de bien-être au sein d'une destination de thalassothérapie d'une beauté exceptionnelle, vos proches pourront découvrir les bienfaits durables de la mer et le plaisir du spa. Pour le montant de votre choix, ils pourront choisir leur moment de détente parmi nos différents programmes de soins, nos escalas et nos soins à la carte.

Renseignements pour tout achat au + 33 (0)5 46 76 36 87 ou directement à l'accueil de l'hôtel ou de l'institut.