

Thalassa

SEA & SPA



# SPA & BEAUTÉ

COLLECTION DE SOINS

QUIBERON

# Sommaire



Clés du mieux-être	04	28	Expertise kiné
Soins Spa visage	08	31	Sport & coaching
Soins visage haute technologie	14	37	Essentiels de thalasso
Soins Spa corps	16	40	Pauses marines
Soins minceur	19	42	Mise en beauté
Suite de soins privative	22	43	Coiffure & barbier
Modelages	24	46	Informations pratiques



THALASSO, SPA & BEAUTÉ : +33 (0)2 97 50 48 29

Bienvenue à l'institut de thalasso & spa.  
Un monde de bien-être, lumineux et ouvert  
sur l'océan de plus de 5000 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.

# Les clés du mieux-être

## ♡ 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.

#### BULLE D'AIR 🕒 Séance individuelle en bassin 25 min / 45 €

Lâchez prise dans un océan de tranquillité, laissez se dissoudre vos tensions et retrouvez le calme profond.

#### TERRE ME 🕒 Séance en petit groupe en salle 55 min / 50 €

Retrouvez vos appuis, puisez dans la source de l'énergie vitale et déployez vos ailes.

#### ÉNERGIE 🕒 Séance iodée en petit groupe en extérieur 55 min / 50 €

Libérez toutes vos énergies et trouvez les clés de votre rayonnement.

## ☀ Vitalité & Énergie



Bouger et faire fonctionner ses muscles, s'aménager des temps de récupération, des règles simples, néanmoins essentielles pour garder la forme, la vitalité et l'énergie. Notre plateau technique, composé d'experts du sport, vous assure un accompagnement sur mesure\*, entièrement adapté à votre corps, à vos performances et à vos objectifs, grâce à une évaluation précise de votre forme. Que vous souhaitiez retrouver le plaisir de bouger ou vous dépasser, ils seront à votre écoute pour vous composer le programme d'activités qui vous convient.

\* Voir rubrique « Le Sport » page 30



## Équilibre & Nutrition



### **CONSULTATION MÉDICALE\*** 20 à 30 min / à partir de 45 €

Notre médecin spécialisé en nutrition et médecine anti-âge vous guidera dans le choix des bilans de santé à réaliser et des thérapies utilisables pour préserver et/ou améliorer votre santé.

### **OLIGOSCAN** 20 min / 60 €

Test personnalisé permettant un bilan détaillé concernant les oligo-éléments présents ou non dans votre corps.

\* Secteur non conventionné

## Beauté & Jeunesse



La peau est le reflet de soi, elle n'est pas une mais multiple au cours d'un jour, d'une vie. Il n'existe pas deux individus avec une peau similaire, et chacun possède des instants de peau différents qui peuvent varier à leur tour durant une même journée.

L'évaluation méthodique de votre **Instant de peau\*** permet à nos experts esthéticiennes de personnaliser votre parcours de soin selon un rituel précis et rigoureux, pour des résultats optimum.

\* Voir la rubrique « Soins spa visage par Biologique Recherche » page 5

## Stress & Émotions



### **INITIATION À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE**

  en petit groupe 55 min / 50 € - en individuel 55 min / 95 €

### **MARCHE MÉDITATIVE**

  en petit groupe 55 min / 50 € - en individuel 55 min / 95 €

### **RELAXATION**

  en petit groupe 55 min / 50 € - en individuel 55 min / 95 €

### **EXCLUSIF**

### **KIB'WELL** 55 min / 105 €

Créez votre ancrage inconscient de bien-être à Quiberon lors d'une séance individuelle mêlant extérieur et intérieur, et emportez-le avec vous.

### **DO-IN** Séance en petit groupe 55 min / 50 € - Forfait 3 séances / 130 €

Méthode d'automassage et de rééquilibrage de votre énergie vitale.

### **YOGA** Séance en petit groupe 55 min / 50 € - Forfait 3 séances / 130 €

Technique ancestrale indienne qui combine des techniques de postures et de respiration.

### **FASCIATHÉRAPIE** 55 min / 140 €

En décrispant nos fascias, fines membranes qui enveloppent muscles et organes, cette technique thérapeutique manuelle soulage les blocages et dissipe fatigue et stress.





# Les soins Spa visage

## 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 sur un diagnostic « dermo-cosmétique » personnalisé suivant l'analyse de l'Instant de Peau® dans un objectif de résultat immédiat, visible et durable.

**DIAGNOSTIC SKIN INSTANT® LAB**   1<sup>ère</sup> séance 30 min / Offert  
Première étape de la Méthodologie Biologique Recherche, ce diagnostic unique permet d'identifier votre Instant de Peau®. À l'issue de votre Instant de Peau, l'esthéticienne vous proposera la meilleure réponse soins en 55 min ou en 1h25, parmi la palette de soins Biologique Recherche.

Les soins de 55 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 1h25 sont réalisés manuellement et à l'aide du Remodeling Face®. Cet appareil est un véritable booster d'efficacité. Les rides sont moins marquées et l'ovale du visage redessiné.

NOUVEAU

**SOIN OXYGÉNANT VIPO2**   55 min / 138 €

Ce rituel équilibrant oxygène l'épiderme et détend les traits pour retrouver une mine resplendissante.

*\*Disponible au printemps 2018*

**SOIN SECONDE PEAU**   55 min / 320 €

Ce soin accélère le renouvellement cellulaire et s'adresse aux Instants de Peau® matures, comme une alternative aux injections.

À associer avec le Module électroporation pour une efficacité optimale.

**SOIN RESTRUCTURANT ET LISSANT**   55 min / 138 € - 1h25 / 188 €

Ce soin hydratant et liftant est idéal pour les Instants de Peau® sensibles ou marqués par le temps.

**SOIN MICROPUNCTURE**  55 min / 170 €

Ce soin intensif active la production de collagène et contribue à lutter contre vieillissement cutané, pour un effet éclatant et défatigant.

**SOIN TRIPLE LIFT**   1h10 / 150 € - 1h40 / 195 €

Ce soin anti-âge rend la peau radieuse et lisse tout en stimulant le métabolisme cellulaire.

LES +

Pour un effet optimisé, vous pouvez enrichir votre soin Biologique Recherche par ces deux techniques de pointe :

**MODULE ÉLECTROPORATION**  15 min / 50 €

Grâce au Remodeling Face®, les actifs pénètrent plus en profondeur pour des résultats optimaux.

**MODULE PATCH CONTOUR DES YEUX**   15 min / 40 €

Ce soin estompe les cernes et poches pour un regard défatigué et plus jeune.

## Par Ligne St Barth



Les prestigieuses essences et soins Spa de Ligne St Barth vous transportent dans la douceur de vivre du monde caraïbe. Les huiles et parfums exotiques de la fleur antillaise de tiaré, du lys délicat ou de l'extrait pur de vanille bourbon mettent tous vos sens en éveil.

**SOIN ST BARTH PURENESS**   30 min / 80 € - 60 min / 140 €

Soin visage et décolleté aux senteurs fraîches pour un effet bonne mine immédiat.

**SOIN ST BARTH MEN**  30 min / 80 €

Massage bien-être de la tête et des pieds pour homme.

## 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 / 105 €

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

**SOURCE D'HYDRATATION CALMANTE**  50 min / 105 €

La plénitude d'une peau ressourcée et protégée.

**SOURCE DE PURETÉ**  50 min / 105 €

Une peau saine et un grain de peau affiné.

**SOUFFLE D'ÉTERNITÉ**  25 min / 80 €

Puissant repulpant et anti-oxydant.

**SOUFFLE DE FRAÎCHEUR**  25 min / 80 €

De l'éclat en un tour de mains expertes.



# 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.

NOUVEAU

**CRYOSKIN** ⌚ 15 min / 30 € - 30 min / 70 €

Application sur une zone ciblée (visage, cou, bras, cuir chevelu ou autre zone du corps) d'un froid sec jusqu'à -185°C pour activer la circulation sanguine, resserrer les pores et lutter contre le relâchement cutané.

**PHOTOMODULATION ESTHÉTIQUE LED FIVE®** ⌚ 25 min\* / 85 €

Stimulation de l'activité épidermique par luminothérapie non invasive et indolore, pour rajeunir, réparer et apaiser la peau.

*\*1 zone corps ou visage*

**RADIOFRÉQUENCE ISKEEN** ⌚ 30 min\* / 150 €

Véritable alternative au lifting chirurgical, l'iSkeen lutte efficacement contre le relâchement cutané et la cellulite.

*\*1 zone corps ou visage*

**SOIN COSMELED** ⌚ 3 séances\* / 480 €

- Une séance de 1h25 avec Radiofréquence + LED
- Une séance de 25 min avec LED
- Une séance de 1h25 avec Radiofréquence + LED

Chaque étape du traitement agit sur un ou plusieurs signes du vieillissement cutané.

*\*Avec 1 jour de pause entre chaque séance.*

**SOIN ENDERMOLIFT VISAGE PAR LPG** ⌚ 40 min / 110 €

Forfait 3 séances / 300 €

Soin exclusif par LPG pour tonifier la peau, sculpter l'ovale et effacer les signes de l'âge.





# Les soins Spa corps

## Par Aquascience



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

**BIEN-ÊTRE DU DOS** ⌚ 50 min / 105 €

Le bonheur des dos sous tension.

**HYDRATATION VELOURS** ⌚ 50 min / 105 €

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

**GOMMAGES AUX SELS MARINS** ⌚ 25 min / 75 €

Douceur ou énergie. Quel que soit votre choix, il laisse la peau douce comme de la soie.

## Par Ligne St Barth



NOUVEAU

**SOIN CHILL OUT** ⌚ 1h15 / 200 €

Massage profondément relaxant sublimé par la chaleur des coquillages chauds des Caraïbes et l'huile d'avocat.

**SOIN ST BARTH HARMONY** ⌚ 30 min / 80 € - 60 min / 140 €

Massage Détente aux senteurs des Caraïbes.

**SOIN ST BARTH SOFTNESS** ⌚ 45 min / 110 €

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

**SOIN ST BARTH ELASTICITY** ⌚ 45 min / 110 €

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





# Les soins minceur

## La nutrition

### **CONSULTATION MÉDECIN NUTRITIONNISTE\*** ⌚ 30 min / 85 €

Rendez-vous avec notre médecin spécialisé en nutrition, pour un bilan médical, des conseils alimentaires et de complémentations spécifiques.

*\* Secteur non conventionné*

### **CONSULTATION DIÉTÉTIQUE** ⌚ 30 min / 65 €

Un rendez-vous avec notre diététicienne pour un bilan complet et des conseils alimentaires personnalisés. Test d'impédancemétrie inclus.

## Les soins minceur par Biologique Recherche

### **SOIN RAFFERMISSANT DU BUSTE ET DES BRAS** ⌚ 55 min / 138 €

Avec Remodeling Face® ⌚ 1h25 / 195 €

Il est 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** ⌚ 1h25 / 185 €

Ce soin stimule la microcirculation et favorise l'élimination des toxines et l'excès d'eau.

### **SOIN LIFT CORPS MATRICIEL** ⌚ 1h25 / 185 €

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

⌚ 3 séances\* / 470 €

- Une séance soin incluant gommage 1h25
- Une séance soin 1h
- Une séance soin 1h

Chaque étape du traitement agit sur un ou plusieurs signes du vieillissement cutané.

*\*Avec 1 jour de pause entre chaque séance.*

## Les soins minceur experts



### **CELLU M6®** ⌚ Forfait 3 séances de 40 min / 300 €

Le Cellu M6® permet un lipomodelage pour déstocker, sculpter, remodeler, effacer les imperfections.

### **ÉLECTROSTIMULATION** ⌚ 25 min / 55 €

Soin avec électrodes qui traite et réduit les excès de graisse localisés dans des zones ciblées.

## Les soins minceur essentiels de thalasso



Le Sofitel Quiberon Thalassa sea & spa est LA référence de la thalasso minceur depuis plus d'un demi-siècle, avec une expertise pointue et un savoir-faire reconnu, tous deux mis au service de vos objectifs.

### EXCLUSIF

### **KIB'DREN** ⌚ 20 min / 80 €

Hydro-massage précis de l'ensemble du corps en immersion dans l'eau de mer.

### **DRAINAGE MARIN MINCEUR** ⌚ 20 min / 70 €

Dans un bain d'eau de mer, modelage du corps à l'aide d'un jet pour une action anti-cellulite.

### **ENVELOPPEMENT MINCEUR AUX ALGUES FUCUS** ⌚ 20 min / 65 € 40 min / 95 €

Idéal pour éliminer les toxines et favoriser l'amincissement grâce à un effet de sudation.

### **WATERMASS MINCEUR** ⌚ 20 min / 80 €

Modelage mécanique couplé aux bienfaits de l'eau de mer et des huiles essentielles.

### **JETS SOUS-MARINS MINCEUR** ⌚ 20 min / 55 €

En piscine, mouvements en résistance à de puissants jets pour un effet drainant et sculptant.

### **DOUCHE À JET MINCEUR** ⌚ 12 min / 50 €

Hydromassage tonique des zones cellulitiques avec un jet d'eau de mer chaude pour des effets affinant.

NOUVEAU

# La suite de soins privative

Soucieux de vous offrir des expériences exceptionnelles, nous avons créé « la suite de soins privative ». Intégrée au cœur de notre institut, elle est composée de 3 cabines de soins, d'un salon chaleureux et d'une terrasse extérieure à l'abri des regards. Un univers de soins exclusif et privé, pensé pour vous, avec des experts exclusivement au service de votre bien-être. Pour une journée ou une demi-journée, seul, en couple, en famille ou entre amis, vivez des instants exceptionnels dans un lieu unique.

Nous vous proposons une sélection de nos meilleurs soins thalasso & spa à découvrir le temps d'une journée ou demi-journée, **4 soins** (de 20 à 30 min) à choisir parmi :

Modelage St Barth Harmony, gommage douceur aux senteurs méditerranéennes, watermass détente, modelage sous pluie marine, enveloppement hydratant douceur, bain hydromassant, drainage marin, modelage zen, soin visage (souffle de fraîcheur ou d'éternité), maquillage et manucure.

**1 PERS.** 🕒 ½ journée / 400 €

**2 PERS.** 🕒 ½ journée / 600 €

**3 PERS.** 🕒 journée / 1500 €

**4 PERS.** 🕒 journée / 1900 €

LES +

🕒 à la ½ journée

4 soins par personne

Pause bien-être

Terrasse privée avec accès à la plage

🕒 à la journée

4 soins par personne

Pause bien-être

Terrasse privée avec accès à la plage

Déjeuner « sur le pouce »



# Les modelages

## Les modelages par KOS PARIS



Ingrédients nobles et précieux sélectionnés aux quatre coins du monde, actifs 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.

### EXCLUSIF

**MODELAGE SIGNATURE « ABSOLUE DE GENÊT »** ⌚ 55 min / 140 €  
Modelage exclusif à l'Absolue de Genêt et aux galets chauds pour un lâcher-prise total.

**MODELAGE CÉRÉMONIE DES HUILES** ⌚ 55 min / 140 €  
Modelage relaxant pour une détente énergisante du corps et de l'esprit.

**MODELAGE DÉCOUVERTE** ⌚ 55 min / 140 €  
Soin favorisant le lâcher-prise grâce à une relaxation en douceur du haut du corps.

## Les modelages énergie



**MODELAGE VITALITÉ** ⌚ 25 min / 75 € - 55 min / 130 €  
Manœuvres toniques et profondes sur l'arrière du corps offrant bien-être et légèreté.

**MODELAGE ÉNERGÉTIQUE CHINOIS** ⌚ 55 min / 150 €  
Pressions digitales et massages le long des méridiens pour relancer la circulation énergétique.



## Les modelages sérénité



NOUVEAU

### SOIN HINOKIBŌ ⌚ 55 min / 140 €

Massage japonais du corps réalisé à l'aide d'un bâton en bois pour des bienfaits relaxant.

### MODELAGE CALIFORNIEN ⌚ 55 min / 150 €

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

### MODELAGE ABHYANGA ⌚ 55 min / 140 €

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

### MODELAGE ZEN ⌚ 25 min / 75 € - 55 min / 130 €

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

### MODELAGE ZEN EN DUO ⌚ 25 min / 135 €\* - 55 min / 235 €\*

Modelage tout en douceur pour une détente à deux.

*\* Prix pour 2 personnes*

### MODELAGE TOTAL RELAX VISAGE ⌚ 25 min / 75 €

Modelage du visage, du cou et du décolleté, profondément relaxant.

### MODELAGE TOTAL RELAX CUIR CHEVELU ⌚ 25 min / 75 €

Réalisé en cabine, modelage du cuir chevelu, cou et décolleté pour une détente absolue.

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

## Les rituels hammam



### GOMMAGE AU GANT LOOFAH ⌚ 15 min / 65 €

Soin au savon noir et au gant loofah pour gommer toutes les impuretés.

### RITUEL ORIENTAL ⌚ 80 min / 155 €

Gommage corporel au gant Kessa et au savon noir suivi d'un modelage relaxant aux huiles parfumées.

# L'expertise kiné



## **DRAINAGE LYMPHATIQUE** ⌚ 55 min / 150 €

Stimulation manuelle pour une élimination des toxines et une meilleure circulation lymphatique.

## **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** ⌚ 25 min / 90 € - 55 min / 150 €

Massage des pieds aux multiples terminaisons nerveuses pour un mieux-être global.

## **MASSO-KINÉSITHÉRAPIE\*** ⌚ 25 min / 85 € - 55 min / 140 €

Séance personnalisée pour combattre blocages et tensions du corps, douleurs musculaires et articulaires.

## **SÉANCE RÉÉDUCATIVE INDIVIDUELLE\*** ⌚ 25 min / 85 € - 55 min / 140 €

Nos kinésithérapeutes vous proposent des séances de rééducation personnalisées.

## **RÉÉDUCATION EN BASSIN\*** ⌚ en petits groupes 25 min / 55 €

Récupération articulaire et musculaire pour retrouver l'équilibre et une coordination générale. Notre thérapeute pourra suivre les prescriptions de votre médecin.

## **OSTHÉOPATHIE\*** ⌚ 55 min / 150 €

Science thérapeutique naturelle pour déceler tensions et déséquilibres.

## **SHIATSU OSTÉOPATHIE CONCEPT®** ⌚ 25 min / 90 €

Thérapie manuelle alliant shiatsu et ostéopathie pour un rééquilibrage complet du corps.

\* Secteur non conventionné





# Le sport & le coaching

## Le coaching personnalisé



Réaliser une performance, renouer avec le sport, progresser. Attentif à vos besoins, le coach sportif personnalise la séance, selon votre rythme et votre niveau de forme. Le coaching sportif peut être réalisé en piscine ou salle de sport, en individuel ou duo.

**BILAN DE CONDITION PHYSIQUE BODYAGE** ⌚ 50 min / 70 €

Evaluation de votre condition physique par notre coach sportif, pour déterminer votre âge physiologique et un programme d'entraînement personnalisé.

**COACHING SPORTIF INDIVIDUEL** ⌚ 25 min / 55 € - 50 min / 100 €

**COACHING SPORTIF EN DUO** ⌚ 25 min / 40 € par pers. - 50 min / 70 € par pers.



## Le sport expert

Doté d'installations technologiques et sportives dernier cri, l'Institut propose une expertise sport riche en soins haute technologie et activités physiques.

### CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER

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 -150°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 !

⌚ La séance / 55 €

⌚ Forfait 3 séances / 150 €

⌚ Forfait 8 séances / 350 €

**SÉANCE D'ALTERG®** ⌚ 25 min / 55 €

Tapis de course anti-gravité, l'AlterG® permet aux sportifs débutants comme aux confirmés, de courir en douceur sans peser sur les articulations.

NOUVEAU

**SÉANCE DE KINESIS ONE** ⌚ 25 min / 55 €

Effectuez plus de 350 exercices pour améliorer force, souplesse et équilibre.



## Les activités coachées



En salle ou en extérieur

**PILATES REFORMER** ⌚ 50 min / 100 €

Machine permettant une grande diversité d'exercices travaillant toutes les parties du corps en douceur.

**PILATES** ⌚ 50 min / 100 €

Méthode douce pour améliorer tonicité, souplesse, coordination et posture.

**COURS COLLECTIF** ⌚ 25 min / 30 € - Forfait 3 séances / 75 €

### DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN SALLE

Pour tonifier vos muscles, gagner en fermeté et sculpter votre silhouette, une variété d'exercices en petits groupes : cuisses-abdos-fessiers, stretching...

**MARCHE NORDIQUE** ⌚ 45 min / 45 €

Marche active avec des bâtons de marche, à pratiquer été comme hiver.

En bassin

**ACTIVITÉS COLLECTIVES** ⌚ 25 min / 30 € - Forfait 3 séances / 75 €

Aquavitalité tonique, Aquazen relaxant dans une piscine d'eau de mer chauffée.

**LEÇON INDIVIDUELLE DE NATATION** ⌚ 25 min / 30 €

Pour apprendre à nager (à partir de 6 ans), vous perfectionner ou pour vaincre votre peur.

**AQUATRaining** ⌚ 40 min / 40 €

Circuit en petit groupe composé de plusieurs ateliers immergés pour un travail cardio et renforcement musculaire global.

En extérieur

**PADDLE** ⌚ Cours collectif 60 min / 35 € par pers.

⌚ Cours individuel 60 min / 65 €

## Les abonnements



Forfait de 3 ou 6 séances d'activités physiques en salle ou en extérieur parmi stretching, marche nordique, cuisses, abdos, fessiers, et d'activités aquatiques parmi AquaVitalité, AquaZen, AquaBike et AquaTraining. Le Pass'sport est nominatif et valable 6 jours\*.

**PASS'SPORT** ⌚ Forfait 3 séances / 75 €

**PASS'SPORT** ⌚ Forfait 6 séances / 150 €

\* Les forfaits Pass'Sport ne donnent pas accès à l'Espace Détente ni à la salle de fitness.

A close-up photograph of human skin, likely a shoulder or back, covered in numerous small, glistening water droplets. The background is dark and out of focus, emphasizing the texture and moisture of the skin.

# 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.

## Les modelages marins



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

Douce exfoliation aux sels marins, sous une fine pluie d'eau de mer chaude.

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

Modelage sous une fine pluie d'eau de mer chaude pour une détente absolue.

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

Modelage alliant la magie de 4 mains et d'une fine pluie d'eau mer chaude.

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

Gestuelle exclusive et innovante avec un sérum marin sous une fine pluie d'eau de mer chaude.

### **WATERMASS** ⌚ 20 min / 70 €

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

### **DRAINAGE MARIN** ⌚ 20 min / 65 €

Dans un bain d'eau de mer, modelage du corps à l'aide d'un jet pour soulager les articulations et décontracter les muscles.

## Les essentiels marins



### APPLICATION DE BOUES MARINES ⌚ 20 min / 65 €

Application chaude sur les articulations, le dos ou autres zones pour soulager les douleurs.

### ENVELOPPEMENT REMINÉRALISANT ⌚ 20 min / 63 € AUX ALGUES LAMINAIRES

Idéal pour éliminer les toxines et favoriser l'amincissement grâce à un effet de sudation.

#### EXCLUSIF

### JETS SOUS-MARINS TONIQUES ⌚ 20 min / 55 €

Mouvements en piscine pour tonifier les muscles et stimuler la circulation sanguine.

### JETS SOUS-MARINS ⌚ 20 min / 50 €

Mouvement en piscine pour assouplir les articulations et décontracter les muscles.

### PARCOURS MARIN ET ACCÈS À L'ESPACE DÉTENTE ⌚ 40 min / 50 €

Itinéraire dynamique composé d'une succession d'étapes ludiques.

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

Des vagues de bien-être vous relaxent.

### DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE ⌚ 20 min / 50 €

Délicieux embruns apaisants.

### DOUCHE À JET ⌚ 10 min / 48 €

Déferlante iodée aux multiples bienfaits.

### HYDROJAMBES ♿ ⌚ 20 min / 45 €

L'incontournable des jambes légères.

## Les essentiels bien-être



### VITAL DÔME ⌚ 40 min / 80 € - Forfait 3 séances / 220 €

Véritable sauna individuel, cette cabine chauffe entre 60°C et 80°C pour des bienfaits detox, anti-âge et relaxants.

### ENVELOPPEMENT JAMBES LÉGÈRES ⌚ 20 min / 63 €

Application d'une gelée d'algues sur les jambes pour soulager la sensation de jambes lourdes.

### HYDROJET MUSICÔRELAX ⌚ 20 min / 55 €

Lâcher-prise musical sur matelas hydromassant.

### PRESSOTHÉRAPIE ⌚ 20 min / 55 €

Bottes anti-gravité, pour jambes légères.

## L'espace détente\*



Pour tout soin spa & thalasso réservé d'un montant minimal de 50 euros, vous avez accès à notre espace détente (piscine intérieure d'eau de mer chauffée, sauna, hammams, bain à remous extérieur, solarium).

\* L'accès à l'Espace Détente est de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.

Renseignements sur les horaires d'ouverture à l'accueil de la Thalassothérapie ou au + 33 (0)2 97 50 20 00.

# 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 !

### **MES ENVIES DE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE 195 €**

Pour vivre des moments uniques de détente :

4 soins de thalassothérapie (parcours marin, bain de mer hydromassant, algothérapie ou modelage sous pluie marine, total relax visage de 25 min ou gommage sous pluie marine) et un déjeuner au Bistrot de l'Océan, le restaurant de l'institut face à la mer (entrée + plat ou plat + dessert).

### **MES ENVIES DE DÉCOUVERTE THALASSO 90 €**

- 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....

## Les escales\*

1 à 3 jours



### **ESCALE SEA & SPA 170 €**

2 soins essentiels marins, 1 soin visage ou corps Aquascience (50 min) ou 1 modelage énergie ou sérénité (50 min)

### **ESCALE ZEN 155 €**

2 soins essentiels marin, 1 modelage zen, vitalité ou sous pluie marine (25 min)

### **ESCALE OCÉANE 140 €**

1 modelage zen ou vitalité (25 min), 1 enveloppement

### **ESCALE VITALITÉ 125 €**

2 soins essentiels marins, 1 activité coachée en bassin

\* Détails des soins, à retrouver en page 50 de notre brochure séjours thalasso & spa



# 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.

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

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

## Les soins des mains et des pieds



**SOIN HYDRATANT DES MAINS**  25 min / 45 €

Gommage des mains suivi d'un masque hydratant chaud et d'un modelage.

**MANUCURE OU BEAUTÉ DES PIEDS**  40 min / 50 €

De jolis ongles réguliers et bien taillés.

**MANUCURE OU BEAUTÉ DES PIEDS + POSE DE VERNIS**  55 min / 65 €

# La coiffure & Le barbier

## Les soins 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 / 135 €

Soin sur-mesure, composé de plantes 100 % naturelles, pour gagner le cheveu de l'intérieur.

**SOIN SIGNATURE ESCALE À QUIBERON**  75 min / 135 €

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

**SOIN CONJUGUÉ AU MASCULIN**  75 min / 135 €

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

**SOIN DÉCOUVERTE À LA CRÈME DE FLEURS\***  30 min / 75 €

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

**SOIN DÉCOUVERTE À L'HUILE DE GERME DE BLÉ\***  30 min / 75 €

Soin pour remettre en condition les cheveux fatigués (huile, shampoing et séchage).

*\* Les soins Leonor Greyl ne comprennent pas le brushing après le soin, il est donc conseillé de le réserver en complément. Chaque forfait coiffure inclut un soin instantané personnalisé du cheveu.*



## Le barbier



Notre coiffeuse et barbier propose un rituel exclusif pour un vrai moment de détente, entre rasage, massage du visage et du cuir chevelu.

### EXCLUSIF

**SOIN BARBIER** ⌚ 1h15 / 110 €

Un soin profondément relaxant pour préparer la peau à un rasage tout en douceur, suivi d'un massage du cuir chevelu.

**RASAGE À L'ANCIENNE** ⌚ 45 min / 45 €

**RASAGE À L'ANCIENNE + TRAÇAGE** ⌚ 60 min / 70 €

## Le mise en beauté du cheveu



**LES BALAYAGES, COULEURS ET MÈCHES** ✂ À partir de 80 €



# 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 hôtes, du lundi au samedi de 9h à 17h et le dimanche de 9h à 16h. 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 20h. 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).



## 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 escales et nos soins à la carte.

*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 QUIBERON**

SOFITEL THALASSA  
& DIÉTÉTIQUE

Boulevard Louison Bobet  
56170 Quiberon

Plus d'infos & réservation  
+33 (0)2 97 50 48 88

H0562-RE@sofitel.com  
[www.sofitel-quiberon-thalassa.com](http://www.sofitel-quiberon-thalassa.com)  
[www.sofitel-quiberon-blog.com](http://www.sofitel-quiberon-blog.com)



#ThalassaSeaAndSpa

**Thalassa.com**

Une expérience  **ACCORHOTELS**