

Thalassa

SEA & SPA



# SPA & BEAUTÉ

COLLECTION DE SOINS

TIMI AMA

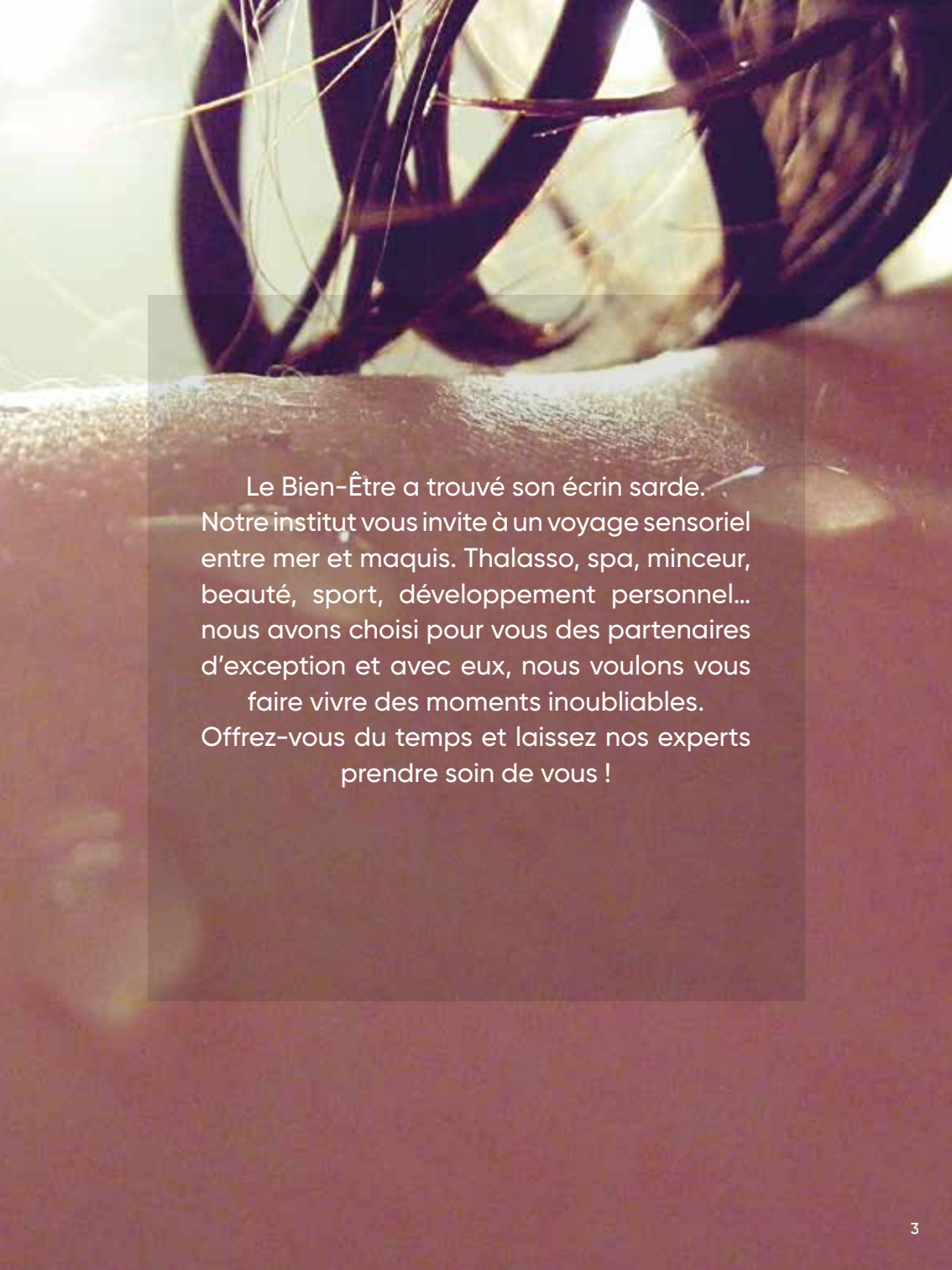
# Sommaire



Soins haute technologie	04	16	Essentiels de thalasso
Soins Spa visage	06	17	Soins Kids & Teens
Soins Spa corps	07	18	Pauses marines
Soins minceur	10	21	Mise en beauté
Modelages	11	22	Informations pratiques
Sport & coaching	14	23	Idées cadeaux



*THALASSO, SPA & BEAUTÉ : +39 070 79 79 70 27*



Le Bien-Être a trouvé son écrin sarde.  
Notre institut vous invite à un voyage sensoriel  
entre mer et maquis. 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.  
Offrez-vous du temps et laissez nos experts  
prendre soin de vous !

# Les soins haute technologie

## **CRYOSKIN by Cryojet**

 10 min - 60 € / Les 10 séances - 550 €

Soin de cryothérapie localisé (visage ou corps). Brumisation de froid jusqu'à -180°C qui stimule la production de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique. Anti-âge, antidouleur, anti-capitons. Les résultats sont visibles dès la première séance.

NOUVEAU

## **[MLX Quartz] by Gharieni**

Supplément 20 €

Inspirée des soins de psammothérapie de l'antiquité grecque, la chaleur dégagée par les petits grains de quartz favorise la relaxation physique et mentale, stimule le métabolisme et a un effet purifiant. Un système intégré innovant (Dynamic Flow Massage System) permet de déplacer le sable pour un modelage revitalisant, qui renforce l'effet de tous nos soins.

NOUVEAU

## **GOLDEN SAND EXPERIENCE sur [MLX Quartz] by Gharieni**

  25 min - 70 €

Soin visage express, bain de sable chaud et Dynamic Flow Massage.

NOUVEAU

## **Votre diagnostic peau Pro Shape DIAG**

 OFFERT

En moins de 5 minutes, Pro Shape réalise une analyse de peau complète à partir de critères sélectifs.

8 critères de mesure : • Hydratation • Sébum • Élasticité • Pores • Rides • Pigmentation • Sensibilité • Acné.

 Soins accessibles aux femmes enceintes



# Les soins Spa visage

Par Lauro Laboratori

## **Soin visage régénérant à la figue de Barbarie et arbose**

  50 min - 100 €

Le complexe végétal dérivé de la pulpe de figue de Barbarie, en synergie avec le miel d'arbose riche en vitamine E, garantit un important effet régénérant et retarde le vieillissement de la peau.

Par Aquascience

## **Source de pureté**

  50 min - 95 €

Une peau saine et un grain de peau affiné.

## **Source d'éclat et de jeunesse**

  50 min - 100 €

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

 *Soin accessible aux femmes enceintes*

# Les soins Spa corps

## Par Lauro Laboratori

Lauro Laboratori a développé en exclusivité pour nous, une collection de soins naturels 100% sardes. Les ingrédients sont des secrets de beauté de notre île.

NOUVEAU

**Soin précieux « Ollu de olia » et fleurs de ciste**   80 min – 160 € / 110 min – 200 €

De l'union des propriétés synergiques de l'extrait de ciste et de l'huile d'olive fortement hydratante et ayant un effet élastifiant, naît ce soin corps 100% naturel. Riche en polyphénols et vitamines, ce soin prévient les effets du vieillissement de la peau neutralisant les radicaux libres.

**Rituel de beauté sarde**   95 min – 150 € / En cabine luxe 110 min – 170 €

Rituel complet visage et corps. Un peeling, un masque puis un modelage à base d'huile de lavande, myrte, lentisque, hélichryse, thym, genévrier.

## Par Aquascience

**Bien-être du dos**

 50 min – 105 €

Le bonheur des dos sous tension.

**Rituel corps aux fleurs d'hibiscus**

  80 min – 140 € / En cabine luxe 95 min – 170 €  
Les 3 séances – 310 € (1ère 80 min – 2e et 3e 50 min)

Peeling aux huiles et pétales de calendula suivi d'un enveloppement du corps hydratant à l'hibiscus et d'un modelage profond afin de réharmoniser le flux des énergies.

**Gommage aux sels marins**

 20 min – 60 €

Douceur aux senteurs méditerranéennes ou énergie aux sels de l'Atlantique. Quel que soit votre choix, il laisse la peau douce comme de la soie.

 Soins accessibles aux femmes enceintes







# Les soins minceur

## La nutrition

### **Consultation nutritionniste**

80 €

Rendez-vous avec notre spécialiste en nutrition, pour un bilan forme, des conseils alimentaires et complémentations spécifiques.

## Par Lauro Laboratori

### **Soin corps raffermissant à la figue de Barbarie et arbose**

 80 min - 140 €

Tonifie et raffermit les tissus privés de densité et de tonus, grâce à l'action synergique d'extraits de figues de Barbarie et de miel d'arbose nourrissant et à l'effet élastisant.

## Par Aquascience

### **Idéal Silhouette**

 50 min - 110 €

La clé d'une silhouette aux contours redessinés.

## Les soins essentiels de thalasso minceur

### **Drainage marin silhouette**

 20 min - 50 €

Modelage marin haute précision aux effets désinfiltrants.

### **Douche à jet silhouette**

 10 min - 30 €

Libérer les zones disgracieuses.

### **Enveloppement minceur aux algues**

 20 min - 60 € / Les 3 séances - 144 €

Crème d'algues à l'action lipolytique.

### **Drainage lymphatique**

 50 min - 95 €

# Les modelages

Par Lauro Laboratori

## **Modelage synergétique à la cire d'abeille sarde**

 50 min - 100 €

Ce modelage stimule les points énergétiques identifiés par les 5 chakras principaux en exploitant les vertus des huiles essentielles sardes et de la cire d'abeille.

## **Modelage décongestionnant aux herbes sardes**

 50 min - 110 €

Apaïsement des tensions musculaires et douleurs articulaires. Soins et massage musculaire profonds à l'essence de thym, romarin et millepertuis aux propriétés analgésiques et calmantes.

## Les rituels duo

Les plus belles expériences sont celles que l'on peut partager...

### **Rituel duo de détente absolue**

 65 min - 230 €\*

Vivez intensément ce merveilleux moment de détente avec un modelage enivrant, spécifiquement élaboré pour une expérience à deux dans notre cabine duo avec bain de vapeur privé.

### **Rituel duo de prestige**

 80 min - 270 €\*

Partagez un moment inoubliable avec ce rituel de bien-être, retrouvez l'harmonie du corps et de l'esprit, ainsi qu'une peau satinée grâce au gommage aux perles de source marine associé aux manœuvres fluides et enveloppantes du modelage (hammam, gommage et modelage).

\*Tarif par soin (2 personnes).

## Les modelages énergie

### Onde polynésienne

 80 min - 130 €

Ce modelage frais et tonique, inspiré du « lomi lomi » est réputé pour sa capacité à ôter les tensions musculaires. Efficacité surprenante de la douceur des coquillages au contact de la peau.

### Impérial Shanghai

 50 min - 90 €

Ce soin permet de rétablir l'harmonie du corps en corrigeant les déséquilibres énergétiques. Il apporte une détente musculaire, un « lâcher-prise » du mental et un allègement des jambes lourdes.

### Massage Thaï

 50 min - 100 € / 80 min - 140 €

Le massage Thaï se pratique habillé. Il consiste en une stimulation des points d'énergie par digito-pression le long des méridiens, une mobilisation articulaire, et des étirements.

### Réflexologie plantaire

 40 min - 80 €

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 aux pierres chaudes

 50 min - 100 €

Le jeu des pierres de basalte chaudes et des mains apaise et réunit le corps et l'esprit.

## Les modelages sérénité

### Modelage relaxant

  25 min - 60 €

### Modelage du cuir chevelu

  25 min - 55 €

### Modelage relaxant du visage aux pierres de quartz rose

  25 min - 55 €

### Modelage holistique

  50 min - 90 €



# Le sport & le coaching

## Les activités coachées

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 collectif.

## Activités coachées individuelles

### En extérieur:

Body workout Calisthenics (parcours santé)

⌚ 60 min – 60 €

Arts martiaux

⌚ 60 min – 60 €

Acquatic

⌚ 60 min – 60 €

Aerial Hoop

⌚ 60 min – 60 €

Danse aérienne

⌚ 60 min – 60 €

Pilates antigravity

⌚ 45 min – 50 €

Paddle yoga

⌚ Leçon collective 30 min – 20 €

⌚ Leçon privée 30 min – 40 €

### En salle ou en extérieur:

Séance de training postural

⌚ 60 min – 60 €

Renforcement musculaire

⌚ 60 min – 60 €

Fitness amincissant et raffermissant

⌚ 60 min – 60 €

### En bassin:

Parcours marin

⌚ 25 min – 35 €

Aquagym

⌚ 25 min – 35 €



# 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 soins marins

### **Bain de mer hydromassant**

Des vagues de bien-être vous relaxent.

 20 min – 40 €

### **Détente sous pluie marine**

Délicieux embruns apaisants.

 15 min – 30 €

### **Drainage marin**

Modelage marin haute précision aux effets désinfiltrants.

 20 min – 50 €

### **Douche à jet**

Libérer les zones disgracieuses.

 10 min – 30 €

### **Modelage sous pluie marine**

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

 20 min – 65 €

## Les enveloppements

### **Algothérapie reminéralisante**

 20 min – 55 € / Les 3 séances : 132 €

### **Enveloppement minceur aux algues**

 20 min – 60 € / Les 3 séances : 144 €

### **Enveloppement hydratant à la cire d'abeille et Karité**

 20 min – 60 € / Les 3 séances : 144 €



Pour tous nos enveloppements nous utilisons un film biodégradable à base de farine de céréales, souple, fin, doux au toucher. Ce film améliore le confort du soin et ne présente aucun risque pour l'environnement.



# Les soins kids & teens

## Kids & teens de 6 à 17 ans

### Day Spa Thalasso

🕒 120 min - 38 €

Parcours marin (eau de mer chauffée à 34°C) avec stations de jets.  
(l'accès au sauna, au hammam et à la douche aromatique est interdit aux mineurs).

## Kid Spa de 6 à 10 ans

### Mains de fée by Shellac

🕒 25 min - 60 €

Massage et pose de vernis brillant (spécial enfant).

### Princesse

🕒 25 min - 60 €/pers

Gommage délicat et masque visage (avec papa ou maman en cabine duo).

### Modelage "Sirène" ou "Super Héros"

🕒 25 min - 60 €/pers

Modelage avec de l'huile bio : dos, nuque, trapèze  
(avec maman ou papa en cabine duo).

## Teen Spa de 11 à 14 ans

### "Happy Hands" ou "Happy Feet"

🕒 25 min - 60 €

Beauté légère des mains ou des pieds avec pose de vernis.

### Soin du visage "Comme Maman"

🕒 25 min - 60 €

Nettoyage du visage, gommage léger, masque frais ou masque pureté  
(avec maman ou papa en cabine duo).

## Teen Spa de 15 à 17 ans

### Soin "Pure Ado"

🕒 50 min - 90 €

Soin Source de Pureté par Aquascience.

### "Dos Ado"

🕒 25 min - 60 €

Gommage et modelage léger du dos.

### "Cléopâtre"

🕒 50 min - 90 €/pers

Bain de mer hydromassant (à faire seul/e) et modelage avec maman ou papa en cabine duo.

### Relax Teen

🕒 50 min - 90 €

Modelage des pieds, du dos, du cuir chevelu, du visage et de la nuque.

# Les pauses marines

## Les semaines de 6 jours\*

### Forme & Bien-Être

🕒 24 soins / 6 jours 730 €

Orientation Zen ou Vitalité : 3 enveloppements d'algues reminéralisants - 3 modelages relaxants - 12 soins essentiels de thalasso - 6 soins thalasso collectifs.

### Voyage des sens

🕒 24 soins / 6 jours 955 €

15 soins essentiels de thalasso - 3 enveloppements d'algues reminéralisants - 6 modelages (50 min).

### « Signature » Essences Sardes

🕒 24 soins / 6 jours 955 €

12 soins essentiels de thalasso - 2 rituels exclusifs sardes - 3 enveloppements d'algues - 3 parcours marins - 2 modelages (50 min) - 2 modelages (25 min)

### D-Stock

🕒 24 soins / 6 jours 955 €

2 bilans forme avec notre personal trainer et une nutritionniste - 1 gommage anti-capitons aux algues - 12 soins essentiels de thalasso - 6 soins Idéal Silhouette - 2 soins Drain & Shape - 3 activités fitness à définir avec notre personal trainer.

### Silhouette

🕒 24 soins / 6 jours 955 €

1 bilan forme avec notre personal trainer - 1 gommage anti-capitons aux algues - 10 soins essentiels de thalasso - 6 soins Idéal Silhouette - 3 séances avec notre personal trainer - 4 séances coachées thalasso collectives.

### Essentiel Dos

🕒 24 soins / 6 jours 955 €

7 soins essentiels de thalasso - 3 enveloppements d'algues - 6 modelages spécifiques du dos (50 min) - 2 séances de personal training (45 min) - 6 soins thalasso collectifs.

### Golf & Thalasso

🕒 18 soins / 6 jours / 4 green fees 955 €

4 green fees au golf de Villasimius - 6 soins essentiels de thalasso - 3 enveloppements d'algues relaxants et reminéralisants - 3 parcours marins - 6 modelages (50 min).

\*La composition des programmes peut être sujette à modification au cours de l'année. Les soins auront lieu le matin et selon disponibilité.



## Nos échappées de 4 jours\*

### Forme & Bien-Être

🕒 16 soins / 4 jours 500 €

Orientation Zen ou Vitalité : 10 soins essentiels de thalasso - 2 modelages relaxants (25 min) - 4 soins thalasso collectifs.

### Voyage des sens

🕒 16 soins / 4 jours 640 €

10 soins essentiels de thalasso - 2 enveloppements d'algues reminéralisants - 4 modelages (50 min).

## Les escales\*

### de 1 à 3 jours

#### Escale Vitalité

🕒 3 soins par jour - 80€

2 soins essentiels de thalasso + 1 séance en bassin d'eau de mer chauffée parmi : aquagym, parcours marin.

#### Escale Zen

🕒 3 soins par jour - 100€

2 soins essentiels de thalasso + 1 modelage relaxants (25 min).

#### Escale en Sardaigne

🕒 3 soins par jour - 145€

2 soins essentiels de thalasso + 1 soin exclusif aux actifs naturels sardes.

## Les programmes spécifiques\*

### Spa Attitude - Spécial Ado

🕒 15 soins sur 6 jours - 450 €

à partir de 14 ans. 14 soins essentiels de thalasso + 1 soin visage Source de pureté.

### Semaine Découverte Accompagnant

🕒 9 soins sur 6 jours - 290 €

6 soins essentiels de thalasso soient 2 soins détente sous pluie marine, 2 bains de mer hydromassants, 2 drainages marins + 3 parcours marins.

## Day Spa

### Parcours Sensoriel

🕒 120 min - À partir de 38 €

Expérience de détente et bien-être multisensorielle entre parcours d'eau de mer chauffée avec stations de jets, hammam, bio-sauna, fontaine de glace, chambre de sel (halothérapie), douches aromatiques, salle de relaxation émotionnelle (musicothérapie, aromathérapie et chromothérapie), tisanderie.

\*La composition des programmes peut être sujette à modification au cours de l'année. Les soins auront lieu le matin et selon disponibilité.



---

# La mise en beauté

## Les épilations\*

<b>Lèvres</b>	10 €
<b>Sourcils</b>	15 €
<b>Aisselles</b>	15 €
<b>Bras</b>	20 €
<b>Maillot</b>	20 €
<b>Demi-jambes</b>	30 €
<b>Jambes complètes</b>	40 €
<b>Jambes complètes + maillot</b>	50 €
<b>Épilation homme dos ou buste</b>	40 €

## Les soins des mains et des pieds BY CND® SHELLAC\*

<b>Spa manucure</b>	 50 min – 80 €
<b>Spa pédicure</b>	 50 min – 90 €
<b>Pose de vernis semi-permanent mains – sans dépose</b>	70 €
<b>Pose de vernis semi-permanent pieds – sans dépose</b>	80 €

\*Uniquement le matin de 9h30 à 13h00

# Informations pratiques

**Le temps de prendre son temps :** Afin de bénéficier sereinement de vos soins, nous vous recommandons d'arriver à l'institut 10 minutes avant l'heure de votre rendez-vous.

**Réservation :** Vous pouvez prendre vos rendez-vous par téléphone au +39070 79 79 7027, au 7027 depuis votre chambre ou sur place auprès de nos hôtes, du lundi au dimanche de 9h30 à 20h.

**Moyens de paiement acceptés :** Carte Visa, mastercard, american express, eurocard, Diner's, Bon Cadeau, 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, le soin vous sera facturé dans sa totalité. 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 de sandales et maillot de bain est indispensable pour accéder aux espaces humides (éviter les tissus blancs). 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. Dans l'enceinte de l'institut et pendant les traitements, nous vous demandons d'éteindre votre téléphone et de parler à voix basse.

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 ainsi qu'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 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.

**Notre Boutique :** Certains des produits cosmétiques utilisés durant vos soins sont disponibles dans notre boutique en format adapté à l'usage personnel, afin de vous permettre de prolonger votre expérience beauté et bien-être chez vous.



## Idées cadeaux

Offrez tout un monde de bien-être au sein de notre institut, où vos proches découvriront 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 +39 070 79 79 70 27 (7027 depuis votre chambre) ou directement à l'accueil de l'institut.*

INSTITUT  
DE THALASSOTHÉRAPIE  
**THALASSA TIMI AMA**  
PULLMAN TIMI AMA  
SARDEGNA

Viale dei Ginepri, 3  
09049 Villasimius (CA)  
Sardaigne – Italie

Tél : +39 070 79791

Fax : +39 070 797285

email: H3040@accor.com



#ThalassaSeaAndSpa

**Thalassa.com**

Une expérience  **ACCORHOTELS**

