

**Thalassa**  
SEA & SPA

THALASSA QUIBERON  
SOFITEL THALASSA

Boulevard Louison Bobet  
56170 Quiberon

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

H0557-RE1@sofitel.com  
www.sofitel-quiberon-thalassa.com

Pour plus d'information  
sur le réseau Thalassa Sea & Spa  
et les programmes :  
+33 (0)1 72 95 01 12



#ThalassaSeaAndSpa  
#sofitelquiberon

spa.accor.com

**All**  
ACCOR · LIVE LIMITLESS

**Thalassa**  
SEA & SPA

**NOS DESTINATIONS  
EN FRANCE  
ET À L'INTERNATIONAL**

**QUIBERON**

LE TOUQUET

TROUVILLE

ÎLE D'OLÉRON

BIARRITZ

HYÈRES

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA (MAROC)

AGADIR (MAROC)

TIMI AMA (SARDAIGNE)

ZALLAQ (BAHREÏN)

Quiberon

2023

**SOFITEL**  
HOTELS & RESORTS

# Voyage sur la Presqu'île de Quiberon

Votre adresse  
bien-être





# Prenez une pause, la vôtre

Choisir mon programme au gré de mon humeur et de mes envies.  
Vivre une expérience bien-être enrichie, dans le respect de l'environnement.

## Les bienfaits de la mer

Venir chez Thalassa Sea & Spa, c'est vous accorder une pause pour vous régénérer au contact d'un élément essentiel : la mer. Laissez vos sens s'éveiller aux bienfaits de l'eau de mer chauffée : drainants, apaisants, décontractants...

Appréciez les vertus de l'environnement marin sous toutes ses formes : produits frais, séances de sport sur la plage, soins d'eau de mer... Venez prendre un grand bol d'air iodé, faites le plein d'oligo-éléments, d'ions négatifs et repartez entièrement ressourcé.

## Plus de 50 ans d'expertise et d'attention

Nos experts innovent au service de votre mieux-être : nouvelles techniques de soins et de lâcher-prise, bilans et programmes connectés, marques cosmétiques expertes...

## Des destinations d'exception

Une île préservée ou une plage à l'abri des regards, en France, en Sardaigne ou au Maroc...

# Thalassa

SEA & SPA



## Softel Quiberon Thalassa Sea & Spa

Un cadre idéal pour se ressourcer	8
De la mer à l'assiette	9
Thalasso & Spa	10
Nos activités & loisirs	12
Notre parcours marin	14

## Programmes de soins selon votre objectif



énergie

Ma pause Surfin' Quiberon <small>Nouveauté 2023</small>	16
Ma pause Capital Sport	18
Ma pause Thérapie Marine	20
Ma pause Vitaminée	22
Ma pause Mer & Bien-être	23



sérénité

Ma pause Déconnexion Active	24
Ma pause Évasion & Océans	26
Ma pause Zen	28



éclat

Ma pause Sea & Spa	29
Ma pause Bien avec mon âge <small>Nouveauté 2023</small>	30



récupération

Ma pause Expertise Santé	32
Ma pause Équilibre	34



détox

Ma pause Harmonie & Minceur	36
-----------------------------	----



sur mesure

Ma pause Wellness en toute liberté	38
------------------------------------	----

## Informations pratiques

Les marques cosmétiques	40
Les soins à la carte Spa & Beauté	41
Bon cadeau & bon pour moi	42
Lexique des soins	42



## De la mer à l'assiette

### Une cuisine iodée...

Notre Chef Patrick Barbin et sa brigade proposent une carte aux saveurs iodées, inspirée par la Bretagne et l'emplacement du resort face à la mer.

Du petit déjeuner au dîner, chaque repas est un moment de plaisir avec une vue magnifique sur l'océan.

### ... en circuit court

Au Sofitel Quiberon, nous mettons un point d'honneur à privilégier les circuits courts et les produits de qualité pour proposer à nos clients une cuisine toujours plus raisonnée et durable. Tous nos poissons, à l'exception du saumon, proviennent de la pêche locale des criées du Morbihan, nos viandes et volailles sont françaises et tous nos fruits et légumes sont bio et de saison.

### Notre gastronomie bien-être

Notre Chef prend aussi soin de votre santé avec sa cuisine bien-être et légère qui s'articule autour de votre objectif minceur. Avec vos menus calibrés et notre équipe de diététiciennes dédiées à la réussite de votre projet, vous aurez toutes les clés pour des résultats durables.

S O F I T E L  
HOTELS & RESORTS

## Un cadre idéal pour se ressourcer

### L'expérience

Entièrement dédié au confort et au bien-être, ce resort 5\* offre une vue magnifique sur Belle-Île-en-mer. Ouvrez les yeux, respirez l'air du large et vous vous sentirez instantanément régénéré.

### Les chambres et suites

Côté mer ou côté terre ? Quel que soit votre choix, nos lits MyBed by Sofitel vous apporteront confort et repos, pour une parenthèse ressourçante dans le calme de notre resort.





## Des effets durables

Afin de vivre pleinement votre programme de soins et prolonger durablement vos résultats, même une fois de retour à la maison, nos experts proposent cette année un suivi par visioconférence. Diététiciennes, instructeur de yoga, relaxologue, coachs sportifs, nos experts seront là pour vous.

**Option « Mon suivi Thalasso à la maison »**

Disponible dans les programmes P. 19, 25, 33 et 37

Nos programmes sont organisés en demi-journées alternées : matin / après-midi.

# Thalasso & Spa

## Un océan de bien-être

L'eau de mer a de multiples vertus connues et reconnues tant sur le corps que sur l'esprit. Elle offre une reminéralisation de l'organisme qui aide à la mobilité, renforce l'hydratation et la régénération de l'épiderme, décontracte les muscles et apaise le stress, détoxifie grâce à sa forte teneur en iode et améliore de manière significative la circulation sanguine pour un effet bénéfique sur tout le système cardio-vasculaire. Un véritable océan de bien-être à portée de main.





# Sea, iode & fun !

## Faites le plein de sensations

La Presqu'île de Quiberon est le paradis des activités de plein air : surf, kite-surf, char à voile, paddle, golf, etc. Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux dans un cadre exceptionnel.

Et pour profiter pleinement de votre séjour et de notre magnifique région en toute liberté, notre resort propose la location de véhicules électriques (voitures, trottinettes, vélos).

## Nos activités & loisirs

### Respirez le grand air

Prenez un grand bol d'air iodé grâce à nos activités en extérieur : respirologie, coaching sur la plage ou en VTT, marche nordique... Accompagné par nos experts en sport ou en relaxation, vous bénéficierez des bienfaits de l'air marin tout en découvrant notre magnifique région.





# Notre parcours marin

Un nouvel espace iodé de 400 m<sup>2</sup> où tout a été pensé pour votre bien-être, avec 9 ateliers marins : matelas aquatiques, sièges à bulles, jets multitoniques et séquentiels, col de cygne et lame d'eau, couloir d'eau froide, et l'incontournable jacuzzi extérieur d'eau de mer chauffée avec une vue surplombant l'Océan & Belle-Ile-en-Mer.



# Ma pause Surfin' Quiberon

Je veux allier le plaisir du Surf au bien-être marin.



Nouveauté 2023

DE MAI À SEPTEMBRE 2023

## VOTRE PROGRAMME DE 4 SESSIONS SURF ET 14 SOINS SUR 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi  
Soins et sessions surf répartis sur toute la journée

### Pour bien vous accueillir

- 1 échange avec notre professeur de surf avant votre arrivée

### Pour prendre 100 % de plaisir marin

- 4 sessions de surf d'1h30 animées par notre professeur de surf diplômé sur les plus beaux spots de la Presqu'île de Quiberon

### Pour perfectionner ma pratique du surf

- 1 coaching sportif en salle basé sur les spécificités liées à la pratique du surf
- 1 coaching aquatique/natation en bassin d'eau de mer

### Développer mon esprit surf

- 1 séance de yoga
- 1 séance d'initiation à la méditation ou 1 séance de sophrologie

### Pour récupérer par les bienfaits de l'eau de mer

- 2 bains hydromassants Cool Attitude
- 2 douches à jet
- 1 enveloppement reminéralisant
- 1 drainage marin
- 1 modelage sous pluie marine

### Pour me décontracter et me délasser

- 1 modelage Hawaïen Lomi Lomi, qui reproduit le mouvement des vagues sur le corps
- 1 massage kiné (25 min) ou 1 modelage vitalité (25 min)
- 1 hydrojet musicô relax

Ces formules sont disponibles sur 4 jours (12 soins) et 5 jours (15 soins).  
Les sessions de surf sont prévues sur les 4 premiers jours, les 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> jours sont consacrés à la récupération.

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

18 soins et activités  
6 nuits avec petit déjeuner

À partir de **1950€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **1380€**  
pour 6 jours / personne



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



# Ma pause Capital Sport

Je veux me remettre au sport  
ou optimiser mon capital sportif  
par une prise en charge personnalisée.

## VOTRE PROGRAMME PERSONNALISÉ DE 32 SOINS SUR 6 JOURS

Soins répartis sur toute la journée

### Pour mieux vous connaître

- 1 bilan avec mon coach pour faire le point
- 2 rendez-vous conseil nutrition et hygiène de vie avec nos diététiciennes

### Pour souffler & récupérer

- 1 enveloppement reminéralisant et 1 enveloppement jambes légères
- 2 bains de mer hydromassants
- 1 hydrojet musicô relax
- 2 douches à jet
- 1 drainage marin
- 1 modelage sous pluie marine
- 1 modelage vitalité (50 min)
- 3 séances de cryothérapie corps partiel

### Me tonifier et me muscler

- 6 coachings individuels et personnalisés d'1h30 en salle ou en extérieur
- 1 séance d'AlterG®: tapis de course en apensanteur

### Me renforcer grâce aux bienfaits de l'eau de mer

- 2 jets sous-marins toniques
- 2 activités coachées en bassin parmi : aquatraining, aqua Pilates, aquabike ou aquajogging

### Pour capitaliser mes efforts

- 1 séance de yoga
- 2 séances de stretching
- 1 séance de gymnastique sensorielle pour savoir s'échauffer ou se détendre après le sport
- 1 séance de microsieste

Ces formules sont disponibles sur 4 jours (20 soins) et 5 jours (25 soins)



Nouveauté **GARMIN**

Une montre **GARMIN INSTINCT 2** offerte au 1<sup>er</sup> séjour réservé  
et pour une durée minimale de 6 jours.

### Option « Mon suivi Thalasso à la maison »

De retour chez vous, continuez à bénéficier des conseils de vos experts rencontrés  
durant votre séjour, en visioconférence.

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

**U**  
énergie

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

32 soins et activités  
6 nuits avec petit déjeuner

À partir de **2 310€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

# Ma pause Thérapie Marine

Je veux me ressourcer et me régénérer  
par les bienfaits uniques de l'eau de mer.

## VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi  
Soins répartis par 1/2 journée en alternance matin et après-midi

### Faire le point

- 1 rendez-vous conseil en hygiène de vie et alimentation

### Préparer ma peau à l'absorption des actifs marins

- 1 gommage sous pluie marine

### Faire le plein de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines

- 2 bains de mer hydromassants
- 3 enveloppements reminéralisants
- 1 détente sous pluie apaisante
- 1 hydrojambes stimulant pour la circulation

### Me décontracter et me délasser par le massage profond d'un jet d'eau de mer

- 2 drainages marins
- 1 douche à jet détente
- 1 douche à jet assise « spécial dos »
- 2 modelages sous pluie marine

### Profiter des bienfaits de l'apesanteur en bassin d'eau de mer

- 2 jets sous-marins : massage décontractant et assouplissant face à un jet, animé par un hydrothérapeute
- 1 séance d'aqua Pilates animée par un maître-nageur formé à la méthode Pilates

### Allier les vertus de l'eau de mer et notre expertise

- 1 séance d'ostéopathie aquatique (comprend une 1<sup>ère</sup> séance de 50 min en salle et une 2<sup>nde</sup> séance de 50 min en bassin)
- 1 aquasensoriel : mouvements doux en flottaison, guidé par un expert

### Respirer l'air marin vivifiant et tonifiant

- 1 marche consciente « Terre & Mer » en séance partagée sur la plage
- 1 marche nordique iodée en séance partagée, guidée par un coach avec découverte de la magnifique Pointe du Conguel

### Prendre soin de moi avec la cosmétique marine

- 1 soin corps Thalassa Sea & Skin (50 min)
- 1 soin visage Thalassa Sea & Skin (50 min)



#### Le + du séjour :

Une boîte de 30 ampoules d'eau de mer Quinton offerte en complément de vos soins pour vous régénérer et accentuer l'apport en minéraux.

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



AVEC HÉBERGEMENT

6 jours

24 soins et activités  
6 nuits avec petit déjeuner

À partir de **1950€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **1380€**  
pour 6 jours / personne



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



énergie

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

4 soins par jour /  
6 nuits avec petit déjeuner

À partir de **1500€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **930 €**  
pour 6 jours / personne



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)2 97 50 48 88**  
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



## Ma pause Vitaminée

Je veux retrouver la forme durablement.

### VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

Soins répartis par 1/2 journée et en alternance matin et après-midi

#### Me détendre

- 2 modelages (25 min) : zen ou vitalité
- 1 modelage sous pluie marine

#### Me régénérer

- 3 bains de mer hydromassants
- 2 détettes sous pluie marine apaisante
- 3 hydrojets musicô relax
- 1 hydrojambes stimulant au niveau circulatoire
- 2 douches à jet détente
- 3 enveloppements : reminéralisants, jambes légères ou boue marine
- 1 drainage marin

#### Renforcer mon corps

- 6 activités partagées en bassin parmi :
  - jets sous-marins : massage décontractant et assouplissant face à un jet dirigé par un hydrothérapeute
  - aquavitalité : aquagym tonique animée par un maître-nageur
  - aquabike : séance cardio, ludique et originale
  - aqua Pilates : séance animée par un maître-nageur formé à la méthode Pilates

Ces formules sont disponibles sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins)

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur spa.accor.com.  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



énergie

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

À partir de 1 jour / 3 soins  
et activités par jour /  
1 nuit avec petit déjeuner

À partir de **228€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **130 €**  
par jour



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)2 97 50 48 88**  
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



## Ma pause Mer & Bien-être

Je veux découvrir et apprendre à savourer le bien-être marin.

### VOTRE PROGRAMME DE 3 SOINS PAR JOUR

Soins répartis par 1/2 journée en alternance matin et après-midi

#### Chaque jour

- 3 soins de thalasso dont 1 activité partagée en bassin d'eau de mer

#### Ma pause sur 1 jour :

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 hydrojet musicô relax
- 1 activité partagée en bassin parmi : jets sous-marins, aquagym

#### Ma pause sur 2 jours :

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues
- 1 hydrojet musicô relax
- 1 douche à jet
- 2 activités partagées en bassin parmi : jets sous-marins, aquagym

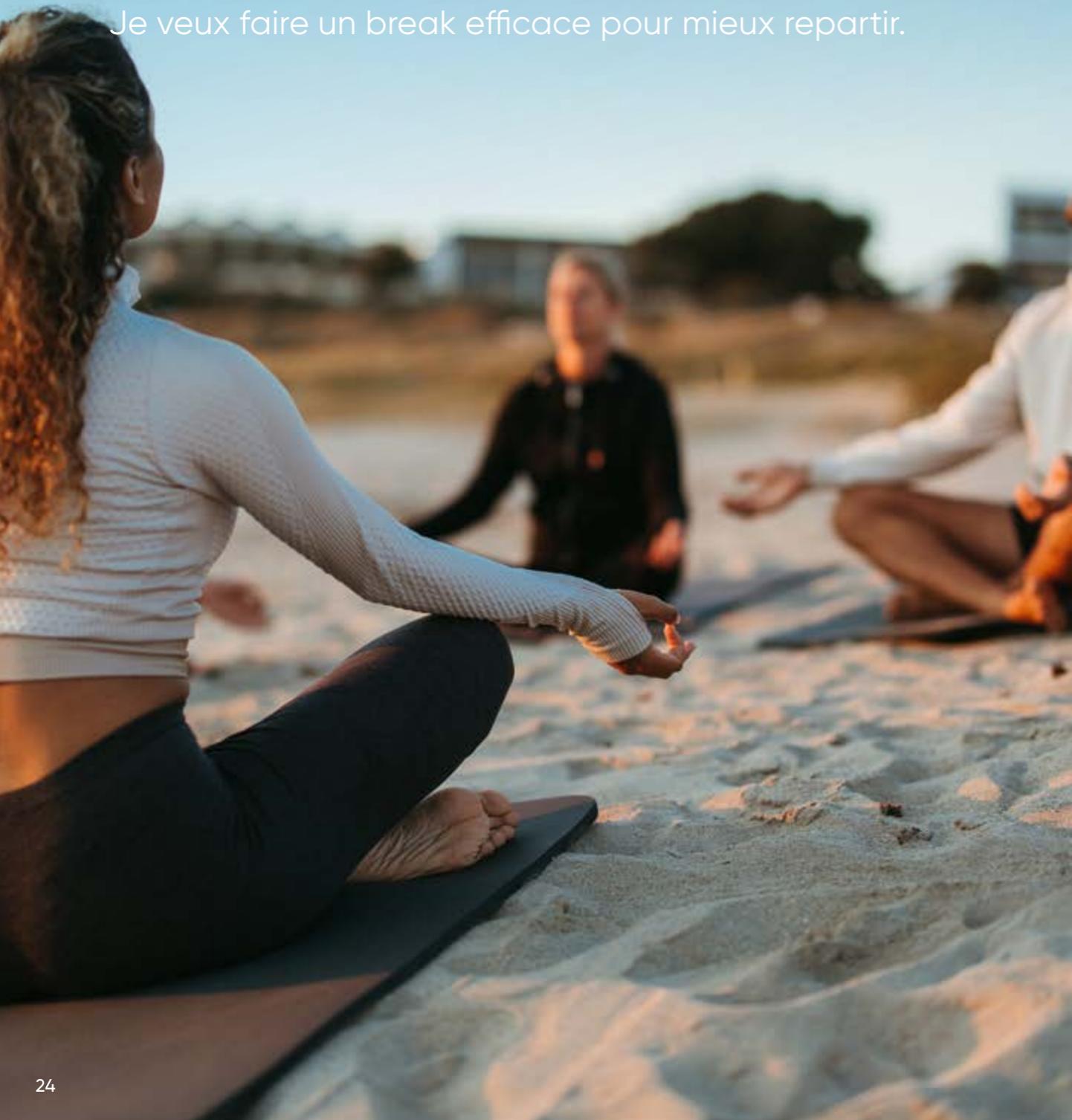
#### Ma pause sur 3 jours :

- 2 bains de mer hydromassants
- 1 hydrojet musicô relax
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues
- 1 douche à jet
- 1 drainage marin
- 3 activités partagées en bassin parmi : jets sous-marins, aquagym

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

# Ma pause Déconnexion Active

Je veux faire un break efficace pour mieux repartir.



## VOTRE PROGRAMME PERSONNALISÉ DE 20 SOINS SUR 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi  
Soins répartis par 1/2 journée en alternance matin et après-midi

### Adopter les bonnes pratiques

- 1 rendez-vous conseil en hygiène de vie et alimentation

### Me ressourcer en faisant le plein de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines

- 2 bains de mer hydromassants
- 1 détente sous pluie marine
- 2 enveloppements reminéralisants

### Apprendre les astuces pour déconnecter au quotidien

3 séances individuelles et personnalisées :

- 1 séance de micro sieste pour apprendre à se poser puis se redynamiser
- 1 séance d'automassage Do In pour savoir décompresser à tout instant
- 1 séance de coaching sportif orientée sur le stretching

### Savoir lâcher prise et me recentrer

3 séances individuelles et personnalisées :

- 1 séance de yoga Nidra ou d'initiation à la méditation
- 1 séance de méditation sensorielle ou de sophro méditation
- 1 séance de respirologie Énergie ou de sophro respiration pour apprendre à bien respirer

### Me défouler et évacuer

- 1 marche nordique iodée

### Me délasser et me décontracter

- 1 modelage sous pluie marine
- 1 modelage zen (50 min)
- 1 soin Bien-Être du dos Thalassa Sea & Skin
- 1 drainage marin
- 2 hydrojets musicô relax

### Retrouver mon éclat

- 1 soin visage Thalassa Sea & Skin (50 min)

Ces formules sont disponibles sur 4 jours (14 soins) et 5 jours (17 soins)

### Option « Mon suivi Thalasso à la maison »

De retour chez vous, continuez à bénéficier des conseils de vos experts rencontrés durant votre séjour, en visioconférence.

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

20 soins et activités  
6 nuits avec petit déjeuner

À partir de **1890€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

# Ma pause Évasion & Océans

Je veux me régénérer avec l'eau de mer  
& m'évader avec un modelage du monde chaque jour.

## VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

Soins répartis par 1/2 journée en alternance matin et après-midi

### Préparer ma peau

- 1 gommage

### Les vertus des algues et de l'eau de mer pour me régénérer

- 6 enveloppements aux algues reminéralisants
- 2 drainages marins
- 1 aquasensoriel
- 1 douche à jet assise « spécial dos »
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 hydrojets musicô relax
- 2 détente sous pluie marine apaisante

### Prendre soin de moi

- 1 soin visage Souffle de fraîcheur Thalassa Sea & Skin (25 min)

### Voyager, m'évader

- 6 modelages autour des mers & océans (50 min) avec notre nouvelle marque partenaire ORIGINE, des soins sensoriels & naturels :

#### Port d'attache en Baie de Quiberon :

- 1 modelage découverte

#### Du côté du Pacifique :

- 1 modelage Hawaïen Lomi Lomi

#### Escale entre deux océans Indien et Pacifique :

- 1 modelage Balinais

#### Au bord de la Mer Baltique :

- 1 modelage suédois Deep tissue

#### Au large de l'Océan Indien :

- 1 modelage indien Abhyanga

#### Sur les rives d'Outre-Atlantique :

- 1 modelage amérindien aux pierres chaudes

Ces formules sont disponibles sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins)

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

4 soins par jour /  
6 nuits avec petit déjeuner

À partir de **2 190€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

À partir de 1 jour /  
3 soins par jour /  
1 nuit avec petit déjeuner

À partir de **264€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **166 €**  
par jour



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)2 97 50 48 88**  
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

## Ma pause Zen

Je veux buller et me faire chouchouter.

### VOTRE PROGRAMME DE 3 SOINS PAR JOUR

Soins répartis par 1/2 journée et en alternance matin et après-midi

#### Chaque jour

- 2 soins de thalasso et 1 modelage de 25 min

#### Ma pause sur 1 jour :

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 modelage zen (25 min)

#### Ma pause sur 2 jours :

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 enveloppement aux algues
- 1 hydrojet musicô relax
- 1 modelage zen (25 min)
- 1 modelage sous pluie marine

#### Ma pause sur 3 jours :

- 2 bains de mer hydromassants
- 1 hydrojet musicô relax
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues
- 1 drainage marin
- 1 modelage zen (25 min)
- 1 modelage sous pluie marine
- 1 modelage vitalité (25 min)

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur spa.accor.com.  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



éclat

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

À partir de 1 jour /  
3 soins par jour /  
1 nuit avec petit déjeuner

À partir de **278€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **180 €**  
par jour



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)2 97 50 48 88**  
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

## Ma pause Sea & Spa

Je veux allier les plaisirs de l'eau de mer et du spa.

### VOTRE PROGRAMME DE 3 SOINS PAR JOUR

Soins répartis par 1/2 journée en alternance matin et après-midi

#### Chaque jour

- 1 soin de thalasso, 1 soin spa de 25 min, 1 soin spa de 50 min

#### Soins jour 1 :

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 gommage\*
- 1 modelage zen (50 min)

#### Soins jour 2 :

- 1 hydrojet musicô relax
- 1 modelage Total Relax Visage (25 min)
- 1 soin corps Thalassa Sea & Skin (50 min)

#### Soins jour 3 :

- 1 drainage marin
- 1 soin visage Thalassa Sea & Skin\* (25 min)
- 1 modelage vitalité (50 min)

\*Vous êtes sportif.ve, remplacez les soins spa de 25 min par une activité coachée :  
1 séance d'AlterG® (jour 1), 1 coaching personnalisé 30 min (jour 3)  
- A spécifier dès la réservation

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur spa.accor.com.  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

# Ma pause Bien avec mon âge

Je veux aborder la cinquantaine en étant épanoui.e, serein.e et rayonnant.e

Nouveauté 2023

## VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi  
Soins répartis sur toute la journée

### Développer une belle hygiène de vie

- 1 rendez-vous conseil en hygiène de vie et alimentation

### Préparer ma peau

- 1 gommage

### Prendre goût à l'activité physique quotidienne

- 6 séances partagées d'activité physique à raison d'une activité par jour parmi :  
1 marche nordique iodée, 1 sortie VTT, 1 séance de Yoga, 1 séance de Pilates et 2 coachings personnalisés d'1h

### Aborder la vie de façon harmonieuse

- 3 activités en séance partagée parmi :  
relaxation, initiation à la méditation ou sophrologie

### Rééquilibrer mon organisme

- 1 modelage « Au bonheur du ventre »  
• 1 drainage lymphatique « Au paradis de la légèreté »

### Révéler de l'éclat et de la sérénité

- 1 soin visage Olivier Claire (60 min)  
• 1 soin visage Swissline (60 min)

### Me ressourcer et me régénérer par les bienfaits de l'eau de mer

- 6 soins marins dont 2 enveloppements, 2 bains hydromassants, 1 drainage marin, 1 détente sous pluie marine

### Me détendre et me décontracter

- 1 modelage zen (50 min)  
• 2 hydrojets musicô relax

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



éclat

AVEC HÉBERGEMENT

6 jours

4 soins par jour /  
6 nuits avec petit déjeuner

À partir de **2 010€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

# Ma pause Expertise Santé

Je veux soulager mes douleurs, retrouver mobilité, force et souplesse grâce à une prise en charge personnalisée.

## VOTRE PROGRAMME DE 23 SOINS SUR 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi  
Soins répartis sur toute la journée

### Faire le point

- 1 entretien avec notre kinésithérapeute référent avant votre arrivée
- 1 bilan kinésithérapie le 1<sup>er</sup> jour de soins
- 1 rendez-vous conseil nutrition et hygiène de vie avec nos diététiciennes

### Améliorer ma mobilité et soulager mes douleurs

- 4 séances individuelles de kinésithérapie (1h20)
- 2 séances individuelles en bassin dirigées par un kinésithérapeute
- 1 séance d'ostéopathie
- 1 séance de fasciathérapie : thérapie manuelle douce et ressourçante agissant sur les fascias

### Retrouver force, souplesse et coordination

- 3 activités individuelles et adaptées en salle avec un coach sportif
- 1 séance individuelle de yoga
- 1 séance de respirologie Énergie ou de sophro respiration pour réapprendre à bien respirer

### Me ressourcer et me reminéraliser par les vertus de l'eau de mer

- 2 enveloppements décontractants aux boues marines
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 bain de mer hydromassant
- 1 hydrojambes ou 1 pressothérapie stimulant au niveau circulatoire

### Stimuler et revitaliser

- 1 enveloppement jambes légères
- 1 hydrojet musicô relax

### Option « Mon suivi Thalasso à la maison »

De retour chez vous, continuez à bénéficier des conseils de vos experts rencontrés durant votre séjour, en visioconférence.

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



récupération

AVEC HÉBERGEMENT

6 jours

20 soins  
+ 3 rendez-vous experts /  
6 nuits avec petit déjeuner

À partir de **2 430€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

# Ma pause Equilibre

Je veux rester en bonne santé  
et préserver mon hygiène de vie.

## VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

Soins répartis par 1/2 journée et en alternance matin et après-midi

### Faire le point

- 2 rendez-vous conseil nutrition et hygiène de vie avec nos diététiciennes

A votre demande, les rendez-vous diététiques peuvent être remplacés par les soins suivants : 1 séance de Pilates et 1 drainage marin

- A spécifier à la réservation

### Préparer ma peau

- 1 gommage

### Retrouver ma forme et faciliter mes mouvements

6 séances partagées et coachées :

- 2 séances de jets sous-marins détente : massage décontractant et assouplissant face à un jet, animé par un hydrothérapeute
- 2 séances de réharmonisation en bassin dirigées par un kiné
- 1 aqua Pilates : séance animée par un maître-nageur formé à la méthode Pilates
- 1 séance de gym douce santé

### Faire le plein de minéraux, de vitamines et me délasser

- 3 bains de mer hydromassants
- 3 enveloppements décontractants aux boues marines
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 hydrojambes stimulant pour la circulation

### Pour me relaxer et me décontracter

- 1 massage kiné (50 min)\*
- 1 modelage vitalité (50 min)\*
- 1 modelage zen (50 min)\*
- 2 drainages marins
- 2 hydrojets musicô relax

Ces formules sont disponibles sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins)

\*Possibilité de faire 6 modelages et/ou massages de 25 min

- A spécifier à la réservation

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



récupération

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

4 soins par jour /  
6 nuits avec petit déjeuner

À partir de **1770€\***  
par personne  
en chambre double  
côté terre



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

# Ma pause Harmonie & Minceur

Je veux amorcer une perte de poids & bien vivre  
avec mon corps.

## VOTRE PROGRAMME DE 34 SOINS SUR 6 JOURS

Soins répartis sur toute la journée

### Faire le point

- 2 rendez-vous conseil nutrition et hygiène de vie avec nos diététiciennes
- 1 bilan forme avec nos coachs sportifs
- 1 bilan LPG et diagnostic établi avec nos esthéticiennes

### Préparer ma peau

- 1 gommage

### Éliminer mes toxines

- 1 enveloppement aux algues fucus détoxifiant et amincissant
- 1 enveloppement aux algues bleues détox
- 1 enveloppement Thermosudation

### Drainer & déstocker par les propriétés physiques de l'eau de mer

- 3 drainages marins minceur
- 3 douches à jet minceur
- 3 jets sous-marins minceur
- 1 watermass minceur

### Stimuler ma circulation

- 1 hydrojambes ou 1 pressothérapie
- 1 marche nordique iodée

### Drainer & déstocker par l'expertise esthétique

- 1 drainage lymphatique « Au paradis de la légèreté »  
ou un modelage « Au bonheur du ventre » ou un soin minceur Swissline

### Me dépenser & me tonifier pour activer mon métabolisme

- 3 séances partagées de cardiotraining avec un coach sportif
- 3 activités partagées en bassin parmi aquavitalité et aquabike

### La haute technologie au service de la minceur

- 1 séance LPG corps (40 min) selon le diagnostic établi par votre esthéticienne
- 1 soin Cryoskin corps sur une zone ciblée selon le diagnostic

### Être en harmonie avec mon corps et mon esprit

3 séances « Bien-être » partagées parmi :

- 1 séance de relaxation ou de sophrologie pour une acceptation positive de soi et de son corps
- 1 séance de dégustation « Réapprendre à savourer »
- 1 séance de yoga du ventre, pour améliorer la détente et la digestion

### Mon bonus « Prendre soin de moi » au féminin

- 1 séance LPG Visage (40 min)
- 1 soin Idéal Silhouette Thalassa Sea & Skin (50 min)

### Mon bonus « Prendre soin de moi » au masculin

- 2 séances de cryothérapie corps partiel (équivalent à 1 soin)
- 1 coaching personnalisé 60 min ou 2 coachings personnalisés 30 min

### Option « Mon suivi Thalasso à la maison »

De retour chez vous, continuez à bénéficier des conseils de vos experts rencontrés  
durant votre séjour, en visioconférence.

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



détox

AVEC HÉBERGEMENT

6 jours

30 soins  
+ 4 rendez-vous experts /  
6 nuits avec petit déjeuner

À partir de **2 220 €\***   
par personne  
en chambre double  
côté terre



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

# Ma pause Wellness en toute liberté

Je veux me composer un programme d'exception.

Je choisis chaque jour selon mes objectifs & préférences.

Réservation au moins 15 jours avant l'arrivée  
Soins répartis sur toute la journée

#### 4 soins par jour :

- 2 soins parmi les essentiels de la thalasso, les activités coachées, les bilans
- 1 soin visage ou corps, modelage de 20 à 25 minutes
- 1 soin ou activité de 40 à 50 minutes



énergie

#### Soins énergie

- soins essentiels de thalasso
- activités coachées et partagées en bassin, en salle ou en bord de mer
- séances de coaching sportif individuel
- séances d'AlterG® : tapis de course en apesanteur



sérénité

#### Soins sérénité

- modelages sérénité & énergie
- modelage sous pluie marine
- soins équilibre : marche respiration, yoga, initiation à la méditation, Do In
- aquasensoriel



détox

#### Soins détox

- rendez-vous conseil nutrition et hygiène de vie avec nos diététiciennes
- soin LPG détoxifiant



éclat

#### Soins éclat

- bilan beauté Swissline
- gommage corporel sous pluie marine
- soins visage & corps Thalassa Sea & Skin
- Cryoskin
- soin visage Olivier Claire (1h)
- soin visage Swissline (1h)
- soin mise en beauté
- soin des cheveux



récupération

#### Soins récupération

- enveloppements
- modelage spécial dos
- micro-sieste
- soins experts : cryothérapie corps partiel, LPG relaxant

Afin d'assurer la disponibilité de tous vos soins, le programme de vos rêves est composé avec vous au moins 15 jours avant votre arrivée.

\* En chambre double classique côté terre, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



sur mesure

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 6 jours

À partir de 1 jour /  
4 soins par jour /  
1 nuit avec petit déjeuner

À partir de **418€\***  
par personne  
chambre double  
côté terre



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

# Thalassa

SEA & SKIN



Découvrez notre gamme de cosmétiques et soins à base d'actifs marins végétaux, naturelle et fabriquée en France.

Hydratants, purifiants, énergisants ou régénérants, nos produits sont adaptés à tous les types de peau et à tous les besoins.

Nos formules sont sans parabènes, sans huiles minérales ni actifs d'origine animale.

 **ÉCUME HYDRATANTE**  
Une pause douce et légère pour un confort et une hydratation optimale

 **BRISE PURIFIANTE**  
Une pause quotidienne pour votre visage, vivifiante et oxygénante

 **VAGUE RÉGÉNÉRANTE**  
Une pause dans le temps, pour une efficacité anti-âge et anti-stress

 **EMBRUNS ÉNERGISANTS**  
Une pause stimulante et revitalisante pour le corps et l'esprit.

Retrouvez toute la gamme Thalassa Sea & Skin à la boutique de l'institut ou sur [boutique.thalassa.com](http://boutique.thalassa.com).

## Nos marques partenaires



**Nouveauté 2023** Les soins puisent leur puissance dans la synergie et la haute concentration des meilleurs actifs d'origine marine et terrestre. Cette action synergique offre à la peau une efficacité anti-âge globale et maximale.

**swiss line**  
BY DERMALAB

**Nouveauté 2023** Experts en soins esthétiques depuis plus de 30 ans avec des protocoles de soins personnalisés qui respectent la peau et son intégrité. Les formules de soins primées contiennent des ingrédients naturels à l'efficacité prouvée pour des résultats visibles.

**ORIGINE**  
L'art cosmétique

**Nouveauté 2023** Des cosmétiques naturels et sensoriels, érigés en art. Harmonieuse alliance de la recherche et de l'artisanat cosmétique, les soins Origine se combinent dans une symphonie de parfums.

**jane iredale**  
THE SKIN CARE MAKEUP

Une ligne de maquillage-soin naturel qui n'agresse pas la peau.

**Leonor Greyl**  
PARIS

Des soins aux effets durables pour des cheveux toujours plus brillants, souples et beaux.

## Les soins à la carte

**Tous les soins Spa & Beauté** sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre programme de soins : soins spa visage & corps, modelages, activités coachées, tendances du lâcher-prise...

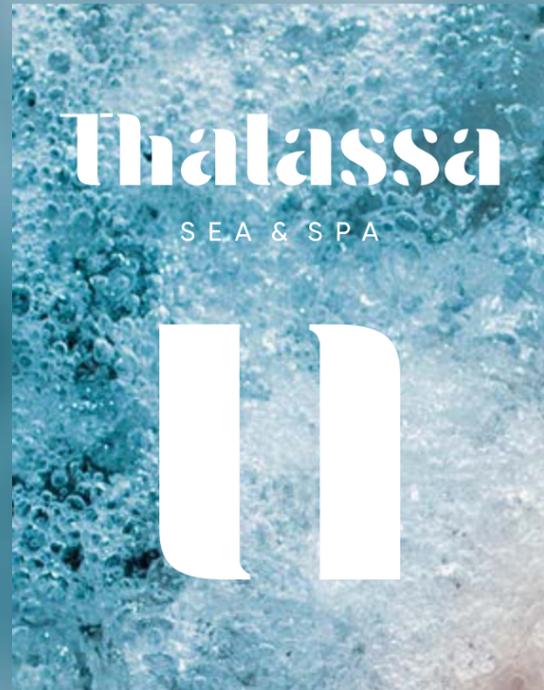
Nous vous proposons de vivre une expérience qui allie efficacité et plaisir, un moment de beauté et de bien-être exceptionnel.

Vous serez l'objet de toutes nos attentions.

**Réservez vos soins Spa & Beauté à l'avance, pour plus de choix** +33 (0)2 97 50 48 29 [www.spa.thalassa.com](http://www.spa.thalassa.com)

Notre carte de soins ainsi que nos Experts seront là pour vous guider.





## Bon cadeau

Journées thalasso, rituels Spa ou soins à la carte, offrez un moment privilégié à ceux que vous aimez. Choisissez parmi nos soins ou définissez un montant pour votre bon cadeau à partir de 25 €.

(Bons valables 1 an)

Commandez directement  
sofitel-quiberon-thalassa.secretbox.fr  
ou au +33 (0)2 97 50 48 88

# Lexique des soins

## Les essentiels de thalasso

Inspirer. Expirer. L'essence de la thalasso est là. Laisser la mer prendre soin de moi et découvrir son incroyable pouvoir de régénération.

### Les essentiels marins

#### HYDROJAMBES / jambes légères

Plonger mes jambes successivement dans l'eau de mer chaude et froide et les sentir légères comme une plume.

#### BAIN DE MER HYDROMASSANT / vagues de bien-être

Me plonger dans un bain d'eau de mer délicieusement chaude et laisser les jets massants décontracter mon corps des pieds à la tête.

#### DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE / embruns iodés

Sentir les effets apaisants d'une fine pluie d'eau de mer qui balaye mon corps et faire le plein d'oligo-éléments essentiels à mon bien-être.

### Les essentiels bien-être

#### HYDROJET MUSICÔ RELAX / matelas massant

Laisser mon corps se relâcher sous l'effet d'un massage réalisé par deux jets puissants, des chevilles aux trapèzes.

#### PRESSOTHÉRAPIE / bottes anti-gravité

Affiner mes jambes et favoriser l'élimination des toxines de mon corps grâce à des bottes, alternant compression et décompression.

## Les modelages et enveloppements marins

Je fais de chaque modelage un moment unique, mon moment !

#### ENVELOPPEMENT D'ALGUES / cocktail d'actifs et de minéraux

Booster ma peau en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments dans un cocon de crème d'algues chaude appliquée sur ma peau. Algues laminaires pour me régénérer, fucus pour mincir, boues marines pour me décontracter... Elles sont choisies pour répondre à mon objectif.

#### DRAINAGE MARIN / massage sous-marin

Confier mon corps aux gestes experts de mon praticien et sentir les bienfaits d'un massage sous-marin que procure un jet d'eau de mer sur mes muscles, mes articulations ou mes capitons.

#### DOUCHE À JET / jet massant

Sentir mes tensions se dissoudre sous l'effet d'un massage réalisé avec un jet dirigé par les mains expertes du praticien. Relancer mon énergie, sculpter ma silhouette ou me relaxer lors d'une séance spéciale dos, les gestes sont adaptés à mon besoin.

#### GOMMAGE OU MODELAGE SOUS PLUIE MARINE / expérience multi-sensorielle <sup>(1)</sup>

La pluie d'eau de mer assouplit votre peau et multiplie l'action du gommage aux trois sels ou du modelage manuel réalisé avec un sérum marin selon une gestuelle exclusive.

#### WATERMASS / palper-rouler à l'eau de mer

Ressentir les bienfaits sur mon corps d'un massage drainant à l'aide d'une tête aspirante diffusant de l'eau de mer. Oxygéner mes tissus et me décontracter intensément ou cibler des zones engorgées pour les remodeler, mon praticien adapte les gestes à mon besoin.

## Les activités coachées

Bouger, se défouler, respirer... Sur la plage, en salle ou en bassin d'eau de mer !

#### EN BASSIN D'EAU DE MER / doux renforcement musculaire

Aquavitalité, aquatraining, aquazen, aquabike, aquapilates et jets sous-marins, parcours marin... des séances toniques ou relaxantes en petit groupe pour travailler votre souplesse, votre force musculaire ou votre souffle. Grâce à la portance de l'eau de mer, vous bougez sans risque pour vos muscles et vos articulations.

**ACTIVITÉS EN SALLE / souplesse et renforcement**  
Stretching, Renforcement musculaire, Yoga... Des séances ciblées douces ou toniques en petit groupe, visant la souplesse et le renforcement des muscles profonds.

**ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR / oxygénation naturelle**  
Marche nordique, marche méditative... des randonnées en bord de mer, en petit groupe permettant un travail complet et en douceur de l'ensemble des chaînes musculaires, tout en oxygénant l'organisme.

**RESPIROLOGIE / maîtrise du souffle en 3 étapes**  
« Bulle d'air » en bassin, pour un lâcher-prise intense, « Terre mer » en salle pour prendre conscience des bienfaits d'une respiration maîtrisée et « Énergie » en extérieur pour contrôler ses émotions et son énergie. 3 séances exclusives pour cultiver son équilibre, sa vitalité et sa sérénité.

## Les soins innovants de Quiberon

Un nouveau soin, un équipement dernier cri... Il y a des petits plus qui font toute la différence.

**CRYOTHÉRAPIE CORPS PARTIEL / froid bienfaisant**  
L'exposition à un froid sec entre -120 et -150°C pendant quelques minutes, permet d'apaiser les douleurs, d'améliorer la récupération et d'augmenter la résistance au stress.

#### CRYOSKIN / froid bienfaisant

L'application sur une zone déterminée et concentrée (le visage, le cou, les bras, le cuir chevelu...) à une température extrêmement basse (-185°C) permet d'activer la circulation sanguine, resserrer les pores et lutter contre le relâchement cutané.

#### ALTERG® / tapis de course anti-gravité

Permet de vous muscler en apesanteur, sans peser sur les articulations.

**OSTÉOPATHIE AQUATIQUE / expertise et Bien-Être**  
Cette double séance, en salle puis en bassin, combine l'expertise de l'ostéopathie et les bienfaits de l'eau de mer pour soulager vos douleurs et libérer votre stress.

#### MICRO-SIESTE / secret de vitalité

En salle ou en extérieur, des exercices de respiration, d'auto-massage et d'apprentissage de la micro-sieste permettent de dissiper la fatigue et de récupérer son énergie en quelques minutes.

## Les soins Signature de Quiberon

#### MÉDITATION SENSORIELLE / lâcher-prise intense

Séance signature, basée sur le lâcher-prise et les points d'ancrage par la relaxation et la méditation.

#### SOIN SIGNATURE / instant unique

Modelage signature, la promesse d'une relaxation profonde et d'instantanés uniques d'évasion.

#### AQUASENSORIEL / balade aquatique <sup>(1)</sup>

En séance individuelle, vous sentez votre corps et votre esprit se détendre et bouger librement grâce à un enchaînement de mouvements doux et d'étirements.

(1) En période de Pandémie, par précaution, certains soins peuvent être soumis à évolution ou remplacés, en fonction des protocoles sanitaires. Par exemple : douche à jet assise, gommage ou modelage sous pluie marine, aquasensoriel.

Fonds de commerce exploité par la Société d'Investissements Multimarques SIM, SAS au capital de 106 348 909€ - Siège social : 6-8 rue du Bois Briard 91080 EVRY-COURCOURONNES. N° NAF 5510 Z - TVA Européenne : FR 77 402 069 710 - Crédits photos : Photothèque Accor-DR - ©Emmanuel Berthier, ©by WILLIAMK/LA CLEF, ©Olivier Baron, ©Jean-Charles Gigonnet, Goodluz/GraphicObsession, ©ammentorp/123RF, ©Baptiste Le Port, ©Nykola Bulavskyi/iStock, ©gbh007/Jacek Chabraszewski/iStock, Imgorhand/GettyImages, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Sofitel Quiberon Nikon, Pixland, ©LaClefProduction, Guido Mieth/GettyImages, George Doyle/Stockbyte/GettyImages, ©Sébastien Tiphangne, Shutterstock, ©Fabrice Rambert, Stock4B/GraphicObsession, WIN-Initiative/GettyImages, ©Jacques-Yves GUCIA, Stigur Karlsson/GettyImages, ©Studio-end, Quentin Lagache/Unsplash - Photos non contractuelles - Informations sujettes à modifications sans préavis. Réalisation : D.H.C. imprimée en France.

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 97 50 48 88  
spa.accor.com