THALASSA SEA & SPA
QUIBERON
SOFITEL

Boulevard Louison Bobet
56170 Quiberon

Plus d'infos et réservation
+33 (0)2 97 50 20 00
H0557-RE1@sofitel.com

#ThalassaSeaAndSpa

spa.accor.com

ACCOR · LIVE LIMITLESS

Thalassa
SEA & SPA

SPA & BEAUTÉ

COLLECTION DE SOINS 2023

QUIBERON

Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

Plus de 50 ans d'expertise et d'attention

Prendre soin de vous, c'est un métier exigeant que
nous perfectionnons chaque jour depuis plus de 50 ans.
Nos équipes sont au service de votre mieux être à travers
leurs conseils personnalisés et leurs gestes attentionnés.

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

Thalassa Sea & Skin, la beauté positive

Parce que nous pensons que toutes les beautés sont dans la nature,
nous avons réuni le meilleur de notre expertise en thalasso
et de notre maîtrise des Biotechnologies marines pour développer
la marque cosmétique experte et plaisir, Thalassa Sea & Skin.
A base d'actifs marins végétaux naturels et 100% made in France,
les produits Thalassa Sea & Skin, vous offrent
une expérience innovante et sensorielle pour une beauté positive !

Sommaire

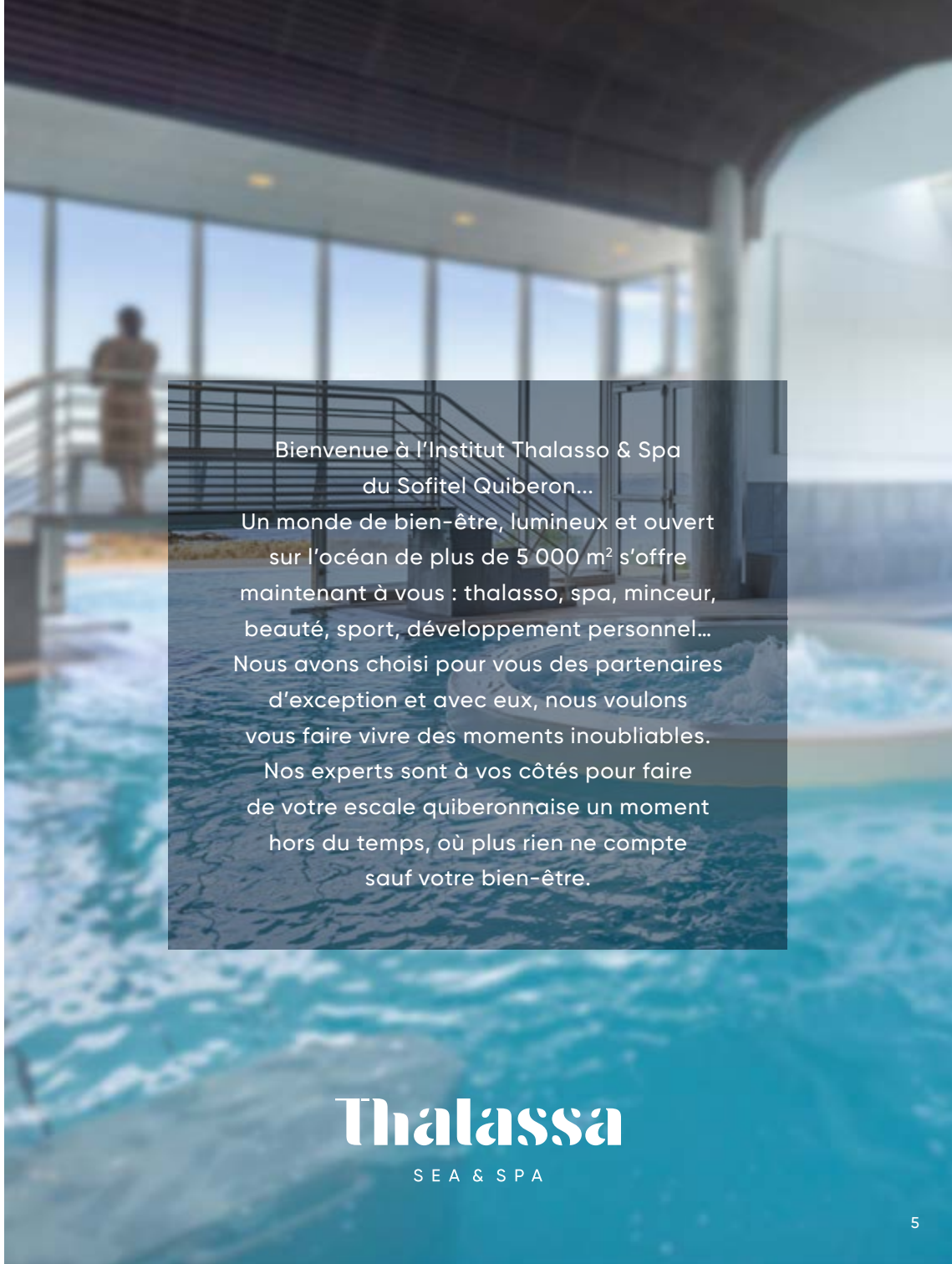
Le meilleur des soins d'eau de mer 6
Les modelages marins 7
Les enveloppements marins 8
Les essentiels marins 8
Les insolites marins 9
Les essentiels bien-être 9

Les soins visage 10
Les soins corps 16
La mise en beauté 22
La coiffure 24

Cultivez votre bien-être 26
L'expertise mieux-être 30
L'expertise santé 32

Le coaching sportif 34

Pauses marines 38
Brunch & Spa 40
Informations pratiques 46



Bienvenue à l'Institut Thalasso & Spa du Sofitel Quiberon…
Un monde de bien-être, lumineux et ouvert sur l'océan de plus de 5 000 m² 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 sauf votre bien-être.

Thalassa
SEA & SPA

Thalassa
SEA & SPA

Le Meilleur des soins d'eau de mer

Quiberon – Berceau de la Thalassothérapie Moderne
Impossible de venir en bord de mer, et en particulier à Quiberon, expert en soins de thalassothérapie depuis 1964, sans découvrir les bienfaits inimaginables de l'eau de mer.

Véritable médecine douce occidentale, les soins d'eau de mer permettent entre autres vertus de régénérer votre organisme en minéraux et ainsi lutter contre la fatigue, le stress pour des bienfaits sur le long terme.

Les modelages marins

DRAINAGE MARIN 20 min / 75 €
LE soin de thalassothérapie par excellence !
Dans un bain d'eau de mer, délassez-vous au rythme doux et maîtrisé d'un massage réalisé par un jet immergé, et imprégnez-vous de tous les bienfaits marins en un seul soin.

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE 20 min / 75 €
Exfoliant et divinement marin !
Un gommage aux agrumes aux effets démultipliés par le doux bercement d'une fine pluie d'eau de mer.

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE 20 min / 75 €
Subtile association !
L'action apaisante de la pluie marine vient sublimer la gestuelle douce et relaxante du modelage.

WATERMASS 20 min / 75 €
Le palper-rouler en version marine !
Massage profond à visée décontractante par un jet d'eau de mer reproduisant la technique du palper-rouler.

DOUCHE À JET 10 min / 50 €
LA solution marine pour un regain d'énergie !
Relancez votre énergie, effacez vos tensions grâce à un jet d'eau de mer à la fois précis et englobant.

Les enveloppements marins

Le fabuleux pouvoir des algues au service de votre mieux-être.

ENVELOPPEMENT REMINÉRALISANT AUX ALGUES LAMINAIRES 20 min / 70 €
Offrez-vous une détente profonde, enveloppé dans un cocon de crème d'algues. Votre peau et votre organisme font le plein d'actifs, de minéraux et d'oligo-éléments.

ENVELOPPEMENT DÉCONTRACTANT AUX BOUES MARINES 20 min / 70 €
La détente reste au rendez-vous, et cerise sur le gâteau vos articulations seront soulagées.

ENVELOPPEMENT JAMBES LÉGÈRES 20 min / 70 €
Et si la sensation de jambes légères n'était plus un rêve, grâce à l'application d'une gelée d'algues sur les jambes.

Les essentiels marins

BAIN DE MER HYDROMASSANT 20 min / 50 €
Le classique des classiques !
Délicieuse chaleur, bienfaits marins, décontraction musculaire par des jets d'eau massants : autorisez le meilleur à votre corps.

DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE 20 min / 50 €
Vous ne ressentirez plus la pluie de la même façon !
Lâchez prise par les effets apaisants d'une fine pluie d'eau de mer, respirez, absorbez les embruns marins.

HYDROJAMBES STIMULANT POUR LA CIRCULATION 20 min / 50 €
Je me sens léger, léger !
Une autre solution imparable aux jambes lourdes, il vous suffit de plonger successivement vos jambes dans de l'eau de mer chaude et froide.

JETS SOUS MARINS DÉTENTE - Séance partagée 20 min / 50 €
Un seul soin pour de multiples vertus !
Séance d'automassage avec un jet dirigé par un professionnel de la thalassothérapie, ouvrant sur de nombreux bienfaits : décontraction musculaire, stimulation de la circulation, assouplissement articulaire…
Liste non exhaustive !

Les insolites marins

ENVELOPPEMENT VERS LE NIRVANA 20 min / 90 €
Plus complet ça n'existe pas !
Enveloppement corporel reminéralisant aux algues, et pose d'un masque bio-cellulose sur le visage ponctué d'une séance audio de Sophrologie.
La thalassothérapie, la beauté et la relaxation concentrées en un seul soin.
Juste la quintessence du soin bien-être.

AQUASENSORIEL 40 min / 100 €
Somptueuse balade aquatique !
Laissez-vous aller et guider dans un bassin d'eau de mer chaude, par les mouvements doux et les étirements induits par le thérapeute.

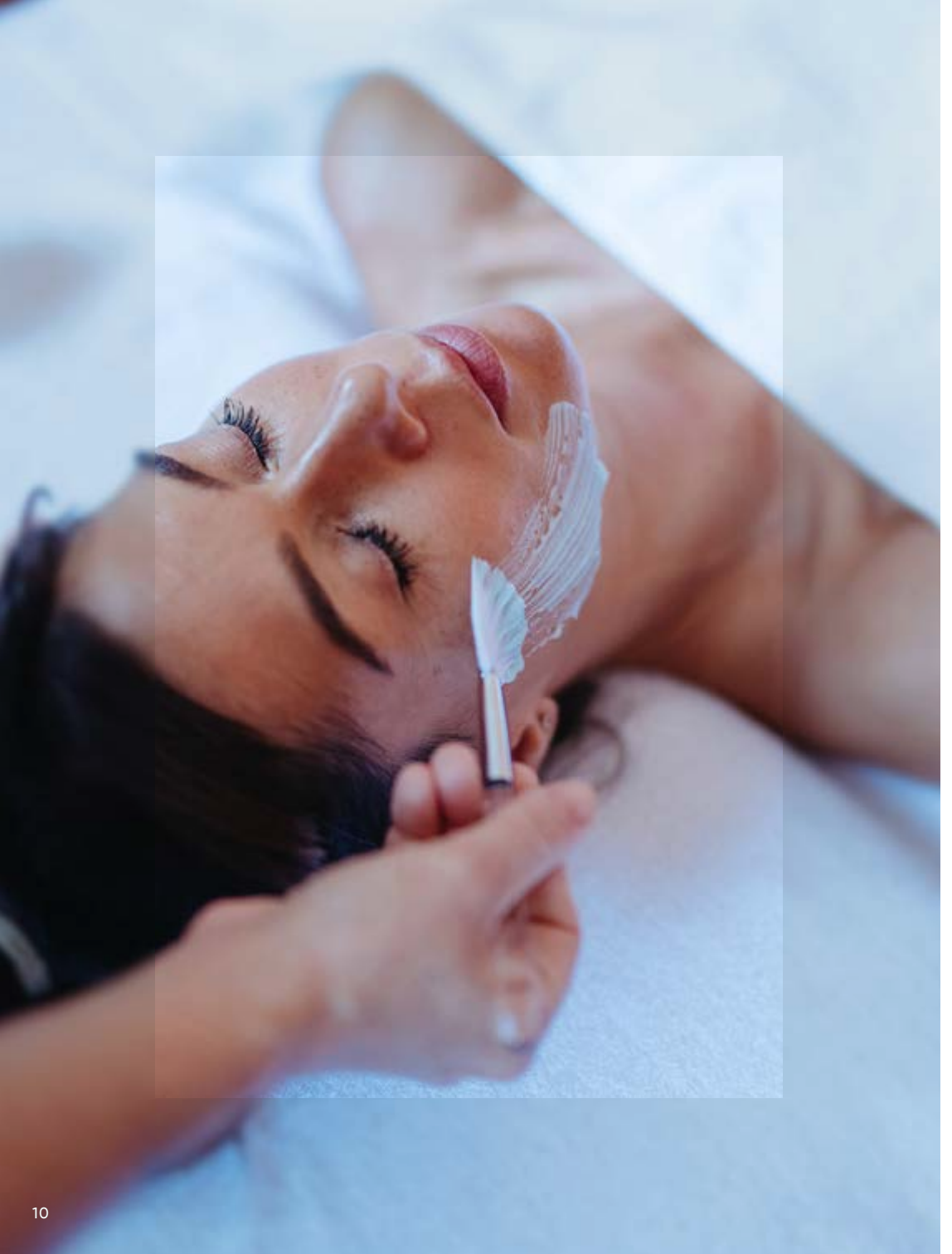
SOIN COUP DE CŒUR DE NOS HYDROTHÉRAPEUTES

BAIN HYDROMASSANT COOL ATTITUDE 20 min / 60 €
Tout l'art de la bullethérapie !
Le soin où le mot buller prend tout son sens : massage avec des jets d'eau de mer décontractants, patchs défatigants pour les yeux, musique sur les oreilles.
Vous avez même le droit d'avoir les doigts de pieds en éventail.

SOIN GLA GLA Séance partagée 10 min / 15 €
Osez le bain d'eau de mer froide !
Séance ludique et terriblement vertueuse. Elle vous aidera à dompter l'eau froide par une respiration appropriée pour bénéficier de son effet stimulant au niveau de la circulation sanguine, de son renforcement des défenses immunitaires et surtout de ses bienfaits psychologiques et euphorisants. Devenez adepte !

Les essentiels bien-être

HYDROJET MUSICÔ RELAX 20 min / 50 €
Quand la musique rythme votre détente !
Confortablement allongé sur un matelas d'eau, une musique étudiée décuple les effets délassants de jets puissants.



Les soins visage

Nouveauté 2023

Par OLIVIER CLAIRE - Soins Majeurs de Beauté

OLIVIER CLAIRE, la marque de créateurs Made in France

Les Soins OLIVIER CLAIRE 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.

GRAND SOIN MAJEUR DE BEAUTÉ 90 min /280 €
La quintessence de l'expertise anti-âge Olivier Claire !
Un soin holistique, végétal, spécialement créé pour redonner à la peau fermeté et vitalité. La synergie d'actifs naturels rares et précieux booste l'activité cellulaire.
Un moment de détente absolu pour un visage regalbé, des contours remodelés, une peau sublimée éclatante de vie.

SOIN MAJEUR DE BEAUTÉ ANTI-RIDES 60 min / 190 €
L'efficacité du sur-mesure !
Hautement concentré en extraits végétaux et en acide hyaluronique, ce soin appliqué par des thérapeutes aux gestes experts, stimule l'action cellulaire pour renforcer et préserver la jeunesse de la peau.
Pour un visage redessiné, une peau intensément hydratée et repulpée.

SOIN COUP DE CŒUR DE NOS ESTHÉTICIENNES

SOIN RÉVÉLATION OLIVIER CLAIRE 45 min / 130 €
Initiation savoureuse à la virtuosité anti-âge Olivier Claire !
Plongez et laissez-vous emporter par la naturalité et l'efficacité de formules exclusives, riches en actifs rares d'origine végétale.
Pour un teint sublimé, éclatant, une peau restructurée et revitalisée.

SOIN À CONTRE TEMPS 25 min / 100 €
Le soin Bonne Mine qui défie la fatigue !
Un cocktail hautement concentré en actifs végétaux pour défroisser, défatiguer, lisser, réhydrater et revitaliser la peau. Embellir façon lifting tout en douceur.
Pour un teint radieux, sain et lumineux.

SOIN REGARD INTENSE 25 min / 75 €
Rien que pour vos beaux yeux !
Tout est dans la précision du geste. Des actifs spécifiques d'origine naturelle d'une efficacité redoutable pour traiter avec délicatesse les contours des yeux à la peau si fragile, prévenir et estomper ridules, cernes et poches.
Pour un regard reposé, pétillant, durablement apaisé et lumineux.

Nouveauté 2023

Par SWISSLINE

Expert 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.

DIAGNOSTIC INSTANT DE PEAU 30 min /50 €
Comment va votre peau ?
Une analyse professionnelle et complète de votre peau, mettant en évidence de manière simple et compréhensible ses spécificités pour établir précisément les soins adaptés à son confort.

Le diagnostic est offert s'il est suivi de l'achat de soin ou produits de la gamme Swissline.

SOIN SUR MESURE QUIBERON EDITION 60 min / 200 € - 75 min / 260 €
La précision Suisse à votre disposition !
Rapide, précis et surtout efficace, ce traitement entièrement personnalisé utilise la collection de Boosters Exclusifs Age of Intelligence. Inspiré des Instants Bien-Etre Thalassa Sea & Spa Quiberon, ce soin sur mesure se décline sur 4 variations : énergie, sérénité, détox et éclat.

Le soin de 75 minutes inclut le traitement exclusif Swissline spécialiste des yeux.

SOIN SUR MESURE AU MASCULIN 60 min / 200 €
Le soin que les hommes attendaient !
Un soin pensé pour les hommes, il a été spécialement conçu pour les besoins de la peau masculine, et utilise des ingrédients de qualité pharmaceutique pour améliorer la résilience de la peau et lutter contre les signes de l'âge.

SOIN COUP DE CŒUR DE NOS ESTHÉTICIENNES

LE GRAND SOIN AU COLLAGÈNE PUR 90 min / 350 €
L'expression ultime du savoir-faire SWISSLINE !
Ce soin TRANSFORME la peau grâce à des actifs précieux : le Collagène pur, la Soie pure et des facteurs de croissance naturelle. Votre peau en sera régénérée. Idéalement conseillé pour les peaux stressées, en manque d'éclat et victimes du temps qui passe.

SOIN CHIRURGIE VIRTUELLE SUISSE 60 min / 230 €
Et votre peau revit !
Ce soin stimule la régénération et le renouvellement cellulaire, et se fonde sur l'utilisation du Masque Virtuel.
Vivement recommandé en cas de peau agressée, pré ou post procédure de médecine esthétique.

SOIN SPÉCIALISTE DES YEUX 30 min / 100 €
Un autre regard !
Traitement haut de gamme efface instantanément les signes de vieillissement et de fatigue du contour des yeux.
Pour un regard transformé.

Par Thalassa Sea & Skin

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.

SOIN EXPERT ANTI-ÂGE 50 min / 110 €
Eclatant d'efficacité !
Réveil anti-âge pour une peau lisse et éclatante.

SOIN APAISANT HYDRA-NOURRISSANT 50 min / 110 €
Et votre visage sera serein !
Plénitude d'une peau réhydratée et apaisée.

SOIN PURETÉ MARINE 50 min / 110 €
Le soin qui fera la différence !
Peau purifiée et grain de peau affiné.

SOIN REPULPANT EXPRESS 25 min / 85 €
Pas de temps à perdre !
Peau repulpée et effet anti-âge.

SOIN ÉCLAT IMMÉDIAT 25 min / 85 €
Eclatant d'efficacité !
De l'éclat en un tour de main express.

Les modelages visage

MODELAGE TOTAL RELAX VISAGE OU CUIR CHEVELU 25 min / 80 €
Bien dans sa tête !
Le visage ou le cuir chevelu, quel que soit votre choix, vous savourerez ce massage à la fois apaisant et précis.

SOIN COUP DE CŒUR DE NOS RELAXOLOGUES

SOPHRO MASSAGE 50 min / 120 €
Tout dans la tête !
Soin inédit conjuguant avec subtilité et harmonie l'expérience sophrologique au massage de la tête et du visage, inspiré directement du massage ayurvédique « Schirotchampi ».

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.

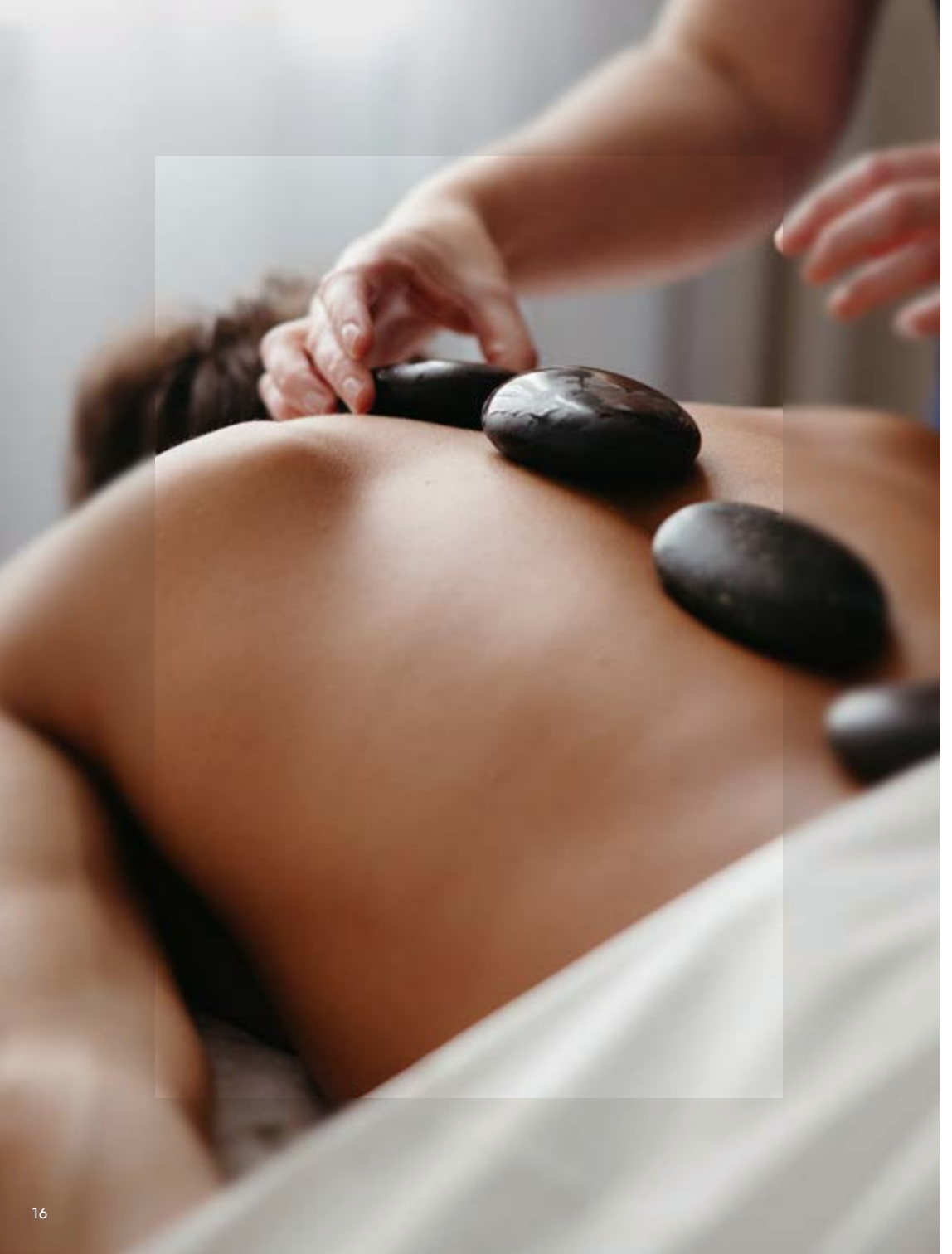
SOIN SIGNATURE PLEINE LUMIÈRE 50 min / 120 € NOUVEAUTÉ
En collaboration avec RESSOURCE Corps - Mental – SOPHRO MASQUE®
Le soin qui combine la Beauté et le D-Stress !
Combinaison de la luminothérapie, de la pause d'un masque beauté et d'un accompagnement sophrologique audio.

SOIN ENDERMOLIFT VISAGE PAR LPG 40 min / 115 €
La technologie reconnue LPG pour le meilleur de votre visage !
Tonifie la peau, sculpte l'ovale et raffermit.

Pour plus de résultats à long terme nous vous conseillons d'opter pour nos forfaits :
3 séances / 300 €
6 séances / 560 €

PHOTOMODULATION ESTHÉTIQUE LED FIVE 25 min* / 90 €
Apaiser et rajeunir la peau par la luminothérapie !
La luminothérapie stimule l'activité épidermique de manière non invasive et indolore.
*Une zone corps ou le visage

CRYOSKIN 25 min / 70 €
Les bienfaits de la cryothérapie pour un éclat immédiat !
Activation de la circulation, lutte contre le relâchement cutané par l'application d'un froid sec sur le visage, le cou et le décolleté.



Les soins corps

Nouveauté 2023

Par ORIGINE

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

Les Rituels « En partance de Quiberon »

Un gommage, un enveloppement suivi d'un massage pour un voyage sensoriel au départ de Quiberon et des instants précieux et magiques garantis.

RITUEL VOYAGE À BALI 75 min / 200 €
Volupté végétale !
Offrez-vous une immersion végétale et fleurie, par l'exaltante senteur de Frangipanier qui vous transporte dans un univers de volupté et de beauté.

SOIN COUP DE CŒUR DE NOS ESTHÉTICIENNES

RITUEL CROISIÈRE À HAWAÏ 75 min / 200 €
Délicieusement exotique !
Voyagez vers l'Archipel d'Hawaï, dans sa nature luxuriante et paradisiaque, avec ce Rituel à la délicieuse senteur de mangue.

Les Modelages du monde

Avant votre modelage, choisissez votre huile de massage
parmi les trois senteurs sélectionnées dans la gamme ORIGINE.

MODELAGE HAWAÏEN LOMI LOMI 50 min / 145 € NOUVEAUTÉ
Une invitation au voyage dans des contrées exotiques !
Soin authentique empreint de sagesse spirituelle visant à rééquilibrer l'énergie traversant le corps en s'inspirant du mouvement des vagues.

MODELAGE BALINAIS 50 min / 145 € NOUVEAUTÉ
Pour retrouver un équilibre du corps et de l'esprit.
A la fois inspiré de la philosophie ayurvédique et de la médecine chinoise, ce massage vise l'harmonie totale du corps et de l'esprit.

SOIN COUP DE CŒUR DE NOS MODELEURS

MODELAGE DE LA PRESQU'ÎLE 50 min / 145 €
Une belle façon de s'initier au modelage made in Quiberon !
Massage concentré sur le haut du corps pour chasser les tensions du dos et offrir un relâchement total du visage et du crâne.

MODELAGE SUÉDOIS DEEP TISSUE 50 min / 145 €
Coup de gomme sur les tensions !
Massage agissant sur les muscles profonds et permettant un véritable soulagement des contractions musculaires.

MODELAGE AMÉRINDIEN AUX PIERRES CHAUDES 50 min / 145 €
Chaleur apaisante !
Subtile combinaison entre techniques manuelles et douce chaleur de pierres de Basalte d'origine volcanique.

MODELAGE INDIEN ABHYANGA 50 min / 145 €
LA conjugaison de l'énergie et de la sérénité !
Directement issu de la médecine ayurvédique, ce massage stimulant permet de rééquilibrer les énergies.

Par Thalassa Sea & Skin

A travers des textures et des senteurs uniques, initiez-vous aux plaisirs et aux vertus incomparables de nos soins exclusifs de la thalasso.

BIEN-ÊTRE ESSENTIEL DU DOS 50 min / 110 €
Le bonheur des dos sous tension !
Soin alliant un gommage, un modelage décontractant du dos, les bienfaits et les sensations délicieuses d'un enveloppement de boue marine autochauffante.

SOIN NOURRISSANT INTENSE 50 min / 110 €
Véritable cocon de douceur !
Le corps est dorloté et enveloppé dans un cocon de douceur, votre peau est parfaitement nourrie et hydratée.

GOMMAGE AUX SELS MARINS 20 min / 80 €
Peau purifiée et grain de peau affiné !
Gommage manuel et réhydratation profonde grâce aux bienfaits des sels marins et des huiles nourrissantes.

Par Thalassa Sea & Spa Quiberon
Modelages Signature

MODELAGE SUPRÊME À QUATRE MAINS 25 min / 120 €
Deux fois plus de détente !
Modelage suprême de détente grâce au ballet manuel harmonieux et synchronisé de deux praticiennes.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE 50 min / 150 €
Tout part des pieds !
Méthode thérapeutique chinoise, pour laquelle chaque zone du pied correspond à un organe. La réflexologie soulage littéralement le corps par le pied.

MODELAGE « AU BONHEUR DU VENTRE » 50 min / 140 €
Renforcez le QI de votre 2ème cerveau !
Le ventre est le reflet de notre état psychique. En massant les zones réflexes abdominales, les points de tension à l'origine de nombreux troubles seront dissous et les énergies réharmonisées.

DRAINAGE LYMPHATIQUE « AU PARADIS DE LA LÉGÈRETÉ » 50 min / 140 €
Plus de douceur pour plus de légèreté !
Percevez tous les bénéfices de cette technique manuelle douce permettant d'éliminer les toxines et renforcer les défenses immunitaires. Imparable pour les problèmes de jambes lourdes, de rétention d'eau et de cellulite.

MODELAGE ZEN 50 min / 135 €
Doux lâcher-prise !
Manœuvres glissées lentes et douces sur l'ensemble du corps, favorisant le lâcher-prise.

MODELAGE VITALITÉ 50 min / 135 €
Au bonheur des sportifs !
Manœuvres toniques et profondes, stimulantes pour l'ensemble des muscles, qui procurent une détente immédiate.

ET LES VERTUS DES MODELAGES MARINS, VOUS Y AVEZ PENSÉ ?
Profitez de votre escale en bord de mer pour découvrir des techniques de soins performantes et surtout introuvables près de chez vous !
Rendez-vous page 7.

Les soins corps haute technologie

Par CRYOJET

CRYOSKIN - APPLICATION SUR UNE ZONE CIBLÉE 10 min / 30 € - 20 min / 55 €
Selon vos besoins et vos objectifs, bénéficiez des bienfaits de la cryothérapie sur la zone localisée de votre corps que vous aurez choisie.
Remodèle le corps, active la circulation sanguine, élimine la peau d'orange et contribue à l'amincissement localisé.

CRYOTHÉRAPIE CORPS PARTIEL
La solution rapide et efficace pour la prévention, la récupération, la santé et le bien-être ou se maintenir en forme grâce à la diffusion sur le corps d'un froid sec régénérant, jusqu'à – 150° C !
La séance / 59 €
Forfait 3 séances / 160 €
Forfait 6 séances / 285 €

Par LPG

CELLU M6® ALLIANCE « DERNIÈRE GÉNÉRATION »
Cette nouvelle technologie de pointe agit sur le déstockage des graisses et sur la qualité de la peau.

Séance à la carte
Séance LPG Alliance 25 min / 95 € - 40 min / 115 €

Forfait 3 séances
LPG Alliance – 25 min / 255 €
LPG Alliance – 40 min / 305 €

La mise en beauté

CONSEILS EN IMAGE 30 min / 50 €
À partir de la méthode de « drapage des couleurs », découvrez les couleurs vestimentaires, ou encore le maquillage, la coupe et couleur de cheveux qui vous mettent en valeur.

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 SUR MESURE 45 min / 50 €
Prenez la lumière !
Des conseils personnalisés pour un maquillage complet et ainsi révéler votre beauté naturelle.

SÉANCE DE MAQUILLAGE FLASH 15 min / offert*
Coup d'éclat pour vous faire découvrir la gamme Jane Iredale.

*Sur réservation et sous réserve de disponibilité.

La Beauté des mains

LE SOIN MAINS DOUCES 30 min / 55 €
Prenez vos mains en main !
Un soin complet hydratant des mains comprenant l'application d'un lait, un gommage, un massage et un soin parrafine.

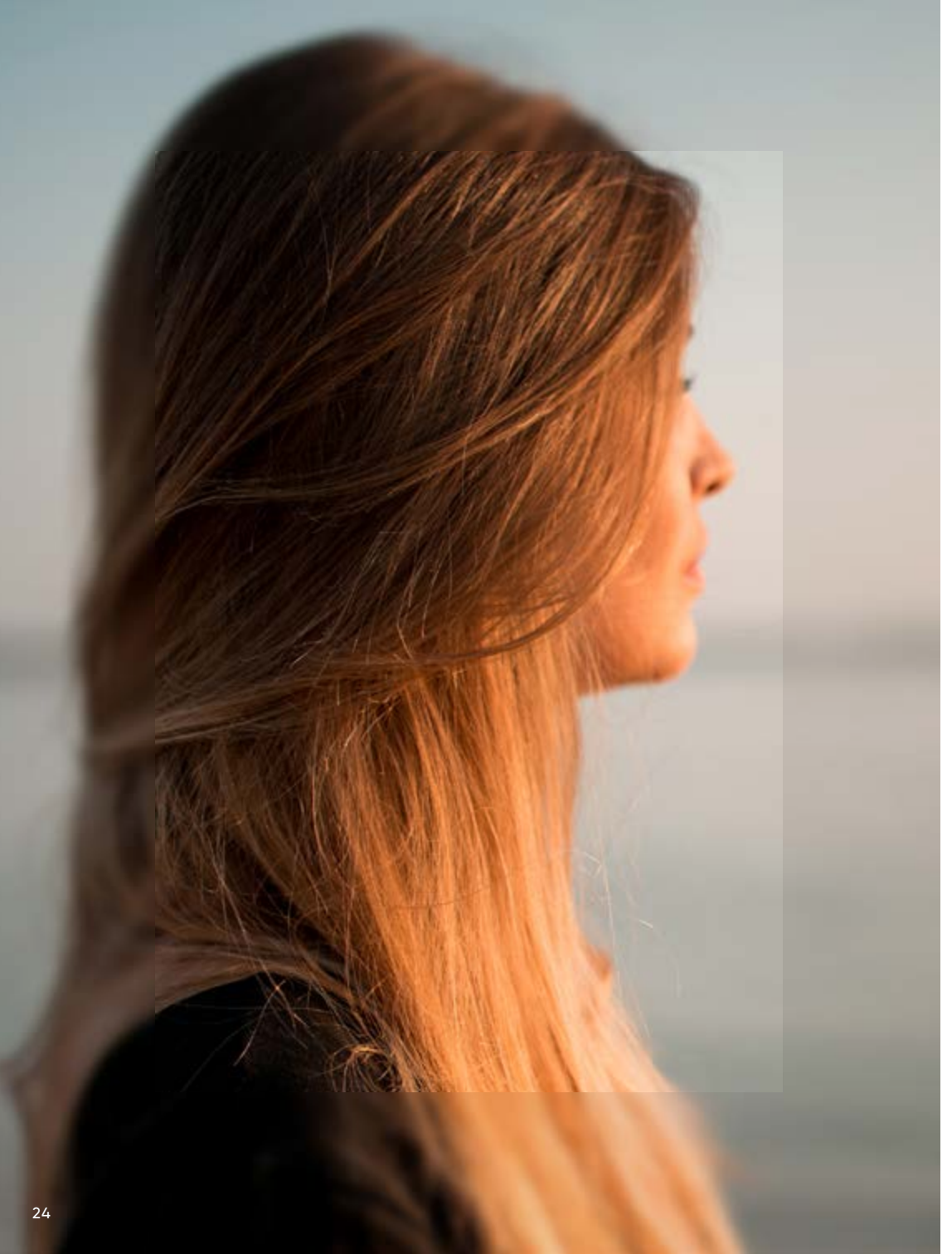
LE SOIN MANUCURE 45 min / 45 €
De jolis ongles réguliers et bien taillés.
Coupe, lime, trempage, cuticule, massage et polissage.

LA MANUCURE EXPRESS 30 min / 30 €
Soin et beauté des ongles.
Coupe, lime, cuticule et polissage.

Le Nail Bar

POSE VERNIS CLASSIQUE 30 min / 25 €
POSE VERNIS LONGUE DURÉE 30 min / 30 €
POSE VERNIS SEMI-PERMANENT* 45 min / 40 €

*Dépose non incluse / Kit dépose en vente à la Boutique



La coiffure

Le Soin 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 / 140 €
Conseillé pour les cheveux fins, ce soin sur mesure composé de plantes 100 % naturelles, donnera du « corps » à votre cheveu.

SOIN SIGNATURE ESCALE À QUIBERON 75 min / 140 €
Un bain de jouvence désaltérant et régénérant pour cheveux secs et abîmés.

SOIN CONJUGUÉ AU MASCULIN 75 min / 140 €
Soin complet favorisant la repousse des cheveux grâce à la stimulation du cuir chevelu.

SOIN APAISANT 30 min / 80 € - 75 min / 140 €
Désensibilise les cuirs chevelus les plus stressés (huile, shampoing et séchage).

SOIN DÉCOUVERTE LEONOR GREYL 30 min / 80 €
Soin réparateur adapté à votre chevelure (huile, soin et séchage).

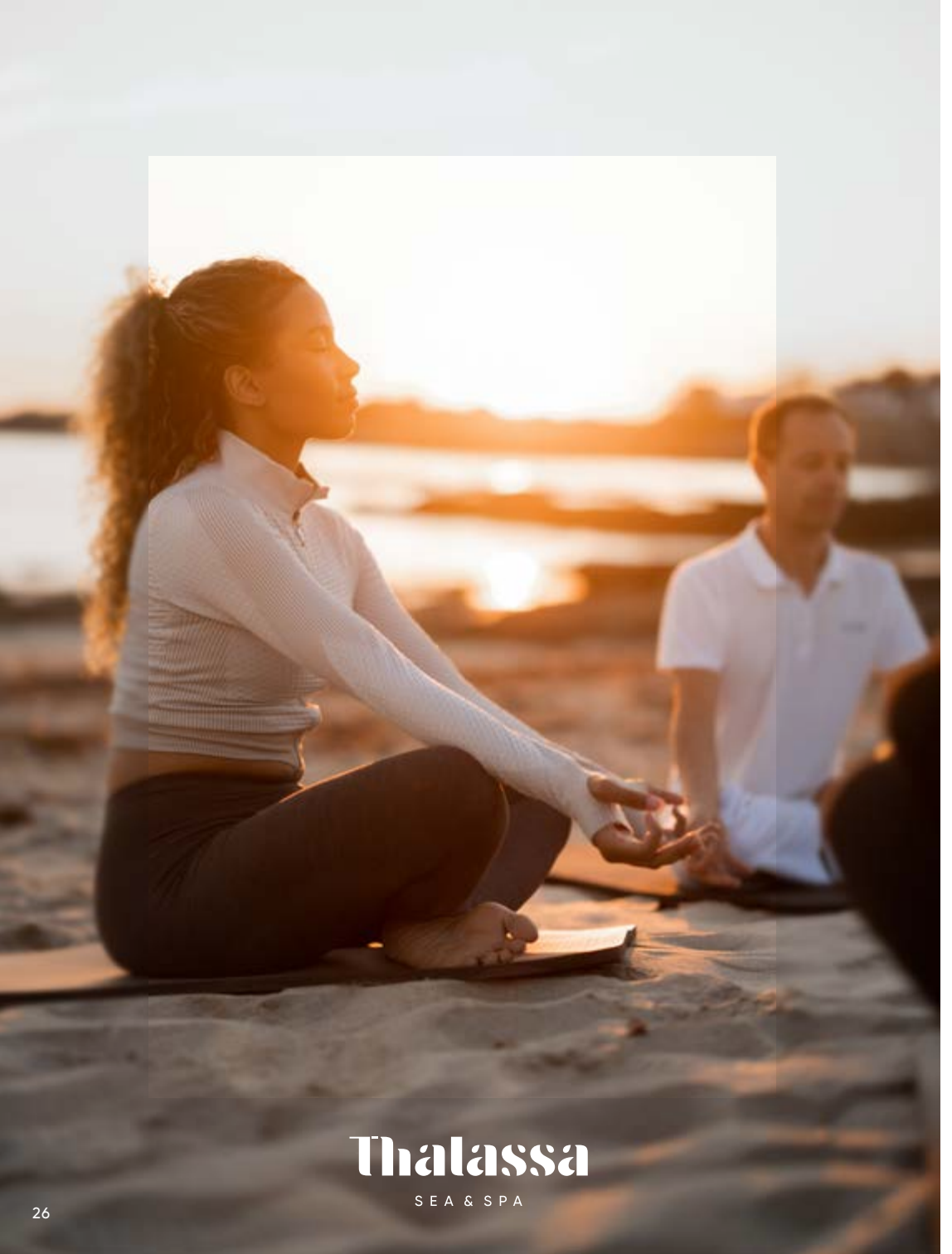
Les Prestations Barbier

RASAGE CLASSIQUE - 60 min / 70 €
TAILLE DE BARBE CONTOURS RASOIR - 45 min / 45 €
TAILLE DE BARBE CONTOURS TONDEUSE - 30 min / 20 €

Les Classiques

Pour des conseils approfondis de notre coiffeuse nous vous invitons à vous rendre au salon de coiffure. Les tarifs indiqués le sont à titre informatif puisqu'ils varient selon votre longueur de cheveux.

COUPE ENTRETIEN - 25 €
COUPE TRANSFORMATION - 45 €
EFFET NATUREL - 95 à 145 €
COULEUR - 80 €
DIACOLOR - 65 €
MÈCHES - 115 à 145 €
BALAYAGE - 95 à 145 €
MISE EN PLIS - 45 €
SHAMPOING + BRUSHING - 30 à 50 €
SHAMPOING + SÉCHAGE - 30 à 35 €



Thalassa
SEA & SPA

Cultivez votre bien-être

Variations autour de la Méditation Relaxation

INITIATION À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE
Séance partagée 50 min / 30 € - Séance personnalisée 50 min / 85 €
Libérez votre esprit !
Vous apprendrez à vous concentrer sur le moment présent et à vous délivrer du flot de pensées qui vous submerge.

SOIN COUP DE CŒUR DE NOS PRATICIENS BIEN-ÊTRE

MÉDITATION HORIZON OCÉANIQUE - Séance personnalisée 50 min / 85 €
Ancrez le positif en vous !
Séance en extérieur, où vous porterez votre attention sur vos sens et votre environnement, ponctuée d'une relaxation en intérieur afin de mémoriser toutes vos sensations positives.

MARCHE CONSCIENTE CÔTÉ MER - Séance partagée 50 min / 30 €
Respirez et lâchez prise !
Obtenez un grand calme intérieur par cette promenade méditative inspirée de la marche Afghane et durant laquelle vous apprendrez à rythmer votre marche sur votre respiration.

RELAXATION - Séance partagée 50 min / 30 €
Accédez à un état de bien-être !
Vous agirez sur vos tensions et blocages en écoutant votre corps et parviendrez ainsi à un lâcher-prise total.

Découvrez nos séances spécifiques « Harmonie & Minceur » pour une acceptation positive de soi et de son corps.

Déclinaisons autour de la Sophrologie

DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE - Séance partagée 50 min / 30 €
Et si vous appreniez à vous écouter !
Ouvrez-vous à la Sophrologie et revenez à l'écoute de vos perceptions, de vos ressentis. Soyez plus proche de vos besoins et découvrez comment installer la détente dans votre corps… et votre esprit.

SOPHRO BALADE - Séance partagée 50 min / 30 €
Prenez conscience de la beauté apaisante de la nature !
Marche ludique, sensitive et sensorielle dans le cadre idyllique et préservé de la Baie de Quiberon, pour retrouver calme et sérénité au contact de l'environnement marin.

SOPHRO MASSAGE 50 min / 120 €
Tout dans la tête !
Soin inédit conjuguant avec subtilité et harmonie l'expérience sophrologique au massage de la tête et du visage, inspiré directement du massage ayurvédique « Schirotchampi ».

Une touche de Yoga

YOGA
Séance partagée 50 min / 30 € - Séance personnalisée 50 min / 85 €
Trouvez l'équilibre spirituel et corporel !
La finalité de cette discipline millénaire est de trouver un équilibre et une harmonie en soi-même mais aussi avec l'environnement qui nous entoure.

Nos différents cours pour améliorer votre santé :

Hatha Yoga
Yoga Pranayama
Yoga Nidra
Yoga du ventre

Et plein d'autres encore…

GYMNASTIQUE SENSORIELLE - Séance partagée 50 min / 30 €
La détente par la lenteur et la précision !
Des mouvements simples, précis, souvent inhabituels, permettent aux articulations de déployer tout leur potentiel.
De la détente relâchée au stretching profond, la tonicité musculaire est explorée dans toute son amplitude et les muscles posturaux sont sollicités.

DO IN - Séance partagée 50 min / 30 €
La réponse à chaque situation de stress !
Vous apprendrez des techniques d'automassage que vous pourrez facilement reproduire dans votre quotidien, et ainsi vous apaiser dans les situations stressantes.

RESPIROLOGIE - Séance partagée 50 min / 30 €
Apprendre à respirer !
Retrouvez l'équilibre et la vitalité par une méthode simple mais qui révolutionnera votre bien-être.

Terre Mer - séance en salle

Énergie - séance en extérieur

MICRO-SIESTE - Séance partagée 25 min / 15 €
Savoir récupérer à la mi-journée !
Un panel savamment orchestré d'exercices de respiration, d'automassage et d'apprentissage de la micro-sieste pour dissiper la fatigue et récupérer son énergie en quelques minutes.
Indispensable au quotidien !

L'expertise mieux-être

Les conseils des experts

CONSEIL NUTRITION & HYGIÈNE DE VIE 30 min / 70 €
Bien manger, cela s'apprend !
Un moment privilégié avec notre diététicienne pour un bilan complet, test d'impédancemétrie compris, et surtout des conseils sur votre alimentation et hygiène de vie, adaptés à vous et vos besoins.

CONSEILS EN FLEURS DE BACH 50 min / 60 €
Agissez au naturel sur vos émotions !
Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux qui agissent positivement sur vos humeurs et émotions.
Identifiés par le Docteur Bach, ces fleurs procurent des bienfaits pour toutes sortes de problèmes émotionnels.

L'expertise santé

SOIN COUP DE CŒUR DE NOS EXPERTS SANTÉ

FASCIATHÉRAPIE 50 min / 150 €
Décrispez vos fascias !
Technique thérapeutique manuelle qui sollicite les capacités d'auto-régulation du corps, prenant en compte l'unité corps / psychisme et la perception du corps.

OSTÉOPATHIE 50 min / 150 €
Thérapie manuelle !
Médecine non conventionnelle fondée sur des manipulations musculo-squelettiques afin d'agir sur les troubles fonctionnels.

OSTÉOPATHIE AQUATIQUE 50 min / 100 €
Les bienfaits de l'eau de mer associés à l'expertise ostéopathique !
Redonner de la mobilité à votre corps par une manipulation tout en douceur dans un bassin d'eau de mer chauffée.
Séance sur table indispensable au préalable !

SOIN COUP DE CŒUR DE NOTRE ÉQUIPE D'ACCUEIL

SHIATSU OSTEO CONCEPT® 25 min / 90 €
Rencontre entre les médecines alternatives orientales et occidentales !
Thérapie manuelle alliant shiatsu et ostéopathie pour un rééquilibrage complet du corps.

Le Coaching sportif

Le coaching en studio

BILAN SPORTIF 55 min / 85 €
Réveillez le sportif qui est en vous !
Estimation de votre âge physiologique en réalisant un ensemble de tests cardiovasculaires, musculaires, de souplesse et de mobilité, aboutissant sur un coaching de 25 minutes adapté à vos objectifs.

COACHING PERSONNALISÉ 25 min / 60 € - 50 min /105 €
Devenez addict ou cultivez votre amour du sport !
Aimer enfin le sport, renouer avec l'activité physique, progresser, réaliser une performance, quelle que soit votre motivation nos coachs sportifs sauront la transcender ! Selon vos envies, la séance peut se faire en extérieur.

COACHING EN DUO 25 min / 45 € par pers. - 50 min /75 € par pers.

BOXE TRAINING 25 min / 60 € - en Duo : 45 € par pers.
Rêvez-vous en Mohammed Ali !
Coaching reprenant les fondamentaux de l'entraînement du boxeur pour une séance complète et terriblement exutoire !

SOIN COUP DE CŒUR DE NOS COACHS SPORTIFS

PILATES AU SOL 50 min / 95 €
Une méthode reconnue !
Méthode douce et efficace de renforcement des muscles profonds responsables de la posture. Débutant et intermédiaire.

PILATES REFORMER 50 min / 95 €
Pour un travail varié complet et précis !
Cette machine qui fut développée par Joseph Pilates, fondateur de la célèbre méthode du même nom, garantit un meilleur alignement du corps, un renforcement du tonus musculaire et un gain en souplesse.

SÉANCE ALTERG® 25 min / 60 €
Entraînez-vous comme les astronautes !
Technologie inédite développée par la NASA pour ce tapis de course anti-gravité qui permet aux sportifs débutants comme aux confirmés, de courir en douceur sans peser sur les articulations. Idéal pour reprendre le sport !

GYM DOUCE SANTÉ - Séance partagée 25 min / 25 €
LA gym accessible à tous !
Ensemble d'exercices ludiques visant l'entretien de la mobilité articulaire, le tonus musculaire et l'équilibre.

LES CLASSIQUES - Séance partagée 25 min / 25 €
Il y en a pour tous les goûts sportifs !
Cuisses-abdos-fessiers, initiation Pilates, stretching et circuit training, pour tonifier vos muscles, gagner en fermeté et sculpter votre silhouette.

Le coaching en bassin d'eau de mer

COACHING AQUATIQUE PERSONNALISÉ 25 min / 60 € - 50 min / 105 €
Les vertus du coaching en eau de mer !
Les vertus de l'eau de mer sont mises à contribution pour un coaching personnalisé aux effets décuplés. Renforcement musculaire et/ou travail à dominante cardio avec utilisation de différents matériels.

COURS INDIVIDUEL DE NATATION 25 min / 30 €
Se perfectionner, vaincre sa peur de l'eau ou tout simplement apprendre à nager (à partir de 6 ans).

LES INCONTOURNABLES - Séance partagée 25 min / 25 €
Toutes les propriétés de l'eau de mer pour plus de résultats !
Aquavitalité tonique, Aquazen relaxant, Aquabiking en bassin d'eau de mer chauffée.

AQUATRAINING - Séance partagée 40 min / 30 €
Tonique et ludique !
Travail cardio et renforcement musculaire global par le biais d'ateliers et exercices fun et variés : aquabike, aquafit, aquajump !

AQUAPILATES - Séance partagée 25 min / 30 €
Une méthode reconnue conjuguée aux bienfaits de l'eau de mer !
Séance qui repose sur le renforcement des muscles posturaux pour vous aider à réaligner votre corps.

SOIN COUP DE CŒUR DE NOS MAÎTRES NAGEURS

AQUAJOGGING - Séance partagée 25 min / 30 €
Aquagym en suspension !
Séance se déroulant dans la partie profonde du bassin d'eau de mer (non nageur s'abstenir) où, équipé d'une ceinture de flottaison, vous partirez en course à pied et réaliserez des mouvements d'aquagym en suspension.

Le coaching en extérieur

MARCHE NORDIQUE IODÉE - Séance partagée 45 min / 25 €
Oxygénation et marche tonique !
Partez à la découverte de la pointe du Conguel et respirez l'air tonifiant de la Bretagne. Cette marche active avec des bâtons favorise l'amélioration de la respiration et tonifie les muscles.

BALADE EN VÉLO - Séance partagée 55 min / 30 €
Bon pour les jambes, bon pour les yeux !
Balade à vélo encadrée par un coach sportif qui vous fera découvrir les sentiers côtiers de la presqu'île en passant par l'incontournable Côte Sauvage.

PADDLE 60 min / 35 € (de mai à septembre)
Balade en mer fun et sympa !
Sortie en mer animée par un coach spécialement diplômé dans le cadre somptueux de la Baie de Quiberon.

OCÉAN GYM - Séance partagée 45 min / 30 € (de mai à septembre)
Les bienfaits du sport sur la plage !
Enchaînement d'exercices toniques et ludiques sur la plage puis dans l'eau.

Les pauses marines

Quelques heures pour faire une pause et prendre soin de moi...

Ma Pause en journée

MES ENVIES DE DÉCOUVERTE THALASSO - 79 €
• 1 soin individuel parmi détente sous pluie marine, bain de mer hydromassant, douche à jet, hydrojambes et hydrojet musicô relax.
• 1 activité en bassin parmi : jets sous-marins, aquagym
Soins répartis sur une demi-journée.
• Accès à l'Espace Détente

MA PAUSE DE RÊVE - 95 €
• 1 bain de mer hydromassant
• 1 modelage zen ou vitalité 25 min
Soins répartis sur une demi-journée.
• Accès à l'Espace Détente

MES ENVIES DE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE - 210 €
Pour vivre des moments uniques de détente :
• 4 soins de thalassothérapie (bain de mer hydromassant, enveloppement d'algues, jets sous-marins et modelage zen de 25 min)
• Un déjeuner (entrée + plat ou plat + dessert)
Soins répartis sur toute la journée
• Accès à l'Espace Détente

Les Forfaits Sport & Réconfort

VOUS ÊTES DES CHAMPIONS - ½ journée - 2 activités - 120 €
Autorisez-vous une prise en charge de champion :
après une séance intense et exutoire de Boxe Training, recevez un massage (25 min) de récupération réalisé par un kinésithérapeute comme un sportif de haut-niveau.

DES BULLES & DU SPORT - ½ journée - 2 activités - 90 €
Une activité physique coachée au choix : la technicité du Pilates ou le cardio du Boxe Training, suivie d'un bain d'eau de mer hydromassant pour une vraie récupération favorisée par les bienfaits de l'eau de mer.

Les Brunchs & Spa (avril à octobre)

Embellissez vos dimanches en alliant plaisir gustatif et bienfaits marins.

Le plus ? Ces 3 forfaits vous donnent accès à notre Espace Détente le dimanche après-midi.

BRUNCH & DÉCOUVERTE MARINE - 95 €
- 1 Brunch au restaurant La Presqu'île
- 1 soin individuel de thalassothérapie le dimanche après-midi :
  - 1 soin pré-planifié par nos équipes d'accueil parmi : bain de mer hydromassant, hydrojet musicô relax, détente sous pluie marine, douche à jet.

BRUNCH & THALASSO - 145 €
- 1 Brunch au restaurant La Presqu'île
- 2 soins individuels de thalassothérapie le dimanche après-midi :
  - 1 soin pré-planifié* par nos équipes d'accueil parmi bain de mer hydromassant, hydrojet musicô relax, détente sous pluie marin ou douche à jet
  - 1 second soin pré-planifié* par nos équipes d'accueil parmi : enveloppement reminéralisant aux algues, drainage marin, gommage sous pluie marine ou modelage sous pluie marine

BRUNCH & BEAUTY SPA - 195 €
- 1 Brunch au restaurant La Presqu'île
- 2 soins individuels de thalassothérapie le dimanche après-midi :
  - 1 modelage zen 25 min
  - 1 soin visage Thalassa Sea & Skin 50 min

Soyez à l'affût tout au long de l'année de nos offres spéciales Saint Valentin, Fête des Mères, Fête des Pères, Journée Mondiale de la Mer et bien d'autres encore.

L'Espace Détente est accessible de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.
** Selon disponibilités.*

Les pauses marines de 1 à 3 jours

Thalassa SEA & SPA

Quelques heures pour faire une pause et prendre soin de moi...
je choisis la pause marine selon mon objectif !

énergie

Ma pause Mer & Bien-Etre - 3 soins par ½ journée / 130 €
Je veux me plonger dans le bien-être.

- 1 bain de mer hydromassant,
- 1 hydrojet musicô relax,
- 1 activité coachée en bassin

+ Accès à l'Espace Détente
(jour 1 : nous consulter pour les jours suivants)

éclat

Ma pause sea & spa - 3 soins par ½ journée / 180 €
Je veux allier les plaisirs de l'eau de mer et du spa.

- 1 bain de mer hydromassant,
- 1 gommage,
- 1 modelage zen 50 min

+ Accès à l'Espace Détente
(jour 1 : nous consulter pour les jours suivants)

sérénité

Ma pause zen - 3 soins par ½ journée / 166 €
Je veux buller et me faire chouchouter.

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

+ Accès à l'Espace Détente
(jour 1 : nous consulter pour les jours suivants)

L'ensemble de ces forfaits vous donnent un accès à notre Espace Détente durant votre 1/2 journée de soin.
L'Espace Détente est accessible de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.

La gamme cosmétique marine Thalassa Sea & Skin

Découvrez une gamme de cosmétiques et soins riches en actifs marins, issus de procédés naturels. Hydratants, purifiants, énergisants ou régénérants, nous avons mis au point des produits cosmétiques efficaces, adaptés à tous les types de peau et à tous les besoins.

ÉCUME HYDRATANTE

Une pause douce et légère pour un confort et une protection maximale

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 ÉNÉRGISANTS

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

Nos formules sont sans parabène, sans huiles minérales ni actifs d'origine animale, pour un meilleur respect de votre corps et de l'environnement. Elles contiennent des oligo-éléments et sels minéraux, qui subliment la peau. Tous les produits sont issus d'une conception 100% made in Bretagne.

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 équipes. 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. Passé 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 certains soins ne sont pas adaptés aux femmes enceintes. Toutefois, 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 Salon Zen est strictement interdit aux mineurs.

Pour les prestations de thalassothérapie de moins de 4 jours, il vous sera demandé de signer une décharge médicale avant de débuter vos soins. Afin de vous prodiguer le meilleur conseil, nous vous remercions de nous informer de votre état de santé, grossesse, allergies, blessures…

Les modelages sont des massages à but non médical ni thérapeutique mais à visée de confort.

Information et réservation : L'institut vous accueille du lundi au samedi de 8h30 à 18h30, le dimanche de 8h30 à 18h. 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.**

Document non contractuel. Pour plus de précisions, reportez-vous aux conditions générales.
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 AccorHotels, WilliamK/La Clef Production, ©Emmanuel Berthier, Stock4B/GraphicObsession, © Fabrice Rambert, ©Brian Boutin/Thalassa Amenities, Quentin Lagache-unsplash. - Photos non contractuelles - Réalisation : DH.C

Bon cadeau & bon pour moi

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

Renseignements pour tout achat au + 33 (0)2 97 50 20 00 ou directement à l'accueil de l'institut.