

Soins à la carte

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.

COLLECTION DE SOINS SOMMAIRE

Le meilleur des soins d'eau de mer	44
Les modelages marins	45
Les enveloppements marins	46
Les essentiels marins	46
Les essentiels bien-être	46
Les insolites marins	47
Les soins visage	48
Par OLIVIER CLAIRE	49
Par SWISSLINE	50
Par Thalassa Sea & Skin	51
Les soins visage haute technologie	52
Les soins corps	54
Par ORIGINE	55
Par Thalassa Sea & Skin	55
Les soins corps haute technologie	56
Les Modelages	57
Les Modelages Made In Quiberon	57
Les Classic'	58
Les Modelages du Monde	58
Mise en beauté & Coiffure	59
Les soins Equilibre et Bien-Etre	60
Variations autour de la Relaxation ou la Méditation	61
Déclinaisons autour de la Sophrologie	62
Une touche de Yoga	62
L'expertise mieux-être	63
Le Coaching sportif	64
Le coaching en studio	64
Le coaching en bassin d'eau de mer	65
Le Club Quiberon ADDICT	66
Les formules à la journée	68
Les Forfaits Sport & Réconfort	68
Les Brunchs & Spa	69
Informations pratiques	71



Le Meilleur des soins d'eau de mer

Impossible de venir en bord de mer, et en particulier à Quiberon, expert en soins de thalassothérapie depuis 60 ans, sans découvrir les bienfaits inimaginables de l'eau de mer.

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

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.

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.

DRAINAGE MARIN ⌚ 20 min / 75 €

LE soin de thalassothérapie par excellence !

Dans un bain d'eau de mer, délasser-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.

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

LES ENVELOPPEMENTS MARINS ⌚ 20 min / 70 €

Le fabuleux pouvoir des algues au service de votre mieux-être. Reminéralisant aux algues laminaires, décontractant aux boues marines, amincissant aux algues fucus, détoxifiant aux algues bleues, enveloppement jambes légères.

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 APAISANTE ⌚ 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.

JETS SOUS-MARINS DÉTENTE - Séance partagée ⌚ 20 min / 50 €

Un seul soin pour de multiples vertus ! Séance d'automassage avec un jet, animée par un expert de la thalasso, ouvrant sur de nombreux bienfaits : décontraction musculaire, stimulation de la circulation, assouplissement articulaire... Liste non exhaustive !

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

Les insolites marins

ENVELOPPEMENT VERS LE NIRVANA ⌚ 40 min / 95 €

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





Les soins visage

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.

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.




OLIVIER CLAIRE
FRANCE



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.

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-Être 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 Swisssline 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.

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

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 €

Éclatant 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 €

Éclatant d'efficacité ! De l'éclat en un tour de main.

Le contenu de votre soin visage pourra être adapté par l'esthéticienne selon votre type de peau

Transcendez votre soin visage

MODULE PHOTOMODULATION LED ⌚ 25 min / + 50 €

Pour plus de résultats ajouter le module photomodulation Esthétique LED à votre soin visage.

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



swiss line
BY DERMALAB

Thalassa
SEA & SKIN



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 €

En collaboration avec RESSOURCE Corps - Mental - SOPHRO MASQUE®

Le soin qui combine la Beauté et le D-Stress !

Combinaison de la luminothérapie, de la pose d'un masque beauté et d'un accompagnement sophrologique audio.

SOIN ENDERMOLIFT VISAGE PAR LPG ⌚ 40 min / 115 €

Avec option pose d'un masque bio cellulose Anti-âge 15 min / + 15€

La technologie reconnue LPG pour le meilleur de votre visage !

Tonifie la peau, sculpte l'ovale et raffermi.

Pour plus de résultats à long terme nous vous conseillons d'opter pour le forfait 3 séances - 300 €

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



LPG
endermologie



Les soins corps

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 ou 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.

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.





Les soins corps haute technologie

Par CRYOJET

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 €

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

Les Modelages

Les Modelages Made In Quiberon

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.

MODELAGE « AU BONHEUR DU VENTRE » ⌚ 50 min / 140 €

Renforcez le QI de votre 2^{ème} 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.

Soin coup de cœur de nos modeleurs

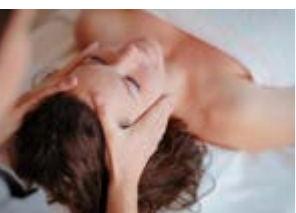
MODELAGE DE LA PRESQU'ÎLE ⌚ 50 min / 145 €

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.

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





Les Classic'

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.

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.

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 €

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 €

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.

Mise en beauté & Coiffure

La Beauté des mains

SOIN MANUCURE ⌚ 45 min / 45 €

De jolis ongles réguliers et bien taillés. Coupe, lime, trempage, cuticule, massage et polissage.

SOIN MANUCURE EXPRESS ⌚ 30 min / 30 €

Soin et beauté des ongles. Coupe, lime, cuticule et polissage.

Retrouvez l'ensemble de nos prestations mise en beauté : maquillage, pose de vernis, beauté des pieds à l'accueil de l'institut ou au Cosmetic' Bar.

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 jeunesse 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).

Retrouvez le détail de nos prestations coiffure et barbier auprès de l'Accueil Institut.



Leonor Greyl
PARIS



Les soins Équilibre & Bien-Être

Variations autour de la Relaxation ou la Méditation

SÉANCE MÉTHODE MUNZ FLOOR® - Séance partagée ⌚ 50 min / 30 € **Nouveauté**

LA nouvelle méthode révolutionnaire !

Méthode inédite et innovante développée par un danseur étoile, se déroulant au sol permettant un auto-massage intramusculaire profond et durable. Effet anti-douleur assuré notamment pour le mal de dos chronique.

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 ⌚ 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 AFGHANE (OU CONSCIENTE CÔTÉ MER) - Séance partagée ⌚ 50 min / 30 €

Respirez et lâchez prise !

Obtenez un grand calme intérieur par cette promenade méditative et durant laquelle vous apprendrez à rythmer votre marche sur votre respiration.

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.

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.





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 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 - Travail postural

Yoga Pranayama - Le Souffle

Yoga Nidra - Yoga du sommeil

Yoga du ventre - La Digestion

L'expertise mieux-être

Soin coup de cœur de nos experts santé

FASCIATHÉRAPIE ⌚ 50 min / 150 €

Décriguez 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.

Soin coup de cœur de nos équipes 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 €

COACHING PERSONNALISÉ ⌚ 25 min / 55 € - 50 min / 95 €

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

TRIATHLON IMMERSIVE ROOM ⌚ 25 min / 45 € - 50 min / 80 € Nouveauté

En séance partagée ou en individuel
Virtuellement réel !

Séance connectée d'entraînement indoor, sur tapis de course (sans connexion) ou vélo équipé d'un home trainer, reproduisant de véritables parcours de triathlon sur écran géant.

CROSS TRAINING 1 à 2 personnes ⌚ 50 min / 45 € par pers. Nouveauté

Intensément complet !

Séance intensive basée sur des exercices de renforcement musculaire ultra cardio (gymnastique, haltérophilie et force athlétique) pour gagner en endurance, en puissance, et en mobilité.

BOXE TRAINING ⌚ 25 min / 55 € - 50 min / 95 € -

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

Rêvez-vous en Mohammed Ali !

Coaching reprenant les fondamentaux de l'entraînement du boxeur pour une séance complète et terriblement exutoire !

PILATES ⌚ 50 min / 95 € - Débutant et intermédiaire.

AU SOL : méthode douce et efficace de renforcement des muscles profonds responsables de la posture.

REFORMER : machine développée par Joseph Pilates, fondateur de la célèbre méthode du même nom, garantissant un meilleur alignement du corps, un renforcement du tonus musculaire et un gain en souplesse.

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

Soin coup de cœur de nos coachs sportifs

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 !

LES SÉANCES PARTAGÉES ⌚ 25 min / 25 €

Il y en a pour tous les goûts sportifs !

Initiation Pilates, stretching et circuit training, pour tonifier vos muscles, gagner en fermeté et sculpter votre silhouette, ou tout en douceur avec la gym douce santé.

Le coaching en bassin d'eau de mer

ICE BIKING ⌚ 20 min / 30 € Nouveauté

Combinaison géniale des vertus du bain froid avec l'activité physique en eau de mer. Cette séance coachée d'Aquabike en duo se déroule dans un bassin d'eau froide à 13°, tonique et stimulante, elle favorise l'effet jambes légères et permet de brûler un maximum de calories.

COACHING AQUATIQUE PERSONNALISÉ ⌚ 25 min / 55 € - ⌚ 50 min / 95 €

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 €

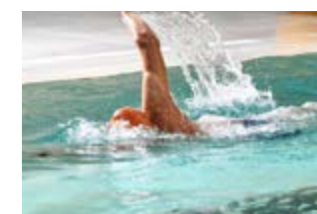
Se perfectionner, vaincre sa peur de l'eau ou tout simplement apprendre à nager (à partir de 6 ans).

LES SÉANCES PARTAGÉES ⌚ 25 min / 25 €

Toutes les propriétés de l'eau de mer pour plus de résultats !

Aqua Pilates, Aqua Training, Aqua Jogging, Aquagym tonique ou douce, Aquazen relaxant, Aquabiking ou Aqua Boxing en bassin d'eau de mer chauffée.

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





Le Club Quiberon ADDICT

Le Sofitel Quiberon Thalassa sea & spa a créé ce Club exclusif avec deux formules d'abonnement au choix, vous permettant d'accéder tout au long de l'année à nos expertises et infrastructures premium en devenant Membre ADDICT.

ACCÈS PRIVILÈGE À NOTRE ESPACE DÉTENTE : piscine d'eau de mer, parcours marin, jacuzzi extérieur, sauna et hammam et à notre Espace Fitness (salle de musculation). 7 jours sur 7 - de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

ADDICT AU SPORT & ADDICT AU BIEN-ÊTRE : 2 MODES AU CHOIX

ADDICT AU SPORT

- Un Bilan sportif avec notre coach au début de votre abonnement
- Accès aux séances de coaching partagées en studio ou en bassin 25 min* (1 séance par jour hors dimanche)
- Une séance d'AlterG® – tapis de course en apesanteur ou un soin Gla Gla offert par mois

ADDICT AU BIEN-ÊTRE

- Une séance de relaxation individuelle avec notre relaxologue au début de votre abonnement
- Accès aux séances « Équilibre et Bien-Être » partagées 50 min* (1 séance par jour hors dimanche)
- Un soin Gla Gla ou un bain hydromassant Cool Attitude offert par mois

MES AVANTAGES MEMBRE ADDICT

- Un soin découverte de thalassothérapie parmi les essentiels marins offert au 1^{er} abonnement
- Un peignoir et une serviette mise à disposition chaque jour
- Des remises exclusives sur nos soins à la carte et nos points de restauration

LES ABBONNEMENTS :

- Trimestriel : 690 € (soit 230 € par mois)
- Semestriel : 1 230 € (soit 205 € par mois)
- Annuel : 2 280 € (soit 190 € par mois)

Les Conditions : accès aux cours sur réservation et validité à partir de la date d'achat
*Inscription aux séances partagées sur réservation et sous réserve de disponibilité
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.





Les formules à la 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 - 99 €

- 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 - 1/2 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 - 1/2 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 septembre)

Brunch également disponible les dimanches 7 janvier, 18 février et 31 mars

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 marine 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 Spa Beauté 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 du lundi au samedi ; le dimanche de 9h30 à 12h15 et de 13h30 à 18h.
* Selon disponibilités.



Le Bon Cadeau

Thalassa

SEA & SPA

OFFREZ À VOS PROCHES UNE EXPÉRIENCE DE BIEN-ÊTRE INOUBLIABLE

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)

INFORMATION ET RÉSERVATION sur spa.accor.com
[@Thalassaseaspa](https://www.instagram.com/Thalassaseaspa)

Réservez toutes vos expériences bien-être sur

SPA.ACCOR.COM

Séjours thalasso

Soins à la carte

Bons cadeaux



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.accor.com

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

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 Fitness, 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 9h à 18h30, le dimanche de 9h 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.spa.accor.com.

(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, aquasensuel.

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/Stock, ©gbh007/Jacek Chabraszewski/Stock, Imgor-thand/GettyImages, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Sofitel Quiberon Nikon, Pixland, ©LaClefProduction, Guido Mieth/GettyImages, George Doyle/Stockbyte/Getty Images, ©Sébastien Tiphagne, 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.