

# Thalassa

SEA & SPA

# Quiberon

2025

SOFITEL

QUIBERON THALASSA SEA & SPA



Votre  
adresse  
bien-être



# Voyage sur la Presqu'île de Quiberon


Bienvenue au bout du monde, à la pointe de la Presqu'île de Quiberon, en Bretagne sud. La mer vivifiante pour seul horizon...  
Une évasion en harmonie avec l'Océan pour recharger vos batteries face à la beauté du littoral breton.

Au sein de notre resort 5 étoiles, tout a été pensé pour votre bien-être.  
Dans notre hôtel Sofitel, tout respire la sérénité et la douceur pour une déconnexion totale et un repos régénérant.

Notre Institut, véritable référence dans le monde du Bien-être depuis sa création il y a 60 ans, offre un savoir-faire expert et reconnu, et diffuse les incroyables pouvoirs de l'eau de mer à travers une sélection riche de soins Thalasso, Spa, Beauté, Relaxation & Sport.

Dans nos restaurants et bars, nos cartes proposent des saveurs iodées, authentiques et locales, évoluant au rythme des saisons pour une expérience gourmande et raisonnée, comme une ode à cet environnement qui nous est si cher.

C'est entouré d'une équipe d'experts attentionnés et qui n'ont à cœur que votre bien-être que vous vivrez une escale marine inoubliable.



# Bienvenue dans l'univers Thalassa

Dans un monde où l'équilibre entre vie active et sérénité devient une quête essentielle, Thalassa émerge comme un phare de bien-être, guidant chacun vers les bienfaits régénérants de la mer. Notre signature est bien plus qu'une simple invitation à la détente ; elle incarne une philosophie de vie ancrée dans les trésors marins.

Thalassa, qui signifie « mer » en grec, puise son inspiration dans l'immensité infinie des océans, où la vie prend forme et se renouvelle. À travers une approche holistique, chaque destination offre une expérience unique dédiée à la revitalisation du corps et de l'esprit.

Plongez dans l'univers apaisant de Thalassa, où chaque détail est conçu pour vous transporter vers un état de bien-être absolu.

Explorez avec nous les mystères de la mer, découvrez les bienfaits inestimables de ses trésors, et laissez-vous emporter par le flux régénérant de Thalassa, votre allié dédié à l'harmonie intérieure.



## Softel Quiberon Thalassa Sea & Spa

Voyage sur la Presqu'île de Quiberon	2
Thalasso & Spa	8
Le Parcours Marin	9
Une évasion en bord de mer	10
De la mer à l'assiette	11
Bienvenue au bout du monde	12
Notre engagement	13

## Programmes de soins Thalasso Mieux-Être

**Durée Optimale** — À PARTIR DE 4 JOURS —

**OBJECTIF : AVOIR DU RÉSULTAT SUR LE LONG TERME**

Golfin' Quiberon <b>Nouveauté</b>	14
Surfin' Quiberon	16
Le Goût du Sport	18
Ma Thérapie Marine	24
Mer & Mieux-Être	26
Au rythme de la Slow Life	28
Evasion & Océans	30
Expertise Santé	32
Souplesse & Mobilité	34
Objectif Minceur	36
Du Bonheur sur mesure	38
Les Compositions de saison <b>Nouveauté</b>	40

**Durée Réconfort** — DE 1 À 3 JOURS —

**OBJECTIF : PASSER UN DOUX MOMENT**

Mer & Bien-être	44
Instant Zen	45
Sea & Spa	46

## Informations pratiques

Les soins à la carte	48
Bon cadeau & bon pour moi	77
Informations pratiques	79



## Le Parcours Marin

### 9 ateliers pour une parenthèse iodée

Descendre les marches du parcours marin c'est plonger dans un Océan de bien-être. Avec ses 9 ateliers en accès libre, il est le soin le plus complet du monde de la Thalasso et une expérience unique : jets multitoniques, bulles reposantes, geysers stimulants, col de cygne décontractant, lame d'eau relaxante, jacuzzi intérieur réconfortant, couloir d'eau froide tonifiant, aquabeds délassants... et l'incontournable jacuzzi extérieur avec vue sur Belle-Île-en-Mer, magique par tous les temps.

## Thalasso & Spa

### Le meilleur de l'Océan

L'eau de mer livre ses incroyables bienfaits pour une régénération profonde du corps comme de l'esprit : reminéralisation de l'organisme, décontraction des tensions, détoxification, amélioration de la circulation sanguine pour un effet bénéfique sur tout le système cardio-vasculaire.

Une immersion dans un Océan de bienfaits et d'expertises, juste pour vous.





# De la mer à l'assiette

## Une cuisine authentique & iodée

Notre Chef Patrick Barbin et sa brigade proposent un voyage culinaire qui commence ici, en Bretagne, avec des saveurs locales, aux accents iodés et dans le respect des saisons. Inspirés par l'Océan et privilégiant les circuits courts, chaque repas face au panorama unique met tous les sens en éveil.

## La Gastronomie bien-être

Notre Chef propose également une cuisine bien-être et légère, des mets subtils mais gourmands, qui s'articulent autour de votre objectif minceur. Avec des menus calibrés et notre équipe de diététiciennes dédiée à la réussite de votre projet, vous aurez toutes les clés pour amorcer durablement votre perte de poids.

## Des cocktails inspirés

Au Blue Bar, la carte s'inspire aussi de la mer et de la Bretagne avec une sélection de cocktails créations audacieux, aux notes iodées, à déguster les yeux dans le bleu de l'Océan.



# Une évasion en bord de mer

## L'expérience

Séjourner dans ce resort 5\*, c'est vivre au rythme de l'Océan, bercé par le bruit des vagues. Un havre de bien-être, où chaque réveil est un émerveillement.

## Les chambres & suites

Côté mer ou Côté terre, toutes les chambres et suites sont un appel au repos et à la déconnexion grâce à leur confort 5 étoiles et au lit Sofitel MyBed™. Un cocon de douceur pour des nuits sereines et réparatrices.





# Notre engagement

## Label Clef Verte

Parce que nous avons besoin de la mer et de tous les trésors qu'elle renferme, nous nous devons de la protéger. Certifié Clef Verte, label saluant les acteurs d'un tourisme plus durable, notre resort met en place régulièrement de nouvelles initiatives éco-responsables pour réduire notre empreinte écologique.

## Des petits gestes, une grande cause

Produits bio et locaux, 0 plastique à usage unique, réduction de la consommation d'énergie et d'eau, nettoyage de nos plages, protection de la biodiversité qui nous entoure, soutien aux associations de notre territoire... Nous invitons également nos clients à participer activement à ces initiatives, de petits gestes au quotidien pour un monde plus vert et un océan plus bleu.

# Bienvenue au bout du monde

## Respirez l'air du large

Prenez un grand bol d'air iodé grâce à nos nombreuses activités en extérieur, accompagné par nos experts en sport ou en relaxation : respirologie, coaching sur la plage ou en VTT, marche nordique... En louant nos vélos ou scooters électriques, partez à la découverte des trésors de la Presqu'île de Quiberon et de la beauté de la Côte Sauvage. Inspirez, Expirez, Rechargez.

## Faites le plein de sensations

Le cadre idyllique de la Presqu'île de Quiberon, l'Océan à quelques mètres... Notre resort est le pied-à-terre idéal pour vivre des aventures inoubliables & sportive : surf, kite-surf, char à voile, paddle, golf, saut en parachute, etc. Un terrain de jeu grandeur Océan pour des souvenirs inoubliables.



# Golfin' Quiberon

## OBJECTIF

S'initier ou se perfectionner à la pratique du golf  
version pitch & putt, puis optimiser sa récupération

## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

DE MARS À SEPTEMBRE 2025

## VOTRE PROGRAMME SUR 3 JOURS

Soins et séances de pitch & putt répartis sur toute la journée

### Pratiquer

- 3 séances d'initiation ou de perfectionnement au golf, chaque matin (à partir de 9h).  
Pratique encadrée par Yann Le Tallec, champion de Pitch & Putt, membre de l'équipe de France et propriétaire du Golf de Quiberon situé face à la thalasso.

### Récupérer et assimiler

Soins et activités bien-être chaque après-midi (à partir de 15h).

- 1 coaching sportif individuel : renforcement musculaire spécifique à la pratique du Golf (50 min)
- 1 soin du corps « Au Bonheur du Dos » (50 min)
- 1 douche à jet assise « Spécial Dos »
- 1 bain de mer hydromassant ou 1 hydrojet musicô relax
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues
- 1 drainage marin

*Nos Coups de cœur*



3 jours

9 soins et activités  
4 nuits avec petit-déjeuner

### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 108 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre pour 4 nuits

### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 690 €\* / personne  
pour 3 jours

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

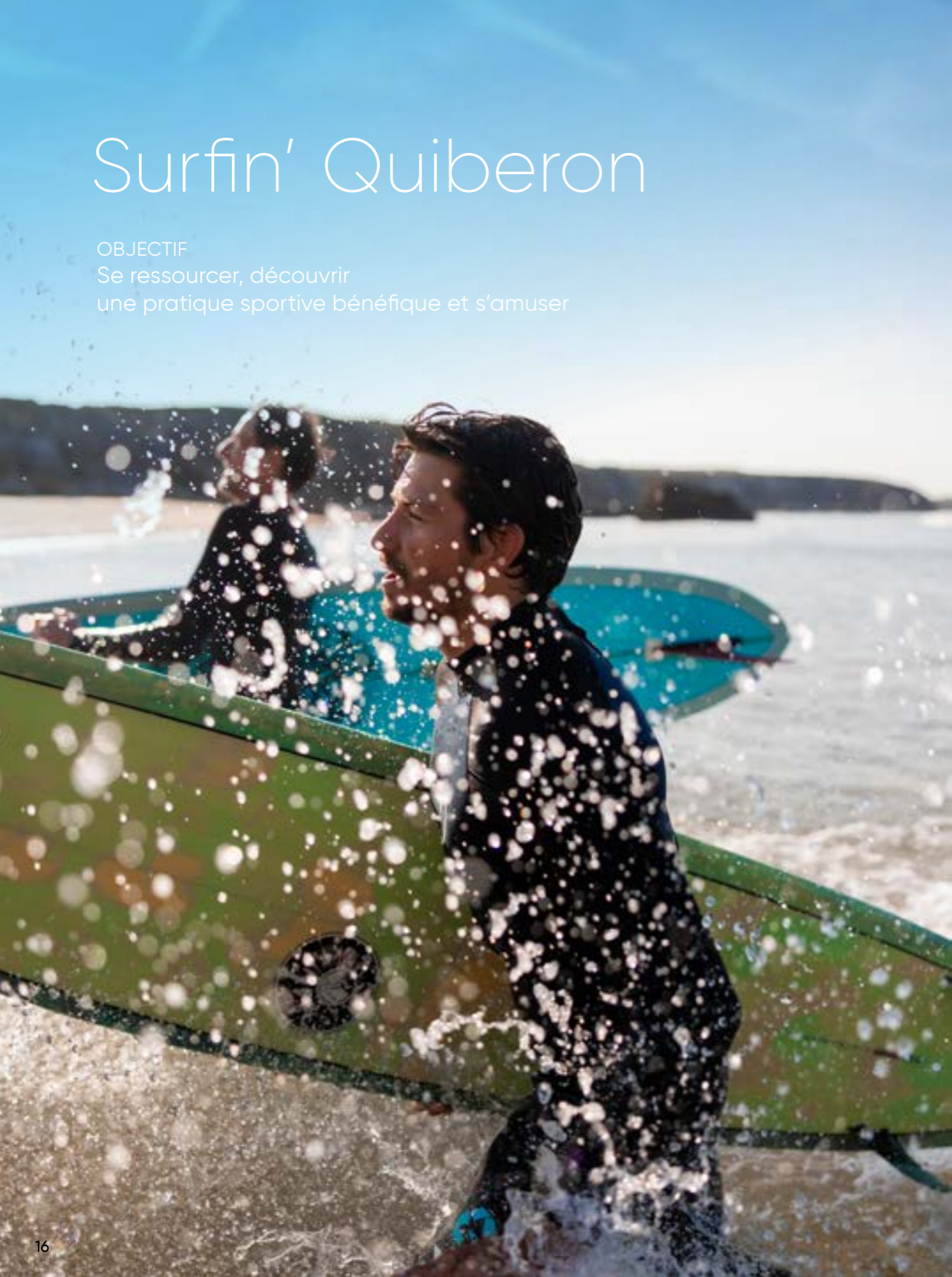
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



# Surfin' Quiberon

## OBJECTIF

Se ressourcer, découvrir  
une pratique sportive bénéfique et s'amuser



## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

D'AVRIL À OCTOBRE 2025

## VOTRE PROGRAMME SUR 6 JOURS

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

### Me mettre en « mode » Surf Attitude

- 1 échange avec notre professeur de surf avant votre arrivée
- 1 rencontre autour du Surf : histoire du Surf, connaissance du matériel, cadre réglementaire de la pratique

### Surfer la vague et faire le plein de plaisir marin

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

### Développer mes atouts pour dompter la vague

- 1 coaching sportif individuel en salle basé sur les spécificités liées à la pratique du surf (50 min)
- 1 coaching aquatique/natation individuel en bassin d'eau de mer (50 min)

### Conjuguer équilibre physique et mental

- 1 séance de Hatha Yoga
- 1 séance d'initiation à la méditation
- 1 rendez-vous conseil en naturopathie

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

- 1 bain hydromassant
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues
- 1 drainage marin
- 1 modelage sous pluie marine

### Gagner en souplesse et décontraction musculaire

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

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 154 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 1 380 €\* / personne  
pour 6 jours

\* 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.

*Nos Coups de cœur*

SESSION DE SURF



SÉANCE DE MÉDITATION



MODELAGE LOMI LOMI



6 jours

18 soins et activités  
6 nuits avec petit-déjeuner

# Le Goût du Sport

## OBJECTIF

Se remettre au sport ou améliorer ses capacités physiques



## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

### VOTRE PROGRAMME SUR 6 JOURS

Soins répartis sur toute la journée

### LES SOINS DE RÉCUPÉRATION ET D'ACCOMPAGNEMENT

Programme de soins commun à toutes les options Le Goût du Sport

#### Apprendre à me connaître

- 1 rendez-vous conseil en naturopathie ou 1 rendez-vous conseil nutrition avec une diététicienne (si choix de la pension complète diététique)

#### Récupérer après l'effort grâce aux bienfaits de l'eau de mer

- 1 enveloppement reminéralisant ou aux algues bleues énergisantes (2 pour l'option Natation)
- 1 enveloppement jambes légères
- 2 bains de mer hydromassants
- 1 douche à jet « Classic' Méthode » (2 pour l'option Natation)
- 1 douche à jet assise « Spécial dos »
- 1 drainage marin
- 1 modelage sous pluie marine
- 2 jets sous-marins Souplesse et Détente Musculaire
- 1 soin Gla Gla : séance ludique en bain de mer froid ou 1 Ice Biking : séance tonique en bassin d'eau de mer froide

#### Décontracter ma masse musculaire

- 1 hydrojet musicô relax (2 pour l'option Natation)
- 1 modelage zen (25 min)
- 2 massages kinésithérapeute (25 min) ou 1 massage kinésithérapeute (25 min) et 1 shiatsu ostéo-concept
- 3 séances de cryothérapie corps partiel (non compris dans l'option Natation)

#### Affiner mon approche du sport

- 1 séance de Hatha Yoga (travail postural) ou de Respirologie ou de Pilates ou de Munz Floor®
- 3 séances de stretching

#### ☑ Choisissez en complément de ces soins le mode coaching qui vous convient :

- En mode « Préparation Physique en séance partagée »
- En mode « Préparation Physique Individuelle »
- En mode « Running »
- En mode « Natation »

Nos Coups de cœur

SÉANCE DE YOGA



SÉANCE DE CRYOTHÉRAPIE



ENVELOPPEMENT AUX ALGUES



4 à 6 jours

31 soins et activités  
6 nuits avec petit-déjeuner

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

Détail des soins non contractuel donné à titre indicatif, susceptible d'évoluer.

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

4 à 6 jours

6 jours



COACHING EN EXTÉRIEUR



SÉANCE PARTAGÉE



TAPIS DE COURSE EN APESANTEUR

### DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

## Le Goût du Sport

En mode « Préparation Physique en séance partagée »

### PROGRAMME COACHING EN SÉANCE PARTAGÉE

Idéal pour un travail physique global, convient pour une reprise d'activité physique comme pour compléter une routine sportive.

#### Améliorer mon potentiel sportif

- 1 bilan avec le coach pour faire le point (30 min)
- 6 coachings d'1h30 en salle ou en extérieur en séance partagée (6 personnes maximum) dont 1 séance en Triathlon Immersive Room
- 1 séance d'AlterG® : tapis de course en apesanteur

Cette option est disponible sur 4 jours (20 soins) et 5 jours (25 soins)

#### En complément :

- ✓ Retrouvez le socle de soins de ce programme en p.19



**GARMIN**

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

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 454 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre pour 6 nuits

\* 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.



### DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

## Le Goût du Sport

En mode « Préparation Physique Individuelle »

### PROGRAMME EN COACHING PERSONNALISÉ

Pour un travail physique adapté à votre niveau et à votre objectif, convient à toute personne qui veut se remettre au sport, ou ayant une pratique régulière souhaitant bénéficier d'un accompagnement exclusif répondant précisément à ses besoins.

#### Améliorer mon potentiel sportif

- 1 bilan avec le préparateur physique pour faire le point (30 min)
- 6 coachings d'1h30 en salle ou en extérieur en séance personnalisée et individuelle
- 1 séance d'AlterG® : tapis de course en apesanteur

#### En complément :

- ✓ Retrouvez le socle de soins de ce programme en p.19



**GARMIN**

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

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 730 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre pour 6 nuits

\* 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.



SÉANCE DE MÉDITATION



COACHING EN SALLE



COACHING PERSONNALISÉ

6 jours



### DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

## Le Goût du Sport

En mode « Running »

### PROGRAMME EN COACHING PERSONNALISÉ

Idéal pour le coureur à pied amateur avec une pratique régulière souhaitant la bonifier par des conseils adaptés et personnalisés. Ce programme est également conseillé pour la préparation d'une course à pied.

#### Améliorer mon potentiel sportif

- 1 bilan avec le préparateur physique pour faire le point et 1 test course à pied (50 min)
- 5 séances d'1h30 de course à pied et de préparation physique
- 2 séances d'AlterG® : tapis de course en apesanteur

#### En complément :

- ✓ Retrouvez le socle de soins de ce programme en p.19



**GARMIN**

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

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 730 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre pour 6 nuits

\* 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.

4 à 6 jours



### DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

## Le Goût du Sport

En mode « Natation »

### PROGRAMME EN COACHING PERSONNALISÉ

Du lundi au samedi

Idéal pour apprendre à pratiquer avec aisance l'activité sportive la plus bénéfique qu'il soit ou pour parfaire sa pratique : conseillé par exemple pour un triathlète voulant progresser sur la partie natation.

#### Améliorer mon potentiel sportif

- 6 séances d'1h de natation personnalisée avec un Maître-Nageur Sauveteur
- 3 séances de 30 min de préparation physique en salle
- 1 séance d'Ice Biking

#### En complément :

- ✓ Retrouvez le socle de soins de ce programme en p.19



Un Kit Natation offert comprenant un sac filet, un bonnet, des lunettes, des plaquettes, un pull buoy, un tuba, une planche, une gourde et un pince-nez

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 730 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre pour 6 nuits

\* 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.

COURSE À PIED



PRÉPARATION PHYSIQUE



TAPIS DE COURSE EN APESANTEUR



ICE BIKING



COACHING AQUATIQUE



SÉANCE DE NATATION



# Ma Thérapie Marine

## OBJECTIF

Récupérer, se revitaliser,  
recharger ses batteries  
en faisant le plein de minéraux

## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

## VOTRE PROGRAMME SUR 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi  
Soins répartis sur l'ensemble de la journée

### Faire le point

- 1 rendez-vous conseil en naturopathie

### 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

- 3 soins de thalassothérapie parmi bain de mer hydromassant ou détente sous pluie
- 3 enveloppements reminéralisants aux algues ou 1 enveloppement d'algues bleues et 1 enveloppement vers le Nirvana

### 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

- 1 séance de jets sous-marins : massage décontractant et assouplissant face à un jet, animé par un hydrothérapeute
- 2 séances d'aqua Pilates animées 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>nd</sup>e séance de 50 min en bassin)
- 1 Aquasensoriel : mouvements doux en flottaison, guidé par un expert
- 1 soin Gla Gla : séance ludique en bain de mer froid

### 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 signature : « Au Bonheur du Dos » ou « Au bonheur de la Peau » (50 min)
- 1 soin visage Algologie (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.

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 034 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 1 380 €\*  
pour 6 jours / personne

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

Détail des soins non contractuel donné à titre indicatif, susceptible d'évoluer.

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

Nos Coups de cœur

DOUCHE À JET DÉTENTE



AQUASENSORIEL



MARCHE NORDIQUE



6 jours

24 soins et activités  
6 nuits avec petit-déjeuner

# Mer & Mieux-Être

## OBJECTIF

Se reposer, se ressourcer  
et prendre du temps pour soi

## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

## VOTRE PROGRAMME 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 et me stimuler

- 3 bains de mer hydromassants
- 2 détetes sous pluie marine apaisantes
- 3 hydrojets musicô relax
- 1 pressothérapie stimulante au niveau circulatoire
- 2 douches à jet détente
- 3 enveloppements : reminéralisants aux algues, jambes légères ou boues marines
- 1 drainage marin

### Renforcer mon corps

- 6 activités partagées en bassin ou en salle parmi : jets sous-marins, aquagym tonique ou douce, aquabike, aqua Pilates, Munz Floor®, Gymnastique Sensorielle ou Gym Douce Santé

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

*Nos Coups de cœur*

BAIN DE MER HYDROMASSANT



DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE



MODELAGE ZEN



4 à 6 jours

4 soins par jour  
6 nuits avec petit-déjeuner

### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 602 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre pour 6 nuits

### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 960 €\*  
pour 6 jours / personne

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

Détail des soins non contractuel donné à titre indicatif, susceptible d'évoluer.

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

# Au Rythme de la Slow Life

## OBJECTIF

Apprendre à ralentir, prendre du temps pour soi,  
privilégier la qualité à la quantité

## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

## VOTRE PROGRAMME SUR 5 JOURS

Programme réalisé du lundi au vendredi  
Soins répartis sur la journée

### LUNDI

- 1 rendez-vous conseil en naturopathie
- 1 séance matinale de Spirologie
- 1 enveloppement aux algues vers le Nirvana
- 1 bain de mer hydromassant

### MARDI

- 1 séance de Yoga
- 1 marche nordique iodée
- 1 modelage sous pluie marine

### MERCREDI

- 1 séance de Marche Consciente (inspirée par la marche Afghane)
- 1 séance de Munz Floor®
- 1 séance de « Réapprendre à savourer »
- 1 Aquasensoriel ou 1 Shiatsu Osteo Concept

### JEUDI

- 1 séance de Fasciathérapie
- 1 séance de Yoga
- 1 drainage marin

### VENDREDI

- 1 séance de gymnastique sensorielle
- 1 séance de méditation
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 soin visage Révélation Olivier Claire (45 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.

### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 754 €\* / personne pour 6 nuits / 5 jours de soins  
en chambre double standard 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.

*Nos Coups de cœur*

SÉANCE DE YOGA



SÉANCE DE MARCHÉ CONSCIENTE



AQUASENSORIEL



5 jours

18 soins et activités  
6 nuits avec petit-déjeuner

# Évasion & Océans

## OBJECTIF

Se régénérer avec l'eau de mer & s'évader avec un modelage du monde chaque jour

## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

## VOTRE PROGRAMME 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 reminéralisants aux algues laminaires ou aux algues bleues énergisantes
- 2 drainages marins
- 1 douche à jet assise « Spécial Dos »
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 hydrojets musicô relax
- 2 détente sous pluie marine apaisantes

### Prendre soin de moi

- 1 soin visage Algologie Découverte Éclat (25 min)
- 1 Aquasensoriel ou 1 séance de Shiatsu Ostéo Concept ou 1 séance de Fasciathérapie

### Voyager, m'évader

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

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

1 modelage de la Presqu'île

#### 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)

## AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 358 €\* / personne pour 6 nuits en chambre double standard 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.

Nos Coups de cœur

MODELAGE LOMI LOMI

AQUASENSORIEL

ENVELOPPEMENT AUX ALGUES

4 à 6 jours

4 soins par jour /  
6 nuits avec petit-déjeuner



# Expertise Santé

## OBJECTIF

Avoir une prise en charge individuelle et personnalisée, retrouver de la souplesse, de la mobilité, soulager ses douleurs

## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

## VOTRE PROGRAMME 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 avec nos diététiciennes

### Améliorer ma mobilité et soulager mes douleurs

Prise en charge quotidienne d'1h20 avec nos experts santé

- 4 séances individuelles de kinésithérapie (1h20)
- 2 séances individuelles en bassin dirigées par un kinésithérapeute (30 min)
- 1 séance d'ostéopathie
- 1 séance de fasciathérapie : thérapie manuelle douce et ressourçante agissant sur les fascias

### Retrouver force, souplesse et coordination

- 3 coachings sportifs individuels et adaptés en salle avec un coach sportif
- 1 séance individuelle de Yoga ou 1 séance individuelle de Munz Floor®
- 1 séance partagée de Respirologie ou de gymnastique sensorielle

### 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 pressothérapie stimulant au niveau circulatoire

### Stimuler et revitaliser

- 1 enveloppement jambes légères
- 1 hydrojet musicô relax

## AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 550 €\* / personne  
en chambre double standard 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.

*Nos Coups de cœur*

SÉANCE DE KINÉSITHÉRAPIE



SÉANCE D'OSTÉOPATHIE



SÉANCE DE YOGA



6 jours

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

# Souplesse & Mobilité

## OBJECTIF

Améliorer son équilibre, sa souplesse,  
décontracter et entretenir sa force musculaire

## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

## VOTRE PROGRAMME SUR 6 JOURS

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

### Faire le point

- 2 rendez-vous conseil nutrition avec nos diététiciennes

À votre demande, les rendez-vous diététiques peuvent être remplacés par :  
1 séance partagée de Pilates au sol (50min) et 1 drainage marin

- À spécifier à la réservation

### Préparer ma peau

- 1 gommage

### Retrouver ma forme et faciliter mes mouvements

- 6 séances partagées et coachées parmi :  
jets sous-marins, réharmonisation en bassin, aquagym douce,  
gym douce santé, Munz Floor® ou Gymnastique Sensorielle

### 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 pressothérapie stimulante pour la circulation ou 1 douche à jet détente

### Pour me relaxer et me décontracter

- 3 massages/modelages de 50 min ou 6 massages/modelages de 25 min parmi :  
massage kinésithérapeute, modelage vitalité, modelage zen ou fasciathérapie
- 2 drainages marins
- 2 hydrojets musicô relax

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

## AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 878 €\* / personne pour 6 nuits  
en chambre double standard côté Terre

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

Détail des soins non contractuel donné à titre indicatif, susceptible d'évoluer.

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

*Nos Coups de cœur*

RÉHARMONISATION EN BASSIN



MASSAGE KINÉ



DRAINAGE MARIN



4 à 6 jours

4 soins et/ou  
rendez-vous par jour /  
6 nuits avec petit-déjeuner

# Objectif Minceur

OBJECTIF

Amorcer une perte de poids



## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

### VOTRE PROGRAMME SUR 6 JOURS

Soins répartis sur toute la journée

#### Faire le point

- 2 rendez-vous conseil nutrition avec nos diététiciennes

#### Préparer ma peau

- 1 gommage

#### Éliminer mes toxines

- 1 enveloppement aux algues fucus amincissant
- 1 enveloppement thermosudation détoxifiant
- 1 enveloppement aux algues bleues raffermissant

#### 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 ou tonique
- 1 watermass minceur

#### Stimuler ma circulation

- 1 pressothérapie ou 1 ice biking
- 1 marche nordique iodée

#### Drainer & déstocker par l'expertise esthétique

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

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

- 3 séances partagées de cardio-training avec un coach sportif
- 3 activités partagées en bassin parmi aquagym tonique ou aquabike ou aquajogging

#### La haute technologie au service de la minceur

- 2 séances LPG corps (40 min)\*

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

- 3 séances « Bien-être » partagées :
- 1 séance de relaxation 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 Minceur Swiss Silhouette par Swissline

#### 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)

\* La technologie LPG comportant des contre-indications, nos expertes peuvent être amenées à adapter ou remplacer le soin

#### 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.

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 358 €\* / personne pour 6 nuits en chambre double standard côté Terre

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Détail des soins non contractuel donné à titre indicatif, susceptible d'évoluer.  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

Nos Coups de cœur

ENVELOPPEMENT AUX ALGUES



ACTIVITÉS PARTAGÉES EN BASSIN



CARDIO-TRAINING



6 jours

30 soins  
+ 2 rendez-vous experts /  
6 nuits avec petit-déjeuner

# Du Bonheur sur mesure

OBJECTIF  
Choisir ses soins selon ses envies

## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

### 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 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

#### 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

#### SOINS SÉRÉNITÉ

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

#### SOINS DÉTOX

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

#### SOINS ÉCLAT

- bilan beauté Swissline
- gommage corporel sous pluie marine
- soin visage Algologie
- soin visage Olivier Claire (1h)
- soin visage Swissline (1h)
- soin mise en beauté
- soin des cheveux

#### 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.

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 438 €\* / personne / jour  
en chambre double standard 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.

*Nos Coups de cœur*

SOINS VISAGE



MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



COACHING SPORTIF INDIVIDUEL



1 à 6 jours

À partir d'un jour /  
4 soins par jour /  
6 nuits avec petit-déjeuner

LES COMPOSITIONS DE SAISON

# Sérénité estivale

OBJECTIF

Réussir ses vacances estivales en faisant le plein de sérénité

## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

DE JUIN À AOÛT 2025

## VOTRE PROGRAMME SUR 4 JOURS

Soins uniquement le matin entre 10h et 13h

### Prendre soin de moi et de ma peau

- 1 gommage Origine pour préparer sa peau aux conditions estivales
- 1 soin corps « Au Bonheur de la peau » (50 min)
- 1 soin visage Algologie (50 min)

### Évacuer les tensions

- 1 modelage sous pluie marine
- 1 modelage Balinais ou Lomi Lomi

### Buller tout en faisant le plein de vitamines et de minéraux

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 1 douche à jet détente
- 1 drainage marin

### M'aérer et réveiller mon corps en douceur

- 1 séance en extérieur de Yoga ou de Gymnastique Sensorielle (éveil musculaire et assouplissement)

Bonus

**ORIGINE**  
Les massages

Un produit ORIGINE de la gamme « Un Beau Matin d'Été »

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 036 €\* / personne / pour 4 jours  
en chambre double standard côté Terre

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 560 €\*  
pour 4 jours / personne

\* 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.

*Nos Coups de cœur*

SOIN VISAGE ALGOLOGIE



MODELAGE SOUS PLUIE



GOMMAGE



4 jours

10 soins  
4 nuits avec petit-déjeuner

LES COMPOSITIONS DE SAISON

# Vitalité hivernale

OBJECTIF

Booster son capital optimisme et se préparer au printemps



## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

DE JANVIER À MARS 2025 - DE NOVEMBRE À DÉCEMBRE 2025

## VOTRE PROGRAMME SUR 4 JOURS

Soins par demi-journée en alternance matin et après-midi

### Booster mon optimisme

- 1 rendez-vous Conseil Nutrition : comment bien s'alimenter en hiver
- 1 séance de Yoga Nidra ou de Méditation

### Prendre soin de moi

- 1 soin visage Algologie (50 min)
- 1 modelage « Au bonheur du ventre »
- 1 modelage sous pluie marine

### Me ressourcer en faisant le plein de vitamines et de minéraux

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 détente sous pluie marine apaisante
- 2 enveloppements reminéralisants aux algues
- 1 séance jets sous-marins détente en séance partagée
- 1 douche à jet détente
- 1 drainage marin
- 1 hydrojet musicô relax

*Nos Coups de cœur*

SOIN VISAGE ALGOLOGIE



MODELAGE AU BONHEUR DU VENTRE



YOGA NIDRA



4 jours

13 soins et activités  
4 nuits avec petit-déjeuner

### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 036 €\* pour 4 jours / personne  
en chambre double standard côté Terre

### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 640 €\*  
pour 4 jours / personne

\* 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.

1 à 3 jours

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



### DURÉE RÉCONFORT

LA DURÉE IDÉALE POUR PASSER UN DOUX MOMENT

## Mer & Bien-être

Objectif : s'initier au 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

#### Mes soins sur 1 jour :

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 hydrojet musicô relax
- 1 activité partagée en bassin du type jets sous-marins ou aquagym

#### Mes soins 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 du type jets sous-marins ou aquagym

#### Mes soins 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 du type jets sous-marins ou aquagym

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 242 €\* / personne / jour  
en chambre double standard côté Terre  
(3 jours maximum)

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 135 €\* / personne / jour  
(3 jours maximum)

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

1 à 3 jours

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



### DURÉE RÉCONFORT

LA DURÉE IDÉALE POUR PASSER UN DOUX MOMENT

## Instant Zen

Objectif : faire une pause cocooning

### 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

#### Mes soins sur 1 jour :

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

#### Mes soins sur 2 jours :

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

#### Mes soins 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)

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 280 €\* / personne / jour  
en chambre double standard côté Terre  
(3 jours maximum)

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 170 €\* / personne / jour  
(3 jours maximum)

\* 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.

# Sea & Spa

## OBJECTIF

Prendre soin de soi avec des soins haut de gamme

### DURÉE RÉCONFORT

LA DURÉE IDÉALE POUR PASSER UN DOUX MOMENT

### 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 « Au Bonheur du Dos » ou « Au Bonheur de la Peau » (50 min)

#### Soins jour 3 :

- 1 drainage marin
- 1 soin visage Algologie (25 min)
- 1 modelage vitalité (50 min)

*Nos Coups de cœur*



1 à 3 jours

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

#### AVEC HÉBERGEMENT\*

À partir de 296 € / personne / jour  
en chambre double standard côté Terre  
(3 jours maximum)

#### SANS HÉBERGEMENT

À partir de 185 €\* / personne / jour  
(3 jours maximum)

\* 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.



# 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 m<sup>2</sup>  
s'offre maintenant à vous :  
thalasso, spa, minceur, beauté,  
sport, développement personnel...

Nous avons choisi pour vous  
des partenaires d'exception et avec eux,  
nous voulons vous faire vivre  
des moments inoubliables.

Nos experts sont à vos côtés  
pour faire de votre escale quiberonnaise  
un moment hors du temps,  
où plus rien ne compte sauf votre bien-être.

## COLLECTION DE SOINS SOMMAIRE

Le meilleur des soins d'eau de mer	50
Les modelages marins	51
Les enveloppements marins	52
Les essentiels marins	52
Les essentiels bien-être	52
Les insolites marins	53
Les soins visage	54
Par OLIVIER CLAIRE	54
Par SWISSLINE	56
Par ALGOLOGIE	58
Les soins visage haute technologie	60
Les soins corps	62
Par ORIGINE	63
Par SWISSLINE	63
Par ALGOLOGIE	63
Les soins corps haute technologie	64
Les Modelages	65
Les Modelages Made In Quiberon	65
Les Classic'	66
Les Modelages du Monde	66
Mise en beauté & Coiffure	67
Les soins Equilibre et Bien-Etre	68
Variations autour de la Relaxation	69
Une touche de Yoga	70
L'expertise mieux-être	71
Le Coaching sportif	72
Le coaching en studio	72
Le coaching en bassin d'eau de mer	73
Le Club Quiberon ADDICT	74
Les formules à la journée	76
Les forfaits Sport & Réconfort	76
Les Brunchs & Spa	77
Informations pratiques	79



La réservation d'un soin d'une valeur minimale de 70 € en semaine et de 80 € le week-end donne un accès libre à notre Espace Détente : piscine d'eau de mer de 25 mètres, parcours marin, jacuzzi extérieur, sauna et hammam, ainsi que notre Espace Fitness, sur la 1/2 journée.

Les séances partagées, ainsi que les leçons de natation ne peuvent être réservées seules.



# 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 et le stress pour des bienfaits sur le long terme.

## Les modelages marins

**MODELAGE SOUS PLUIE MARINE** ⌚ 20 min / ● 85 € - ● 95 €

*Subtile association.*

L'action apaisante de la pluie marine vient sublimer la gestuelle douce et relaxante du modelage.

**GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE** ⌚ 20 min / ● 85 € - ● 95 €

*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 / ● 85 € - ● 95 €

*LE soin de thalassothérapie par excellence.*

Dans un bain d'eau de mer, délasssez-vous au rythme doux et maîtrisé d'un massage réalisé avec un jet immergé et imprégnez-vous de tous les bienfaits marins en un seul soin.

**DOUCHE À JET** ⌚ 10 min / ● 70 € - ● 80 €

*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 / ● 80 € - ● 90 €

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

## Les essentiels marins

**BAIN DE MER HYDROMASSANT** ⌚ 20 min / ● 70 € - ● 80 €

*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 / ● 70 € - ● 80 €

*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 / ● 25 € - ● 35 €

*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 / ● 70 € - ● 80 €

*Quand la musique rythme votre détente.*  
Confortablement allongé sur un matelas d'eau, une musique étudiée décuple les effets délassants de jets puissants.

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

## Les insolites marins

*Soin coup de cœur de nos hydrothérapeutes*

**ENVELOPPEMENT VERS LE NIRVANA** ⌚ 40 min / ● 100 € - ● 110 €

*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 € - ● 110 €

*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 GLA GLA** - Séance partagée ⌚ 10 min / 15 € - Disponible uniquement en semaine  
*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 !

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires  
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

Naturalité - Efficacité - Authenticité

Olivier Claire, maison de créateur 100 % française, réinvente la cosmétique globale anti-âge à travers ses créations hautement concentrées.

Chaque formule renferme un trésor végétal composé d'actifs naturels rares à l'efficacité scientifiquement prouvée. Les soins offrent aux peaux les plus exigeantes un résultat immédiat et amplifié dans le temps sur chacun des signes de l'âge.

**GRAND SOIN MAJEUR DE BEAUTÉ** ⌚ 90 min / ● 280 € - ● 290 €

*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 coup de cœur de nos esthéticiennes*

**SOIN HYDRATANT JEUNESSE** ⌚ 60 min / ● 190 € - ● 200 €

*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 RÉVÉLATION OLIVIER CLAIRE** ⌚ 45 min / ● 130 € - ● 140 €

*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 € - ● 110 €

*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 EXPERT REGARD** ⌚ 25 min / ● 85 € - ● 95 €

*Le soin ultime pour un regard lumineux.*

Bénéficiez d'actifs spécifiques d'origine naturelle d'une efficacité redoutable pour traiter avec délicatesse le contour des yeux à la peau si fragile, prévenir et estomper ridules, cernes, poches. Pour un regard défatigué, durablement apaisé et radieux.

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires

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



  
OLIVIER CLAIRE  
PARIS



## 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 coup de cœur de nos esthéticiennes*

**LE GRAND SOIN AU COLLAGÈNE PUR** ⌚ 90 min / ● 350 € - ● 360 €

*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 SUR MESURE QUIBERON EDITION** ⌚ 60 min / ● 200 € - ● 210 € - 75 min / ● 260 € - ● 270 €

*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 de 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 QUIBERON EDITION AVEC ANALYSE DE LA PEAU OBSERV**

⌚ 90 min / ● 260 € - ● 270 €

Observ520x est l'outil de consultation cutanée le plus puissant disponible pour diagnostiquer clairement et résoudre les problèmes de peau spécifiques. Il montre plus que l'œil ne peut voir, fournissant des informations sur les rides, les ridules, les taches et la perte de volume qui émergent au plus profond de la peau.

**SOIN SUR MESURE AU MASCULIN** ⌚ 60 min / ● 200 € - ● 210 €

*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.

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

**SOIN SWISS OXYGEN** ⌚ 60 min / ● 230 € - ● 240 € - **Nouveauté**

*Soin 100 % vegan : antidote ultime à une peau fatiguée.*

En stimulant la consommation d'oxygène au niveau cellulaire, ce soin stimule, renforce et détoxifie la peau. Il s'attaque aux effets néfastes du mode de vie urbain sur la peau : pollution, tabagisme, manque de sommeil, en réveillant sa capacité à absorber les nutriments.

**SOIN SPÉCIALISTE DES YEUX** ⌚ 30 min / ● 100 € - ● 110 €

*Un autre regard.*

Ce traitement haut de gamme efface instantanément les signes de vieillissement et de fatigue du contour des yeux. Pour un regard transformé.

## Les touches de perfections :

Précision et perfection sont vos mantras, enrichissez votre soin Swissline par l'un des compléments suivants :

**EYE FOCUS** ⌚ + 15 min / + 45 €

*L'architecte du regard.*

Avec notre masque pour les yeux au collagène pur à 92%, ce traitement ciblé lisse le contour des yeux, ouvre le regard et comble les rides et ridules.

**FACECULPT MASSAGE** ⌚ + 20 min / + 60 €

*Remodelage, stimulation et drainage.*

Un massage innovant où le thérapeute lisse et remodèle l'ovale du visage depuis l'intérieur de la bouche.

**PERFECT DÉCOLLETÉ** ⌚ + 25 min / + 60 €

*Raffermissment et lifting.*

Conçu pour donner à votre décolleté une sensation de fermeté et de vitalité renouvelée, ce soin combine des mouvements drainants et liftants, stimulant la circulation sanguine et lymphatique, aidant à éliminer les toxines et les tensions accumulées.

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



**swiss line**  
BY DERMALAB



## Par ALGOLOGIE

ALGOLOGIE, la puissance de la biotechnologie marine. Les soins bretons ALGOLOGIE puisent leur puissance dans la synergie de Super-ingrédients marins et de l'Eau de mer pure du Gulf Stream qu'ils renferment. Véritable shot d'énergie cellulaire, ils redynamisent les activités cellulaires de la peau pour une efficacité ANTI-POLLUTION | ANTI-OXYDANT | ANTI-ÂGE.

**SOIN REPULPANT DE LA PRESQU'ILE** ⌚ 75 min / ● 140 € - ● 150 €

*Soin anti-âge global, efficacité exceptionnelle.*

Pour les peaux exigeantes et matures.

**Peau raffermie, traits repulpés et ovale du visage redessiné.**

**SOIN PURIFIANT PERFECTEUR DE L'ARCHIPEL** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

*Purifie et rééquilibre la peau.*

Pour les peaux mixtes à grasses sujettes aux imperfections.

**Plus saine, plus lumineuse, la peau est purifiée de ses impuretés, comme neuve.**

**SOIN HYDRA RESSOURCANT DES VAGUES** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

*Fraîcheur, hydratation et confort.*

Pour les peaux en manque d'hydratation.

**Peau intensément hydratée, traits défroissés, teint frais et reposé.**

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

**SOIN ÉCLAT ÉNERGISANT DE PEN LAN** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

*Soin sensoriel pour retrouver une peau ressourcée.*

Pour toutes les peaux en manque d'éclat.

**Régénération intensive, peau ressourcée et teint éclatant.**

**SOIN APAISANT DÉSENSIBILISANT DES DUNES** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

*Hautement réparateur et protecteur.*

Pour les peaux sensibles et fragilisées par les agressions extérieures.

**Une peau apaisée et réconfortée pour une douceur inégalée.**

**SOIN LIFTANT DU RIVAGE** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

*Soin complet pour une peau plus jeune.*

Pour les peaux marquées en manque de fermeté et d'éclat.

**Traits lissés, une peau raffermie et un teint éclatant et lumineux.**

**SOIN DÉCOUVERTE ÉCLAT** ⌚ 25 min / ● 85 € - ● 95 €

*Soin Express revitalisant pour une peau éclatante de beauté.*

**Peau revitalisée, teint unifié et lumineux.**

*Transcendez votre soin visage*

**MODULE PHOTOMODULATION LED** ⌚ 25 min / + 50 €

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

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



## 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 € - ● 130 €

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 € - ● 125 €

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 €**



**LPG**  
endermologie

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires

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

# Les soins corps

## Par ORIGINE

### 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 € - ● 210 €

*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 € - ● 210 €

*Délicieusement exotique.* Voyagez vers l'Archipel d'Hawaï, dans sa nature luxuriante et paradisiaque, avec ce Rituel à la délicieuse senteur de mangue.

## Par SWISSLINE

**SWISS SILHOUETTE** ⌚ 50 min / ● 200 € - ● 210 € - **Nouveauté**

Une approche sur mesure de la mise en forme et du lifting, pour tous les types de corps et tous les types de demandes. Ce traitement consiste en une synergie entre drainage et madérothérapie (technique de massage à l'aide d'outils en bois), pour une sensation de légèreté instantanée.

### Les « Made In » Quiberon

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

**SOIN « AU BONHEUR DU DOS »** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

*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 « AU BONHEUR DE LA PEAU »** ⌚ 50 min / ● 120 € - ● 130 €

*Véritable cocon de douceur.* Le corps est dorloté et enveloppé dans un cocon de douceur, votre peau est parfaitement nourrie et hydratée.

## Par ALGOLOGIE

**GOMMAGE ALGOLOGIE CORPS REVITALISANT** ⌚ 20 min / ● 85 € - ● 95 €

*Un soin tonique pour faire peau neuve.* Gommage corps ultra-sensoriel aux cristaux de sel permettant une exfoliation énergisante de la peau. Une peau libérée de ses impuretés, douce, revitalisée et tonifiée.

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires

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







## 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 / ● 40 € - ● 50 €

Forfait 3 séances / 110 €

Forfait 6 séances / 195 €

### 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

⌚ 20 min / ● 95 € - ● 105 €

⌚ 40 min / ● 115 € - ● 125 €

#### Forfait 3 séances

LPG Alliance - ⌚ 20 min / ● 255 € - ● 265 €

LPG Alliance - ⌚ 40 min / ● 305 € - ● 315 €

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires  
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 « AU BONHEUR DU VENTRE » ⌚ 50 min / ● 145 € - ● 155 €

*Renforcez le QI de votre 2<sup>ème</sup> 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 / ● 145 € - ● 155 €

*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 € - ● 155 €

*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 SUPRÊME À QUATRE MAINS ⌚ 25 min / 135 € Disponible uniquement en semaine

*Deux fois plus de détente.*

Modelage suprême de détente grâce au ballet manuel harmonieux et synchronisé de deux praticiennes.

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.





## Les Classic'

**MODELAGE ZEN** ⌚ 50 min / ● 135 € - ● 145 €

*Doux lâcher-prise.*

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

**MODELAGE VITALITÉ** ⌚ 50 min / ● 135 € - ● 145 €

*Au bonheur des sportifs.*

Manœuvres toniques et profondes, stimulantes pour l'ensemble des muscles, qui procurent une détente immédiate.

**MODELAGE TOTAL RELAX VISAGE OU CUIR CHEVELU** ⌚ 25 min / ● 85 € - ● 95 €

*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.



## 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 € - ● 155 €

*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 € - ● 155 €

*Pour retrouver un équilibre du corps et de l'esprit.*

À la fois inspiré de la philosophie ayurvédique et de la médecine chinoise, ce massage vise l'harmonie totale du corps et de l'esprit.

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

## Mise en beauté & Coiffure

### La Beauté des mains

**SOIN MANUCURE** ⌚ 45 min / 45 €

De jolis ongles réguliers. 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 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 € - ● 150 €

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 € - ● 150 €

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

**SOIN CONJUGUÉ AU MASCULIN** ⌚ 75 min / ● 140 € - ● 150 €

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

**SOIN DÉCOUVERTE LEONOR GREYL** ⌚ 30 min / ● 85 € - ● 95 €

Soin réparateur adapté à votre chevelure (huile, soin et séchage).

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

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

Leonor Greyl  
PARIS



# Les soins Équilibre & Bien-Être

## Variations autour de la Relaxation

Disponible du mercredi au vendredi

**MÉTHODE MUNZ FLOOR®** - Séance partagée ⌚ 50 min / 30 €  
Méthode innovante et somatique qui libère les tensions et décongestionne la colonne vertébrale. Elle se pratique au sol avec des mouvements lents et spiralés. Accessible à tous sans limite d'âge hors femme enceinte et opération chirurgicale de moins de 3 mois.

### 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 CONSCIENTE (INSPIRÉE DE LA MARCHE AFGHANE)** - 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 et 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 €

*Apprenez à respirer.*

Retrouvez l'équilibre et la vitalité par une méthode simple mais qui révolutionnera votre bien-être.





## Une touche de Yoga

### YOGA

Séance partagée ⌚ 50 min / 30 €

Séance personnalisée ⌚ 50 min / ● 85 € - ● 95 €

*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 €

*Décristez 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.

Disponible du jeudi au vendredi

**OSTÉOPATHIE** ⌚ 50 min / 150 €

*Thérapie manuelle.*

Médecine non conventionnelle fondée sur des manipulations musculo-squelettiques afin d'agir sur les troubles fonctionnels.

Disponible du lundi au mercredi

*Soin coup de cœur de nos équipes d'accueil*

**SHIATSU OSTEO CONCEPT®** ⌚ 25 min / 95 €

*Rencontre entre les médecines alternatives orientales et occidentales.*

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

Disponible du lundi au mercredi

**CONSEIL EN NATUROPATHIE** ⌚ 50 min / 70 €

Accompagnement à la santé naturelle, fondé sur la prise en compte de tous les aspects qui composent les individus : physique, physiologique et émotionnel. Les conseils sont personnalisés en fonction des besoins uniques de chaque personne. La naturopathie ne s'apparente pas à une consultation de médecine, aucun diagnostic n'est réalisé durant l'entretien.





## Le Coaching sportif

### Le coaching en studio

**BILAN SPORTIF** ⌚ 55 min / ● 85 € - ● 95 €

**COACHING PERSONNALISÉ** ⌚ 25 min / ● 55 € - ● 65 € - 50 min / ● 95 € - ● 105 €

**EN DUO** ⌚ 25 min / ● 40 € par pers. - ● 50 € par pers.  
⌚ 50 min / ● 70 € par pers. - ● 80 € par pers.

**TRIATHLON IMMERSIVE ROOM** ⌚ 25 min / ● 45 € - ● 55 € - 50 min / ● 80 € - ● 90 €

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.

*Soin coup de cœur de nos coachs sportifs*

**SÉANCE ALTERG®** ⌚ 25 min / ● 60 € - ● 70 €

*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 € - 50 min / 40 €

*Il y en a pour tous les goûts sportifs.*

Cross Training, Boxe Training, 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, tonique et stimulante, elle favorise l'effet jambes légères et permet de brûler un maximum de calories.

**COACHING AQUATIQUE PERSONNALISÉ\*** ⌚ 25 min / ● 55 € - ● 65 € - 50 min / ● 95 € - ● 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 € à partir de 6 ans

Se perfectionner, vaincre sa peur de l'eau ou tout simplement apprendre à nager.

**LES SÉANCES PARTAGÉES\*** ⌚ à partir de 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, Aquabiking ou Aqua Boxing en bassin d'eau de mer chauffée.

● : du lundi au vendredi - ● : week-ends, jours fériés et vacances scolaires

\* Disponible du lundi au samedi

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 - du lundi au samedi 9h - 12h30 et 14h - 18h  
dimanche 9h30 - 12h30 et 13h30 - 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 (séance ludique en bain d'eau de mer froide) 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 (séance ludique en bain d'eau de mer froide) ou un bain de mer hydromassant (jets d'eau massants dans un bain d'eau de mer) offert par mois

## MES AVANTAGES MEMBRE ADDICT

- Un soin découverte de thalassothérapie parmi les essentiels marins offert au 1<sup>er</sup> 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 ABONNEMENTS :

- 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 - 85 €

- 1 soin individuel parmi détente sous pluie marine, bain de mer hydromassant, douche à jet, pressothérapie 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 - 110 €

- 1 bain de mer hydromassant ou 1 détente sous pluie marine ou 1 hydrojet musicô relax
- 1 modelage zen ou vitalité (25 min) ou modelage sous pluie marine (20 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

(Du 13 avril au 28 septembre 2025)\*

Brunch également disponible les dimanches 5 janvier, 16 février et 16 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 - 100 €

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

### BRUNCH & THALASSO - 150 €

- 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 - 200 €

- 1 Brunch au restaurant La Presqu'île
- 2 soins individuels Spa Beauté le dimanche après-midi :
  - 1 modelage zen (25 min)
  - 1 soin visage Algologie (50 min)



# 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](https://spa.accor.com)  
@Thalassaseaspa

\* Planning des Brunchs à retrouver sur [sofitel-quiberon-thalassa.com](https://sofitel-quiberon-thalassa.com)

L'Espace Détente est accessible de 9h à 12h30 et de 14h à 18h du lundi au samedi ; le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h.

\* Selon disponibilités.

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 sur [www.spa.accor.com](http://www.spa.accor.com)

Par email à [h0557-th12@sofitel.com](mailto:h0557-th12@sofitel.com) en nous indiquant vos coordonnées

Par téléphone au +33 (0)2 97 50 48 29 de 9h30 à 12h30 et 15h à 18h

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 en ligne via [spa.accor.com](http://spa.accor.com), par mail au [h0557-th12@sofitel.com](mailto:h0557-th12@sofitel.com), ou depuis votre chambre en appuyant sur la touche « thalasso » de votre téléphone 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 (sandales en vente à notre boutique). 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 thalasso 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 thalasso 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 thalasso 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 9h15 à 17h30. Tél. : + 33 (0)2 97 50 48 29 pour connaître les dates de fermeture de l'institut de thalasso, n'hésitez pas à nous contacter ou à consulter notre site internet [spa.accor.com](http://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, aquasensoriel.

Fonds de commerce exploité par la Société d'Investissements Multimarkets 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, Francis Amiard, Olivier Baron, by WILLIAMK/LA CLEF, StudioJezequel, WilliamK, Jacoblund/iStock, LaClefProduction, Jacek Chabraszewski/iStock, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Shutterstock, 13/PeopleImages.com/Ocean/Corbis, JC-Gigonet, OlivierClaire, Image Source, Cavan Images/Offset.com, B.Hennet, Group4 studio/iStock, Astra Production, SofitelQuiberon, Mosuno Media/Westend61/Offset.com, Yakobchuk Olena/iStock, Algalogie - Photos non contractuelles - Informations sujettes à modifications sans préavis. Réalisation : D.H.C. imprimée en France.



# Thalassa

SEA & SPA

THALASSA QUIBERON  
SOFITEL THALASSA

Boulevard Louison Bobet  
56170 Quiberon

Plus d'infos et réservation  
+33 (0)2 97 50 20 00

H0557-RE@sofitel.com

sofitel-quiberon-thalassa.com



#sofitelquiberon

[spa.accor.com](https://www.spa.accor.com)

---

NOS DESTINATIONS  
EN FRANCE  
ET À L'INTERNATIONAL

**QUIBERON**

LE TOUQUET

BIARRITZ

HYÈRES

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA

AGADIR



ACCOR · LIVE LIMITLESS