

Thalassa
SEA & SPA

THALASSA ILE D'OLÉRON
NOVOTEL

Avenue du débarquement
Plage de Gatseau
17370 Saint-Trojan-les-Bains

Plus d'infos et réservation
+33 (0)5 46 76 02 46

H0417@accor.com

site : thalassa-ile-oleron.com



#ThalassaSeaAndSpa
spa.accor.com

NOS DESTINATIONS
EN FRANCE
ET À L'INTERNATIONAL

ÎLE D'OLÉRON

LE TOUQUET

QUIBERON

BIARRITZ

HYÈRES

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA

AGADIR

ALL
ACCOR • LIVE LIMITLESS



Thalassa
SEA & SPA

PARTENAIRE
PREMIUM



Île d'Oléron

2024

NOVOTEL



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.



CHAMBRE VUE MER OU VUE FORÊT



CHAMBRE AVEC BALCON VUE MER

Restaurant & Bar

Avec une vue à couper le souffle sur la mer et le pertuis, le restaurant l'Øde vous propose une bistronomie. Il vous fera découvrir et profiter des mille et un bienfaits de ses produits. Parce que le bien-être c'est aussi bien manger, et parce que le plaisir de manger c'est le faire à son rythme...

L'expérience

Une cuisine qui vous fera vibrer tout au long de la journée, un art de vivre autour des produits locaux sélectionnés auprès de nos partenaires attentifs. Se délecter avec un magnifique buffet de produits de la mer, pour vous transporter dans une expérience gustative riche en Oligo-éléments. Déguster les spécialités charentaises du petit déjeuner au dîner...

Bar & Deck

Entre les vins d'ici et d'ailleurs, les tapas et les huîtres du terroir... le bar vous accueille dans un esprit cosy et étonnant. Se laisser séduire par un cocktail, faire le plein de vitamines avec le bar à jus, tout est fait pour vous régaler.



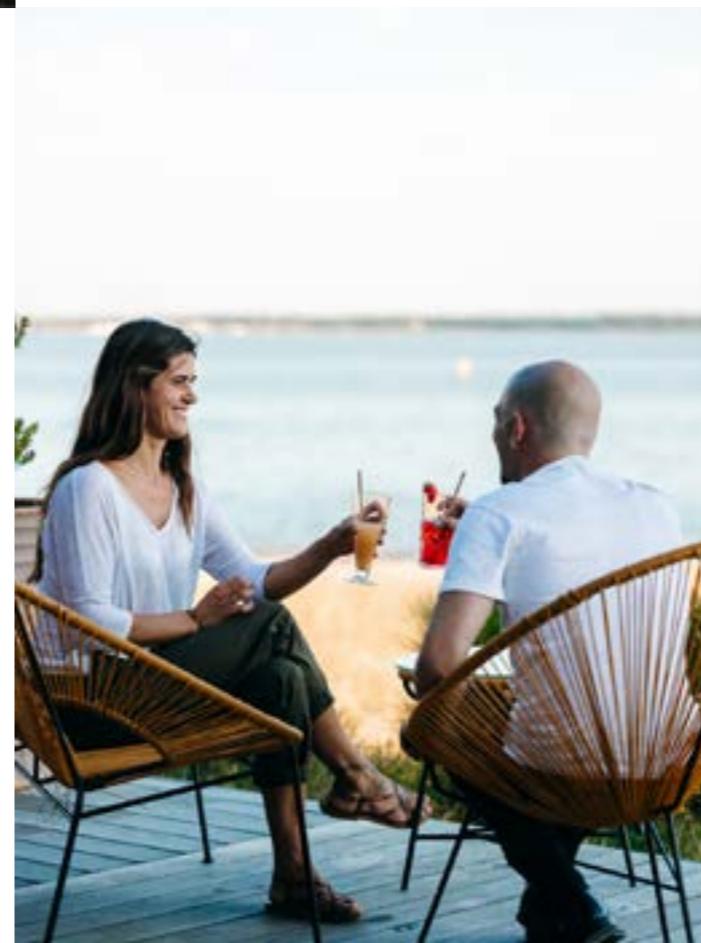
Un hôtel les pieds dans l'eau

L'ambiance

Au sud de l'île, à l'abri du vent, posé sur une longue plage de sable blond, l'hôtel vous accueille au rythme des marées. Parce qu'il est bon de prendre son temps et de ne faire qu'un avec la nature...

Les chambres

Se relaxer sur le balcon, se détendre en se laissant transporter par les senteurs marines, tout est conçu pour vous faire partager des moments en famille. Chez Novotel les enfants sont nos invités. Chambres familiales communicantes sur demande.





Les soins et l'eau de mer

Tous vos programmes sont construits en fonction d'une promesse. La combinaison des soins est réfléchi et adaptée à chaque besoin. Les bienfaits de l'eau de mer viennent enrichir l'expérience. La reminéralisation des tissus, l'hydratation de la peau, la détente musculaire, amélioration de la circulation sanguine... Un vrai moment pour soi aux effets garantis.

Thalasso & Spa

L'atmosphère

Du calme... de la lumière... des couleurs chaudes... une équipe d'experts chaleureuse et aux petits soins rien que pour vous... Lâcher prise, et vivre chaque instant comme une expérience...

Spa en duo

Parce que se retrouver c'est aussi partager des moments à deux... Cabine suite duo intérieure ou extérieure, parcours marin en duo, tout est fait pour vous faire passer des moments d'exception.

Nos activités & loisirs

Conjuguez forme, détente et bien-être

Une proposition d'activités tout au long de l'année. En été comme en hiver, se vivifier avec le long côtes, lâcher-prise avec la respirologie, se tonifier avec le Pilates.

A votre rythme, découvrir ce qui vous fait plaisir.

Consultez toute la liste de nos activités auprès de nos experts.

Pour toute la famille

Profitez d'un environnement propice à la détente et la remise en forme en famille.

Des activités bien-être, des soins, une salle de jeux... tout est imaginé pour partager des bons moments. Et pour les enfants, un planning d'activités pour animer leurs vacances.

- Leçons de natation
- Kid's pool party, privatisation de la piscine pour eux pendant 2h
- Atelier du goût, pour éveiller leurs papilles
- Activités sportives et ludiques





NOVOTEL ÎLE D'OLÉRON Thalassa Sea & Spa

Programmes de soins selon votre objectif

Wellness en toute liberté	10
Liberté	11
Vitaminée	12
Tonique	13
Zen	14
En duo	15
D-stress	16
Ma'ligne	17
Body repair	18
Body repair expert	19
Lift kobido	20

Collection des soins Spa & Beauté

Les soins Spa & Beauté	22
Les marques cosmétiques	44

Informations pratiques

Bon cadeau	45
Lexique des soins	46

1 à 6 jours

2 heures de soins par jour
à partir de 1 nuit
avec petit déjeuner

1 à 6 jours

1 h 30 de soins par jour
à partir de 1 nuit
avec petit déjeuner



SOIN VISAGE



ACTIVITÉ COACHÉE



MASSAGE SÉRÉNITÉ

Wellness en toute liberté

Parce qu'il est temps d'en finir avec le tout conçu... Car se faire plaisir, c'est faire des soins qui me font du bien, sans contraintes. Plonger dans une bulle de bien-être et retrouver un parfait équilibre entre mon corps et mon esprit.

2 heures de soins chaque jour :

- 40 min parmi les essentiels de thalasso marin ou bien-être
- 30 min parmi les activités coachées et les bilans
- 50 min de soins, parmi toute la carte

SOINS ÉNERGIE

- soins essentiels de thalasso marins ou bien être
- massages et enveloppements marins
- activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer

SOINS SÉRÉNITÉ

- massages du monde
- massages équilibre
- les soins spa corps

SOINS DÉTOX

- soins essentiels de thalasso minceur
- les rendez-vous de Caroline
- soins minceur

SOINS ÉCLAT

- bilans beauté
- soins visage
- soins jeunesse

SOINS RÉCUPÉRATION

- cryothérapie, aqua'O, do-in

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 316 €*
par personne en chambre double côté forêt

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 240 €*
par jour et par personne

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com. Afin d'assurer la disponibilité des soins, votre programme sur-mesure est composé avec vous au moins 10 jours avant votre arrivée. Programme sous réserve de disponibilité

Liberté

Être libre de choisir la durée de mon séjour et définir les clés de mon mieux-être sans contrainte. Dès que nous recevons la liste de vos envies et la confirmation de votre séjour, un expert vous appelle pour vous aider à trouver le juste équilibre entre vos besoins et vos préférences.

1h30 de soins par jour :

- Demandez votre liste de choix de soins
- 40 min de soins parmi les essentiels de la thalasso marins ou bien-être, les activités coachées, les bilans
- 50 min de soins, parmi la carte des soins thalasso & spa

SOINS ÉNERGIE

- soins essentiels de thalasso marins ou bien être
- massages et enveloppements marins
- activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer

SOINS SÉRÉNITÉ

- massages du monde
- massages équilibre
- les soins spa corps

SOINS DÉTOX

- soins essentiels de thalasso minceur
- les rendez-vous de Caroline
- soins minceur

SOINS ÉCLAT

- bilans beauté
- soins visage
- soins jeunesse

SOINS RÉCUPÉRATION

- cryothérapie, aqua'O, do-in

Un expert référent est aux petits soins pour moi.

Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 266 €*
par personne en chambre double côté forêt

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 190 €*
par jour et par personne

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com. Afin d'assurer la disponibilité des soins, votre programme sur-mesure est composé avec vous au moins 10 jours avant votre arrivée. Programme sous réserve de disponibilité



SOINS ÉQUILIBRE



YOGA DU RIRE



MASSAGE SOUS PLUIE MARINE

4 à 6 jours

À partir de 4 jours / 4 soins par jour
avec petit-déjeuner
Demi-pension sur demande
Disponible de 1 à 3 jours

1 à 3 jours

À partir de 1 jour /
3 soins par jour /
1 nuit avec petit déjeuner
Disponible de 4 à 6 jours



MASSAGE VITALITÉ



ÉVEIL MUSCULAIRE



ENVELOPPEMENT MARIN

Vitaminée

VOTRE PROGRAMME SUR 6 JOURS

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Me détendre

- 1 massage vitalité ou zen
- 1 massage sous pluie marine

Renforcer mon corps

- 3 activités coachées parmi : Marche Nordique, Aquabike, Aquagym, Pilates, Stretching, Éveil musculaire

Me régénérer

- 3 bains de mer hydromassants
- 3 enveloppements d'algues
- 3 massages hydrorelax
- 2 parcours marins
- 2 pluies marines apaisantes
- 1 vague marine énergisante
- 1 rituel iodé (2 soins : drainage marin + parcours marin)
- 1 pressothérapie
- 1 sauna japonais relaxant

Le petit +

Micronutrition. Pour plus d'explication, consultez la page des Rendez-vous de Caroline

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 808 €*
par personne en chambre double côté forêt

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 140 €*
par jour et par personne

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.
** les soins indiquant la mention « parmi » signifie que le soin vous sera proposé selon les disponibilités de l'institut.

Tonique

Chaque jour

1 activité sportive, 1 soin essentiel de thalasso marin ou bien-être et 1 massage marin

Sur 1 jour

- 1 vague marine
- 1 massage hydrorelax
- 1 activité sportive

Sur 2 jours

- 1 vague marine
- 1 massage hydrorelax
- 1 massage sous pluie marine
- 1 bain de mer hydromassant
- 2 activités sportives

Sur 3 jours

- 1 vague marine
- 1 massage hydrorelax
- 1 massage sous pluie marine
- 1 bain de mer hydromassant
- 1 watermass
- 1 enveloppement d'algues reminéralisant
- 3 activités sportives

1 activité sportive chaque jour parmi : aquabike, aquagym, float-fit training, longe-côte, marche nordique, pilates.
Activité planifiée en fonction des animations de la semaine.
Pour plus de renseignements sur vos activités, contactez le 05 46 76 36 89

Le petit +

Une séance de stretching ou de cryothérapie pour retrouver un calme musculaire.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 201 €*
par personne en chambre double côté forêt

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 125 €*
par jour et par personne

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.
** les soins indiquant la mention « parmi » signifie que le soin vous sera proposé selon les disponibilités de l'institut.



MARCHE NORDIQUE



FLOAT FIT TRAINING



ACTIVITÉ SPORTIVE

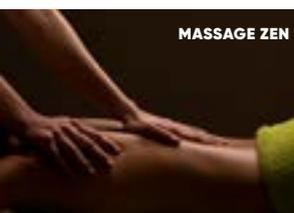
1 à 3 jours

À partir de 1 jour /
3 soins par jour /
1 nuit avec petit déjeuner
Disponible de 4 à 6 jours



1 à 3 jours

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



MASSAGE ZEN



BAIN DE MER HYDROMASSANT



VAGUE MARINE

Zen

Chaque jour

2 soins essentiels de thalasso et 1 massage sec ou marin de 20 min

Sur 1 jour

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 enveloppement d'algues
- 1 massage zen

Sur 2 jours

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 enveloppement d'algues
- 1 massage zen
- 1 parcours marin
- 1 massage hydrorelax
- 1 massage sous pluie marine

Sur 3 jours

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 enveloppement d'algues
- 1 massage zen
- 1 parcours marin
- 1 massage hydrorelax
- 1 massage sous pluie marine
- 1 pluie marine apaisante
- 1 sauna japonais relaxant
- 1 vague marine relaxante

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 211 €*
par personne en chambre double côté forêt

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 135 €*
par jour et par personne

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.

En duo

Vivre un tête-à-tête hors du temps dans une cabine spa suite duo entièrement privée, avec bain à remous et hammam.

Chaque jour

1 rituel de soins

Soins jour 1 :

- **Cérémonie des mille et une nuits**
Hammam, Bain d'eau de mer,
Gommage Sucré Grenade et Figue, Massage Oriental

Soins jour 2 :

- **Croisière Créole**
Hammam, Bain d'eau de mer
Enveloppement Maori au Beurre de Mangue,
Massage aux Coquillages Chauds

Soins jour 3 :

- **Offrande Détox à l'indonésienne**
Hammam, Bain d'eau de mer
Enveloppement Détox aux Algues et Café Vert, Massage Balizen

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 256 €*
par personne en chambre double côté forêt

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 180 €*
par jour et par personne

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.



CABINE SPA SUITE DUO

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
4 nuits avec petit-déjeuner
demi-pension sur demande

4 à 6 jours

À partir de 4 jours / 4 soins /
4 nuits avec petit-déjeuner
demi-pension sur demande



D-stress

Pression professionnelle, fatigues physique et émotionnelle, rythmes déséquilibrés... Réagir avant l'épuisement, m'aider à reprendre le contrôle et retrouver mon équilibre, le temps d'une vraie pause iodée, entouré d'experts à mon écoute.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 6 JOURS

Faire le point

- 1 mesure Beflow
- 1 rendez-vous Oligocheck
- 1 atelier animé par notre diététicienne

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Faire le plein de vitamines

- 2 enveloppements reminéralisants
- 2 pluies marines apaisantes
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 massages hydrorelax
- 2 parcours marins
- 1 sauna japonais relaxant

Me reconforter

- 1 massage sous pluie marine
- 1 massage kansu
- 1 séance de réflexologie du ventre

Savoir lâcher prise et me recentrer

- 1 séance de sophr'O (sophrologie dans l'eau)
- 1 séance de respirologie
- 1 séance de lithothérapie

Apprendre les astuces pour reconnecter au quotidien

- 2 séances d'autohypnose
- 1 séance de Do-in (auto-massage du corps pour l'énergie vitale)

Pas d'arrivée à l'hôtel le vendredi et le samedi.

Un expert référent est aux petits soins pour moi. Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 988 €*
par personne en chambre double côté forêt

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 185 €*
par jour et par personne

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.



Ma ligne

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 6 JOURS

Faire le point

- 1 bilan BiodyXpert (mesure de répartition corporelle)
- 1 atelier culinaire
- 1 rendez vous micronutrition
- 1 bilan cellu M6

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Éliminer les toxines

- 3 enveloppements d'algues minceur
- 2 saunas japonais détox

Me régénérer

- 2 bains de mer hydromassants
- 1 parcours marin

Drainer et désinfiltrer

- 2 vagues marines silhouette
- 1 watermass
- 2 séances de Cellu M6
- 2 rituels iodés (2 soins : drainage marin silhouette + parcours marin)

Renforcer mon corps

- 2 aquabikes

Le petit +

Une table d'hôtes avec notre diététicienne durant votre séjour.

La prise de poids peut être alimentaire mais pas seulement. Elle peut être aussi due à plusieurs facteurs : un manque de chrome ou d'iode, de la rétention d'eau, un déséquilibre intestinal, du stress, un métabolisme surchargé. Il est donc important de faire un check-up complet.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 988 €*
par personne en chambre double côté forêt

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 185 €*
par jour et par personne

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.

** les soins indiquant la mention « parmi » signifie que le soin vous sera proposé selon les disponibilités de l'institut.



4 à 5 jours

À partir de 4 jours / 16 soins
4 nuits avec petit-déjeuner
demi-pension sur demande

6 jours

6 jours / 24 soins
6 nuits avec petit-déjeuner
demi-pension sur demande



BILAN KINÉ



PARCOURS MARIN



CRYOTHÉRAPIE

Body repair

Le pouvoir de la mer rencontre l'expertise de la kinésithérapie.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 4 JOURS

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Soulager mes douleurs & retrouver de la mobilité

- 1 massage kiné
- 2 séances d'aqua-kiné

Faire le plein de vitamines & me décontracter

- 3 enveloppements de boue marine
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 massage hydrorelax
- 1 parcours marins
- 1 pluie marine apaisante
- 1 vague marine relaxante
- 1 rituel iodé (drainage marin + parcours marin)

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 5 JOURS

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Soulager mes douleurs & retrouver de la mobilité

- 1 massage kiné
- 2 séances d'aqua-kiné

Faire le plein de vitamines & me décontracter

- 4 enveloppements de boue marine
- 3 bains de mer hydromassants
- 3 massages hydrorelax
- 2 pluies marines apaisantes
- 1 parcours marin
- 1 vague marine relaxante
- 1 rituel iodé (drainage marin + parcours marin)

Pas d'arrivée à l'hôtel les jeudis, vendredis et samedis.

L'oligocheck permet d'évaluer les minéraux nécessaires à nos structures articulaires et osseuses, et le stress oxydatif qui est agressif pour nos articulations.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 988 €*
par personne en chambre double côté forêt

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 190 €*
par jour et par personne

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

Body repair expert

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 6 JOURS

Faire le point

- 1 rendez-vous micronutrition

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Soulager mes douleurs & retrouver de la mobilité

- 1 bilan kiné
- 2 massages kiné
- 2 séances d'aqua-kiné
- 1 atelier pour renforcer la posture
- 1 cryothérapie

Faire le plein de vitamines & me décontracter

- 5 enveloppements de boue marine
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 massage hydrorelax
- 2 pluies marines apaisantes
- 1 parcours marin
- 1 vague marine relaxante
- 1 rituel iodé (drainage marin + parcours marin)

Arrivée obligatoire le samedi ou le dimanche.

Un expert référent est aux petits soins pour moi.

Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1512 €*
par personne en chambre double côté forêt

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 190 €*
par jour et par personne

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.



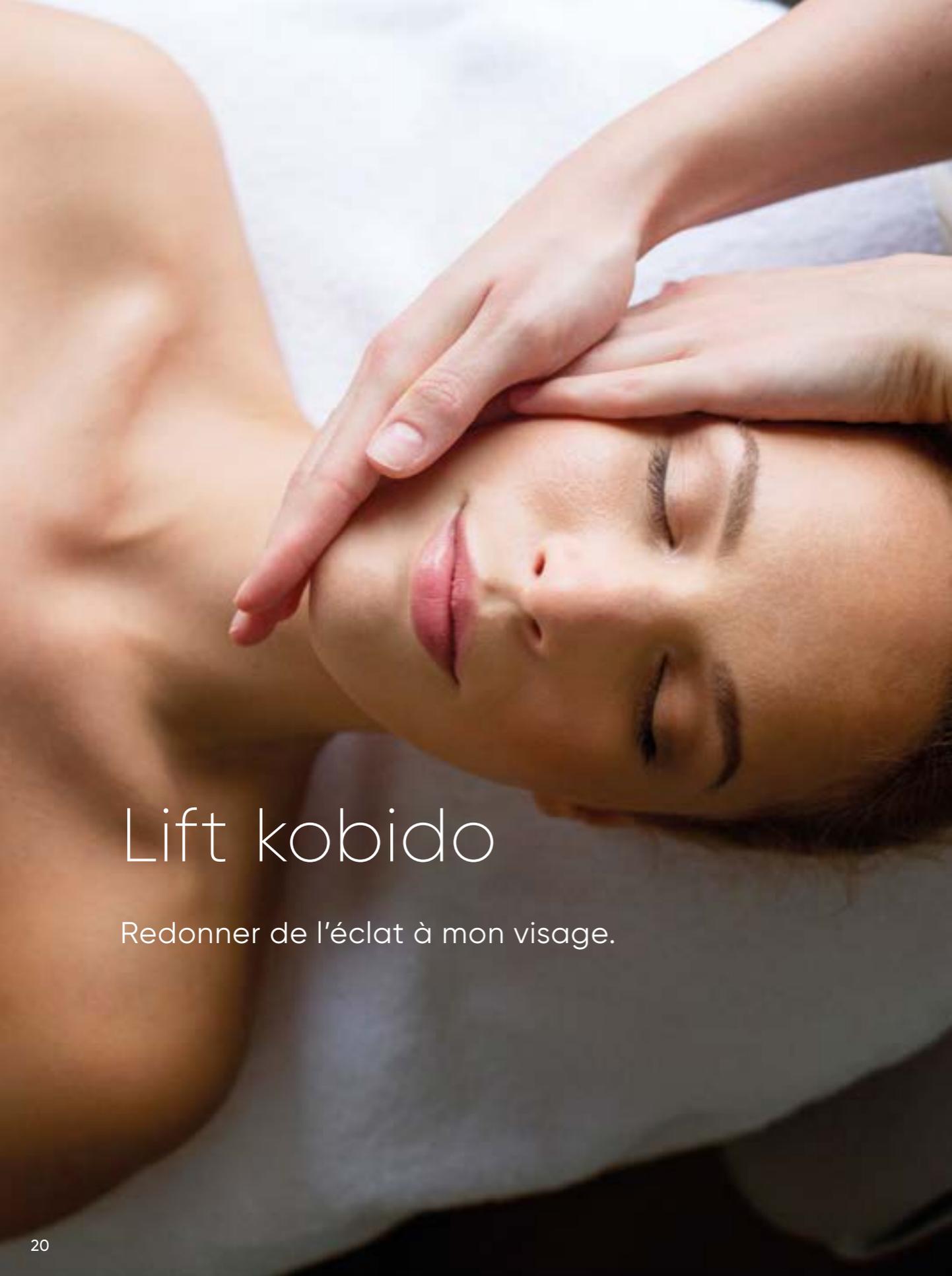
ENVELOPPEMENT AUX BOUES MARINES



RENDEZ-VOUS MICRO NUTRITION



DRAINAGE MARIN



Lift kobido

Redonner de l'éclat à mon visage.

Nos Coups de cœur

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 3 JOURS

SOINS SUR 1 JOUR

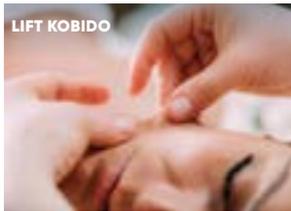
- 1 diagnostic visage Proshape
- 1 Soins Proskin 60
- 1 massage Lift Kobido

SOINS SUR 2 JOURS

- 1 diagnostic visage Proshape
- 1 soin Proskin 60
- 1 massage Lift Kobido
- 1 endermolift by LPG
- 1 do-in visage
- 1 oligocheck

SOINS SUR 3 JOURS

- 1 diagnostic visage Proshape
- 1 soin Proskin 60
- 1 massage Lift Kobido
- 1 endermolift by LPG
- 1 do-in visage
- 1 oligocheck
- 1 soin repulpant Kobido
- 1 yoga du rire
- 1 soin Proskin 30



1 à 3 jours

À partir de 1 jour /
3 soins par jour /
1 nuit avec petit déjeuner
Disponible de 4 à 6 jours

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 316 €*
par personne en chambre double côté forêt

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 240 €*
par jour et par personne

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.

COLLECTION DE SOINS SPA & BEAUTÉ

Pauses marines, mes envies de...	24
Les activités sportives	25
Les rendez-vous de Caroline !	28
Les soins de Valérie	29
Les essentiels de thalasso	30
Les soins spa visage	32
Les soins Jeunesse	34
Les soins récupération	35
Les soins spa corps	36
Les massages du monde	38
Les rituels en duo	40
Les soins minceur	42





Pauses marines,
mes envies de...

Le temps d'une journée ou de quelques jours... Faites un break...

Quelques heures pour prendre soin de moi.

DÉCOUVERTE - 2 soins - la demi-journée / 85 € - les 2 demi-journées / 160 €
2 soins essentiels de thalasso marins ou bien être.

ENTRE TERRE ET MER - 3 soins / 160 €

- 1 gommage sous pluie marine
- 1 soin essentiel de thalasso marin ou bien être
- 1 massage sec ou marin

VOYAGE - 3 massages de 50 min au choix / 295 €
Un voyage des sens à composer parmi nos massages.

HARMONIE - 7 soins / 420 €

Pour trouver un équilibre sur-mesure

1 mesure By Beflow et 6 soins choisis selon les besoins mesurés :

- 4 soins essentiels de thalasso ou massages marins
- 2 massages (50 min)

WELLNESS EN TOUTE LIBERTÉ - 2h de soins par jour / 240 €

EN TOUTE LIBERTÉ - 1h30 de soins par jour / 190 €

VITAMINÉE - 4 soins par jour / 140 €

Les bienfaits de la thalasso.

TONIQUE - 3 soins par jour / 125 €

Cumuler effort et réconfort.

ZEN - 3 soins par jour / 135 €

Concilier massage et soins marins.

EN DUO - 1 rituel de soins par jour / 180 €

Vivre un tête-à-tête hors du temps.

LIFT KOBIDO - 3 soins par jour / 240 €

Redonner de l'éclat à mon visage.





Les activités sportives

En bassin, en salle ou sur la plage, une sélection d'activités sportives vous est proposée parmi :

ACTIVITÉS EN BASSIN / 20 €

Aquagym ⌚ 45 min

Activité sportive complète, qui sollicite tous les groupes musculaires, vous travaillez en petite et grande profondeur dans notre piscine d'eau de mer.

Aquabike ⌚ 30 min

Cette activité consiste à pédaler en piscine de façon tonique en jouant sur la résistance à l'eau par des changements de rythme, d'équilibre, de force et de gainage.

Float fit training ⌚ 30 min

Activité fun et sportive sur paddle en piscine, qui consiste à renforcer les muscles profonds par des exercices de gainage et d'équilibre.

ACTIVITÉS EN SALLE ⌚ 45 min / 25 €

Pilates : vous travaillez en douceur les principes fondamentaux de cette discipline : le contrôle des mouvements, la respiration, la fluidité, la concentration, la précision, le centrage et l'isolation des muscles.

Stretching : enchaînement d'exercices d'étirements pour assouplir en douceur et décontracter vos muscles, à la portée de tous.

ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR ⌚ 60 min / 30 €

Longe côte : randonnée aquatique qui consiste à marcher en mer avec de l'eau de mer au niveau du diaphragme. Marchez pour relancer votre circulation sanguine et le drainage lymphatique.

Marche nordique ⌚ 60 min

Une heure de marche rapide et continue, en forêt, guidée par votre coach !

Toutes nos activités sont sur inscription auprès du vestiaire au 05 46 76 36 88.

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

Accès à l'espace aquatique

Piscine d'eau de mer chauffée à 29°, saunas et hammam.
Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h.
Le samedi et dimanche de 9h à 13h et de 14h à 18h.

TICKET JOURNÉE ADULTE 20 €

TICKET JOURNÉE ENFANT 10 € (4 à 15 ans)

CARTE 10 ENTRÉES 160 €

Nos abonnements

Les abonnements vous donnent accès à tous nos cours aquatiques (aquagym, aquabike et float fit training).

Et pour prolonger votre expérience bien-être profiter d'une remise de 15% sur tous les soins à la carte.

1 MOIS - 250 €

3 MOIS - 350 €

6 MOIS - 465 €

1 AN - 745 €

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



Les rendez-vous de Caroline !

Caroline vous propose de faire le point avec vous-même.

RDV MICRONUTRITION ⌚ 1h / 80 € (comprend la mesure Oligocheck)
La micronutrition vise à optimiser les fonctions de l'organisme pour un bien-être durable. Chacun d'entre nous a des besoins différents selon son mode de vie, son alimentation, son âge et son état de santé. Optimiser digestif et bien être intestinal, préserver son système cardiovasculaire, atténuer problèmes inflammatoires et douleurs articulaires, réguler son poids.

OLIGOCHECK SANTÉ ⌚ 30 min / 45 €
Mesure de vos réserves en minéraux, oligo-éléments, vitamines et des métaux lourds. Cette technique aide à préciser vos besoins spécifiques. Pour profiter de cette mesure, j'ai besoin de connaître la lettre de votre groupe sanguin !

MESURE DE RÉPARTITION CORPORELLE ⌚ 30 min / 35 €
Elle détermine le poids adapté à votre stature. Elle est beaucoup plus précise que le simple calcul de l'IMC. Elle évalue votre masse musculaire et osseuse, très importantes pour rester solide. Elle mesure également votre hydratation et la présence éventuelle de rétention d'eau.

MESURE BY BEFLOW ⌚ 30 min / 35 €
Système unique au monde pour faire le point avec soi-même. L'appareil évalue votre forme physique, émotionnelle et mentale en toute objectivité, vos niveaux de stress et d'anxiété, précise les soins à prioriser.

CONFÉRENCES MICRONUTRITION ⌚ 1h / 25€
Je vous propose 3 thèmes chaque semaine pour mieux vivre votre quotidien :
- Les clés anti-stress
- Soulager vos articulations
- Soutenez votre 2^{ème} cerveau

ATELIER CULINAIRE ⌚ 1h / 25€
Je vous donne rendez-vous au show-cooking pour vous proposer des astuces simples qui raviront vos papilles et votre santé. Les recettes proposées varient en fonction des saisons.

FORMULE CHECK-UP - 2 séances / 60 € - 3 séances / 100€
Choisissez 2 ou 3 mesures au choix, pour savoir où vous en êtes :
- Mesure de la forme physique et mentale, du stress et de l'anxiété, avec évaluation des répercussions sur le corps grâce à l'appareil Beflow,
- Mesure des vitamines minéraux avec l'appareil Oligocheck,
- Mesure de Répartition corporelle (masse musculaire, masse grasse, hydratation, rétention d'eau, masse osseuse)

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



Les soins de Valérie

Vous avez envie de vivre une expérience unique...
Réalisez un soin en compagnie de Valérie.

YOGA DU RIRE ⌚ 50 min / 25 €
Le rire permet d'évacuer le stress, grâce à la sécrétion d'endorphines. Le rire nous permet aussi de détendre nos muscles et d'oxygéner notre cerveau et notre cœur. Un vrai bol d'air en 5 minutes

SOPHROLOGIE ⌚ 50 min / 50 €
Entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux être.

SOPHR'O ⌚ 20 min / 30 € - Séance individuelle 65 €
Vivez l'expérience de la sophrologie en milieu aquatique, pour une sensation de lâcher prise efficace et durable

VOUS SOUHAITEZ BÉNÉFICIER D'UNE SÉANCE DE SOPHROLOGIE INDIVIDUELLE ⌚ 50 min / 80 €

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



Les essentiels de thalasso

Chauffée entre 34 et 36°C, l'eau de mer favorise le phénomène d'osmose permettant aux oligo-éléments et sels minéraux de pénétrer dans l'organisme et de le régénérer. Scientifiquement prouvés, les effets sont ressentis pendant et après votre visite.

Les massages marins

WATERMASS RELAXANT ⌚ 20 min / 70 €

La fusion d'un palper-rouler et de l'eau de mer chauffée, pour relâcher les tensions.

VAGUE MARINE ÉNERGISANTE ⌚ 15 min / 50 €

Jet massant énergisant, et mes tensions se dissolvent.

VAGUE MARINE RELAXANTE ⌚ 15 min / 50 €

Spéciale dos, conçue pour dénouer les tensions sur une chaise de soin.

MASSAGE SOUS PLUIE MARINE ⌚ 20 min / 70 €

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

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE ⌚ 20 min / 70 €

Exfolier votre peau en douceur sous une pluie marine d'eau de mer chaude.

Soin coup de cœur de nos hydrothérapeutes

EXCLUSIF RITUEL IODÉ ⌚ 50 min / 80 €

Vous alternez drainage marin et parcours marin pour réveiller le corps en douceur.

NOUVEAU DUO GOMMAGE OU MASSAGE SOUS PLUIE MARINE ⌚ 20 min / 80 €*

Un moment d'évasion à partager.

*Prix par personne

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

Les essentiels marins

PARCOURS MARIN SPA IODÉ ⌚ 25 min / 45 € - 40 min / 60 € de 1 à 2 pers.
- 75 € à partir de 3 à 5 pers.

BAIN DE MER HYDROMASSANT ⌚ 16 min / 50 €

Des jets massants vous relaxent le corps.

ENVELOPPEMENTS ⌚ 20 min / 65 €

Reminéralisant aux algues laminaires, amincissant aux algues fucus, pâte de sudation, décontractant aux boues marines, hydratant. Un cocktail de vitamines et oligo-éléments.

PLUIE MARINE APAISANTE ⌚ 15 min / 50 €

Délicieux embruns apaisants.

Les essentiels bien-être

MASSAGE HYDRORELAX ⌚ 15 min / 50 €

Véritable cocon de bien-être et de relaxation, vous offrant un système complet de bienfaits.

SAUNA JAPONAIS RELAXANT ⌚ 20 min / 55 €

À l'intérieur d'un dôme, le corps est réchauffé par des infra-rouges, pour une détente musculaire retrouvée.

ENVELOPPEMENT JAMBES LÉGÈRES ⌚ 20 min / 65 €

Application d'une lotion réfrigérante pour soulager la sensation de jambes lourdes.

PRESSOTHÉRAPIE ⌚ 20 min / 55 €

Bottes anti-gravité. Un système de pressions et de décompressions pour retrouver des jambes légères.

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



Les soins spa visage

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 REPULPANT EXPRESS ⌚ 25 min / 70 €
Peau repulpée et effet anti-âge.

SOIN ÉCLAT IMMÉDIAT ⌚ 25 min / 70 €
Coup d'éclat express.

SOIN EXPERT ANTI-ÂGE ⌚ 50 min / 105 €
Réveil anti-âge pour une peau lisse et éclatante.

SOIN APAISANT HYDRA-NOURRISSANT ⌚ 50 min / 105 €
Plénitude d'une peau réhydratée et apaisée.

SOIN PURETÉ MARINE ⌚ 50 min / 105 €
Peau purifiée et grain de peau affiné.

MASSAGE RELAXANT VISAGE OU CUIR CHEVELU ⌚ 10 min / 30€
Pour profiter encore plus, ajouter à votre soin un moment de détente.

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

Par Dermalogica

Marque n°1 des soins professionnels dans le monde, les soins Dermalogica révèlent la santé de votre peau à l'aide de produits hautement concentrés en actifs.

PRO SKIN 80® ⌚ 80 min / 145 €

Ce soin complet allie les effets détoxifiant et repulpant.

PRO SKIN 60® ⌚ 60 min / 115 €

Ce soin personnalisé ultime offre à votre peau des résultats immédiats.

PRO SKIN 30® ⌚ 30 min / 80 €

Ce soin sur mesure vous offre un résultat ciblé en un minimum de temps.

CLEAR START ⌚ 45 min / 90 €

Soin innovant, pour apprivoiser les peaux jeunes.

SKIN BAR ⌚ 25 min / Offert

Analyse détaillée de votre peau, zone par zone.

Soin coup de cœur de nos esthéticiennes

ENDERMOLIFT ⌚ 20 min / 55 €

Pour optimiser les bienfaits vous pouvez enrichir vos soins Dermalogica en associant nos soins haute technologie.



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



Les soins Jeunesse

Ces technologies révolutionnaires dérivées du champ de l'esthétique sont connues et reconnues pour leurs résultats performants.

ENDERMOLIFT BY LPG

La séance ⌚ 40 min / 90 € - les 3 séances / 240 € - les 6 séances / 510 €

Méthode qui permet de redensifier, tonifier, stimuler la peau en profondeur et effacer les signes de l'âge.

PROSHAPE DIAG3 ⌚ 20 min / 45 €

Pour une analyse de peau personnalisée, venez découvrir le Proshape Diag3. Véritable scanner de la peau pour évaluer le taux d'hydratation, sensibilité, hyperpigmentation...

DO-IN VISAGE ⌚ 25 min / 30 €

Auto-massage du visage, pour redonner de la fermeté au visage et lutter contre le relâchement cutané.

Céline, notre esthéticienne facialiste, vous attend pour vous faire découvrir cette technique aux effets incroyables !

NOUVEAU SOIN REPULPANT KOBIDO

La séance ⌚ 1h20 / 170 € - les 3 séances / 272 € - les 6 séances / 765 €

Techniques d'acupressions ancestrales pour un travail en profondeur des tissus. L'alliance de la main et des instruments (ventouses, gua-sha et kansa wand) approfondira l'effet regalbant du visage pour un incroyable effet liftant.

NOUVEAU MASSAGE LIFT KOBIDO

La séance ⌚ 50 min / 110 € - les 3 séances / 264 € - les 6 séances / 495 €

Massage du visage pour lutter contre les signes de l'âge pour un effet repulpant tout en drainant les impuretés de la peau. Le teint est éclairci, les tissus cutanés raffermis.

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

Les soins récupération

La Cryothérapie corps entier par Cryojet

Votre corps est immergé dans un froid sec et intense, jusqu'à -160°C, à l'intérieur d'une cabine. En 3 minutes seulement, votre corps évacue stress et fatigue.

LA SÉANCE ⌚ 50 min / 50 € - **LES 3 SÉANCES** / 135 € - **LES 6 SÉANCES** / 240 €

AQUA'O ⌚ 20 min / 70 €

Balade aquatique. Une alternance de mouvements dans l'eau pour une relaxation et un lâcher-prise. Un soin parfait pour les femmes enceintes.

DO-IN ⌚ 50 min / 50 €

Techniques d'auto-massage pour améliorer le bien-être, maintenir un bon équilibre corporel tout en dispersant les tensions musculaires.

LITHOTHÉRAPIE ⌚ 20 min / 40 € + mesure Beflow / 35 €

Technique d'harmonisation des énergies par les pierres semi-précieuses. Séance personnalisée selon les résultats de la mesure Beflow.

AUTO-HYPOSE ⌚ 20 min / 65 €

A la portée de tous, cette technique de visualisation et d'imagination vous apprend à gérer stress et émotions, et même soulager les tensions.

Soin coup de cœur de nos esthéticiennes

NOUVEAU ATELIER VIBRATOIRE AUX BOLS CHANTANTS ⌚ 20 min / 35 €

L'impact du son et de ses vibrations sur le corps élimine les ondes négatives, et procure un sentiment d'apaisement total.

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





Les soins spa corps

Par Thalassa Sea & Skin

Parce que nous pensons que les bienfaits essentiels sont dans la mer, nous avons réunis le meilleur de la biotechnologie marine.

SOIN NOURRISSANT INTENSE ⌚ 50 min / 105 €

Enveloppement et massage du corps. Le corps est dorloté et enveloppé dans un cocon de douceur.

BIEN-ÊTRE ESSENTIEL DU DOS ⌚ 50 min / 105 €

Le bonheur des dos sous tension. Gommage, massage décontractant et application d'une boue auto-chauffante sur l'ensemble de votre dos.

Notre nouvelle gamme coup de cœur

Par Equatoria

Une gamme en communion avec la nature, le ressourcement, l'invitation au voyage et le plaisir des sens. Laissez-vous guider...

GOMMAGES CORPORELS "FAIRE PEAU NEUVE" ⌚ 20 min / 70 €

Gommage Créole à la Noix de Coco, Gommage Jamu au Thé Vert, gommage Détoxinant Herbal & Céréales, gommage Sucré Grenade & Figue, Cassonade Fondante aux Noix du Brésil.

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

ENVELOPPEMENTS "SIESTE DE BIEN-ÊTRE" ⌚ 20 min / 70 €

Enveloppement Maori au Beurre de Mangue, Enveloppement Anti-Stress à l'Acérola, Enveloppement Minceur Algues et Café Vert.

RITE HOLISTIC EN AMAZONIE ⌚ 1h30 / 180 €

Cassonade fondante aux Noix du Brésil, enveloppement Anti-Stress à l'Acérola, massage Holistic Bambou au Nectar Bio Ipanema.

CROISIÈRE CRÉOLE AUX COQUILLAGES CHAUDS ⌚ 1h30 / 180 €

Gommage Créole à la Noix de Coco, Enveloppement Nourrissant au Beurre de Mangue, Massage au Nectar Créole aux Coquillages Chauds.

OFFRANDE DÉTOX À L'INDONÉSIENNE ⌚ 1h30 / 180 €

Gommage Jamu au Thé Vert, Enveloppement Algues et Café Vert, Massage Balizen à l'huile Thé Vert.

CÉLÉBRATION IMPÉRIALE JAPONAISE ⌚ 1h30 / 180 €

Gommage détoxinant Herbal & Céréales, Enveloppement au beurre Impérial Jasmin, Massage Impérial Japonais au Nectar du soir aux Fleurs de Camélia.

CÉRÉMONIE MILLE ET UNE NUITS ⌚ 1h30 / 180 €

Gommage Sucré Grenade et Figue, Enveloppement Beurre Mauresque aux deux Figues, Massage Oriental à l'huile d'argan et figue de barbarie.

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



EQUATORIA
PARIS



Les massages du monde

🕒 50 min / 110 €

NOUVEAU MASSAGE BALIZEN

Massage anti-stress absolu, doux, tonique et drainant. Il aide à nettoyer le corps de ses toxines.

NOUVEAU MASSAGE IMPÉRIAL JAPONAIS

Massage qui allie l'art des gestes, pour relancer et équilibrer l'énergie vitale, une pure zénitude.

NOUVEAU MASSAGE ORIENTAL

Massage vivifiant et énergisant dont les mouvements rythmés déclinés de la danse orientale, laisse une sensation de légèreté.

NOUVEAU MASSAGE HOLISTIC BAMBOU

Massage décontractant qui dissout les tensions physiques et psychiques, pour donner la « pêche » au corps.

MASSAGE CRÉOLE AUX COQUILLAGES CHAUDS

Massage délassant aux Coquillages chauffants qui dissolvent les tensions et libère le stress.

MASSAGE CALIFORNIEN

Massage relaxant et apaisant, pour redonner de la légèreté au corps pour un moment de plénitude.

MASSAGE LOMI-LOMI

Massage polynésien lomi. Massage relaxant venu de Hawaï, enveloppant et rythmé, une sensation de lâcher-prise absolu.

MASSAGE INDIEN

Des glissés, des variations de rythme et des étirements, pour relancer les flux énergétiques et circulatoires

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 esthéticiennes

NOUVEAU MASSAGE AUX BOLS CHANTANT 🕒 60 min / 120 €

Massage spirituel et sensoriel pour apaiser l'esprit, libérer les toxines par les sons et leurs vibrations.

Les massages découverte

🕒 20 min / 70 €

MASSAGE ZEN

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

MASSAGE CRÉATIF

A vous de choisir ce qui vous fait plaisir.

MASSAGE VITALITÉ

Manœuvres toniques et profondes sur l'arrière du corps offrant bien-être et légèreté.

Les massages équilibre

🕒 40 min / 90 €

MASSAGE KANSU

Massage effectué sur la voûte plantaire à l'aide d'un bol traditionnel indien composé d'un alliage de 5 métaux, améliorant la qualité du sommeil.

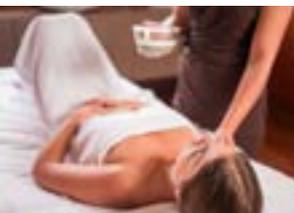
RÉFLÉXOLOGIE PLANTAIRE

Le pied aux multiples terminaisons nerveuses est le miroir du corps. En prendre soin, c'est toucher au bien-être du corps tout entier.

MASSAGE RÉFLEXE DU VENTRE - les 3 séances / 240 €

Le ventre est le deuxième cerveau. Libérez vos résistances physiques, émotionnelles et mentales.

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



EQUATORIA
PARIS



Les rituels en duo

Votre rituel comprend une séance de Hammam et de Bain d'eau de mer à bulles.

CROISIÈRE CRÉOLE AUX COQUILLAGES CHAUDS ⌚ 1h45 / 180 €*
Gommage Créole à la Noix de Coco ou Enveloppement Nourrissant au Beurre de Mangue, Massage au Nectar Créole aux Coquillages Chaud.

RITE HOLISTIC EN AMAZONIE ⌚ 1h45 / 180 €*
Cassonade fondante aux Noix du Brésil ou enveloppement Anti-Stress à l'Acérola, massage Holistic Bambou au Nectar Bio Ipanema.

OFFRANDE DÉTOX À L'INDONÉSIENNE ⌚ 1h45 / 180 €*
Gommage Jamu au Thé Vert ou Enveloppement Algues et Café Vert, Massage Balizen à l'huile Thé Vert.

CÉLÉBRATION IMPÉRIALE JAPONAISE ⌚ 1h45 / 180 €*
Gommage détoxifiant Herbal & Céréales ou Enveloppement au beurre Impérial Jasmin, Massage Impérial Japonais au Nectar du soir aux Fleurs de Camélia.

CÉRÉMONIE MILLE ET UNE NUITS ⌚ 1h45 / 180 €*
Gommage Sucré Grenade et Figue ou Enveloppement Beurre Mauresque aux deux Figs, Massage Oriental à l'huile d'argan et figue de barbarie.

BONHEUR PARTAGÉ ⌚ 50 min / 110 €*
Pensé pour partager un moment de détente avec son enfant. (À partir de 8 ans)
Bain d'eau de mer à bulles, massage du cuir chevelu et du dos.

* Prix par personne

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

En extérieur, face à l'océan** les rituels en solo ou en duo

AU GRÉ DU VENT ⌚ 1h15 / 140 €*
Massage Californien corps et visage à la gestuelle douce, enveloppante et fluide à l'huile chaude, pour réparer et hydrater la peau.

RETOUR DE PLAGES ⌚ 1h15 / 140 €*
Massage du corps aux coquillages chauds suivi d'un massage du cuir chevelu, pour un voyage au cœur de la Polynésie.

EN TERRE D'AILLEURS ⌚ 1h15 / 140 €*
Massage Polynésien lomi accompagné d'un massage kansu, effectué sur la voûte plantaire. Idéal pour évacuer le stress et rééquilibrer l'énergie du corps.



* Prix par personne

** Les rituels extérieurs peuvent s'effectuer à l'intérieur selon la disponibilité de la cabine

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



Les soins minceur

DRAINAGE MANUEL CORPS ⌚ 50 min / 110 €

Selon la méthode Vodder, la circulation lymphatique est améliorée et les toxines éliminées.

Les essentiels minceur thalasso

VAGUE MARINE SCULPTANTE ⌚ 15 min / 50 €

Jet déstockant et drainant.

WATERMASS SCULPTANT ⌚ 20 min / 70 €

Palper-rouler drainant à l'eau chaude pour sculpter la silhouette.

SAUNA JAPONAIS DÉTOX ⌚ 30 min / 70 €

À l'intérieur d'un dôme, le corps est réchauffé par des infra-rouges, pour une détente musculaire retrouvée.

Par Thalassa Sea & Skin

SOIN MINCEUR CRYO-ACTIF ⌚ 50 min / 105 €

La clé d'une silhouette aux contours redessinés.

Par LPG

LIPOMODELAGE PAR CELLU M6®

Une action anti-cellulite spécifique pour un effet déstockant, raffermissant et lissant.

LA SÉANCE ⌚ 40 min / 90 €

LES 3 SÉANCES / 240

LES 6 SÉANCES / 510 €



Thalassa
SEA & SKIN

Nos marques partenaires

Thalassa
SEA & SKIN

Découvrez notre gamme de cosmétiques et soins à base d'actifs marins végétaux naturelle et fabriquée en France. Hydratants, purifiants, énergisants ou régénérants, nos produits sont adaptés à tous les types de peau et à tous les besoins. Nos formules sont sans parabènes, sans huiles minérales ni actifs d'origine animale.

dermalogica
a skin care system researched and developed by the International Dermal Institute

a créé une technique unique de diagnostic appelée le face-mapping, pour des soins aux résultats spectaculaires, ciblés selon les différentes parties du visage.

D — L A B
NUTRICOSMETICS

Cette gamme de compléments nutricosmétiques avancée démultiplie l'effet de vos soins et comble vos déficits en oligo-éléments.

EQUATORIA
PARIS

Vous invite à un authentique voyage sensoriel, une expérience de bien-être en communion avec la nature. Nos produits issus de la Terre à plus de 95% d'origine naturelle aux bienfaits essentiels pour célébrer votre beauté naturelle.

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 05-46-76-36-87 ou depuis votre chambre en appuyant sur la touche « institut » ou sur place auprès de nos hôtesses, du lundi au samedi de 9h à 18h et le dimanche de 9h à 13h. Pour confirmer votre réservation, il vous sera demandé un prépaiement de 50% de la réservation. Les tarifs sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. Un supplément de 20 € vous sera demandé pour une modification de soins inclus dans nos programmes.

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 24h avant l'heure de votre soin et 72h avant votre programme de soins. En dessous de ce délai, les sommes versées seront conservées. En cas de retard, nous serons dans l'obligation de raccourcir la durée de votre soin.

Durée des soins : La durée indiquée correspond au temps effectif du soin.

Disponibilité des soins : Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité à l'accueil de l'institut. Pour un confort optimal, nous vous recommandons de réserver vos soins à l'avance.

Accès aux soins et à l'institut : Le port des sandales est indispensable pour accéder aux espaces humides. Pour accéder à l'espace Forme, tenue et chaussures de sport sont indispensables.

Nos forfaits comprennent le prêt du peignoir et des serviettes de bain. Des sous-vêtements jetables sont à votre disposition dans les cabines de soins.

Certains programmes de soins ou soins ne sont pas adaptés aux femmes enceintes. En outre, une sélection de soins 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 16 ans et plus. Seuls certains soins de thalasso, soins esthétiques, massages ou activités physiques sont accessibles aux mineurs et nécessitent un avis médical et une décharge parentale. Ils vous seront envoyés sur demande.

Merci de nous transmettre l'ensemble de ces documents dûment remplis avant votre arrivée. L'accès au sauna, hammam, et salle de repos est strictement interdit aux mineurs.

Pour les prestations de thalassothérapie de moins de 4 jours, il vous sera demandé de signer une décharge médicale avant de 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 massages sont à but non médical ni thérapeutique mais, à visée de confort.

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)

Mes soins & moi

Détails des soins

Les essentiels de thalasso

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

Les essentiels marins

BAIN DE MER HYDROMASSANT / vagues de bien-être
Me plonger dans un bain de mer délicieusement chaud et laisser les jets massants décontracter mon corps des pieds à la tête.

PLUIE MARINE APAISANTE / embruns iodés
Sentir les effets apaisants d'une fine pluie d'eau de mer qui balaie mon corps et faire le plein d'oligo-éléments essentiels à mon bien-être.

SPA IØDÉ / parcours marin
Dans un bassin privatif, vous suivez un itinéraire marin composé d'une succession d'étapes relaxantes ou toniques pour réveiller le corps en douceur.

Les essentiels bien-être

MASSAGE HYDRORELAX / matelas massant sensoriel
Laisser mon corps se relâcher sous l'effet d'un massage réalisé par deux jets puissants, des chevilles aux trapèzes et m'évader sous l'effet d'une relaxation musicale personnalisée.

SAUNA JAPONAIS / infrathérapie purifiante
Purifier mon corps grâce à des infrarouges longs diffusés par un dôme sous lequel je suis allongé, et laisser la douce chaleur me régénérer.

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

ENVELOPPEMENT JAMBES LÉGÈRES / fraîcheur intense
Soulager mes jambes grâce à l'effet du menthol et du camphre, pour une sensation de légèreté.

Les massages et enveloppements marins

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

MASSAGE SOUS PLUIE MARINE / expérience multi-sensorielle
Me laisser envelopper par la chaleur de l'eau de mer qui glisse sur ma peau au rythme des gestes attentionnés du praticien et laisser mon corps et mon esprit se détendre sous ses mains expertes.

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

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

ENVELOPPEMENT D'ALGUES / cocktail d'actifs et de minéraux
Booster ma peau en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments dans un cocon de crème d'algues chaudes appliquée sur ma peau. Algues laminaires pour me régénérer, fucus pour mincir, boues marines pour me décontracter... elles sont choisies pour répondre à mon objectif.

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE / massage gommant
Sentir ma peau s'adoucir sous l'effet des sels marins et des gestes du praticien et plonger dans une vague de bien-être purifiante.

Les activités coachées

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

EN BASSIN D'EAU DE MER / doux renforcement musculaire
Aquabike, float fit training... quel que soit mon niveau, mon coach adapte les exercices à mon besoin et me transporte dans une expérience de sport plaisir.

RESPIROLOGIE / mon bien-être au naturel
Maîtriser mon souffle pour cultiver mon équilibre et ma vitalité. En bassin, en salle ou en bord de mer, je lâche prise, je contrôle ma posture et mon stress et je retrouve une énergie positive sous la direction de mon expert respirologue.

EN BORD DE MER / sensations iodées
Eveil musculaire, respirologie, mon coach utilise la plage et les dunes pour me faire vivre une expérience ludique en pleine nature et m'invite à prendre un bon bol d'air iodé.

ÉVEIL MUSCULAIRE / sur le sable
Entraînement dynamique qui mélange renforcement musculaire et exercices cardio vasculaires.

EN SALLE / efficacité absolue
Stretching, Pilates, mon coach utilise les techniques actuelles et me fait vivre une expérience plaisir efficace, adaptée à mon niveau.

Les soins innovants de Thalassa Sea & Spa Île d'Oléron

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER / froid bienfaisant
Apaiser mes douleurs, mieux récupérer et agir sur la qualité de mon sommeil lors d'une exposition à un froid sec entre -120° et -170°C pendant quelques minutes.

AQUA'Ø / lâcher-prise
Me laisser bercer par une balade en flottaison dans un bassin d'eau de mer chauffée et abandonner mes tensions grâce à un massage de mes zones réflexes, pieds et cuir chevelu, accompagné d'étirements et de pressions.

DO-IN / anti-fatigue et anti-stress
Me relaxer, stimuler la bonne circulation de mon énergie, cette initiation aux techniques asiatiques d'automassage me donnera également des astuces et conseils « bien-être » à reproduire dans mon quotidien.

KANSU / voyage relaxant
Savourer un délicieux massage traditionnel indien de la plante des pieds à l'aide d'un bol composé d'un alliage de métaux et m'aider à rétablir mon sommeil et à évacuer mon stress et ma nervosité.

SOPHR'O / relaxation complète
Vivez l'expérience de la sophrologie en milieu aquatique, pour une sensation de lâcher-prise efficace et durable.

AUTO-HYPNOSE / lâcher-prise
Me relaxer profondément par une technique de visualisation et d'imagination, et apprendre à gérer le stress, les émotions et soulager mes tensions.

Les soins Signature de Thalassa Sea & Spa Île d'Oléron

LITHOTHÉRAPIE / détente physique, mentale et émotionnelle
Technique de soins visant à rééquilibrer les énergies du corps par le travail subtil des pierres semi précieuses.

DUO GOMMAGE OU MASSAGE SOUS PLUIE MARINE / détente et relaxation
En duo, vous profitez des bienfaits de l'eau de mer accompagnés d'un gommage aux sels ou d'un massage doux.

RITUEL IODÉ / délassant et décontractant
En solo ou en duo, vous alternez drainage marin et parcours marin pour réveiller le corps en douceur.

En période de pandémie, par précaution, certains soins peuvent être soumis à évolution ou remplacés, en fonction des protocoles sanitaires. Par exemples : Vague marine, gommage ou massage sous pluie marine.

Fonds de commerce exploité en location gérance - par SAS Société d'investissement Multimarkets au capital de 106 348 909 € - Siège social : 6-8 rue du Bois Briard 91080 - Courcouronnes - RCS 40206971000869 Code NAF 5510Z - N°IBAN FR76 3000 3036 4000 0202 5401 185 - Code BIC SOGEFRPP - Crédits photos : Photothèque Accor-DR, ©WilliamK/LaClef, ©Sébastien Meys, Abacopress/Jeremie Mazenq, LaClefProduction, ©JC-Gigonet, Imgorhand/GettyImages, ©Teddy Morelle, NKS_Imagery/GettyImages, George Doyle/Stockbyte/GettyImages, PeopleImages/GettyImages, Julian Winslow/1Stop/Offset.com, Shutterstock, ©Image Source/GettyImages, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Mosuno Media/Westend61/Offset.com, ©Diane Notaire, U.S. Copyright Office, ©David Morganti, Yuri_Arcurs/PeopleImages/GettyImages, ©Olix Wirtinger/Corbis, ©Sébastien Tiphagne, Cavan Images/Offset.com, Alix Minde/GettyImages, Astronaut Images/GettyImages, Quentin Lagache/Unsplash - Photos non contractuelles - Réalisation : D.H.C - Imprimée en France.

Réservez toutes vos expériences bien-être sur

SPA.ACCOR.COM

Séjours thalasso

Soins à la carte

Bons cadeaux

