

# Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie



## THALASSO SPA & BEAUTÉ

COLLECTION DE SOINS

LE TOUQUET



# Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

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

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

## Un élément essentiel : la mer

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

Renforcez votre immunité, venez prendre un grand bol d'air iodé, faites le plein d'oligo-éléments, d'ions négatifs et repartez entièrement ressourcé.

Appréciez les vertus de l'environnement marin sous toutes ses formes : produits frais, séances de sport sur la plage, soins d'eau de mer...

## Thalassa Sea & Skin, la beauté positive

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



# Sommaire

---

<b>Le meilleur des soins d'eau de mer</b>	<b>6</b>
Les enveloppements	8
Les essentiels bien-être	11
Le sport & les activités	12
<b>Les soins visage</b>	<b>16</b>
Par Thalassa Sea & Skin	16
Par Gemology	19
Par La Cabane Blanche	19
<b>Les soins corps</b>	<b>20</b>
Les gommages	20
Les modelages	23
Les soins corps	24
<b>Les soins en duo</b>	<b>26</b>
<b>Les soins haute technologie</b>	<b>28</b>
Le Cube O2+	28
La technologie LPG	28
<b>Les soins givrés</b>	<b>30</b>
Par Cryoskin	31
La cryothérapie	31
<b>Les pauses marines</b>	<b>32</b>
<b>Informations pratiques</b>	<b>34</b>

Bienvenue à l'Institut  
Thalassa Sea & Spa Le Touquet.  
Voyage en côte d'Opale.

Vivez une expérience sensorielle  
entre mer et dunes.

Baigné de lumière naturelle, de teintes douces  
aux couleurs de la Côte d'Opale,  
l'Institut vous offre une vue époustouflante  
sur la longue plage, une invitation  
à la sérénité !

Découvrez la collection de soins et d'activités,  
la suite duo avec vue imprenable sur la mer,  
le spa marin et l'expertise beauté.

Offrez-vous une séquence bien-être  
et laissez l'équipe prendre soin de vous !

**Thalassa**  
SEA & SPA

# Le meilleur des soins d'eau de mer



- BAIN DE MER / relaxation iodée** ⌚ 20 min 55 €  
Plonger dans un bain d'eau de mer délicieusement chaude et laisser les jets massants décontracter mon corps des pieds à la tête.
- BAIN DE MER JAMBES LÉGÈRES / fraîcheur bienfaisante** ⌚ 20 min 55 €  
Plonger mes jambes successivement dans l'eau de mer chaude et froide et les sentir légères comme une plume.
- BAIN DE MER JAMBES TONIQUES / booster ma circulation** ⌚ 20 min 55 €  
Tonifier mes jambes à l'aide de jets d'eau de mer chauds et frais.
- BAIN DE MER MICROBULLES** ⌚ 25 min : 65 €  
Plonger dans un bain d'eau de mer délicieusement chaude pour un réveil musculaire dynamique.
- DOUCHE À JET / jet massant** ⌚ 10 min 55 €  
Sentir mes tensions se dissoudre sous l'effet d'un massage profond réalisé avec un jet dirigé par les mains expertes du praticien.
- DRAINAGE MARIN / massage sous-marin** ⌚ 25 min 80 €  
Confier mon corps aux gestes experts de mon praticien et sentir les bienfaits d'un massage bien-être drainant sous-marin que procure un jet d'eau de mer sur mes muscles, mes articulations ou mes capitons.
- PLUIE MARINE APAISANTE / embruns iodés** ⌚ 18 min 55 €  
Faire le plein d'oligo-éléments essentiels à mon bien-être. Sentir les effets apaisants d'une fine pluie d'eau de mer, chaude, sur mon corps.
- BAIN MICROBULLES ENTRE NOUS** ⌚ 30 min 75 €  
À la découverte de l'eau de mer et des bulles : pour bébé, sa maman et un accompagnant.
- DÉCOUVERTE AQUATIQUE EN FAMILLE** ⌚ 30 min 75 €  
À la découverte de l'eau de mer dans notre bassin : pour bébé, sa maman et un accompagnant.

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.

# Les enveloppements

<b>ENVELOPPLEMENT D'ALGUES LAMINAIRES</b> ⌚ 30 min	75 €
Me régénérer en boostant ma peau en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments dans un cocon de crème d'algues chaudes appliquée sur ma peau.	
<b>ENVELOPPLEMENT D'ALGUES FUCUS</b> ⌚ 30 min	75 €
Purifier mon organisme et affiner ma silhouette par une application d'algues fucus chaudes sur le corps.	
<b>ENVELOPPLEMENT DE BOUES MARINES</b> ⌚ 30 min	75 €
Application de boues marines chaudes sur le dos et les articulations pour libérer les tensions musculaires et pour un effet antidouleur.	
<b>ENVELOPPLEMENT THERMOSPA AUX ALGUES LAMINAIRES</b> ⌚ 30 min	85 €
Lit de flottaison alliant les effets d'un massage sensoriel pour la détente et d'un enveloppement aux algues laminaires pour faire le plein de minéraux et d'oligo-éléments.	
<b>ENVELOPPEMENT THERMOSPA AUX ALGUES FUCUS</b> ⌚ 30 min	85 €
Lit de flottaison alliant les effets d'un massage sensoriel pour la détente et d'un enveloppement aux algues fucus pour purifier mon organisme.	
<b>ENVELOPPEMENT THERMOSPA HYDRATANT MIEL &amp; KARITÉ</b> ⌚ 30 min	85 €
Véritable moment de douceur et de bien-être. Lit de flottaison alliant les effets d'un massage sensoriel et d'un enveloppement hydratant au miel et karité.	

Les durées de soin indiquées inclus le temps d'accueil et d'installation.







## Les essentiels bien-être

**GOMMAGE AU LOOFAH SOUS PLUIE MARINE / exfoliant naturel** ⌚ 25 min 75 €

Plonger dans une vague de bien-être purifiante en sentant ma peau s'adoucir sous l'effet du gant loofah et des gestes du praticien. Utilisé depuis des millénaires le loofah égyptien est reconnu comme étant le meilleur exfoliant du monde.

**MASSAGE HYDRORELAX ÉVEIL DES SENS / matelas massant sensoriel** ⌚ 20 min 65 €

Éveil des sens sur un matelas d'eau : massage détente de la face dorsale par deux jets puissants associé à la musicothérapie, la chromothérapie et l'aromathérapie.

**THERMO-SPA DÉTENTE / cocooning en apesanteur** ⌚ 25 min 75 €

Envelopper d'une chaleur bienfaisante, mon corps, en apesanteur, se relâche sous l'effet d'un massage réalisé par un jet, des trapèzes à mi-cuisses.

**SAUNA JAPONAIS / infrathérapie** ⌚ 25 min 65 €

Purifier mon corps grâce à des infrarouges diffusés par un dôme sous lequel je suis allongé. Laisser la chaleur me régénérer et activer ma sudation. Sommeil : apaise mon système nerveux. Détox : élimine mes toxines.

**PRESSOTHÉRAPIE / bottes anti-gravité** ⌚ 25 min 55 €

Activer la circulation, affiner mes jambes et favoriser l'élimination des toxines de mon corps grâce à des bottes qui reprennent le principe du drainage lymphatique, alternant compression et décompression.

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.

# Le sport & les activités

## ACTIVITÉS TERRESTRES

**COACHING SPORTIF COLLECTIF** ⌚ 25 min – 55 min 20 / 40 €

**MARCHE IODÉE EN EXTÉRIEUR** ⌚ 30 min 30 €

Marche sur la plage, en petit groupe, accompagnée d'un coach sportif.

**MARCHE AQUATIQUE EN EXTÉRIEUR** ⌚ 30 min 30 €

Marche sur la plage, en petit groupe, dans l'eau de mer accompagnée d'un coach sportif.

## EN BASSIN D'EAU DE MER

**AUTOMASSAGE MARIN / énergisant** ⌚ 25 min 45 €

Plonger dans un bassin d'eau de mer chauffée, réaliser des exercices contre le courant d'un jet, guidé par un professionnel et m'offrir une expérience unique et bienveillante, en petit groupe, qui réunit tous les bienfaits de la thalasso.

**PARCOURS MARIN / détente** ⌚ 25 min 45 €

Plonger dans un bassin d'eau de mer chauffée et se laisser guider, par un professionnel, dans un parcours ludique, en petit groupe. Laisser votre corps se détendre et vos sens s'apaiser.

**PARCOURS MARIN COACHÉ INDIVIDUEL / détente** ⌚ 50 min 75 €

Coaching privatif dans le bassin du parcours marin pour un programme personnalisé.

## COACHING PERSONNALISÉ

Réaliser une performance, renouer avec le sport, progresser. Attentif à vos besoins, le coach sportif personnalise la séance, selon votre rythme et votre niveau de forme.

**BILAN DE CONDITION PHYSIQUE** ⌚ 25 min 30 €

Évaluation de votre condition physique par notre coach sportif, pour déterminer votre programme d'entraînement personnalisé.

**COACHING SPORTIF INDIVIDUEL** ⌚ 25 min 40 €

**COACHING SPORTIF INDIVIDUEL** ⌚ 50 min 60 €

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.







## EN PISCINE

Quel que soit mon niveau, mon coach adapte les exercices à mon besoin et me transporte dans une expérience de sport plaisir (activité en petit groupe, en bassin d'eau de mer).

**AQUABIKE** ⌚ 30 min 30 €

Cours de vélo immergé dans la piscine d'eau de mer chauffée pour muscler efficacement les fessiers, les cuisses et les mollets, tout en exerçant un drainage efficace.

**AQUAFIT** ⌚ 30 min 30 €

Renforcement musculaire modéré dans l'eau.

**AQUAGYM** ⌚ 30 min 30 €

Gymnastique dans l'eau.

**AQUAJUMP** ⌚ 30 min 30 €

Séance de trampoline dans l'eau : énergie maximale et enthousiasme débordant.

## EN ATELIER

Activité en petits groupe.

**MICRO SIESTE / anti fatigue** ⌚ 25min 25 €

Dissiper ma fatigue et ma tension nerveuse par des exercices de respiration et de micro-sieste, pour s'avoir m'auto régénérer et récupérer mon énergie en quelques minutes.

**DO-IN / anti fatigue et anti-stress** ⌚ 25 min 25 €

Me relaxer, stimuler la bonne circulation de mon énergie. Cette initiation aux techniques asiatiques d'automassages de points énergétiques, me donnera également des astuces et conseils « bien-être » à reproduire dans mon quotidien.

**YOGA DU VISAGE / lifting naturel** ⌚ 25 min 25 €

Sentir les effets d'une méthode de gymnastique faciale ancestrale sur ma peau et dissiper la fatigue oculaire grâce au yoga des yeux. Mobiliser les muscles de mon visage sur les conseils d'un professionnel et faire rayonner ma beauté naturelle.

**MASSAGE D'ÉVEIL SHANTALA / massage bébé** ⌚ 45 min 35 €

Découverte et apprentissage des techniques indiennes de massage de votre bébé. Formidable outil pour renforcer le lien avec votre bébé et aider à la relaxation. Le massage Shantala permet aussi de le stimuler notamment au niveau circulatoire, lymphatique, digestif, immunitaire, nerveux, hormonal, respiratoire...

Les durées de soin indiquées inclus le temps d'accueil et d'installation.



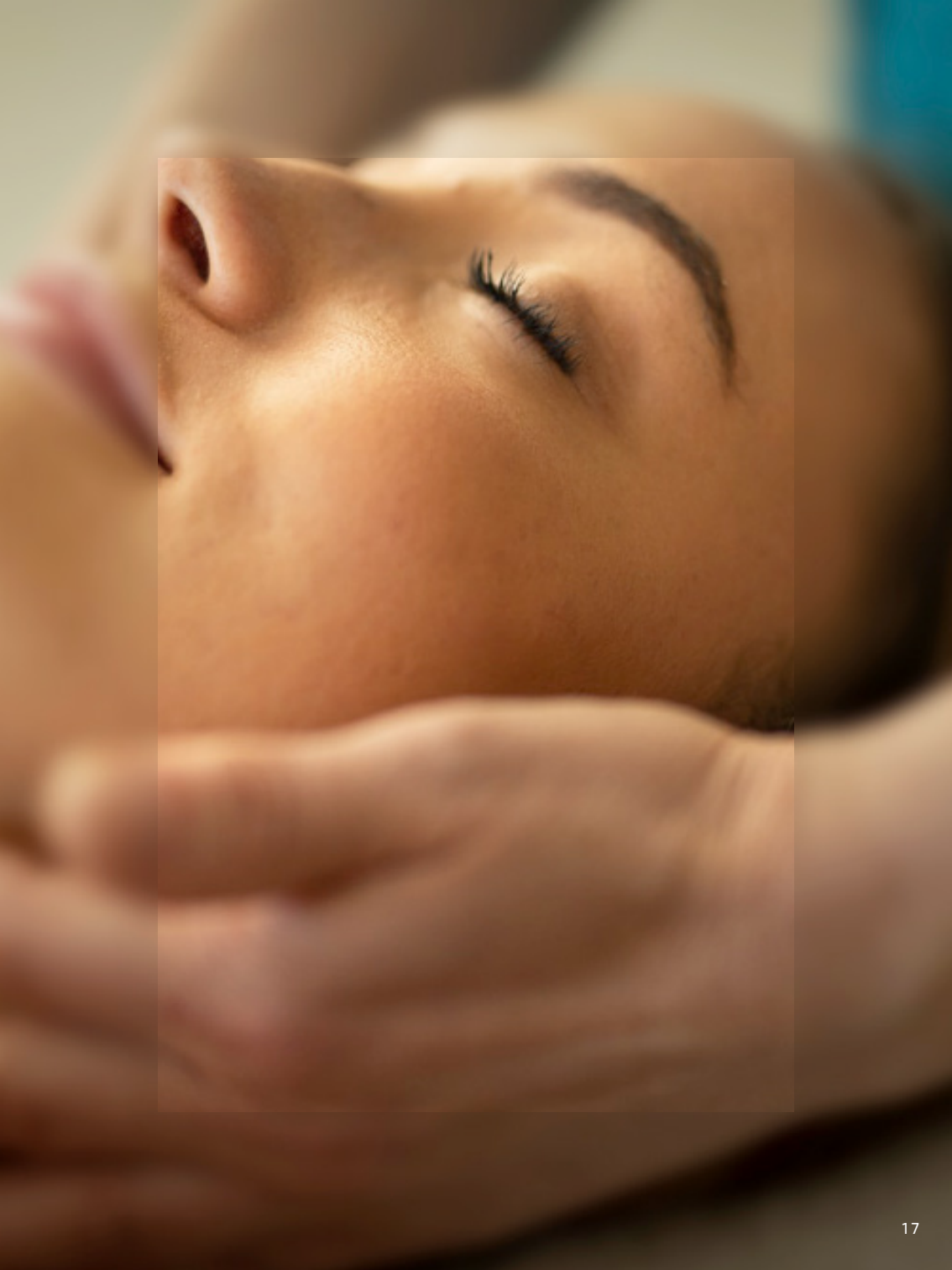
# Les soins visage

## Par Thalassa Sea & Skin

Des soins élaborés exclusivement pour Thalassa Sea & Spa, alliant gestuelles performantes et cosmétiques riches en actifs marins. Les algues et oligo-éléments marins, aux bénéfices reconnus, apporte fermeté, hydratation et vitalité à votre peau.

<b>SOUFFLE DE FRAÎCHEUR</b> ⌚ 25 min	75 €
Éclat express : de l'éclat en un tour de mains expertes.	
<b>SOUFFLE D'ÉTERNITÉ</b> ⌚ 25 min	75 €
Anti-âge express : puissant repulpant et antioxydant.	
<b>SOIN VISAGE AU MASCULIN</b> ⌚ 25 min	75 €
Un soin visage express et tonifiant associé à un modelage du cuir chevelu véritable booster d'énergie.	
<b>SOURCE D'HYDRATATION CALMANTE</b> ⌚ 55 min	115 €
Souplesse et confort : la plénitude d'une peau ressourcée et protégée.	
<b>SOURCE DE PURETÉ</b> ⌚ 55 min	115 €
Purifiant : une peau saine et un grain de peau affiné.	
<b>SOURCE D'ÉCLAT ET DE JEUNESSE</b> ⌚ 55 min	115 €
Anti-âge : le réveil d'une peau lissée et d'un visage rayonnant	

Les durées de soin indiquées inclus le temps d'accueil et d'installation.





## Par Gemology

Première marque de cosmétique chic minérale, Gemology détient le secret du pouvoir des pierres et crée une famille de soins uniques où la puissance des oligo-éléments et minéraux précieux révèle votre beauté.

<b>BILAN BEAUTÉ</b> ⌚ 25 min	20 €
Diagnostic visage de haute technologie, professionnel et instantané, pour personnaliser vos soins et votre routine de beauté, en parfaite adéquation avec vos besoins.	
<b>DÉCOUVERTE MINÉRALE GEMOLOGY</b> ⌚ 25 min	90 €
Soin visage découverte adapté à votre type de peau.	
<b>MODELAGE PIERRES PRÉCIEUSES VISAGE GEMOLOGY</b> ⌚ 25 min	90 €
Cristal de roche, jade, quartz se fondent sur votre peau en une délicieuse gestuelle.	
<b>LES PRÉCIEUX GEMOLOGY</b> ⌚ 55 min	150 €
Précieux améthyste : peau mixte Précieux smithsonite : peau sensible Précieux masque gel diamant : peau mature	
<b>MINÉRAL &amp; COLLAGÈNE GEMOLOGY</b> ⌚ 80 min	190 €
Ecrin box hématite et diamant : soin jeunesse, anti-âge profond.	

## Par La Cabane Blanche

Des produits cosmétiques naturels, bio ou de récoltes sauvages fabriqués artisanalement dans les Hauts-de-France. Parce que chaque peau est unique, la cosmétologie holistique adoptée par La Cabane Blanche lui permettra de se rééquilibrer.

<b>RITUEL BIHAKU</b> ⌚ 25 min	80 €
Le rituel Bihaku, la beauté blanche, véritable secret de beauté des femmes japonaises.	
Rituel du Bihaku substantiel : peau très sèche à mature	
Rituel du Bihaku cocoon : peau sèche et sensible	
Rituel du Bihaku de jouvence : anti-âge	

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.



# Les soins corps

---

## Les gommages

Quel que soit votre choix, il laisse la peau douce comme de la soie.

**GOMMAGE DOUCEUR SUCRÉE** ⌚ 25 min 75 €  
Gommage corps au sucre roux et huile d'amande douce.

**GOMMAGE TONIQUE AUX SELS MARINS** ⌚ 25 min 75 €  
Gommage corps énergie aux sels marins et agrumes.

**GOMMAGE AUX 3 SELS** ⌚ 25 min 75 €  
Gommage corps aux 3 sels de la mer Morte, de l'Himalaya et de France.

**GOMMAGE AUX SELS DE PÉRIDOT GEMOLOGY** ⌚ 25 min 95 €  
Gommage corps Gemology aux bienfaits relaxant et antistress des sels de Péridot.

**GOMMAGE RUBIS GEMOLOGY** ⌚ 25 min 95 €  
Gommage corps Gemology, au rubis, ayant des effets anti-âge et lissant.

**GOMMAGE SAPHIR GEMOLOGY** ⌚ 25 min 95 €  
Gommage corps Gemology, au saphir, aux propriétés amincissantes etaffermissantes.

Les durées de soin indiquées inclus le temps d'accueil et d'installation.





## Les modelages

<b>MODELAGE ZEN – sérénité</b> ⌚ 25 min	75 €
Manœuvres glissées et lentes sur l'arrière du corps, favorisant le lâcher-prise.	
<b>MODELAGE VITALITÉ – énergie</b> ⌚ 25 min	75 €
Manœuvres toniques et dynamiques sur l'arrière du corps offrant bien-être et légèreté.	
<b>MODELAGE INDIEN – énergie</b> ⌚ 25 min	75 €
Modelage traditionnel indien, aux huiles chaudes, sur l'arrière du corps, tonique, revitalisant et bienfaisant.	
<b>MODELAGE KANSU – sérénité</b> ⌚ 25 min	75 €
Modelage de la plante des pieds, à l'aide l'un bol traditionnel indien, harmonisant le corps et l'esprit et améliorant la qualité du sommeil.	
<b>RELAXATION PLANTAIRE – énergie</b> ⌚ 25 min	75 €
Le pied aux multiples terminaisons nerveuses est le miroir du corps. En prendre soin, c'est toucher au bien-être du corps tout entier.	
<b>MODELAGE SOUS PLUIE MARINE – sérénité</b> ⌚ 25 min	75 €
Sentir une détente absolue grâce à une fine pluie d'eau de mer alliée aux gestes experts du praticien.	
<b>MODELAGE CALIFORNIEN – sérénité</b> ⌚ 55 min	120 €
Un ballet de gestes doux et enveloppants qui procurent un sentiment de plénitude.	
<b>MODELAGE AYURVÉDIQUE À L'HUILE DE SÉSAME BIO – énergie</b> ⌚ 55 min	130 €
Modelage aux huiles chaudes énergétique, revitalisant et bienfaisant : un voyage au cœur du Cachemire, dans la plus pure tradition indienne.	
<b>MODELAGE LOMI-LOMI À LA FLEUR DE TIARÉ – énergie</b> ⌚ 55 min	130 €
Le lomi-lomi issu des traditions shamaniques polynésiennes est considéré comme le toucher de l'amour. C'est un ballet enveloppant, fluide, parfaitement synchronisé de gestes pratiqués avec les avant-bras, les coudes, les pouces, représentant le mouvement des vagues sur la mer.	

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.



<b>MODELAGE AUX COQUILLAGES AU THÉ VERT – sérénité</b> ⌚ 55 min	130 €
Des coquillages chauds invitent à la détente lors d'un voyage sensoriel dans les îles des Philippines.	
<b>MODELAGE À LA BOUGIE À LA FLEUR DE CERISIER – sérénité</b> ⌚ 55 min	130 €
Voyage parfumé aux confins du Japon, un retour au calme et au bien-être.	
<b>MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES – sérénité</b> ⌚ 55 min	130 €
Modelage amérindien aux pierres de basaltes chaudes qui apaise et harmonise le corps et l'esprit.	

## Les soins corps

<b>BIEN-ÊTRE DU DOS THALASSA SEA &amp; SKIN</b> ⌚ 55 min	115 €
Gommage, modelage et masque chaud : le bonheur des dos sous tensions.	
<b>HYDRATATION VELOURS THALASSA SEA &amp; SKIN</b> ⌚ 55 min	115 €
Masque chaud à la cire d'hibiscus suivi d'un modelage de 20 min : le corps est dorloté et enveloppé dans un cocon de douceur.	
<b>IDÉAL SILHOUETTE THALASSA SEA &amp; SKIN</b> ⌚ 55 min	115 €
La clé d'une silhouette aux contours redessinés. Gommage, massage et enveloppement de la zone bermuda.	
<b>MINÉRAL CORPS DES MAORIS GEMOLOGY</b> ⌚ 55 min	135 €
Soins minéralisant pour le dos : gommage aux sels de Péridot, enveloppement minéralisant du volcan de Rotorua et modelage du dos aux pierres précieuses.	
<b>MINÉRAL TONIFIANT ROSE GRENAT GEMOLOGY</b> ⌚ 55 min	135 €
Soin tonifiant anti-âge de la zone bermuda : gommage rubis suivi d'un enveloppement rose grenat parfumé aux cranberries et framboises puis d'un massage aux pierres précieuses zone ciblée.	
<b>RITUEL CORPS DIAMANT GEMOLOGY</b> ⌚ 55 min	145 €
Enveloppement rose grenat et modelage à l'huile diamant.	

Les durées de soin indiquées inclus le temps d'accueil et d'installation.





# Les soins en duo

## Les modelages & rituels

Un espace privatisé pour vous détendre face à la mer.

### VOYAGE À DEUX AUTOUR DES MERS ⌚ 3h00

350 €/pers.

Hammam, bar à gommage, bain de mer en duo, modelage 50 min en duo parmi :

- Évasion aux Philippines : modelage aux coquillages au thé vert
- Voyage en Polynésie : lomi lomi à la fleur de tiaré
- Sérénité du Japon : modelage à la bougie de fleur de cerisier
- Escapade au Cachemire : ayurvédique à l'huile de sésame BIO

### SUPPLÉMENT MODELAGE EN DUO

50 €/pers.

Profitez à deux d'un modelage dans une cabine privative (1 heure minimum).

### BAIN DE MER EN DUO ⌚ 30 min

75 €/pers.

Soin en duo dans une cabine privative : bain d'eau de mer chaude et jets massants pour décontracter le corps des pieds à la tête.

### RITUEL EN DUO ⌚ 60 min

120 €/pers.

Hammam suivi d'un bain de mer en duo, dans une cabine privative.

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.



# Les soins haute technologie

## L'EXPERTISE JEUNESSE

### Le cube O2+

L'oxygène au service de la beauté.

Les bienfaits de la force de l'oxygène et l'O2 Needling, pour une véritable renaissance rapide et naturelle des cellules. Les méthodes et protocoles de soins, que propose le cube O2 +, assurent des prestations esthétiques haut de gamme et un subtil équilibre entre efficacité sécurité et douceur.

**OXY SIGNATURE** ⌚ 55 min

170 €

Les bienfaits de la force de l'oxygène et l'O2 Needling, pour une véritable régénération tissulaire du visage.

**OXY NEEDLING** ⌚ 80 min

230 €

Soin complet stimulateur de production de collagène et d'élastine.

### La technologie LPG

Une beauté qui nous ressemble, naturelle, saine et durable.

Une stratégie intelligente sans risque, sans effet secondaire, dans un combat sensé ralentir les effets inesthétiques du temps qui passe.

**RITUEL VISAGE CELLU M6 / mon visage redessiné** ⌚ 55 min

135 €

Soin visage allié à la technologie brevetée LPG pour stimuler et redessiner mon visage, kit offert.

**LIPOMODELAGE CELLU M6 / mon corps redessiné** ⌚ 45 min

80 €

Soin minceur pour redessiner mon corps à l'aide de la technologie brevetée LPG, kit offert.

**FORFAIT LIPOMODELLAGE CELLU M6 5 séances** ⌚ 45 min

350 €

Forfait valable 6 mois, kit offert.

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.





# Les soins givrés

---

## Par Cryoskin

Cryoskin booste la production de collagène grâce à une brumisation d'azote sur le visage, cou ou décolleté.

**SOIN VISAGE PAR CRYOSKIN / froid repulpant** ⌚ 25 min 75 €

Ressentir les bienfaits d'un nuage de froid intense lisser une zone précise de mon visage et repulper ma peau suivi d'une hydratation by Thalassa Sea & Skin.

**SOIN CORPS CIBLÉ PAR CRYOSKIN / froid bienfaisant** ⌚ 25 min 75 €

Soin localisé pour soulager mes douleurs par le froid.

**SOIN SOUFFLE GIVRÉ PRÉCIEUX PAR CRYOSKIN / froid booster d'éclat** ⌚ 25 min 90 €

Soin visage défatigant pour un coup d'éclat immédiat suivi d'une hydratation Gemology.

## La cryothérapie

**CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER / froid récupérateur** ⌚ 10 min

3 min pour apaiser mes douleurs, mieux récupérer et agir sur la qualité de mon sommeil lors d'une exposition à un froid sec entre -120 et -150°C (soin soumis à contre-indications médicales). (valable 6 mois)

1 séance : 60 €

3 séances : 160 €

6 séances : 300 €

12 séances : 550 €

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.



# Les pauses marines

## À la journée

<b>RITUEL VITALITÉ</b> 3 soins individuels de thalasso parmi : bain de mer, drainage marin, massage hydrorelax éveil des sens, douche à jet, pluie marine apaisante, bain de mer jambes légères, bain de mer jambes toniques. 1 activité en bassin parmi : automassage marin, aquabike, aquagym, parcours marin.	170 €
<b>RITUEL IODÉ</b> 4 soins individuels de thalasso parmi : bain de mer, drainage marin, massage hydrorelax éveil des sens, douche à jet, pluie marine apaisante, bain de mer jambes légères, bain de mer jambes toniques.	180 €
<b>RITUEL ZEN</b> 3 soins individuels de thalasso parmi : bain de mer, drainage marin, massage hydrorelax éveil des sens, douche à jet, pluie marine apaisante, bain de mer jambes légères, bain de mer jambes toniques. 1 modelage zen ou kansu (25 min).	200 €
<b>RITUEL DÉTENTE</b> 3 soins individuels de thalasso parmi : bain de mer, drainage marin, massage hydrorelax éveil des sens, douche à jet, pluie marine apaisante, bain de mer jambes légères, bain de mer jambes toniques. 1 enveloppement d'algues laminaires (30 min).	200 €

## À partir de 4 jours

<b>MA PAUSE MAMAN BÉBÉ</b> Je veux prendre soin de nous. Un programme spécialement conçu pour la jeune maman entre le 3 <sup>ème</sup> et le 9 <sup>ème</sup> mois après l'accouchement.	205 € / jour
<b>MA PAUSE OLIGO-ÉLÉMENTS</b> Je veux recharger mes batteries. Un programme 100 % iodé.	205 € / jour
<b>MA PAUSE VITAMINÉE</b> Je veux retrouver la forme durablement.	160 € / jour
<b>MA PAUSE ZEN</b> Je veux me plonger dans une bulle de bien-être et me régénérer.	205 € / jour
<b>MA PAUSE BODY POSITIVE</b> Je veux retrouver une forme olympique.	195 € / jour

Retrouvez le détail des programmes sur [spa.accor.com](https://spa.accor.com)

Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.



# Informations pratiques

**Le temps de prendre son temps :** Afin de bénéficier sereinement de vos soins, nous vous recommandons d'arriver 30 min avant l'heure de votre rendez-vous.

**Réservations :** Vous pouvez prendre vos rendez-vous en ligne sur : [spa.accor.com](https://spa.accor.com), par téléphone au 03 21 09 85 30, depuis votre chambre ou sur place au lobby. Préparation de 100% des soins et activités lors 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, Chèques Vacances, Bon Cadeau Thalassa Sea & Spa, espèces.

**Annulation / modifications / retard :** Nous vous remercions de nous faire part de vos annulations au plus tard 24 h avant l'heure de votre rendez-vous. Au-delà de ce délai, la somme engagée n'est pas remboursée. En cas de retard, nous serons de l'obligation de raccourcir la durée de votre soin. Les soins ne seront pas reprogrammés.

**Durée des soins :** Les durées de soin indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.

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

**Accès aux soins :** Le port des sandales est indispensable pour accéder aux espaces humides. La salle de fitness, le hammam, le sauna et la piscine d'eau de mer chauffée ne sont accessibles qu'à la clientèle hébergée dans les hôtels Novotel et ibis. Les installations sont soumises à des horaires d'ouvertures : nous consulter. 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 esthétiques peut être proposée. Pour connaître la liste des soins possibles : nous consulter.

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. L'accès au sauna, hammam et salle de repos est strictement interdit aux mineurs. 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.

Document non contractuel. Pour plus de précisions, reportez-vous aux conditions générales. S.A.S. Thalamer au capital de 15 384 000 euros - N° TVA FR 52 303 890 602 RCS Evry 303 890 602 - Siret 303 890 602 00020 - Code NAF 9 604 Z - Crédits photos : Photothèque AccorHotels, Thomas M.Barwick INC/Gettyimages, Noémie Haffner/Gettyimages, Andres/Gettyimages, Mosuno Media/Westend61/Offset.com, Astronaut Images/Caia Images/GraphicObsession, Gemology, Olix Wirtinger/Corbis, Alix Minde/Gettyimages, Jean-Charles Gigonnet & William Kergonnec, Clique Images/Offset.com, MRI2MAE/MRI3MAE/Gettyimages, PeopleImages/Gettyimages, Grinvalds/Gettyimages, Mourad-Saadi/unsplash, Olivier Caenen - Photos non contractuelles - Réalisation : DH.C - Imprimerie VAG 



## Bon cadeau & bon pour moi

Journées thalasso, rituels Spa ou soins à la carte, offrez un moment privilégié à ceux que vous aimez.

Choisissez parmi nos soins ou définissez un montant pour votre bon cadeau à partir de 25€.  
(Bons valables 1 an)

Commander directement sur <https://boutique-spa.thalassa.com/thalassa-sea-and-spa-le-touquet/gift-cheque> ou au +33 (0)3 21 09 85 30



## **THALASSA LE TOUQUET**

### **NOVOTEL & IBIS**

Avenue Louison Bobet  
62520 Le Touquet Paris-Plage

Plus d'infos et réservation  
+33 (0)3 21 09 85 30

H0449-sb@accor.com

**Réservez vos soins en ligne sur**  
**spa.accor.com**



#ThalassaSeaAndSpa

**spa.accor.com**

