

Thalassa

SEA & SPA

Biarritz

SÉJOURS THALASSO & SPA 2025

SOFITEL

BIARRITZ LE MIRAMAR THALASSA SEA & SPA



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.

Voyage sur la Côte Basque

Votre
adresse
bien-être



Softel Biarritz Thalassa Sea & Spa

L'hôtel, un emplacement idyllique	6
Restaurant & Bar	7
Thalasso & Spa	8
Forme et vitalité	9

Programmes de soins selon votre objectif

Ma pause Collection Prestige & Liberté - <i>Signature</i>	10
Ma pause Magnificence Océane - <i>Signature</i>	12
Ma pause Sea & Spa Sérénité	14
Ma pause Thalasso - <i>Nouveauté</i>	15
Ma pause Zen	16
Ma pause Zénitude	17
Ma pause Vitaminée	18
Ma pause Vitalité et Bien-être	19
Mon escapade Maman Bébé	20
Ma pause Capital Santé	22
Ma pause Ma'ligne	24
Ma pause Jeunesse avec Txokologie - <i>Nouveauté</i>	26

Informations pratiques

Collection de soins à la carte	27
Les formules bien-être à la journée	31
Le Club Miramar	32
Bon cadeau	33
Lexique et tarifs des soins thalasso à la carte	34



SOFITEL
BIARRITZ LE MIRAMAR THALASSA SEA & SPA

Un emplacement idyllique

Niché sur l'une des plus belles plages de la Côte Basque, le Sofitel Biarritz le Miramar vous offre une expérience inoubliable où chaque saison apporte sa propre douceur.

L'expérience

Votre séjour dans cet hôtel 5* sera bien plus qu'une simple escapade. C'est une immersion totale dans le charme intemporel de la Côte Basque, où le luxe rencontre l'authenticité et où chaque instant se transforme en souvenir précieux.

Les chambres et suites

Nos 126 chambres et suites vous invitent à la détente avec leur terrasse privée offrant une vue sur l'océan ou l'architecture Biarrote. Laissez-vous transporter par le confort de la literie MyBed, exclusivité Sofitel.

Restaurant & Bar

Biarrot d'adoption et amoureux de la gastronomie basque, notre Chef Robert Job s'inspire des saveurs locales, explorant les trésors de la pêche et du terroir. Son ingéniosité culinaire et son engagement envers l'équilibre se traduisent dans chacun de ses plats.

Quatre ambiances

Restaurant, Bar, Terrasse ou Room-Service, à chaque heure du jour sa lumière, son atmosphère et sa gourmandise. En été, découvrez notre carte estivale « La Piscine », bar éphémère au bord de l'eau pour des envies de gourmandises servies sur votre transat.

Deux cuisines

Savourez l'authenticité à chaque bouchée avec notre carte régulièrement réinventée, mettant en avant les délices saisonniers. Chaque jour, découvrez nos suggestions « du Marché », offrant des saveurs locales ou optez pour notre « menu bien-être », pour une expérience de cuisine minceur.





Thalasso & Spa

L'atmosphère

Une expérience unique vous attend dans nos pavillons de soins intimistes aux lumières tamisées. Ici, la beauté du décor et la discrétion du personnel participent pleinement à la recherche d'un total relâchement des tensions du corps et de l'esprit.

Nos ateliers de lâcher prise

Entre posture du dos, beach walk et do-in, notre équipe d'experts vous accompagne dans votre Pause à travers des ateliers uniques, pour vous amener vers le mieux-être au quotidien.

Forme et vitalité

Entre vos soins...

Buller* : piscine extérieure panoramique d'eau de mer.

Bouger** : parcours marin intérieur, fitness high-tech face à l'océan, coaching privé, aquagym, Pilates, sea sand training, yoga.

Chaleur et détente

Pour vous délasser, profitez de la chaleur du sauna et du hammam aux huiles essentielles, dénouez vos tensions et purifiez votre peau.

Conjuguez forme détente et bien-être

Le Pays Basque regorge d'activités de plein air ! Qu'importe votre niveau, découvrez l'une des activités typiques de notre région : la pelote basque, la randonnée, le golf ou encore le surf !

Consultez toute la liste de nos activités p. 35 ou auprès de nos experts.

* Accès libre et gratuit pour les clients hébergés au Sofitel Biarritz.

** Certaines activités sont en supplément. Nous répondons à toutes vos questions au +33(0)5 59 41 35 00.



Programme *Signature*

Ma pause Collection Prestige & Liberté

Je veux composer mon programme
avec des soins d'exception**.

I Programme *Signature*

Nos Coups de cœur

Mon programme sur-mesure de 4 soins par jour
à personnaliser selon mes envies

Faire le point sur mes besoins en début de séjour

- 1 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness
- 1 bilan beauté Skin Instant® Lab

Chaque jour je choisis :

2 soins thalasso ou activités coachées, parmi :

- tous nos soins de thalasso à la carte
- toutes nos activités coachées en bassin ou en salle

1 modelage ou massage de 50 min parmi :

- les modelages : pierres chaudes, réflexologie plantaire, sérénité, régénérant, signature, évasion indienne
- les massages*** de nos masseurs-kinés : waterning, drainage lymphatique, thaïlandais, sensoriel, deep tissue...

1 soin de beauté d'exception de 50 min parmi :

- soins du visage Biologique Recherche
- soins avec technologie anti-âge : Endermolift, Cryoskin, Softmesology et Cube O2+
- soins du corps Thalassa Sea & Skin : soin silhouette minceur cryo-actif, soin nourrissant intense, Bulle d'oxygène ou Bien-être essentiel du dos
- soins du visage Thalassa Sea & Skin : soin apaisant hydra-nourrissant, soin expert anti-âge, source pureté marine



1 à 6 jours

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

Le + du programme

Tout au long de votre séjour, bénéficiez d'un accès illimité selon les disponibilités, à toutes nos activités coachées en bassin ou en salle.

Et pour encore plus de lâcher-prise et de cocooning découvrez notre Collection Prestige & Liberté Luxury, avec un thérapeute dédié, pour un accompagnement privilégié, pendant votre programme de soins. Pour plus de renseignements sur le déroulé et le tarif, nos hôtesse d'accueil sont à votre disposition au 05 59 41 35 00.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 459 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 345 €
par jour et par personne

* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

** Afin d'assurer la disponibilité de tous vos soins, le programme de vos rêves est composé avec vous au moins 10 jours avant votre arrivée. Demi-pension conseillée pour ce programme.

*** Les massages réalisés par des masseurs-kinés sont disponibles sur certains jours de la semaine. Pour plus d'informations contacter l'accueil de la thalasso au 05 59 41 35 00.

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



Programme *Signature*

Ma pause Magnificence Océane

I Programme *Signature*

Mon programme sur-mesure avec 2 soins par jour pour prendre soin de moi

Chaque jour je choisis :

1 soin de thalasso parmi tous nos soins de thalasso à la carte :

- gommage sous pluie marine, modelage sous pluie marine, watermass silhouette, douche cellulissante, enveloppement zénitude, cocon marin, drainage marin zen ou silhouette, vague marine zen ou sculptante, hydromassage allongé zen ou silhouette ...

1 soin d'exception corps ou visage de 50 min parmi :

- Biologique Recherche facials
- Anti-aging technology treatments: Endermolift, Cryoskin, Softmesology and Cube O2+
- Thalassa Sea & Skin body treatments: cryo-active slimming treatment, intensive nourishing treatment, Bulle d'oxygène or essential wellness back treatment
- Thalassa Sea & Skin facials: aqua-nourishing soothing treatment, expert anti-aging treatment or purifying marine treatment

Nos Coups de cœur

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE



DRAINAGE MARIN SILHOUETTE



SOIN DU VISAGE



1 à 6 jours

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

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 329 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 215 €
par jour et par personne

* En chambre double classique, en 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.

1 à 3 jours

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



Ma pause Sea & Spa Sérénité

Chaque jour je profite de :

1 soin essentiel de thalasso parmi :

- bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, well spa hydrojet, enveloppements marins

1 soin modelage marin parmi :

- hydromassage allongé ou vague marine

1 soin de 50 minutes parmi :

- soins du corps Thalassa Sea & Skin :
soin silhouette minceur cryo-actif, soin nourrissant intense, Bulle d'oxygène ou Bien-être essentiel du dos
- soins du visage Thalassa Sea & Skin :
soin apaisant hydra-nourrissant, soin expert anti-âge, source pureté marine
- modelage énergie ou sérénité

En option** :

Découvrez notre enveloppement Zénitude, sur lit flottant. Ce soin associé à un modelage détente du crâne et du visage et à la musicothérapie, vous assure une profonde relaxation.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 329 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 215 €
par jour et par personne

* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

** En supplément.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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

Sea & spa : mer et spa



1 à 6 jours

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

Ma pause Thalasso

Mon programme sur-mesure avec 2 soins de thalasso par jour, selon mes envies.

Chaque jour je choisis :

2 soins de thalasso au choix parmi :

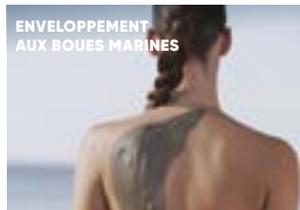
- bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, enveloppements marins, well spa hydrojet, Aquagym, jet sous-marin, Aquavitalité, renforcement musculaire des cuisses abdominaux fessiers, séance de cryothérapie

Programme Ado friendly

À partir de 14 ans : sur présentation obligatoire d'un certificat médical de non contre-indication médicale, et d'une décharge parentale. Présence obligatoire d'un parent pendant les soins.

En option** :

Découvrez notre soin du visage Txokologie.



AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 329 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 105 €
par jour et par personne

* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

** En supplément.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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 par jour /
1 nuit avec petit déjeuner



Ma pause Zen

Chaque jour je profite de :

1 soin essentiel de thalasso parmi :

- bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, enveloppements marins, well spa hydrojet

1 soin modelage marin parmi :

- hydromassage allongé ou vague marine

1 modelage sous pluie marine ou zen (25 min)

Programme Ado friendly

À partir de 14 ans : sur présentation obligatoire d'un certificat médical de non contre-indication médicale, et d'une décharge parentale. Présence obligatoire d'un parent pendant les soins.

En option** :

Pensez à réserver un soin du visage Biologique Recherche.

Découvrez leurs formules de haute efficacité pour des résultats immédiats, visibles et durables.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 279 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 165 €
par jour et par personne

* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

** En supplément.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
4 nuits en demi-pension

Ma pause Zénitude

Chaque jour je profite de :

- 1 soin corps ou un modelage de 50 min pour dénouer mon corps
- 1 soin modelage marin pour me ressourcer
- 2 soins de thalasso pour me régénérer

CONTENU DE MA PAUSE ZÉNITUDE EN 6 JOURS

Pour dénouer mon corps

- 1 Bulle d'oxygène (50 min)
(gommage suivi d'un modelage)
- 1 modelage sérénité (50 min)
- 1 Bien-être du dos (50 min)
(soin du dos suivi d'un modelage)
- 1 modelage signature (50 min)
- 1 modelage Evasion indienne (50 min)
- 1 soin Thalassa sea & skin,
au choix corps ou visage (50 min)

Pour me ressourcer

- 2 drainages marins
- 2 vagues marines relaxantes
- 2 hydromassages allongés

Pour me régénérer

- 6 enveloppements reminéralisants aux algues
- 6 soins essentiels de thalasso parmi :
bain de mer hydromassant,
well spa hydrojet, pluie marine
apaisante, pressothérapie,
bain de mer hydro-énergie



Ce programme est disponible également sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins).

Nous vous invitons à vous rendre sur spa.accor.com ou à contacter notre service des réservations au 05 59 41 30 01, pour tout renseignement complémentaire.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 577 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 255 €
par jour et par personne

* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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 par jour /
1 nuit avec petit déjeuner



MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



BAIN DE MER



SEA SAND TRAINING

Ma pause vitaminée

Chaque jour je profite de :

2 soins essentiels de thalasso parmi :

- bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, enveloppements marins, well spa hydrojet

1 séance de remise en forme coachée, parmi :

- Aquagym, jet sous-marin tonique ou relaxant, aquavitalité, renforcement musculaire des cuisses abdominaux et fessiers

Programme Ado friendly

À partir de 14 ans : sur présentation obligatoire d'un certificat médical de non contre-indication médicale, et d'une décharge parentale. Présence obligatoire d'un parent pendant les soins.

En option** :

Complétez votre programme avec un soin du visage Thalassa Sea and Skin.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 234 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 120 €
par jour et par personne

* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

** En supplément.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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



4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
4 nuits en demi-pension

Ma pause vitalité & bien-être

Chaque jour je profite de :

- 1 soin modelage marin pour me détendre
- 2 soins de thalasso pour me régénérer
- 1 séance coachée pour renforcer mon corps

CONTENU DE MA PAUSE VITALITÉ & BIEN-ÊTRE EN 6 JOURS

Pour me détendre

- 3 modelages sous pluie marine, zen ou vitalité (25 min)
- 1 drainage marin
- 1 vague marine
- 1 hydromassage allongé

Pour me régénérer

- 9 soins essentiels de thalasso zen ou vitalité parmi : bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, pressothérapie, well spa hydrojet
- 3 enveloppements reminéralisants

Pour renforcer mon corps

- 6 activités coachées en bassin ou en extérieur parmi : Aquagym, jet sous-marin tonique ou relaxant, aquavitalité, renforcement musculaire

Ce programme est disponible également sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins).

Nous vous invitons à vous rendre sur spa.accor.com ou à contacter notre service des réservations au 05 59 41 30 01, pour tout renseignement complémentaire.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 007 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 160 €
par jour et par personne



* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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



Mon escapade Maman Bébé

Parce que votre bien-être est l'une de nos principales préoccupations et que nous sommes conscients de l'impact de l'accouchement dans la vie d'une femme, nous avons élaboré ce programme en collaboration avec une Doula spécialisée en post-partum.

Conçu pour s'adapter à votre emploi du temps, ce programme vous permet de vivre en douceur votre transition vers la parentalité, tout en profitant de soins haut de gamme et de moments uniques de partage maman-bébé favorisant l'épanouissement mutuel.

Mon programme de 4 soins par jour pour récupérer en douceur et renforcer les liens avec bébé

Nos Coups de cœur

Chaque jour je profite de :

- 1 soin essentiel de thalasso pour affiner mon corps & me régénérer
- 1 soin pour me ressourcer & me détendre
- 1 séance coachée pour retrouver ma silhouette & renforcer ma posture
- 1 séance pour la maman ou son bébé

CONTENU DE MON ESCAPADE MAMAN BÉBÉ EN 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi

Pour affiner mon corps & me régénérer :

- 6 soins ciblés parmi : bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, well spa hydrojet, ou séance de cryothérapie corps entier

Pour me ressourcer & me détendre :

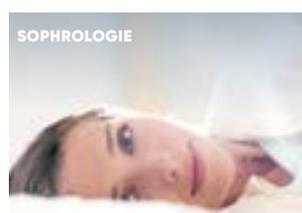
- 1 modelage sous pluie marine (25 min)
- 2 enveloppements parmi fucus, détoxifiant ou revitalisant
- 1 hydromassage allongé
- 1 vague marine
- 1 drainage marin

Pour retrouver ma silhouette & renforcer ma posture :

- 6 séances coachées en bassin ou en salle parmi : Aquagym, jet sous-marin tonique ou relaxant, aquavitalité, renforcement musculaire des cuisses abdominaux et fessiers

Pour maman ou pour bébé :

- 1 soin corps ou visage Thalassa Sea & Skin (50 min)
- 1 modelage zen (25 min)
- 1 massage maman bébé 25 min avec un masseur-kinésithérapeute
- 1 rendez-vous nutrition, impédancemétrie et OligoScan wellness
- 2 rendez-vous avec notre Doula**



4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
4 nuits en demi-pension

THALASSO avec BÉBÉ

Jusqu'à 9 mois, l'équipe professionnelle de notre nurserie accueille votre enfant pendant vos soins. La garde de votre bébé à la nurserie est comprise dans le package, pour les bébés de 3 à 9 mois, à jour des vaccins. De plus, tous les équipements pour votre bébé (lit bébé, baignoire et chauffe-biberon) sont mis à votre disposition.

Le plus du programme

Accès illimité selon les disponibilités, à toutes nos activités coachées en bassin ou en salle.

Ce programme est également disponible sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins).

Nous vous invitons à vous rendre sur spa.accor.com ou à contacter notre service des réservations au 05 59 41 30 01, pour tout renseignement complémentaire.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 620 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 230 €
par jour et par personne

* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

** Pendant les rendez-vous avec la doula, le bébé est confié à la nourrice.

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



Ma pause Capital Santé

Souplesse articulaire
Tonification du dos

6 jours pour soulager mes douleurs articulaires,
renforcer ma posture ou tonifier mon dos

Chaque jour je profite de :

- 2 soins avec un masseur-kiné pour retrouver ma forme & faciliter mes mouvements
- 2 soins de thalasso pour me régénérer

CONTENU DE MA PAUSE CAPITAL SANTÉ EN 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi

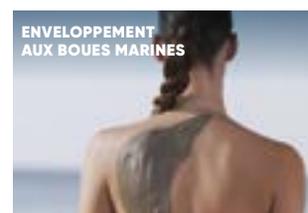
- 1 bilan forme pour faire le point avec un masseur-kiné

Pour retrouver ma forme & faciliter mes mouvements :

- 3 séances de jets sous-marins
- 3 séances de rééducation en piscine ou en salle (25 min)
- 6 massages thérapeutiques avec un masseur-kiné (25 min)

Pour me régénérer :

- 5 soins ciblés parmi : bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, well spa hydrojet, ou séance de cryothérapie corps entier
- 4 enveloppements décontractants aux boues marines
- 3 soins modelages marins parmi : vague marine, hydromassage allongé ou drainage marin



4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
4 nuits en demi-pension

Un expert bien-être sera votre référent pour la préparation de votre arrivée, ainsi que pendant et après votre séjour.

Ce programme est disponible sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins).

Le programme Santé sur-mesure existe également avec 2 ou 3 soins par jour.

Nous vous invitons à vous rendre sur spa.accor.com ou à contacter notre service des réservations au 05 59 41 30 01, pour tout renseignement complémentaire.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 558 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 215 €
par jour et par personne

Les soins kinés ne sont pas disponibles le dimanche.

* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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

4 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
2 rendez-vous experts
4 nuits en demi-pension



ACTIVITÉ COACHÉE



SOIN ESSENTIEL MINCEUR



ENVELOPPEMENT MINCEUR

Ma pause ma'ligne

4 jours pour affiner ma silhouette

Chaque jour je profite de :

- 1 soin pour affiner & remodeler ma silhouette
- 2 soins pour drainer & éliminer mes toxines
- 1 soin pour tonifier mon corps

CONTENU DE MA PAUSE MA'LIGNE EN 4 JOURS

Adopter les bonnes pratiques

- 2 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness

Pour affiner & remodeler ma silhouette

- 1 gommage sous pluie marine ou gommage marin thalasso (25 min)
- 1 drainage marin minceur
- 1 soin silhouette minceur cryo-actif (50 min)
- 1 soin modelage marin parmi : watermass minceur, hydromassage silhouette ou vague marine sculptante

Pour drainer & éliminer mes toxines :

- 3 enveloppements minceur aux algues fucus
- 5 soins ciblés parmi : bain de mer hydromassant, well spa hydrojet, pluie marine apaisante, pressothérapie minceur, bain de mer hydro-énergie ou une séance de cryothérapie corps entier

Pour tonifier mon corps :

- 4 activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer parmi : aquagym, jets sous-marins sculptants, aquavitalité, renforcement musculaire cuisses, abdominaux, et fessiers

Une diététicienne sera votre experte référente pour la préparation de votre venue, ainsi que pendant et après votre séjour.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 498 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 200 €
par jour et par personne

* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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

6 jours

À partir de 6 jours /4 soins par jour
+ 2 rendez-vous experts
6 nuits en pension complète
ma'ligne

Ma pause ma'ligne

6 jours pour amorcer une perte de poids

Chaque jour je profite de :

- 1 soin pour affiner & remodeler ma silhouette
- 2 soins pour drainer & éliminer mes toxines
- 1 soin pour tonifier mon corps

CONTENU DE MA PAUSE MA'LIGNE EN 6 JOURS

Adopter les bonnes pratiques

- 2 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness

Pour affiner & remodeler ma silhouette :

- 1 gommage sous pluie marine ou gommage marin thalasso (25 min)
- 1 drainage marin minceur
- 2 soins silhouette minceur cryo-actif (50 min)
- 2 soins modelages marins parmi : watermass minceur, hydromassage silhouette ou vague marine sculptante

Pour drainer & éliminer mes toxines :

- 4 enveloppements minceur aux algues fucus
- 2 séances de cryothérapie corps entier ou 2 enveloppements détoxifiants en cas de contre-indication
- 6 soins essentiels de thalasso minceur parmi : bain de mer hydromassant, well spa hydrojet, pluie marine apaisante, pressothérapie minceur, bain hydro-énergie

Pour tonifier mon corps :

- 6 activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer parmi : aquagym, jets sous-marins sculptants, aquavitalité, renforcement musculaire des cuisses, abdominaux, et fessiers

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE



ENVELOPPEMENT MINCEUR



ACTIVITÉ COACHÉE



Une diététicienne sera votre experte référente pour la préparation de votre venue, ainsi que pendant et après votre séjour.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 637 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 200 €
par jour et par personne

* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Soins répartis par 1/2 journée, en alternance matin et après-midi, et selon disponibilité.

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



Ma pause jeunesse avec Txokologie

Ce nouveau programme vous apporte bien-être, vitalité et jeunesse. Conçu autour de la marque **Txokologie**, il célèbre l'artisanat et le savoir-faire basque en exploitant les bienfaits du cacao et des ingrédients biologiques soigneusement sélectionnés pour créer des soins revitalisants d'exception. Découvrez les secrets des bienfaits du cacao pour sublimer votre peau, lui redonner éclat et jeunesse.

CONTENU DE MA PAUSE JEUNESSE EN 2 JOURS

JOUR 1

Gommage corporel régénérant (25 min)

Ce gommage utilise un complexe exfoliant unique, à base de peaux de fèves de cacao et de fleur de sel de Salies de Béarn, pour éliminer cellules mortes et impuretés. Enrichi en piment d'Espelette, cerise et café vert lipactif, il redonne à la peau confort et souplesse.

Modelage relaxant musculaire (50 min)

Ce modelage soulage les tensions musculaires et favorise la détente. Idéal pour combattre la fatigue physique et mentale, ainsi que les troubles du sommeil.

JOUR 2

Enveloppement zénitude (25 min)

Enveloppement chaud hydratant, subtilement parfumé aux essences d'agrumes, associé à un modelage relaxant du visage suivi d'un masque rafraichissant et d'un modelage plantaire.

Soin visage signature Éclat et Vitalité (50 min)

Soin anti-âge complet combinant produits Txokologie et techniques manuelles pour des résultats instantanés. L'ovale du visage est redessiné et le teint éclatant.

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 215 €
par jour et par personne

COLLECTION DE SOINS À LA CARTE

Découvrez notre sélection « Coup de cœur » de nos soins à la carte, pour compléter votre programme de soins.

Les soins spa visage	28
Par Thalassa Sea & Skin	
Par Biologique Recherche	
Par Txokologie	
Les soins haute technologie	29
Les soins spa corps	30
Par Thalassa Sea & Skin	
Par Txokologie	
Les massages & modelages	
Les formules bien-être à la journée	31
Le Club Miramar	32
Bon cadeau	33

Pour profiter de plus de disponibilités, nous vous recommandons de réserver vos soins à la carte en amont de votre arrivée à l'hôtel. Nos équipes se tiennent à votre disposition pour vous conseiller et réserver vos soins au 05 59 41 35 00 ou par mail h2049-th@sofitel.com.



spa.accor.com



Les soins spa visage

Par Thalassa Sea & Skin

SOIN EXPERT ANTI-ÂGE ⌚ 50 min / 110 €
Réveil anti-âge pour une peau lisse et éclatante

SOIN APAISANT HYDRA-NOURRISSANT ⌚ 50 min / 110 €
Plénitude d'une peau réhydratée et apaisée

SOIN PURETÉ MARINE ⌚ 50 min / 110 €
Peau purifiée et grain de peau affiné

Par Biologique Recherche

LES SOINS DU VISAGE SUR-MESURE ⌚ 50 min / 130 € - 80 min / 180 €
En début de soin, nos expertes beauté détermineront le protocole Biologique Recherche à pratiquer en fonction de votre Instant de Peau®

Par Txokologie

SOIN VISAGE SIGNATURE ÉCLAT ET VITALITÉ* ⌚ 50 min / 135 €
Soin anti-âge complet combinant produits Txokologie et techniques manuelles pour des résultats instantanés. L'ovale du visage est redessiné et le teint éclatant

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.
* Ce soin est vendu uniquement à la carte, il ne peut pas être intégré dans les programmes de soins.



Les soins haute technologie

Au service de votre jeunesse, pour lutter efficacement et durablement contre les signes de l'âge.

SOIN BOOSTER SOFTMESOLOGY® ⌚ 50 min / 135 €

Un soin booster pour la régénération cellulaire. Méthode de soins esthétiques anti-âge high tech, non-invasive, indolore et personnalisée. Elle associe la cryothérapie, l'action réparatrice des LEDs et l'infusion de sérums par micro-courants

SOIN CRYOSKIN ⌚ 25 min / 90 € - 3 séances / 240 € - ⌚ 50 min / 135 € - 3 séances / 375 €
Traitement de cryothérapie ciblée. Une méthode naturelle aux nombreuses vertus anti-âge, circulatoire ou minceur

SOIN OXY PULSE LE CUBE O2+ ⌚ 50 min / 135 €

Réactiver les fonctions fondamentales de la peau grâce à la propulsion de microbulles d'oxygène chargées d'acide hyaluronique, de vitamines et d'antioxydants

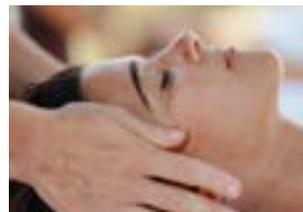
SOIN ENDERMOLIFT ⌚ 50 min / 135 € - 3 séances / 375 €

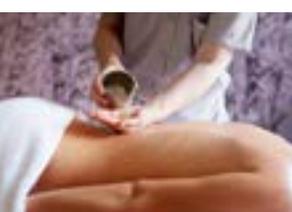
Une séance d'Endermolift associée à un modelage, un sérum et un masque hydratant

ICEKUB MINCEUR* ⌚ 50 min / 170 € - 80 min / 230 €

Traitement de cryolipolyse non-invasif et sélectif qui permet la réduction naturelle de la masse adipeuse localisée pour une silhouette harmonieuse avec un résultat étonnant après un mois

**Soin non disponible dans les programmes « Jeunesse Intemporelle » et « Collection Prestige et Liberté ».*





Les soins spa corps

Par Thalassa Sea & Skin

SOIN NOURRISSANT INTENSE ⌚ 50 min / 110 €

Le corps est dorloté et enveloppé dans un cocon de douceur

BIEN-ÊTRE ESSENTIEL DU DOS ⌚ 50 min / 110 €

Le bonheur des dos sous tension

BULLE D'OXYGÈNE ⌚ 50 min / 110 €

Expérience sensorielle pour apporter douceur et hydratation à la peau avec un gommage du corps suivi d'un modelage

Par Txokologie

MODELAGE RELAXANT MUSCULAIRE* ⌚ 50 min / 135 €

Ce modelage réalisé avec une huile Txokologie, soulage les tensions musculaires et favorise la détente. Idéal pour combattre la fatigue physique et mentale ainsi que les troubles du sommeil

Les massages & modelages

Les massages effectués par nos masseurs-kinésithérapeutes.

MASSAGES ⌚ 50 min / 135 € - 25 min / 85 €

Les modelages effectués par nos esthéticiennes ou hydrothérapeutes.

MODELAGES ⌚ 50 min / 119 € - 25 min / 75 €

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.
* Ce soin est vendu uniquement à la carte, il ne peut pas être intégré dans les programmes de soins.



Les formules bien-être à la journée

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

MA PAUSE BIEN-ÊTRE - 2 soins / 115 €

- 1 soin thalasso à choisir parmi : pluie marine apaisante, bain de mer hydromassant, massage hydrorelax, enveloppement reminéralisant aux algues laminaires, pressothérapie
- 1 modelage zen aux huiles ou sous pluie marine 25 min

MA PAUSE MARINE - 3 soins / 130 €

- 1 drainage marin, hydromassage allongé ou vague marine
- 1 soin de thalasso parmi : pluie marine apaisante, bain de mer hydromassant, well spa hydrojet, bain hydro-énergie, pressothérapie
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues laminaires

MA PAUSE COCOONING - 3 soins / 170 €

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 modelage zen aux huiles ou sous pluie marine 25 min
- 1 Cocon marin 25 min





Le Club Miramar

Devenez membre exclusif du Club Miramar, et profitez de séances* sportives en piscine ou en salle. Tous les jours, bénéficiez d'un accès à l'Espace Forme et Bien-Être : salle de sport aux équipements de pointe face à la mer, sauna, hammam oriental, piscine extérieure panoramique d'eau de mer, parcours aquatique intérieur.

Abonnement mensuel : 350 € (hors juillet/août)

Abonnement trimestriel : 700 € (hors juillet/août)

- Séances sportives en piscine
- Séances de renforcement musculaire en salle
- Accès à l'ensemble de l'espace forme & bien-être

Abonnement annuel : 2 000 €

- 3 rendez-vous experts kiné-conseil ou diététique
- Séances sportives en piscine
- Séances de renforcement musculaire en salle
- Accès à l'ensemble de l'espace forme & bien-être
- 3 invitations pour 1 personne
- 15% de remise sur les soins à la carte ainsi qu'au bar et au restaurant de l'hôtel

* Pour votre confort, les séances se déroulent en petit groupe de 5 à 7 personnes.
L'abonnement comprend une séance par jour selon disponibilité. Réservation la veille pour le lendemain ou le jour-même.
Renseignements sur les horaires et les séances à l'accueil de la Thalasso, au niveau -2 ou au 05 59 41 35 00

Le Bon Cadeau

Thalassa

SEA & SPA

OFFREZ À VOS PROCHES
UNE EXPÉRIENCE DE BIEN-ÊTRE
INOUBLIABLE

Plongez dans un univers de relaxation et de soins marins
dans l'une de nos destinations face à la mer.
Un pur moment de bonheur entre douceur
des vagues et apaisement total.

Information et réservation sur spa.accor.com ou au **05 59 41 35 00**.



Lexique des soins

Tarifs des soins à la carte pour composer vous-même votre programme sur-mesure.

Les essentiels de thalasso

BAIN DE MER

Relaxation iodée ⌚ 15 min / 45 €

Me plonger dans un bain d'eau de mer délicieusement chaude et laisser les jets massants ou les microbulles d'air décontracter mon corps des pieds à la tête.

BAIN DE MER HYDRO-ÉNERGIE

Des milliers de billes massantes ⌚ 15 min / 45 €

Glisser mes pieds dans une eau de mer remplie d'une multitude de petites billes qui les massent et les pétrissent.

PLUIE MARINE APAISANTE

Embruns iodés ⌚ 15 min / 45 €

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.

MASSAGE HYDRORELAX

Matelas massant ⌚ 15 min / 45 €

Laisser mon corps se relâcher sous l'effet d'un massage réalisé par deux jets puissants, des chevilles aux trapèzes.

PRESSOTHÉRAPIE

Bottes anti-gravité ⌚ 15 min / 45 €

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

Les modelages et enveloppements marins

ENVELOPPEMENT D'ALGUES

Cocktail d'actifs et de minéraux ⌚ 20 min / 60 €

Booster ma peau en vitamines, sels minéraux et oligo éléments dans un cocon de crème d'algues chaude appliquée sur ma peau. Algues laminaires pour me régénérer, fucus pour mincir, boues marines pour me décontracter.

DRAINAGE MARIN

Massage sous-marin ⌚ 20 min / 75 €

Sentir les bienfaits d'un massage sous-marin que procure un jet d'eau de mer sur mes muscles, mes articulations ou mes capitons.

GOMMAGE OU MODELAGE SOUS PLUIE MARINE

Expérience multi-sensorielle ⌚ 20 min / 75 €

La pluie d'eau de mer assouplit ma peau et démultiplie l'action du gommage aux trois sels ou du modelage manuel.

VAGUE MARINE

Jet massant ⌚ 15 min / 55 €

Sentir mes tensions se dissoudre sous l'effet d'un massage. Relancer mon énergie, sculpter ma silhouette ou me relaxer.

HYDROMASSAGE ALLONGÉ

Efficacité sur mesure ⌚ 15 min / 55 €

Soulager les tensions de mon dos et stimuler ma circulation sanguine sous l'effet d'un jet d'eau de mer chaude à pression variable dirigé par mon praticien.

WATERMASS

Palper-rouler à l'eau de mer ⌚ 20 min / 75 €

Ressentir 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.

Les activités coachées

AUTOMASSAGE MARIN

Énergisant, sculptant ou relaxant ⌚ 25 min / 35 €

Me plonger dans un bassin d'eau de mer chauffée, réaliser des exercices contre le courant d'un jet, guidé par un professionnel.

EN BORD DE MER

Sensations iodées ⌚ 50 min / 90 €

Beach run, Beach walk, marche océane, Sea sand training... mon coach utilise la plage pour me faire vivre une expérience ludique en pleine nature et prendre un bol d'air iodé.

SEA SAND TRAINING

Sur le sable et dans l'eau ⌚ 25 min / 35 €

Entraînement dynamique qui mélange renforcement musculaire et exercices cardio-vasculaires.

Les soins Signature de Biarritz

COCON MARIN

Enveloppement de détente ⌚ 25 min / 80 €

Enveloppement marin sur lit flottant. Ce soin, associé à un modelage détente du crâne et du visage ainsi qu'à la musicothérapie, vous assure une profonde relaxation du corps et de l'esprit.

WATERNING

Expertise kiné ⌚ 50 min / 135 €

Immergé en eau de mer chauffée, bercé par les mouvements de l'eau, le masseur-kinésithérapeute associe des techniques de relaxation et de stimulations douces pour favoriser votre lâcher-prise.

ENVELOPPMENT ZENITUDE

Rituel parfumé ⌚ 25 min / 80 €

Enveloppement chaud hydratant, subtilement parfumé aux essences d'agrumes, associé à un modelage relaxant du visage suivi d'un masque rafraichissant et d'un modelage plantaire.

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 modelage sous pluie marine.

INSTITUT THALASSA SEA&SPA - SNC LIONEST - Siège social : 6/8 Rue du Bois Briard 91080 Evry-Courcouronnes - Capital de 2 864 Euros - RCS : 378 103 519 - Crédits photos : Photothèque Accor-DR, ©FHMFM/GettyImages, ©Fabrice Rambert, ©Francis Amiard, ©Christelle Laray, ©Anais Lequeux Photographie, ©JC Gignonet & ©William Kerdoncuff, ©Image Source/Offset_com, ©by WILLIAMK/LA CLEF, ©LaClefProduction, ©WILLIAMK, ©NKS_Imagery/GettyImages, ©Westend61/GettyImages, ©Image Source/GettyImages, ©MRI2MAE/MRI3MAE/GettyImages, ©Thomas M.Barwick INC/GettyImages, ©John Shepherd/GettyImages, ©Imgorhand/GettyImages, ©Grinvalds/GettyImages, ©Andresr/GettyImages, ©WIN-Initiative/GettyImages, ©Byba Sepit/GettyImages, ©Astronaut Images/GettyImages, Shutterstock, ©Emmanuel Berthier, ©Cavan Images/Offset_com, ©Nazir Azhari Bin Mohd Anis/EyeEm/GettyImages, ©Abacapress/Cyril Chauvin, ©Lian Fei/Blue Jean Images/Offset_com, ©Olix Wirtinger/Corbis, ©Mosuno Media/Westend61/Offset_com, ©George Doyle/Stockbyte/GettyImages, ©Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession - Photos non contractuelles - Réalisation : D.H.C - Imprimée en France.

Thalassa

SEA & SPA

THALASSA BIARRITZ
SOFITEL LE MIRAMAR

13 rue Louison Bobet
64200 Biarritz

Plus d'infos et réservation
+33 (0)5 59 41 30 01

H2049-re@sofitel.com



#ThalassaSeaAndSpa

spa.accor.com

NOS DESTINATIONS
EN FRANCE
ET À L'INTERNATIONAL

BIARRITZ

LE TOUQUET

QUIBERON

HYÈRES

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA

AGADIR



ACCOR • LIVE LIMITLESS