



Thalassa

SEA & SPA

PARTENAIRE
PREMIUM



Biarritz

SÉJOURS THALASSO & SPA 2024

SOFITEL
HOTELS & RESORTS



Votre adresse
bien-être

Voyage sur la Côte Basque





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.



Sofitel Biarritz Thalassa Sea & Spa

L'hôtel, un emplacement idyllique	8
Restaurant & Bar	9
Thalasso & Spa	10
Forme et vitalité	11

Programmes de soins selon votre objectif

Ma pause Collection Prestige & Liberté - <i>Signature</i>	12
Ma pause Magnificence océane - <i>Signature</i>	14
Ma pause Sea & Spa	16
Ma pause d-stress	17
Ma pause zen	18
Ma pause vitaminée	20
Mon escapade Maman Bébé - <i>Nouveauté</i>	22
Ma pause body repair	24
Ma pause ma'ligne	26

Informations pratiques

Collection de soins à la carte	28
Bon cadeau	33
Lexique et tarifs des soins thalasso à la carte	34



S O F I T E L
HOTELS & RESORTS

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 moment devient un 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. 34 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*

Mon programme 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
- 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

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, séances de Do-in, ou de posture du dos. Un expert bien-être sera votre référent pour la préparation de votre arrivée, ainsi que pendant et après votre séjour.

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 hôtesses d'accueil sont à votre disposition au 05 59 41 35 00.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 449 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 335 €*
par jour et par personne

Nos Coups de cœur

MODELAGE PIERRES CHAUDES



WATERNING



SOIN DU VISAGE



1 à 6 jours

À partir de 1 jour /
4 soins par jour /
2 rendez-vous experts /
1 nuit avec petit déjeuner

* 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 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

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

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 :

Pour drainer et me régénérer grâce aux vertus de l'eau de mer & des algues

1 soin de thalasso, parmi :

- tous nos soins de thalasso à la carte parmi : 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, bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, well spa hydrojet, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, enveloppement d'algues, enveloppement jambes légères, application de boues marines, enveloppement détoxifiant, enveloppement minceur aux algues fucus

Pour préserver ma jeunesse

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



4 à 6 jours

2 soins par jour
+ 2 rendez-vous experts
4 nuits en demi-pension

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

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 520 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 205 €*
par jour et par personne

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

** En supplément.

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



HYDROMASSAGE ALLONGÉ



MODELAGE ÉNERGIE



SOIN DU CORPS

Ma pause Sea & Spa

Chaque jour je profite de :

1 soin essentiel de thalasso parmi :

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

1 soin modelage marin parmi :

- hydromassage allongé, vague marine, ou drainage marin

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 319 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 205 €*
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.
Sea & spa : mer et spa



4 à 6 jours

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

Ma pause d-stress

Un programme anti burn-out

Chaque jour je profite de :

- 2 soins essentiels de thalasso pour faire le plein d'énergie
- 1 soin zen pour me détendre
- 1 séance coachée pour trouver les clés de mon mieux être

CONTENU DE MA PAUSE D-STRESS EN 4 JOURS

Pour faire le plein d'énergie :

- 1 rendez-vous nutrition
OligoScan Wellness
- 2 soins modelages marins parmi :
hydromassage allongé, vague
marine relaxante ou drainage marin
- 5 soins ciblés parmi : bain de mer
hydromassant, massage hydro-relax,
well spa hydrojet, pluie marine
apaisante, pressothérapie, bain de
mer hydro-énergie, enveloppement
d'algues ou séance de cryothérapie
corps entier

Pour me détendre :

- 1 modelage sérénité (50 min)
- 1 Bien-être du dos (50 min)
- 1 cocon marin (45 min)
- 1 modelage sous pluie marine (25 min)

Pour trouver les clefs de mon mieux être :

- 2 séances de lâcher-prise parmi :
Do In, sophrologie (25 min)
- 2 activités coachées douces
en bassin ou en bord de mer



BAIN DE MER



SOPHROLOGIE



MODELAGE SÉRÉNITÉ

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 520 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 205 €*
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 zen

Chaque jour je profite de :

1 soin essentiel de thalasso parmi :

- Bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, enveloppement marin, well spa hydrojet

1 soin modelage marin parmi :

- Vague marine relaxante, hydromassage allongé ou drainage marin

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 274 €*
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.

** En supplément.

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 zen

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 ZEN EN 4 JOURS

Pour dénouer mon corps

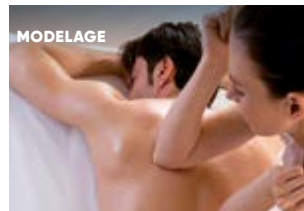
- 1 Bulle d'oxygène (50 min) (gommage suivi d'un modelage)
- 1 modelage sérénité (50 min)
- 1 Bien-être du dos (50 min) (soin du dos suivi d'un modelage)
- 1 modelage signature (50 min)

Pour me ressourcer

- 1 drainage marin
- 1 vague marine relaxante
- 2 hydromassages allongés

Pour me régénérer

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



MODELAGE



BAIN DE MER



MODELAGE SÉRÉNITÉ

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 560 €*
par personne en chambre double

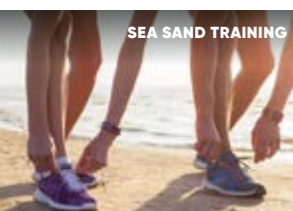
SANS HÉBERGEMENT

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 vitaminée

Chaque jour je profite de :

1 soin essentiel de thalasso parmi :

- bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, enveloppement marin, well spa hydrojet, enveloppement d'algues

1 soin modelage marin parmi :

- vague marine relaxante, hydromassage allongé ou drainage marin

1 séance de remise en forme coachée, parmi :

- Aquajogging, Aquagym, automassage marin, Aquavitalité, sea sand training

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 229 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 115 €*
par jour et par personne

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

** En supplément.

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 vitaminée

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 VITAMINÉE EN 4 JOURS

Pour me détendre

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

Pour me régénérer

- 6 soins essentiels de thalasso zen ou vitalité parmi : bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, massage hydrorelax, pressothérapie, well spa hydrojet
- 2 enveloppements reminéralisants

Pour renforcer mon corps

- 4 activités coachées en bassin ou en extérieur parmi : automassage marin énergisant ou relaxant, aquagym, sea sand training



AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 260 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 140 €*
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.



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

Chaque jour je profite de :

- 1 soins essentiels 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 BEBE EN 6 JOURS

Pour affiner mon corps & me régénérer :

- 6 soins ciblés parmi : bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, well spa hydrojet, ou séance de cryothérapie corps entier, enveloppements détoxifiants, minceur ou revitalisant.

Pour me ressourcer & me détendre :

- 2 modelages sous pluie marine ou modelage zen (25 min)
- 1 soin corps ou visage Thalassa Sea & Skin (50 min)
- 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 : automassage marin sculptant, renforcement musculaire cuisses, abdos, fessiers, séance posture du dos, do-in

Pour maman ou pour bébé :

- 2 bains maman bébé
- 1 massage maman bébé 25 min avec un masseur-kinésithérapeute
- 1 rendez-vous nutrition, impédancemétrie et OligoScan wellness
- 2 rendez-vous avec notre Doula**

THALASSO avec BÉBÉ

Jusqu'à 9 mois, l'équipe professionnelle de notre nurserie accueille votre enfant pendant vos soins. De plus, tous les équipements pour votre bébé (lit bébé, baignoire et chauffe-biberon) sont mis à votre disposition.

AVEC HÉBERGEMENT

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

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 230 €*
par jour et par personne



4 à 6 jours

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

Programme réalisé du lundi au samedi.

* 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
body repair

Mon programme de 4 soins par jour pour soulager mes douleurs et renforcer ma posture

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 BODY REPAIR EN 6 JOURS

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

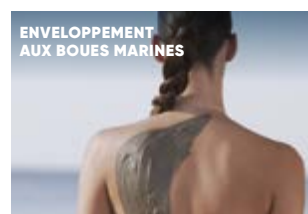
Pour retrouver ma forme & faciliter mes mouvements :

- 2 séances d'automassage marin
- 1 séance posture du dos
- 3 séances de rééducation en piscine (25 min)
- 6 massages thérapeutiques avec un masseur-kiné (25 min)

Pour me régénérer :

- 5 soins ciblés parmi : bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, 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

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



4 à 6 jours

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

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 540 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 210 €*
par jour et par personne

Programme réalisé du lundi au samedi.

* 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.

Ma pause body repair : Ma pause récupération

4 à 6 jours

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

Ma pause ma'ligne

Mon programme de 4 soins par jour 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, massage hydro-relax, pluie marine apaisante, pressothérapie minceur, bain de mer hydro-énergie ou une séance de cryothérapie corps entier

Pour tonifier mon corps :

- 2 séances d'automassage marin sculptant
- 2 activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer

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

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 480 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 195 €*
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.

6 jours

À partir de 6 jours /4 soins par jour
+ 3 rendez-vous experts
6 nuits en pension complète
ma'ligne

Ma pause ma'ligne

Mon programme de 4 soins par jour 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 - pension complète

Adopter les bonnes pratiques

- 2 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness
- 1 bilan sportif

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 un bain en cas de contre-indication
- 6 soins essentiels de thalasso minceur parmi : bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, pluie marine apaisante, pressothérapie minceur, bain de mer hydro-énergie

Pour tonifier mon corps :

- 3 séances d'automassage marin sculptant
- 3 activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer

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

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 610 €*
par personne en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 195 €*
par jour et par personne

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE



ENVELOPPEMENT MINCEUR



ACTIVITÉ COACHÉE



* 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.

Collection de soins à la carte

Pour compléter votre programme de soins, nous vous invitons à découvrir notre sélection « Coup de cœur » de soins à la carte.

Ressentez pleinement tout le sens du mot bien-être, en vous laissant séduire par des soins personnalisés, au féminin comme au masculin.

L'ensemble de notre collection de soins est à retrouver sur spa.accor.com.

Pour profiter de plus de disponibilités, nous vous recommandons de réserver vos soins à la carte en amont de votre arrivée à l'hôtel.

NOTRE SÉLECTION COUP DE COEUR

Les soins spa visage 30

Par Thalassa Sea & Skin
Par Biologique Recherche

Les soins haute technologie 31

Les soins spa corps 32

Par Thalassa Sea & Skin
Les massages & modelages

Bon cadeau 33

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.



Les soins spa visage



Par Thalassa Sea & Skin

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.



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®.

LE SOIN SECONDE PEAU* ⌚ 80 min / 300 € - Forfait 3 soins 800 €
Innovation dans la cosmétique professionnelle, ce soin régénérant et liftant est conçu à partir d'un masque électrotissé à 80% d'acide hyaluronique de grade pharmaceutique pour les Instants de Peaux® matures marquées par les signes de l'âge.

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





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 LED 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.

Retrouvez également tous ces soins dans le programme à la carte

JEUNESSE INTEMPORELLE

3 JOURS : 2 soins de 50 min et 1 soin de 80 min - 425 €

5 JOURS : 4 soins de 50 min et 1 soin de 80 min - 660 €

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 / 105 €

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.

BULLE D'OXYGÈNE ⌚ 50 min / 105 €

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

Les massages & modelages

Les massages effectués par des masseurs-kinésithérapeutes.

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

Les modelages effectués par des esthéticiennes ou des hydrothérapeutes.

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



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
@Thalassaseaspa

Lexique des soins

Tarif 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 massant 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 / 55 €

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 / 60 €

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 réalisé avec un sérum marin selon une gestuelle exclusive.

VAGUE MARINE

Jet massant ⌚ 15 min / 50 €

Sentir mes tensions se dissoudre sous l'effet d'un massage. Relancer mon énergie, sculpter ma silhouette ou me relaxer lors d'une séance spécial dos, les gestes.

HYDROMASSAGE ALLONGÉ

Efficacité sur mesure ⌚ 15 min / 50 €

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 / 80 €

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, Mind body walk, 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.

EN STUDIO

Efficacité absolue ⌚ 50 min / 90 €

Méditation-relaxation, total body gym, Yin Yang Yoga... mon coach utilise les techniques actuelles.

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 Sound Care, vous assure une profonde relaxation du corps et de l'esprit.

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.

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.

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, ©Anais Lequeux Photographie, ©FHMFMH/GettyImages, ©Francis Amiard, ©Frédéric-Christian@Unsplash, ©Fabrice Rambert, ©JC Gigonnet & ©William Kerdoncuff, Image Source/Offset_com, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, ©by WILLIAMK/LA CLEF, ©LaClefProduction, ©WILLIAMK,Image Source/GettyImages, NKS_Imagery/GettyImages, Grinvalds/GettyImages, Andres/GettyImages, Byba Sepit/GettyImages, Shutterstock, ©Emmanuel Berthier, Cavan Images/Offset_com, George Doyle/Stockbyte/GettyImages, Astronaut Images/GettyImages, ©Christelle Laray, Westend61/GettyImages, Thomas M.Barwick INC/GettyImages, ©MRI2MAE/MRI3MAE/GettyImages, John Shepherd/GettyImages, WIN-Initiative/GettyImages, Nazir Azhari Bin Mohd Anis/EyeEm/GettyImages, Abacapress/Cyril Chauvin, Lian Fei/Blue Jean Images/Offset_com, © Olix Wirtinger/Corbis, Imgorhand/GettyImages - Photos non contractuelles - Réalisation : DH.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

ÎLE D'OLÉRON

HYÈRES

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA

AGADIR



ACCOR · LIVE LIMITLESS