



Thalassa

SEA & SPA

SPA & BEAUTÉ

COLLECTION DE SOINS

QUIBERON

Sommaire



Clés du mieux-être	04	31	Sport & coaching
Soins Spa visage	08	37	Essentiels de thalasso
Soins visage haute technologie	14	40	Pauses marines
Soins Spa corps	16	42	Mise en beauté
Soins minceur	19	43	Coiffure
Suite de soins privative	22	44	Soins au masculin
Modelages	24	46	Informations pratiques
Expertise kiné	28		



THALASSO, SPA & BEAUTÉ : +33 (0)2 97 50 48 29

Bienvenue à l'institut de thalasso & spa. Un monde de bien-être, lumineux et ouvert sur l'océan de plus de 5000 m² s'offre maintenant à vous : thalasso, spa, minceur, beauté, sport, développement personnel... Nous avons choisi pour vous des partenaires d'exception et avec eux, nous voulons vous faire vivre des moments inoubliables. Nos experts sont à vos côtés pour faire de votre escale quiberonnaise un moment hors du temps, où plus rien ne compte que votre bien-être.

Les clés du mieux-être

♥ Récupération



NOUVEAU

LA MICRO SIESTE ⌚ Séance en petit groupe 40 min / 15€

Des exercices de respiration, d'automassage et d'apprentissage de la micro sieste pour dissiper la fatigue et récupérer son énergie en quelques minutes.

LA RESPIROLOGIE

Maîtriser son souffle pour cultiver l'équilibre et la vitalité. Une promesse de nos séances exclusives de Respirologie basées sur la méthode Vital'Respir™. Les quatre éléments entrent en synergie pour prendre soin de vous.

BULLE D'AIR ⌚ Séance individuelle en bassin 25 min / 45 €

Lâchez prise dans un océan de tranquillité, laissez se dissoudre vos tensions et retrouvez le calme profond.

TERRE ME ⌚ Séance en petit groupe en salle 50 min / 25 €

Retrouvez vos appuis, puisez dans la source de l'énergie vitale et déployez vos ailes.

ÉNERGIE ⌚ Séance iodée en petit groupe en extérieur 50 min / 25 €

Libérez toutes vos énergies et trouvez les clés de votre rayonnement.



Détox



CONSULTATION MÉDICALE* 20 min / 50 €

Notre médecin vous guidera dans le choix des bilans de santé à réaliser et des thérapies utilisables pour préserver et/ou améliorer votre santé.

OLIGOSCAN 20 min / 60 €

Test personnalisé permettant un bilan détaillé concernant les oligo-éléments présents ou non dans votre corps.

* Secteur non conventionné

Sérénité



INITIATION À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

  En groupe 50 min / 25 € - en individuel 50 min / 80 €

Apprenez à libérer votre esprit du flot de vos pensées pour vous concentrer sur le moment présent.

MARCHE MÉDITATIVE

  En groupe 50 min / 25 € - en individuel 50 min / 80 €

Marche consciente associant la synchronisation de la respiration et de la marche sur des rythmes précis permettant de lâcher prise et ainsi obtenir un grand calme intérieur.

RELAXATION

  En groupe 50 min / 25 € - en individuel 50 min / 80 €

Méthode dédiée à l'écoute du corps, qui en agissant sur les tensions et blocages permet d'accéder à un état de bien-être et de lâcher-prise.

SOIN SIGNATURE QUIBERON

NOUVEAU

AQUA SENSORIEL 40 min / 70 €

En séance individuelle, vous sentez votre corps et votre esprit se détendre et bouger librement grâce à un enchaînement de mouvements doux et d'étirements.

SOIN SIGNATURE QUIBERON

KIB'WELL 50 min / 80 €

Pratique méditative exclusive en extérieur portant attention sur chacun des sens et son environnement, ponctuée d'une séance de relaxation à l'intérieur afin de mémoriser et d'ancre les sensations positives.

DO-IN Séance en groupe 50 min / 25 €

Méthode d'automassage et de rééquilibrage de votre énergie vitale.

YOGA Séance en groupe 50 min / 25 €

Technique ancestrale indienne qui combine des techniques de postures et de respiration.



Les soins Spa visage

Par Biologique Recherche



Découvrez les formules de haute efficacité de Biologique Recherche, fortement dosées en principes actifs et composées d'ingrédients naturels ou biotechnologiques sans parfum. L'épiderme est toujours traité sur un diagnostic « dermo-cosmétique » personnalisé suivant l'analyse de l'Instant de Peau® dans un objectif de résultat immédiat, visible et durable.

DIAGNOSTIC SKIN INSTANT® LAB   1^{ère} séance 30 min / Offert
Première étape de la Méthodologie Biologique Recherche, ce diagnostic unique permet d'identifier votre Instant de Peau®. À l'issue de votre Instant de Peau, l'esthéticienne vous proposera la meilleure réponse soins en 55 min ou en 1h25, parmi la palette de soins Biologique Recherche.

Les soins de 55 minutes sont réalisés uniquement manuellement, ils rendent votre peau radieuse et lisse, grâce aux vertus régénérantes des actifs mais aussi aux techniques de modelage spécifiques, tonifiantes et liftantes.

Les soins de 1h25 sont réalisés manuellement et à l'aide du Remodeling Face®. Cet appareil est un véritable booster d'efficacité. Les rides sont moins marquées et l'ovale du visage redessiné.

NOUVEAU

SOIN CRYOTHERAPIE BIOLOGIQUE RECHERCHE ⌚ 70 min / 170 €

Alliance des bienfaits de la thérapie par le froid à la technicité d'un soin visage Biologique Recherche.

NOUVEAU

SOIN OXYGÉNANT VIPO2 ♿ ⌚ 60 min / 145 €

Ce rituel équilibrant oxygène l'épiderme et détend les traits pour retrouver une mine resplendissante.

SOIN SECONDE PEAU ♿ ⌚ 60 min / 320 €

Ce soin accélère le renouvellement cellulaire et s'adresse aux Instants de Peau® matures, comme une alternative aux injections.

À associer avec le Module électroporation pour une efficacité optimale.

SOIN MICROPUNCTURE ⌚ 60 min / 175 €

Ce soin intensif active la production de collagène et contribue à lutter contre vieillissement cutané, pour un effet éclatant et défatigant.

LES +

MODULES À ASSOCIER À TOUS VOS SOINS VISAGE BIOLOGIQUE RECHERCHE

Pour un effet optimisé, vous pouvez enrichir votre soin Biologique Recherche par ces deux techniques de pointe :

MODULE ÉLECTROPORATION ⌚ 15 min / 50 €

Grâce au Remodeling Face®, les actifs pénètrent plus en profondeur pour des résultats optimaux.

MODULE PATCH CONTOUR DES YEUX ♿ ⌚ 15 min / 40 €

Ce soin estompe les cernes et poches pour un regard défatigué et plus jeune.

Vendu uniquement en association avec un soin Biologique Recherche.

Par KOS



Ingrédients nobles et précieux, sélectionnés aux 4 coins du monde, actifs et puissants choisis avec soin pour leurs effets visibles sur la peau, fragrances subtiles...KOS PARIS offre des huiles naturelles et raffinées qui subliment la peau et éveillent les sens.

SOIN DES LÉGENDES* ⌚ 1h15 / 150 €

Soin anti-âge inspiré d'un art ancestral japonais, il vise à décontracter les muscles, lisser les rides et rééquilibrer l'épiderme en profondeur.

SOIN DOUCEUR CAMOMILLE* ⌚ 1h / 130 €

Soin du visage apaisant, calmant et hydratant pour les peaux délicates et sensibles, afin de retrouver douceur et éclat.

**Produits végétaux « bio » 95 % à 100 % naturels, sans paraben et sans conservateur.*

Thalassa sea & skin*



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

SOURCE D'ÉCLAT ET DE JEUNESSE   50 min / 105 €

Le réveil d'une peau lissée et d'un visage rayonnant.

SOURCE D'HYDRATATION CALMANTE   50 min / 105 €

La plénitude d'une peau ressourcée et protégée.

SOURCE DE PURETÉ   50 min / 105 €

Une peau saine et un grain de peau affiné.

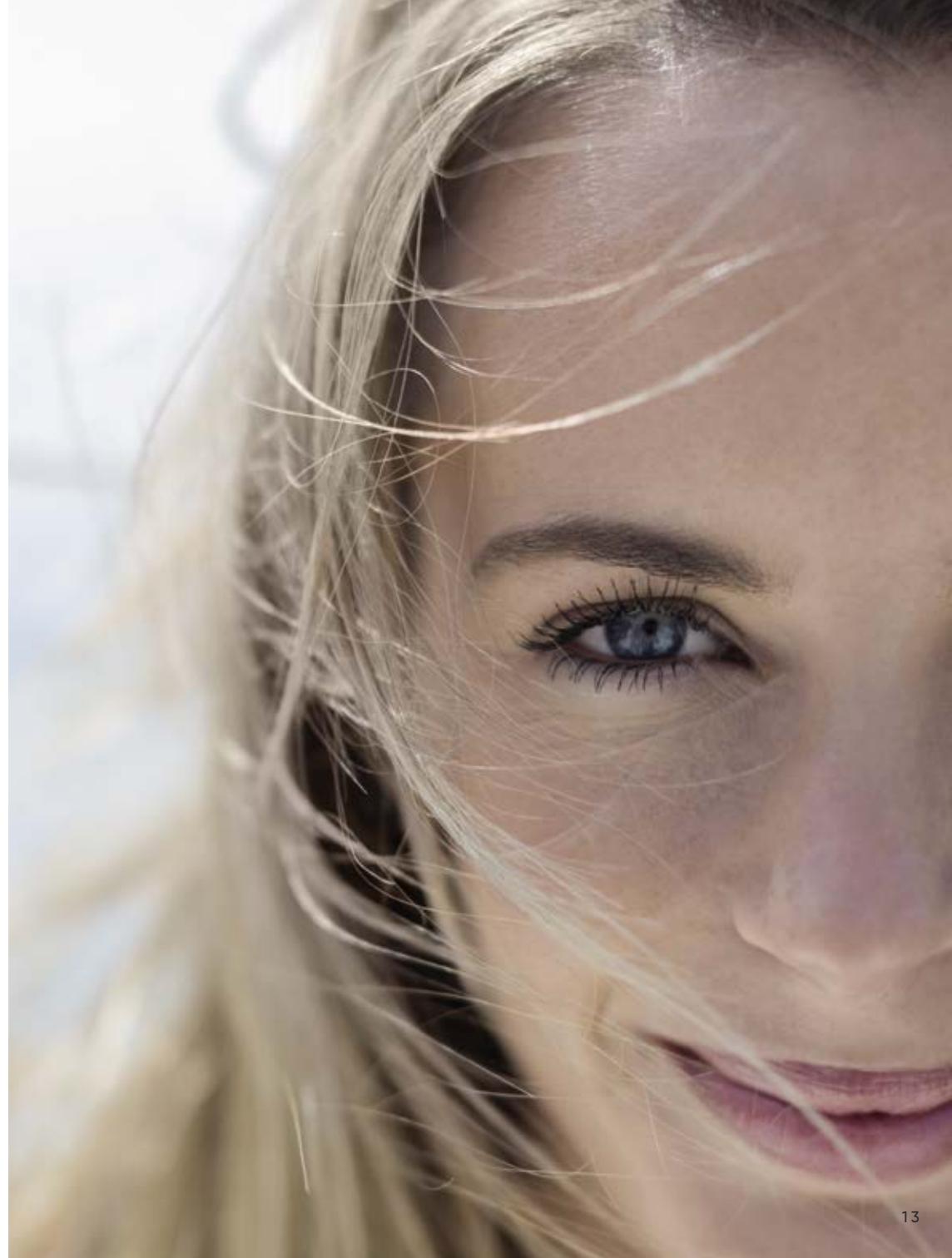
SOUFFLE D'ÉTERNITÉ   25 min / 80 €

Puissant repulpant et anti-oxydant.

SOUFFLE DE FRAÎCHEUR   25 min / 80 €

De l'éclat en un tour de mains expertes.

**La gamme Thalassa sea & skin remplacera la gamme Aquascience à partir du printemps 2019*



Les soins visage haute technologie

Découvrez les toutes dernières tendances et innovations en matière de soins pour lutter efficacement et durablement contre les signes de l'âge.

NOUVEAU

CRYOSKIN

Application sur une zone ciblée ⌚ 10 min / 30 € - 30 min / 70 €

Visage entier (+ cou et décolleté) ⌚ 25 min / 70 €

Application d'un froid sec jusqu'à -185°C pour activer la circulation sanguine, resserrer les pores et lutter contre le relâchement cutané.

LES +

Pour un effet optimisé, enrichissez votre cryothérapie visage, en y ajoutant :

LE MODULE PATCH ⌚ 15 min / 40 €

PHOTOMODULATION ESTHÉTIQUE LED FIVE® ⌚ 25 min* / 85 €

Stimulation de l'activité épidermique par luminothérapie non invasive et indolore, pour rajeunir, réparer et apaiser la peau.

*1 zone corps ou visage

RADIOFRÉQUENCE ISKEEN ⌚ 30 min* / 150 €

Véritable alternative au lifting chirurgical, l'iSkeen lutte efficacement contre le relâchement cutané et la cellulite.

*1 zone corps ou visage

SOIN COSMELED ⌚ 3 séances* / 480 €

- Une séance de 1h25 avec Radiofréquence + LED

- Une séance de 25 min avec LED

- Une séance de 1h25 avec Radiofréquence + LED

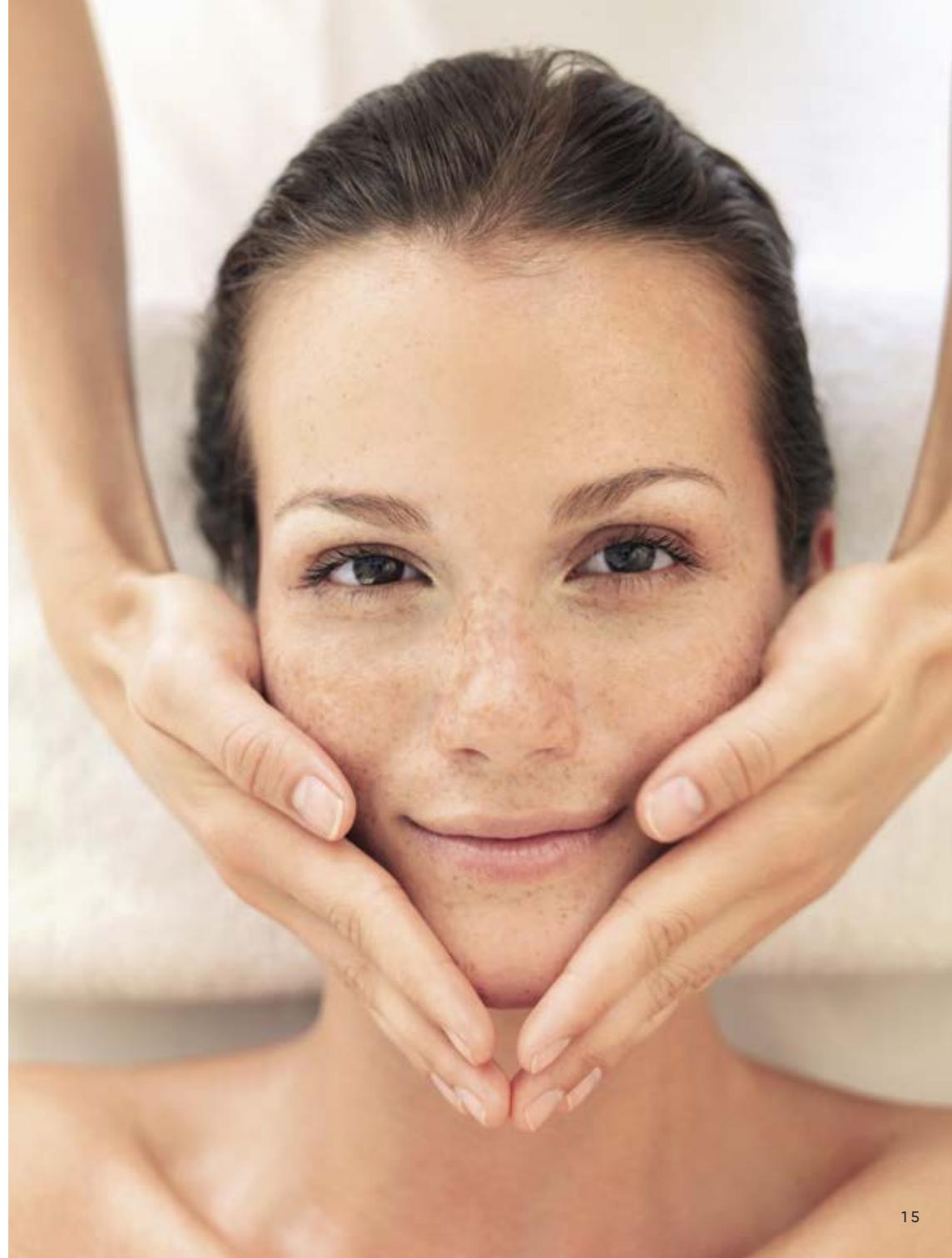
Chaque étape du traitement agit sur un ou plusieurs signes du vieillissement cutané.

*Avec 1 jour de pause entre chaque séance.

SOIN ENDERMOLIFT VISAGE PAR LPG ⌚ 40 min / 110 €

Forfait 3 séances / 300 € - Forfait 6 séances / 540 €

Soin exclusif nouvelle technologie LPG Alliance pour tonifier la peau, sculpter l'ovale et raffermir.



Les soins Spa corps

Par Thalassa sea & skin*

À travers des textures et des senteurs uniques, initiez-vous aux plaisirs et aux vertus incomparables de nos soins exclusifs et prolongez en douceur les bénéfices et sensations des soins de la thalasso.

BIEN-ÊTRE DU DOS ⌚ 50 min / 105 €

Le bonheur des dos sous tension.

HYDRATATION VELOURS ⌚ 50 min / 105 €

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

GOMMAGES AUX SELS MARINS ⌚ 25 min / 75 €

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

** La gamme Thalassa sea & skin remplacera la gamme Aquascience à partir du printemps 2019.*

Par Ligne St Barth

NOUVEAU

SOIN PEACE OF MIND ⌚ 45 min / 100 €

Modelage profond et relaxant du cuir chevelu, et soin du cheveu nourrissant.

SOIN CHILL OUT ⌚ 1h15 / 199 €

Modelage profondément relaxant sublimé par la chaleur des coquillages chauds des Caraïbes et l'huile d'avocat.

SOIN ST BARTH HARMONY ⌚ 30 min / 85 € - 60 min / 145 €

Modelage Détente aux senteurs des Caraïbes.

SOIN ST BARTH SOFTNESS ⌚ 45 min / 115 €

Modelage gommant douceur à l'huile de coco et à la papaye fraîche.

SOIN ST BARTH ELASTICITY ⌚ 45 min / 115 €

Enveloppement précieux à base d'argile, d'ananas ou de concombre frais.





Les soins minceur

Les soins minceur essentiels de thalasso



Le Sofitel Quiberon Thalassa sea & spa est LA référence de la thalasso minceur depuis plus d'un demi-siècle, avec une expertise pointue et un savoir-faire reconnu, tous deux mis au service de vos objectifs.

SOIN SIGNATURE QUIBERON

KIB'DREN ⌚ 20 min / 80 €

Hydro-massage précis de l'ensemble du corps en immersion dans l'eau de mer

DRAINAGE MARIN MINCEUR ⌚ 20 min / 70 €

Dans un bain d'eau de mer, modelage du corps à l'aide d'un jet pour une action anti-cellulite.

ENVELOPEMENT MINCEUR AUX ALGUES FUCUS ⌚ 20 min / 65 €
40 min / 95 €

Idéal pour éliminer les toxines et favoriser l'amincissement grâce à un effet de sudation.

WATERMASS MINCEUR ⌚ 20 min / 80 €

Modelage mécanique couplé aux bienfaits de l'eau de mer et des huiles essentielles.

AUTOMASSAGE MARIN MINCEUR* ⌚ 20 min / 55 €

Me plonger dans un bassin d'eau de mer chauffée, réaliser des exercices énergisant, sculptant ou relaxant contre le courant d'un jet, guidé par un professionnel et m'offrir une expérience unique et bienveillante qui réunit tous les bienfaits de la thalasso.

VAGUE MARINE MINCEUR** ⌚ 12 min / 55 €

Hydromassage tonique des zones cellulitiques avec un jet d'eau de mer chaude pour des effets affinants et sculptants.

* Jets sous-marins minceur

** Douche à jet minceur

La nutrition

CONSULTATION MÉDECIN NUTRITIONNISTE* ⌚ 30 min / 85 €

Rendez-vous avec notre médecin spécialisé en nutrition, pour un bilan médical, des conseils alimentaires et de complémentations spécifiques.

* Secteur non conventionné

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE ⌚ 30 min / 65 €

Un rendez-vous avec notre diététicienne pour un bilan complet et des conseils alimentaires personnalisés. Test d'impédancemétrie inclus.

Les soins minceur par Biologique Recherche

SOIN RAFFERMISSANT DU BUSTE ET DES BRAS ⌚ 60 min / 145 €

Avec Remodeling Face® ⌚ 1h25 / 195 €

Il est spécifiquement dédié au buste et aux bras pour un effet regalbant et anti-relâchement. Résultats renforcés grâce au Remodeling Face®.

SOIN BOOSTER MINCEUR AU GANT ⌚ 1h25 / 185 €

Ce soin stimule la microcirculation et favorise l'élimination des toxines et l'excès d'eau.

SOIN LIFT CORPS MATRICIEL ⌚ 1h25 / 185 €

Ce soin raffermi et tonifie les tissus, élimine les cellules mortes et resculpte le corps.

⌚ 3 séances* / 470 €

- Une séance soin incluant gommage 1h25
- Une séance soin 1h
- Une séance soin 1h

Chaque étape du traitement agit sur un ou plusieurs signes du vieillissement cutané.

*Avec 1 jour de pause entre chaque séance.

Les soins minceur experts

NOUVEAU

CELLU M6® ALLIANCE « DERNIÈRE GÉNÉRATION »

Agissant sur le déstockage des graisses rebelles et sur la qualité de la peau, ce nouveau brevet permet une action directe sur les adipocytes (cellules de la minceur) présents dans notre hypoderme, et sur les fibroblastes (cellules de la jeunesse) présents dans notre derme.

Séances à la carte

Séance LPG Alliance ⌚ 15 min / 50 € - 25 min / 90 € - 40 min / 110 €

Soin signature Relax LPG ⌚ 30 min / 60 €

Soin Signature Detox LPG ⌚ 30 min / 60 €

Forfaits

LPG Alliance 3* ⌚ 15 min / 140 €

Zone traitée : Bras

LPG Alliance 3* ⌚ 25 min / 250 €

Zone traitée : Bras et ventre

LPG Alliance 3* ⌚ 40 min / 300 €

Zone traitée : Bras, ventre et une 3^{ème} zone adaptée en fonction du bilan

NOUVEAU

La suite de soins privative

Soucieux de vous offrir des expériences exceptionnelles, nous avons créé « **la suite de soins privative** ». Intégrée au cœur de notre institut, elle est composée de 3 cabines de soins, d'un salon chaleureux et d'une terrasse extérieure à l'abri des regards. Un univers de soins exclusif et privé, pensé pour vous, avec des experts exclusivement au service de votre bien-être. Pour une journée ou une demi-journée, seul, en couple, en famille ou entre amis, vivez des instants exceptionnels dans un lieu unique.

Nous vous proposons une sélection de nos meilleurs soins thalasso & spa à découvrir le temps d'une journée ou demi-journée, **4 soins** (de 20 à 30 min) dont :

2 SOINS D'EAU DE MER PARMIS :

Gommage sous pluie marine, Modelage sous pluie marine, Drainage marin, Watermass détente.

2 SOINS SPA BEAUTE PARMIS :

Modelage Saint Barth Harmony 25 min, Modelage Total Relax Cuir Chevelu, Soin du visage Souffle de Fraîcheur ou de Vitalité, Enveloppement hydratant douceur.

1 PERS. ⌚ ½ journée / 400 €

2 PERS. ⌚ ½ journée / 600 €

3 PERS. ⌚ journée / 1 500 €

4 PERS. ⌚ journée / 1 900 €

LES +

⌚ à la ½ journée

4 soins par personne

Pause bien-être

Terrasse privée avec accès à la plage

⌚ à la journée

4 soins par personne

Pause bien-être

Terrasse privée avec accès à la plage

Déjeuner « sur le pouce »



Les modelages

Les modelages par KOS PARIS



Ingrédients nobles et précieux sélectionnés aux quatre coins du monde, choisis avec soin pour leurs effets visibles sur la peau, fragrances subtiles... KOS PARIS offre des huiles naturelles et raffinées qui subliment la peau et éveillent les sens.

SOIN SIGNATURE QUIBERON

MODELAGE SIGNATURE « ABSOLUE DE GENÊT » ⌚ 50 min / 140 €
Modelage exclusif à l'Absolue de Genêt et aux galets chauds pour un lâcher-prise total.

MODELAGE CÉRÉMONIE DES HUILES ⌚ 50 min / 140 €
Modelage relaxant pour une détente énergisante du corps et de l'esprit.

MODELAGE DÉCOUVERTE ⌚ 50 min / 140 €
Soin favorisant le lâcher-prise grâce à une relaxation en douceur du haut du corps.

Les modelages énergie



MODELAGE VITALITÉ ⌚ 25 min / 75 € - 50 min / 130 €
Manœuvres toniques et profondes sur l'arrière du corps offrant bien-être et légèreté.

MODELAGE ÉNERGÉTIQUE CHINOIS ⌚ 50 min / 150 €
Pressions digitales et massages le long des méridiens pour relancer la circulation énergétique.



Les modelages sérénité



NOUVEAU

MODELAGE À 4 MAINS ⌚ 25 min / 150 €

Un seul modelage pour 2 fois plus d'effets relaxants.

SOIN HINOKIBŌ ⌚ 50 min / 140 €

Modelage japonais du corps réalisé à l'aide d'un bâton en bois (Bo) de Cyprès (Hinoki) pour des bienfaits relaxants.

MODELAGE ABHYANGA ⌚ 50 min / 140 €

Profondément revitalisant et bienfaisant, un voyage au cœur de la tradition indienne.

MODELAGE ZEN ⌚ 25 min / 75 € - 50 min / 130 €

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

MODELAGE ZEN EN DUO ⌚ 25 min / 155 €* - 50 min / 265 €*

Modelage tout en douceur pour une détente à deux.

** Prix pour 2 personnes*

MODELAGE TOTAL RELAX VISAGE ⌚ 25 min / 75 €

Modelage du visage, du cou et du décolleté, profondément relaxant.

MODELAGE TOTAL RELAX CUIR CHEVELU ⌚ 25 min / 75 €

Réalisé en cabine, modelage du cuir chevelu, cou et décolleté pour une détente absolue.

Les rituels hammam



GOMMAGE AU GANT LOOFAH ⌚ 15 min / 65 €

Soin au savon noir et au gant loofah pour gommer toutes les impuretés.

RITUEL ORIENTAL ⌚ 80 min / 155 €

Gommage corporel au gant Kassa et au savon noir suivi d'un modelage relaxant aux huiles parfumées.

L'expertise kiné



DRAINAGE LYMPHATIQUE ⌚ 50 min / 150 €

Stimulation manuelle pour une élimination des toxines et une meilleure circulation lymphatique.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ⌚ 25 min / 90 € - 50 min / 150 €

Massage des pieds aux multiples terminaisons nerveuses pour un mieux-être global.

MASSO-KINÉSITHÉRAPIE* ⌚ 25 min / 85 € - 55 min / 140 €

Séance personnalisée pour combattre blocages et tensions du corps, douleurs musculaires et articulaires.

SÉANCE RÉÉDUCATIVE INDIVIDUELLE* ⌚ 25 min / 85 € - 50 min / 140 €

Nos kinésithérapeutes vous proposent des séances de rééducation personnalisées.

RÉÉDUCATION EN BASSIN* ⌚ en petits groupes 25 min / 55 €

Récupération articulaire et musculaire pour retrouver l'équilibre et une coordination générale. Notre thérapeute pourra suivre les prescriptions de votre médecin.

OSTHÉOPATHIE* ⌚ 50 min / 150 €

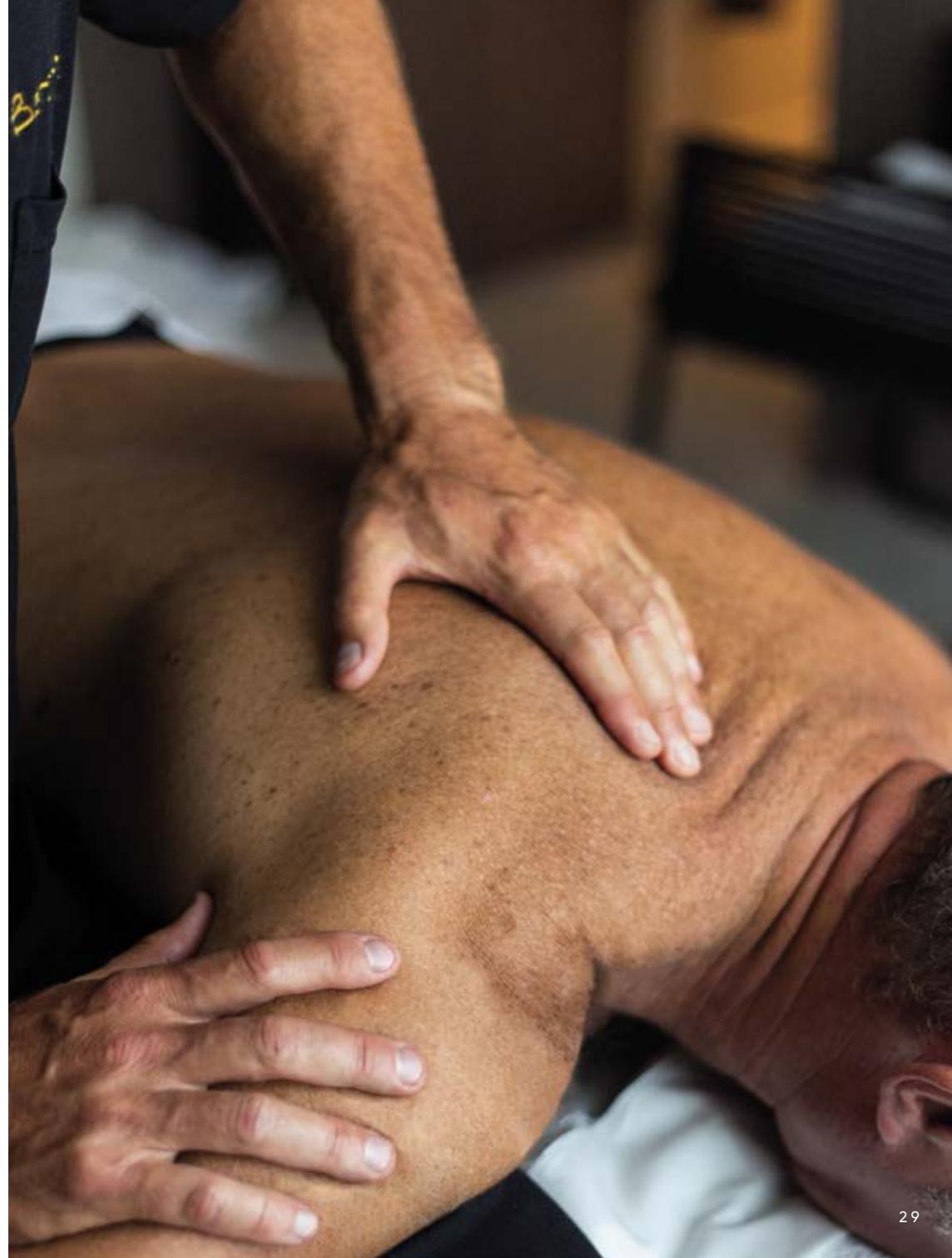
Science thérapeutique naturelle pour déceler tensions et déséquilibres.

SHIATSU OSTÉOPATHIE CONCEPT® ⌚ 25 min / 90 €

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

FASCIATHÉRAPIE ⌚ 50 min / 140 €

En décrispant nos fascias, fines membranes qui enveloppent muscles et organes, cette technique thérapeutique manuelle soulage les blocages et dissipe fatigue et stress.





Le sport & le coaching

Le coaching personnalisé



Renouer avec le sport, progresser, réaliser une performance. Attentif à vos besoins, le coach sportif personnalise la séance, selon votre rythme et votre niveau de forme. Le coaching sportif peut être réalisé en piscine, en salle de sport ou en extérieur, en individuel ou duo.

BILAN SPORTIF ⌚ 50 min / 80 €

Évaluation de votre condition physique par notre coach sportif, en réalisant un ensemble de tests cardiovasculaire, musculaire, de souplesse et de mobilité, puis préparation d'un programme d'entraînement personnalisé.

COACHING SPORTIF INDIVIDUEL* ⌚ 25 min / 55 € - 50 min / 100 €

COACHING SPORTIF EN DUO* ⌚ 25 min / 40 € par pers. - 50 min / 70 € par pers.

**Pour votre 1^{er} rendez-vous coaching, un bilan sera réalisé en amont afin de préparer votre séance*

NOUVEAU

BOXE TRAINING ⌚ 25 min / 55 € - En Duo 40 € par pers.

Coaching individuel basé sur les fondamentaux de la boxe pour un défolement assuré.

Le sport expert

Doté d'installations technologiques et sportives dernier cri, l'Institut propose une expertise sport riche en soins haute technologie et activités physiques.

CRYOTHÉRAPIE CORPS PARTIEL

La solution rapide et efficace pour la prévention, le sport, la santé, le bien-être, ou simplement pour rester en forme !

La cryothérapie corps partiel est l'application d'un froid sec et intense, jusqu'à -150°C, sur le corps à l'intérieur d'une cabine spécifique.

En 3 minutes seulement votre corps évacue stress et fatigue. Il récupère et se retrouve régénéré et soulagé. Vous repartez avec la peau tonifiée, l'organisme nettoyé et un dynamisme époustouflant !

⌚ La séance / 55 €

⌚ Forfait 3 séances / 150 €

⌚ Forfait 6 séances / 270 €

SÉANCE D'ALTERG® ⌚ 25 min / 55 €

Tapis de course anti-gravité, l'AlterG® permet aux sportifs débutants comme aux confirmés, de courir en douceur sans peser sur les articulations.

SÉANCE DE KINESIS ONE ⌚ 25 min / 55 €

Accompagné d'un coach, l'équipement Kinesis One vous permettra de réaliser une grande variété de mouvements pour améliorer votre force et vos capacités fonctionnelles.



Les activités coachées



En salle ou en extérieur

PILATES REFORMER ⌚ 50 min / 100 €

Machine permettant une grande diversité d'exercices travaillant toutes les parties du corps en douceur.

PILATES ⌚ 50 min / 80 €

Méthode douce pour améliorer tonicité, souplesse, coordination et posture.

COURS COLLECTIF ⌚ 25 min / 15 €

Pour tonifier vos muscles, gagner en fermeté et sculpter votre silhouette, une variété d'exercices en petits groupes : cuisses-abdos-fessiers, stretching, pilates, flash abdos, circuit training.

MARCHE NORDIQUE ⌚ 45 min / 25 €

Marche active avec des bâtons en petit groupe. Partez à la découverte de la pointe du Conguel ou de la Côte Sauvage.

En bassin

ACTIVITÉS COLLECTIVES ⌚ 25 min / 15 €

Aquavitalité tonique, 🏊 Aquazen relaxant, Aquabike dans une piscine d'eau de mer chauffée.

LEÇON INDIVIDUELLE DE NATATION ⌚ 25 min / 30 €

Pour apprendre à nager (à partir de 6 ans), vous perfectionner ou pour vaincre votre peur.

AQUATRaining ⌚ 40 min / 25 €

Circuit en petit groupe composé de plusieurs ateliers immergés pour un travail cardio et renforcement musculaire global.

En extérieur (de Mai à Septembre)

PADDLE ⌚ Cours collectif 60 min / 35 € par pers.

⌚ Cours individuel 60 min / 65 €

SOIN SIGNATURE QUIBERON

OCEAN GYM COURS COLLECTIF ⌚ 45 min / 25 € par pers. (de Mai à Septembre)

Venez découvrir les bienfaits de la gym sur la plage associée à des exercices toniques dans l'eau.

Les abonnements



Forfait de 3 ou 6 séances d'activités physiques en groupe, en salle ou en extérieur parmi stretching, cuisses, abdos/ fessiers, flash abdos, pilates et circuit training et d'activités aquatiques parmi Aquavitalité, Aquazen, Aquabike et Aquatraining.

Le Pass'sport est nominatif et valable 6 jours*.

PASS'SPORT ⌚ Forfait 3 séances / 40 €

PASS'SPORT ⌚ Forfait 6 séances / 75 €

* Les forfaits Pass'Sport ne donnent pas accès à l'Espace Détente ni à la salle de fitness.



Les essentiels de thalasso



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

Les modelages marins



GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE ⌚ 20 min / 75 €

Douce exfoliation aux sels marins, sous une fine pluie d'eau de mer chaude.

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE ⌚ 20 min / 75 €

Modelage sous une fine pluie d'eau de mer chaude pour une détente absolue.

MODELAGE À 4 MAINS SOUS PLUIE MARINE ⌚ 40 min / 165 €

Modelage alliant la magie de 4 mains et d'une fine pluie d'eau mer chaude.

MODELAGE RÉGÉNÉRANT SOUS PLUIE MARINE ⌚ 20 min / 75 €

Gestuelle exclusive et innovante avec un sérum marin sous une fine pluie d'eau de mer chaude.

WATERMASS ⌚ 20 min / 70 €

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

DRAINAGE MARIN ⌚ 20 min / 65 €

Dans un bain d'eau de mer, modelage du corps à l'aide d'un jet pour soulager les articulations et décontracter les muscles.

Les essentiels marins



APPLICATION DE BOUES MARINES ⌚ 20 min / 65 €

Application chaude sur les articulations, le dos ou autres zones pour soulager les douleurs.

ENVELOPPEMENT REMINÉRALISANT AUX ALGUES LAMINAIRES ⌚ 20 min / 65 €

Idéal pour éliminer les toxines et favoriser l'amincissement grâce à un effet de sudation.

SOIN SIGNATURE QUIBERON

AUTOMASSAGE MARIN TONIQUE* ⌚ 20 min / 55 €

Mouvements en piscine pour tonifier les muscles et stimuler la circulation sanguine guidés par un professionnel afin de m'offrir une expérience unique et bienveillante qui réunit tous les bienfaits de la thalasso.

AUTOMASSAGE MARIN** ⌚ 20 min / 50 €

Me plonger dans un bassin d'eau de mer chauffée, réaliser des exercices énergisant, sculptant ou relaxant contre le courant d'un jet, guidé par un professionnel et m'offrir une expérience unique et bienveillante qui réunit tous les bienfaits de la thalasso.

PARCOURS MARIN ⌚ 40 min **ET ACCÈS À L'ESPACE DÉTENTE 50 €**

Itinéraire dynamique composé d'une succession d'étapes ludiques.

BAIN DE MER HYDROMASSANT ⌚ 20 min / 50 €

Des vagues de bien-être vous relaxent.

DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE ⌚ 20 min / 50 €

Délicieux embruns apaisants.

VAGUE MARINE*** ⌚ 10 min / 50 €

Jet massant énergisant, sculptant ou relaxant spécial dos.

HYDROJAMBES ♿ ⌚ 20 min / 45 €

L'incontournable des jambes légères.

* Jets sous-marins toniques - **Jets sous-marins - ***Douche à jet

Les essentiels bien-être



ENVELOPPEMENT JAMBES LÉGÈRES ⌚ 20 min / 65 €

Application d'une gelée d'algues sur les jambes pour soulager la sensation de jambes lourdes.

HYDROJET MUSICÔRELAX ⌚ 20 min / 55 €

Lâcher-prise musical sur matelas hydromassant.

PRESSOTHÉRAPIE ⌚ 20 min / 55 €

Bottes anti-gravité, pour jambes légères.

L'espace détente*



Pour tout soin spa & thalasso réservé d'un montant minimal de 50 euros, vous avez accès à notre espace détente sur la ½ journée où le soin est réservé (piscine intérieure d'eau de mer chauffée, sauna, hammams, bain à remous extérieur, solarium).

* L'accès à l'Espace Détente est de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.

Renseignements sur les horaires d'ouverture à l'accueil de la Thalassothérapie ou au + 33 (0)2 97 50 20 00.

Les pauses marines

Mes envies de...



... quelques heures pour faire une pause, ressentir les bienfaits des soins marins ou tout simplement prendre soin de soi, vous trouverez certainement la pause qui vous colle à la peau !

MES ENVIES DE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE 195 €

Pour vivre des moments uniques de détente : 4 soins de thalassothérapie (parcours marin, bain de mer hydromassant, algothérapie ou modelage sous pluie marine, total relax visage de 25 min ou gommage sous pluie marine) et un déjeuner au Bistrot de l'Océan, la brasserie de l'institut face à la mer (entrée + plat ou plat + dessert).

MES ENVIES DE DÉCOUVERTE THALASSO 79 €

- 1 soin individuel parmi détente sous pluie marine, bain de mer hydromassant, vague marine, hydrojambes et hydrojet musicOrelax.
- 1 activité en bassin parmi : automassage marin, parcours marin...

NOUVEAU

MES ENVIES DE BRUNCH & DÉCOUVERTE MARINE 90 €

Embellissez vos dimanches en alliant plaisir gustatif et la découverte du bien-être :

- 1 Brunch au restaurant La Presqu'île.
- 1 soin individuel de thalassothérapie le dimanche après-midi :
 - 1 soin parmi drainage marin, watermass détente, modelage ou gommage sous pluie marine.

NOUVEAU

MES ENVIES DE BRUNCH & THALASSO 120 €

Embellissez vos dimanches en alliant plaisir gustatif et bienfaits marins :

- 1 Brunch au restaurant La Presqu'île
- 2 soins individuels de thalassothérapie le dimanche après-midi :
 - 1 soin parmi détente sous pluie marine, bain de mer hydromassant, vague marine, hydrojambes, hydrojet musicOrelax et enveloppement reminéralisant aux algues
 - 1 soin parmi drainage marin, watermass détente, modelage ou gommage sous pluie marine.

Les pauses marines

NOUVEAU

MES ENVIES DE BRUNCH & BEAUTY SPA 170 €

Embellissez vos dimanches en alliant plaisir gustatif et cocooning :

- 1 Brunch au restaurant La Presqu'île
- 2 soins Spa beauté le dimanche après-midi :
 - 1 modelage zen ou vitalité 25 min
 - 1 soin visage ou corps Thalassa sea & skin* 50 min.

Les escales**

1 à 3 jours



ESCALE MER & ÉQUILIBRE 155 €

1 soin essentiel de thalasso, 1 modelage zen (25 min), 1 séance équilibre et relaxation en petit groupe parmi yoga, Respirology, Do In.

ESCALE SEA & MEN 170 €

1 soin essentiel de thalasso ou 1 modelage énergie ou sérénité (25 min), ou un soin visage ou corps Thalassa sea & skin (50 min).

ESCALE SEA & SPA 170 €

2 soins essentiels de thalasso, 1 soin visage ou corps Thalassa sea & skin* (50 min) ou 1 modelage énergie ou sérénité (50 min).

ESCALE ZEN 155 €

2 soins essentiels de thalasso, 1 modelage zen, vitalité ou sous pluie marine (25 min).

ESCALE VITALITÉ 125 €

2 soins essentiels de thalasso, 1 activité coachée en bassin.

* La gamme Thalassa sea & skin remplacera la gamme Aquascience à partir du printemps 2019

** Détails des soins, à retrouver en page 50 de notre brochure séjours thalasso & spa

La mise en beauté

Le maquillage par Jane Iredale



Une mise en beauté avec le maquillage soin Jane Iredale, une gamme naturelle et anti-âge, qui fait du bien à la peau.

SÉANCE DE MAQUILLAGE FLASH  15 min / offert

SÉANCE DE MAQUILLAGE SUR-MESURE  45 min / 50 €

Les soins des mains et des pieds



SOIN HYDRATANT DES MAINS  25 min / 45 €

Gommage des mains suivi d'un masque hydratant chaud et d'un modelage.

MANUCURE OU BEAUTÉ DES PIEDS  40 min / 50 €

De jolis ongles réguliers et bien taillés.

MANUCURE OU BEAUTÉ DES PIEDS + POSE DE VERNIS  55 min / 65 €

La coiffure

Les soins du cheveu par Leonor Greyl



Leonor Greyl est la marque spécialiste du cheveu au naturel. Des soins efficaces pour des cheveux toujours plus brillants, plus souples et plus beaux.

SOIN CULTE À L'HUILE DE GERME DE BLÉ  1h15 / 135 €

Soin sur-mesure, composé de plantes 100 % naturelles, pour gagner le cheveu de l'intérieur.

SOIN SIGNATURE ESCALE À QUIBERON  1h15 / 135 €

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

SOIN CONJUGUÉ AU MASCULIN  1h15 / 135 €

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

SOIN DÉCOUVERTE À LA CRÈME DE FLEURS*  30 min / 75 €

Soin réparateur pour cheveux très secs et déshydratés (huile, shampoing et séchage).

NOUVEAU

SOIN APAISANT  30 min / 75 € - 75 min / 135 €

Désensibilise les cuirs chevelus les plus stressés (huile, shampoing et séchage).

** Les soins Leonor Greyl ne comprennent pas le brushing après le soin, il est donc conseillé de le réserver en complément. Chaque forfait coiffure inclut un soin instantané personnalisé du cheveu.*

Les soins au masculin

Le barbier



Notre coiffeuse et barbier propose un rituel exclusif pour un vrai moment de détente, entre rasage, massage du visage et du cuir chevelu.

SOIN SIGNATURE QUIBERON

SOIN BARBIER SIGNATURE ⌚ 1h15 / 110 €

Ce soin barbier par excellence comprend deux rasages complets de la barbe, l'application d'une huile de pré-rasage, de serviettes chaudes avant et après le rasage, et se termine par un soin de la peau pour un vrai moment de bien-être au masculin.

TAILLE DE BARBE ⌚ 45 min / 45 €

Taille de la barbe et traçage des contours en fonction de la morphologie de votre visage et de la structure à donner à votre barbe. Application d'une huile, suivie d'un coiffage de la barbe.

Les soins



SOIN ST BARTH MEN ⌚ 30 min / 80 €

Massage bien-être de la tête et des pieds pour homme.

SOURCE D'ÉCLAT ET DE JEUNESSE ⌚ 50 min / 105 €

Le réveil d'une peau lissée et d'un visage rayonnant.

SOIN CONJUGUÉ AU MASCULIN ⌚ 75 min / 135 €

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

SOIN OXYGENANT VIP02 ⌚ 55 min / 145 €

Ce rituel équilibrant oxygène l'épiderme et détend les traits pour retrouver une mine resplendissante.

Les forfaits



ESCALE SEA & MEN 170 €

1 soin essentiel de thalasso ou 1 modelage énergie ou sérénité (25 min), ou un soin visage ou corps Thalassa sea & skin (50 min).



Informations pratiques

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

Réservation : Vous pouvez prendre vos rendez-vous par téléphone au +33 (0)2 97 50 48 29, depuis votre chambre en appuyant sur la touche « thalassothérapie » ou sur place auprès de nos hôtesses. Pour confirmer votre réservation, il vous sera demandé un prépaiement de 30% de la réservation. Les tarifs sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

Moyens de paiement acceptés : Carte Visa, Mastercard, American Express, Eurocard, Diner's, Chèques Vacances, Bon Cadeau Thalassa sea & spa, chèque bancaire, espèces.

Annulation / retard : Nous vous remercions de nous faire part de vos annulations au plus tard 24h avant l'heure de votre rendez-vous. En dessous de ce délai, les sommes versées seront conservées. En cas de retard nous serons dans l'obligation de raccourcir la durée de votre soin.

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

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

Accès aux soins et à l'institut : Le port des sandales est indispensable pour accéder aux espaces humides. Pour accéder à l'espace Forme, tenue et chaussures de sport sont indispensables. Nos forfaits comprennent le prêt du peignoir et des serviettes de bain. Des sous-vêtements jetables sont à votre disposition dans les cabines de soins. Certains programmes de soins ou soins ne sont pas adaptés aux femmes enceintes. En outre, une sélection de soins esthétiques peut être proposée. Pour les femmes enceintes, le certificat médical de non contre-indication aux soins de thalassothérapie et au hammam du médecin traitant et une décharge sont obligatoires quel que soit le nombre de jours de soins. Une décharge de responsabilité devra être signée directement auprès de l'institut. Nos soins de thalassothérapie et d'esthétique individuels sont destinés à des personnes de 18 ans et plus. Seuls certains soins de thalasso, soins esthétiques, modelages ou activités

physiques sont accessibles aux mineurs et nécessitent un avis médical et une décharge parentale. Ils vous seront envoyés sur demande. Merci de nous transmettre l'ensemble de ces documents dûment remplis avant votre arrivée. L'accès au sauna, hammam, jacuzzi et salle de repos est strictement interdit aux mineurs. Pour les prestations de thalassothérapie de moins de 4 jours, il vous sera demandé de signer une décharge médicale avant de débuter vos soins. Afin de vous prodiguer le meilleur conseil, nous vous remercions de nous informer de votre état de santé, grossesse, allergies, blessures... Les modelages sont des massages à but non médical ni thérapeutique mais à visée de confort.

Information et réservation : L'institut vous accueille tous les jours de 8h30 à 18h30. Tél. : + 33 (0)2 97 50 48 29 pour connaître les dates de fermeture de l'institut de thalassothérapie, n'hésitez pas à nous contacter ou à consulter notre brochure et notre site internet www.thalassa.com.

Fonds de commerce exploité en location gérance par la société AccorInvest, SAS au capital de 941 850 € - Siège social : 2 rue de la Marre Neuve 91000 Evry. N° NAF 55 10 Z - TVA Européenne FR : 420 462 046 - Crédits photos : Ti-ja/GettyImages, Noémie Haffner/GettyImages, © Mosuno Media/Westend61/Offset.com, John Shepherd/GettyImages, Yuri Arcurs/Getty Images, Astronaut Images/Caia Images/GraphicObsession, WilliamK, © Clique Images/Offset.com, M. Delaflotte, Andres/GettyImages, Jean-Charles Gigonnet, Grinvalds /GettyImages, © Baptiste Le Port - leportphoto-quiberon.com, NIMA Stock/Offset.com, Yuri Arcurs/PeopleImages/GettyImages. Photos non contractuelles - Réalisation : DH.C



Idées cadeaux

Offrez tout un monde de bien-être au sein d'une destination de thalassothérapie d'une beauté exceptionnelle, vos proches pourront découvrir les bienfaits durables de la mer et le plaisir du spa. Pour le montant de votre choix, ils pourront choisir leur moment de détente parmi nos différents programmes de soins, nos escales et nos soins à la carte.

Renseignements pour tout achat au + 33 (0)2 97 50 48 88 ou directement à l'accueil de l'hôtel ou de l'institut.

THALASSA QUIBERON

SOFITEL THALASSA
& DIÉTÉTIQUE

Boulevard Louison Bobet
56170 Quiberon

Plus d'infos & réservation
+33 (0)2 97 50 48 88

H0562-RE@sofitel.com
www.sofitel-quiberon-thalassa.com
www.sofitel-quiberon-blog.com



#ThalassaSeaAndSpa

Thalassa.com

Une expérience  **ACCORHOTELS**

