

Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie



Le Touquet

SÉJOURS THALASSO & SPA 2023

NOVOTEL



Voyage sur la Côte d'Opale

Votre adresse
bien-être

Thalassa

SEA & SPA

LE TOUQUET



Prenez une pause, la vôtre

Choisir mon programme au gré de mon humeur et de mes envies.
Vivre une expérience bien-être enrichie, dans le respect de l'environnement.

Les bienfaits de la mer

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

Appréciez les vertus de l'environnement marin sous toutes ses formes : produits frais, séances de sport sur la plage, soins d'eau de mer... Venez prendre un grand bol d'air iodé, faites le plein d'oligo-éléments, d'ions négatifs et repartez entièrement ressource.

Plus de 50 ans d'expertise et d'attention

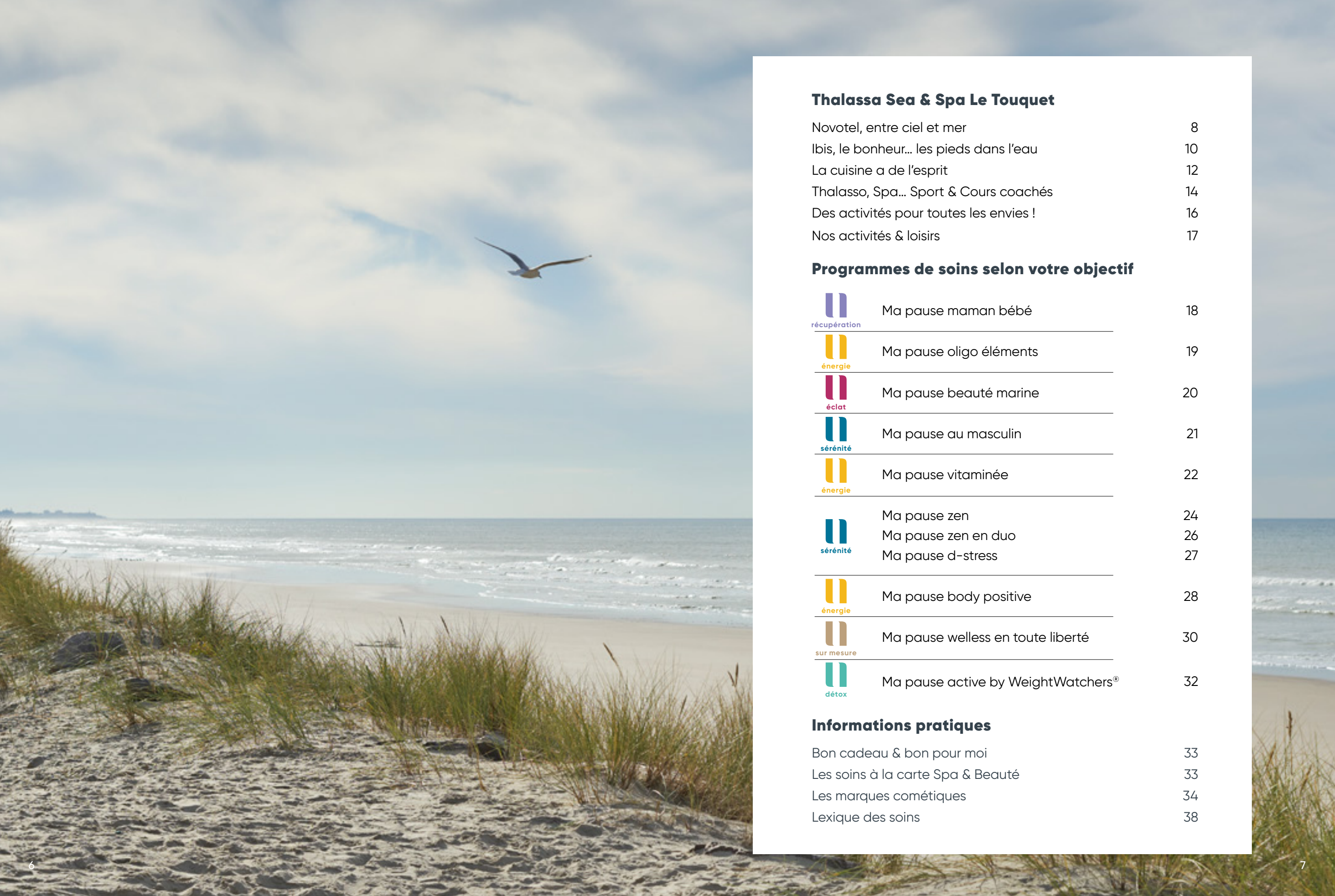
Nos experts innovent au service de votre mieux-être : nouvelles techniques de soins et de lâcher-prise, bilans et programmes connectés, marques cosmétiques expertes...

Des destinations d'exception

Une île préservée ou une plage à l'abri des regards, en France, en Sardaigne ou au Maroc...

Thalassa

SEA & SPA



Thalassa Sea & Spa Le Touquet

Novotel, entre ciel et mer	8
Ibis, le bonheur... les pieds dans l'eau	10
La cuisine a de l'esprit	12
Thalasso, Spa... Sport & Cours coachés	14
Des activités pour toutes les envies !	16
Nos activités & loisirs	17

Programmes de soins selon votre objectif

 récupération	Ma pause maman bébé	18
 énergie	Ma pause oligo éléments	19
 éclat	Ma pause beauté marine	20
 sérénité	Ma pause au masculin	21
 énergie	Ma pause vitaminée	22
 sérénité	Ma pause zen Ma pause zen en duo Ma pause d-stress	24 26 27
 énergie	Ma pause body positive	28
 sur mesure	Ma pause welless en toute liberté	30
 détox	Ma pause active by WeightWatchers®	32

Informations pratiques

Bon cadeau & bon pour moi	33
Les soins à la carte Spa & Beauté	33
Les marques cométiques	34
Lexique des soins	38



Réception – Lobby Ibis & Novotel



Chambre supérieure vue mer avec balcon



Suite Panoramique Vue Mer

NOVOTEL

Entre ciel et mer

L'expérience

Les architectes ont emprunté leurs palettes aux peintres amoureux transis des paysages du nord. De la terrasse au lobby, des chambres aux restaurants, chaque intention, chaque matière, chaque coloris nous relie à une nouvelle expérience sensorielle, entre nature et lumière.

Chambres vue sur mer

En toile de fond, la mer apparaît plein cadre. Sur les murs, les effets soyeux du béton lissé. Au sol, la douceur de la couleur du bois. Les chambres ont trouvé l'accord parfait entre modernité et nature omniprésente.



Réception | Lobby



Chambre côté jardin



Chambre standard vue mer avec balcon



Le bonheur... les pieds dans l'eau

L'expérience

Vous êtes entre mer et lumière, sur le sable de la plage du Touquet. Avec les vagues pour seul vis-à-vis, et le cœur d'une élégante cité centenaire à quelques pas. À chaque instant, nous vous entourons de chaleur et d'attentions.

Les chambres

La plupart de nos chambres ont un balcon, tourné vers la mer ou sur le jardin. Et toutes vous donnent un accès direct à la thalasso.

Côté jardin ou front de mer

L'atmosphère qui règne à l'ibis est claire et chaleureuse. Nos chambres avec vue sur mer vous garantissent une réelle immersion et un réveil les pieds dans le sable.



Le Potj' Comptoir Terre & Mer



Maison mer : l'esprit bistrannique

La cuisine a de l'esprit

Des produits de saison, une cuisine qui marie équilibre et goût du terroir. Le paysage est à couper le souffle. Bistronomique ou Comptoir Terre & Mer : au gré de vos envies, vous avez l'embaras du choix.



Esprit Bistronomique

L'assiette est simple, gourmande, cuisinée avec des vrais produits de la mer et de la terre. À l'unisson du décor volontairement élégant et chaleureux. Le dimanche midi, découvrez le Brunch des Saisons* au restaurant Maison Mer.



Comptoir Terre & Mer

Au Potj', la cuisine est ancrée dans le Terroir de la Région Hauts-de-France. Entre espace intérieur et extérieur, le restaurant est prolongé par une nouvelle terrasse.

 Nos restaurants respectent le programme Européen Mr Goodfish sur la sensibilisation à la consommation durable des produits de la mer.

L'expérience

Les baies vitrées des restaurants donnent sur la plage. Les buffets sont généreux, et la carte comble vos envies de salades, de saveurs simples et de terroir. Grâce aux producteurs locaux et au circuit court français, vous consommez localement plus naturellement !

La nutrition & la santé

Vos menus sont créés par nos chefs. Nous vous aidons à atteindre vos objectifs sans frustration.



*selon calendrier, nous consulter.



Piscine d'eau de mer chauffée



Sauna

Thalasso, Spa... Sports & Cours Coachés

L'atmosphère

Face aux vagues et au spectacle des marées, les espaces de soins surplombent la plage, le long d'une grande coursive vitrée. Baigné de lumière et de sérénité, vous vivez des moments infiniment doux et relaxants.

Entre vos soins...

Buller : piscine d'eau de mer chauffée face à la plage, patio jardin avec transats & pourquoi pas au bar à bulles.

Bouger : réveil musculaire sur la plage, coaching privé, char à voile, salle de fitness.

Douces vapeurs & chaleur sèche

Les vapeurs parfumées du hammam sont idéales pour préparer votre peau avant les soins ou simplement pour vous détendre.

La chaleur du sauna purifie la peau et vous aide à dénouer vos tensions.

Certaines activités sont en supplément. Certaines installations sont susceptibles d'être fermées sans préavis. Nous répondons à toutes vos questions au +33(0)3 21 09 85 30.



Des activités pour toutes les envies !

Intensifiez la Pause Active à votre rythme

Des activités tonifiantes sur la plage comme la marche iodée, des séances de relaxation, en couple, en famille ou entre amis.

Nos activités & loisirs

Conjuguez forme, détente et bien-être

Associez à votre séjour les bienfaits des actifs marins aux séances de sports dans un cadre sublime !

Placez votre voyage sous le signe du plaisir et de l'intensité et initiez-vous aux sports de glisse, sillonnez les environs à la découverte d'une des plus belles régions : Les Hauts de France, destination Côte d'Opale.





récupération

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
3 soins par jour /
4 nuits
avec petit déjeuner

À partir de **986 €*
par personne
en chambre double**

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **205 €**
par personne**



Ma pause maman bébé

Je veux prendre soin de nous.

Programme

Signature

VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

Un programme spécialement conçu pour la jeune maman entre le 3^{ème} et le 9^{ème} mois après l'accouchement.

- 1 rendez-vous conseil & beauté
- 1 entretien avec le coach sportif

Détendre mon corps et mon esprit

- 1 gommage douceur sucrée
- 1 hydratation velours (55 min)
- 2 modelages zen (25 min)
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 1 soin visage
- Thalassa Sea & Skin Éclat (55 min)

En toute complicité avec bébé et votre accompagnant

- 1 bain microbulles entre nous
- 1 massage d'éveil Shantala en petit groupe
- 1 séance découverte Aquatique en famille

Certains soins sont susceptibles d'être remplacés.

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

Le + du séjour

Accueil privilégié pour le confort de votre bébé.

Merci de demander à votre médecin un certificat d'aptitude aux activités aquatiques et à la vie en collectivité ainsi qu'une confirmation de première injection dt polio.

* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur spa.accor.com - Programme sous réserve de disponibilité.

** Prix par jour et par personne. Formule disponible à partir de 4 jours.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. À noter que les soins de thalasso sont destinés à des personnes de dix-huit (18) ans et plus et non adaptés aux femmes enceintes.

Faire le plein d'énergie

- 1 sauna japonais
- 2 séances individuelles de coaching sportif (55 min)
- 1 pressothérapie
- 1 enveloppement aux algues laminaires
- 1 Thermo Spa détente
- 2 drainages marin
- 2 bains de mer microbulles
- 1 parcours marin
- 1 bain de mer jambes légères

Retrouver mon équilibre

- 1 atelier micro-sieste

Ma pause oligo éléments

Je veux recharger mes batteries.

Programme

Signature

VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS*

Me régénérer

- 1 gommage au Loofah sous pluie marine
- 4 bains de mer
- 2 bains de mer microbulles
- 1 enveloppement Thermo Spa aux algues laminaires
- 1 enveloppement Thermo Spa fucus
- 1 enveloppement boue marine
- 3 drainages marins
- 2 douches à jet
- 3 modelages sous pluie marine (25 mn)
- 3 modelages Zen (25 mn)

Me tonifier

- 2 séances individuelles coachées au parcours marin (30 mn)

Détendre mon corps et mon esprit

- 1 bien être du dos (55 mn)

Certains soins sont susceptibles d'être remplacés.

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

Le + du séjour

Complétez votre séjour avec une marche iodée : marche dynamique sur la plage.
Ampoules de Quinton : enrichissez votre organisme tout au long de votre programme.
Une solution hypertonique d'eau de mer de Quinton déposée en chambre contribuera à booster votre métabolisme.

* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur spa.accor.com - Programme sous réserve de disponibilité.

** Prix par jour et par personne. Formule disponible à partir de 4 jours.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. À noter que les soins de thalasso sont destinés à des personnes de dix-huit (18) ans et plus et non adaptés aux femmes enceintes.



énergie

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
4 nuits
avec petit déjeuner

À partir de **986 €*
par personne
en chambre double**

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **205 €**
par personne**



DÉCOUVERTE AQUATIQUE



MICRO-SIESTE



BAIN MICROBULLES ENTRE NOUS



MODELAGE ZEN



DOUCHE À JET



SÉANCE INDIVIDUELLE COACHÉE

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

**+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com**

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

**+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com**



éclat

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

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

À partir de **281 €***
par personne
en chambre double



Ma pause beauté marine

Je veux me chouchouter.

VOTRE PROGRAMME DE 3 SOINS PAR JOUR

Ma pause sur 1 jour :

- 1 bain de mer
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 1 soin visage Thalassa Sea & Skin (55 mn)

Ma pause sur 2 jours :

- 2 bains de mer
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 1 soin visage Thalassa Sea & Skin (55 mn)
- 1 pluie marine apaisante
- 1 hydratation velours (55 mn)

Ma pause sur 3 jours :

- 2 bains de mer
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 1 soin visage Thalassa Sea & Skin (55 mn)
- 1 pluie marine apaisante
- 1 hydratation velours (55 mn)
- 1 gommage au Loofah sous pluie marine
- 1 modelage à la bougie de fleur de cerisier (55 mn)

Certains soins sont susceptibles d'être remplacés.
Les durées indiquées incluent le temps d'accueil, et d'installation.

Complétez votre pause

Ma pause beauté précieuse : vos soins avec les produits Gémology. Nous consulter.

* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur spa.accor.com - Programme sous réserve de disponibilité.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. À noter que les soins de thalasso sont destinés à des personnes de dix-huit (18) ans et plus et non adaptés aux femmes enceintes.



sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

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

À partir de **281 €***
par personne
en chambre double



Ma pause au masculin

Je veux prendre soin de moi.

VOTRE PROGRAMME DE 3 SOINS PAR JOUR

Ma pause sur 1 jour :

- 1 bain de mer
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 1 bien être du dos Thalassa Sea & Skin (55 mn)

Ma pause sur 2 jours :

- 2 bains de mer
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 1 bien être du dos Thalassa Sea & Skin (55 mn)
- 1 soin visage au masculin Thalassa Sea & Skin (25 mn)
- 1 cryothérapie corps entier

Ma pause sur 3 jours :

- 3 bains de mer
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 1 bien être du dos Thalassa Sea & Skin (55 mn)
- 1 soin visage au masculin Thalassa Sea & Skin (25 mn)
- 1 cryothérapie corps entier
- 1 modelage californien (55 mn)
- 1 sauna japonais

Certains soins sont susceptibles d'être remplacés.
Les durées indiquées incluent le temps d'accueil, et d'installation.

* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur spa.accor.com - Programme sous réserve de disponibilité.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. À noter que les soins de thalasso sont destinés à des personnes de dix-huit (18) ans et plus.



SOIN VISAGE



BAIN DE MER



MODELAGE SOUS AFFUSION



BIEN-ÊTRE DU DOS



MASSAGE HYDRORELAX



SOIN DU VISAGE

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com



énergie

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

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

À partir de **176 €***
par personne
en chambre double

PARCOURS MARIN

DOUCHE À JET

ACTIVITÉ EN BASSIN

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com



Ma pause vitaminée

Je veux me plonger dans le bien-être.

VOTRE PROGRAMME DE 3 SOINS PAR JOUR

Chaque jour 3 soins de thalasso dont 1 activité coachée en bassin d'eau de mer ou en extérieur.

Ma pause sur 1 jour :

- 1 bain de mer
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 1 activité coachée en bassin d'eau de mer chauffée ou en extérieur en petit groupe parmi : automassage marin, parcours marin, aquagym ou aquabike, marche iodée, marche aquatique

Ma pause sur 2 jours :

- 2 bains de mer
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 1 douche à jet
- 2 activités coachées en bassin ou en extérieur en petit groupe parmi : automassage marin, parcours marin, aquagym ou aquabike, marche iodée, marche aquatique

Ma pause sur 3 jours :

- 3 bains de mer
- 1 douche à jet
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 1 pluie marine apaisante
- 3 activités coachées en bassin ou en extérieur en petit groupe parmi : automassage marin, parcours marin, aquagym ou aquabike, marche iodée, marche aquatique

Certains soins sont susceptibles d'être remplacés.

* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur spa.accor.com - Programme sous réserve de disponibilité.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. À noter que les soins de thalasso sont destinés à des personnes de dix-huit (18) ans et plus et non adaptés aux femmes enceintes.



énergie

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
4 nuits
avec petit déjeuner

À partir de **822 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **160 €****
par personne

AUTOMASSAGE MARIN

DOUCHE À JET

AQUAJUMP

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com

Ma pause vitaminée

Je veux retrouver la forme durablement.

VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

Préparer ma peau et me détendre

- 1 gommage tonique aux sels marins
- 2 modelages vitalité (25 min)

Me régénérer

- 3 bains de mer
- 1 pluie marine apaisante
- 3 massages hydrorelax éveil des sens
- 1 bain de mer jambes toniques
- 2 douches à jet
- 3 enveloppements d'algues : fucus, laminaire, boue marine
- 1 drainage marin
- 1 bain de mer microbulles

Renforcer mon corps

- 6 activités coachées en petit groupe parmi :
 - automassage marin : massage contre le courant d'un jet guidé par un professionnel
 - parcours marin : parcours dynamique alternant mouvements et massage bien-être au milieu de jets drainants
 - aquajump : trampoline dans l'eau
 - aquagym : gymnastique dans l'eau
 - aquabike : vélo aquatique
 - séances coachées en salle ou en extérieur

Certains soins sont susceptibles d'être remplacés.
Les durées indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.

* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur spa.accor.com - Programme sous réserve de disponibilité.
** Prix par jour et par personne. Formule disponible à partir de 4 jours.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. À noter que les soins de thalasso sont destinés à des personnes de dix-huit (18) ans et plus et non adaptés aux femmes enceintes.



sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

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

À partir de **226 €***
par personne
en chambre double



MODELAGE ZEN



PLUIE MARINE



BAIN DE MER

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com



Ma pause zen

Je veux buller et me faire chouchouter.

VOTRE PROGRAMME DE 3 SOINS PAR JOUR

Ma pause sur 1 jour :

- 1 bain de mer
- 1 pluie marine apaisante
- 1 modelage zen (25 min)

Ma pause sur 2 jours :

- 2 bains de mer
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 1 pluie marine apaisante
- 1 enveloppement d'algues laminaires
- 1 modelage zen (25 min)

Ma pause sur 3 jours :

- 3 bains de mer
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 1 pluie marine apaisante
- 1 drainage marin
- 1 enveloppement d'algues laminaires
- 1 modelage zen (25 min)
- 1 modelage kansu (25 mn)

Certains soins sont susceptibles d'être remplacés.
Les durées indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.

* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur spa.accor.com - Programme sous réserve de disponibilité.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. À noter que les soins de thalasso sont destinés à des personnes de dix-huit (18) ans et plus et non adaptés aux femmes enceintes.



sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
4 nuits
avec petit déjeuner

À partir de **982 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

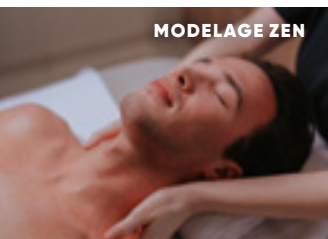
À partir de **205 €****
par personne



ENVELOPPEMENT
D'ALGUES LAMINAIRES



BAIN MICROBULLES RELAXANT



MODELAGE ZEN

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com

Ma pause zen

Je veux plonger dans une bulle de bien-être et me régénérer.

VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

Faites le plein de vitamines

- 2 drainages marins
- 2 enveloppements d'algues laminaires
- 1 enveloppement Thermo Spa hydratant Miel & Karité
- 5 bains de mer
- 1 bain de mer microbulles
- 3 massages hydrorelax éveil des sens
- 1 bain de mer jambes légères
- 1 pressothérapie

Renouer avec mon corps

- 1 gommage douceur sucrée
- 1 sauna japonais
- 3 modelages zen (25 min)
- 1 modelage sous pluie marine (25 min)
- 1 modelage kansu (25 min)
- 1 modelage indien (25 min)

Certains soins sont susceptibles d'être remplacés.
Les durées indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.

* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur spa.accor.com - Programme sous réserve de disponibilité.
** Prix par jour et par personne. Formule disponible à partir de 4 jours.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. À noter que les soins de thalasso sont destinés à des personnes de dix-huit (18) ans et plus et non adaptés aux femmes enceintes.



sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

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

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



sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
4 nuits
avec petit déjeuner

À partir de **886 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **180 €****
par personne



MODELAGE DUO



DÉTENTE EN DUO



SAUNA

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com

Ma pause zen en duo

Je veux buller en duo.

Chaque jour, pour 3 heures :

Un espace privatisé pour vous détendre face à la mer avec hammam privatif.

- Hammam
- Bar à gommage
- Bain de mer en duo

- Voyage à 2 autour des mers

Modelage 50 mn en duo parmi :

- Voyage en côte d'Opale : Modelage signature à l'huile de lin,
- Evasion aux Philippines : Modelage aux coquillages au thé vert,
- Voyage en Polynésie : Lomi lomi à la fleur de tiaré,
- Sérénité du Japon : Modelage à la bougie de fleur de cerisier,
- Escapade au Cachemire : Ayurvédique à l'huile de sésame BIO

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

Le + du séjour

Profitez d'un moment de détente privilégié :
trinquen face à la mer avec une coupe de champagne

* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur spa.accor.com - Programme sous réserve de disponibilité.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. À noter que les soins de thalasso sont destinés à des personnes de dix-huit (18) ans et plus et non adaptés aux femmes enceintes.

Ma pause d-stress

Je veux appuyer sur pause et lâcher prise.

VOTRE PROGRAMME DE 24 SOINS SUR 6 JOURS

- 1 entretien avec le coach sportif

Faire le plein de vitamines

- 3 bains de mer
- 2 drainages marin
- 2 automassages marin
- 2 parcours marin

Me réconforter

- 1 modelage zen (25 min)
- 1 modelage kansu (25 min)
- 1 gommage au Loofah sous pluie marine
- 1 cryoskin visage

Trouver les clés de mon mieux-être

- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 2 saunas japonais
- 2 cryothérapies corps entier
- 1 enveloppement aux algues laminaires
- 1 enveloppement Thermo Spa hydratant Miel & Karité
- 2 ateliers en petits groupes parmi : micro-sieste, yoga du visage, do-in
- 1 séance de coaching personnalisé (50 mn)

Certains soins sont susceptibles d'être remplacés.

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

* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur spa.accor.com - Programme sous réserve de disponibilité.

** Prix par jour et par personne. Formule disponible à partir de 4 jours.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. À noter que les soins de thalasso sont destinés à des personnes de dix-huit (18) ans et plus et non adaptés aux femmes enceintes.



MODELAGE KANSU



CRYOTHÉRAPIE



MODELAGE ZEN

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com



énergie

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

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

À partir de **206 €***
par personne
en chambre double



PARCOURS MARIN



ACTIVITÉ COACHÉE



MODELAGE

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com



Ma pause body positive

Je veux bouger et me faire plaisir.

VOTRE PROGRAMME DE 3 SOINS PAR JOUR

Ma pause sur 1 jour :

- 1 bain de mer
- 1 modelage vitalité (25 min)
- 1 activité coachée en petit groupe parmi :
automassage marin, parcours marin, aquagym ou aquabike, activités en salle
ou en extérieur

Ma pause sur 2 jours :

- 2 bains de mer
- 1 modelage vitalité (25 min)
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 2 activités coachées en petit groupe parmi :
automassage marin, parcours marin, aquagym ou aquabike, activités en salle
ou en extérieur

Ma pause sur 3 jours :

- 3 bains de mer
- 1 modelage vitalité (25 min)
- 1 cryothérapie corps entier
- 1 massage hydrorelax éveil des sens
- 3 activités coachées en petit groupe parmi :
automassage marin, parcours marin, aquagym ou aquabike, activités en salle
ou en extérieur

Certains soins sont susceptibles d'être remplacés.

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

* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur spa.accor.com - Programme sous réserve de disponibilité.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. À noter que les soins de thalasso sont destinés à des personnes de dix-huit (18) ans et plus et non adaptés aux femmes enceintes.



énergie

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
3 soins par jour /
4 nuits
avec petit déjeuner

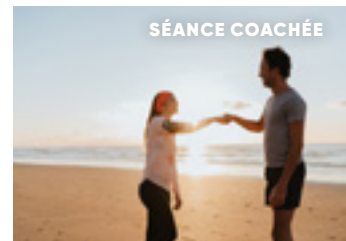
À partir de **942 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **195 €****
par personne



SAUNA JAPONAIS



SÉANCE COACHÉE



GOMMAGE

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com

Ma pause body positive

Je veux retrouver une forme olympique.

VOTRE PROGRAMME DE 21 SOINS SUR 6 JOURS

Mesurer mes besoins et préparer ma peau

- 1 entretien avec un coach sportif
- 1 gommage tonic aux sels marins

Me tonifier et m'oxygéner

- 3 séances de coaching personnalisées de 50 min
- 3 activités coachées en petit groupe parmi :
automassage marin, parcours marin, aquagym ou
aquabike, marche iodée, activités en salle ou en extérieur

Récupérer et dénouer mes tensions

- 6 soins essentiels de thalasso parmi : bain de mer, enveloppements d'algues :
laminaires, fucus, boue marine, drainage marin, douche à jet, pluie marine apaisante,
bain de mer jambes légères, bain de mer jambes toniques, pressothérapie
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 1 sauna japonais
- 1 bain microbulles
- 1 modelage vitalité (25 min)
- 1 modelage kansu (25 min)
- 1 modelage ayurvédique (55 min)

Certains soins sont susceptibles d'être remplacés.

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

* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur thalassa.com - Programme sous réserve de disponibilité.

** Prix par jour et par personne. Formule disponible à partir de 4 jours.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. À noter que les soins de thalasso sont destinés à des personnes de dix-huit (18) ans et plus et non adaptés aux femmes enceintes.

Ma pause wellness en toute liberté

Je veux choisir tous mes soins.



Je choisis chaque jour selon mes objectifs & préférences.

Chaque jour :

- 3 soins parmi les essentiels de la thalasso, les activités en bassin d'eau de mer ou en extérieur en petit groupe
- 1 soin de 50 min parmi les soins du visage, du corps, modelages...



énergie

Soins énergie

- soins essentiels de thalasso, marins ou bien-être
- modelages et enveloppements
- marche iodée
- activités coachées en bassin, en salle ou en extérieur
- séances de coaching individuel



sérénité

Soins sérénité

- modelages énergie et sérénité
- modelage sous pluie marine
- soins équilibre parmi : micro-sieste, do-in...



détox

Soins détox

- sauna japonais
- soins essentiels marins
- soins minceur par LPG®



éclat

Soins éclat

- bilan « beauté »
- soins visage et corps Thalassa Sea & Skin
- soins visage et corps Gemology



récupération

Soins récupération

- modelages
- micro-sieste
- cryothérapie

* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur spa.accor.com
Afin d'assurer la disponibilité des soins, votre programme sur-mesure est composé avec vous au moins 15 jours avant votre arrivée. Programme sous réserve de disponibilité.
Les durées indiquées incluent le temps d'accueil et d'installation.
Certains soins sont susceptibles d'être remplacés.



sur-mesure

AVEC HÉBERGEMENT

6 jours

4 soins par jour
6 nuits
avec petit déjeuner

À partir de 1 914 €*
par personne
en chambre double



PLUIE MARINE



SOIN VISAGE



CRYOTHÉRAPIE

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com



détox

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

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

À partir de **226 €***
par personne
en chambre double

ACTIVITÉ COACHÉE



MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



MODELAGE VITALITÉ



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com



Ma pause active by WeightWatchers®

Je veux bouger.

VOTRE PROGRAMME DE 3 SOINS PAR JOUR

Ma pause sur 1 jour :

- 1 bain de mer
- 1 drainage marin
- 1 activité coachée en petit groupe : automassage marin, parcours marin, activité en salle ou en extérieur

Ma pause sur 2 jours :

- 2 bains de mer
- 1 drainage marin
- 1 modelage vitalité (25 mn)
- 1 activité coachée en petit groupe : automassage marin, parcours marin, activité en salle ou en extérieur
- 1 activité personnalisée individuelle en salle ou en extérieur (25 mn)

Ma pause sur 3 jours :

- 2 bains de mer
- 1 sauna japonais
- 1 drainage marin
- 1 modelage vitalité (25 mn)
- 1 modelage sous pluie marine (25 mn)
- 1 activité coachée en petit groupe : automassage marin, parcours marin, activité en salle ou en extérieur
- 2 activités personnalisées individuelles en salle ou en extérieur (25 mn)

Certains soins sont susceptibles d'être remplacés. Les durées indiquées incluent le temps d'accueil, et d'installation.

Le + du séjour

Accueil en chambre WeightWatchers®



* En chambre double vue jardin à l'hôtel ibis. Voir détails et conditions sur spa.accor.com - Programme sous réserve de disponibilité.

Les plannings de soins sont prédéfinis à l'avance par l'institut et sont non modifiables. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso ou nécessitent des précautions (voir les conditions générales de vente de la marque Thalassa Sea and Spa disponibles sur spa.accor.com). En conséquence le programme dispensé à chaque client est adapté selon l'état de santé de chacun. À noter que les soins de thalasso sont destinés à des personnes de dix-huit (18) ans et plus et non adaptés aux femmes enceintes. WW Logo et Weight Watchers pour les services sont les marques de WW International, Inc. Les marques sont utilisées sous licence par Thalassa Sea & Spa Le Touquet. © 2023 WW International, Inc. Tous droits réservés.

Les soins à la carte Spa & Beauté

Tous les soins **Spa & Beauté** sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre programme de soins : soins spa visage & corps, modelages, activités coachées...

Nous vous proposons de vivre une expérience qui allie efficacité et plaisir, un moment de beauté et de bien-être exceptionnel. Vous serez l'objet de toutes nos attentions.



Réservez vos soins **Spa & Beauté à l'avance,**
pour plus de choix +33 (0)3 21 09 85 30

E-mail : h0449-sb@accor.com

Site internet : [https://boutique-spa.thalassa.com/
thalassa-sea-and-spa-le-touquet/](https://boutique-spa.thalassa.com/thalassa-sea-and-spa-le-touquet/)

Notre carte de soins ainsi que nos Experts seront là pour vous guider.

Thalassa
SEA & SPA



Bon cadeau & bon pour moi

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

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

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

Thalassa

SEA & SKIN

Découvrez notre gamme de cosmétiques et soins à base d'actifs marins végétaux, naturelle et fabriquée en France.



Hydratants, purifiants, énergisants ou régénérants, nos produits sont adaptés à tous les types de peau et à tous les besoins.

Nos formules sont sans parabènes, sans huiles minérales ni actifs d'origine animale.



ÉCUME HYDRATANTE

Une pause douce et légère pour un confort et une hydratation optimale.

BRISE PURIFIANTE

Une pause quotidienne pour votre visage, vivifiante et oxygénante.



VAGUE RÉGÉNÉRANTE

Une pause dans le temps, pour une efficacité anti-âge et anti-stress

EMBRUNS ÉNERGISANTS

Une pause stimulante et revitalisante pour le corps et l'esprit.



Retrouvez toute la gamme Thalassa Sea & Skin à la boutique de l'institut ou sur boutique.thalassa.com.



Nos marques partenaires

GEMOLOGY
COSMETICS - PARIS

Détient le secret du pouvoir des pierres et crée une famille de soins aux spécificités uniques où la puissance des oligo-éléments et minéraux précieux révèle votre beauté.

ORIGINE
— L'art cosmétique —

D'un nom portant la promesse d'une renaissance, Origine offre à vos sens ce que la nature a de meilleur. Des cosmétiques naturels et sensoriels, érigés en art, dont nous sommes les façonniers. L'exigence du beau, d'une texture, d'un parfum.


LA CABANE BLANCHE
NATURAL COSMETICS - FRANCE

Des produits cosmétiques naturels, bio ou de récoltes sauvages fabriqués artisanalement dans les Hauts-de-France.

Mes soins & moi

Détail des soins

Les essentiels de thalasso

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

Les essentiels marins

BAIN DE MER / relaxation iodée – 20 min

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

BAIN DE MER MICROBULLES – 25 min

Me plonger dans un bain d'eau de mer délicieusement chaude pour un réveil musculaire dynamique.

BAIN DE MER JAMBES LÉGÈRES / fraîcheur bienfaisante – 20 min

Plonger mes jambes successivement dans l'eau de mer chaude et froide et les sentir légères comme une plume.

BAIN DE MER JAMBES TONIQUES / booster ma circulation – 20 min

Tonifier mes jambes à l'aide de jets d'eau de mer chauds et frais.

DRAINAGE MARIN / massage sous-marin – 25 min

Confier mon corps aux gestes experts de mon praticien et sentir les bienfaits d'un massage bien-être sous-marin que procure un jet d'eau de mer sur mes muscles, mes articulations ou mes capitons.

DOUCHE À JET / jet massant – 10 min

Sentir mes tensions se dissoudre sous l'effet d'un massage profond réalisé avec un jet dirigé par les mains expertes du praticien.

PLUIE MARINE APAISANTE / embruns iodés – 18 min

Faire le plein d'oligo-éléments essentiels à mon bien-être. Sentir les effets apaisants d'une fine pluie d'eau de mer, chaude, qui balaie mon corps.

Les enveloppements

ENVELOPPEMENT D'ALGUES LAMINAIRES – 30 min

Me régénérer en boostant ma peau en vitamines, sels-minéraux et oligo-éléments dans un cocon de crème d'algues chaude appliquée sur ma peau.

ENVELOPPEMENT D'ALGUES FUCUS – 30 min

Purifier mon organisme et affiner ma silhouette par une application d'algues fucus chaudes sur le corps.

ENVELOPPEMENT DE BOUES MARINES – 30 min

Application de boues marines chaudes sur le dos et les articulations pour libérer les tensions musculaires et pour un effet anti douleur.

Le temps de soin indiqué comprend, le temps d'habillage, de déshabillage et d'installation

Les activités coachées

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

En bassin d'eau de mer

AUTOMASSAGE MARIN / Énergisant, sculptant ou relaxant – 25 min

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

PARCOURS MARIN / détente – 25 min

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

EN PISCINE / efficacité absolue

Quel que soit mon niveau, mon coach adapte les exercices à mon besoin et me transporte dans une expérience de sport plaisir : **Aquabike** – cours de vélo immergé dans la piscine d'eau de mer chauffée pour muscler efficacement les fessiers, les cuisses et les mollets, tout en exerçant un drainage efficace ; **AquaFit** – renforcement musculaire modéré dans l'eau ; **Aquagym** – gymnastique dans l'eau ; **AquaJump** – séance de trampoline dans l'eau : énergie maximale et enthousiasme débordant ;

En salle ou en extérieur

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

Les soins innovants du Touquet

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER / froid bienfaisant – 10 min

3 min pour apaiser mes douleurs, mieux récupérer et agir sur la qualité de mon sommeil lors d'une exposition à un froid sec entre -120 et -170°C (soin soumis à contre-indications médicales).

SOIN VISAGE BY CRYOSKIN – 25 min

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

Le temps de soin indiqué comprend, le temps d'habillage, de déshabillage et d'installation

Bilan de condition physique – Evaluation de votre condition physique par notre coach sportif, pour déterminer vos préférences motrices et un programme d'entraînement personnalisé ; **Coaching individuel ou collectif** – Le coach s'adapte à vos besoins ; **Routine matinale** – Etirements pour bien démarrer la journée ; **Marche iodée** – marche sur la plage accompagnée d'un coach sportif.

Les ateliers

MICRO SIESTE – 25min

Dissiper ma fatigue et ma tension nerveuse grâce à des exercices de respiration, d'automassage et d'apprentissage de la micro-sieste, pour récupérer mon énergie en quelques minutes.

DO-IN / anti fatigue et anti-stress – 25 min

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

YOGA DU VISAGE / lifting naturel – 25 min

Sentir les effets d'une méthode de gymnastique faciale ancestrale sur ma peau. Mobiliser les muscles de mon visage sur les conseils d'un professionnel et faire rayonner ma beauté naturelle.

OXY SIGNATURE / l'oxygène au service de ma beauté – 55 min

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

RITUEL VISAGE CELLU M6 / mon visage redessiné – 55 min

Stimuler ma peau et redessiner mon visage à l'aide de la technologie brevetée LPG.

S.A.S. Thalamer au capital de 15 384 000 euros – N° TVA FR 52 303 890 602 – RCS Evry 303 890 602 – Siret 303 890 602 00020 – Code NAF 9 604 Z.
Crédits photos : Photothèque Accor-DR, © Tina Terras & Michael Walter, PeopleImages/GettyImages, Daniel Ingold/GettyImages, Abacopress/Jacques-Yves Guicia, ABACopress/LAURENT MAYEUX, Artur Debat, Yuri_Arcurs/PeopleImages/GettyImages, Imgorthand/GettyImages, Andresr/GettyImages, NKS_Imagery, Jean-Charles GIGONNET & William KERGONNEC, Julian Winslow/fStop/Offset_com, Jasmina007/GettyImages, Mourad-Saadi/Unsplash, © Opale Drone, © Sylvie Curty, © Olivier Caenen – Informations sujettes à modifications sans préavis – Réalisation : DH.C – Imprimerie VAG 

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)3 21 09 85 30
spa.accor.com
h0449-sb@accor.com

Thalassa

SEA & SPA

**THALASSA SEA & SPA
LE TOUQUET
NOVOTEL & IBIS**

CS 40214 Avenue Louison Bobet
62520 Le Touquet Paris-Plage

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

H0449-sb@accor.com

Plus d'infos sur le réseau
Thalassa Sea & Spa
et les programmes :
spa.accor.com



#ThalassaSeaAndSpa



All ACCOR
LIVE
LIMITLESS

**NOS DESTINATIONS
EN FRANCE
ET À L'INTERNATIONAL**

LE TOUQUET

TROUVILLE

QUIBERON

ÎLE D'OLÉRON

BIARRITZ

HYÈRES

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA (MAROC)

AGADIR (MAROC)

TIMI AMA (SARDAIGNE)

ZALLAQ (BAHREÏN)