

**Thalassa**  
SEA & SPA

**THALASSA  
GOLFE D'AJACCIO  
SOFITEL**

Golfe d'Ajaccio  
Domaine de la Pointe  
20166 Porticcio - Corse  
  
Plus d'infos et réservation  
+33 (0)4 95 29 40 00  
  
Ajaccio.reservation@sofitel.com

Pour plus d'information  
sur le réseau Thalassa Sea & Spa  
et les programmes :  
+33 (0)1 72 95 01 12



#ThalassaSeaAndSpa

[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

**ALL**  
ACCOR · LIVE LIMITLESS

**Thalassa**  
SEA & SPA

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

**GOLFE D'AJACCIO**

LE TOUQUET

TROUVILLE

QUIBERON

ÎLE D'OLÉRON

BIARRITZ

HYÈRES

ESSAOUIRA (MAROC)

AGADIR (MAROC)

TIMI AMA (SARDAIGNE)

ZALLAQ (BAHREÏN)

Golfe d'Ajaccio


Séjours Spa Marin 2023

**SOFITEL**  
HOTELS & RESORTS



# Voyage sur l'île de Beauté

Votre adresse  
bien-être



# 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 ressourcé.

## 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



## Sofitel Golfe d'Ajaccio Spa Marin

|  |    |
|--|----|
| Un lieu d'exception                              | 8  |
| La Carte Postale «Le Restaurant & Le Bar Lounge» | 9  |
| Spa Marin  | 10 |
| Forme & vitalité                                 | 11 |
| Nos activités & loisirs                          | 12 |
| Sportifs & responsables                          | 13 |

## Programmes de soins selon votre objectif



sur mesure

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Ma pause wellness en toute liberté | 14 |
|------------------------------------|----|



sérénité

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Ma pause volupté sur l'île de beauté | 16 |
| Ma pause zen                         | 18 |



énergie

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Ma pause vitaminée        | 20 |
| Ma pause Corsica training | 22 |



éclat

|                        |    |
|------------------------|----|
| Ma pause beauté marine | 24 |
|------------------------|----|



détox

|                   |    |
|-------------------|----|
| Ma pause ma'ligne | 26 |
|-------------------|----|



récupération

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Ma pause ostéo marine | 28 |
|-----------------------|----|

## Informations pratiques

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Les marques cosmétiques           | 30 |
| Les soins à la carte Spa & Beauté | 31 |
| Bon cadeau & bon pour moi         | 32 |
| Lexique de soins                  | 32 |



CHAMBRE DELUXE GRAND LARGE SOLARIUM

SOFITEL  
HOTELS & RESORTS

## Un lieu d'exception

### Un havre de paix

La Méditerranée pour seul horizon...  
Une adresse chic & décontractée aux saveurs de l'Île de Beauté.  
Nos Ambassadeurs vous accueillent avec le cœur pour vous construire de mémorables souvenirs. Ressentez l'essence du maquis pour une pause bien-être hors du temps.

### Esprit croisière chic !

98 chambres & suites épurées pour me laisser charmer par la grande bleue omniprésente.  
La literie MyBed, exclusivité Sofitel, me transporte dans une alchimie parfaite créatrice de rêves.

## La Carte Postale «Le Restaurant & Le Bar Lounge»

Une vue à 360 degrés, tel un bateau posé sur la mer, le restaurant et le bar s'unissent dans ce décor « carte postale ».

### Le Restaurant

Naviguer sur les flots depuis ma table et me laisser porter par le clapotis des vagues...  
je m'octroie une parenthèse culinaire locale :  
pêche du jour, fruits et légumes de saison pour des moments de partages festifs & conviviaux aux saveurs corses.

### Un Bar atypique...

Lieu privilégié face aux Îles Sanguinaires pour déguster mon cocktail made in Corsica sur fond de Sunset rouges rosés.

DÉJEUNER VUE MER



CARPACCIO DE BETTERAVES, FIGUES & NOIX





HAMMAM



MASSAGE BIEN-ÊTRE

# Forme & vitalité

## Entre vos soins...

**Buller** : piscine extérieure d'eau de mer, plage privative, sauna & hammam, pauses relaxantes en extérieure face à la mer  
**Bouger** : coaching personnalisé, Boot Camp, Aquabiking, Pilates, Body zen et Body sculpt.

## Coaching & équilibre

À mon rythme et selon mes envies, je me programme des séances de coaching personnalisées pour atteindre mes objectifs. Côté équilibre, notre diététicien veille avec notre chef à vous faire partager leurs recettes savoureuses et légères pour que le plaisir soit toujours au centre de vos émotions.

# Spa Marin

## L'atmosphère

Mosaïques Murano, parfums d'huiles essentielles du maquis & musiques douces. Mes sens en éveil pour des moments de soins infiniment relaxants aux notes méditerranéennes.

## Lâcher prise

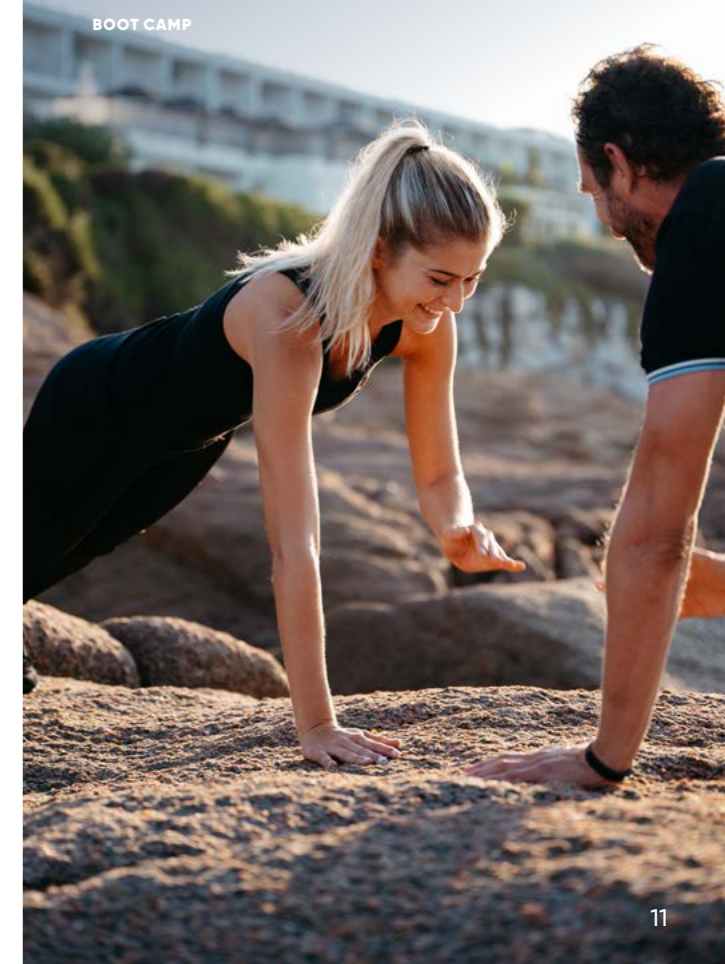
Micro-sieste, respirologie, des ateliers conçus par nos experts pour créer ma bulle «bien-être» au quotidien.

## Le paradis des sens

Tel un joli secret bien gardé, les jardins de l'hôtel abritent un espace délicieux en bois flotté de massages bien-être en plein air... Une pause rien que pour moi face au bleu turquoise de la mer. Un must à m'octroyer ou à partager !



PISCINE EXTÉRIEURE D'EAU DE MER CHAUFFÉE



BOOT CAMP



COASTERING

# Sportifs & responsables

## Cette année, je teste le « Plogging »

J'allie une marche tonique sur la plage à un geste pour la planète.  
Au final, on se sent plus léger !

Information & réservation auprès de nos experts au 04 95 29 40 50.

# Nos activités & loisirs

## Conjuguez forme, détente et bien-être

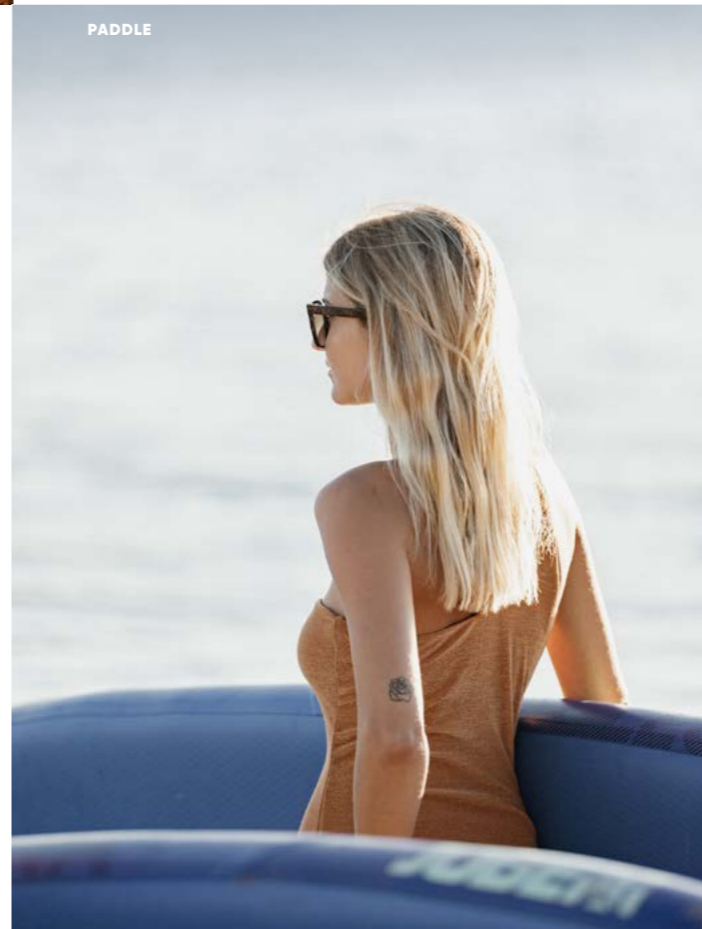
Formidable terrain de jeu pour bouger, à pied, à vélo, en kayak ou encore en paddle...

Une base nautique sur site avec un ponton dédié pour des activités à sensation (jets ski, bouée tractée...) ou de détente (escapade en bateau, en hélicoptère) vous attendent.

Des expériences uniques à partager à 2 ou à plusieurs. Prenez du plaisir !

Renseignement et réservation auprès de notre concierge au 04 95 29 40 36.

PADDLE



# Ma pause wellness en toute liberté

Je veux choisir tous mes soins\*\*.



Je choisis chaque jour selon mes objectifs & préférences

## 4 soins par jour :

- 3 soins essentiels de thalasso ou activités coachées (en bassin, en salle ou en extérieur)
- 1 soin visage ou corps de 25 min ou 1 massage bien-être de 25 min



énergie

### Soins énergie

- soins essentiels de thalasso
- automassages marins
- activités coachées en bassin
- massage bien-être énergie (25 min)
- respirologie



sérénité

### Soins sérénité

- massage bien-être sérénité (25 min)
- massage hydrorelax



détox

### Soins détox

- soins essentiels de thalasso minceur



éclat

### Soins éclat

- soins visage Thalassa Sea & Skin (25 min)
- soins corps Thalassa Sea & Skin (25 min)



récupération

### Soins récupération

- enveloppements marins
- pressothérapie



sur mesure

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 6 jours

À partir de 1 jour /  
4 soins par jour /  
1 nuit avec petit déjeuner  
en chambre vue mer

À partir de **355 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **230 €**  
par jour et par personne

SOIN CORPS



MASSAGE BIEN-ÊTRE SÉRÉNITÉ



ENVELOPPEMENT MARIN



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39

\* 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.

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





## Programme *Signature*

Entre les fragrances du maquis et le clapotis de la mer, je me laisse porter par les bienfaits de la Corse pour une régénération Bien-être totale !

# Ma pause volupté sur l'île de beauté

Je veux savourer soins marins & massages bien-être aux parfums du maquis.

## I Programme *Signature*

### Ma pause volupté sur l'Île de Beauté

Je veux savourer soins marins et massages bien-être aux parfums du maquis.

#### Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels marins

#### Drainer & relaxer

- 4 enveloppements marins
- 1 drainage marin
- 4 bains de mer hydromassants

#### Lâcher prise & éveiller les sens

- 3 massages Bien-être de 50 min (dont 1 Monte e Mare et aux huiles essentielles corse)
- 2 massages Hydro relax
- 1 Aromalift pour elle de 25 min
- 1 massage bien-être du cuir chevelu ou de la voûte plantaire de 25 min pour lui



Sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /  
4 soins par jour /  
4 nuits avec petit déjeuner  
en chambre vue mer

À partir de **1446 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **240 €**  
par jour et par personne

GOMMAGE AUX SELS MARINS



MASSAGE BIEN-ÊTRE AUX HUILES ESSENTIELLES CORSES



ENVELOPEMENT MARIN



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
spa.accor.com

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.  
Programme sous réserve de disponibilité.

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

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39



Sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

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

À partir de **275 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **150 €**  
par jour et par personne

## Ma pause zen

Je veux buller et me faire chouchouter.

### Chaque jour

- 1 massage Bien-être zen ou vitalité (25 min)
- 1 soins essentiel de thalasso
  - bain de mer hydromassant
- 1 modelage marin
  - vague marine

BAIN DE MER HYDROMASSANT



MASSAGE BIEN-ÊTRE



VAGUE MARINE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)4 95 29 40 00**  
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.  
Programme sous réserve de disponibilité  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



Sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /  
4 soins par jour /  
4 nuits en chambre  
et petit-déjeuner vue mer

À partir de **1246 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **190 €**  
par jour et par personne

## Ma pause zen

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

### Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels marins

### Faire le plein de vitamines

- 3 enveloppements marins
- 7 soins « essentiels de thalasso »
  - 3 vagues marines,
  - 4 bains de mer hydromassants

### Renouer avec mon corps

- 3 massages Bien-être zen (25 min)
- 1 drainage marin
- 1 massage hydrorelax

GOMMAGE AUX SELS MARINS



VAGUE MARINE



MASSAGE BIEN-ÊTRE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)4 95 29 40 00**  
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.  
Programme sous réserve de disponibilité  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



énergie

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

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

À partir de **240 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **115€**  
par jour et par personne

BAIN DE MER HYDROMASSANT



ENVELOPPEMENT D'ALGUES



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)4 95 29 40 00**  
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39

## Ma pause vitaminée

Je veux me plonger dans le bien-être.

### Chaque jour

- 2 soins essentiels de thalasso « welcome to the sea »
  - 1 bain de mer hydromassant
  - 1 vague marine
- 1 activité coachée en bassin
  - 1 automassage marin

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.  
Programme sous réserve de disponibilité



énergie

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /  
4 soins par jour /  
4 nuits en chambre  
et petit-déjeuner vue mer

À partir de **1046 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **140 €**  
par jour et par personne

GOMMAGE AUX SELS MARINS



MASSAGE BIEN-ÊTRE



SOIN ESSENTIEL DE THALASSO



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)4 95 29 40 00**  
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39

## Ma pause vitaminée

Je veux retrouver la forme durablement.

### Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels marins

### Me régénérer

- 8 soins « les essentiels de thalasso »
  - 4 vagues marines
  - 1 drainage marin
  - 3 bains de mer hydromassants
- 2 enveloppements marins

### Me détendre

- 1 massage Bien-être parmi : zen ou vitalité

### Renforcer mon corps

- 4 activités coachées en bassin parmi :
  - automassage marin énergisant
  - aquatraining

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.  
Programme sous réserve de disponibilité



## Ma pause Corsica training

Je veux retrouver le plaisir de bouger.

Un programme sur-mesure alliant sport et détente.

### Me tonifier & m'amuser

- 4 activités coachées en bassin ou face à la mer parmi :
  - aquabike,
  - aquafit,
  - boot camp,
  - circuit outdoor,
  - coastaring,
  - warm up

### Récupérer & me chouchouter

- 2 drainages marins
- 2 enveloppements marins
- 1 vague marine
- 2 massages Bien-être zen ou vitalité

### Drainer & me régénérer

- 4 soins « Les essentiels de thalasso »
  - 3 bains de mer hydromassants,
  - 1 massage hydrorelax
- 1 séance de respirologie



énergie

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /  
3 soins & 1 activité par jour /  
1 nuit avec petit déjeuner  
en chambre vue mer

À partir de **1366 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **220 €**  
par jour et par personne

BAIN DE MER HYDROMASSANT



MASSAGE BIEN-ÊTRE



COACHING PERSONNALISÉ



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
spa.accor.com

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Programme sous réserve de disponibilité.  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39



## Ma pause beauté marine

Je veux pétiller.

### Chaque jour

- 1 soin « Les essentiel de thalasso » parmi :
  - bain de mer hydromassant,
  - vague marine,
  - massage hydrorelax
- 1 soin du visage Thalassa Sea & Skin de 25 min parmi :
  - soin repulpant express
  - soin éclat immédiat
- 1 gommage aux sels marins ou un massage Bien-être visage



AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

À partir de 1 jour /  
3 soins par jour /  
1 nuit avec petit déjeuner  
en chambre vue mer

À partir de **305 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **180 €**  
par jour et par personne

**MASSAGE BIEN-ÊTRE VISAGE**



**BAIN DE MER HYDROMASSANT**



**MASSAGE BIEN-ÊTRE CORPS**



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)4 95 29 40 00**  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Programme sous réserve de disponibilité  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

**DÉTAILS DES SOINS**  
PAGE 38 - 39



## Ma pause ma'ligne

Je veux amorcer une perte de poids.

### Adopter les bonnes pratiques

- 2 rendez-vous nutrition

### Drainer & désinfiltrer

- 1 drainage marin silhouette
- 4 vagues marines sculptantes
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 séances de pressothérapie
- 2 massages Bien-être minceur
- 3 séances de Cellu M6

### Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels marins

### Eliminer mes toxines

- 3 enveloppements « minceur » aux algues fucus

### Me dépenser & me tonifier

- 3 séances coachées de 25 min face à la mer
- 3 séances d'aquatraining



AVEC HÉBERGEMENT

6 jours

À partir de 6 jours / 24 soins  
2 rendez-vous experts,  
6 nuits en demi-pension  
ma'ligne

À partir de **2 278.50 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **190 €**  
par jour et par personne

VAGUE MARINE



ENVELOPPEMENT MINCEUR



PILATES



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
spa.accor.com

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Programme sous réserve de disponibilité

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

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39



## Ma pause ostéo marine

Je veux soulager mes douleurs  
et renforcer ma posture.

### Adopter les bonnes pratiques

- 1 bilan ostéo

### Faire le plein de vitalité

- 6 bains de mer hydromassants
- 6 enveloppements marins

### Détendre mon corps & mon esprit

- 2 massages Bien-être zen ou vitalité

### Libérer mes tensions & renforcer ma posture

- 1 séance d'osthéopathie sur table (25 min)
- 1 séance d'osthéopathie en bassin (30 min)

### 4 activités coachées

- 2 aquagyms
- 2 pilates



récupération

AVEC HÉBERGEMENT

6 jours

À partir de 6 jours / 20 soins  
+ 1 rendez-vous expert /  
6 nuits avec petit déjeuner  
en chambre vue mer

À partir de **2 248.50 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **255 €**  
par jour et par personne

SÉANCE D'OSTHÉOPATHIE



MASSAGE BIEN-ÊTRE CORPS



PILATES



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)4 95 29 40 00**  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Programme sous réserve de disponibilité  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39

# 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](http://boutique.thalassa.com).

## Nos marques partenaires

**GEMOLOGY**  
COSMETICS PARIS

La cosmétique minéral de haut vol qui utilise les oligo-éléments des pierres précieuses et semi-précieuses : l'oligothérapie cutanée. Des soins visage et corps, sophistiqués, uniques et ultra-performants basés sur des recherches scientifiques prouvées et testées cliniquement. Des formules et des textures sensorielles pour une expérience client inédite !

**Leonor Greyl**  
PARIS

Marque incontestée et spécialisée du cheveu au naturel.

**Corsica Pam**

Récolte les fleurs et aromates du maquis corse pour produire les huiles essentielles et eaux florales biologiques distillées dans l'arrière-pays d'Ajaccio.

## Les soins à la carte

Tous les soins **Spa & Beauté** sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre programme de soins : soins spa visage & corps, massages bien-être, activités coachées, tendances du lâcher-prise...

Nous vous proposons de vivre une expérience qui allie efficacité et plaisir, un moment de beauté et de bien-être exceptionnel.

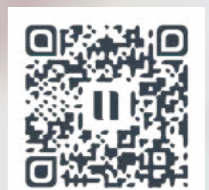
Vous serez l'objet de toutes nos attentions.

**Réservez vos soins Spa & Beauté à l'avance, pour plus de choix**

+33 (0) 4 95 29 40 50

[www.spa.thalassa.com](http://www.spa.thalassa.com)

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







## Bon cadeau

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)

Commandez directement sur  
[www.boutique-spa.thalassa.com](http://www.boutique-spa.thalassa.com)  
ou au +33 (0)4 95 29 40 50

# Lexique 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 HYDROMASSANT / vagues de bien-être

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

### Les essentiels bien-être

#### MASSAGE HYDRORELAX / matelas massant sensoriel

Laisser mon corps se relâcher sous l'effet d'un massage réalisé par deux jets puissants, des chevilles aux trapèzes et m'évader sous l'effet d'une relaxation musicale personnalisée.

#### PRESSOTHÉRAPIE / bottes anti-gravité

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

Je fais de chaque modelage un moment unique, mon moment !

#### DRAINAGE MARIN / massage sous-marin

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

#### ENVELOPPEMENT D'ALGUES / cocktail d'actifs et de minéraux

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... elles sont choisies pour répondre à mon objectif.

#### VAGUE MARINE / jet massant

Sentir mes tensions se dissoudre sous l'effet d'un massage réalisé avec un jet dirigé par les mains expertes du praticien. Relancer mon énergie, sculpter ma silhouette ou me relaxer lors d'une séance spécial dos, les gestes sont adaptés à mon besoin.

## 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 / doux renforcement musculaire

Aquabike, aquatraining, cross swim training, float fit training, sea water circuit training. Quel que soit le niveau, mon coach adapte les exercices à mon besoin et me transporte dans une expérience de sport plaisir.

### AUTOMASSAGE MARIN / énergisant, sculptant ou relaxant

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.

### RESPIROLOGIE / mon bien-être au naturel

Maîtriser mon souffle pour cultiver mon équilibre et ma vitalité. En bassin, en salle ou en bord de mer, je lâche prise, je contrôle ma posture et mon stress et je retrouve une énergie positive sous la direction de mon expert respirologue.

### MICRO-SIESTE / secret de vitalité

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

### En bord de mer / sensations iodées

#### COASTERING /

Renforcement musculaire et cardio vasculaire doux.

## Les soins innovants de Thalassa Sea & Spa Golfe d'Ajaccio

### AQUA-OSTEO / équilibre retrouvé

Libérer mon corps de ses tensions, plongé dans un bassin d'eau de mer chauffée, entre les mains d'un expert ostéopathe. Le travail en apesanteur en trois dimensions permet de cibler rapidement le diagnostic et d'effectuer des techniques en douceur d'une grande efficacité.

## Les soins Signature

### CORSICA TO GEMOLOGY / Beauté minérale 30 mn visage & 30 min corps

Sensation fraîcheur gel diamant, hydratation, Sensation fraîcheur gel diamant, hydratation, effet éclat préventif anti-âge. Un massage à la crème de saphir dynamisant, aux effluves d'agrumes.

### SO EXHILARATING BODY MASSAGE / By Sofitel Spa

Un voyage sensoriel surprenant dédié au corps, qui donne le sentiment de chavirer. Bercement, soin-massage euphorisant et gourmand pour une renaissance du corps et un réveil des sens.

En période de pandémie, par précaution, certains soins peuvent être soumis à évolution ou remplacés, en fonction des protocoles sanitaires. Par exemple : Vague marine, gommage ou modelage sous pluie marine.

SARL Hôtel de Particchio - Au capital de 1 066 200 euros - Siège social : Golfe d'Ajaccio - N° TVA FR 42 321 760 456 - RC Ajaccio 65 B 27 - Siret 321 760 456 00012 Code NAF 5510 Z - Crédits photos : Photothèque Accor-DR, ©LaClefProduction, ©by WILLIAMK/LA CLEF, ©Gilles TRILLARD, ©FOCAL\_77-Antonin BIEZ/LaClef\_Sofitel, ©Maud Delaflotte, Image Source/GettyImages, NKS\_Imagery/Getty Images, Imgorhand/GettyImages, Westend61/GettyImages, Astra Production/GettyImages, ©JC-Gigonet, Andres/GettyImages, Lian Fei/Blue Jean Images/Offset\_com, Shutterstock, noppadon\_sangpeam/iStock, Quentin Lagache/Unsplash - Photos non contractuelles - Réalisation : D.H.C - Imprimée en France.

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