

Thalassa

SEA & SPA

Île d'Oléron

2023

NOVOTEL

An aerial photograph of a coastal bay. The water is a deep, clear blue. A sandy beach curves along the right side of the bay, with a few people visible near the water's edge. The background features a dense line of green trees and a small island or peninsula. The sky is a pale, clear blue.

Voyage au cœur de La Lumineuse



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



Novotel Île d'Oléron Thalassa Sea & Spa

Un hôtel les pieds dans l'eau	8
Restaurants & Bars	9
Thalasso & Spa	10
Piscine & Activités coachées	11
Nos activités & loisirs	12

Programmes de soins selon votre objectif

 sur mesure	Ma pause wellness en toute liberté	14
	Ma pause liberté	16

 énergie	Ma pause vitaminée	18
	Ma pause tonique	19

 sérénité	Ma pause zen	20
	Ma pause zen en duo	21
	Ma pause d-stress	22

 récupération	Ma pause body repair	24
---	----------------------	----

 détox	Ma pause ma'ligne	26
--	-------------------	----

 éclat	Ma pause beauté marine	28
	Ma pause anti-âge by Dermalogica	29

Collection des soins Spa & Beauté

Pauses marines, mes envies de...	50
Les marques cosmétiques	52

Informations pratiques

Bon cadeau & bon pour moi	56
Lexique des soins	58



CHAMBRE VUE MER OU VUE FORÊT



CHAMBRE AVEC BALCON VUE MER



Un hôtel les pieds dans l'eau

L'ambiance

Au sud de l'île, à l'abri du vent, posé sur une longue plage de sable blond, l'hôtel vous accueille au rythme des marées. Parce qu'il est bon de prendre son temps et de ne faire qu'un avec la nature...

Les chambres

Se relaxer sur le balcon, se détendre en se laissant transporter par les senteurs marines, tout est conçu pour vous faire partager des moments en famille. Chez Novotel les enfants sont nos invités. Chambres familiales communicantes.

Restaurant & Bar

Avec une vue à couper le souffle sur la mer et le pertuis, le restaurant IØde vous propose une bistronomie. Il vous fera découvrir et profiter des mille et un bienfaits de ses produits. Parce que le bien-être c'est aussi bien manger, et parce que le plaisir de manger c'est le faire à son rythme...

L'expérience

Une cuisine qui vous fera vibrer tout au long de la journée, un art de vivre autour des produits locaux sélectionnés auprès de nos partenaires attentifs. Se délecter avec un magnifique buffet de produits de la mer, pour vous transporter dans une expérience gustative riche en Oligo-éléments. Déguster les spécialités charentaises du petit déjeuner au dîner...

Bar & Deck

Entre les vins d'ici et d'ailleurs, les tapas et les huîtres du terroir... le bar vous accueille dans un esprit cosy et étonnant. Se laisser séduire par un cocktail, faire le plein de vitamines avec le bar à jus, tout est fait pour vous régaler.





Thalasso & Spa

L'atmosphère

Du calme... de la lumière...
des couleurs chaudes... une équipe
d'experts chaleureuse et aux petits
soins rien que pour vous...
Lâcher prise, et vivre chaque instant
comme une expérience...

Spa en duo

Parce que se retrouver c'est aussi partager
des moments à deux... Cabine suite duo
intérieure ou extérieure, parcours marin
en duo, tout est fait pour vous faire passer
des moments d'exception.

Les soins et l'eau de mer

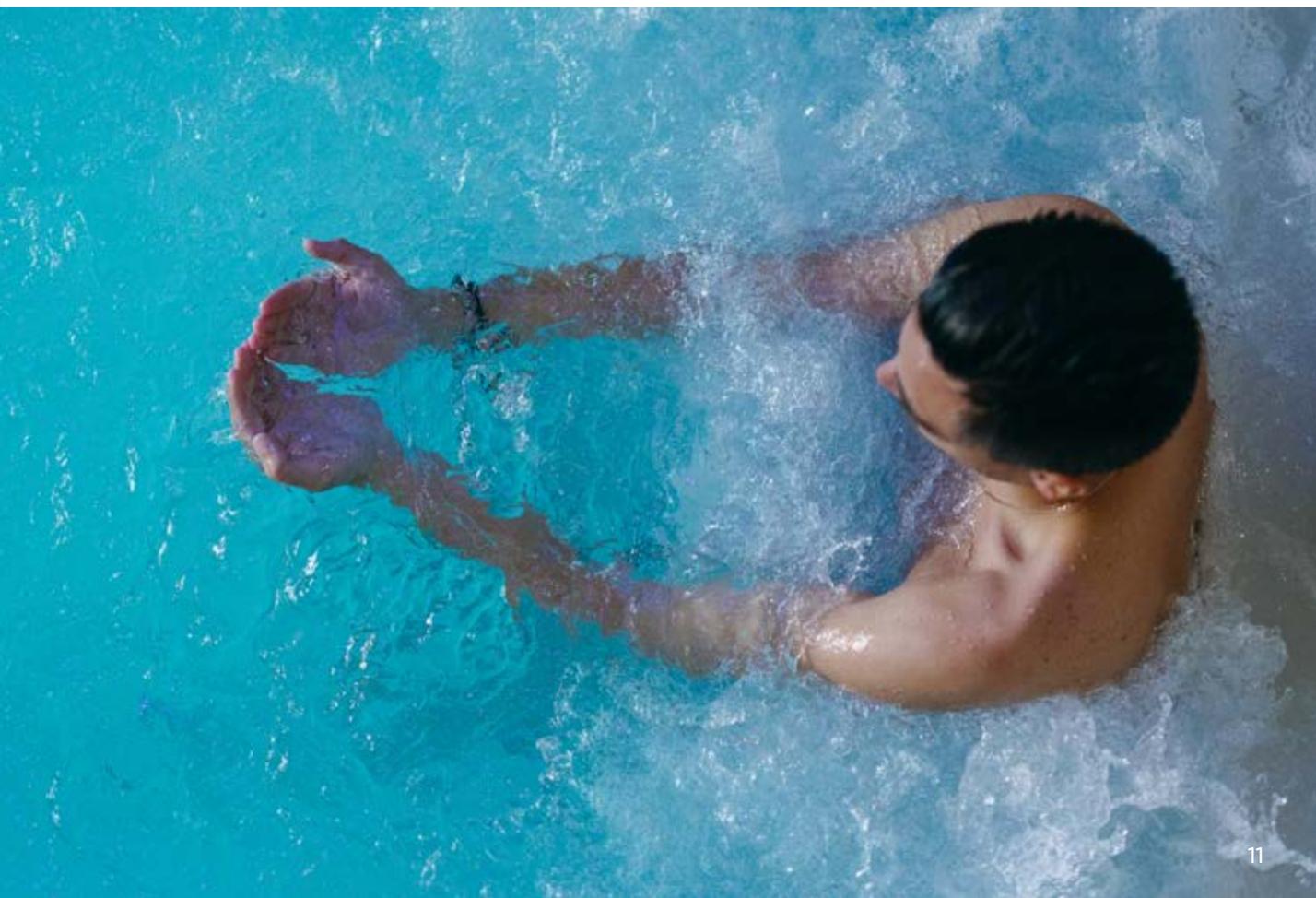
Tous vos programmes sont construits en fonction d'une promesse.

La combinaison des soins est réfléchi et adaptée à chaque besoin.

Les bienfaits de l'eau de mer viennent enrichir l'expérience.

La reminéralisation des tissus, l'hydratation de la peau, la détente musculaire, amélioration de la circulation sanguine...

Un vrai moment pour soi aux effets garantis.





Nos activités & loisirs

Conjuguez forme, détente et bien-être

Une proposition d'activités tout au long de l'année. En été comme en hiver, se vivifier avec le longcôte, lâcher-prise avec la respirologie, se tonifier avec le Pilates. A votre rythme, découvrir ce qui vous fait plaisir.

Consultez toute la liste de nos activités auprès de nos experts.

Piscine & Activités coachées

Un planning d'animations qui change en fonction des saisons...
et pour amuser vos enfants, des activités rien que pour eux,
durant les périodes de vacances scolaires.



Ma pause wellness en toute liberté

Je veux choisir tous mes soins.





sur mesure

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 6 jours

2 heures de soins par jour
à partir de 1 nuit
avec petit déjeuner

À partir de **305.50 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **235 €**
par jour et par personne

Parce qu'il est temps d'en finir avec le tout conçu...
Car se faire plaisir, c'est faire des soins qui me font du bien,
sans contraintes. Plonger dans une bulle de bien-être et
retrouver un parfait équilibre entre mon corps et mon esprit.

2 heures de soins chaque jour :

- 40 min parmi les essentiels de thalasso marin ou bien-être
- 30 min parmi les activités coachées et les bilans
- 50 min de soins, parmi toute la carte



énergie

Soins énergie

- soins essentiels de thalasso marins ou bien être
- modelages et enveloppements marins
- activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer



sérénité

Soins sérénité

- modelage sérénité & énergie
- modelage sous pluie marine
- soins équilibre parmi : Do-in, lithothérapie, auto-hypnose, Aqua'O



détox

Soins détox

- soins essentiels de thalasso minceur
- bilans nutrition
- soins minceurs



éclat

Soins éclat

- bilans beauté
- soins visage & corps Thalassa Sea & Skin
- soins haute technologie



récupération

Soins récupération

- soins experts : cryothérapie, réflexologie, kansu

SOIN VISAGE



ACTIVITÉ COACHÉE



MODELAGE SÉRÉNITÉ



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
spa.accor.com

* En chambre double standard, en très basse saison. 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 10 jours
avant votre arrivée. Programme sous réserve de disponibilité

A woman with long brown hair, wearing a black one-piece swimsuit, is captured in a dynamic moment of splashing water on her face. She is positioned in the center-right of the frame, facing right. Her right hand is raised to her forehead, shielding her eyes from the water. The background is a bright, clear blue sky and a blurred view of the ocean. The foreground is filled with a dense spray of water droplets, creating a sense of movement and freshness. The overall mood is one of carefree summer enjoyment.

Ma pause liberté
Je veux choisir tous mes soins.



sur mesure

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 6 jours

1 h 30 de soins par jour
à partir de 1 nuit
avec petit déjeuner

À partir de **255.50 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **185 €**
par jour et par personne

Être libre de choisir la durée de mon séjour et définir les clés de mon mieux-être sans contrainte. Dès que nous recevons la liste de vos envies et la confirmation de votre séjour, un expert vous appelle pour vous aider à trouver le juste équilibre entre vos besoins et vos préférences.

1h30 de soins par jour :

- 40 min de soins parmi les essentiels de la thalasso marins ou bien-être, les activités coachées, les bilans
- 50 min de soins, parmi la carte des soins thalasso & spa



énergie

Soins énergie

- soins essentiels de thalasso marins ou bien être
- modelages et enveloppements marins
- activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer



sérénité

Soins sérénité

- modelage sérénité & énergie
- modelage sous pluie marine
- soins équilibre parmi : Do-in, lithothérapie, auto-hypnose, Aqua'O



détox

Soins détox

- soins essentiels de thalasso minceur
- bilans nutrition
- soins minceurs



éclat

Soins éclat

- bilans beauté
- soins visage & corps Thalassa Sea & Skin
- soins haute technologie



récupération

Soins récupération

- soins experts : cryothérapie, réflexologie, kansu

ENVELOPPEMENTS MARINS



SOIN ÉQUILIBRE LITHOTHÉRAPIE



MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
spa.accor.com

Un expert référent est aux petits soins pour moi.
Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

* En chambre double standard, en très basse saison. 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 10 jours avant votre arrivée. Programme sous réserve de disponibilité

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 58 - 59



énergie

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
4 nuits en demi-pension
Disponible de 1 à 3 jours en BB

À partir de **916 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **135 €**
par jour et par personne



Ma pause vitaminée

Je veux retrouver la forme durablement.

VOTRE PROGRAMME SUR 6 JOURS

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Me détendre

- 1 modelage vitalité ou zen
- 1 modelage sous pluie marine

Me régénérer

- 3 bains de mer hydromassants
- 3 enveloppements d'algues
- 2 massages hydrorelax
- 2 parcours marins
- 2 pluies marine apaisante
- 1 vague marine énergisante
- 1 vague marine relaxante
- 1 rituel iodé (2 soins : drainage marin + parcours marin)
- 1 pressothérapie
- 1 sauna japonais relaxant

Renforcer mon corps

- 3 activités coachées parmi : Marche Nordique, Aquabike, Aquagym, Pilates, Stretching, Éveil musculaire

Le petit +

Optimiser les bienfaits de votre séjour en profitant des ateliers culinaire et nutrition.

MODELAGE VITALITÉ



RENDEZ-VOUS MICRO NUTRITION



ÉVEIL MUSCULAIRE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 58 - 59

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.

** les soins indiquant la mention « parmi » signifie que le soin vous sera proposé selon les disponibilités de l'institut.



AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

À partir de 1 jour /
3 soins par jour /
1 nuit avec petit déjeuner
Disponible de 4 à 6 jours
en demi-pension

À partir de **190.50 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **120 €**
par jour et par personne

Ma pause tonique

Je veux cumuler effort et réconfort.

Chaque jour

1 activité sportive, 1 soin essentiel de thalasso marin ou bien-être et 1 modelage marin

Ma pause sur 1 jour

- 1 vague marine
- 1 massage hydrorelax
- 1 activité sportive

Ma pause sur 2 jours

- 1 vague marine
- 1 massage hydrorelax
- 1 modelage sous pluie marine
- 1 bain de mer hydromassant
- 2 activités sportives

Ma pause sur 3 jours

- 1 vague marine
- 1 massage hydrorelax
- 1 modelage sous pluie marine
- 1 bain de mer hydromassant
- 1 watermass
- 1 enveloppement d'algues reminéralisant
- 3 activités sportives

1 activité sportive chaque jour parmi : aquabike, aquagym, float-fit training, loge-côte, marche nordique, pilates, cuisses-abdos-fessiers.

Le petit +

Compléter les bienfaits de votre programme en ajoutant une séance de stretching et retrouver un calme musculaire.



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 58 - 59

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.

** les soins indiquant la mention « parmi » signifie que le soin vous sera proposé selon les disponibilités de l'institut.



Sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

À partir de 1 jour /
3 soins par jour /
1 nuit avec petit déjeuner
Disponible de 4 à 6 jours
en demi-pension

À partir de **200.50 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **130 €***
par jour et par personne



Ma pause zen

Je veux plonger dans une bulle de bien-être.

Chaque jour

2 soins essentiels de thalasso et 1 modelage sec ou marin de 20 min

Ma pause sur 1 jour

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 enveloppement d'algues
- 1 modelage zen

Ma pause sur 2 jours

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 enveloppement d'algues
- 1 modelage zen
- 1 parcours marin
- 1 massage hydrorelax
- 1 modelage sous pluie marine

Ma pause sur 3 jours

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 enveloppement d'algues
- 1 modelage zen
- 1 parcours marin
- 1 massage hydrorelax
- 1 modelage sous pluie marine
- 1 pluie marine apaisante
- 1 sauna japonais relaxant
- 1 vague marine



MODELAGE ZEN



VAGUE MARINE



BAIN DE MER HYDROMASSANT

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 58 - 59

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.



Sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

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

À partir de **220.50 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

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

Ma pause zen en duo

Je veux buller en duo.

Vivre un tête-à-tête hors du temps dans une cabine spa suite duo entièrement privée, avec bain à remous et hammam.

Chaque jour

1 rituel de soins

Soins jour 1 :

- 1 rituel Comme sur un nuage
Hammam et bain d'eau de mer à bulles privatif, enveloppement au karité et modelage lomi-lomi

Soins jour 2 :

- 1 rituel Passion des îles
Hammam et bain d'eau de mer à bulles privatif, gommage passion et modelage aux coquillages chauds

Soins jour 3 :

- 1 rituel En terre indienne
Hammam et bain d'eau de mer à bulles privatif, enveloppement au karité et modelage indien



RITUEL DE SOIN



CABINE SPA SUITE DUO



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
spa.accor.com

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

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

À partir de **1 096 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

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

Ma pause d-stress

Je veux appuyer sur pause et lâcher prise.

Pression professionnelle, fatigues physique et émotionnelle, rythmes déséquilibrés... Réagir avant l'épuisement, m'aider à reprendre le contrôle et retrouver mon équilibre, le temps d'une vraie pause iodée, entouré d'experts à mon écoute.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 6 JOURS

Faire le point

- 1 mesure Beflow
- 1 rendez-vous Oligocheck
- 1 atelier animé par notre diététicienne

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Faire le plein de vitamines

- 2 enveloppements reminéralisants
- 2 pluies marines apaisantes
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 massages hydrorelax
- 2 parcours marins
- 1 sauna japonais relaxant

Me reconforter

- 1 modelage sous pluie marine
- 1 modelage kansu
- 1 séance de réflexologie du ventre

Savoir lâcher prise et me recentrer

- 1 séance de sophrologie
- 1 séance de respirologie
- 1 séance de lithothérapie

Apprendre les astuces pour reconnecter au quotidien

- 2 séances d'autohypnose
- 1 séance de Do-in (auto-massage du corps pour l'énergie vitale)

Pas d'arrivée à l'hôtel le vendredi et le samedi.

Un expert référent est aux petits soins pour moi.

Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

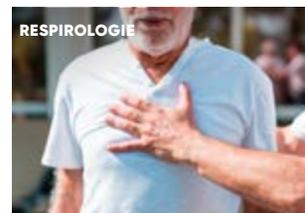
SOPHROLOGIE



RÉFLEXOLOGIE DU VENTRE



RESPIROLOGIE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
spa.accor.com

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.



récupération

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 5 jours

À partir de 4 jours / 16 soins
4 nuits en demi-pension

À partir de **1 096 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

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



BILAN KINÉ



PARCOURS MARIN



CRYOTHÉRAPIE

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 58 - 59



Ma pause body repair

Je veux soulager mes douleurs et reprogrammer ma posture.

Le pouvoir de la mer rencontre l'expertise de la kinésithérapie.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 4 JOURS

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Soulager mes douleurs & retrouver de la mobilité

- 1 massage kiné
- 2 séances d'aqua-kiné

Faire le plein de vitamines & me décontracter

- 4 enveloppements de boue marine
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 parcours marins
- 2 massage hydrorelax
- 1 pluie marine apaisante
- 1 vague marine relaxante

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 5 JOURS

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Soulager mes douleurs & retrouver de la mobilité

- 1 massage kiné
- 2 séances d'aqua-kiné

Faire le plein de vitamines & me décontracter

- 5 enveloppements de boue marine
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 parcours marin
- 2 massages hydrorelax
- 2 pluies marines apaisantes
- 1 vague marine relaxante
- 1 sauna japonais relaxant

Pas d'arrivée à l'hôtel les jeudis, vendredis et samedis.

L'oligocheck permet d'évaluer les minéraux nécessaires à nos structures articulaires et osseuses, et le stress oxydatif qui est agressif pour nos articulations.

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



récupération

AVEC HÉBERGEMENT

6 jours

6 jours / 24 soins
6 nuits en demi-pension

À partir de **1 644 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

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

Ma pause body repair

Je veux soulager mes douleurs et renforcer ma posture.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 6 JOURS

Faire le point

- 1 rendez-vous micronutrition

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Soulager mes douleurs et retrouver de la mobilité

- 1 bilan kiné
- 2 massages kiné
- 2 séances d'aqua-kiné
- 1 atelier pour renforcer la posture
- 1 cryothérapie

Faire le plein de vitamines & me décontracter

- 5 enveloppements de boue marine
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 parcours marin
- 2 massage hydrorelax
- 2 pluies marines apaisantes
- 1 vague marine relaxante
- 1 sauna japonais relaxant

Arrivée obligatoire le samedi ou le dimanche.

Un expert référent est aux petits soins pour moi.

Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

ENVELOPPEMENT
AUX BOUES MARINES



RENDEZ-VOUS MICRO NUTRITION



CRYOTHÉRAPIE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 58 - 59

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





Ma pause ma'ligne

Je veux bien vivre avec mon corps.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 6 JOURS

Faire le point

- 1 bilan BiodyXpert (mesure de répartition corporelle)
- 1 atelier culinaire

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Éliminer les toxines

- 3 enveloppements d'algues minceur au fucus
- 2 saunas japonais détox

Me régénérer

- 3 bains de mer hydromassants
- 2 parcours marin

Drainer et désinfiltrer

- 2 vagues marines silhouette
- 2 watermass
- 2 séances de Cellu M6
- 1 rituel iodé (2 soins : drainage marin silhouette + parcours marin)

Renforcer mon corps

- 3 aquabikes

Le petit +

Une table d'hôtes avec notre diététicienne durant votre séjour.
La prise de poids peut être alimentaire mais pas seulement. Elle peut être aussi due à plusieurs facteurs : un manque de chrome ou d'iode, de la rétention d'eau, un déséquilibre intestinal, du stress, un métabolisme surchargé.
Il est donc important de faire un check-up complet.

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

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

À partir de **1 096 €*
par personne**
en chambre double
Pension complète :
+ 40 € / jour / personne

SANS HÉBERGEMENT

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

CELLU M6



BIODY XPERT



GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 58 - 59



éclat

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

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

À partir de **220.50 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

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



Ma pause beauté marine

Je veux pétiller.

Chaque jour

1 soin essentiel de thalasso, 1 modelage sec ou marin,
1 soin visage ou corps Thalassa Sea & Skin

Ma pause sur 1 jour

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 vague marine
- 1 gommage sous pluie marine

Ma pause sur 2 jours

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 vague marine
- 1 gommage sous pluie marine
- 1 massage hydrorelax
- 1 modelage sous pluie marine
- 1 soin éclat immédiat

Ma pause sur 3 jours

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 vague marine
- 1 gommage sous pluie marine
- 1 massage hydrorelax
- 1 modelage sous pluie marine
- 1 soin éclat immédiat
- 1 pluie marine apaisante
- 1 modelage zen ou vitalité
- 1 enveloppement hydratant



SOIN DU CORPS



SOIN VISAGE



SOIN ESSENTIEL DE THALASSO

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
spa.accor.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 58 - 59

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.



éclat

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

À partir de 1 jour /
3 soins par jour /
1 nuit avec petit déjeuner
Disponible de 4 à 6 jours
en demi-pension

À partir de **310.50 €***
par personne
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

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

Ma pause anti-âge by Dermalogica

Je veux redonner de l'éclat à mon visage.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS SUR 3 JOURS

Ma pause sur 1 jour

- 1 soin Proskin 80
- 1 bilan endermolift
- 1 séance d'endermolift

Ma pause sur 2 jours

- 1 soin Proskin 80
- 1 bilan endermolif
- 2 séances d'endermolift
- 1 séance de mésopor
- 1 séance do-in visage

Ma pause sur 3 jours

- 1 soin Proskin 80
- 1 bilan endermolift
- 3 séances d'endermolift
- 2 séances de mésopor
- 1 séance do-in visage

DO-IN VISAGE



RITUEL DE SOIN



CABINE SPA SUITE DUO



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 02 46
spa.accor.com

* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur spa.accor.com.

COLLECTION DE SOINS SPA & BEAUTÉ

 les essentiels	Le meilleur des soins d'eau de mer Les essentiels de thalasso	32
 éclat	Je veux rayonner & révéler ma beauté Les soins spa visage Les soins haute technologie Les soins spa corps	34 36 38
 sérénité	Je veux m'apaiser & lâcher prise Les modelages Les soins sérénité	40 42
 énergie	Je veux bouger & retrouver la forme Les activités sportives Les soins énergie	44 45
 détox	Je veux réguler mon poids & trouver mon équilibre Les soins minceur	46
 récupération	Je veux préserver ma santé & mieux dormir Cryothérapie	48





les essentiels

Le meilleur
des soins
d'eau de mer



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

WATERMASS RELAXANT ⌚ 20 min / 60 €

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

VAGUE MARINE ÉNERGISANTE ⌚ 15 min / 50 €

Jet massant énergisant, et mes tensions se dissolvent.

VAGUE MARINE RELAXANTE ⌚ 15 min / 50 €

Spéciale dos, conçue pour dénouer les tensions sur une chaise de soin.

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE ⌚ 20 min / 65 €

Le velours du geste, la douce chaleur de l'eau de mer... et vous !

EXCLUSIF

RITUEL IODÉ ⌚ 50 min / 70 €

Vous alternez drainage marin et parcours marin pour réveiller le corps en douceur.

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE

+33 (0)5 46 76 36 87

www.thalassa-ile-oleron.com

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



les essentiels

Le meilleur
des soins
d'eau de mer

Les essentiels marins

PARCOURS MARIN SPA IODÉ ⌚ 25 min / 40 € - 40 min / 55 € de 1 à 2 pers.
- 70 € à partir de 3 à 5 pers.

BAIN DE MER HYDROMASSANT ⌚ 16 min / 45 €
Des jets massants vous relaxent le corps.

ENVELOPPEMENTS ⌚ 20 min / 60 €
Reminéralisant aux algues laminaires, amincissant aux algues fucus,
décontractant aux boues marines, hydratant, fraîcheur des jambes.
Un cocktail de vitamines et oligo-éléments.

PLUIE MARINE APAISANTE ⌚ 15 min / 45 €
Délicieux embruns apaisants.

Les essentiels bien-être

MASSAGE HYDRORELAX ⌚ 15 min / 45 €
Véritable cocon de bien-être et de relaxation, vous offrant un système
complet de bienfaits.

SAUNA JAPONAIS RELAXANT ⌚ 20 min / 50 €
à l'intérieur d'un dôme, le corps est réchauffé par des infra-rouges,
pour une détente musculaire retrouvée.

ENVELOPPEMENT JAMBES LÉGÈRES ⌚ 20 min / 60 €
Application d'une lotion réfrigérante pour soulager la sensation
de jambes lourdes.

PRESSOTHÉRAPIE ⌚ 20 min / 50 €
Bottes anti-gravité. Un système de pressions et de décompressions
pour retrouver des jambes légères.



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

**RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE**

+33 (0)5 46 76 36 87

www.thalassa-ile-oleron.com

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



Objectif éclat

Je veux
rayonner
& révéler
ma beauté



Les soins spa visage

Par 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.

SOIN REPULPANT EXPRESS ⌚ 25 min / 65 €
Peau repulpée et effet anti-âge.

SOIN ÉCLAT IMMÉDIAT ⌚ 25 min / 65 €
Coup d'éclat express.

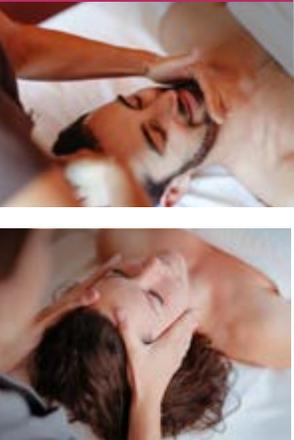
SOIN EXPERT ANTI-ÂGE ⌚ 50 min / 100 €
Réveil anti-âge pour une peau lisse et éclatante.

SOIN APAISANT HYDRA-NOURRISSANT ⌚ 50 min / 100 €
Plénitude d'une peau réhydratée et apaisée.

SOIN PURETÉ MARINE ⌚ 50 min / 100 €
Peau purifiée et grain de peau affiné.

MODELAGE RELAXANT VISAGE OU CUIR CHEVELU ⌚ 10 min / 30€
Pour profiter encore plus, ajouter à votre soin un moment de détente

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



Thalassa
SEA & SKIN

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE

+33 (0)5 46 76 36 87

www.thalassa-ile-oleron.com



Objectif éclat

Je veux
rayonner
& révéler
ma beauté

Par Dermalogica

Marque n°1 des soins professionnels dans le monde, les soins Dermalogica révèlent la santé de votre peau à l'aide de produits hautement concentrés en actifs.

PRO SKIN 80® ⌚ 80 min / 140 €

Ce soin complet allie les effets détoxifiant et repulpant.

PRO SKIN 60® ⌚ 60 min / 110 €

Ce soin personnalisé ultime offre à votre peau des résultats immédiats.

PRO SKIN 30® ⌚ 30 min / 75 €

Ce soin sur mesure vous offre un résultat ciblé en un minimum de temps.

CLEAR START ⌚ 45 min / 85 €

Soin innovant, pour apprivoiser les peaux jeunes.

SKIN BAR ⌚ 25 min / Offert

Analyse détaillée de votre peau, zone par zone.



dermalogica®
a skin care system researched and developed by the International Dermal Institute

MESOPOR ⌚ 20 min / 65 € - **ENDERMOLIFT** ⌚ 20 min / 65 €

Pour optimiser les bienfaits vous pouvez enrichir vos soins Dermalogica en associant nos soins haute technologie.

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE

+33 (0)5 46 76 36 87

www.thalassa-ile-oleron.com

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



Thalassa

SEA & SPA



**Objectif
éclat**

Je veux
rayonner
& révéler
ma beauté

Les soins haute technologie

L'expertise jeunesse

Ces technologies révolutionnaires dérivées du champ de l'esthétique sont connues et reconnues pour leurs résultats performants.

MESOPOR ⌚ 50 min / 110 €

Traitement de pointe qui permet la pénétration en profondeur d'un puissant cocktail d'actifs.

ENDERMOLIFT

Méthode qui permet de redensifier, tonifier, stimuler la peau en profondeur et effacer les signes de l'âge.

La séance ⌚ 40 min / 90 €

les 3 séances / 240 €

les 6 séances / 480 €

PROSHAPE DIAG3 ⌚ 20 min / 40 €

Pour une analyse de peau personnalisée, venez découvrir le Proshape Diag3. Véritable scanner de la peau pour évaluer le taux d'hydratation, sensibilité, hyperpigmentation...

COACHING BEAUTÉ ⌚ 40 min / 50 €

Découvrez une gamme de soins qui maquille. Un concept exclusif de mise en beauté, alliant ingrédients pures et protection pour une peau rayonnante.

DO-IN VISAGE ⌚ 25 min / 30 €

Auto-massage du visage, pour redonner de la fermeté au visage et lutter contre le relâchement cutané.



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

**RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE**

+33 (0)5 46 76 36 87

www.thalassa-ile-oleron.com

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



Objectif éclat

Je veux
rayonner
& révéler
ma beauté



Les soins spa corps

Par Thalassa Sea & Skin

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE ⌚ 20 min / 65 €

Exfolier votre corps en douceur sous une pluie marine d'eau de mer chaude.

GOMMAGE AUX 3 SELS ⌚ 20 min / 65 €

Il laisse la peau douce comme de la soie.

SOIN NOURRISSANT INTENSE ⌚ 50 min / 100 €

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

BIEN-ÊTRE ESSENTIEL DU DOS ⌚ 50 min / 100 €

Le bonheur des dos sous tension.

MON RITUEL ÉQUILIBRE ⌚ 1h20 min / 140 €

Un soin qui allie éclat et lâcher-prise.

Soin éclat immédiat, modelage du visage et modelage kansu.



Thalassa
SEA & SKIN

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

**RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE**

+33 (0)5 46 76 36 87

www.thalassa-ile-oleron.com

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



Objectif éclat

Je veux
rayonner
& révéler
ma beauté

Par Omnisens

Les textures légères et les fragrances délicates des produits Omnisens vous font vivre un véritable voyage émotionnel en fonction de vos envies.

GOMMAGES FRAIS OU GOURMANDS ⌚ 20 min / 65 €
Pistache, passion ou thé vert.

ENVELOPPEMENT BULLE DE DOUCEUR ⌚ 20 min / 65 €
Hydratant et adoucissant au coton.

ENVELOPPEMENT DÉTOX ⌚ 20 min / 65 €
Restructurant et drainant aux essences de 3 thés.

MON RITUEL DOUCEUR ⌚ 1h45 min / 150 €
Telle une caresse, votre peau retrouve confort et douceur.
Gommage Rêve de sable, enveloppement Délice Lemon, modelage des zones réflexes, cuir chevelu et pieds.



omnisens
PARIS

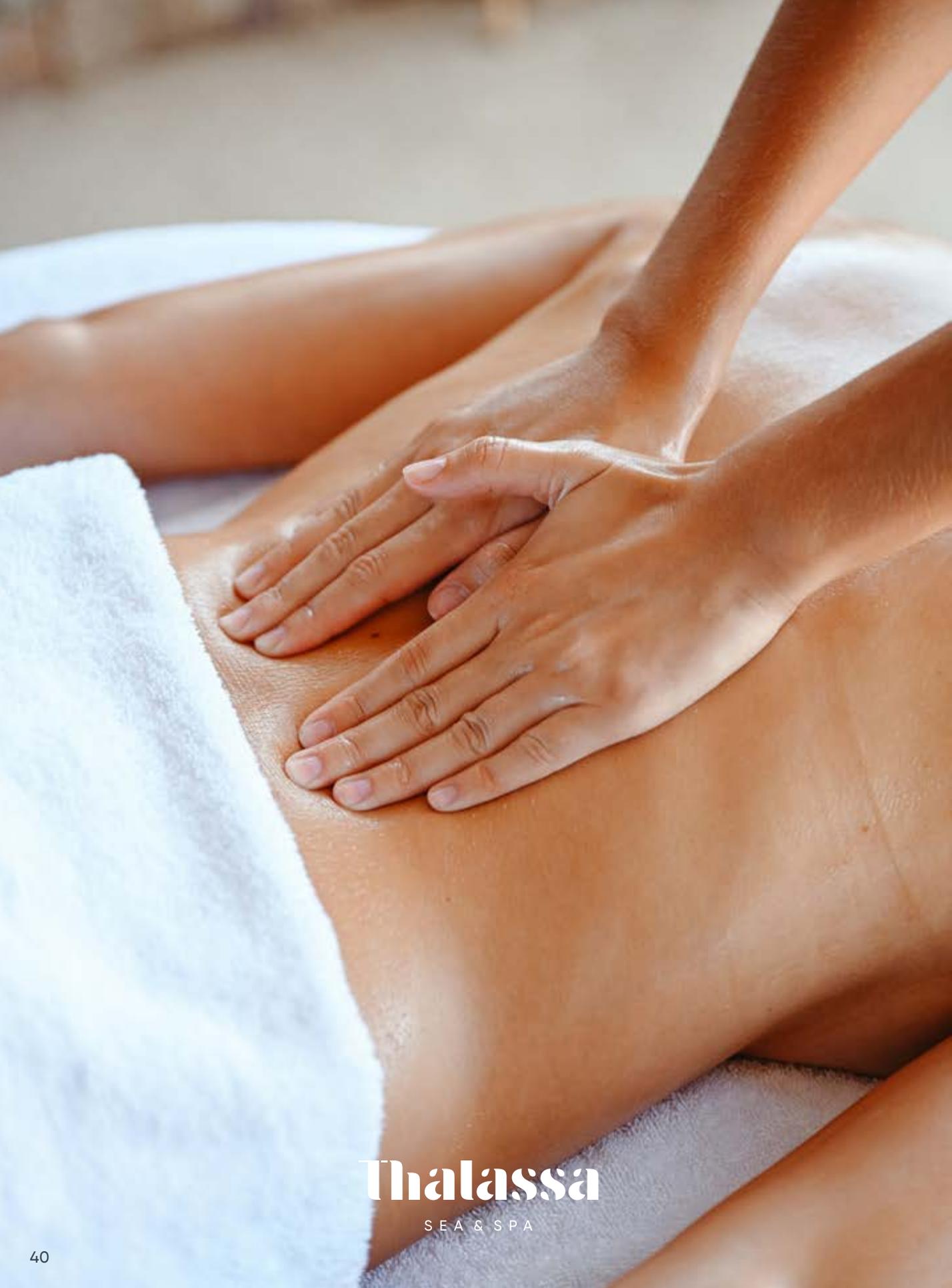

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE

+33 (0)5 46 76 36 87

www.thalassa-ile-oleron.com

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



Thalassa

SEA & SPA



Objectif
sérénité

Je veux
m'apaiser
& lâcher prise

Les modelages

Les modelages sérénité

MODELAGE AUX GALETS ⌚ 50 min / 105 €

Le jeu des pierres chaudes et froides apaise et réunit le corps et l'esprit.

MODELAGE CALIFORNIEN ⌚ 50 min / 105 €

Un ballet de gestes doux et harmonieux procure un intense sentiment de plénitude.

MODELAGE LOMI-LOMI ⌚ 50 min / 105 €

Une gestuelle douce et enveloppante pratiquée avec les avant-bras, pour se réapproprier son corps.

MODELAGE AUX COQUILLAGES ⌚ 50 min / 105 €

Modelage aux coquillages chauffants, pour un voyage sensoriel au cœur de la tradition polynésienne.

MODELAGE ZEN ⌚ 20 min / 65 €

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

MODELAGE KANSU ⌚ 40 min / 85 €

Modelage effectué sur la voûte plantaire à l'aide d'un bol traditionnel indien composé d'un alliage de 5 métaux, améliorant la qualité du sommeil.

MODELAGE CRÉATIF ⌚ 20 min / 65 €

A vous de choisir ce qui vous fait plaisir.



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE

+33 (0)5 46 76 36 87

www.thalassa-ile-oleron.com

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



Objectif sérénité

Je veux
m'apaiser
& lâcher prise

Les soins sérénité

LITHOTHÉRAPIE ⌚ 20 min / 35 € + mesure Beflow / 30 €

Technique d'harmonisation des énergies par les pierres semi-précieuses. Séance personnalisée selon les résultats de la mesure Beflow.

AUTO-HYPNOSE ⌚ 20 min / 60 €

A la portée de tous, cette technique de visualisation et d'imagination vous apprend à gérer stress et émotions, et même soulager les tensions.

Les rituels en solo ou en duo

PASSION DES ÎLES ⌚ 1h30 / 150 €

Gommage passion (20 min), enrobé karité (15 min), modelage aux coquillages (50 min).

En cabine suite duo avec ou sans gommage ⌚ 2h / 180 €* - ⌚ 1h30 / 150 €*
Séance de hammam (10 min) et bain d'eau de mer en duo (10 min)

COMME SUR UN NUAGE ⌚ 1h30 / 150 €

Gommage Rêve de sable (20 min), enrobé karité (15 min), modelage Lomi Lomi (50 min).

En cabine suite duo avec ou sans gommage ⌚ 2h / 180 €* - ⌚ 1h30 / 150 €*
Séance de hammam (10 min) et bain d'eau de mer en duo (10 min)

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE

+33 (0)5 46 76 36 87

www.thalassa-ile-oleron.com

* Prix par personne

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



Objectif sérénité

Je veux
m'apaiser
& lâcher prise

DOUCEUR VOLCANIQUE ⌚ 1h30 / 150 €

Gommage Pistachio (20 min), enrobé karité (15 min), modelage aux galets (50 min).
En cabine suite duo avec ou sans gommage ⌚ 2h / 180 €* - ⌚ 1h30 / 150 €*
Séance de hammam (10 min) et bain d'eau de mer en duo (10 min)

EN TERRE INDIENNE ⌚ 1h30 / 150 €*

Gommage pistachio (20 min), enrobé au karité (15 min), modelage indien (50 min)
En cabine suite duo avec ou sans gommage 2h / 180€ - 1h30 / 150€
Séance de hammam (10 min) et bain d'eau de mer en duo (10 min)

TENDRE COMPLICITÉ ⌚ 1h15 / 130 €*

En cabine suite duo, hammam (10 min), modelage californien (50 min)
et bain d'eau de mer en duo (10 min).

BONHEUR PARTAGÉ ⌚ 50 min / 105 €

En cabine suite duo, bain d'eau de mer (10 min) modelage du cuir chevelu et du dos.
Pensé pour partager un moment de détente avec son enfant.

En extérieur, face à l'océan** les rituels en solo ou en duo

AU GRÉ DU VENT ⌚ 1h15 / 130 €*

Modelage californien corps et visage à la gestuelle douce,
enveloppante et fluide à l'huile chaude, pour réparer et hydrater la peau.

RETOUR DE PLAGE ⌚ 1h15 / 130 €*

Modelage du corps aux coquillages chauds suivi d'un modelage
du cuir chevelu, pour un voyage au cœur de la Polynésie.

EN TERRE D'AILLEURS ⌚ 1h15 / 130 €*

Modelage lomi - lomi et modelage kansu, effectué sur la voûte plantaire
à l'aide d'un bol traditionnel indien composé d'un alliage de 5 métaux.
Idéal pour évacuer le stress et rééquilibrer l'énergie du corps.

* Prix par personne

** Les rituels extérieurs peuvent s'effectuer à l'intérieur selon la disponibilité de la cabine



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
**RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE**
+33 (0)5 46 76 36 87
www.thalassa-ile-oleron.com

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



Objectif énergie

Je veux
bouger
& retrouver
la forme.



Les activités sportives

En bassin, en studio ou sur la plage, une sélection d'activités sportives vous est proposée parmi :

ACTIVITÉS EN BASSIN / 20 €

Aquagym ⌚ 45 min

Activité sportive complète, qui sollicite tous les groupes musculaires, vous travaillez en petite et grande profondeur dans notre piscine d'eau de mer.

Aquabike ⌚ 30 min

Cette activité consiste à pédaler en piscine de façon tonique en jouant sur la résistance à l'eau par des changements de rythme, d'équilibre, de force et de gainage.

Float fit training ⌚ 30 min

Activité fun et sportive sur paddle en piscine, qui consiste à renforcer les muscles profonds par des exercices de gainage et d'équilibre.

ACTIVITÉS EN STUDIO ⌚ 45 min / 25 €

Pilates : vous travaillez en douceur les principes fondamentaux de cette discipline : le contrôle des mouvements, la respiration, la fluidité, la concentration, la précision, le centrage et l'isolation des muscles.

Cuisses abdos fessiers : renforcement musculaire pour les cuisses, les abdos et les fessiers. Mobilisez vos articulations de façon rythmer en travaillant l'endurance et le cardio.

Stretching : enchaînement d'exercices d'étirements pour assouplir en douceur et décontracter vos muscles, à la portée de tous.

ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR ⌚ 60 min / 25 €

Longe côte : randonnée aquatique qui consiste à marcher en mer avec de l'eau de mer au niveau du diaphragme. Marchez pour relancer votre circulation sanguine et le drainage lymphatique.

Marche nordique ⌚ 60 min

Une heure de marche rapide et continue, en forêt, guidée par votre coach !

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



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE

+33 (0)5 46 76 36 87

www.thalassa-ile-oleron.com



Objectif
énergie

Je veux
m'apaiser
& lâcher prise

Les soins énergie

RÉFLÉXOLOGIE PLANTAIRE ⌚ 40 min / 85 €

Le pied aux multiples terminaisons nerveuses est le miroir du corps. En prendre soin, c'est toucher au bien-être du corps tout entier.

MODELAGE VITALITÉ ⌚ 20 min / 65 €

Manœuvres toniques et profondes sur l'arrière du corps offrant bien-être et légèreté.

MODELAGE INDIEN ⌚ 50 min / 105 €

Des glissés, des variations de rythme et des étirements, pour relancer les flux énergétiques et circulatoires.

MODELAGE RÉFLEXE DU VENTRE ⌚ 40 min / 85 € - les 3 séances / 225 €

Le ventre est le deuxième cerveau.

Libérez vos résistances physiques, émotionnelles et mentales.

CONSULTATION DE MICRONUTRITION ⌚ 1h / 80 €

Un bilan pour faire le point sur votre hygiène de vie, votre alimentation et maux de santé accompagné de la mesure des micronutriments afin de repérer les déséquilibres et vous donner une feuille de route pour retrouver bien être et énergie.

La respirologie

LA RESPIROLOGIE ⌚ 50 min / 25 €

Basée sur la méthode VitalRespir™, cette technique vous apprend à maîtriser votre souffle, pour cultiver l'équilibre et la vitalité et évacuer le stress.



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

**RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE**

+33 (0)5 46 76 36 87

www.thalassa-ile-oleron.com

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



Objectif détox

Je veux réguler
mon poids
& trouver
mon équilibre.



Les soins minceur

Les modelages minceur

DRAINAGE MANUEL CORPS ⌚ 50 min / 105 €
Selon la méthode Vodder, la circulation lymphatique est améliorée et les toxines éliminées.

Les essentiels minceur thalasso

VAGUE MARINE SCULPTANTE ⌚ 15 min / 50 €
Jet déstockant et drainant.

WATERMASS SILHOUETTE ⌚ 20 min / 60 €
Palper-rouler drainant à l'eau chaude pour sculpter la silhouette.

SAUNA JAPONAIS DÉTOX ⌚ 30 min / 70 €
À l'intérieur d'un dôme, le corps est réchauffé par des infra-rouges, pour une détente musculaire retrouvée.

Par Thalassa Sea & Skin

SOIN MINCEUR CRYO-ACTIF ⌚ 50 min / 100 €
La clé d'une silhouette aux contours redessinés.



Thalassa
SEA & SKIN

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE

+33 (0)5 46 76 36 87

www.thalassa-ile-oleron.com

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



Objectif détox

Je veux réguler
mon poids
& trouver
mon équilibre.

Par LPG

LIPOMODELAGE PAR CELLU M6®

Une action anti-cellulite spécifique pour un effet déstockant, raffermissant et lissant.

LA SÉANCE ⌚ 40 min / 90 € - **LES 3 SÉANCES** / 240 € - **LES 6 SÉANCES** / 480 €

Les bilans minceurs

MESURE DE VITAMINES ET MINÉRAUX AVEC L'APPAREIL OLIGOCHECK ⌚ 1h / 80 €

Parce que le poids n'est pas qu'une question d'alimentation... manque d'iode, de chrome, mauvaise gestion des glucides, fond inflammatoire, déséquilibre intestinal... faire le point pour cibler le problème et trouver des solutions.

MESURE DE RÉPARTITION CORPORELLE ⌚ 30 min / 30 €

pour déterminer le poids adapté à votre stature, vérifier si votre masse musculaire et osseuses sont suffisantes. Egalement évaluer le niveau d'hydratation de votre corps et la présence de rétention d'eau.

OLIGOCHECK SANTÉ ⌚ 30 min / 45 €

Technologie innovante qui évalue vos besoins en minéraux, oligo-éléments et votre niveau de stress oxydatif de façon rapide et non-invasive au niveau intratissulaire, afin de corriger vos carences.



LPG
endermologie

FORMULE CHECK UP 2 séances / 80 € - 3 séances / 110€

Choisissez 2 ou 3 mesures au choix, pour savoir où vous en êtes :

- Mesure de la forme physique et mentale, du stress et de l'anxiété, avec évaluation des répercussions sur le corps grâce à l'appareil Beflow,
- Mesure des vitamines minéraux avec l'appareil Oligocheck,
- Mesure de Répartition corporelle (masse musculaire, masse grasse, hydratation, rétention d'eau, masse osseuse).

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

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
**RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE**
+33 (0)5 46 76 36 87
www.thalassa-ile-oleron.com





Objectif
récupération

Je veux
préserver
ma santé
& mieux dormir.

Les soins récupération

La Cryothérapie corps entier par Cryojet

La solution rapide et efficace pour la prévention, le sport, la santé, le bien-être, ou simplement pour rester jeune et en forme ! La cryothérapie corps entier est l'application d'un froid sec et intense, jusqu'à -160°C , sur la totalité du corps à l'intérieur d'une cabine. 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, des douleurs atténuées et un dynamisme époustouflant !

LA SÉANCE 50 MIN* / 50 €

LES 3 SÉANCES / 135 €

LES 6 SÉANCES / 240 €

MESURE BY BEFLOW ⌚ 30 min / 30 €

Système unique au monde pour faire le point avec soi-même. L'appareil évalue votre forme physique, émotionnelle et mentale en un clin d'œil et en toute objectivité.

MICRO-SIESTE ⌚ 25 min / 30 €

Adopter les meilleurs effets de la sieste, idéal pour stimuler la vigilance.

SOPHROLOGIE ⌚ 50 min / 50 €

Entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux être.

AQUAO ⌚ 20 min / 65 €

Balade aquatique. Une alternance de mouvements dans l'eau pour la relaxation et le lâcher-prise.

SOPHR'O ⌚ 20 min / 30 € - Séance individuelle 65 €

Vivez l'expérience de la sophrologie en milieu aquatique, pour une sensation de lâcher prise efficace et durable.

DO-IN ⌚ 50 min / 50 €

Techniques d'auto-massage pour améliorer le bien-être, maintenir un bon équilibre corporel tout en dispersant les tensions musculaires.

VOUS SOUHAITEZ BÉNÉFICIER D'UNE SÉANCE DE SOPHROLOGIE INDIVIDUELLE ⌚ 50 min / 80 €



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
**RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE**
+33 (0)5 46 76 36 87
www.thalassa-ile-oleron.com

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

A woman with long, wavy brown hair is shown in profile, looking out over a vast body of water under a clear blue sky. The lighting is warm, suggesting a sunset or sunrise. The text "Mes envies de.." is overlaid in white on the upper part of the image.

Mes envies de..



Les pauses marines

Quelques heures
pour faire une pause et prendre soin de moi...
Je choisis la pause marine selon mon objectif !

DÉCOUVERTE - 2 soins - la demi-journée / 85 € - les 2 demi-journées / 160 €
2 soins essentiels de thalasso marins ou bien être.

ENTRE TERRE ET MER - 3 soins / 150 €
1 gommage sous pluie marine
1 soin essentiel de thalasso marin ou bien être
1 modelage sec ou marin (20min)

VOYAGE - 3 modelages de 50 min au choix / 285 €
Un voyage des sens à composer parmi nos modelages.

HARMONIE - 7 soins / 420 €
Pour trouver un équilibre sur-mesure
1 mesure By Beflow et 6 soins choisis selon les besoins mesurés :
• 4 soins essentiels de thalasso ou modelages marins
• 2 modelages (50 min)



sur mesure

Ma pause **wellness en toute liberté** -

2h de soins par jour / 235 €

Ma pause **en toute liberté** -

1h30 de soins par jour / 185 €



énergie

Ma pause **vitaminée** - 4 soins par jour / 135 €

Je veux les bienfaits de la thalasso.

Ma pause **tonique** - 3 soins par jour / 120 €

Je veux cumuler effort et réconfort.



sérénité

Ma pause **zen** - 3 soins par jour / 130 €

Je veux concilier modelage et soins marins.

Ma pause **en duo** - 1 rituel de soins par jour / 150 €

Je veux vivre une tête à tête hors du temps.



éclat

Ma pause **beauté marine** - 3 soins par jour / 135 €

Je veux me faire chouchouter.

Ma pause **anti-âge by Dermalogica** - 3 soins par jour / 240 €

Je veux redonner de l'éclat à mon visage.



détox

Ma pause **ma ligne** - 4 soins par jour / 180 €

Je veux retrouver ma silhouette.



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION
**RÉSERVEZ VOS SOINS
À L'AVANCE**
+33 (0)5 46 76 36 87
www.thalassa-ile-oleon.com

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 ÉNÉRGISANTS

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





Nos marques partenaires

dermalogica
skin care system researched and developed by the University of Pennsylvania

a créé une technique unique de diagnostic appelée le face-mapping, pour des soins aux résultats spectaculaires, ciblés selon les différentes parties du visage.

omnisens
PARIS


L'éveil de chacun de ces sens par les senteurs, les textures, le toucher, la gourmandise, crée un réel plaisir sensoriel et un bien-être immédiat.

jane iredale
THE SKIN CARE MAKEUP®

Par sa composition naturelle à base de minéraux, cette ligne de maquillage n'agresse pas la peau et assure une protection solaire optimale.

D — L A B
NUTRICOSMETICS

Cette gamme de compléments nutricosmétiques avancée démultiplie l'effet de vos soins et comble vos déficits en oligo-éléments.



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)

Commandez directement sur www.boutique-spa.thalassa.com

ou au +33(0)5 46 76 36 87

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 05-46-76-36-87 ou depuis votre chambre en appuyant sur la touche « institut » ou sur place auprès de nos hôtes, du lundi au samedi de 9h à 18h et le dimanche de 9h à 13h. Pour confirmer votre réservation, il vous sera demandé un prépaiement de 50% 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 4h 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 peut être proposées. Pour les femmes enceintes, le certificat médical de non contre-indication aux soins de thalasso-thérapie 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 thalasso-thérapie 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, et salle de repos est strictement interdit aux mineurs.

Pour les prestations de thalasso-thérapie de moins de 4 jours, il vous sera demandé de signer une décharge médicale avant de débiter 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.

Mes soins & moi

Détails 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 de mer délicieusement chaud et laisser les jets massants décontracter mon corps des pieds à la tête.

PLUIE MARINE APAISANTE / embruns iodés
Sentir les effets apaisants d'une fine pluie d'eau de mer qui balaie mon corps et faire le plein d'oligo-éléments essentiels à mon bien-être.

SPA IØDÉ / parcours marin
Dans un bassin privatif, vous suivez un itinéraire marin composé d'une succession d'étapes relaxantes ou toniques pour réveiller le corps en douceur.

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.

SAUNA JAPONAIS / infrathérapie purifiante
Purifier mon corps grâce à des infrarouges longs diffusés par un dôme sous lequel je suis allongé, et laisser la douce chaleur me régénérer.

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

ENVELOPPEMENT JAMBES LÉGÈRES / fraîcheur intense
Soulager mes jambes grâce à l'effet du menthol et du camphre, pour une sensation de légèreté.

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.

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE / expérience multi-sensorielle
Me laisser envelopper par la chaleur de l'eau de mer qui glisse sur ma peau au rythme des gestes attentionnés du praticien et laisser mon corps et mon esprit se détendre sous ses mains expertes.

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.

WATERMASS / palper-rouler à l'eau de mer
Ressentir les bienfaits sur mon corps d'un massage drainant à l'aide d'une tête aspirante diffusant de l'eau de mer. Oxygéner mes tissus et me décontracter intensément ou cibler des zones engorgées pour les remodeler, mon praticien adapte les gestes à mon besoin.

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 chaudes 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.

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE / massage gommant
Sentir ma peau s'adoucir sous l'effet des sels marins et des gestes du praticien et plonger dans une vague de bien-être purifiante.

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, float fit training... quel que soit mon niveau, mon coach adapte les exercices à mon besoin et me transporte dans une expérience de sport plaisir.

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

Eveil musculaire, respirologie, mon coach utilise la plage et les dunes pour me faire vivre une expérience ludique en pleine nature et m'invite à prendre un bon bol d'air iodé.

SEA SAND TRAINING / sur le sable et dans l'eau

Entraînement dynamique qui mélange renforcement musculaire et exercices cardio vasculaires.

EN STUDIO / efficacité absolue

Cuisses abdos fessiers, Stretching, Pilates, mon coach utilise les techniques actuelles et me fait vivre une expérience plaisir efficace, adaptée à mon niveau.

CUISSES ABDOS FESSIERS / renforcement complet

Mélange de stretching, Pilates et autres techniques douces pour ma tonification musculaire.

Les soins innovants de Thalassa Sea & Spa Île d'Oléron

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER / froid bienfaisant

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 pendant quelques minutes.

AQUA'Ø / lâcher-prise

Me laisser bercer par une balade en flottaison dans un bassin d'eau de mer chauffée et abandonner mes tensions grâce à un modelage de mes zones réflexes, pieds et cuir chevelu, accompagné d'étirements et de pressions.

DO-IN / anti-fatigue et anti-stress

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.

KANSU / voyage relaxant

Savouer un délicieux modelage traditionnel indien de la plante des pieds à l'aide d'un bol composé d'un alliage de métaux et m'aider à rétablir mon sommeil et à évacuer mon stress et ma nervosité.

SOPHR'O / relaxation complète

Vivez l'expérience de la sophrologie en milieu aquatique, pour une sensation de lâcher prise efficace et durable.

AUTO-HYPNOSE / lâcher-prise

Me relaxer profondément par une technique de visualisation et d'imagination, et apprendre à gérer le stress, les émotions et soulager mes tensions.

Les soins Signature de Thalassa Sea & Spa Île d'Oléron

LITHOTHÉRAPIE / détente physique, mentale et émotionnelle

Technique de soins visant à rééquilibrer les énergies du corps par le travail subtil des pierres semi précieuses.

RITUEL IODÉ / délassant et décontractant

En solo ou en duo, vous alternez drainage marin et parcours marin pour réveiller le corps en douceur.

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

Fonds de commerce exploité en location gérance - par SAS Société d'Investissement Multimarques au capital de 106 348 909 € - Siège social : 6-8 rue du Bois Briard 91080 - Courcouronnes - RCS 40206971000869 Code NAF 5510Z - N°IBAN FR76 3000 3036 4000 0202 5401 185 - Code BIC SOGEFRPP - Crédits photos : Photothèque Accor-DR, @WilliamK/LaClef, @Sébastien Meys, Abacapress/Jeremie Mazaq, LaClefProduction, @JC-Gigonet, Imgorthand/Gettyimages, @Teddy Morelle, NKS_Imagery/Gettyimages, George Doyle/Stockbyte/Gettyimages, PeopleImages/Gettyimages, Julian Winslow/fStop/Offset_com, Shutterstock, @Image Source/Gettyimages, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Mosuno Media/Westend61/Offset_com, @Diane Notaire, U.S. Copyright Office, @David Morganti, Yuri_Arcurs/PeopleImages/Gettyimages, @Olix Wirtinger/Corbis, @Sébastien Tiphangne, Cavan Images/Offset_com, Alix Minde/Gettyimages, Astronaut Images/Gettyimages, Quentin Lagache/Unsplash - Photos non contractuelles - Réalisation : DH.C - Imprimée en France.

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 46 76 36 87
spa.accor.com

Thalassa

SEA & SPA

THALASSA ILE D'OLÉRON NOVOTEL

Avenue du débarquement
Plage de Gatseau
17370 Saint-Trojan-les-Bains

Plus d'infos
et réservation
+33 (0)5 46 76 02 46

H0417@accor.com

site : thalassa-ile-oleron.com



#ThalassaSeaAndSpa

spa.accor.com

NOS DESTINATIONS EN FRANCE ET À L'INTERNATIONAL

ÎLE D'OLÉRON

LE TOUQUET

TROUVILLE

QUIBERON

BIARRITZ

HYÈRES

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA (MAROC)

AGADIR (MAROC)

TIMI AMA (SARDAIGNE)

ZALLAQ (BAHRÉÏN)