



CÔTE OUEST

Hotel • Thalasso & Spa

SOINS À LA CARTE 2024



NOS MARQUES D'EXCEPTION

 **SOTHYS**
PARIS

LA NATURE AU SERVICE DE LA BEAUTÉ...

Créée en 1946, Sothys est une entreprise familiale Française Héritière d'une longue tradition de qualité et d'excellence. La dynamique de la Maison Sothys repose sur sa capacité à rester elle-même tout en apportant des solutions nouvelles dans le monde changeant de la beauté, une marque innovante, éco responsable et issue d'actifs végétaux... Dans chacune des innovations, SOTHYS poursuit l'idée d'une beauté responsable, respectueuse de la peau et de l'environnement. Découvrez soins & rituels délivrés par nos expertes.

PHYTOMER

LA BEAUTÉ PAR LA MER...

Depuis presque 50 ans, la maison familiale PHYTOMER crée des formules naturelles de haute qualité et éco-conçues en Bretagne, pour retrouver une peau belle et saine.



Leader mondial de la stimulation cellulaire avec ses technologies au service de la santé, de la beauté et du bien-être. Des technologies 100% naturelles pour donner le meilleur au corps humain.

NOUGATINE
PARIS

La marque dédiée à vos enfants dès l'âge de 3 ans. Cosmétique naturelle aux parfums gourmands, respectueuse de la peau de vos trésors et de la planète.



SOMMAIRE

VISAGE

PAGES 2 À 7

CORPS

PAGES 8 À 15

DUO

PAGES 16 À 19

MAMANS - ADOS

PAGES 20 À 23

BULLES

PAGES 24 À 27

LE CLUB

PAGES 28-29

LES + DE NOTRE INSTITUT

PAGES 30-33

| TOUT SAVOIR AVANT VOS SOINS
| BONS CADEAUX.



LE VISAGE **Vie** COLLECTION

NOUVEAUTÉ 2024

LA RÉFÉRENCE EN ACTIFS DERMO-COSMÉTIQUES

VIE Collection sélectionne les actifs dermo-cosmétiques les plus puissants et les molécules à la pointe de la recherche en dermatologie et en médecine esthétique, pour corriger visiblement tous les signes de l'âge.

CURE JEUNESSE «VIE» Forfait 3 séances d'1h00 • **320€**

Une cure de pointe personnalisée. Une exfoliation progressive grâce à son concentré d'acide resurfaçant pour un effet peau neuve. L'association des peptides pro-collagène, de l'acide hyaluronique, des peptides Botox-Like et de la technicité de nos expertes, vont agir directement sur la fermeté et sur les rides profondes. Pour un effet repulpan immédiat.

Vie COLLECTION

Imaginée & conçue dans les laboratoires du Groupe PHYTOMER.



LE VISAGE PHYTOMER

SOIN PIONNIER | SIGNATURE 1h30 • 130€

SOIN ANTI-ÂGE GLOBAL D'EXCEPTION

Ce protocole d'exception avec son modelage inspiré du Kobido, son masque liftant et son module contour des lèvres, offre le summum de la performance anti-âge. Le + : débute par un modelage du dos suivi d'une boue relaxante.

OLIGOFORCE LUMIERE 1h00 • 89€

SOIN CORRECTION TEINT - TACHES - RIDES

Un soin anti-âge global ultra complet qui illumine le teint, atténue les taches et lisse les rides. L'alliance idéale entre un peeling, un sérum anti-âge puissant et un masque riche en Oligo-éléments pour baigner la peau de lumière.

INTENTION JEUNESSE 1h00 • 89€

CORRECTION RIDES RAFFERMISSANT

Le protocole anti-âge de référence qui cible les rides et la fermeté pour resurfacer la peau, combler les rides et restructurer le visage.

CYFOLIA | BIO CERTIFIÉ ECOCERT 1h00 • 89€

REPULPANT ÉCLAT - VISAGE & CONTOUR DES YEUX

Un joli coup d'éclat et une peau bien hydratée grâce à un soin plaisir qui allie un massage défatiguant et des produits bio d'une efficacité remarquable.

SUPPLÉMENT ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE • 22€

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <

HYDRA ORIGINAL | SOIN AUX ALGUES BIO 1h00 • 89€

HYDRATANT REPULPANT

Un soin qui conjugue hydratation et détente intense en associant des ingrédients marins bio, des produits aux textures ultra-sensorielles et un massage relaxant. La peau retrouve confort et éclat. Elle est repulpée et reposée.

SOIN NETTOYANT ÉCLAT 30 min • 67€

NETTOYAGE DE PEAU EN PROFONDEUR

Un masque chauffant aux éponges marines et un masque personnalisé pour nettoyer les pores et renouveler avec une peau nette et un teint frais.

SOIN ÉNERGIE AU MASCULIN 1h00 • 89€

Entièrement dédié et adapté aux spécificités de l'épiderme masculin. Choisissez votre soin : hydratant, jeunesse, apaisant ou ciblé sur la pollution.



A associer au
Soin Relax Dos
pour + de
bien-être



LE VISAGE



SOIN HYDRATATION PROFONDE AU COLLAGÈNE

1h30 • 98€

Traitement hydratant et réparateur adapté à toutes les peaux. Ce soin complet incluant un nettoyage de peau en profondeur permet, grâce à l'action d'une feuille de collagène marin, de redonner un effet lissant et un coup d'éclat immédiat.

MODELAGE CHINOIS

1h00 • 89€

Modelage du visage associant 3 techniques : modelage relaxant du visage associé à une stimulation des points d'acupuncture par digitopression, suivi d'un modelage réflexe et d'un masque sur mesure. Apporte une profonde détente et stimule l'énergie.

SUPPLÉMENT ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE • 22€

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <

NOTRE EXPERTISE AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Côte Ouest vous accueille dans son Spa professionnel avec une infinie douceur... Ici, tout est fait pour votre bien-être & votre beauté : soins du corps ou du visage, soins spécialisés, modelages... Un univers raffiné et élégant composé de 12 cabines dont 3 face à la mer. Le bien-être se conjugue également en duo dans notre cabine privée face à l'océan : jacuzzi, hammam, musique douce, modelage...

LE VISAGE SOTHYS PARIS

SOIN EXCELLENCE *Secrets de Sothys*® 1h30 • 159€

Ce soin d'excellence, aux cellules souches de Rosé et à l'huile précieuse de fleur de porcelaine, conjugue avec élégance et raffinement les ingrédients d'un soin unique. Une parenthèse de bien-être inoubliable. Une action jeunesse 360° inédite au coeur de la peau.

SOIN DÉTOX ÉNERGIE 1h15 • 115€

Ce traitement à l'extrait de Baies de sureau biologiques donne un nouveau souffle à votre peau. Grâce à une action protectrice, anti-pollution, détox & énergie, il ralentit les effets de l'âge et apporte une nouvelle vitalité à votre visage.

SOIN TRAITEMENT INTENSIF HYDRATANT 1h15 • 115€

A l'extrait de bolet & d'acide hyaluronique, ce traitement est une véritable alliance de technicité et de sensorialité. Associant des textures ultra confortables à des actifs haute performance, il procure une sensation d'hydratation absolue.

SOIN INTENSIF JEUNESSE 1h15 • 115€

Traitement ciblé au tri-complex™ (safran-sophora-peptides). Fidèle à la philosophie des traitements intensifs Sothys, en associant des produits ultra-ciblés à des méthodes d'application expertes, il permet de retrouver une peau visiblement plus jeune.

TRAITEMENT INTENSIF SOTHYS Forfait 3 séances • 277€

3 Soins à choisir parmi Détox, Hydratant et Jeunesse.

Les traitements intensifs Sothys sont conçus et formulés de manière à être complémentaires les uns avec les autres afin de répondre spécifiquement aux besoins de votre peau.

SOIN SAISONNIER 1h00 • 89€

Variez les gourmandises...

Découvrez chaque année 2 nouvelles senteurs au gré des saisons.

Ce soin est un concept inédit, véritable bol d'oxygène associé à un cocktail de minéraux & de vitamines. Il révèle l'éclat de la peau à chaque saison.



SOIN SOTHYS ORGANICS® 30 min • 67€

Ce soin à la senteur fraîche pour réveiller la peau et lui donner un coup d'éclat instantané. L'alliance de la sensorialité et de l'efficacité dans le nouveau soin visage certifié biologique Sothys Organics®.

SOIN HOMME ENERGISANT 45 min • 79€

Nettoyage, gommage, masque personnalisé, massage et final hydratant jeunesse, le soin idéal pour la peau des hommes en quête d'éclat et de relaxation.

LA DIGI-ESTHÉTIQUE®

MÉTHODE EXCLUSIVE mise au point par SOTHYS associant des techniques de digito-pressions et de modelages. Une parenthèse unique de bien-être dédiée au corps & à l'esprit...

SUPPLÉMENT ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE • 22€

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <



VISAGE

by SOTHY'S
PARIS

LE VISAGE



SOIN LIFTING MOBILIFT M6® DE LPG 1h00 • **87€**
Forfait 3 séances • **209€**

COMBLER - RAFFERMIR - CLARIFIER - REDENSIFIER

Traitement breveté LPG® anti-âge, drainant et raffermissant du visage. Cet appareil permet de stimuler et de relancer la production de collagène et de l'élastine. Les contours du visage sont plus fermes, la peau est lissée et le teint est resplendissant.

SUBLIME REGARD & LÈVRES 30 min • **65€**

Ce soin anti-âge ciblé estompe les poches et les cernes, lisse les rides du contour des yeux et de la bouche, repulpe les lèvres et réhausse les paupières pour ouvrir et défatiguer le regard.

RÉNOVATEUR ANTI-ÂGE 45 min • **80€**

Ce soin exfolie la peau en douceur et stimule le renouvellement cellulaire pour lisser les ridules, resserrer le grain de peau, unifier le teint tout en réduisant les tâches pigmentaires et imperfections cutanées.

SUPPLÉMENT ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE • 22€

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <



LE VISAGE

LPG

— EXPERTISE MINCEUR

CELLU M6® ALLIANCE BREVETÉ

MINCEUR - RAFFERMISSEMENT

L'appareil Cellu M6 ® Alliance s'adapte à chaque type de peau pour un traitement sur-mesure. Il agit simultanément sur le destockage des graisses et la qualité de la peau. Véritable modelage «palper rouler» associé à un système d'aspiration pour affiner et remodeler votre silhouette.

Kit endermologie inclus.

LPG CORPS COMPLET

45 min • **75€**

Forfait 3 séances • **199€**

Forfait 10 séances * • **655€**

* 1 produit minceur offert

LPG CORPS CIBLE (UNE ZONE)

30 min • **60€**

Forfait 8 séances • **440€**

SUPPLÉMENT ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE • 22€

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <



LE CORPS

— LES SOINS INCONTOURNABLES

GOMMAGE AUX CRISTAUX DE SEL MARIN 30 min • **68€**
Un soin stimulant aux cristaux de sel marin qui exfolie et affine le grain de peau.

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE 30 min • **68€**
Véritable exfoliant pour le corps, ce soin aux sels marins à base d'extraits végétaux naturels, gommara les impuretés de votre peau. Il vous laissera une peau douce, hydratée et incroyablement parfumée.

BOUES MARINES NATURELLES 30 min • **68€**
Appliquées à chaud sur les articulations, elles sont riches en sels minéraux et oligo-éléments. Ce soin a un effet antalgique et anti-inflammatoire. Il réduit les douleurs articulaires.

ENVELOPPEMENT 30 min • **68€**
L'ensemble du corps est recouvert d'une texture exceptionnelle de douceur dont les bienfaits sont accentués par l'effet d'un matelas chauffant. L'action des algues laminaires va reminéraliser et revitaliser le corps en profondeur.

SUPPLÉMENT ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE • 22€

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <





LE CORPS

— LES ESCALES

ESCALE DÉTENTE

2h30 • 195€

Véritable cocktail de beauté et de détente pour le visage et le corps :

- Gommage aux sels
- Enveloppement cire d'abeille & beurre de karité
- Modelage zen aux huiles chaudes
- Soins visage Hydra Originel

ESCALE COCOON

1h30 • 136€

Pour se ressourcer en profondeur et retrouver une peau douce et satinée :

- Gommage aux cristaux de sel marin
- Enveloppement hydratant
- Modelage zen aux huiles chaudes

ESCALE DOUCEUR

1h00 • 96€

Rituel douceur pour sublimer votre peau :

- Gommage douceur aux sels marins
- Modelage corporel aux huiles chaudes : 2 zones au choix

ESCALE TROPICALE

1h00 • 96€

Rituel d'exception, une invitation aux notes tropicales :

- Modelage zen aux huiles chaudes
- Modelage visage

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <



LE CORPS

— LES RITUELS

RITUEL DÉTENTE ABSOLUE

1h00 • 96€

Ce soin débute par un enveloppement hydratant qui vous séduira par sa texture délicatement parfumée. Il est suivi d'un modelage ultra relaxant et décontractant du dos et du cuir chevelu. Un soin 100% cocooning.

RITUEL SOUS PLUIE MARINE

1h00 • 96€

Gommage tout en douceur, suivi d'un modelage aux huiles végétales qui se prolonge par une détente sous pluie marine, moment unique de relaxation en totale immersion.

RITUEL SPA MINCEUR P5

1h00 • 96€

Un soin minceur corps entier qui associe un massage tonique et un enveloppement aux algues, au parfum délicatement iodé, pour affiner les rondeurs, remodeler et tonifier la silhouette.

RITUEL SPA JAMBES LÉGÈRES

1h00 • 90€

Soin confort des jambes lourdes, son modelage spécifique active la microcirculation pour une profonde sensation de légèreté. Son enveloppement cryogénique vous apporte une fraîcheur intense.

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <



LE CORPS

— LES RITUELS

 **SOTHYS**
PARIS

RITUEL HANAKASUMI™

1h15 • 128€

Un voyage au Japon

Un protocole unique d'inspiration japonaise : gommage aux gants, hydratation de tout le corps et modelage des pieds dans un rituel ressourçant et nourrissant aux notes douces et poudrées de fleur de cerisier et de lotus.

RITUEL SENSATION ORIENTAL

1h15 • 128€

Un voyage en Orient

Un protocole de soin exceptionnel puisé dans les rites ancestraux orientaux aux notes aromatiques de myrrhe et d'ambre : un onguent pour préparer le corps au gommage puis un modelage agrémenté d'une gestuelle exclusive Sothys pratiquée avec une Argile de gommage inspirée des méthodes traditionnelles orientales.

RITUEL INDONÉSIEEN™

1h15 • 128€

Un voyage ancestral en Asie

Exode sensorielle santal & jasmin aux effluves fleuries, épicées et boisées. Ce soin qui combine un massage global du corps et un rituel respiratoire, procure un bien-être puissant du corps et de l'esprit à travers un rééquilibrage des énergies.

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <

LE CORPS

— LES MODELAGES

MODELAGE ZEN 30min • 68€

Ce modelage de détente musculaire du dos et de l'arrière des jambes apporte un lâcher prise général du corps. Succession de manœuvres douces et profondes qui décontracte toutes les zones du dos : cervicales, dorsales, lombaires et sacrées.

MODELAGE 100% SUR MESURE 2 zones 30min • 68€ 3 zones 45 min • 85€

Choisissez votre voyage sensoriel à travers nos huiles aromatiques du monde. Selon votre besoin, modelage dos/ visage / cuir chevelu / mains, pieds ou jambes...

MODELAGE RELAXANT THALASSO 30min • 68€

Modelage relaxant du dos et de l'arrière des jambes aux huiles originelles. Ce soin vous offre les bénéfices d'un concentré d'actifs végétaux naturels. Un moment unique de décontraction pour une peau plus souple et délicatement parfumée.

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE 30min • 68€

Allongé sous une pluie d'eau de mer chaude mêlée aux huiles végétales délicatement parfumées, ce modelage apaise les tensions et procure une relaxation intense.

MODELAGE KANSU 30 min • 60€

Modelage Ayurvédique des pieds au bol Kansu aux métaux de cuivre, argent, zinc, inspiré des traditions Indiennes. Relaxant rééquilibre l'énergie, favorise le sommeil et apaise le mental.

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <



SUPPLÉMENT ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE • 22€

MODELAGE CALIFORNIEN

1h00 • 96€

Modelage par des mouvements fluides et continus. Une expérience enveloppante pour apaiser les tensions musculaires et rétablir l'équilibre nerveux.

MODELAGE HARMONIE

1h00 • 96€

100% naturel - Modelage aromatique relaxant inspiré du shiatsu pour dénouer les tensions, activer la microcirculation et relancer l'énergie du corps. Retrouvez une sérénité, une harmonie certaine entre le corps et l'esprit.

MODELAGE «AYURVÉDIQUE» AUX POCHONS D'ORIENT

1h00 • 96€

Modelage inspiré des techniques traditionnelles de l'ayurvéda Indien. Des ballotins gorgés d'huiles chaudes et d'écorces d'orange sont utilisés pour drainer, stimuler la circulation, dénouer les tensions et rééquilibrer le corps.

MODELAGE POLYNÉSIE

1h00 • 96€

Modelage fluide et profond à l'huile parfumée à la fleur de tiaré pour une évasion dans les lagons du Pacifique. Soin réalisé avec les mains, coudes et avant-bras. Dissout les tensions et apporte une sensation de bien-être intense.

MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES

1h00 • 96€

Des pierres basaltiques chaudes enduites d'essences aromatiques sont utilisées pour masser tout le corps. Inspirée des Indiens d'Amérique, expérience ressourçante pour diminuer les tensions musculaires et le stress, apaiser le corps et l'esprit.

**SOIN BIEN-ÊTRE DU DOS**

1h00 • 89€

Idéal pour dénouer les tensions accumulées dans le dos. Gommage aux sels pour préparer l'épiderme au soin. Modelage relaxant des cervicales aux lombaires réalisé avec une huile chaude. Application d'un masque chaud aux algues qui décontracte et apporte des oligo-éléments.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

45 min • 85€

Modelage et stimulation par pressions des zones réflexes de la plante des pieds pour rééquilibrer le corps. Réelle source de bien-être général pour libérer les tensions, éliminer les toxines et redynamiser l'organisme.

RELAX DOS PHYTOMER

30 min • 62€

Un modelage du dos ultra-relaxant, suivi de l'application de la boue marine auto-chauffante le long de la colonne vertébrale, pour une détente absolue et une détoxination optimale.

SUPPLÉMENT ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE • 22€

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <

DUO

LA BULLE



BULLE DUO THALASSO

Un moment complice en Thalasso dans notre espace dédié...
Lumière douce, atmosphère cocooning, tout a été pensé pour
vous offrir une délicieuse parenthèse à deux.

1/2 journée • 1 soin duo • **126€**

1 bain à partager en duo aux sels des lagons

LE + un moment de plaisir à deux : une coupe de champagne
à savourer pendant le soin, musique, chromothérapie...
ambiance multisensorielle !

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <



DUO

LES SOINS

MODELAGE DUO CALIFORNIEN

Modelage par des mouvements fluides et continus. Une expérience enveloppante pour apaiser les tensions musculaires et rétablir l'équilibre nerveux.

ESCALE DUO TROPICALE

Rituel d'exception, une invitation sensorielle sous les tropiques :

- Modelage Zen aux huiles chaudes
- Modelage visage

MODELAGE DUO BIEN-ÊTRE DU DOS

Idéal pour dénouer les tensions accumulées dans le dos. Gommage aux sels pour préparer l'épiderme au soin. Modelage relaxant des cervicales aux lombaires réalisé avec une huile chaude. Application d'un masque chaud aux algues qui décontracte et apporte des oligo-éléments.

RITUEL DUO DÉTENTE ABSOLUE

Ce soin débute par un enveloppement hydratant qui vous séduira par sa texture délicatement parfumée. Il est suivi d'un modelage ultra relaxant et décontractant du dos et du cuir chevelu. Un soin 100% cocooning.

DU LUNDI
AU VENDREDI1h00 • **198€**1h00 • **195€**1h00 • **182€**1h00 • **195€**SAMEDI,
DIMANCHE ET
FÉRIÉS1h00 • **208€**1h00 • **205€**1h00 • **192€**1h00 • **205€**

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <

DUO

LES ESCALES PRIVILÉGÉS

Vivez une expérience multi-sensorielle à deux dans notre SUITE PRIVILÈGE, un espace entièrement dédié au bien-être. Face à l'océan, vous découvrez les plaisirs d'un rituel à deux : hammam, modelage relaxant et jacuzzi d'eau de mer. Pour sublimer cet instant : une coupe de champagne, quelques mignardises ... un plaisir partagé, une escale inoubliable !



ESCALE DUO PRIVILÈGE
50 min de modelage duo californien

ESCALE DUO PRIVILÈGE «BIEN-ÊTRE DU DOS»
50 min de soin bien-être du dos

ESCALE DUO PRIVILÈGE
30 min de modelage duo zen

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS

> Le temps de soin comprend l'installation en cabine <

DU LUNDI
AU VENDREDI

2h30 • **335€**

2h30 • **310€**

1h30 • **250€**

SAMEDI,
DIMANCHE ET
FÉRIÉS

2h30 • **355€**

2h30 • **330€**

1h30 • **270€**





MAMANS & FUTURES MAMANS

— RITUELS VISAGE & CORPS

RITUEL MAMAN VISAGE 1h00 • 90€

Rituel tout en douceur qui débute par un modelage relaxant du dos : bourrache, avocat, jojoba. Il est suivi d'un soin éclat du visage. Une véritable parenthèse pour la future maman avec des produits 100% naturels.

RITUEL MAMAN CORPS 1h00 • 90€

Escale cocooning débutant par un enveloppement hydratant à base de beurre de karité associé à un modelage personnalisé 2 zones.

SUPPLÉMENT ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE • 22€

RITUEL DUO MAMAN & ENFANT 1h00 • 166€

Pour la maman,
SOIN VISAGE SAISONNIER

SOOTHYS
PARIS

Ce soin est un concept inédit, véritable bol d'oxygène associé à un cocktail de minéraux & de vitamines. Il révèle l'éclat de la peau à chaque saison.

Pour l'enfant, à partir de 8 ans.

SOIN GOURMAND DU VISAGE

NOUGATINE
PARIS

Rituel de soins comprenant : un nettoyage de la peau, un masque nourrissant, un modelage du visage, du cuir chevelu, des mains et des bras et une hydratation des lèvres.

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS

BULLE MAMAN

Un moment complice en Thalasso dans notre espace dédié... Lumière douce, atmosphère cocooning, tout a été pensé pour vous offrir une délicieuse parenthèse à deux.

1 jour • 3 soins • 120€

- 1 bain à bulles doux
- 1 enveloppement hydratant ou enveloppement d'algues
- 1 relaxation aquatique ou lit hydromassant

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS



ADOS

— DE 12 À 17 ANS



Se faire cocooner à l'Adolescence, le remède pour se sentir mieux dans sa peau et /ou lâcher-prise en période d'examens...

A bord de Côte Ouest, rituels corps ou soins du visage, tout a été pensé afin de répondre au mieux aux attentes de vos jeunes en quête de bien-être.

BULL'ADO

1 soin visage ado avec coaching beauté
1 lit hydromassant
1 modelage du dos

Accès à la piscine inclus sur la journée.*

3 soins • 135€

L'ESSENTIEL VISAGE ADO

Ce soin coup d'éclat et nettoyant s'adapte aux besoins spécifiques de la peau. Il oxygène et illumine votre visage.

Accès à la piscine inclus sur la demi-journée.*

45min • 72€

* A partir de 16 ans : Accès Hammam, sauna & salle de fitness également inclus.



LES BULLES

BULLE ESSENTIELLE

1 jour • 4 soins • **183€**

- 1 modelage relaxant ou modelage sous pluie marine
- 1 enveloppement d'algues laminaires ou détente sous pluie marine
- 1 bain chromothérapie ou lit hydromassant multisensoriel
- 1 jet sous-marin ou relaxation aquatique

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS

BULLE SÉRÉNITÉ INTENSE

1 jour • 3 soins • **154€**

- 1 enveloppement relaxant «Sérénité»
- 1 modelage relaxant ou modelage sous pluie marine
- 1 bain chromothérapie aux sels de bain

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS

Une bulle, c'est une véritable introduction au bien-être... un moment suspendu dans le temps en Thalasso...

BULLE MULTISENSORIELLE

1 jour • 2 soins • **154€**

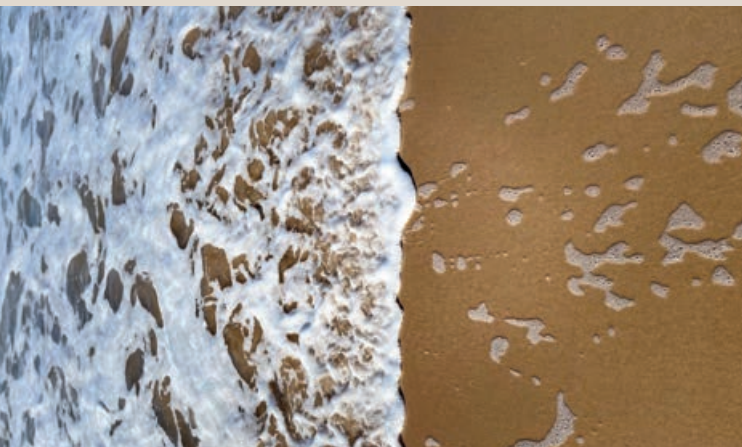
- 1 lit hydromassant multisensoriel ou bain chromothérapie aux sels de bain
- 1 soin bien-être du dos : gommage aux cristaux de sel marin, modelage relaxant suivi de l'application d'une boue auto chauffante.

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS



Profitez d'une pause Gourmande au Bar Lounge durant votre journée de Thalasso. Flashez le code pour découvrir la carte du moment.





BULLE MARINE

1/2 journée • 2 soins • **94€**

2 soins d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues laminaires, détente sous pluie marine, jet tonique modelant, lit hydromassant multisensoriel, bain chromothérapie, jets sous-marins ou relaxation aquatique.

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS

BULLE MARINE & DÉJEUNER AU RESTAURANT

BULLE MARINE & DÉJEUNER EN SEMAINE

1 jour • 2 soins • 1 déjeuner au Restaurant • **124€**

2 soins d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues laminaires, détente sous pluie marine, jet tonique modelant, lit hydromassant multisensoriel, bain chromothérapie, jets sous-marins ou relaxation aquatique.

+ MENU PAQUEBOT 2 PLATS (hors boissons)

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS

BULLE MARINE & BUFFET DU DIMANCHE

1 jour • 2 soins • 1 déjeuner au Restaurant • **162€**

2 soins d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues laminaires, détente sous pluie marine, jet tonique modelant, lit hydromassant multisensoriel, bain chromothérapie, jets sous-marins ou relaxation aquatique.

+ BUFFET DE FRUITS DE MER ET DE DESSERTS
DU DIMANCHE MIDI (hors boissons)

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS



NOUVEAUTÉ 2024 - FORMULE BAR LOUNGE

BULLE GOURMANDE

1 jour • 2 soins • 1 déjeuner au Bar Lounge • **115€**

2 soins d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues laminaires, détente sous pluie marine, jet tonique modelant, lit hydromassant multisensoriel, bain chromothérapie, jets sous-marins ou relaxation aquatique.

+ PLATEAU GOURMAND À DÉGUSTER AU BAR LOUNGE
(plat, dessert et bouteille d'eau)

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS



NOUVEAUTÉ 2024

BULLE COACHING

1 jour • 2 soins • 1 séance de coaching • **146€**

1 bain chromothérapie à la gelée d'algues ou lit hydromassant multisensoriel
1 jet tonique modelant

1 séance de coaching remise en forme (pilate, boxe, stretching, renfort musculaire,...)

ACCÈS CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE INCLUS

LE CLUB

— FITNESS & BIEN-ÊTRE

CLUB FITNESS

Ouvert sur l'océan et la Baie des Sables d'Olonne, un panel de services dédiés à la forme & au bien-être :

- Salle de Fitness.
- Salle de Gym
- 2 Jacuzzis
- Hammam aux couleurs orientales
- Sauna
- Fontaine à glace
- Terrasse extérieure

À LA CARTE - Cours collectifs & coaching personnalisé

CLUB BIEN-ÊTRE - Piscine d'eau de mer chauffée à 31° & parcours Hydromarin

Véritable atout en Thalasso, ce parcours offre un moment de bien-être grâce au mouvement de l'eau de mer sur le corps à plus ou moins grande intensité. 6 animations à découvrir : jets sous-marins, col de cygne, jacuzzi, couloir de marche à contre-courant, banquettes bouillonnantes, couloir de nage. Le plaisir se prolonge sur nos terrasses, avec l'océan pour horizon.

Nos espaces nouvellement créés viennent parfaire une offre complète détente, forme & vitalité, toujours face à la mer : Salon Zen de 100m² au charme exotique et Grand Jacuzzi d'eau de mer avec vue imprenable sur la mer.





CLUB FITNESS



DU LUNDI
AU VENDREDI

8:30 - 12:45
15:00 - 20:30

SAMEDI
DIMANCHE

8:30 - 12:45
15:00 - 19:30

CLUB BIEN-ÊTRE



DU LUNDI
AU VENDREDI

10:00 - 12:00
15:00 - 20:30

SAMEDI
DIMANCHE

10:00 - 12:45
15:00 - 19:30

ENTRÉE 1/2 JOURNÉE - SEMAINE
(du lundi au vendredi - hors vacances)

38€

ENTRÉE 1/2 JOURNÉE
(weekends, vacances et jours Fériés)

45€



Accès sur réservation
& selon disponibilités.

Tél. 02 51 21 77 93/92



TOUT SAVOIR

AVANT VOS SOINS THALASSO & SPA

QUE FAUT-IL SAVOIR AVANT DE VENIR EN THALASSO ?

Il n'est pas possible de modifier le contenu des Forfaits. Soins programmés avant votre arrivée, en alternance. Si vous séjournez à l'hôtel, les soins débutent le lendemain de votre arrivée.

Nous demandons aux curistes de se présenter 30min avant le début des premiers soins. Annulation possible jusqu'à 24H avant les soins. A défaut, nous facturons la totalité (sauf cas de force majeure). En cas de retard, la durée de soin est réduite ou annulée.

Des vestiaires sont mis à disposition pour vous changer. Nous vous recommandons de ne pas emmener d'objets de valeur, d'enlever vos bijoux avant d'aller en soins. Nous déclinons toute responsabilité quant à la perte ou le vol des effets personnels.

QUE DOIS-JE PRÉVOIR POUR UN SÉJOUR THALASSO ?

- Maillot de bain (idéalement 2) : seuls les shorts courts, boxers de bain, maillots 1 ou 2 pièces sont autorisés.
- Sandales anti-dérapantes
- Tenue de sport, chaussures de salle propres et serviette pour l'utilisation des installations.

Mise à disposition d'un peignoir et serviettes (à partir d'une journée de soins). Un slip jetable est fourni pour les soins corps. Un sac curiste vous sera offert.

Y'A-T-IL DES CONTRE-INDICATIONS MÉDICALES ?

- Une fiche de renseignements / santé obligatoire est à compléter à votre arrivée.
- Un certificat médical de moins de trois mois de non contre-indications à la pratique de la Thalasso pour les forfaits de 4 jours et plus. A défaut vous sera présentée sur place une décharge médicale.
- La Thalassothérapie peut être contre-indiquée dans certains cas : affections cardio-vasculaires, maladies infectieuses et contagieuses, maladies de peau (sauf psoriasis), allergie à l'iode, déficience immunologique, maladies cancéreuses, troubles psychiatriques...
- Signaler à la réservation si vous êtes concernés par toute situation mentionnée ci-contre : Grossesse en cours, fragilité cardiaque ou liée à la circulation veineuse, mobilité réduite, traitement médical spécifique, opération récente,...

La Direction se réserve le droit d'annuler ou de modifier, sans préavis les prestations réservées, si les conditions d'exécution de celles-ci se révélaient incompatibles avec la formation de nos hydrothérapeutes et de nos esthéticiennes (état de santé, autonomie...).

LA THALASSO POUR QUI ?

Notre équipe mixte de praticiens et praticiennes vous prodiguent des soins à partir de 18 ans. Pour les mineurs, sont accessibles nos formules spécifiques : « Rituel visage duo maman & enfant » à partir de 8 ans et « Bull 'Ado » de 12 ans à 17 ans. L'accès aux soins doit être sous la surveillance du représentant légal et nécessite la signature d'une décharge par celui-ci. L'accès au hammam, sauna & salle de fitness est autorisé à partir de 16 ans.

UNE FEMME ENCEINTE PEUT-ELLE EFFECTUER DES SOINS DE THALASSO ?

Tout à fait, nous avons créé des soins pour vous, les formules « Mamans & Futures Mamans » ! C'est au cours du deuxième trimestre de grossesse et jusqu'au 7e mois qu'il est possible de faire une thalasso, à condition de présenter une grossesse sans risques, ni complications. Certains soins sont néanmoins déconseillés, comme l'accès sauna, hammam, jacuzzi, jets. La présentation d'un certificat médical est obligatoire pour pouvoir démarrer les soins.



LEXIQUE

THALASSO

• ENVELOPPEMENT

L'ensemble du corps est recouvert d'une texture exceptionnelle de douceur dont les bienfaits sont accentués par l'effet d'un matelas chauffant. L'action des algues laminaires va reminéraliser et revitaliser le corps en profondeur.

• DOUCHE SOUS MARINE

Un(e) expert(e) Thalasso modèle votre corps à l'aide d'un jet à intensité variable. Le corps est immergé jusqu'aux épaules dans une baignoire. Ce soin complet décontracte en profondeur et stimule la circulation.

• MODELAGE SOUS PLUIE MARINE

Allongé(e) sous une pluie d'eau de mer chaude, vous profitez d'un modelage aux huiles qui apaise les tensions et apporte une sensation de plénitude et de bien-être.

• GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE

Allongé(e) sous une pluie d'eau de mer chaude, vous profitez d'un gommage aux sels marins à base d'extraits végétaux naturels qui élimine les impuretés et laisse une peau douce hydratée.

• RELAXATION AQUATIQUE

Cette séance en piscine chauffée à 34°, le corps semi-immersé dans l'eau, permet de vivre un moment de profonde détente physique et mentale.

• JETS SOUS MARIN

En bassin d'eau de mer chaude, notre expert(e) thalasso vous guide grâce à une série d'exercices simples et coordonnés face aux jets sous-marins. Ce soin assouplit les articulations, décontracte les muscles et stimule la circulation.

• MODELAGE

Le modelage est un massage utilisant des techniques manuelles d'effleurages et de pressions qui ont une action sur le bien-être.

• LIT HYDROMASSANT MULTISENSORIEL

Allongé(e) sur un matelas d'eau tiède, votre corps est massé de la tête aux pieds. Sous l'effet de la luminothérapie associée à la musicothérapie, ce soin dissout les tensions et apporte une sensation de bien-être intense.

• BAIN CHROMOTHÉRAPIE

Ce drainage en baignoire de l'ensemble du corps est réalisé par de nombreux jets, assouplit les muscles et les articulations. La chromothérapie, les sels de bain parfumés et les algues viennent renforcer son efficacité. Ce soin apporte une solution au stress quotidien et permet de retrouver le sommeil.

• DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE

Allongé(e) sous une pluie fine d'eau de mer chaude, ce soin vous apporte une relaxation totale pour l'apaisement du corps et de l'esprit.

• JET TONIQUE MODELANT

Jet d'eau de mer prodigué par notre expert(e) Thalasso sur l'ensemble de votre corps en position debout. Il favorise le tonus et la vitalité, stimule la circulation sanguine et il agit de manière rapide sur la décontraction musculaire.

ACTIVITÉS SPORTIVES

• AQUAGYM MARINE

Cette séance en piscine permet de tonifier et revitaliser le corps en profondeur tout en bénéficiant des atouts du milieu marin.

• CRYOTHÉRAPIE

Une technologie de pointe au service du Mieux-Être. Une immersion du corps dans un froid sec entre -110°C et -130°C pendant 3 minutes aux bienfaits reconnus sur le stress, la fatigue, le sommeil, la douleur...

• COACHING SPORTIF

Un programme adapté à vos objectifs. Séance individuelle de 30 min à 3 heures avec l'un de nos coachs sportifs diplômés.



• ENTRETIEN PERSONNALISÉ FLEURS DE BACH

En complément de vos soins en Thalasso, nous vous proposons sur demande, un entretien personnalisé avec notre spécialiste en fleur de bach. Le bien-être du corps et de l'esprit est renforcé par le bien-être émotionnel...



OFFRIR

UN BON CADEAU



RÉSERVEZ VOTRE CADEAU
sur notre site dédié ou directement à
l'accueil Thalasso & Spa



**CHOISISSEZ ET
PERSONNALISEZ**
votre cadeau parmi nos meilleures
prestations : hotel, thalasso, spa,
restaurant, club fitness & bien-être...



RECEVEZ
Votre bon cadeau par email
dès l'instant où votre commande
est validée en ligne ou par courrier
(selon délais postaux / frais de ports)

<https://coteouest.secretbox.fr>

Tarifs TTC susceptibles d'évoluer dans l'année 2024. Crédits photos : EMXPI - Maxime Pontoire, Pierre Ollier, Pexels, Unsplash, Sothys Paris, Phytomer, Vie, SAS Côte Ouest.
Document et photos non contractuels. Brochure imprimée par les Editions Offset 5, réalisation SAS Côte Ouest.



PEFC® 10-31-1980 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org



Hotel • Thalasso & Spa

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

THALASSO

+33 (0)2 51 21 77 92

SPA BEAUTÉ

+33 (0)2 51 21 77 73

CLUB FITNESS & BIEN-ÊTRE

+33 (0)2 51 21 77 93



www.hotel-coteouest.com

Route du Tour de France - CS 20339 - 85109 les Sables d'Olonne Cedex - Tél. 02 51 21 77 77 - H1078@accor.com