

Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie



Biarritz

SÉJOURS THALASSO & SPA 2022



S O F I T E L
HOTELS & RESORTS



Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

Prenez votre pause active

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

Les bienfaits de la mer

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

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

Plus de 50 ans d'expertise et d'attention

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

Des destinations d'exception

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



Nous cultivons chaque jour l'hospitalité positive avec Planet 21,
le programme de développement durable du groupe Accor.
Plus d'informations sur le programme sur www.all.accor.com.

Voyage sur la Côte Basque



SOFITEL
HOTELS & RESORTS

Thalassa

SEA & SPA

BIARRITZ

FAIRE ESCALE

dans un hôtel d'exception,
sur une plage mythique,
face à la Roche Percée et
aux belles vagues de l'Atlantique.

S'ENTOURER

d'une équipe d'experts
et d'ambassadeurs Sofitel
entièrement dévouée
à votre bien-être.

OPTIMISER

votre bien-être, votre santé,
votre beauté, votre éclat, grâce à
des programmes de soins personnalisés.

VIVRE

des expériences sensorielles inédites,
de la piscine panoramique illuminée
en passant par les délices
d'une savoureuse cuisine minceur.

S'ÉPRENDRE

des contrastes de la Côte Basque,
entre ciel et mer, ville et nature,
arts et culture, terroir et océan.



S O F I T E L
HOTELS & RESORTS

Un emplacement idyllique

Entièrement dédié au confort et au bien-être, le Sofitel Biarritz le Miramar vous offre une vue imprenable sur la Roche Percée.

L'expérience

À quelques pas du centre-ville de Biarritz, votre hôtel s'avance sur l'une des plus belles plages de la Côte Basque. Comme ici chaque saison a sa douceur, les 126 chambres et suites possèdent toutes une terrasse avec vue sur l'océan ou sur l'architecture biarrote.

Les chambres et suites

Calme et douceur des tons sable et écru, nuances de bleu répondant à l'océan, chaleur de l'ambre et du miel, noblesse de l'orme d'Amérique viennent habiller les chambres et les salles de bain en toute élégance. Pour une sérénité infinie, lits MyBed et accès direct à la thalasso.

Restaurant & Bar

Le Chef Robert Job entretient la renommée d'une restauration précurseuse qui a su séduire les gastronomes et les hôtes en quête d'une cuisine minceur et gourmande.

Biarrot d'adoption, il s'inspire des produits locaux issus de la pêche et du terroir pour créer une cuisine imaginative et équilibrée.

Quatre ambiances

Restaurant, Bar, Terrasse ou Room-Service, à chaque heure du jour sa lumière, son atmosphère et sa gourmandise. En été, découvrez notre carte estivale « La Piscine », bar éphémère au bord de l'eau pour des envies de gourmandises servies sur votre transat.

Deux cuisines

Une carte revisitée chaque mois, permettant un instantané créatif et saisonnier.

Pour encore plus de bien-être savourez le menu Équilibre qui propose jour après jour une exquisite cuisine minceur en seulement 400 calories.





Thalasso, Spa...

L'atmosphère

Une expérience unique vous attend dans nos pavillons de soins intimistes aux lumières tamisées. Ici, la beauté du décor, la noblesse des matériaux et la discrétion du personnel participent pleinement à la recherche d'un total relâchement des tensions du corps et de l'esprit.

Nos ateliers de lâcher prise

Entre micro-sieste, beach walk et do-in, notre équipe d'experts vous accompagne dans votre Pause à travers des ateliers uniques, pour vous amener vers le mieux-être au quotidien.

Sports & Cours coachés

Entre vos soins...

Buller* : piscine extérieure panoramique d'eau de mer chauffée toute l'année.

Bouger** : parcours marin intérieur, fitness high-tech face à l'océan, coaching privé, aquagym, Pilates, sea sand training.

Chaleur et détente

Pour vous délasser, profitez de la chaleur du sauna et du hammam aux huiles essentielles, dénouez vos tensions et purifiez votre peau.

* Accès libre et gratuit pour les clients hébergés au Sofitel Biarritz.

** Certaines activités sont en supplément. Nous répondons à toutes vos questions au +33(0)5 59 41 35 00.





Nos activités & loisirs

Conjuguez forme, détente et bien-être

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

Placez votre voyage sous le signe du plaisir et de l'intensité et initiez-vous aux sports de glisse, sillonnez les environs à la découverte d'une des plus belle région de France : la Côte basque.

Faire escale à Biarritz, c'est aussi l'opportunité de pratiquer des activités sportives variées : pelote basque, randonnée, golf, surf...

Vous trouverez à coup sûr votre bonheur.

Des activités pour toutes les envies !

Prolongez votre pause avec des activités tonifiantes sur la plage comme le beach run, et venez vous relaxer grâce à des séances de yoga encadrées par nos experts.

Consultez toute la liste de nos activités p. 39 ou auprès de nos experts.



Ma pause active

Les 3 étapes vers mon programme Thalassa Sea & Spa

- 1** | **Je choisis l'objectif** de mon séjour :
sur mesure - éclat - sérénité - énergie - récupération - détox
- 2** | **Je choisis le rythme** de mon séjour :
Découverte - Équilibre - Haute précision
- 3** | **Je choisis mon programme** selon
l'objectif et le rythme de mon séjour

1 | **Je choisis l'objectif** de mon séjour.



sur mesure

Je veux créer mon propre programme d'exception.



éclat

Je veux rayonner & révéler ma beauté.



sérénité

Je veux m'apaiser & lâcher prise.



énergie

Je veux bouger & retrouver la forme.



récupération

Je veux préserver ma santé & mieux dormir.



détox

Je veux réguler mon poids & trouver mon équilibre.

Des séjours à partir de 1 nuit, jusqu'à 6 nuits et +

2

Je choisis le rythme de mon séjour

3 niveaux d'intensité

slow*

Tout en découverte



Je veux découvrir des soins, m'initier à des activités sportives, apprendre à connaître la région, prendre du temps pour moi.

* slow = pour ralentir

balanced*

Parfaitement équilibré



Je veux vivre un séjour parfaitement équilibré entre soins et activités de mon choix, pour retrouver forme et vitalité.

*balanced = équilibré

strong*

Haute précision



Je veux un accompagnement d'experts au service de mon mieux-être pour atteindre mes objectifs précis et ambitieux.

*strong = intense

3

Je choisis mon programme selon l'objectif et le rythme de mon séjour.

Voir la page suivante

Ma pause active

slow
Tout en
découverte

balanced
Parfaitement
équilibré

strong
Haute précision



sur mesure

Je veux créer mon propre
programme d'exception.

Avec l'aide des experts, je compose **ma pause iodée** ou **ma pause wellness en toute liberté**

**ma pause wellness
en toute liberté**

ma pause bien-être en toute liberté
p.16

**ma pause collection
prestige & liberté**

p.18



éclat

Je veux rayonner
& révéler ma beauté.

ma pause sea & spa
p.20

ma pause bonne mine
p.21

**ma pause
magnificence océane**

Programme signature
p.22



sérénité

Je veux m'apaiser
& lâcher prise.

1 à 3 jours
ma pause zen
p.24

4 à 6 jours
ma pause zen
p.25

ma pause d-stress
p.26

slow = pour ralentir, balanced = équilibré, strong = intense

Je choisis mon programme selon l'objectif et le rythme de mon séjour.

slow
Tout en
découverte

balanced
Parfaitement
équilibré

strong
Haute précision



énergie

Je veux bouger
& retrouver la forme.

1 à 3 jours

ma pause **vitaminée**

p.28

4 à 6 jours

ma pause **vitaminée**

p.29

ma pause **body positive**

ma pause bien dans mon corps

p.27



récupération

Je veux préserver
ma santé & mieux dormir.

ma pause **jeune maman**

p.30

ma pause **body repair**

ma pause réparatrice

p.31



détox

Je veux réguler mon poids
& trouver mon équilibre.

ma pause **iodée**

p.34

ma pause **ma'ligne
silhouette**

p.32

ma pause **ma'ligne**

p.33

Ma pause wellness en toute liberté

Je veux choisir tous mes soins**.





sur mesure

balanced

Parfaitement équilibré

1 à 6 jours

À partir de 1 jour /
4 soins par jour /
1 nuit en demi-pension

À partir de **373 €***
par personne
en chambre double

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



SOIN DU VISAGE



CRYOTHÉRAPIE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

Je choisis chaque jour selon mes objectifs & préférences

4 soins par jour :

- 3 soins de thalasso ou activités coachées (en bassin, en salle ou en extérieur)
- 1 soin corps ou visage ou 1 modelage de 25 minutes



Soins énergie

- soins essentiels de thalasso
- automassages marins
- activités coachées en bassin ou en extérieur



Soins sérénité

- modelage sous pluie marine ou zen (25 min)
- enveloppement zénitude (25 min)
- massage détente du corps, plantaire, ou crânien (25 min)



Soins détox

- pressothérapie
- enveloppements marins
- soins essentiels de thalasso minceur
- vague marine



Soins éclat

- soins visage Thalassa Sea & Skin (25 min)
- soins corps Thalassa Sea & Skin (25 min)
- gommage sous pluie marine ou aux sels marins (25 min)



Soins récupération

- watermass (25 min)
- massages kiné (25 min)
- cryothérapie corps entier

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

** Afin d'assurer la disponibilité de tous vos soins, le programme de vos rêves est composé avec vous au moins 10 jours avant votre arrivée.

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

Ma pause Collection Prestige & Liberté

Je veux composer mon programme
avec des soins d'exception**.



sur mesure

Strong

Haute précision

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
2 rendez-vous experts /
4 nuits en demi-pension

À partir de **1940 €***
par personne
en chambre double

MODELAGE PIERRES CHAUDES



WATERNING



SOIN DU VISAGE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 38 - 39



énergie



sérénité



éclat



détox

Faire le point sur mes besoins en début de séjour

- 1 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness
- 1 bilan beauté Skin Instant © Lab

Chaque jour je choisis

2 soins thalasso ou activités coachées, parmi :

- tous nos soins de thalasso à la carte
- activités coachées en bassin ou en salle

1 modelage ou massage de 50 min parmi :

- les modelages : pierres chaudes, réflexologie plantaire, sérénité, régénérant, cérémonie des huiles by Kos Paris, signature Kos Paris.
- les massages de nos masseurs-kiné : waterning, drainage lymphatique, thaïlandais, sensoriel, deep tissu by Kos Paris...

1 soin de beauté d'exception de 50 min parmi :

- soins du visage Biologique Recherche
- soins avec technologie anti-âge : Endermolift, Cryoskin, Softmesology et Cube O2+
- soins du corps ou visage Thalassa Sea & Skin

Le + du programme

Tout au long de votre séjour, bénéficiez d'un accès illimité selon les disponibilités, à toutes nos activités coachées en bassin, ou en salle, séances de Do-in, ou de micro-sieste.

Un expert bien-être sera votre référent pour la préparation de votre arrivée, ainsi que pendant et après votre séjour.

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

** Afin d'assurer la disponibilité de tous vos soins, le programme de vos rêves est composé avec vous au moins 10 jours avant votre arrivée.

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



éclat

balanced*

Parfaitement
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **310 €***
par personne
en chambre double

HYDROMASSAGE ALLONGÉ



MODELAGE ÉNERGIE



SOIN DU CORPS



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 38 - 39



Ma pause Sea & Spa

Je veux goûter au plaisir des soins spa.

Chaque jour je choisis :

- 2 soins essentiels de thalasso ou bien-être parmi :
 - bain de mer,
 - vague marine,
 - hydromassage allongé,
 - pluie marine apaisante,
 - massage hydrorelax,
 - pressothérapie
- 1 soin de 50 minutes parmi :
 - soins corps Thalassa Sea & Skin : Idéal Silhouette, Hydratation velours, Bulle d'oxygène ou Bien-être du dos.
 - soins visage Thalassa Sea & Skin : Source d'hydratation calmante, Source d'éclat et de jeunesse ou Source de pureté.
 - modelage énergie ou sérénité

En option** :

Découvrez notre enveloppement Zénitude, sur lit flottant.
Ce soin associé à un modelage détente du crâne et du visage et à la musicothérapie, vous assure une profonde relaxation.

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

** En supplément.

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



éclat

balanced*

Parfaitement
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **295 €*
par personne
en chambre double**

Ma pause bonne mine

Je veux pétiller.

Chaque jour je choisis :

- 1 soin essentiel de thalasso parmi :
 - bain de mer,
 - vague marine,
 - hydromassage allongé,
 - pluie marine apaisante,
 - massage hydrorelax,
 - pressothérapie
- 1 soin corps ou visage Thalassa Sea & Skin (50 min) parmi :
Idéal Silhouette, Hydratation velours, Bulle d'oxygène,
Bien-être du dos, Source d'hydratation calmante,
Source d'éclat et de jeunesse ou Source de pureté.

BAIN DE MER



SOIN VISAGE



SOIN DU CORPS



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

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

** En supplément.

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





éclat

Strong
Haute précision

6 jours

1h15 de soins par jour
+ 2 rendez-vous experts
6 nuits en demi-pension

À partir de **2 310 €***
par personne
en chambre double

Ma pause Magnificence océane

Je veux resplendir de beauté et de jeunesse.

Un programme sur-mesure Beauté & Jeunesse pour prendre soin de moi.

Faire le point sur mes besoins

- 1 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness
- 1 bilan beauté Skin Instant© Lab

Révéler ma beauté

- 1 soin corps Thalassa Sea & Skin Bulle d'oxygène composé d'un gommage aux sels marins suivi d'un modelage relaxant (50 min)
- 1 soin du visage Source de pureté Thalassa Sea & Skin (50 min)

Choisir des soins high-tech au service de ma jeunesse

Selon vos envies et le résultat de vos bilans beauté, parmi les soins sur-mesure Biologique Recherche ou les techniques anti-âge les plus performantes : Softmesology®, Cryoskin, Cube O2+, Endermolift.

- 1 soin du visage (80 min)
- 2 soins du visage (50 min)

Drainer et faire le plein de vitamines

- 1 watermass ou douche cellu-lissante (20 min)
- 1 drainage marin (20 min)
- 1 bain de mer hydromassant (16 min)
- 1 wellness spa hydrojet (15 min)

Trouver les clés de mon bien-être

- 1 soin corps Thalassa Sea & Skin ou modelage sérénité (50 min)
- 1 modelage sous pluie marine ou zen (25 min)
- 1 enveloppement zénitude (25 min)

Une experte beauté sera votre référente pour la préparation de votre arrivée, ainsi que pendant et après votre séjour.

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE



MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



SOIN DU VISAGE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

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

** En supplément.

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



Sérénité

balanced

Parfaitement
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **265 €***
par personne
en chambre double



Ma pause zen

Je veux buller et me faire chouchouter.

Chaque jour

- 1 soin essentiel de thalasso parmi :
 - bain de mer,
 - hydromassage allongé,
 - pluie marine apaisante,
 - massage hydrorelax,
 - pressothérapie
- 1 enveloppement marin, vague marine ou drainage marin
- 1 modelage sous pluie marine ou zen (25 min)

En option** :

Pensez à réserver un soin du visage Biologique Recherche.
Découvrez leurs formules de haute efficacité pour des résultats immédiats, visibles et durables

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

** En supplément.

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

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



ENVELOPPEMENT D'ALGUES



MODELAGE ZEN



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 38 - 39



Sérénité

balanced

Parfaitement
équilibré

4 à 6 jours

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

À partir de **1480 €***
par personne
en chambre double

Ma pause zen

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

Chaque jour

- 3 soins individuels de thalasso,
- 1 soin corps Thalassa Sea & Skin ou un modelage de 50 min

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine ou aux sels marins (25 min)

Faire le plein de vitamines

- 2 enveloppements reminéralisants aux algues
- 1 drainage marin
- 2 vagues marines
- 6 soins essentiels de thalasso (Bain de mer, hydromassage allongé, pluie marine apaisante, massage hydrorelax, pressothérapie)

Renouer avec mon corps

- 1 modelage sérénité (50 min)
- 1 modelage Cérémonie des huiles by Kos Paris (50 min)
- 1 Bien-être du dos (50 min)
- 1 modelage signature by Kos Paris (50 min)

MODELAGE



BAIN DE MER



MODELAGE SÉRÉNITÉ



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

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



Sérénité

Strong

Haute précision

4 à 6 jours

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

À partir de **1440 €***
par personne
en chambre double



BAIN DE MER



MICRO-SIESTE



MODELAGE SÉRÉNITÉ

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 38 - 39



Ma pause d-stress

Je veux appuyer sur pause et lâcher prise.

Un programme anti burn-out pour plonger dans un bain de sommeil et se réconcilier avec son oreiller. Je profite de mon programme pour...

Faire le point

- 1 rendez-vous nutrition OligoScan Wellness

Faire le plein de vitamines

- 5 soins essentiels de thalasso parmi :
 - bain de mer,
 - vague marine
 - hydromassage allongé,
 - pluie marine apaisante,
 - massage hydrorelax,
 - pressothérapie.

Me reconforter

- 1 modelage sérénité (50 min)
- 1 Bien-être du dos (50 min)
- 1 modelage sous pluie marine ou zen (25 min)
- 1 cocon marin (45 min)

Trouver les clés de mon mieux-être

- 2 séances de lâcher-prise parmi :
 - Do-in,
 - micro-sieste,
 - sophrologie
- 2 séances de cryothérapie corps entier**
- 2 activités coachées douces en bassin ou en bord de mer

Une diététicienne sera votre experte référente pour la préparation de votre arrivée, ainsi que pendant et après votre séjour.

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

** Un bain de mer hydromassant sera proposé à la place, en cas de contre-indication.

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



énergie

Strong

Haute précision

1 à 3 jours

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

À partir de **335 €***
par personne
en chambre double

Ma pause body positive

Je veux bouger & me faire plaisir.

Chaque jour

- 1 activité coachée en bassin ou en bord de mer (50 min) parmi :
 - sea sand training,
 - pilates,
 - beach run,
 - beach walk
- 1 soin détente & récupération (25 min) parmi :
 - massage kiné
 - modelage zen ou vitalité
- 1 soin essentiel de thalasso drainant & relaxant parmi :
 - bain de mer,
 - vague marine
 - hydromassage allongé,
 - pluie marine apaisante,
 - massage hydrorelax
 - pressothérapie

Un coach sportif sera votre expert référent pour la préparation de votre arrivée, ainsi que pendant et après votre séjour.

Tout au long de votre séjour, bénéficiez d'un accès illimité selon les disponibilités, à toutes nos activités coachées en bassin, ou en salle.

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

PILATES



BEACH WALK



HYDROMASSAGE ALLONGÉ



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 38 - 39



énergie

balanced

Parfaitement
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **215 €***
par personne
en chambre double



Ma pause vitaminée

Je veux me plonger dans le bien-être.

Chaque jour

- 2 soins essentiels de thalasso « welcome to the sea » parmi :
 - bain de mer,
 - vague marine,
 - hydromassage allongé,
 - pluie marine apaisante,
 - massage hydrorelax,
 - pressothérapie
- 1 activité coachée en bassin ou en extérieur parmi :
 - aquagym,
 - automassage marin énergisant ou relaxant,
 - sea sand training

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



BAIN DE MER



SEA SAND TRAINING



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

En option** :

Complétez votre programme avec la Cérémonie des Huiles Kos Paris.
Vivez un moment précieux avec un modelage aux huiles rares et raffinées de Kos Paris.

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

** En supplément.

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



U
énergie

balanced
Parfaitement
équilibré

4 à 6 jours

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

À partir de **1160 €***
par personne
en chambre double

Ma pause vitaminée

Je veux retrouver la forme durablement.

Me détendre

- 2 modelages sous pluie marine, zen ou vitalité (25 min)

Me régénérer

- 7 soins essentiels de thalasso zen ou vitalité parmi :
 - bain de mer,
 - vague marine,
 - hydromassage allongé,
 - pluie marine apaisante,
 - massage hydrorelax,
 - pressothérapie
- 1 drainage marin
- 2 enveloppements reminéralisants

Renforcer mon corps

- 4 activités coachées en bassin ou en extérieur parmi :
 - automassage marin énergisant ou relaxant
 - aquagym
 - sea sand training

AQUAGYM



SEA SAND TRAINING



HYDROMASSAGE ALLONGÉ



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

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



récupération

Strong

Haute précision

6 jours

À partir de 6 jours / 24 soins
+ 1 rendez-vous expert /
6 nuits en demi-pension

À partir de **2 160 €***
par personne
en chambre double



Ma pause jeune maman

Je veux récupérer en douceur après bébé.

Je profite de mon programme pour...



SOIN VISAGE



SOIN CORPS



MICRO-SIESTE

Faire le point

- 1 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness

Drainer & éliminer

- 6 soins essentiels de thalasso parmi :
 - bain de mer,
 - pluie marine apaisante,
 - massage hydrorelax,
 - pressothérapie
- 2 enveloppements détoxifiants
- 2 séances d'automassage marin sculptant
- 1 hydromassage allongé

Retrouver mon équilibre & renforcer ma posture

- 3 séances coachées en salle ou en bassin pour renforcer mes muscles profonds
- 1 séance de micro-sieste
- 1 séance de Do-in

Faire le plein de vitamines & me détendre

- 1 vague marine détente ou sculptante,
- 2 modelages sous pluie marine ou zen (25 min)
- 1 soin corps ou visage Thalassa Sea & Skin (50 min)
- 2 séances de cryothérapie corps entier**
- 2 bains de mer maman-bébé

Une diététicienne sera votre experte référente pour la préparation de votre arrivée, ainsi que pendant et après votre séjour.

THALASSO avec BÉBÉ ? Jusqu'à 9 mois, l'équipe professionnelle de notre nurserie accueille votre enfant pendant vos soins. De plus, tous les équipements pour votre bébé (lit bébé, baignoire et chauffe-biberon) sont mis à votre disposition.

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

** Un bain de mer hydromassant sera proposé à la place en cas de contre-indications

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

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 38 - 39



récupération

Strong

Haute précision

6 jours

À partir de 6 jours / 24 soins
+ 1 rendez-vous expert /
6 nuits en demi-pension

À partir de **2 160 €***
par personne
en chambre double



Ma pause body repair

Je veux soulager mes douleurs et renforcer ma posture.

Je profite de mon programme pour...

Faire le point

- 1 bilan avec un masseur-kiné

Faire le plein de vitalité

- 6 soins essentiels de thalasso parmi :
 - bain de mer,
 - vague marine
 - hydromassage allongé,
 - pluie marine apaisante,
 - massage hydrorelax,
 - pressothérapie
- 1 séance de cryothérapie**

Détendre mon corps & mon esprit

- 4 enveloppements décontractants aux boues marines

Libérer mes tensions & renforcer ma posture

- 6 massages thérapeutiques ou de détente avec un masseur-kiné (25 min)
- 5 séances de rééducation en bassin (25 min)
- 1 séance d'automassage marin
- 1 séance « Posture du dos » avec un masseur-kiné

Un expert bien-être sera votre référent pour la préparation de votre arrivée, ainsi que pendant et après votre séjour.

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

** Un bain de mer sera proposé à la place en cas de contre-indications

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.
Ma pause body repair : Ma pause récupération

BILAN MASSEUR-KINÉ



RÉÉDUCATION EN BASSIN



ENVELOPPEMENT AUX BOUES MARINES



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 38 - 39



détox

balanced

Parfaitement
équilibré

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
2 rendez-vous experts
1 nuit en demi-pension

À partir de **1320 €*
par personne
en chambre double**



Ma pause ma'ligne silhouette

Je veux renouer avec mon jean fétiche.

Je profite de mon programme pour...

ACTIVITÉ COACHÉE



Faire le point & préparer ma peau

- 2 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness
- 1 gommage sous pluie marine ou aux sels marins

Me dépenser & me tonifier

- 2 activités coachées en salle, en bassin ou en bord de mer
- 2 séances d'automassage marin sculptant

SOIN ESSENTIEL MINCEUR



Affiner & remodeler ma silhouette

- 6 soins essentiels de thalasso parmi :
 - bain de mer,
 - bain de mer hydro-énergie,
 - pluie marine apaisante,
 - massage hydrorelax,
 - pressothérapie minceur
- 2 enveloppements minceur
- 2 soins Idéal silhouette (50 min)
- 1 vague marine sculptante

ENVELOPPEMENT MINCEUR



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 38 - 39

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



détox

Strong

Haute précision

6 jours

À partir de 6 jours /24 soins
+ 3 rendez-vous experts
6 nuits en pension complète
ma'ligne

À partir de **2 418 €***
par personne
en chambre double

Ma pause ma'ligne

Je veux amorcer une perte de poids.

Je profite de mon programme pour...

Adopter les bonnes pratiques

- 2 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness
- 1 bilan sportif avec un coach sportif

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine ou aux sels marins

Éliminer mes toxines

- 3 enveloppements minceur aux algues fucus
- 2 séances de cryothérapie corps entier**
- 1 drainage marin silhouette

Drainer & désinfiltrer

- 6 soins essentiels de thalasso parmi :
 - bain de mer,
 - bain de mer hydro-énergie,
 - pluie marine apaisante,
 - massage hydrorelax,
 - pressothérapie minceur
- 2 drainages sur-mesure du ventre avec un masseur-kiné (25 min)
- 2 soins Idéal silhouette (50 min)
- 1 watermass ou douche cellu-lissante (20 min)

Me dépenser & me tonifier

- 3 séances d'automassage marin sculptant
- 3 activités coachées en bassin, en salle ou en bord de mer

Une diététicienne sera votre experte référente pour la préparation de votre arrivée, ainsi que pendant et après votre séjour.

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

** Un bain de mer sera proposé à la place en cas de contre-indications

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.
Ma pause body repair : Ma pause récupération

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE



ENVELOPPEMENT MINCEUR



ACTIVITÉ COACHÉE



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 38 - 39



détox

slow

Tout en découverte

1 jour de soins*

À partir de 1 jour / 1 soin
et 1 activité sur la plage
1 nuit avec petit déjeuner

À partir de **230 €**
par personne
en chambre double

BEACH WALK



MODELAGE ZEN



SEA SAND TRAINING



PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 38 - 39

Ma pause iodée

Je veux prendre du temps pour moi.

Rompres avec mon rythme quotidien et savoures l'instant présent.

Ressentir l'effet des oligo-éléments sur ma peau lors de ma séance de sport ou de lâcher-prise sur la plage.

Laisser la mer prendre soin de moi et découvrir son incroyable pouvoir de bien-être.

Chaque jour je choisis :

- mon « soin welcome to the sea » parmi :
 - vague marine relaxante ou sculptante,
 - bain de mer,
 - enveloppement reminéralisant,
 - drainage marin,
 - gommage sous pluie marine ou aux sels marins,
 - modelage sous pluie marine, zen ou vitalité (25 min)
- mon « activité sur la plage » parmi :
 - do-in,
 - micro-sieste,
 - beach walk,
 - sea sand training

Et prendre le temps de savoures le temps, à mon rythme, tout au long de mon séjour ou me laisser tenter par une séance de coaching sportif, un modelage,...

à réserver à l'avance pour plus de choix !

*Offre réservée aux clients hébergés.



Les soins à la carte Spa & Beauté

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

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



**Réservez vos soins Spa & Beauté à l'avance,
pour plus de choix +33 (0)5 59 41 30 11
www.spa.thalassa.com**

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



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)

BRISE
PURIFIANTE



ÉCUME
HYDRATANTE

VAGUE
RÉGÉNÉRANTE



EMBRUNS
ÉNERGISANTS



Thalassa

SEA & SKIN

ma pause, mon énergie

LES ESSENTIELS

Thalassa Sea & Skin

Les Essentiels

Parce que nous pensons que toutes les beautés sont dans la nature. Nous apportons des réponses efficaces qui riment avec action et des soins innovants qui riment avec plaisir. Parce que nous pensons que les bienfaits essentiels sont dans la mer. Nous avons réuni le meilleur de notre expertise en thalasso et de notre maîtrise des biotechnologies marines. Parce que nous pensons que prendre du temps pour soi et pour son corps en toute simplicité, c'est faire une pause active !
Nous avons créé **Thalassa Sea & Skin, la gamme cosmétique marine** pour une beauté positive.

POUR COMMANDER
VOS PRODUITS

0 805 630 298 (n° vert)*

www.boutique-thalassa.com

- Une fabrication **100% made in France.**
- 100% des actifs obtenus par **des procédés naturels**
- 100% des actifs issus de **la biotechnologie marine**
- Des formulations conformes à la législation européenne en vigueur : sans parabènes, sans huiles minérales, sans actifs d'origine animale et sans test sur les animaux.

*Appel gratuit depuis un numéro fixe ou au + 33 (0)1 41 51 54 22 (du lundi au vendredi de 8h à 19h).

Découvrez nos soins Thalassa Sea & Skin :

- soins corps : Idéal Silhouette, Hydratation velours ou Bien-être du dos.
- soins visage : Source d'hydratation calmante, Source d'éclat et de jeunesse ou Source de pureté.

Nos marques partenaires



Des gestuelles uniques et des formules ultra-concentrées au service d'une démarche globale et pérenne pour des résultats immédiats et durables.



La passion des plantes rares et des belles fragrances, une invitation à vivre des instants précieux.

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 / relaxation iodée

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

BAIN DE MER HYDRO-ÉNERGIE / des milliers de billes massantes

Glisser mes pieds dans une eau de mer remplie d'une multitude de petites billes qui les massent et les pétrissent et me sentir léger comme une plume.

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.

Les essentiels bien-être

MASSAGE HYDRORELAX / matelas massant

Laisser mon corps se relâcher sous l'effet d'un massage réalisé par deux jets puissants, des chevilles aux trapèzes.

PRESSOTHÉRAPIE / bottes anti-gravité

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

Les modelages et enveloppements marins

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

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

Booster ma peau en vitamines, sels minéraux et oligo éléments dans un cocon de crème d'algues chaude appliquée sur ma peau. Algues laminaires pour me régénérer, fucus pour mincir, boues marines pour me décontracter... elles sont choisies pour répondre à mon objectif.

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.

GOMMAGE OU MODELAGE SOUS PLUIE MARINE / expérience multi-sensorielle

La pluie d'eau de mer assouplit ma peau et démultiplie l'action du gommage aux trois sels ou du modelage manuel réalisé avec un sérum marin selon une gestuelle exclusive.

VAGUE MARINE / jet massant

Sentir mes tensions se dissoudre sous l'effet d'un massage. Relancer mon énergie, sculpter ma silhouette ou me relaxer lors d'une séance spécial dos, les gestes sont adaptés à mon besoin.

HYDROMASSAGE ALLONGE / efficacité sur mesure

Soulager les tensions de mon dos et stimuler ma circulation sanguine sous l'effet d'un jet d'eau de mer chaude à pression variable dirigé par mon praticien.

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.

Les activités coachées

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

AUTOMASSAGE MARIN /

énergisant, sculptant ou relaxant

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

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

Beach run, Beach walk, Mind body walk, Sea sand training... mon coach utilise la plage 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

Méditation-relaxation, total body gym, Yin Yang Yoga... mon coach utilise les techniques actuelles et me fait vivre une expérience plaisir efficace, adaptée à mon niveau.

Les soins innovants de Biarritz

BAIN HYDRATANT SUR SABLE CHAUD /

délicieuse chaleur

Enveloppement hydratant au beurre de karité sur un lit de sable chaud, associé à un modelage crânien, permettant une intense relaxation

CRYOSKIN / froid bienfaisant

L'application sur une zone déterminée et concentrée, telle que le visage, le cou, les triceps, le cuir chevelu... à une température extrêmement basse (0°C) permet d'activer la circulation sanguine, resserrer les pores.

ICEKUB/ cryolipolyse en version concentrée

Ce soin de cryolipolyse permet la réduction naturelle des zones rebelles localisées grâce à l'application du froid. Traitement non-invasif et sélectif de la masse adipeuse pour une silhouette harmonieuse avec un résultat étonnant après un mois.

Les soins Signature de Biarritz

COCON MARIN / enveloppement de détente

Enveloppement marin sur lit flottant. Ce soin, associé à un modelage détente du crâne et du visage ainsi qu'à la musicothérapie Sound Care, vous assure une profonde relaxation du corps et de l'esprit

WATERNING / expertise kiné

Immergé en eau de mer chauffée, bercé par les mouvements de l'eau, le masseur kinésithérapeute associe des techniques de relaxation et de stimulations douces pour favoriser votre lâcher-prise.

ENVELOPPEMENT ZENITUDE/ rituel parfumé

Enveloppement chaud hydratant, subtilement parfumé aux essences d'agrumes, associé à un modelage relaxant du visage suivi d'un masque rafraichissant et d'un modelage plantaire

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.

Société d'investissement Multimarkets SIM S.A.S. au Capital de 106 348 909 euros - Siège social : 6-8 Rue du Bois Briard - 91080 COURCOURONNES - R.C.S Evry 402 069 710 - Crédits photos : Photothèque Accor-DR, ©Anais L. Photographie, PeopleImages/Getty Images, ©FHM/Getty Images, ©Christelle Laroy, Yuri_Arcurs/PeopleImages/Getty Images, ©Fabrice Rambert, DisobeyArt/iStock, ©Jean-Charles Gignot & ©William Kerdoncuiff, LaClef Production, Mike Kemp/Blend Images/GraphicObsession, William KERGONNEC, Jacoblund/iStock, nd3000/Getty Images, Image Source/Getty Images, Image Source/Offset_com, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Astronaut Images/Caia Images/GraphicObsession, George Doyle/Stockbyte/Getty Images, John Shepherd/Getty Images, NKS_Imagery/Getty Images, Westend61/Getty Images, Pixland, ©MR12MAE/MR13MAE/Getty Images, Thomas M.Barwick INC/Getty Images, Astronaut Images/Getty Images, Imgorhand/Getty Images, Grinvalds/Getty Images, WIN-Initiative/Getty Images, Andres/Getty Images, Byba Sepit/Getty Images, Julian Winslow/iStock/Offset_com, Shutterstock, ©Illan Dehe, Mosuno Media/Westend61/Offset_com, ©Emmanuel Berthier, Nazir Azhari Bin Mohd Anis/EyeEm/Getty Images, Cavan Images/Offset_com, Lian Fei/Blue Jean Images/Offset_com, Abacapress/Cyril Chauvin, Clique Images/Getty Images, Quentin Lagache/Unsplash - Photos non contractuelles - Réalisation : D.H.C - Imprimée en France.

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01
www.thalassa.com

Thalassa

SEA & SPA

THALASSA BIARRITZ SOFITEL LE MIRAMAR

13 rue Louison Bobet
64200 Biarritz

Plus d'infos et réservation
+33 (0)5 59 41 30 01

H2049-re@sofitel.com

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



#ThalassaSeaAndSpa

thalassa.com



NOS DESTINATIONS EN FRANCE ET À L'INTERNATIONAL

BIARRITZ

LE TOUQUET

TROUVILLE

QUIBERON

ÎLE D'OLÉRON

HYÈRES

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA (MAROC)

AGADIR (MAROC)

TIMI AMA (SARDAIGNE)

ZALLAQ (BAHREÏN)