

CARTE DE SOINS

SOMMAIRE

L'EXPERIENCE MARINE	4	LA MISE EN BEAUTÉ	14
Les Enveloppements d'algues	4	L'EXPERTISE	
Les Incontournables du bien-être marin	4	EQUILIBRE ET FORME	16
Les Séances coachées en bassin	5		
L'EXPERIENCE SPA	6	VOS ENVIES	17
Espace Duo	7	NOS ABONNEMENTS	18
Les Rituels autour du monde	7		
Les Enveloppements Beauté	8	SÉJOURS EXTERNES	18
Les Gommages	8		
Les Modelages relaxants et apaisants	9	INFORMATIONS UTILES	19
Les Modelages revitalisants et énergisants	9		
L'EXPERTISE BEAUTE	10		
Le Visage	11		
Le Corps	12		

Nos équipes sont à votre service,
pour effectuer vos réservations
contactez nous au +33 (0)4 94 52 56 00



Au Spa Beauté du Mercure Thalassa Fréjus, Actifs marins et huiles essentielles. Bain d'eau de mer et modelage. Enveloppement et soin du visage. À Fréjus, de l'institut à la plage, les soins rencontrent la douceur de vivre à la méditerranéenne... En 2014, vous ferez le tour du monde des modelages, vous explorerez l'univers des rituels apaisants ou revitalisants et vous révélez votre beauté et votre éclat. Plus que jamais nos soins vous feront voyager. Avec le soin répondant à vos envies, offrez-vous un instant de bonheur. Retrouvez-vous. Recentrez-vous. Respirez. Nous serons heureux de prendre soin de vous.

NOS PARTENAIRES BEAUTÉS :

- **AQUASCIENCE** est la marque cosmétique de Thalassa sea & spa. Elle apporte à votre peau fermeté, hydratation et vitalité, grâce aux vertus de l'eau de source marine et des algues, concentrées en oligo-éléments.
- **DECLÉOR** est la référence internationale de l'aromathérapie. Les soins aux huiles essentielles démultiplient l'action de nos modelages.
- **RENÉ FURTERER** est le spécialiste du cuir chevelu. Il propose des rituels de beauté adaptés aux besoins spécifiques de chacun. Notre institut du cheveu vous attend pour un diagnostic personnalisé.

« Les vastes horizons, la mer infinie, les montagnes gigantesques, surtout lorsque tout cela est baigné de l'air pur et doré du Midi, tout cela vous mène droit à la contemplation, et rien mieux que la contemplation ne vous éloigne du travail (...) »

Alexandre Dumas

Les Enveloppements d'algues

Application de crème d'algues puis enveloppement dans un cocon chaud à l'effet relaxant.

■ Enveloppement revitalisant aux algues laminaires 20 min

Application d'une crème d'algues chaudes aux effets reminéralisants et apaisants.

■ Enveloppement de boue auto-chauffante 20 min

Application localisée sur le dos d'une crème chaude d'argile apportant bien-être et décontraction.

■ Enveloppement fraîcheur des jambes aux algues laminaires 20 min

Application d'une crème d'algues fraîche sur les jambes favorisant l'effet « jambes légères ».

Les Incontournables du bien-être marin

Profitez des bienfaits des éléments marins.

■ Bain de mer hydromassant 16 min

Massage de jets d'eau de mer permettant une vraie décontraction musculaire.

■ Bain de mer bouillonnant 20 min

Bain d'eau de mer agrémenté de jets d'air favorisant relaxation et apaisement.

■ Thalaxion 20 min

Alternance de jets chauds et tièdes stimulant la circulation.

■ Douche à jet 10 min

Modelage avec un jet à distance complet et précis aux effets tonifiants ou apaisants.



I Drainage Marin	20 min
Modelage avec un jet dans un bain d'eau de mer chaude pour une décontraction musculaire profonde.	
I Hydrojet	15 min
Allongé sur un matelas d'eau, des jets vous massent les jambes et le dos en profondeur.	
I Pressothérapie avec gel jambes fraîcheur intense	20 min
Modelage des jambes à l'aide de bottes exerçant des pressions douces et régulières.	
I Gommage au loofah sous une pluie marine	15 min
Exfoliation à l'aide d'un gant végétal au loofah.	
I Modelage sous une pluie marine à 2 mains	
Modelage relaxant sous une fine pluie d'eau de mer chaude	
- Face postérieure des jambes et le dos	15 min
- Le corps entier (sauf le visage)	30 min
I Modelage sous une pluie marine à 4 mains	
Modelage pratiqué par 2 hydrothérapeutes en parfaite synchronisation	
- Le corps entier (sauf le visage)	30 min
I Gommage et modelage sous une pluie marine	30 min
Gommage loofah et modelage sous une pluie marine à 2 mains	

Les Séances coachées en bassin d'eau de mer

Séances dirigées en bassin d'eau de mer chauffée.

I Jets sous-marins	25 min
Automassage avec un jet dans un bassin d'eau de mer afin de masser les muscles en profondeur et assouplir les articulations.	
I Piscine tonique ou douce	25 min
Gym en piscine d'eau de mer chauffée pour tonifier le corps. Possibilité d'adapter en version tonique ou douce selon vos envies.	



L'EXPÉRIENCE SPA

I Espace Duo

Choisissez votre soin d'une durée et d'une valeur identique et recevez le modelage ou le soin du visage répondant à vos envies en cabine Duo l'un près de l'autre.

Les Rituels autour du monde

Rituel Gourmand Balinais 75 min

I Gommage gourmand au sucre roux

I Enveloppement hydratant à la cire

I Modelage Balinais

Rituel Magique de Polynésie 75 min

I Gommage coco

I Enveloppement Velours Nacre et Hibiscus

I Modelage Lomi Lomi

Rituel Energisant d'Orient 75 min

I Enveloppement, gommage savon noir et gant kassa

I Modelage Tunisien

Rituel Aux Senteurs de Provence 50 min

I Gommage pureté aux trois sels

I Modelage apaisant aux senteurs provençales

Les Enveloppements beauté

I Enveloppement corps velours à la nacre et l'hibiscus 20 min

Masque corps permettant à la peau de retrouver sa beauté, son éclat et son velouté.

I Enveloppement hydratant douceur à la cire d'abeille, miel et karité 20 min

Enveloppement d'une crème onctueuse nourrissant et adoucissant la peau.

Les Gommages

I Gommage gourmand au sucre de canne et à l'huile d'amande douce 25 min

Gommage du corps au sucre roux, nourrit et adoucit par une fine pellicule d'huile d'Amande Douce.

I Gommage pureté aux 3 sels 25 min

Un voyage sensoriel venu des quatre coins du monde pour retrouver une peau douce et rayonnante.

I Gommage Douceur aux senteurs méditerranéennes 25 min

Gommage aux sels fins et aux huiles essentielles de Méditerranée pour exfolier en douceur et sublimer la peau.

I Gommage énergisant aux sels de l'Atlantique 25 min

Exfoliation aux sels de l'Atlantique redonnant énergie et éclat à la peau.



Les Modelages relaxants et apaisants

I Modelage du visage et du cuir chevelu 20 min

Modelage du visage, du cou, de la nuque et du cuir chevelu tout en douceur.

I Modelage californien 25 min / 50 min

Enchaînement d'effleurages doux et enveloppants pour soulager les tensions.

I Modelage apaisant aux senteurs provençales 25 min / 50 min

Modelage à l'effet relaxant accentué par les propriétés calmantes des huiles essentielles provençales.

I Modelage hawaïen Lomi Lomi aux huiles essentielles de vanille 50 min

Un toucher profond, lent et intense rappelant le mouvement des vagues sur le corps.

I Modelage amérindien aux pierres chaudes 50 min

Le bienfait de la chaleur de pierres volcaniques qui rayonnent dans tout le corps associé au modelage relaxant.

I Relaxation plantaire aux huiles essentielles de citron 50 min

Modelage en profondeur des pieds permettant de dénouer les tensions du corps et de l'esprit.

I Tampons des mers 50 min

Modelage relaxant effectué à l'aide de ballotins chauds gorgés d'algues et de thé.

Les Modelages revitalisants et énergisants

I Modelage balinais à l'huile essentielle d'Ylang Ylang 50 min

Subtil mélange de techniques de massage asiatiques, mêlant étirements et lissages longs pour une profonde relaxation du corps et de l'esprit.

I Modelage tunisien à l'huile essentielle de fleur d'oranger 50 min

Rituel ancestral du Maghreb réalisé avec de l'huile de fleur d'oranger pour favoriser la décontraction musculaire.

I Modelage indien à l'huile de Sésame 25 min / 50 min

Modelage du corps à l'huile de Sésame tiède apportant énergie et vitalité.



L'EXPERTISE BEAUTÉ

Le Visage

Le Visage par AQUASCIENCE

Les soins du visage Aquascience comprennent un gommage, une pose de masque et un modelage. Nos esthéticiennes sauront adapter le soin à votre type de peau.

I Source d'éclat 50 min

Illumine et oxygène votre visage. Idéal pour les peaux en manque de vitalité et déshydratées.

I Source de pureté 50 min

Soin purifiant et équilibrant pour une peau saine et nette.

I Source de réconfort 50 min

Soin d'une grande douceur apportant souplesse et confort aux peaux sensibles et sèches.

I Source de jeunesse 50 min

Soin actif anti-âge pour redonner tonus et vitalité à la peau.

I Souffle de vitalité 25 min

Soin express pour un maximum de résultats beauté en un minimum de temps.

I Intense lift repulpant 75 min

Soin innovant, rénovateur, repulpant, efficacité prouvée. Résultat visible et immédiat dès le premier soin.

Le Visage par DECLÉOR

I Soin aroma essentiel personnalisé 75 min

Soin multivitaminé aux huiles essentielles adapté à tous types de peaux pour rééquilibrer et ressourcer la peau.

I Soin aroma expert liss'âge excellence 75 min

Soin régénérant destiné aux peaux matures, pour un effet rajeunissant immédiat, votre visage est lissé, repulpé.

Le Corps

Le Corps par AQUASCIENCE

- I Bulle d'oxygène** 50 min
Gommage doux, sérum marin ultra concentré en oligo-éléments puis modelage enveloppant aux bulles d'eau de source marine.
- I Bien-être du dos** 50 min
Gommage aux agrumes, modelage relaxant, masque chaud aux algues et argile.
- I Hydratation velours** 50 min
Enveloppement onctueux de beurre de karité, modelage du corps.
- I Essentiel Silhouette** 50 min
Modelage tonique anti-capitons, masque chauffant ciblé, enveloppement frais et drainant à l'argile verte.

- I Idéal fermeté** 50 min
Pour une peau plus souple et raffermie : gommage lissant, sérum tenseur, modelage et enveloppement raffermissant aux actifs marins et huiles essentielles.

Le Corps par DECLÉOR

- I Soin Maman naturellement aux huiles essentielles d'immortelle de rose et de camomille** 50 min
Destiné aux futures et jeunes mamans, masque et modelage pour assouplir et tonifier la peau.
- I Rituel Détox et détente aux huiles essentielles actives de camomille, rose et géranium** 75 min
Masque drainant suivi d'un « aromodelage » du corps pour apporter détente et bien-être.
- I Rituel Soleil couchant** 75 min
Répare, hydrate et nourrit la peau après l'exposition au soleil tout au long de l'année.



La Beauté du cheveu

■ Rituel Beauté des cheveux FURTERER 40 min

Ce soin d'excellence associant les bienfaits des produits Furterer à des techniques de modelage crânien procure efficacité, détente et plaisir sensoriel.

Pédispa

■ Confort des mains 40 min

D'innovation technologique récente, le pédiSpa allie le confort d'un fauteuil massant à l'expertise d'une esthéticienne prodiguant une manucure avec application de base incolore.

■ Confort des pieds 50 min

D'innovation technologique récente, le pédiSpa allie le confort d'un fauteuil massant à l'expertise d'une esthéticienne prodiguant un soin complet des pieds.

■ Confort des pieds et des mains 75 min

Épilations

■ Lèvres, aisselles 15 min

■ Sourcils, maillot, bras et dos 25 min

■ Demi-jambes 25 min

■ Demi-jambes, maillot et aisselles 50 min



La Beauté des ongles

I Pose de vernis longue durée 25 min **(sur mains manucurées)**

Vernis de technologie innovante s'appliquant comme du vernis classique et ayant une tenue jamais égalée sur ongles naturels sans écailllements ni décollements. Venir sans vernis.

I Mise en beauté des ongles 40 min **et pose de vernis longue durée**

Pose de vernis longue durée précédée d'une mise en beauté des ongles (repousse cuticule et limage express). Venir sans vernis.

I Do In 30 min
Atelier d'automassage fondé sur des techniques de revitalisation.

I Chi ball 30 min
Technique de relaxation basée sur la respiration abdominale associée à des mouvements lents et précis permettant un lâcher prise physique et mental.

I Cellu M6® 45 min
Modelage palper-rouler associé à un système d'aspiration pour affiner et remodeler la silhouette.

I Coaching personnalisé 30 min / 60 min
Profitez d'une séance de sport individuelle et personnalisée avec notre éducateur sportif.



I Pause thalasso

Quatre soins d'hydrothérapie dont un soin en bassin et un modelage sous une pluie marine sur une demi-journée.

I Modelage et mer

Un bain de mer hydromassant et un modelage indien 50 minutes sur une demi-journée.

I Détente en méditerranée

2 soins d'hydrothérapie parmi bain de mer hydromassant ou bouillonnant, hydrojet, algorithérapie, détente sous une pluie marine, thalaxion, pressothérapie sur une demi-journée.

I Journée bien-être

4 soins d'hydrothérapie dont un modelage sous une pluie marine avec un déjeuner au restaurant.

I Journée détente

Un gommage au loofah, un modelage indien 50 minutes, un modelage du visage et du cuir chevelu et un bain de mer hydromassant.

I Promenade en méditerranée

3 soins d'hydrothérapie parmi bain de mer hydromassant ou bouillonnant, hydrojet, algorithérapie, détente sous pluie marine, thalaxion, pressothérapie et douche à jet agrémentés d'une sortie en mer avec la Brigante

I Baptême de plongée en méditerranée

3 soins d'hydrothérapie parmi bain de mer hydromassant ou bouillonnant, hydrojet, algorithérapie, affusion, détente sous pluie marine, pressothérapie et douche à jet, et un baptême de plongée.

I Idéal sensation

Pur moment de douceur avec un soin du visage réconfort et un modelage californien de 50 minutes.

I Enterrement vie de jeune fille Emeraude

Une demi-journée détente comprenant un cours d'aquagym, un éveil musculaire, un cocktail de fruits frais ou un thé à la menthe et l'accès libre à l'espace thalassothérapie : piscine d'eau de mer chauffée, espace fitness, hammam et espace détente tisanerie. un soin offert à la future mariée.

I Enterrement vie de jeune fille Rubis

Une demi-journée détente comprenant un cours d'aquagym, un éveil musculaire, un cocktail de fruits frais ou un thé à la menthe et l'accès libre à l'espace thalassothérapie : piscine d'eau de mer chauffée, espace fitness, hammam et espace détente tisanerie. Un soin offert à la future mariée. Un repas composé de deux plats.

Pass'

■ Pass' Tonique

10 séances de piscine tonique, douce ou de jets sous-marin.

■ Pass'Form

Un enveloppement aux algues, un bain de mer hydromassant, un jet sous-marin, un gommage gourmand éclair satin, un modelage californien de 25 minutes.

■ Pass'Minceur

10 séances de Cellu M6®.

■ Aqua Pass

10 séances Aquagym de 45 minutes (la 11^{ème} offerte).

Séjours thalassothérapie externe

■ Forme et Bien-être Zen ou Vitalité 6 jours 24 soins*

Aux sources de l'énergie vitale, programme idéal pour découvrir les vertus de la Thalassothérapie.

■ Ma Bulle Thalassa 6 jours 24 soins*

Le meilleur des modelages et des soins marins.

■ Maman bébé 6 jours 24 soins*

Récupération et détente, mais aussi complicité et sérénité avec bébé.

■ Bien-être à la carte 6 jours 24 soins*

Liberté, beauté, sérénité, vous le composez selon vos désirs et vos besoins.

■ En toute liberté 6 jours 24 soins*

Cocooning à la carte, Thalasso, Spa, Beauté.

■ Modelages du monde 6 jours 20 soins*

Voyage sensoriel autour des techniques de modelages des cinq continents.

* Tous nos séjours thalassothérapie externes peuvent se réaliser sur une durée inférieure à 6 jours, le nombre de soins sera calculé au prorata du nombre de jours.

Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire pour tous les séjours de 4 jours et plus.

Durée des soins : La durée indique le temps de soins effectif.

Réservation des soins : Les réservations constituent une commande ferme. Pour les clients extérieurs et pour toute réservation par téléphone, les réservations sont obligatoirement garanties par carte de crédit. Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité à l'institut.

Moyens de paiement acceptés : Espèces, cartes bancaires, chèques et chèques vacances.

Politique d'annulation : Tout rendez-vous sera facturé à 100% s'il est annulé moins de 24 heures à l'avance.

Disponibilité des soins : Ils sont publiés sous réserve de disponibilité à l'accueil de l'institut, nous vous conseillons de réserver vos soins à l'avance.

Pour votre détente : Nous vous conseillons de vous présenter 15 minutes avant votre rendez-vous. En cas de retard, nous nous réservons le droit de réduire la durée de votre soin équivalent à votre retard.

Nos forfaits comprennent : Le prêt du peignoir et des serviettes de bain (sauf précision selon le forfait) ainsi que l'accès libre aux espaces détente et forme. Les sandales, bonnet et maillots de bain sont à prévoir ou à acheter dans notre espace boutique.

Accès aux soins et à l'institut : Pour accéder à l'institut, le port des sandales est indispensable, ainsi que le bonnet dans les bassins. Nos soins de thalassothérapie et d'esthétique individuels sont destinés à des personnes de 18 ans et plus. Nos soins en bassin peuvent être réalisés par des personnes de 16 ans et plus.

Les Modelages sont des massages non thérapeutiques effectués par des esthéticiennes diplômées, pour les soins de l'Espace Beauté.

Information et réservation : L'institut vous accueille du lundi au dimanche de 8h30 à 19h00.

Tél +33 (0)4 94 52 56 00 OU SUR PLACE AU 5757.

Pour connaître les dates de fermeture de l'institut de thalassothérapie, n'hésitez pas à nous contacter ou à consulter notre brochure et notre site internet : **www.thalassa.com**

INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE
MERCURE FRÉJUS THALASSA SEA & SPA

16 Quai Dei Caravello
Port-Fréjus Ouest
83600 Fréjus
Tél. Thalassothérapie + 33 (0)4 94 52 56 00
Fax +33 (0)4 94 52 55 01
E-mail : H6752-TH1@accor.com



14 Destinations de thalassothérapie & spa, en France et à l'international

LE TOUQUET PARIS-PLAGE • DINARD • QUIBERON THALASSA & DIÉTÉTIQUE • ÎLE D'OLÉRON • BIARRITZ • HYÈRES
FRÉJUS • GOLFE D'AJACCIO • AGADIR (MAROC) • ESSAOUIRA (MAROC) • TIMI AMA (SARDAIGNE)
CAPOVATICANO (ITALIE DU SUD) • KALIDRIA (ITALIE DU SUD) • ZALLAQ (BAHREÏN)