

# Thalassa

SEA & SPA



Biarritz

SÉJOURS THALASSO & SPA 2023

SOFITEL  
HOTELS & RESORTS



Votre adresse  
bien-être

# Voyage sur la Côte Basque





# Prenez une pause, la vôtre

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

## Les bienfaits de la mer

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

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

## Plus de 50 ans d'expertise et d'attention

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

## Des destinations d'exception

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

# Thalassa







SEA & SPA



## Sofitel Biarritz Thalassa Sea & Spa

L'hôtel, un emplacement idyllique	8
Restaurant & Bar	9
Thalasso & Spa	10
ADN Bien-être	11
Sport & Cours coachés	12
Nos activités & loisirs	13

## Programmes de soins selon votre objectif

 sur mesure	Ma pause collection prestige & liberté	14
 éclat	Ma pause Magnificence océane Ma pause Sea & Spa	16 18
 sérénité	Ma pause d-stress Ma pause zen	19 20
 énergie	Ma pause vitaminée	22
 récupération	Ma pause jeune maman Ma pause body repair	24 25
 détox	Ma pause ma'ligne	26

## Informations pratiques

Les marques cosmétiques	28
Les soins à la carte Spa & Beauté	32
Bon cadeau & bon pour moi	33
Lexique des soins	34



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 saison, permettant un instantané créatif.

Pour encore plus de bien-être savourez le menu Bien-être 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 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.

# ADN Bien-être

## Entre vos soins...

**Buller\*** : piscine extérieure panoramique d'eau de mer.

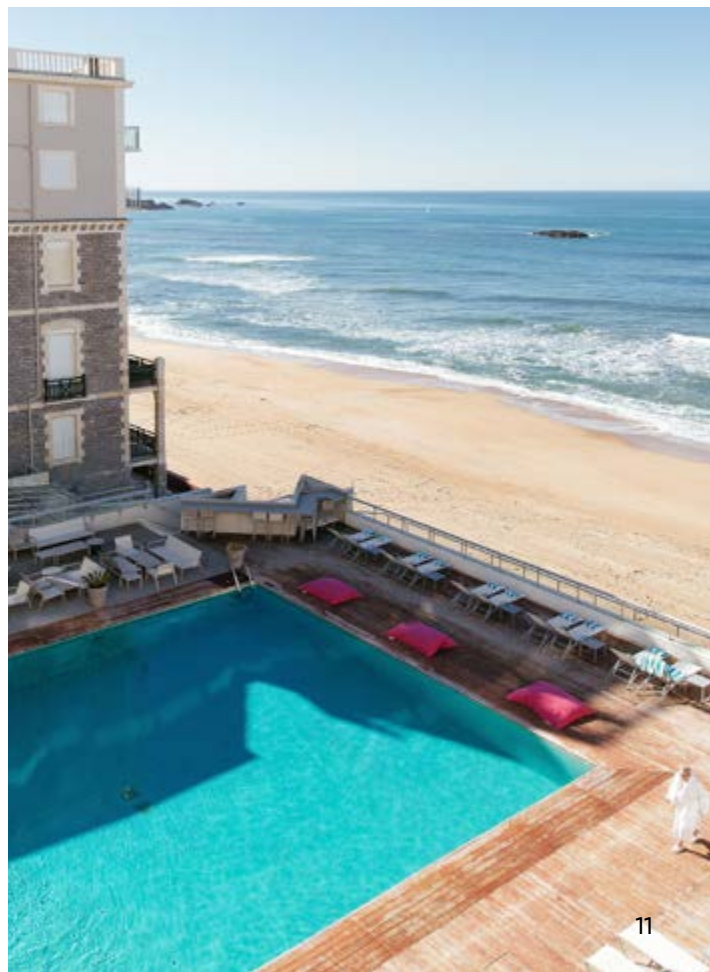
**Bouger\*\*** : parcours marin intérieur, fitness high-tech face à l'océan, coaching privé, aquagym, Pilates, sea sand training.

## 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.





# Sport & Cours coachés

## 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.

# Nos activités & loisirs

## 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. 34 ou auprès de nos experts.



Programme *Signature*

# Ma pause Collection Prestige & Liberté

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

# Ma pause Collection Prestige & Liberté

Personnalisez votre programme de soins selon vos envies

## 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
- toutes nos 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-kinés : waterning, drainage lymphatique, thaïlandais, sensoriel, deep tissue 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 Thalassa Sea & Skin : soin silhouette minceur cryo-actif, soin nourrissant intense, Bulle d'oxygène ou Bien-être essentiel du dos
- soins du visage Thalassa Sea & Skin : soin apaisant hydra-nourrissant, soin expert anti-âge, source pureté marine

## 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.**

Et pour encore plus de lâcher-prise et de cocooning découvrez notre Collection Prestige & Liberté Luxury, avec un thérapeute dédié, pour un accompagnement privilégié, pendant votre programme de soins. Pour plus de renseignements sur le déroulé et le tarif, nos hôtesse d'accueil sont à votre disposition au 05 59 41 35 00.

\* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

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

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



sur mesure

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 6 jours

À partir de 1 jour /  
4 soins par jour /  
2 rendez-vous experts /  
1 nuit avec petit déjeuner

À partir de **449 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **335 €\***  
par jour et par personne

MODELAGE PIERRES CHAUDES



WATERNING



SOIN DU VISAGE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)5 59 41 30 01**  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 34 - 35



Programme *Signature*

# Ma pause Magnificence océane

Je veux resplendir de beauté et de jeunesse.



# Ma pause Magnificence océane

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

## 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

### Pour drainer et me régénérer grâce aux vertus de l'eau de mer & des algues

#### 1 soin de thalasso, parmi :

- tous nos soins de thalasso à la carte parmi : gommage sous pluie marine, modelage sous pluie marine, watermass silhouette, douche cellulissante, enveloppement zénitude, cocon marin, drainage marin zen ou silhouette, vague marine zen ou sculptante, hydromassage allongé zen ou silhouette, bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, well spa hydrojet, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, enveloppement d'algues, enveloppement jambes légères, application de boues marines, enveloppement détoxifiant, enveloppement minceur aux algues fucus

### Pour préserver ma jeunesse

#### 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 Thalassa Sea & Skin : soin silhouette minceur cryo-actif, soin nourrissant intense, Bulle d'oxygène ou Bien-être essentiel du dos
- soins du visage Thalassa Sea & Skin : soin apaisant hydra-nourrissant, soin expert anti-âge, source pureté marine

Une experte beauté sera votre 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 [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

\*\* En supplément.

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



éclat

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

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

À partir de **1 520 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **205 €\***  
par jour et par personne

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE



MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



SOIN DU VISAGE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)5 59 41 30 01**  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 34 - 35



éclat

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

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

À partir de **319 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **205 €\***  
par jour et par personne

HYDROMASSAGE ALLONGÉ



MODELAGE ÉNERGIE



SOIN DU CORPS



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 34 - 35



## Ma pause Sea & Spa

Je veux goûter au plaisir des soins spa.

### Chaque jour

#### 1 soin essentiel de thalasso parmi :

- bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, well spa hydrojet, enveloppements marins

#### 1 soin modelage marin parmi :

- hydromassage allongé, vague marine, ou drainage marin

#### 1 soin de 50 minutes parmi :

- soins du corps Thalassa Sea & Skin :  
soin silhouette minceur cryo-actif, soin nourrissant intense, Bulle d'oxygène ou Bien-être essentiel du dos
- soins du visage Thalassa Sea & Skin :  
soin apaisant hydra-nourrissant, soin expert anti-âge, source pureté marine
- 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 [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

\*\* En supplément.

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



Sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

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

À partir de **1520 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **205 €\***  
par jour et par personne

## 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.

### Chaque jour

- 2 soins essentiels de thalasso pour faire le plein d'énergie
- 1 soin zen pour me reconforter
- 1 séance coachée pour trouver les clés de mon mieux être

### CONTENU DE MA PAUSE D-STRESS EN 4 JOURS

#### Faire le plein d'énergie :

- 1 rendez-vous nutrition OligoScan Wellness
- 2 soins modelages marins parmi : hydromassage allongé, vague marine relaxante ou drainage marin
- 5 soins ciblés parmi : bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, well spa hydrojet, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, enveloppement d'algues ou séance de cryothérapie corps entier

#### Me reconforter :

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

#### Trouver les clés de mon mieux être :

- 2 séances de lâcher-prise parmi : Do In, micro sieste, sophrologie (25 min)
- 2 activités coachées douces en bassin ou en bord de mer

**Diététicienne experte référente pour la préparation du programme du client, ainsi que pendant et après votre séjour.**

\* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.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.

BAIN DE MER



MICRO-SIESTE



MODELAGE SÉRÉNITÉ



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)5 59 41 30 01**  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 34 - 35



Sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

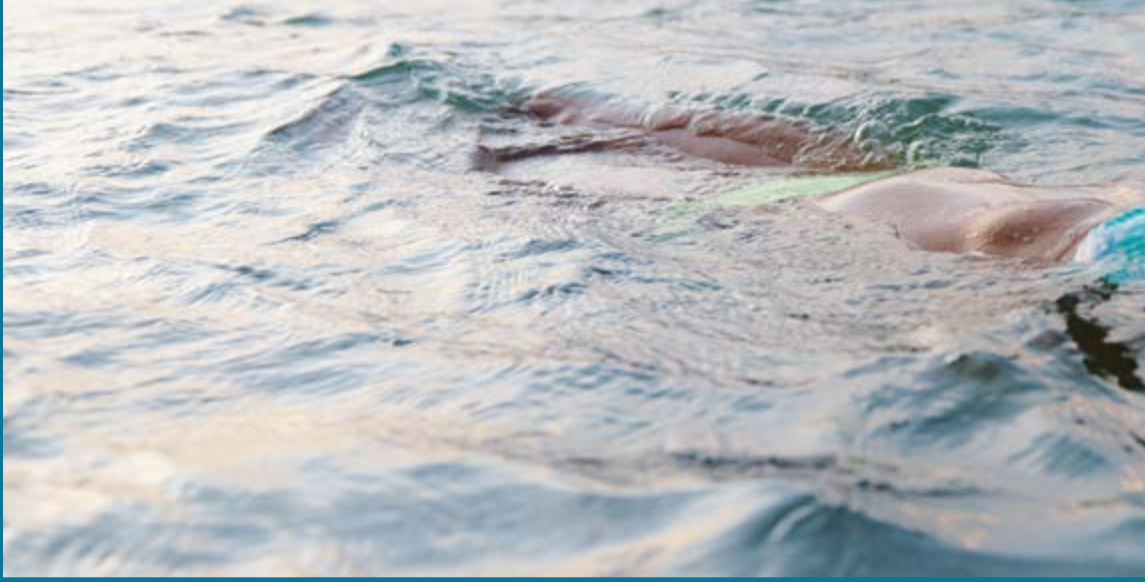
1 à 3 jours

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

À partir de **274 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **160 €\***  
par jour et par personne



## Ma pause zen

Je veux buller et me faire chouchouter.

### Chaque jour

#### 1 soin essentiel de thalasso parmi :

- Bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, enveloppement marin, well spa hydrojet

#### 1 soin modelage marin parmi :

- Vague marine relaxante, hydromassage allongé ou drainage marin

- 1 modelage sous pluie marine ou zen (25 min)

#### Programme Ado friendly

À partir de 14 ans : sur présentation obligatoire d'un certificat médical de non contre-indication médicale, et d'une décharge parentale. Présence obligatoire d'un parent pendant les soins.

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



ENVELOPPMENT D'ALGUES



MODELAGE ZEN



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)5 59 41 30 01  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 34 - 35



Sérénité

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

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

À partir de **1560 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **215 €\***  
par personne

## Ma pause zen

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

### Chaque jour

- 1 soin corps ou un modelage de 50 min pour dénouer mon corps
- 1 soin modelage marin pour me ressourcer
- 2 soins de thalasso pour me régénérer

### CONTENU DE MA PAUSE ZEN EN 4 JOURS

#### Dénouer mon corps :

- 1 Bulle d'oxygène (50 min) (gommage suivi d'un modelage)
- 1 modelage sérénité (50 min)
- 1 Bien-être du dos (50 min) (soin du dos suivi d'un modelage)
- 1 modelage signature by Kos Paris (50 min)

#### Me ressourcer :

- 1 drainage marin
- 1 vague marine relaxante
- 2 hydromassages allongés

#### Me régénérer :

- 3 enveloppements reminéralisants aux algues
- 5 soins essentiels de thalasso parmi : bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, well spa hydrojet, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie

MODELAGE



BAIN DE MER



MODELAGE SÉRÉNITÉ



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)5 59 41 30 01**  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

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



énergie

AVEC HÉBERGEMENT

1 à 3 jours

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

À partir de **229 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

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



## Ma pause vitaminée

Je veux me plonger dans le bien-être.

### Chaque jour

#### 1 soin essentiel de thalasso parmi :

- bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, enveloppement marin, well spa hydrojet, enveloppement d'algues

#### 1 soin modelage marin parmi :

- vague marine relaxante, hydromassage allongé ou drainage marin

#### 1 séance de remise en forme coachée, parmi :

- Aquajogging, Aquagym, automassage marin, Aquavitalité, sea sand training

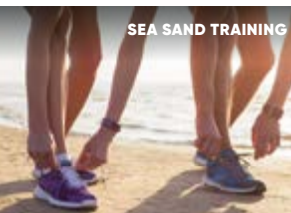
MODELAGE SOUS PLUIE MARINE



BAIN DE MER



SEA SAND TRAINING



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)5 59 41 30 01**  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 34 - 35

#### Programme Ado friendly

À partir de 14 ans : sur présentation obligatoire d'un certificat médical de non contre-indication médicale, et d'une décharge parentale. Présence obligatoire d'un parent pendant les soins.

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

\*\* En supplément.

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



énergie

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

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

À partir de **1260 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

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

## Ma pause vitaminée

Je veux retrouver la forme durablement.

### Chaque jour

- 1 soin modelage marin pour me détendre
- 2 soins de thalasso pour me régénérer
- 1 séance coachée pour renforcer mon corps

### CONTENU DE MA PAUSE VITAMINÉE EN 4 JOURS

#### Me détendre :

- 2 modelages sous pluie marine, zen ou vitalité (25 min)
- 1 drainage marin
- 1 vague marine ou hydromassage allongé

#### Me régénérer :

- 6 soins essentiels de thalasso zen ou vitalité parmi : bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, massage hydrorelax, pressothérapie, well spa hydrojet
- 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**  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

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



récupération

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /  
16 soins

À partir de **2164 €\*  
par personne  
en chambre double**

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **210 €\*  
par jour et par personne**



## Ma pause jeune maman

Je veux récupérer en douceur après bébé.

### Chaque jour

**2 soins essentiels de thalasso pour affiner mon corps & me régénérer**  
**1 soin pour me ressourcer & me détendre**  
**1 séance coachée pour retrouver ma silhouette & renforcer ma posture**

### CONTENU DE MA PAUSE JEUNE MAMAN EN 4 JOURS

• 1 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness

#### Affiner mon corps & me régénérer :

- 4 soins ciblés parmi : bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, well spa hydrojet, ou séance de cryothérapie corps entier
- 2 enveloppements détoxifiants
- 2 bains de mer maman-bébé

#### Me ressourcer & me détendre :

- 2 modelages sous pluie marine ou modelage zen (25 min)
- 1 soin corps ou visage Thalassa Sea & Skin (50 min)
- 1 soin modelage marin parmi : hydromassage allongé, vague marine, ou watermass minceur

#### Retrouver ma silhouette & renforcer ma posture :

- 4 séances coachées en bassin ou en salle parmi : automassage marin sculptant, renforcement musculaire cuisses abdominaux fessiers ou posture du dos

**Diététicienne experte référente pour la préparation du programme, ainsi que pendant et après son 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.

Programme réalisé du lundi au samedi.

\* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.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.



SOIN VISAGE



SOIN CORPS



MICRO-SIESTE

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)5 59 41 30 01**  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 34 - 35





récupération

AVEC HÉBERGEMENT

4 à 6 jours

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

À partir de **1540 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **210 €\***  
par jour et par personne



## Ma pause body repair

Je veux soulager mes douleurs et renforcer ma posture.

### Chaque jour

**2 soins avec un masseur-kiné pour retrouver ma forme & faciliter mes mouvements**  
**2 soins de thalasso pour me régénérer**

### CONTENU DE MA PAUSE BODY REPAIR EN 6 JOURS

• 1 bilan forme pour faire le point avec un masseur-kiné

#### Retrouver ma forme & faciliter mes mouvements :

- 2 séances d'automassage marin
- 1 séance posture du dos
- 3 séances de rééducation en piscine (25 min)
- 6 massages thérapeutiques avec un masseur-kiné (25 min)

#### Me régénérer :

- 5 soins ciblés parmi : bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, pluie marine apaisante, pressothérapie, bain de mer hydro-énergie, well spa hydrojet, ou séance de cryothérapie corps entier
- 4 enveloppements décontractants aux boues marines
- 3 soins modelages marins parmi : vague marine, hydromassage allongé ou drainage marin

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

Programme réalisé du lundi au samedi.

\* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.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**  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 34 - 35



détox

AVEC HÉBERGEMENT

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 **1480 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **195 €\***  
par jour et par personne



ACTIVITÉ COACHÉE



SOIN ESSENTIEL MINCEUR



ENVELOPPEMENT MINCEUR

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)5 59 41 30 01**  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 34 - 35



## Ma pause ma'ligne

Je veux renouer avec mon jean fétiche.

### Chaque jour

- 1 soin pour affiner & remodeler ma silhouette
- 2 soins pour drainer & éliminer mes toxines
- 1 soin pour tonifier mon corps

### CONTENU DE MA PAUSE MA'LIGNE EN 4 JOURS

#### Adopter les bonnes pratiques

- 2 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et OligoScan wellness

#### Affiner & remodeler ma silhouette

- 1 gommage sous pluie marine ou gommage marin thalasso (25 min)
- 1 drainage marin minceur
- 1 soin silhouette minceur cryo-actif (50 min)
- 1 soin modelage marin parmi : watermass minceur, hydromassage silhouette ou vague marine sculptante

#### Drainer & éliminer mes toxines :

- 3 enveloppements minceur aux algues fucus
- 5 soins ciblés parmi : bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, pluie marine apaisante, pressothérapie minceur, bain de mer hydro-énergie ou une séance de cryothérapie corps entier

#### Tonifier mon corps :

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

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

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



détox

AVEC HÉBERGEMENT

6 jours

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

À partir de **2 610 €\***  
par personne  
en chambre double

SANS HÉBERGEMENT

À partir de **195 €\***  
par jour et par personne

# Ma pause ma'ligne

Je veux amorcer une perte de poids.

## Chaque jour

- 1 soin pour affiner & remodeler ma silhouette
- 2 soins pour drainer & éliminer mes toxines
- 1 soin pour tonifier mon corps

## CONTENU DE MA PAUSE MA'LIGNE EN 6 JOURS - pension complète

### Adopter les bonnes pratiques

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

### Affiner & remodeler ma silhouette :

- 1 gommage sous pluie marine ou gommage marin thalasso (25 min)
- 1 drainage marin minceur
- 2 soins silhouette minceur cryo-actif (50 min)
- 2 soins modelages marins parmi : watermass minceur, hydromassage silhouette ou vague marine sculptante

### Drainer & éliminer mes toxines :

- 4 enveloppements minceur aux algues fucus
- 2 séances de cryothérapie corps entier ou un bain en cas de contre-indication
- 6 soins essentiels de thalasso minceur parmi : bain de mer hydromassant, massage hydro-relax, pluie marine apaisante, pressothérapie minceur, bain de mer hydro-énergie

### Tonifier mon corps :

- 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 venue, ainsi que pendant et après votre séjour.**

\* En chambre double classique, en basse saison, voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.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  
[spa.accor.com](http://spa.accor.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 34 - 35

# Thalassa

SEA & SKIN

Découvrez notre gamme de cosmétiques et soins à base d'actifs marins végétaux, naturelle et fabriquée en France.



Hydratants, purifiants, énergisants ou régénérants, nos produits sont adaptés à tous les types de peau et à tous les besoins.

Nos formules sont sans parabènes, sans huiles minérales ni actifs d'origine animale.



### ÉCUME HYDRATANTE

Une pause douce et légère pour un confort et une hydratation optimale.

### BRISE PURIFIANTE

Une pause quotidienne pour votre visage, vivifiante et oxygénante.



### VAGUE RÉGÉNÉRANTE

Une pause dans le temps, pour une efficacité anti-âge et anti-stress

### EMBRUNS ÉNÉRGISANTS

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





# Nos marques partenaires



Découvrez les formules Biologique Recherche fortement dosées en principes actifs et composées d'ingrédients naturels ou biotechnologiques sans parfum, à l'efficacité reconnue. Des soins personnalisés réalisés selon des protocoles précis basés sur des gestuelles uniques pour des résultats immédiats et durables.



La marque KOS PARIS est née d'une passion pour les plantes rares, cultivées avec respect, qui ont fait la preuve de leur efficacité et du désir d'élaborer une ligne de cosmétiques naturels haut de gamme qui combine le pouvoir d'actifs issus du monde végétal, de textures riches et le respect de l'environnement. Dans son laboratoire parisien, KOS PARIS crée et fabrique des cosmétiques de haute qualité comme un créateur de haute couture parisienne, avec le même désir de perfection, d'efficacité, de sensorialité et de plaisir.

# Les soins à la carte

**Tous les soins Spa & Beauté** sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre programme de soins : soins spa visage & corps, 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  
[https://boutique-spa.thalassa.com/  
sofitel-biarritz-thalassa-sea-and-spa/](https://boutique-spa.thalassa.com/sofitel-biarritz-thalassa-sea-and-spa/)**

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)

Commandez directement sur <https://boutique-spa.thalassa.com/softel-biarritz-thalassa-sea-and-spa/gift-cheque> ou au +33 (0)5 59 41 35 00

# Lexique des soins

## Les essentiels de thalasso

Inspirer. Expirer. L'essence de la thalasso est là. Laisser la mer prendre soin de moi et découvrir son incroyable pouvoir de régénération.

### 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.

### 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 multiplie 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 - Photothèque Accor-DR, @Marta Romashina, @FHMFM/Gettyimages, @by WILLIAMK/LA CLEF, Laurent Dambreville/EyeEm/Gettyimages, @Christelle Laray, @Anais Lequeux Photographie, Yuri\_Arcurs/PeopleImages/Gettyimages, @Fabrice Rambert, DisobeyArt/iStock, @LaClefProduction, Mike Kemp/Blend Images/GraphicObsession, Image Source/Offset\_com, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Image Source/Gettyimages, Astronaut Images/Caia Images/Graphic Obsession, George Doyle/Stockbyte/Gettyimages, Astronaut Images/Gettyimages, NKS\_Imagery/Gettyimages, Westend61/Getty Images, Pixland, @MRI2MAE/MRI3MAE/Gettyimages, Thomas M.Barwick INC/Gettyimages, Imgorthand/Gettyimages, John Shepherd/Gettyimages, Grinvalds/Gettyimages, WIN-Initiative/Gettyimages, Andres/Gettyimages, Byba Sepit/Gettyimages, Julian Winslow/fStop/Offset\_com, Shutterstock, Mosuno Media/Westend61/Offset\_com, @Ilan Dehe, @Emmanuel Berthier, Nazir Azhari Bin Mohd Anis/EyeEm/Gettyimages, Cavan Images/Offset\_com, Lian Fei/Blue Jean Images/Offset\_com, Abacopress/Cyril Chauvin, @Studio-end, Quentin Lagache/Unsplash - Photos non contractuelles - Réalisation : DH.C - Imprimée en France.

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

**+33 (0)5 59 41 30 01**  
**spa.accor.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

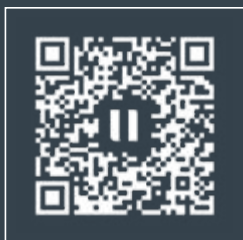
Pour plus d'informations  
sur le réseau Thalassa Sea & Spa  
et les programmes :  
+33 (0)1 72 95 01 12



#ThalassaSeaAndSpa

[https://boutique-spa.thalassa.com/  
sofitel-biarritz-thalassa-sea-and-spa/](https://boutique-spa.thalassa.com/sofitel-biarritz-thalassa-sea-and-spa/)

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