

# Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

## Golfe d'Ajaccio

SÉJOURS THALASSO & SPA 2021



SOFITEL  
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  
et d'ions négatifs et repartez entièrement ressource.

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

Nos experts innent 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](http://www.all.accor.com).

# 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  
et d'ions négatifs et repartez entièrement ressource.

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

Nos experts innent 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](http://www.all.accor.com).

# Voyage sur l'Île de Beauté

## Thalassa

SEA & SPA

GOLFE D'AJACCIO

### SAVOURER

les saveurs colorées des produits corses,  
sublimés par notre chef, face au décor  
«Carte Postale» de la Baie d'Ajaccio.

### DÉCOUVRIR

l'esprit French Riviera à 1h30 de Paris...  
Me laisser séduire par les palettes de  
couleurs différenciées offertes par la mer,  
du lever au coucher du soleil.  
À couper le souffle !

### PAUSE ACTIVE

à mon rythme, pour mieux me retrouver,  
m'octroyer une pause bien-être  
personnalisée.

### EXPLORER

les merveilles de l'Île de Beauté & respirer  
les fragrances corsées du Maquis.

### PARTAGER

un moment privilégié entouré et guidé  
par nos équipes d'experts selon  
mon mood du moment !



CHAMBRE DELUXE GRAND LARGE SOLARIUM

## La Carte Postale «Restaurant & Bar Lounge»

Une vue à 360 degrés, tel un bateau posé sur la mer, le restaurant et le bar s'unissent dans ce décor «carte postale».



### Le Restaurant

Naviguer sur les flots depuis ma table et porté par le clapotis des vagues... je m'octroie une parenthèse culinaire locale : pêche du jour, fruits et légumes de saison pour des moments de partages festifs & conviviaux aux saveurs corses.



### Un Bar atypique...

Lieu privilégié face aux Îles Sanguinaires pour déguster mon cocktail made in Corsica sur fond de Sunset rouges rosés.

SOFITEL  
HOTELS & RESORTS

## «Benvenuti in Corsica»

### Un havre de paix

La Méditerranée pour seul horizon... Une adresse chic & décontractée aux saveurs de l'Île de Beauté. Nos Ambassadeurs vous accueillent avec le cœur pour vous construire de mémorables souvenirs. Ressentez l'essence du maquis pour une pause bien-être hors du temps.

### Esprit croisière chic !

98 chambres & suites épurées pour me laisser charmer par la grande bleue omniprésente. La literie MyBed, exclusivité Sofitel, me transporte dans une alchimie parfaite créatrice de rêves.

PETIT DÉJEUNER EN TERRASSE



TAGLIATELLE DE GAMBAS À LA CRISTE MARINE





# Forme & vitalité

## Entre vos soins...

**Buller** : piscine extérieure d'eau de mer, plage privative, sauna & hammam, pauses relaxantes.

**Bouger** : coaching personnalisé, Boot Camp, Aquabiking, Pilates, Body zen et Body sculpt.

## Coaching & équilibre

À mon rythme et selon mes envies, je me programme des séances de coaching personnalisées pour atteindre mes objectifs. Côté équilibre, notre diététicien veille avec notre chef à vous faire partager leurs recettes savoureuses et légères pour que le plaisir soit toujours au centre de vos émotions.



Découvrez nos parcours sportifs au départ de l'hôtel en téléchargeant l'application MyThalassa.

# Thalasso, Spa...

## L'atmosphère

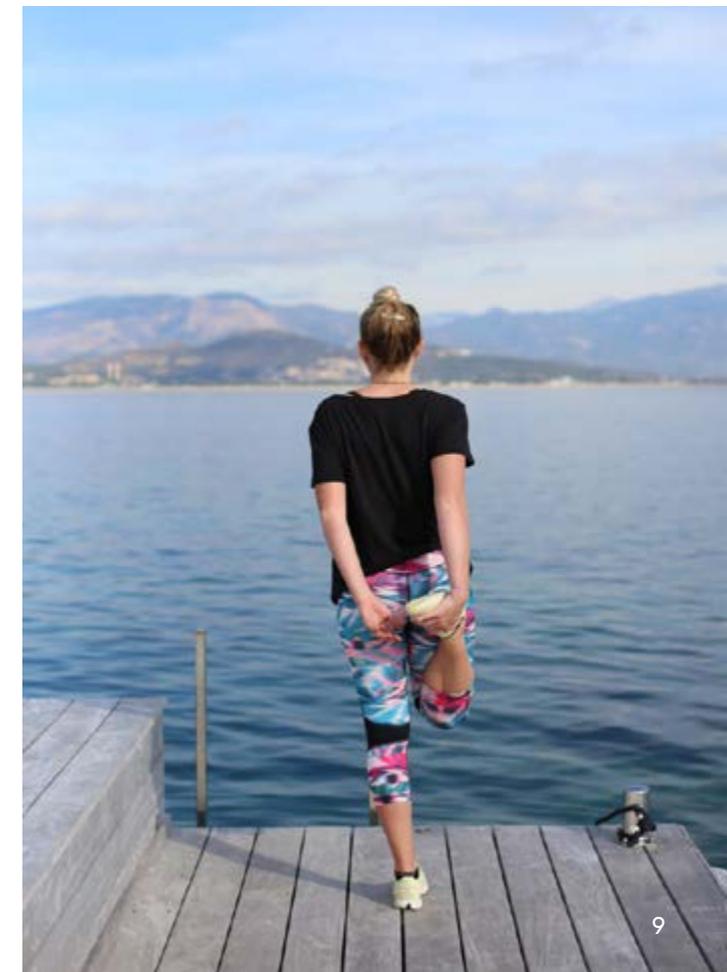
Mosaïques Murano, parfums d'huiles essentielles du maquis, fraîcheur des eaux florales & musiques douces. Mes sens en éveil pour des moments de soins infiniment relaxants aux notes méditerranéennes.

## Lâcher prise

Micro-sieste, respirologie, des ateliers conçus par nos experts pour créer ma bulle «bien-être» au quotidien.

## Le paradis des sens

Tel un joli secret bien gardé, les jardins de l'hôtel abritent un espace délicieux en bois flotté de modelages en plein air... Une pause rien que pour moi face au bleu turquoise de la mer. Un must à m'octroyer ou à partager !





# Sportifs & responsables

## Cette année, je teste le « Plogging »

J'allie une marche tonique sur la plage à un geste pour la planète.  
Au final, on se sent plus léger !

Information & réservation auprès de nos experts au 04 95 29 40 50.

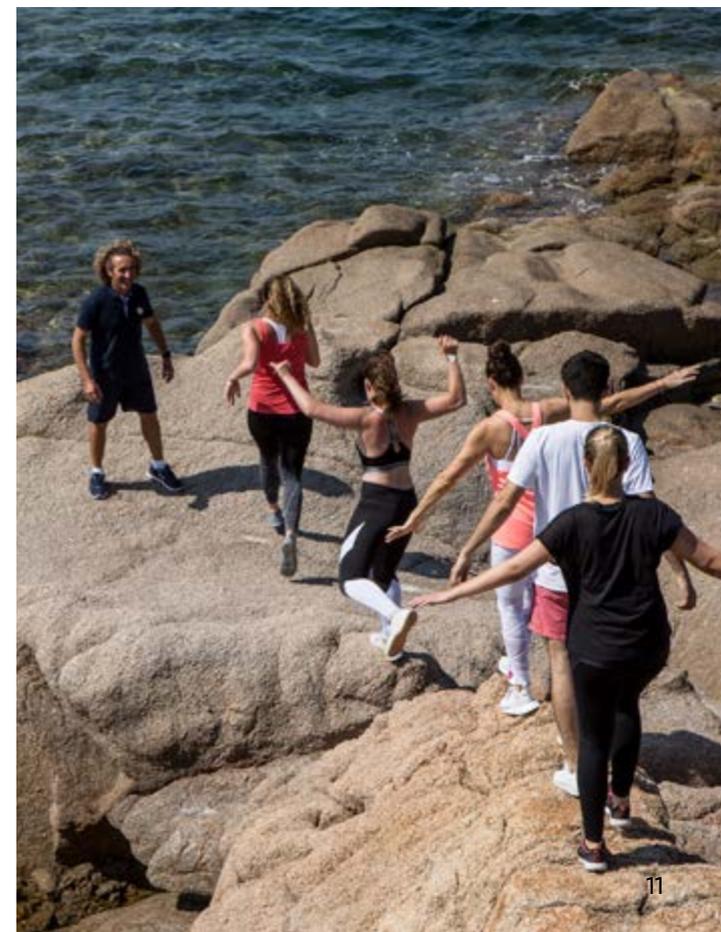
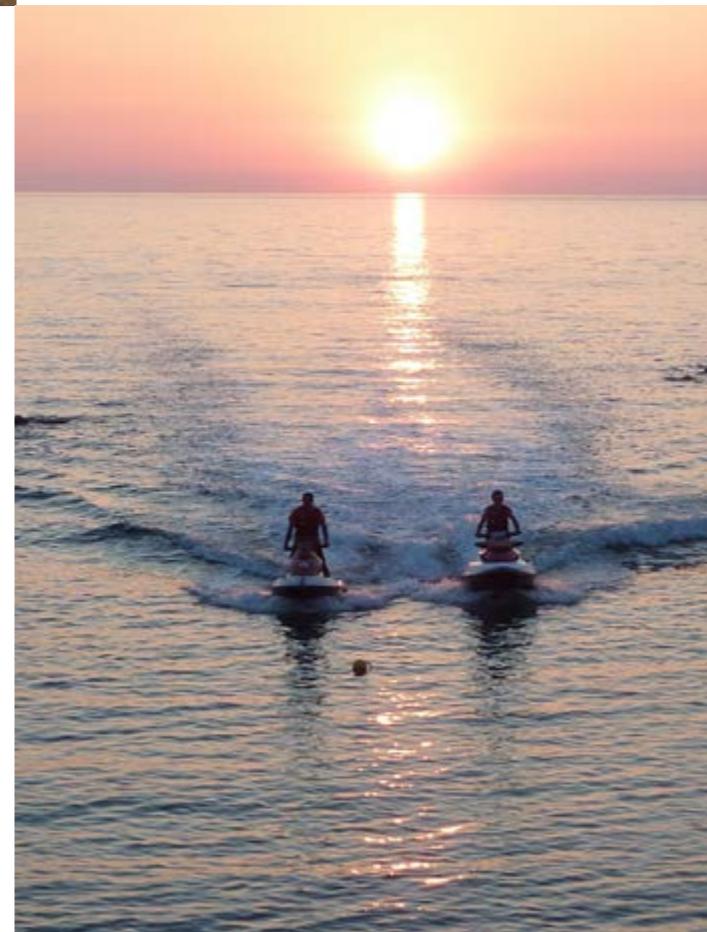
# Nos activités & loisirs

## Conjuguez forme, détente et bien-être

Formidable terrain de jeu pour bouger, à pied, à vélo, en kayak & paddle, seul ou à plusieurs, prenez du plaisir !

Amateurs de sensations fortes : des escapades en jet, en bateau et hélicoptère vous attendent !

Renseignement et réservation auprès de notre concierge au 04 95 29 40 36



## Les 3 étapes vers mon programme Thalassa Sea & Spa

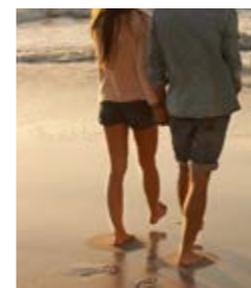
- 1** Je choisis l'**objectif** de mon séjour :  
énergie - sérénité - détox - éclat - récupération - sur mesure
- 2** Je choisis le **rythme** de mon séjour :  
Découverte - Équilibre - Haute précision
- 3** Je choisis mon **programme** selon  
l'**objectif et le rythme** de mon séjour

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

 <b>énergie</b> Je veux bouger & retrouver la forme.	 <b>sérénité</b> Je veux m'apaiser & lâcher prise.	 <b>détox</b> Je veux réguler mon poids & trouver mon équilibre.
 <b>éclat</b> Je veux pétiller	 <b>récupération</b> Je veux préserver ma santé & mieux dormir.	 <b>sur mesure</b> Je veux créer mon propre programme d'exception.

### 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

3

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

	slow Tout en découverte	balanced Parfaitement équilibré	strong Haute précision		slow Tout en découverte	balanced Parfaitement équilibré	strong Haute précision
 <p><b>énergie</b></p> <p>Je veux bouger &amp; retrouver la forme</p>		1 à 3 jours <b>ma pause vitaminée</b> p.16		 <p><b>détox</b></p> <p>Je veux réguler mon poids &amp; trouver mon équilibre.</p>			
 <p><b>sérénité</b></p> <p>Je veux m'apaiser &amp; lâcher prise.</p>		1 à 3 jours <b>ma pause zen</b> p.20		 <p><b>récupération</b></p> <p>Je veux préserver ma santé &amp; mieux dormir.</p>			<b>ma pause ma'ligne</b> p.28
 <p><b>éclat</b></p> <p>Je veux pétiller</p>		4 à 6 jours <b>ma pause zen</b> p.21					<b>ma pause body repair</b> <i>ma pause réparatrice</i> p.30
		<b>ma pause volupté sur l'île de beauté</b> p.22					<b>ma pause bain de sommeil</b> p.32
		<b>ma pause bonne mine</b> p.24		 <p><b>sur mesure</b></p> <p>Je veux créer mon propre programme d'exception.</p>	Avec l'aide des experts, je compose <b>ma pause iodée</b> ou <b>ma pause wellness en toute liberté</b>		
					<b>ma pause iodée</b> p.34	<b>ma pause wellness en toute liberté</b> <i>ma pause bien-être en toute liberté</i> p.26	

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



énergie

balanced

Parfaitement équilibré

1 à 3 jours

À partir de 1 jour /  
2 soins & 1 activité par jour /  
1 nuit avec petit déjeuner

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

BAIN DE MER HYDROMASSANT



ENVELOPPEMENT D'ALGUES



SEA SAND TRAINING



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39

## Ma pause vitaminée

Je veux me plonger dans le bien-être.

### Chaque jour

- 2 soins essentiels de thalasso « welcome to the sea »
- 1 activité coachée en bassin ou en extérieur

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com  
Programme sous réserve de disponibilité



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 **1156 €\***  
par personne  
en chambre double

GOMMAGE AUX SELS MARINS



MODELAGE ZEN



SOIN ESSENTIEL DE THALASSO



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39

## Ma pause vitaminée

Je veux retrouver la forme durablement.

### Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels marins

### Me régénérer

- 8 soins essentiels de thalasso zen ou vitalité dont 1 drainage marin
- 2 enveloppements reminéralisants

### Me détendre

- 1 modelage parmi : zen ou vitalité

### Renforcer mon corps

- 4 activités coachées en bassin ou en extérieur parmi :
  - automassage marin énergisant
  - aquatraining

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com  
Programme sous réserve de disponibilité



# Ma pause body positive

Je veux retrouver le plaisir de bouger.

Un programme sur-mesure Beauté & Jeunesse.

### Me tonifier & m'amuser

- 4 activités coachées en bassin ou en bord de mer parmi :
  - L'offre Lucile Woodward
  - Aquabike,
  - Aquafit,
  - Boot camp,
  - Circuit outdoor,
  - Coasting,
  - Warm up,
  - Vélo

### Récupérer & me chouchouter

- 2 modelages zen ou vitalité (25 min)
- 2 enveloppements marins
- 2 vagues marines
- 2 drainages marins

### Drainer & me régénérer

- 4 soins essentiels de thalasso



énergie

balanced

Parfaitement équilibré

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /  
3 soins & 1 activité par jour /  
1 nuit en demi-pension

À partir de **1456 €\***  
par personne  
en chambre double

BAIN DE MER



SEA SAND TRAINING



SOIN ESSENTIEL THALASSO



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)  
Programme sous réserve de disponibilité.  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39



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 **255 €\***  
par personne  
en chambre double

## Ma pause zen

Je veux buller et me faire chouchouter.

### Chaque jour

- 1 soin essentiel de thalasso :
  - bain de mer hydromassant
- 1 modelage marin :
  - vague marine,
  - drainage marin
- 1 modelage énergie & sérénité de 25 min :
  - zen ou vitalité

SOIN ESSENTIEL DE THALASSO



ENVELOPPEMENT D'ALGUES



MODELAGE SÉRÉNITÉ



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com  
Programme sous réserve de disponibilité  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



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 **1 216 €\***  
par personne  
en chambre double

## Ma pause zen

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

### Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels

### Faire le plein de vitamines

- 3 enveloppements marins
- 6 soins essentiels de thalasso
  - 3 vagues marines,
  - 3 bains de mer hydromassants

### Renouer avec mon corps

- 2 massages hydrorelax
- 3 modelages zen
- 1 drainage marin

GOMMAGE AUX SELS



BAIN DE MER HYDROMASSANT



MODELAGE ZEN



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com  
Programme sous réserve de disponibilité  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



## Ma pause volupté sur l'Île de Beauté

Je veux savourer soins marins et modelages aux parfums du maquis.

### Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels

### Drainer et relaxer

- 4 enveloppements marins aux huiles essentielles corses
- 4 bains de mer hydromassants aux eaux florales
- 1 drainage marin

### Lâcher prise & éveiller les sens

- 2 massages hydrorelax
- 2 modelages aux huiles essentielles corses de 50 min
- 1 modelage signature « U Monte E Mare » de 50 min
- 1 modelage aromalift (25 min) pour elle ou 1 modelage énergétique du cuir chevelu ou de la voûte plantaire (25 min) pour lui



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 **1576 €\***  
par personne  
en chambre double

ENVELOPPEMENT AUX HUILES  
ESSENTIELLES DU MAQUIS



MODELAGE AUX HUILES  
ESSENTIELLES DU MAQUIS



ENVELOPPEMENT MARIN  
AUX HUILES ESSENTIELLES CORSES



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)  
Programme sous réserve de disponibilité.  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39



## Ma pause bonne mine

Je veux pétiller.

### Chaque jour

- 1 soin essentiel de thalasso parmi :
  - bain de mer hydromassant,
  - vague marine...
- 1 soin du visage Thalassa Sea & Skin de 25 min parmi :
  - souffle d'éternité,
  - souffle de fraîcheur
- 1 gommage aux sels marins ou modelage du visage



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 **275 €\*  
par personne  
en chambre double**

VAGUE MARINE



SOIN VISAGE



GOMMAGE AUX SELS MARINS



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)  
Programme sous réserve de disponibilité  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39

# Ma pause wellness en toute liberté

Je veux choisir tous mes soins\*\*.

Je choisis chaque jour selon mes objectifs & préférences

#### 4 soins par jour :

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



#### Soins énergie

- soins essentiels de thalasso
- automassages marins
- activités coachées en bassin
- modelage énergie (25 min)
- respirologie



#### Soins sérénité

- modelages sérénité (25 min)
- massage hydrorelax



#### Soins détox

- soins essentiels de thalasso minceur



#### Soins éclat

- soins visage Thalassa Sea & Skin (25 min)
- soins corps Thalassa Sea & Skin (25 min)



#### Soins récupération

- enveloppements marins
- pressothérapie



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 325 €\*  
par personne  
en chambre double

SOIN CORPS



MODELAGE SÉRÉNITÉ



ENVELOPPEMENT MARIN



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
www.thalassa.com

\* 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.

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39



## Ma pause ma'ligne

Je veux amorcer une perte de poids.

### Adopter les bonnes pratiques

- 2 rendez-vous nutrition

### Drainer & désinfiltrer

- 1 drainage marin silhouette
- 4 vagues marines sculptantes
- 2 bains de mer hydromassants
- 2 séances de pressothérapie
- 2 modelages minceur
- 3 séances de Cellu M6

### Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels

### Eliminer mes toxines

- 3 enveloppements minceur aux algues fucus

### Me dépenser & me tonifier

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



**Strong**  
Haute précision

**6 jours**

À partir de 6 jours / 24 soins  
2 rendez-vous experts,  
1 atelier nutrition  
6 nuits en pension complète  
ma'ligne

À partir de **2 064 €\***  
par personne  
en chambre double

**BAIN DE MER HYDROMASSANT**



**ENVELOPPEMENT MINCEUR**



**ACTIVITÉ COACHÉE**



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)  
Programme sous réserve de disponibilité  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

**DÉTAILS DES SOINS**  
PAGE 38 - 39



## Ma pause body repair

Je veux soulager mes douleurs  
et renforcer ma posture.

### Adopter les bonnes pratiques

- 1 bilan ostéo

### Faire le plein de vitalité

- 6 bains de mer hydromassants
- 6 enveloppements décontractants

### Détendre mon corps & mon esprit

- 2 modelages zen ou vitalité

### Libérer mes tensions & renforcer ma posture

- 1 séance d'osthéoopathie sur table 25 min
- 1 séance d'osthéoopathie en bassin 30 min
- 4 activités coachées parmi :
  - pilates,
  - aquagym



récupération

**Strong**

Haute précision

**6 jours**

À partir de 6 jours / 20 soins  
+ 1 rendez-vous expert /  
6 nuits en demi-pension

À partir de **2 484 €\***  
par personne  
en chambre double

SÉANCE D'OSTHÉOPATHIE



AQUAGYM



PILATE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)  
Programme sous réserve de disponibilité  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39



## Ma pause bain de sommeil

Je veux me réconcilier avec mon oreiller.

### Faire le point

- 1 rendez-vous nutrition

### Evacuer la fatigue & faire le plein d'énergie

- 4 soins essentiels de thalasso parmi :
  - bain de mer hydromassant,
  - vague marine...
- 2 drainages marins

### Détendre mon corps & mon esprit

- 3 modelages zen ou vitalité de 25 min

### Retrouver mon équilibre

- 3 séances de coaching sportif personnalisées de 25 min
- 2 ateliers microsieste
- 3 ateliers respirologie
- 1 séance aquaostéo
- 1 modelage plantaire
- 1 modelage du cuir chevelu



récupération

**Strong**

Haute précision

**6 jours**

À partir de 6 jours / 20 soins  
+ 1 rendez-vous expert /  
6 nuits en demi-pension

À partir de **2 244 €\***  
par personne  
en chambre double

SEA SAND TRAINING



MICRO-SIESTE



MODELAGE PLANTAIRE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)  
Programme sous réserve de disponibilité  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39



sur mesure

slow

Tout en découverte

## 1 jour de soins\*

À partir de 1 jour / 1 soin  
et 1 activité face à la mer /  
1 nuit avec petit déjeuner

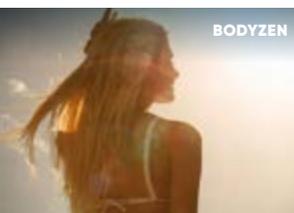
À partir de **185 €\***  
par personne  
en chambre double



MODELAGE ZEN



BAIN DE MER HYDROMASSANT



BODYZEN

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
www.thalassa.com

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 38 - 39

## Ma pause iodée

Je veux prendre du temps pour moi.

Rompre avec mon rythme quotidien et savourer 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.

### Je choisis\*\* chaque jour

- mon « soin welcome to the sea » parmi :
  - vague marine,
  - bain de mer hydromassant,
  - enveloppement marin,
  - drainage marin
- mon « activité extérieure » parmi :
  - body sculpt,
  - warm up,
  - circuit outdoor,
  - bodyzen,
  - swiss ball Pilates ...

**Et prendre le temps de savourer 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.  
\*\*Selon les disponibilités des soins et le planning des activités.  
Programme sous réserve de disponibilité



## 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.

### SOIN VISAGE DÉTOX BY HYDROPEPTIDE - 50 min - 120€

Nettoie, répare et régénère en profondeur pour une peau lisse, jeune et rayonnante !



Réservez vos soins Spa & Beauté à l'avance,  
pour plus de choix +33 (0) 4 95 29 40 50  
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)

Commandez directement sur [www.bon-cadeau.thalassa.com](http://www.bon-cadeau.thalassa.com) ou au +33 (0)5 59 41 35 00



**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](http://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 paraben, sans huiles minérales, sans actifs d'origine animale et sans tests 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).

## Nos marques partenaires



**EXCLUSIF**

HydroPeptide révolutionne les soins de la peau par la puissance des peptides dans les cellules : augmente l'hydratation, réduit visiblement rides et ridules et améliore la luminosité de la peau.



Marque spécialiste et incontestée du cheveu au naturel.

**Corsica Pam**

Récolte les fleurs et aromates du maquis corse pour produire les huiles essentielles et eaux florales biologiques distillées dans l'arrière-pays d'Ajaccio.

# Mes soins & moi

## Détails de soins

### Les essentiels de thalasso

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

### Les essentiels marins

#### BAIN DE MER HYDROMASSANT / vagues de bien-être

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

### Les essentiels bien-être

#### MASSAGE HYDRORELAX / matelas massant sensoriel

Laisser mon corps se relâcher sous l'effet d'un massage réalisé par deux jets puissants, des chevilles aux trapèzes et m'évader sous l'effet d'une relaxation musicale personnalisée.

#### 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 !

#### 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.

#### 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.

#### VAGUE MARINE / jet massant

Sentir mes tensions se dissoudre sous l'effet d'un massage réalisé avec un jet dirigé par les mains expertes du praticien. Relancer mon énergie, sculpter ma silhouette ou me relaxer lors d'une séance spécial dos, les gestes sont adaptés à mon besoin.

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

## Les activités coachées

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

### En bassin d'eau de mer / doux renforcement musculaire

Aquabike, aquatraining, cross swim training, float fit training, sea water circuit training. Quel que soit le niveau, mon coach adapte les exercices à mon besoin et me transporte dans une expérience de sport plaisir.

### 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.

### RESPIROLOGIE / mon bien-être au naturel

Maîtriser mon souffle pour cultiver mon équilibre et ma vitalité. En bassin, en salle ou en bord de mer, je lâche prise, je contrôle ma posture et mon stress et je retrouve une énergie positive sous la direction de mon expert respirologue.

### MICRO-SIESTE / secret de vitalité

Dissiper ma fatigue et ma tension nerveuse grâce à des exercices de respiration, d'automassage et d'apprentissage de la micro-sieste et récupérer mon énergie en quelques minutes.

### En bord de mer / sensations iodées

#### FULL BODY TRAINING / anti-mal de dos

Renforcement musculaire et cardio vasculaire doux.

### 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.

### TOTAL BODY GYM / renforcement complet

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

## Les soins innovants de Thalassa Sea & Spa Golfe d'Ajaccio

### AQUA-OSTEO / équilibre retrouvé

Libérer mon corps de ses tensions, plongé dans un bassin d'eau de mer chauffée, entre les mains d'un expert ostéopathe. Le travail en apesanteur en trois dimensions permet de cibler rapidement le diagnostic et d'effectuer des techniques en douceur d'une grande efficacité.

## Les soins Signature To Corsica by Hydropeptide

Puissant anti-âge. Une infusion de peptides réparateurs et liftants offre à la peau une apparence ferme et jeune. Rides et ridules n'ont plus aucune chance !

### MODELAGE CORSE « U monte E Mare »

Une invitation pour un voyage sur l'île de Beauté. Il alterne un rigoureux modelage du dos (les montagnes corses) et un doux modelage sur la partie faciale et ventre (la Méditerranée) procurant des sensations nouvelles, un dépaysement et une détente absolue.

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

SARL Hôtel de Porticcio - Au capital de 1 066 200 euros - Siège social : Golfe d'Ajaccio - N° TVA FR 42 321 760 456 - RC Ajaccio 65 B 27 - Siret 321 760 456 00012 Code NAF 5510 Z - Crédits photos : Photothèque Accor-DR, @Gilles Trillard, PeopleImages/GettyImages, @F. Rombaldi, @Maud Delaflotte, @Alix De Beer, @Philippe Azara, Jacoblund/Stock, @Jean-Charles Gigonnet & @William Kerdoncuff, LaClef Production, Imgothand/GettyImages, Andres/GettyImages, Astra Production/GettyImages, Abocapress/Cyril Chauvin, NKS\_Imagery/GettyImages, George Doyle/Stockbyte/GettyImages, @Paule Santoni, Yuri Arcus/PeopleImages/GettyImages, Mosuno Media/Westend61/Offset.com, Alex Treadway/GettyImages, Lian Fei/Offset.com, Julian Winslow/Stop/Offset.com, WIN-Initiative/GettyImages, Shutterstock, Astronaut Images/GettyImages, Pixland, Buena Vista Images/GettyImages, @Maud Delaflotte, Photodisc, Westend61/GettyImages, @Paule Santoni, @Image Source/GettyImages, Quentin Lagache/Unsplash - Photos non contractuelles - Réalisation : D.H.C - Imprimée en France.

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)4 95 29 40 00  
www.thalassa.com

# Thalassa

SEA & SPA

## THALASSA GOLFE D'AJACCIO SOFITEL

Golfe d'Ajaccio

Domaine de la Pointe  
20166 Porticcio - Corse

Plus d'infos et réservation  
+33 (0)4 95 29 40 00

H0587-RE@sofitel.com

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



#ThalassaSeaAndSpa

[thalassa.com](http://thalassa.com)

## NOS DESTINATIONS EN FRANCE ET À L'INTERNATIONAL

### GOLFE D'AJACCIO

LE TOUQUET

TROUVILLE

DINARD

QUIBERON

ÎLE D'OLÉRON

BIARRITZ

HYÈRES

ESSAOUIRA (MAROC)

AGADIR (MAROC)

TIMI AMA (SARDAIGNE)

ZALLAQ (BAHREÏN)