



Le Touquet

PARIS-PLAGE
DESTINATION AUTHENTIQUE



THALASSOTHÉRAPIE & SPA 2011





www.thalassa.com

Madame, Monsieur,

Nous souhaitons tout d'abord vous remercier de votre confiance. Grâce à vous, nous pouvons affirmer notre position de leader de la Thalassothérapie.

En effet, depuis 25 ans, Thalassa sea & spa se tient au plus près de vos envies et de vos attentes pour vous offrir le meilleur de la mer, source inépuisable de bienfaits, et du spa, synonyme de plaisir et de relaxation.

En 2011, Thalassa sea & spa enrichit son éventail de programmes de soins et vous garantit savoir-faire, confort et innovation pour plus de performance, en associant soins de thalassothérapie et de beauté, nutrition adaptée et activités physiques.

Toutes nos équipes se feront une joie de vous accueillir dans l'un de nos établissements de bord de mer pour des moments privilégiés de détente et de plaisir, où vous retrouverez forme et bien-être.

Thalassa sea & spa, il y a des voyages que votre corps n'oublie pas.

Dans l'attente du plaisir de vous recevoir,

A handwritten signature in white ink, appearing to read "M. Granier".

Martine E. Granier
Directrice Générale Thalassa sea & spa



DES ATOUS DE CHARME

- > Un site à proximité de Paris dans un cadre naturel dynamisant, donnant directement sur une plage de sable fin.
- > Un institut très lumineux et ouvert sur la mer.
- > Une gamme hôtelière diversifiée.
- > Une magnifique piscine d'eau de mer chauffée de 25 mètres.

NOS PROGRAMMES DE SOINS

NOS SEMAINES

HARMONIE	p 6
REMISE EN FORME	p 8
SANTÉ	p 10
MINCEUR	p 11
SÉRÉNITÉ	p 12
COACHING TONIC	p 13

NOS INSTANTS  NOUVEAUTÉ	p 14
--	------

NOTRE MINI-SEMAINE	p 16
--------------------	------

NOS COURTS SÉJOURS

ESCALE DÉCOUVERTE	p 17
ESCALES TEMPSDENSES	p 17





LE TOUQUET, ESCAPADE RÉGÉNÉRANTE SUR LA CÔTE D'OPALE

Dans l'une des premières stations balnéaires de France, Thalassa Le Touquet vous accueille entre plages de sable blond, dunes à perte de vue et forêts centenaires. L'air délicieusement iodé et les arômes de pin maritime vous invitent au dépaysement. Nos soins de thalassothérapie, reconnus pour leur qualité, vous entraînent sur le chemin de la détente et du dynamisme retrouvé.

L'espace d'une semaine ou le temps d'un week-end, choisissez entre les programmes de soins de l'Institut et les pauses bien-être à la carte pour vivre un moment tonifiant et relaxant dans un environnement exceptionnel en bord de mer.

SOMMAIRE

Séjours de thalassothérapie	p 4
Soins phares de thalassothérapie	p 15
Beauté & Forme	p 18
Culture & Découverte	p 23
Restaurant du Novotel	p 25
Restaurant Diététique	p 27
Hôtel Novotel Thalassa	p 29
Restaurant Côté Plage	p 31
Hôtel Ibis Thalassa	p 33
Utile & Agréable	p 34

LE "SAVOIR PRENDRE SOIN" THALASSA SEA & SPA

Notre engagement est de vous faire vivre une expérience unique de bien-être :

- > Nous vous accueillons au sein de sites exceptionnels.
- > Nos équipes de professionnels sont régulièrement formées pour vous offrir le meilleur de la thalassothérapie et du spa.
- > Nous veillons chaque instant à votre confort.
- > Nous sommes à votre écoute et respectons votre rythme.
- > Nous vous apprenons à prendre soin de votre corps et à mieux le comprendre.
- > Nous vous aidons à vous ressourcer et à profiter des bienfaits durables de la thalassothérapie.

Détendez-vous, laissez-vous guider et savourez cette parenthèse de bien-être.

PROTÉGER LA NATURE

Site certifié ISO 14001 (norme internationale pour la protection de l'environnement).

SÉJOURS DE THALASSOTHÉRAPIE

> LE MEILLEUR DE LA THALASSOTHÉRAPIE

L'INSTITUT DU TOUQUET, AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ETRE

Installé face à la mer, l'Institut de thalassothérapie est inondé par la luminosité d'un ciel couleur opale. Une piscine intérieure d'eau de mer de 25 mètres de long donne sur la plage. Prenez le temps de vous installer confortablement dans notre tisanerie ou dans notre salle de repos qui donne directement sur la mer. Un encadrement d'experts attentionnés composé de masseurs-kinésithérapeutes, d'hydrothérapeutes, d'esthéticiennes, d'un médecin et d'un ostéopathe, vous apporte tout le professionnalisme nécessaire à un séjour réussi pour des sensations profondes de bien-être et de vitalité.

Les programmes de soins sont établis avec nos experts de thalassothérapie selon vos besoins et sont sous réserve de disponibilité.

LES ACTIFS MARINS

L'air marin, vivifiant et tonifiant, est réputé pour son action anti-stress et revitalisante.

L'eau de mer offre une triple action bénéfique pour la santé. Elle contient près d'une centaine de sels minéraux (Magnésium, Calcium, Potassium...) et d'oligo-éléments (Zinc, Fer, Fluor, Iode...), indispensables à l'organisme. La portance de l'eau de mer facilite le mouvement et soulage les articulations. Enfin, l'eau de mer chauffée permet de réguler la circulation sanguine et procure des effets relaxants.

Les algues sont de véritables concentrés de minéraux et d'oligo-éléments. Appliqués sur le corps, les enveloppements chauds à base d'algues offrent de purs moments de détente.





LA DURÉE DES SOINS

LES SEMAINES

Six jours de soins est la durée minimum idéale pour ressentir les bienfaits durables de la thalassothérapie pendant environ quatre à six mois après votre séjour. Durant votre semaine, vous bénéficiez de soins adaptés et complémentaires. Après l'évacuation du stress et des toxines les premiers jours, votre corps est prêt à absorber les principes actifs marins qui développent le tonus global, physique et mental. Nos différents programmes de soins sont spécialement conçus pour répondre à tous vos besoins et à toutes vos envies. A vous de choisir...

LES COURTS SÉJOURS

Echappez-vous le temps d'une, deux ou trois journées. Découvrez ou redécouvrez le plaisir de la thalassothérapie et du spa au cœur d'une magnifique région. Ces formules allient le professionnalisme de nos experts au meilleur des soins. Un pur concentré de bien-être !

LES SOINS À LA CARTE

Pour compléter votre semaine de soins ou pour agrémenter votre séjour, l'Institut et l'Espace Beauté vous proposent une carte de soins riche et variée, adaptée à vos besoins. Modelages pour vous détendre, soins marins pour revitaliser votre corps, soins esthétiques pour sublimer votre peau... Ressentez pleinement tout le sens du mot bien-être.

harmonie



- > LIBERTÉ
- > SOINS INDIVIDUELS
- > MODELAGE QUOTIDIEN



>UNE SEMAINE POUR RETROUVER ÉQUILIBRE & HARMONIE

Ce programme privilégié vous offre la liberté de choisir parmi toute une palette de soins pour personnaliser votre programme. Chaque jour, bénéficiez d'un modelage pour une détente absolue et profitez de soins exclusivement individuels. Vivez des moments inoubliables de détente et de plaisir.

>Une relaxation intense

>L'esprit et le corps ressourcés et apaisés pour un bien-être durable

>Une régénération de l'organisme

>NOTRE CONSEIL

Pensez à appliquer une crème hydratante sur le visage et le corps tous les jours car la peau a besoin d'être hydratée régulièrement pour récupérer après les soins et conserver son éclat.



30 SOINS* INDIVIDUELS

5 soins par jour, 6 jours

Vivez des moments de détente absolue

- 6 modelages relaxants (30 minutes**)
- 3 douches sous-marines, véritables modelages sous-marins, idéal pour se détendre

Ressourcez votre corps et votre esprit

- 3 enveloppements d'algues revitalisants
- 17 soins d'hydrothérapie individuels, parmi : bain bouillonnant, bain hydromassant, hydrojet, douche à affusion, douche à jet, hydrojambe, pressothérapie...

Prenez soin de votre peau

- 1 gommage corporel en début de séjour pour redonner douceur à la peau et favoriser le passage des actifs marins

* En demi-journées alternées : matin / après-midi. Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

** La durée du modelage indiquée est un temps planning et comprend l'accueil, l'installation en cabine et le soin de 25 minutes.

remise en forme



- > VITALITÉ
- > DÉTENTE
- > BIEN-ÊTRE



>UNE SEMAINE POUR RETROUVER VOTRE VITALITÉ




Spécialement élaboré pour votre bien-être et votre équilibre, le programme Remise en Forme permet de vous relaxer et de vous tonifier durablement grâce aux soins les plus emblématiques de la thalassothérapie. Apaisé et relâché, votre organisme fait le plein de vitalité et de tonus pour les six prochains mois.

>Le corps et l'esprit détendus et ressourcés

>La vitalité et le tonus retrouvés

>La fatigue évacuée durablement après le séjour

>NOTRE CONSEIL

Pour compléter votre séjour, vivez l'un de nos Instants  au gré de vos attentes et de vos envies ! Choisissez l'Instant Beau  pour donner un coup d'éclat à votre peau ou l'Instant  onic pour votre remettre au sport. Rendez-vous page 14.



24 SOINS*

4 soins par jour, 6 jours

Revitalisez et ressourcez votre corps

- 10 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : bain bouillonnant, bain hydromassant, douche à affusion, douche à jet, hydrojet, hydrojambe, pressothérapie...
- 3 enveloppements d'algues revitalisants pour régénérer l'organisme

Vivez des moments de détente et de bien-être

- 3 modelages relaxants
- 2 douches sous-marines, véritables modelages sous-marins pour vous détendre

Dynamisez et tonifiez votre corps

- 6 séances de remise en forme en piscine, parmi : jet sous-marin, aquagym, aquatraining

* En demi-journées alternées : matin / après-midi. Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

>UNE SEMAINE POUR OPTIMISER DURABLEMENT VOTRE CAPITAL SANTÉ

Découvrez un programme de soins associant hydrothérapie et kinésithérapie, spécialement conçu pour combattre et soulager vos problèmes articulaires ou musculaires. Vous bénéficiez d'une prise en charge personnalisée adaptée à vos besoins et de deux soins quotidiens avec l'un de nos masseurs-kinésithérapeutes.

- > Vos douleurs soulagées
et votre souplesse retrouvée
- > Un apprentissage de mouvements
et de postures pour préserver
votre capital santé

>NOTRE CONSEIL

Promenez-vous au bord de la mer aussi souvent que possible en respirant profondément l'air iodé chargé de micro-particules d'eau de mer qui purifient et revitalisent l'organisme.



>DOS & ARTICULATIONS
>PERSONNALISATION
>MASSEURS-
KINÉSITHÉRAPEUTES



24 SOINS*
4 soins par jour, 6 jours

Optimisez votre capital santé
avec nos masseurs-kinésithérapeutes

- 6 massages thérapeutiques dispensés par un masseur-kinésithérapeute
- 6 séances de kinésithérapie : rééducation ou exercices en piscine ou en salle

Revitalisez votre corps

- 12 soins individuels d'hydrothérapie et d'algothérapie programmés selon vos besoins spécifiques, dont :
 - 3 douches sous-marines
 - 3 enveloppements d'algues
 - 6 soins d'hydrothérapie, parmi : bain hydromassant, douche à affusion, hydrojambe, douche à jet, hydrojet, pressothérapie, bain bouillonnant

Ce programme est également réalisable en 18 soins.
Renseignements auprès de l'Institut.

* En demi-journée alternées : matin / après-midi.
Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

minceur

>UNE SEMAINE POUR AFFINER VOTRE SILHOUETTE

Savourez un cocktail de soins drainants et remodelants, d'activités physiques et une prise en charge personnalisée par nos experts diététicienne et coach sportif. Vous apprenez les réflexes d'une bonne hygiène de vie pour des résultats durables.

- >Une silhouette affinée et redessinée
- >Un équilibre alimentaire et physique retrouvé
- >La forme et le tonus renforcés

>NOTRE CONSEIL NOUVEAUTE 2011

Notre ligne cosmétique Aquascience vous accompagne pendant et après votre séjour. Appliquez le matin le Gel Minceur Active et le soir le soin Hydra-Fermeté buste & corps Aquascience sur les zones concernées par massages circulaires.



- >SILHOUETTE
- >ÉQUILIBRE
- >NUTRITION



30 SOINS*, 3 RENDEZ-VOUS ÉQUILIBRE

5 soins par jour, 6 jours
Pension complète diététique

Retrouvez l'équilibre alimentaire

- 2 consultations avec la diététicienne : bilan nutritionnel avec impédancemétrie, accompagnement et conseils personnalisés
- 1 conférence sur l'équilibre alimentaire

Drainez et éliminez les toxines

- 5 enveloppements, d'algues amincissantes
- 6 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : bain hydromassant, hydrojet, douche à affusion, hydrojambes, pressothérapie...

Raffermissiez et remodelez votre corps

- 8 soins pour redessiner la silhouette, dont 3 modelages minceur ou séances de Cellu M6 et 5 douches sous-marines silhouette ou douches à jet silhouette

Tonifiez votre corps

- 6 séances de piscine tonique, parmi : jet sous-marin silhouette, aquagym, aquatraining
- 3 séances de sport adaptées selon vos besoins et encadrées par un coach, parmi : renforcement musculaire, fitness, marche dynamique...

Accordez-vous une pause détente

- 1 gommage corporel pour redonner douceur à la peau et favoriser le passage des actifs marins
- 1 soin fermeté actif pour redonner souplesse à la peau ou 1 modelage relaxant pour lâcher prise

* En demi-journées alternées : matin / après-midi.
Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité.
Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

Sérénité

>UNE SEMAINE POUR RETROUVER APAISEMENT ET BIEN-ÊTRE

Vivez une expérience douce et apaisante grâce à un programme associant le meilleur des soins de thalassothérapie, des modelages relaxants et des séances de sophrologie et de relaxation.

- >Les tensions nerveuses évacuées durablement
- >Un relâchement complet du corps et de l'esprit
- >L'apprentissage des techniques de gestion de stress

>NOTRE CONSEIL

Une séance de hammam d'une vingtaine de minutes est recommandée avant vos soins pour faciliter l'absorption des oligo-éléments et les actifs marins naturels.



- >RELAXATION
- >SOPHROLOGIE
- >APAISEMENT



24 SOINS* & 5 SÉANCES DE RELAXATION*

6 jours de soins

Ressourcez votre corps d'oligo-éléments et d'actifs marins

- 19 soins d'hydrothérapie, parmi : bain bouillonnant, bain hydromassant, douche sous-marine, douche à affusion, hydrojet, douche à jet, hydrojambe et jet sous-marin
- 3 enveloppements d'algues revitalisants

Vivez des moments de détente et de bien-être

- 2 modelages harmonisants réalisés par notre sophrologue

Lâchez prise avec 5 séances de relaxation avec notre sophrologue

- 3 séances individuelles de sophrologie (45 min) pour retrouver bien-être et sérénité grâce à une technique qui vous apporte un regard nouveau sur vous-même et sur votre environnement
- 1 séance de respiration pour apprendre à libérer vos tensions physiques et mentales
- 1 séance de relaxation aquatique

* En demi-journées alternées : matin / après-midi. Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité. Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

coaching tonic

>UNE SEMAINE POUR FAIRE LE PLEIN DE TONUS

Prêt pour un cocktail détonant d'action et de relaxation ?

Au menu de cette semaine spécial tonus :

- Une séance sportive quotidienne accompagnée du coach sportif
- Des bilans individuels avec nos experts diététicienne et coach sportif
- Des soins spécialement sélectionnés pour votre récupération

Ce séjour vous aide à évacuer les tensions et à régénérer durablement votre capital forme.

>La vitalité et la forme retrouvées durablement

>Un renforcement et une récupération musculaires

>L'apprentissage des bons mouvements

>NOTRE CONSEIL

Pensez à réserver un gommage en début de séjour pour préparer au mieux votre peau à recevoir les bienfaits des actifs marins.



>COACHING

>SPORT

>VITALITE



21 SOINS*, 6 SÉANCES DE SPORT ENCADRÉES & 2 BILANS

6 jours de soins

Faites-vous accompagner par nos experts

- 1 rendez-vous forme avec le coach : bilan forme et conseils personnalisés
- 1 consultation avec la diététicienne : bilan nutritionnel, mesure de la composition corporelle et conseils nutritionnels

Améliorez votre condition physique

- 6 séances de sport encadrées et personnalisées avec notre coach sportif, parmi : marche, jogging, natation, gym, stretching... (en groupe de 1 à 4 personnes)
- 3 soins toniques en piscine, parmi : jet sous-marin, aquagym, aquatraining

Récupérez musculairement et ressourcez votre corps

- 2 enveloppements d'algues revitalisants
- 3 douches à jet
- 6 soins d'hydrothérapie individuels, parmi : bain hydromassant, douche à affusion, douche sous-marine

Vivez des moments uniques de bien-être

- 1 gommage corporel
- 3 modelages relaxants
- 1 réflexologie plantaire
- 2 séances d'hydrojet

* En demi-journées alternées : matin / après-midi.
Ce programme de soins est donné à titre indicatif en fonction des équipements de l'Institut et sous réserve de disponibilité.
Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.

NOS INSTANTS

Pour compléter et personnaliser votre programme de soins, nous avons imaginé les Instants qui prolongent les bienfaits de votre séjour.

Ces formules, à programmer selon vos envies au cours de votre séjour*, sont conçues pour prendre soin de vous, vous apporter plaisir, vitalité, équilibre et beauté.

Pensez à réserver à l'avance votre Instant, il sera ainsi intégré au planning de votre programme de soins.

*Sous réserve de disponibilité à l'Institut. Les temps de soins indiqués sont des temps planning et comprennent l'accueil, l'installation en cabine et le soin.



INSTANT TONIC

>INSTANT TONIC

Retrouvez le plaisir de faire du sport et renouer avec votre tonus et votre vitalité grâce à un coaching sportif personnalisé et professionnel.

- 1 Bilan forme avec le coach sportif (30 minutes)
- 5 séances d'activité physique encadrées par le coach sportif (en petit groupe de 4 personnes maximum) au choix : abdo-fessiers, stretching, Pilates, harmonisation du dos... (30 minutes par séance)

INSTANT BEAU

Soigner, nourrir, embellir... L'Instant Beau redonne éclat à votre peau pour vous sentir divinement bien.

Un programme beauté et bien-être, spécialement conçu pour vous :

- Soin du visage Source d'Oxygène pour une peau saine et éclatante (60 minutes)
- Soin Bulle d'Oxygène visage et corps pour une détente et un bien-être absolus (60 minutes)
- Modelage du cuir chevelu (30 minutes)

INSTANT BEAU



LES SOINS PHARES DE THALASSOTHÉRAPIE

Pour vous aider à comprendre votre programme de soins, découvrez d'ores et déjà les mots qui font du bien avec l'essentiel des soins de thalassothérapie.

BAIN HYDROMASSANT

Hydromassage de l'ensemble du corps réalisé par des jets multiples en baignoire. Des algues aux propriétés relaxantes ou circulatoires peuvent être ajoutées. La chromothérapie (alternance de couleurs) accentue l'effet de détente selon les propriétés des couleurs.

> Idéal pour se ressourcer, décontracter les muscles et se relaxer.

DOUCHE À AFFUSION

En position allongée, votre corps reçoit une fine pluie d'eau de mer associée à un doux balayage. Ce soin entraîne une relaxation physique et mentale, car il agit sur les terminaisons nerveuses de la peau et ressource par l'absorption des oligo-éléments.

> Idéal pour une action apaisante en cas de surmenage ou de grande fatigue.

DOUCHE À JET

L'hydrothérapeute effectue un modelage avec un jet d'eau de mer sur chaque partie du corps. Selon les effets recherchés, la température de l'eau, la puissance et le rythme du jet varient.

> Idéal pour tonifier, sculpter, améliorer la circulation et décontracter.

DOUCHE SOUS-MARINE

Dans une baignoire remplie d'eau de mer, l'hydrothérapeute effectue un modelage sur l'ensemble du corps à l'aide d'un jet en insistant sur chaque zone. Modelage sous-marin décontracturant, sculptant et drainant.

> Idéal pour les raideurs musculaires et articulaires, les jambes lourdes et la cellulite.

ENVELOPPEMENT D'ALGUES

Après l'application d'une crème d'algues chaude sur l'ensemble du corps, vous êtes enveloppé et recouvert d'une couverture, comme dans un cocon, pour faciliter la sudation et l'absorption des sels minéraux et des oligo-éléments.

> Les algues laminaires resserrent fabuleusement l'organisme, soulagent les douleurs et les articulations.

HYDROJET

Allongé sur un matelas d'eau, le corps est massé par des jets en mouvement qui évoluent des pieds à la tête.

> Idéal pour détendre les muscles en profondeur, évacuer le stress et combattre la fatigue.

JET SOUS-MARIN

Ce soin en piscine associe des mouvements simples à des massages face à un jet. Il permet de travailler chaque muscle en profondeur et d'assurer une détente immédiate et générale.

> Idéal pour drainer, sculpter la silhouette, récupérer une mobilité articulaire et musculaire.

PRESSOTHÉRAPIE

Des bottes gonflables réalisent un drainage par de légères compressions des pieds jusqu'aux cuisses, pour stimuler le retour veineux.

> Effet spectaculaire et immédiat sur les jambes lourdes. Idéal pour drainer et éliminer les toxines.



courts séjours

MINI-SEMAINE

Pour découvrir le meilleur de la thalassothérapie en un minimum de temps, Thalassa Le Touquet vous propose une formule Mini-Semaine concentrant tout son savoir-faire en Remise en Forme.

16 SOINS* SUR 4 JOURS
(forfait 6 jours / 5 nuits / 4 jours de soins)

- 8 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : douche sous-marine, bain bouillonnant, bain hydromassant, douche à affusion, douche à jet, hydrojet, pressothérapie, hydrojambe
- 2 enveloppements d'algues revitalisants
- 2 modelages relaxants
- 4 séances de remise en forme en piscine, parmi : jet sous-marin, aquagym, aquatraining

* En demi-journées alternées : matin / après-midi. Ces programmes de soins sont donnés à titre indicatif suivant les équipements de l'Institut.
Programmes non contractuels et susceptibles d'évoluer au cours de l'année.
Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité à l'accueil de l'Institut.



ESCALES THALASSO & SPA

Des formules spécialement pensées pour vous apporter l'essence même de la thalassothérapie et les plaisirs du spa en vous laissant le loisir de découvrir les beautés de la région. Profitez des Escales Découverte et TempsDenses et laissez-vous chouchouter le temps d'un moment inoubliable ! Ces escapades peuvent débuter n'importe quel jour de la semaine.

ESCALE DÉCOUVERTE

6 SOINS* SUR 2 JOURS (forfait 3 jours / 2 nuits / 2 jours de soins)
ou 9 SOINS* SUR 3 JOURS (forfait 4 jours / 3 nuits / 3 jours de soins)
 en formule chambre et demi-pension.

Un avant-goût d'un séjour de Remise en Forme en thalassothérapie.

Les 6 soins de votre forfait 2 jours :

- 2 soins d'hydrothérapie par jour, parmi : bain bouillonnant, bain hydromassant, hydrojet, douche sous-marine, douche à jet, douche à affusion, pressothérapie, hydrojambe
- 1 soin en bassin par jour, parmi : jet sous-marin, aquagym, aquatraining

Les 3 soins de votre 3^{ème} jour :

- 2 soins d'hydrothérapie
- 1 soin en bassin



ESCALE TEMPSDENSES

6 SOINS* SUR 2 JOURS (forfait 3 jours / 2 nuits / 2 jours de soins)
ou 9 SOINS* SUR 3 JOURS (forfait 4 jours / 3 nuits / 3 jours de soins)
 en formule chambre et demi-pension.



TEMPSDENSES ZEN

Pour se plonger dans une détente immédiate et évacuer le stress dès les premières heures du séjour.

Les 6 soins de votre forfait 2 jours :

- 1 modelage détente
- 1 enveloppement d'algues relaxant
- 4 soins individuels d'hydrothérapie apaisants et relaxants : 1 douche sous-marine, 1 bain hydromassant, 1 hydrojet, 1 douche à affusion

Les soins de votre 3^{ème} jour :

- 1 modelage détente
- 1 hydrojet
- 1 bain hydromassant

TEMPSDENSES BEAUTÉ

Pour prendre soin de votre corps, donner un coup d'éclat à votre peau et effacer les marques de fatigue.

Les 6 soins de votre forfait 2 jours :

- 2 soins de beauté : 1 gommage corporel, 1 soin du visage adapté aux besoins de votre peau
- 1 modelage détente
- 3 soins individuels d'hydrothérapie relaxants : 1 douche sous-marine, 1 bain hydromassant, 1 hydrojet

Les soins de votre 3^{ème} jour :

- 1 modelage détente
- 1 enveloppement hydratant
- 1 hydrojet

Pour prolonger le plaisir

L'ESPACE BEAUTÉ

En prolongement de vos soins de thalassothérapie, ou pour agrémenter votre séjour, l'Espace Beauté vous propose de nombreux soins à la carte*, conçus pour vous apporter plaisir, minceur, détente et beauté. Fermez les yeux, abandonnez-vous à des mains expertes et laissez-vous porter dans une atmosphère de détente et de douceur qui réveille vos sens...

DES SOINS EXPERTS

Nos professionnels ont sélectionné pour vous des produits d'excellence de marques reconnues, adaptés à vos besoins et selon votre type de peau :

- **CARITA**, depuis plus de 60 ans, révèle la beauté unique de chaque femme à travers des produits de haute performance pour le visage.
- **DECLÉOR**, spécialiste de l'aromathérapie, vous offre un savoir-faire exclusif lié à la parfaite maîtrise des huiles essentielles.

NOUVEAUTÉ

- **AQUASCIENCE**, la nouvelle marque cosmétique des Instituts Thalassa sea & spa, allie de façon unique les vertus de l'Eau de source marine, issue des profondeurs de la mer, aux bénéfices reconnus des algues et oligo-éléments.

LE SALON DE COIFFURE

Un espace consacré au soin du cheveu est à votre disposition. Le salon vous propose des soins capillaires René Furterer, formulés à base d'huiles essentielles et d'extraits de plantes, associant efficacité et plaisir sensoriel. Le capilliscopie (issu de l'imagerie médicale) permet d'observer la santé du cheveu et du cuir chevelu pour établir un diagnostic et définir un programme de soins personnalisés.

* Nous vous conseillons de réserver ces soins avant votre arrivée, que vous réalisiez un programme de soins ou que vous soyez accompagnant !





LE MEILLEUR DES SOINS À LA CARTE

Pour sublimer votre beauté, plusieurs formules esthétiques vous sont proposées : à la carte ou en rituel, aussi bien au masculin qu'au féminin.

- **SOIN REPULPANT, CARITA NOUVEAUTÉ.** Ce soin illumine votre visage en un instant grâce au massage avec le mythique Fluide de Beauté 14 et l'application d'une feuille de collagène réhydratée.
- **LE GOMMAGE.** Soin du corps exfoliant, indispensable avant de débiter les soins de thalassothérapie pour éliminer les cellules mortes et profiter pleinement du meilleur des actifs marins au cours de son séjour.
- **MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES.** Expérimentez ce soin unique qui distribue l'énergie de pierres volcaniques chaudes imprégnées d'huiles. Calme le mental, apaise le corps et harmonise la circulation des énergies.

Découvrez aussi une palette de modelages, la réflexologie et l'ostéopathie pour libérer les tensions et rééquilibrer les énergies, le Cellu M6 pour affiner sa silhouette, ou encore la pédicure médicale.

* Pour le détail de nos rituels, consultez notre carte de soins.

LES RITUELS

- **SOIN DU CHEVEU RENÉ FURTERER.** Vos cheveux méritent aussi une attention particulière. Avec un soin René Furterer, personnalisé et adapté à votre cheveu et à votre cuir chevelu, vous bénéficiez d'un soin complet. Pour des cheveux resplendissants : modelage du cuir chevelu, application d'huiles chaudes ou froides, shampoing, masque et soin démêlant.
- **RITUELS AROMATIQUES DECLÉOR.** Offrez-vous l'un de nos rituels Decléor, dédiés au visage. Une association d'une gestuelle unique, adaptée à vos besoins et de bienfaits drainants, relaxants ou vivifiants.

Pour retrouver vitalité et tonus

L'ESPACE FORME

Votre séjour est l'occasion de profiter de notre Espace Forme* où tout est fait pour retrouver vitalité et tonus. Cet espace est en accès libre tous les jours.

LA SALLE DE FITNESS

Retrouvez la forme avec plaisir dans une salle équipée en appareils de cardio-training : tapis de marche, vélos classique ou avec dossier ainsi qu'un elliptique. Notre coach vous accueille et vous conseille pour un suivi personnalisé. Il vous propose des séances de coaching individuel ainsi que des activités sportives en petit groupe.

LA PISCINE D'EAU DE MER CHAUFFÉE

Nagez en toute tranquillité dans notre lumineuse piscine d'eau de mer chauffée à 30°C, véritable pépite du Touquet par sa situation à proximité de la plage. Accès direct à nos deux hôtels Novotel Thalassa et Ibis Thalassa. Ouverte toute l'année ! Cours** de natation tous les jours sur demande.



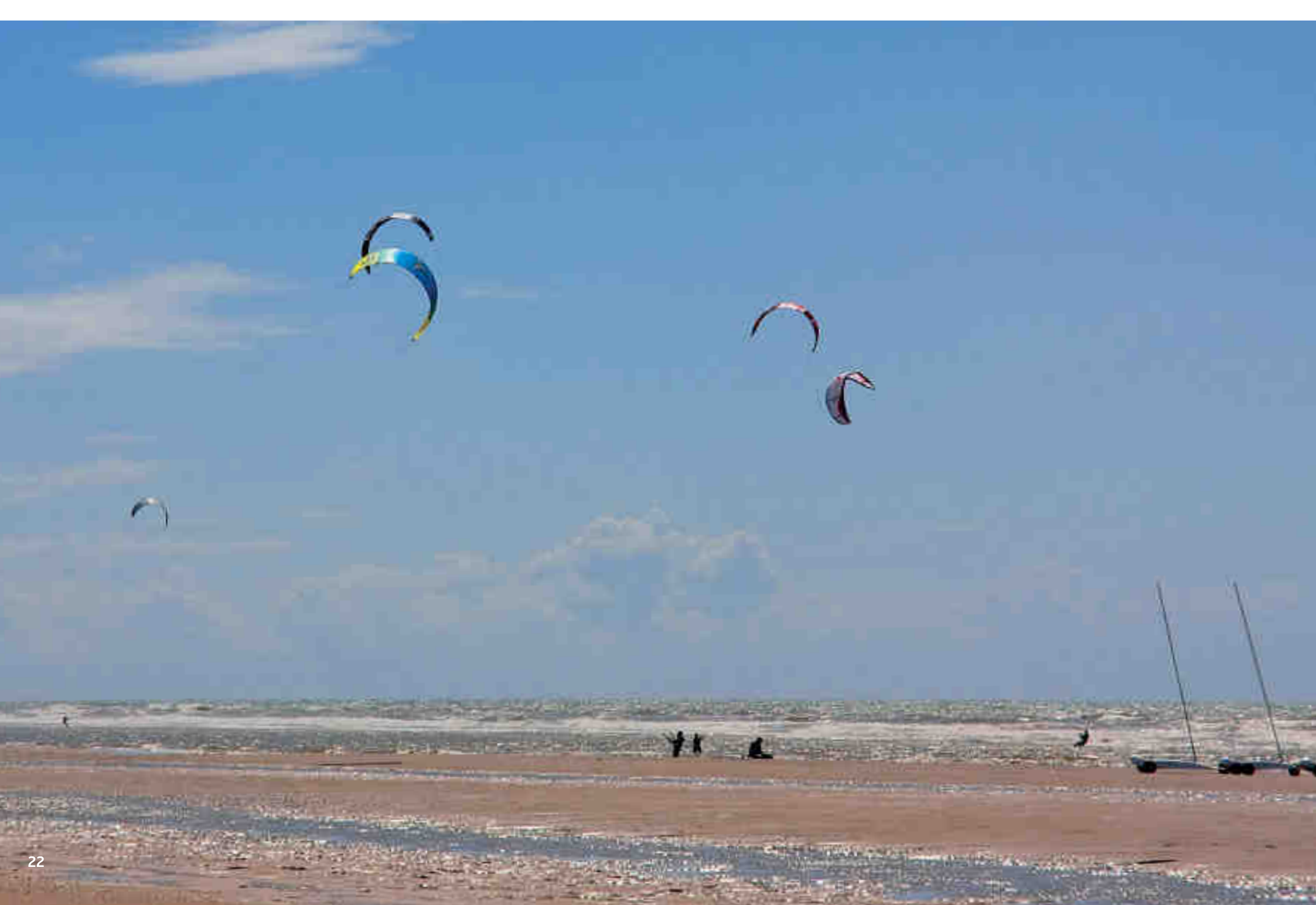
ACTIVITÉS SPORTIVES**

Pour se remettre au sport, ou continuer son entraînement, nous vous proposons différentes activités tout au long de la semaine : abdos-fessiers, stretching, Pilates, harmonisation du dos, aquagym, aquatraining, marche iodée...



*Assurez-vous d'abord auprès de votre médecin que l'activité choisie ne vous est pas contre-indiquée.

**Certaines activités sont proposées en supplément. Pour plus de détails, nous consulter.



Révéler sa curiosité

CULTURE & DÉCOUVERTE



Depuis la Belle Époque, on se presse au Touquet pour venir profiter de la plage et des activités sportives liées à cet environnement marin. Contemplez les façades des villas à l'architecture Art déco, profitez d'une balade dans la forêt aux arbres centenaires ou poussez la porte du musée pour découvrir sa collection d'œuvres de la fin du XIX^e siècle...

Le Touquet est une ville pleine de charme, pour un séjour de quiétude et de repos.

Cultures régionales

La Côte d'Opale, région nature

Le Touquet et ses environs réservent de nombreux loisirs pour les amoureux de nature ou de culture.

Promenez-vous dans la **Baie de Somme** et le **parc ornithologique du Marquenterre**.

Observez la vie marine à l'**aquarium Nausicaá** de Boulogne-sur-Mer ou promenez-vous dans les innombrables forêts et dunes de l'arrière-pays.

Découvrez également :

- > La ville de **Montreuil-sur-mer**, à 15 km du Touquet, surplombe la Canche et nous livre ses trésors riches en histoire : remparts, églises, rues pittoresques, hôtels particuliers, chapelles...
- > Les célèbres **villas Belle Époque** du Touquet.

Naturellement sport

Les quinze kilomètres de plage offrent un cadre idéal pour les randonnées à cheval et la pratique du char à voile.

A proximité du site se trouve l'un des plus grands centres équestres d'Europe. L'été, des promenades en calèche sont organisées.

Le Touquet possède aussi l'un des plus beaux golfs d'Europe avec trois parcours, 2 x 18 trous et 1 x 9 trous.

Enfin, découvrez toutes nos activités sportives, à moins de 5km du site : kite surf, planche à voile, char à voile, voile, tir à l'arc, vélo, tennis...



Les Saveurs de la Mer

RESTAURANT DU NOVOTEL THALASSA



Le restaurant du Novotel Thalassa surplombe la plage et vous donne l'impression d'être dans un bateau.

Vous voilà confortablement installé face au spectacle des marées...

Notre restaurant vous propose une cuisine traditionnelle et variée, tournée vers la mer. Différentes formules vous sont proposées : à la carte, menus ou suggestions du jour. Dans un cadre exceptionnel, votre repas se transforme en un vrai moment de bonheur. Profitez chaque vendredi, du buffet de la mer et du banc de l'écailler. Une ambiance musicale au piano anime certains de vos déjeuners ou diners.

Le bar le Channel

Le Channel dispose d'une vue extraordinaire sur la mer. Situé en rez-de-plage, c'est un lieu de détente à l'atmosphère cosy et chaleureuse.

Prenez place dans un fauteuil pour commander l'un de nos nombreux cocktails. Et délasssez-vous...

Des soirées sont rythmées par des animations comme le piano bar ou le défilé.

Les beaux jours, la terrasse vous accueille le midi pour des salades et des grillades ou un rafraîchissement tout au long de la journée. L'air tonique de la plage vous ouvrira l'appétit.

Un accès pour les personnes à mobilité réduite est aménagé.





Saveurs et équilibre

RESTAURANT DIÉTÉTIQUE



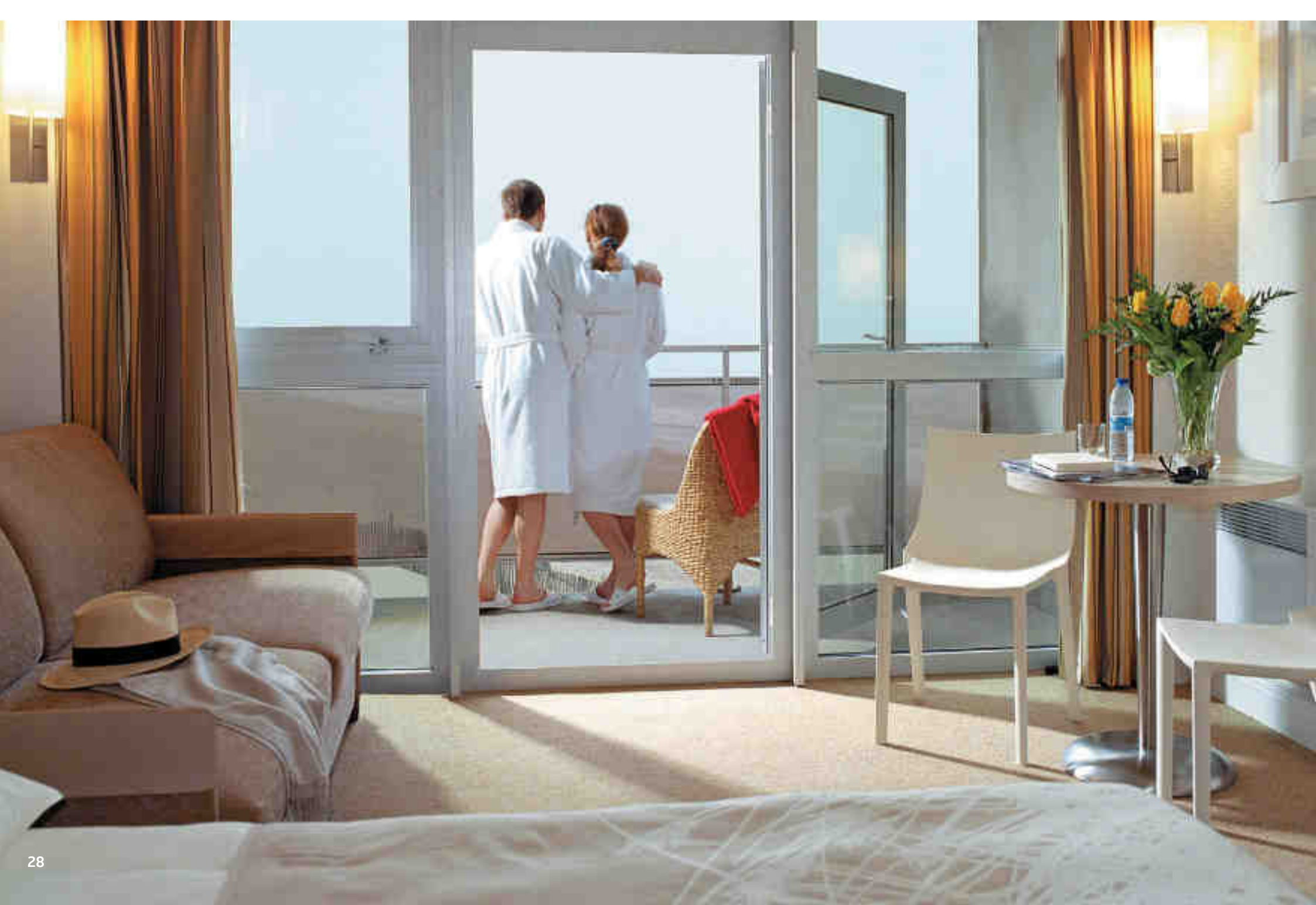
Vous pouvez profiter de votre séjour en thalassothérapie pour prendre de bonnes habitudes alimentaires tout en vous faisant plaisir.

Le restaurant diététique vous propose des déjeuners et des dîners légers, équilibrés et gourmands.

La diététicienne vous accompagne au quotidien, et personnalise vos menus selon vos besoins. Le chef vous concocte des plats étonnants avec des produits sélectionnés pour leur qualité nutritionnelle et gustative. De l'entrée au dessert, ces menus assaisonnés, colorés et nourrissants ravivent votre palais. Laissez-vous tenter et vous serez vite séduit par cette savoureuse cuisine...

Dans la journée, profitez de la vue imprenable sur la mer en dégustant un cocktail de fruits frais. Une collation est proposée l'après midi pour les clients en Pension Complète diététique.

Le chef ou la diététicienne vous dévoilent leurs secrets une fois par semaine avec une conférence sur une cuisine saine et équilibrée.



Confort et services de l'hôtellerie

NOVOTEL THALASSA



Le Novotel Thalassa est idéalement situé sur le front de mer avec accès direct à l'Institut de thalassothérapie. Doté d'une architecture moderne, l'hôtel est aéré et lumineux. Il possède une piscine d'eau de mer chauffée intérieure et une salle de sport. Notre équipe est à votre disposition pour que votre séjour se déroule dans les meilleures conditions.

Les chambres

Le Novotel Thalassa dispose de 149 chambres, dont 146 chambres doubles et 3 suites, réparties sur trois étages avec ascenseur. Elles sont toutes modernes et spacieuses avec vue sur la mer ou orientées sur les dunes.

Pour vous

Dans votre chambre : salle de bains ou douche avec toilettes séparées, mini bar, télévision par satellite, téléphone direct... Toutes les chambres sont non-fumeurs.

Dans votre hôtel : Wifi gratuit dans tout l'établissement. 4 chambres adaptées aux personnes à mobilité réduite.

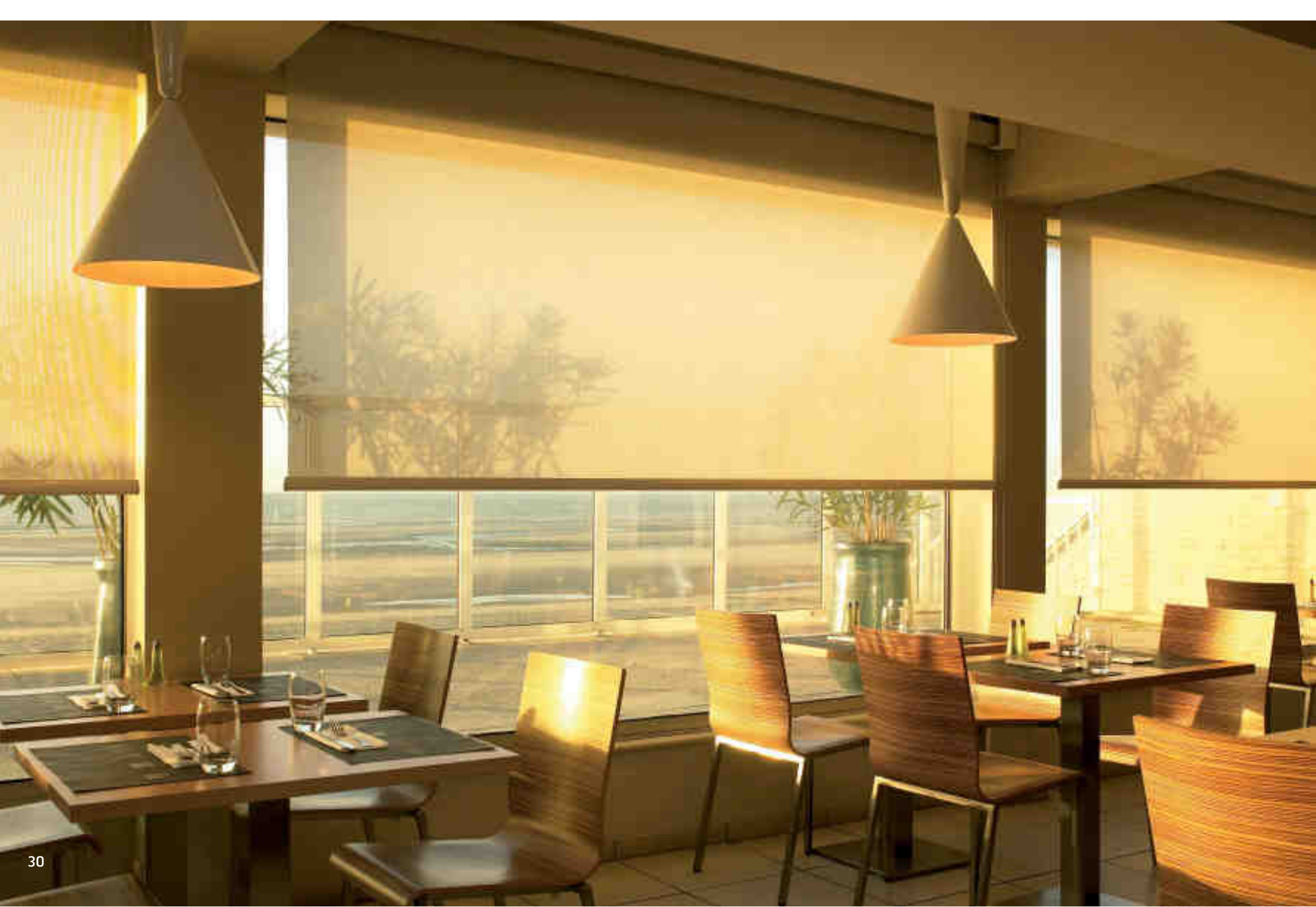
Pour vos enfants

hébergement gratuit pour 2 enfants de moins de 16 ans partageant la chambre de leurs parents.

Les points clés

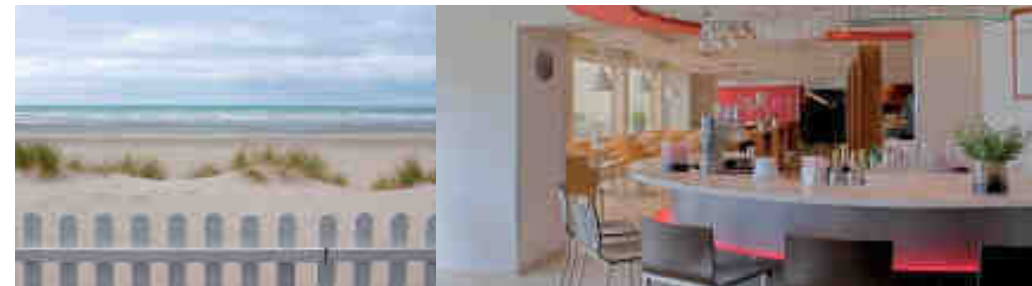
- Chambres vue mer, à quelques mètres de la plage.
- Pour votre confort, accès direct à l'Institut de thalassothérapie.
- Hôtel moderne, spacieux et lumineux.





Escapades gourmandes régionales

RESTAURANT CÔTÉ PLAGE



Le restaurant de l'Ibis
Thalassa surplombe la plage
et vous donne l'impression
d'être dans un bateau.

Vous voilà confortablement
installé face au spectacle
des marées...

La cuisine et vous

Différentes formules vous sont proposées : à la carte, menus et buffet cote d'Opale, une fois par semaine.
Profitez-en pour découvrir nos spécialités régionales.

Le bar Côté Dunes

Envie d'une pause café après le déjeuner... ou de prolonger la soirée autour d'un verre ? Le Côté Dunes vous accueille tous les jours.
L'ambiance conviviale et le personnel disponible vous offre un moment de décontraction et de plaisir avec une vue imprenable sur la mer.





Confort et services de l'hôtellerie

IBIS THALASSA



L'emplacement de l'Ibis Thalassa est exceptionnel. Construit en bordure de mer, avec la plage du Touquet à ses pieds, il bénéficie d'un accès direct à l'Institut de thalassothérapie. Un lit douillet, une salle de bain fonctionnelle...

On se sent vite chez soi.

La plupart des chambres sont dotées d'un petit balcon idéal pour admirer la mer, se prélasser et bronzer.

Notre équipe est à votre écoute et à votre service pour rendre votre séjour des plus agréables.

Les chambres

91 chambres contemporaines et confortables, spacieuses et chaleureuses, sur 2 étages.

Pour vous

Dans votre chambre : coffre-fort, sèche-cheveux dans la salle de bain, téléphone direct, télévision avec satellite, accès Wifi gratuit. Toutes les chambres sont non-fumeurs. Encas à toute heure. 1 chambre adaptée pour les personnes à la mobilité réduite

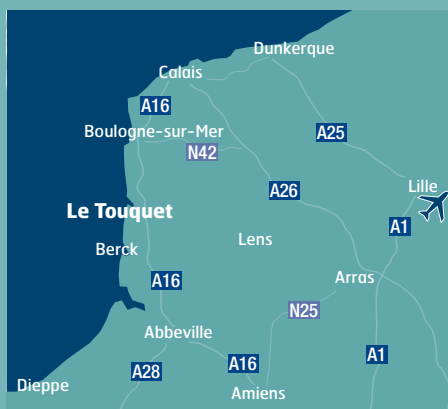
Pour vos enfants

menu enfant proposé au restaurant de l'hôtel. Lits bébés à votre disposition (sur demande). Hébergement gratuit pour un enfant de moins de 12 ans dans la chambre des parents. 16 chambres communicantes permettent d'accueillir les familles.

Les points clés

- Chambres vue mer, à quelques mètres de la plage.
- Pour votre confort, accès direct à l'Institut de thalassothérapie.
- Hôtel confortable et calme, pour votre plus grande détente.





Accès Le Touquet

Par route

- > 2h30 de Paris, autoroute A16, sortie Étaples-Le Touquet
- > 1h30 de Lille
- > 2h30 de Bruxelles

Par train

- > 2h20 de Paris Gare du Nord, Nouveau 1h20 de Lille, arrivée Gare d'Étaples-Le Touquet
- À 6 km de la gare.
- Taxi entre la gare d'Étaples-Le Touquet et l'hôtel.

Par avion

- > À 1h30 de l'aéroport international de Lille-Lesquin

Parking extérieur au Novotel, gratuit.
Parking clos au Novotel, sur réservation, payant.
Parking privé non clos à l'Ibis, gratuit.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Point presse, location de voiture (payant). Accès Internet, boutique.

Moyens de paiement acceptés : Visa, Mastercard, American Express, Eurocard, Diners Club.

Animaux uniquement en chambre (payant).

Chambre disponible à partir de 16h à votre arrivée, elle doit être restituée pour midi le jour de votre départ.

Votre confort : un peignoir est mis à votre disposition pour la durée de votre séjour. Il est obligatoire d'avoir des sandales propres et antidérapantes pour circuler dans l'Institut. Elles sont offertes pour tout séjour hébergé de thalasso thérapie d'une semaine et plus. Pensez à emmener deux maillots de bain pour vos soins. Un pour les soins secs et un autre pour les soins en eau de mer. Il est conseillé d'avoir une tenue décontractée et des chaussures confortables pour les promenades et les activités sportives, et plus particulièrement dans le cadre d'un séjour Minceur.

Institut : tous nos programmes de soins sont non contractuels et susceptibles d'évoluer au cours de l'année. Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité à l'accueil de l'Institut. Les temps de soins indiqués sont des temps planning et comprennent l'accueil, l'installation en cabine et le soin. Conditions générales de ventes disponibles dans notre document tarifaire.

Pour connaître les [dates de fermeture](#) du site Thalassa Le Touquet, n'hésitez pas à nous contacter.

Retrouvez plus d'informations
et toutes nos promotions sur
notre site internet www.thalassa.com

Certificat médical : pour les séjours à partir de 4 jours, dans un souci à la fois de sécurité et de bienfait optimal pour vous, un certificat médical de non contre-indication aux soins de thalasso thérapie et hammam datant de moins d'un mois, est obligatoire. Pour les séjours de moins de 4 jours, il vous sera demandé de signer une décharge avant de débiter vos soins.

Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalasso thérapie ou nécessitent des précautions ; votre programme de soins sera adapté en conséquence. Pour plus de renseignements, nous consulter.

Notre établissement se réserve le droit de demander un nouvel avis médical avant l'entrée en soins ou de refuser toute personne dont l'état de santé pourrait présenter un risque.

Nos soins de thalasso thérapie sont destinés à des personnes de 18 ans et plus.

Dès confirmation de votre réservation d'un séjour d'une semaine, vous recevrez le "Guide de votre Thalasso thérapie". Il vous apportera plus de détails sur ce qu'il faut prévoir et sur le déroulement de votre séjour.