



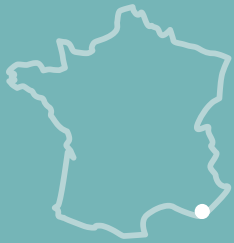
# Hyères

DESTINATION AUTHENTIQUE



THALASSOTHÉRAPIE & SPA 2011





## DES ATOUS DE CHARME

- > Une architecture typiquement provençale sublimée par un joli jardin fleuri.
- > La proximité des magnifiques îles d'or : Porquerolles, Levant et Port-Cros.
- > Un climat méditerranéen d'une douceur extrême.
- > Une situation exceptionnelle en bordure de plage.

## NOS PROGRAMMES DE SOINS

### NOS SEMAINES

HARMONIE	p 6
REMISE EN FORME	p 8
SÉRÉNITÉ	p 10

NOS INSTANTS  NOUVEAUTÉ p 12

NOTRE MINI-SEMAINE p 14

### NOS COURTS SÉJOURS

ESCALE DÉCOUVERTE	p 15
ESCALES TEMPSDENSES	p 15





## HYÈRES, PAUSE DÉTENTE EN PROVENCE

Entre mer et terre, sable fin et parfums de garrigue, Hyères donne rendez-vous à tous les amoureux de la douceur provençale. Au pied du Massif des Maures, l'Institut de thalassothérapie se niche dans la pinède, au bord de la Méditerranée. Son architecture provençale et son jardin paysagé invitent immédiatement à la relaxation. 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 profiter de tous les bienfaits de la mer...

### SOMMAIRE

Séjours de thalassothérapie	p 4
Soins phares de thalassothérapie	p 13
Beauté & Forme	p 16
Culture & Découverte	p 21
Restaurant	p 23
Ibis Thalassa	p 25
Utile & Agréable	p 26

## 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 DE HYÈRES, AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

L'Institut de thalassothérapie circulaire, de plain-pied sur la plage, est doté de cabines fonctionnelles qui bénéficient de la lumière naturelle.

Décoré avec les couleurs chaudes du midi, sa taille à dimension humaine vous garantit des conditions optimales de détente.

Un encadrement d'experts attentionnés composé d'hydrothérapeutes et d'esthéticiennes 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

Dégustez sans modération nos tisanes BIO que nous vous offrons chaque jour, dont "Melissea" aux effets relaxants.



## 30 SOINS\* INDIVIDUELS

5 soins par jour, 6 jours

Vivez des moments de détente absolue

- 6 modelages détente (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 hydromassant, hydrojet, douche à affusion, douche à jet, hydrojambe, pressothérapie...

Prenez soin de votre peau

- 1 gommage corporel 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.

\*\* Le temps de soins indiqué 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, choisissez l'Instant  Oonic pour vous remettre au sport. Rendez-vous page 12.



## 24 SOINS\*

4 soins par jour, 6 jours

Revitalisez  
et ressourcez  
votre corps

- 11 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : 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 détente (30 minutes\*\*)
- 1 douche sous-marine, véritable modelage sous-marin pour vous décontracter et vous détendre

Dynamisez et tonifiez  
votre corps

- 6 séances de remise en forme en piscine, parmi : jets sous-marins dos, jambes ou silhouette

\* 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.

\*\* Le temps de soins indiqué est un temps planning et comprend l'accueil, l'installation en cabine et le soin de 25 minutes.

# sérénité



- > RELAXATION
- > SOPHROLOGIE
- > APAISEMENT



## >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

Prolongez la détente pendant et après votre séjour avec le Bain du soir relaxant moussant de notre ligne cosmétique marine, Aquascience. Aux extraits d'algues et de plantes, il apporte relaxation et délassément.



## 24 SOINS\* & 5 SÉANCES DE RELAXATION 6 JOURS DE SOINS

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

- 11 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : bain hydromassant, douche à affusion, hydrojambe, douche à jet, hydrojet et pressothérapie
- 3 enveloppements d'algues revitalisants
- 6 séances de jets sous marins

Vivez des moments  
de détente  
et de bien-être

- 3 modelages détente (30 minutes\*\*)
- 1 douche sous-marine, véritable modelage sous-marin pour vous décontracter et vous détendre


Lâchez prise  
avec 5 séances  
de relaxation

- 5 séances de sophrologie (60 minutes chacune)


\* 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.

\*\* Le temps de soins indiqué est un temps planning et comprend l'accueil, l'installation en cabine et le soin de 25 minutes.

## NOTRE INSTANT

Pour compléter et personnaliser votre programme de soins, nous avons imaginé l'Instant  qui prolonge les bienfaits de votre séjour.

Cette formule, à programmer selon vos envies au cours de votre séjour\*, est conçue 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 renouez avec votre tonus et votre vitalité grâce à un coaching sportif personnalisé et professionnel.

2 formules au choix :

- 1 bilan forme avec le coach sportif en début de séjour

ou

- 5 cours encadrés et personnalisés avec le coach, en petit groupe de 4 personnes maximum. Séances au choix : aquagym en piscine ou en mer, aquajogging, aquabuilding, renforcement musculaire, cardiotraining, relaxation en salle, stretching, marche ou course tonique sur la plage ou en pinède.

# 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 et des huiles essentielles aux propriétés relaxantes ou circulatoires peuvent être ajoutées.

> 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 décontractant, 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 ressourcent 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 Hyères 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 et 4 jours de soins)

- 8 soins individuels d'hydrothérapie, parmi : bain hydromassant, douche à affusion, douche à jet, hydrojet, pressothérapie
- 2 enveloppements d'algues revitalisants
- 2 modelages détente\*\*
- 4 séances de remise en forme en piscine : jets sous-marins dos, jambes ou silhouette

\* 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.

\*\* La durée du modelage détente est de 30 minutes et comprend l'accueil, l'installation en cabine et le soin de 25 minutes.



# 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 et 2 jours de soins)  
**ou 9 SOINS\* SUR 3 JOURS** (forfait 4 jours / 3 nuits et 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 :**

- 4 soins individuels, parmi :  
hydrojet, bain hydromassant, douche à affusion,  
douche à jet, hydrojambe, pressothérapie
- 1 enveloppement d'algues revitalisant
- 1 jet sous-marin dos, jambes ou silhouette

**Pour connaître les 3 soins de votre 3<sup>ème</sup> jour, nous consulter.**



## ESCALE TEMPSDENSES

**6 SOINS\* SUR 2 JOURS** (forfait 3 jours / 2 nuits et 2 jours de soins)  
**ou 9 SOINS\* SUR 3 JOURS** (forfait 4 jours / 3 nuits et 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 :**

- 2 modelages détente\*\*
- 1 enveloppement d'algues relaxant ou 1 douche à affusion
- 3 soins individuels d'hydrothérapie apaisants et relaxants : 1 douche sous-marine, 1 bain hydromassant, 1 hydrojet

**Les soins de votre 3<sup>ème</sup> jour :**

- 1 modelage détente\*\*
- 1 enveloppement d'algues relaxant
- 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 (45 minutes)
- 2 modelages détente\*\*
- 2 soins individuels d'hydrothérapie relaxants : 1 bain hydromassant, 1 hydrojet

**Les soins de votre 3<sup>ème</sup> jour :**

- 1 modelage détente\*\*
- 1 séance d'endermologie visage
- 1 enveloppement hydratant

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 :

- **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.

\* 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.

- **MODELAGE HERBAL AUX TAMPONS MARINS.** Réalisé à l'aide de tampons chauds imprégnés d'un mélange de trois thés auxquels sont associées trois algues, ce rituel vous entraîne sur le chemin de la relaxation absolue.
- **RITUEL ILE ROUGE, DECLEOR. NOUVEAUTÉ.** Gommage aux graines de fruits exfoliantes et stimulantes suivi d'un modelage manuel associé à un accessoire en bois d'acacia.
- **MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES.** Expérimentez la sensation des pierres d'origine volcanique, chargées d'énergie positive, imprégnées d'huiles essentielles circulant sur tout votre corps. Ce soin unique apaise le corps et l'esprit.

Découvrez également le modelage relaxant du corps aux huiles, le shiatsu, le reiki et l'ostéopathie...

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

## LES ESCALES

- **JARDIN DETENTE.** Découvrez tout notre savoir-faire dans ce rituel. Au programme, un gommage corporel marin suivi d'un soin complet du visage, puis d'un modelage relaxant aux huiles essentielles (165 minutes).
- **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 que vous retrouviez vitalité et tonus.

### LA SALLE DE FITNESS

Retrouvez la forme avec plaisir, encadré par un personnel discret et expert, dans une salle toute équipée en appareils de cardiotraining et de fitness : deux vélos, un trainer elliptique, un tapis course et un rameur. Bénéficiez des cours d'abdos-fessiers et de stretching en salle, et d'aquagym en piscine ou en mer selon la météo.

### LA PISCINE D'EAU DE MER CHAUFFEE

La piscine d'eau de mer chauffée à 30°C est ouverte sur le jardin et la plage par de larges baies vitrées coulissantes. Des terrasses confortables l'entourent. Elle est le plus agréable lieu de relaxation entre ou après les soins.



### LA TISANERIE

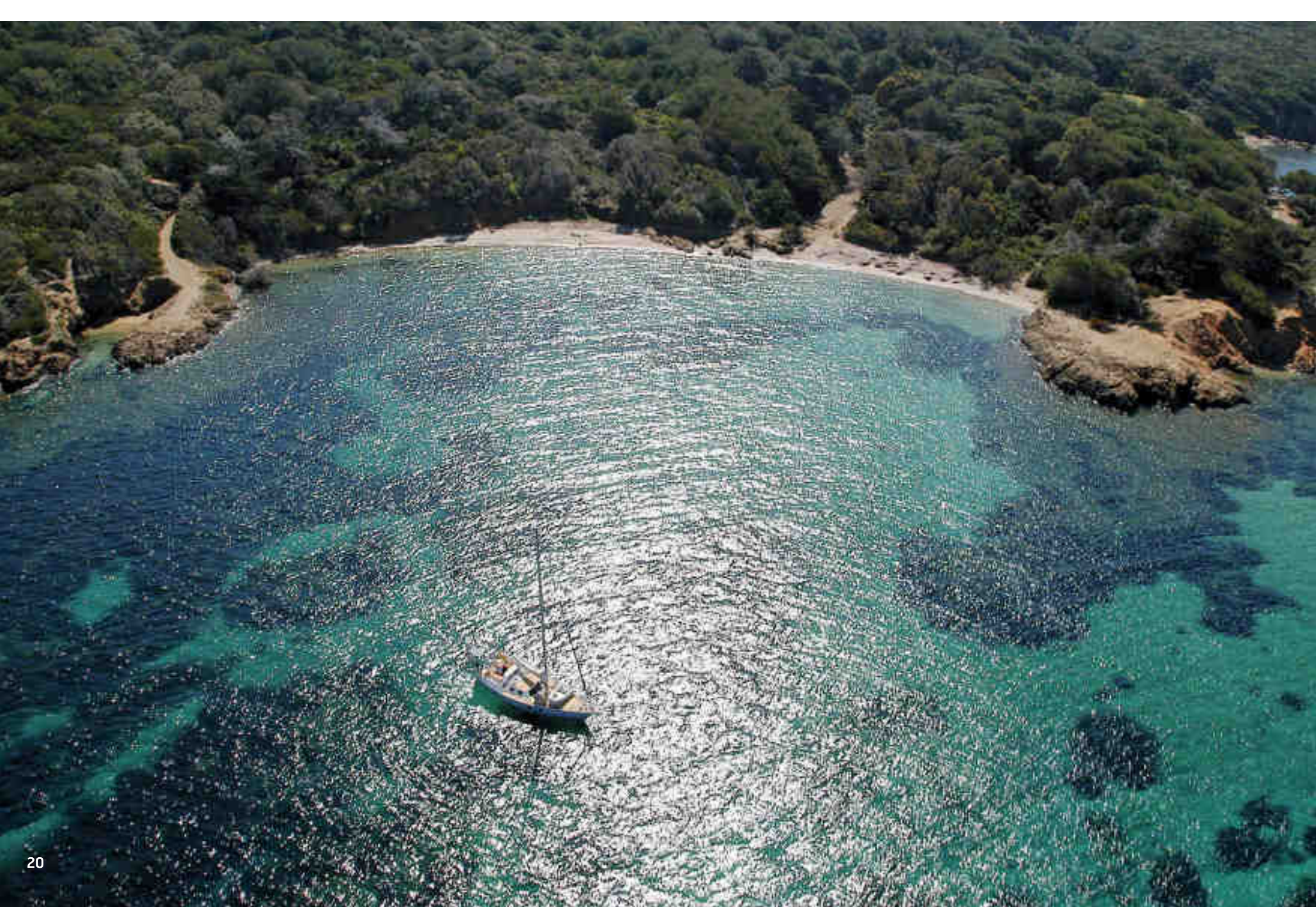
L'ambiance de la tisanerie est le parfait trait d'union de convivialité entre toutes les activités de soins. Différentes tisanes vous y sont proposées.

### LE HAMMAM

Dans un bain de vapeur, purifiez votre peau en profondeur et profitez d'une relaxation intense. Après le hammam, laissez-vous tenter par un gommage pour exfolier et renouveler vos cellules. Votre peau pourra ainsi mieux absorber les sels minéraux et oligo-éléments des soins suivants.



\*Assurez-vous d'abord auprès de votre médecin que l'activité choisie ne vous est pas contre-indiquée. L'Espace Forme est libre d'accès en journée pour les clients de l'Institut.



Révéler sa curiosité

# CULTURE & DÉCOUVERTE



La douceur du climat méditerranéen et l'ensoleillement le plus élevé de France permettent de conjuguer avec bonheur des vacances dans un environnement privilégié avec les bienfaits de la thalassothérapie.

Des paysages et des monuments époustouflants à découvrir dans un rayon de quinze à vingt-cinq kilomètres.

## Balades au cœur d'une région d'exception

Servi par un climat unique, **Thalassa Hyères, situé sur la presqu'île de Giens**, profite des richesses d'une région à l'histoire et à la culture préservées.

**Pour enrichir votre séjour, la région compte de nombreux sites à visiter :** vignobles locaux, îles préservées, villages typiques, Toulon et sa rade, la Mine de Cap Garonne, le musée du cuivre du Pradet...

**L'île de Porquerolles**, véritable paradis, vous transporte ailleurs avec ses senteurs de thym, ses chemins bordés de pins et d'eucalyptus, ses criques aux eaux turquoise.

**Les villages typiques du sud :** Bormes les Mimosas et le Fort de Brégançon, la cité médiévale de Hyères, les fameux villages de St Tropez et Ramatuelle...

**Chartreuse de la Verne.** Visitez ce monastère datant du Moyen-Âge, situé sur les hauteurs du massif des Maures, au cœur de la forêt.

Promenez-vous également sur les **sentiers du littoral** et admirez l'eau turquoise...

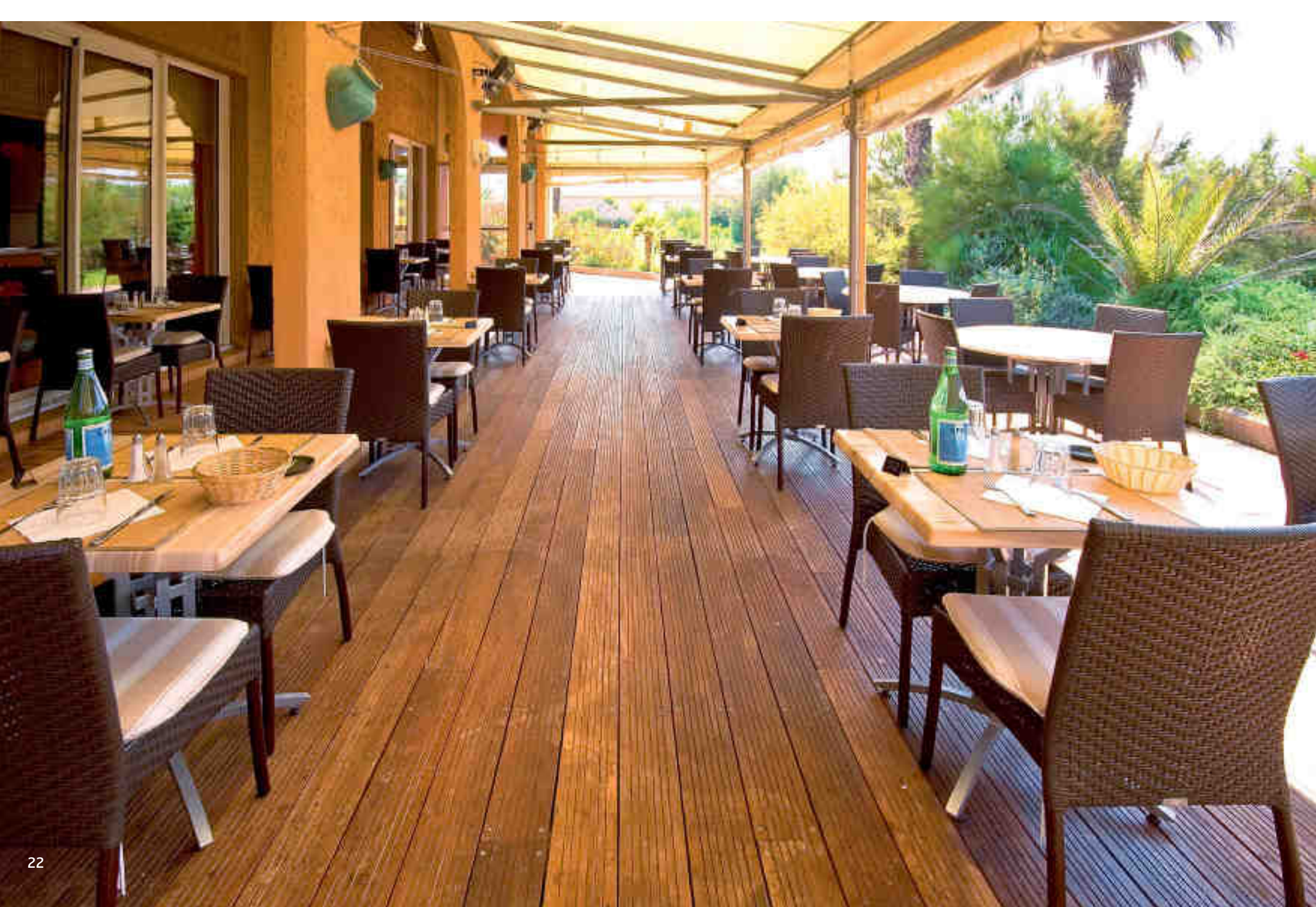
**Les magnifiques Calanques de Cassis** longent la mer jusqu'à Marseille et offrent de splendides panoramas. Elles sont le rendez-vous des randonneurs et des amateurs d'escalade et comptent 160 km de sentiers balisés.

La route des Crêtes qui relie Cassis à La Ciotat domine la mer et offre un panorama exceptionnel sur la baie et les calanques.

## Naturellement sport

Une multitude d'activités sportives et de loisirs vous sont proposées à proximité du site :

- pour être en totale harmonie avec la nature : vélo, VTT, golf, centre de plongée, équitation, planche à voile, tennis, tennis de table, babyfoot...
- pour les sportifs en recherche de sensations : jet ski, kite surf, karting...
- pour des loisirs en famille : randonnées pédestres sur les sentiers de la presqu'île, au jardin d'oiseaux exotiques...
- vos autres divertissements : casino, cinéma, discothèque, théâtre.



Saveurs marines

# RESTAURANT LA ROUTE DES ÎLES



Au coeur des jardins de l'hôtel, dans une ambiance chaleureuse entretenue par la bonne humeur d'une équipe attentive à votre bien-être, le restaurant La Route des Îles vous propose une cuisine méditerranéenne de qualité, élaborée autour de produits régionaux et saisonniers.

Une fois par semaine, la soirée "Buffet" offre un moment de partage autour des spécialités de la Provence, de la mer ou d'ailleurs... Une table d'hôtes est ouverte à tous ceux qui souhaitent prendre leur repas de façon conviviale avec d'autres clients.

Vous pouvez également profiter de votre séjour à l'hôtel Ibis Thalassa Hyères pour retrouver les bons réflexes d'une alimentation équilibrée grâce aux recettes élaborées par notre chef.

Dès les beaux jours, ayez plaisir à prendre vos repas sur la terrasse où la lumière, la senteur des pins, la saveur des mets et des vins régionaux enchanteront les papilles des amoureux du goût.

En saison, un kiosque vous propose également des collations pour vos petites faims.

## Le bar

Pourquoi ne pas aussi profiter d'instant de détente au bar de l'hôtel ? Au son d'une douce musique d'ambiance, venez savourer quelques cocktails maison à base de fruits frais ou de bienfaitantes tisanes.





Confort et services de l'hôtellerie

# IBIS THALASSA



L'hôtel Ibis Thalassa Hyères est parfaitement intégré dans l'environnement de la région grâce à son architecture typiquement provençale.

L'hôtel, baigné d'une splendide lumière naturelle, vous assure confort et tranquillité.



## Les chambres

Les 95 chambres sont lumineuses et décorées à la provençale. Elles sont orientées sur le jardin de pins, de lauriers roses et de palmiers et sont réparties sur 2 étages dans un complexe de plusieurs bâtiments. L'hôtel dispose de 80 chambres doubles et de 12 twins. 3 chambres sont adaptées aux personnes à mobilité réduite.

## Pour vous

Dans votre chambre : sèche-cheveux, télévision par satellite, accès Wifi gratuit, chambres non fumeurs, climatisation, chauffage individuel, téléphone direct, radio. Dans votre hôtel : bagagerie, Wifi dans tout l'hôtel, service de blanchisserie et de pressing (à proximité), coffre-fort individuels.

**Pour vos enfants :** lit supplémentaire ou lit bébé (jusqu'à 18 mois et selon disponibilité), menu et siège enfant au restaurant, 2 chambres peuvent accueillir 2 adultes et 2 enfants de moins de 12 ans (supplément pour le 2<sup>e</sup> enfant).

## Les points clés

- Hôtel situé à quelques mètres de la plage.
- Pour votre confort, accès direct à l'Institut de thalassothérapie.
- Architecture provençale contemporaine invitant immédiatement à la relaxation...



## Accès Hyères

### Par route

- > De Toulon/Nice (A57), direction Hyères, puis Giens les îles (D97), à 500 m après l'entrée du village de La Capte.  
4h00 depuis Lyon.  
1h30 depuis Nice.

### Par train

- > TGV direct jusqu'à la gare de Hyères depuis Paris Gare de Lyon : 5 h de trajet.  
Taxi entre la gare et l'hôtel.  
Tarifs, nous consulter.  
Ligne de bus entre la gare et l'hôtel (nous consulter pour les horaires).

### Par avion

- > 1h20 d'avion Paris Orly/Toulon-Hyères.  
À 5 min de l'aéroport international de Toulon-Hyères

Retrouvez plus d'informations  
et toutes nos promotions sur  
notre site internet [www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Point presse et Internet gratuit (couverture Wifi sur 100% de l'hôtel). Location de voiture en partenariat avec Europcar (payant). Parking privé, fermé le soir, gratuit.

Moyens de paiement acceptés : CB, American Express, Diner's.

Animaux acceptés avec supplément, sauf au restaurant et à l'Institut. Nous consulter.

Chambre disponible à partir de 15h 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. De plus, une paire de sandales vous sera offerte pour tout séjour hébergé de thalassothérapie d'une semaine et plus.

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 de l'hôtel et de l'Institut de thalassothérapie, n'hésitez pas à nous contacter.

Certificat médical : pour les séjours de plus 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 thalassothérapie 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 thalassothérapie 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 thalassothérapie sont destinés à des personnes de 18 ans et plus.

Dès confirmation de votre réservation d'un séjour d'une semaine, vous recevrez la Fiche Santé et le "Guide de votre Thalassothérapie". Ils vous apporteront plus de détails sur ce qu'il faut prévoir et sur le déroulement de votre séjour.

