

## Thalassa sea & spa : Se détoxifier du stress

*Qu'il s'agisse d'arrêter la spirale du surmenage avant qu'il ne conduise à l'épuisement, d'apaiser les maux de ventre causés par le stress, ou retrouver le sommeil et l'équilibre, Thalassa sea & spa propose des programmes ciblés pour rétablir harmonie physique et émotionnelle.*

### **Echappée pleine conscience delight au Sofitel Quiberon Diététique**

Allier thalasso délassante à des séances de développement personnel et à une nutrition 100% diététique pour reconnecter le corps et l'esprit, c'est ce qu'offre Le Sofitel Quiberon Diététique, dans un format de 4 jours. Le programme 'Echappée Pleine Conscience' repose sur des activités coachées de développement personnel pour se retrouver, telles que marche méditative en bord de mer, respirologie, Pilates et yoga, et sur une palette de modelages, dont un modelage sous pluie marine, invitant à la relaxation et au lâcher prise. Enfin des soins thalasso drainants et apaisants complètent ce programme et rechargent le corps en sels minéraux. Les tensions s'évanouissent, vous reprenez le contrôle... en pleine conscience !

A partir de 1 820 € par personne en chambre double supérieure face à la mer, 4 jours & 4 nuits en pension complète, 13 soins + 4 activités coachées.

### **Stress Détox à Biarritz**

Le programme 'Stress détox' du Sofitel Biarritz Thalassa sea & spa invite à faire le point, lâcher prise et se régénérer, en 6 jours. Composé et supervisé par les experts kinés du site, il comprend 20 soins qui agissent en synergie, pour éliminer les pressions et le stress quotidien, la fatigue physique et émotionnelle, due en partie à un rythme de vie déséquilibré. Côté thalasso, des soins régénérants ciblés permettent de faire le plein de vitalité. Pour apaiser et réconcilier le corps et l'esprit, des massages Tui Na, sensoriels ou encore des hydrojets MusicÔrelax alternent avec des séances de lâcher prise telles que le lagon de relaxation et la sophrologie. Des séances de respirologie visent à faire prendre conscience de sa capacité d'oxygénation et à maîtriser son souffle pour se recentrer, se concentrer et retrouver énergie et sérénité.

A partir de 2 196 € par personne en chambre double, 6 jours & 6 nuits en ½ pension, 20 soins + 2 rendez-vous Experts

### **Ventre Bonheur à l'île d'Oléron**

Principale source du bien-être, le ventre est la partie centrale du corps, celle autour de laquelle s'organisent l'équilibre, la statique et le mouvement. Ce ventre dérange parfois, martyrise et pèse aussi. Le Novotel Île d'Oléron Thalassa sea & spa a composé un programme pour apprendre à connaître son ventre mais aussi à bien le traiter, comme un ami fidèle qui nous veut du bien, avec une nutrition adaptée, une bonne gymnastique abdominale, une bonne respiration et de bons « petits massages ». Le programme 'Ventre Bonheur' débute par un bilan nutritionnel et un bilan OligoScan pour déterminer les éventuels déséquilibres et les corriger. Il se poursuit par des soins de thalasso drainants et détoxifiants comme le Iyashi Dôme, des séances d'Aqua De Gasquet selon sa méthode en bassin d'eau de mer pour renforcer en douceur la sangle abdominale, des séances de Respirologie, de sophrologie et d'auto-hypnose pour se reconnecter avec son centre et digérer ses émotions, et des séances de réflexologie du ventre inspirées du Chi Nei Tsang pour dénouer les tensions émotionnelles et rétablir le flux énergétique. Un programme conçu pour retrouver un ventre heureux !

A partir de 1 479 € par personne en chambre double, 6 jours & 6 nuits en ½ pension, 2 bilans & 2 ateliers.





## Echapper au burn-out au Touquet

Afin de prendre du recul face à la pression et la fatigue autant physique qu'émotionnelle, l'institut de thalassothérapie Thalassa sea & spa du Touquet a mis en place un programme sur 4 jours, pour aider à se libérer du stress quotidien et se recentrer. Le programme débute par un rendez-vous avec le médecin pour faire le point. Des séances de Spirométrie ou de respiration dirigée permettent de retrouver un second souffle. Le lâcher prise s'amorce grâce au modelage Kansu de la voûte plantaire, à l'hydrojet MusicÔrelax et au Relax'Air, un modelage composé de pressions et d'étirements réalisé sur un coussin en apesanteur et accompagné de musicothérapie. Des soins de thalasso rechargent l'organisme en oligo-éléments pour l'aider à lutter contre la fatigue et le stress. Un programme pour prendre le temps de prendre soin de soi.

A partir de 912 € par personne en chambre double, 4 jours & 5 nuits en ½ pension, 16 soins + 1 rendez-vous expert.

**CONTACT PRESSE : Florence Picaud | INDIGO CONSULTING | Tél. : 01 40 28 10 00**

THALASSA SEA & SPA, LA MARQUE BIEN-ÊTRE DU GROUPE ACCOR, 14 DESTINATIONS DE THALASSOTHÉRAPIE ET SPA EN FRANCE ET À L'INTERNATIONAL  
LE TOUQUET Paris-Plage • DINARD • QUIBERON • ILE D'OLERON • BIARRITZ • HYERES • FREJUS • GOLFE D'AJACCIO • AGADIR (MAROC)  
ESSAOUIRA (MAROC) • TIMI AMA (SARDAIGNE) • CAPOVATICANO (ITALIE DU SUD) • KALIDRIA (ITALIE DU SUD) • ZALLAQ (BAHREIN)

Accor, premier opérateur hôtelier mondial, leader en Europe est présent dans 92 pays avec plus de 3 600 hôtels et 460 000 chambres. Fort d'un large portefeuille de marques, avec Sofitel, Pullman, MGallery, Grand Mercure, Novotel, Suite Novotel, Mercure, Adagio, ibis, ibis Styles, ibis budget et hotelF1, Accor propose une offre étendue, allant du luxe à l'économique. Avec plus de 160 000 collaborateurs sous enseignes Accor à travers le monde, le Groupe met au service de ses clients et partenaires son savoir-faire et son expertise acquis depuis 45 ans.



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