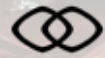




# CONGRÈS, SÉMINAIRES & INCENTIVES



- WORK & RELAX -

**SOFITEL**  
HOTELS & RESORTS

BIARRITZ LE MIRAMAR THALASSA SEA & SPA

# LA THALASSO

Après une journée de travail, laissez-vous tenter par notre espace de thalasso.

Dans un cadre très relaxant avec une architecture aux lignes épurées et zen, Thalassa sea & spa vous propose une halte dans l'espace-temps.

Des techniques nouvelles, une équipe de professionnels vous accueillent dans des pavillons privatifs.

Des forfaits exclusifs pour les groupes :

- de soins individuels tels que hydrojet, bain multijets, bain microbulles, pluie marine.
- de soins piscines tels que les jets sous-marins, la piscine aquatique.
- privatisation d'un pavillon pour accueillir vos équipes.



**OPTIMISEZ VOTRE  
BIEN-ÊTRE AVEC  
NOS SOINS  
PERSONNALISÉS**



# NOS OFFRES BIEN-ÊTRE

TOUS NOS FORAITS DONNENT L'ACCÈS LIBRE À LA SALLE DE FITNESS, SAUNA, HAMMAM ORIENTAL AINSI QU'À NOS DEUX PISCINES D'EAU DE MER PENDANT LA DEMI-JOURNÉE DE SOIN



**1 SOIN D'HYDROTHERAPIE** parmi : Détente sous pluie marine, hydrojet, bain de mer hydromassant, ou Pressothérapie

**1 SÉANCE** parmi : Jets sous-marin, aquavitalité, ou aquagym

NOMBRE DE SOINS : 2  
75€ PAR PERSONNE



**1 BAIN DE MER HYDROMASSANT** ou un **ENVELOPPEMENT**

**1 MODELAGE RELAXANT** ou **SOUS PLUIE MARINE** de 25 minutes

NOMBRE DE SOINS : 2  
105€ PAR PERSONNE



**1 SOIN D'HYDROTHERAPIE** parmi : Détente sous pluie marine, hydrojet, bain de mer hydromassant ou pressothérapie

**1 SOIN D'HYDROTHERAPIE** parmi : Drainage marin, douche à pomme, hydromassage allongé ou enveloppement

**1 SÉANCE** parmi : Jet sous marin ou aquavitalité

NOMBRE DE SOINS : 3  
115€ PAR PERSONNE



**1 BAIN DE MER HYDROMASSANT** ou **HYDROJET**

**1 SÉANCE** parmi : Jet sous marin ou aquavitalité

**1 MODELAGE RELAXANT** de 15 minutes

Option ZEN : modelage 25 minutes possible avec supplément de 25€ TTC

NOMBRE DE SOINS : 3  
125€ PAR PERSONNE

# NOS OFFRES ÉVASION

TOUS NOS FORFAITS DONNENT L'ACCÈS LIBRE À LA SALLE DE FITNESS, SAUNA, HAMMAM ORIENTAL AINSI QU'À NOS DEUX PISCINES D'EAU DE MER PENDANT LA DEMI-JOURNÉE DE SOIN



PAUSE  
RELAXATION

Améliorer la concentration de vos participants avec une pause bien-être.

10 minutes d'hydrojet, véritable massage mécanique sur un matelas.

Les clients restent habillés.

SÉANCE D'HYDROJET : 10 MIN  
TARIF TTC : 35€ PAR PERSONNE



SIESTE  
OCÉANE

Privatisez la salle de repos pour une sieste océane avec une vue imprenable sur l'océan.

Séance de relaxation, musique douce, diffusion d'eau marine.

Entre 13h15 et 14h15.

DURÉE : 20 MIN  
TARIF TTC : 300€



MARCHE  
MARINE

Marche découverte le long de l'océan, accompagnée par l'un de nos coaches.

En cas de pluie, réveil musculaire en intérieur.

10 à 15 personnes.

DURÉE : 60 MIN  
TARIF TTC : 300€



ACTIVITÉ  
PHYSIQUE

Réveil musculaire à l'extérieur en fonction de la météo, stretching.

10 à 15 personnes.

DURÉE : 60 MIN  
TARIF TTC : 300€



ATELIER  
DIÉTÉTIQUE

3 thèmes au choix :

- Les fruits de saison, leur teneur glucidique et intérêt nutritionnel selon les saisons.

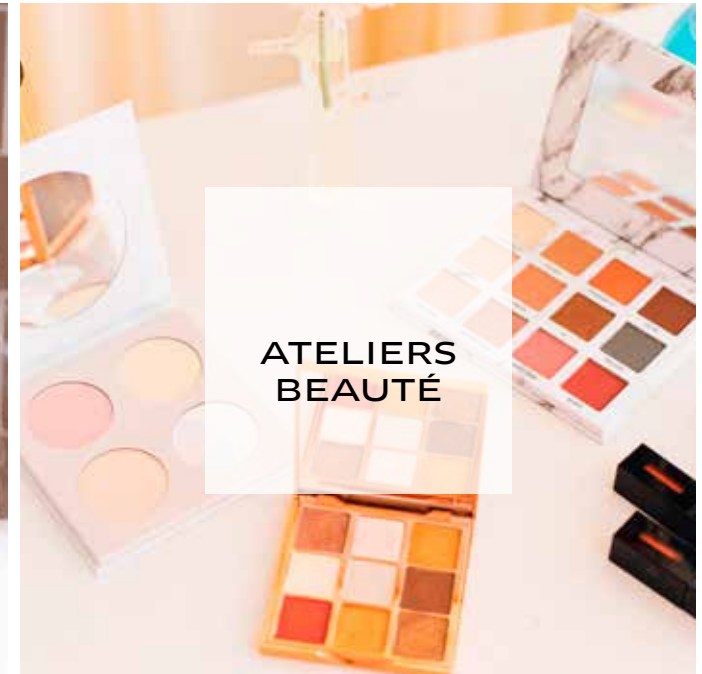
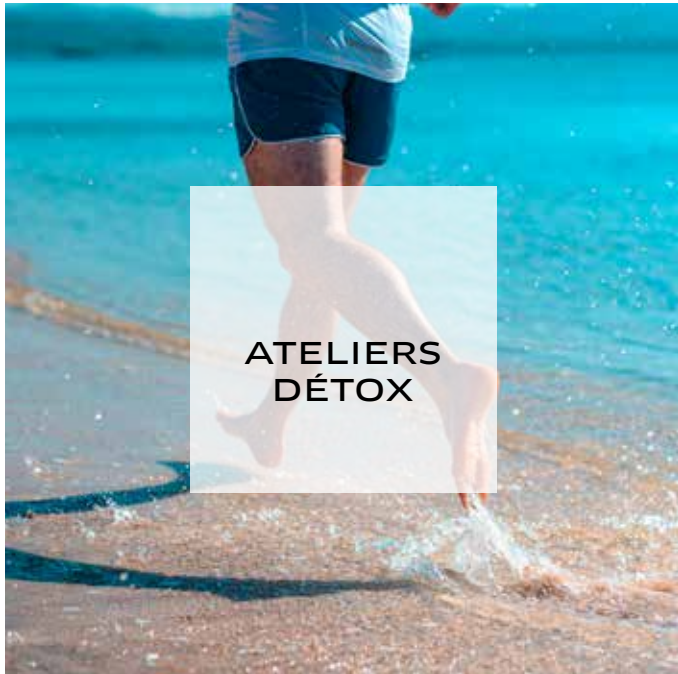
- L'index glycémique des aliments, et son rôle.

- Les produits allégés, leurs avantages et inconvénients.

DURÉE : 60 MIN  
TARIF TTC : 300€

# WELLNESS BAR

TOUS NOS FORFAITS DONNENT L'ACCÈS LIBRE À LA SALLE DE FITNESS, SAUNA, HAMMAM ORIENTAL AINSI QU'À NOS DEUX PISCINES D'EAU DE MER PENDANT LA DEMI-JOURNÉE DE SOIN



	capacité
Jogging - 45 min	10
Micro sieste - 25 min	5
Yoga - 45 min	8
Pilates - 45 min	8
Cryothérapie - 3 min	8
Bilan Oligoscan - 10 min	12
Do-in - 25 min *	12
Posture du dos - 25 min **	12

**Capacité totale des Ateliers Détox : 75**

	capacité
Hydrojet - 10 min	48
Modelage des mains - 10 min	24
Modelage du dos - 10 min	24
Modelage assis - 10 min	12
Modelage crânien - 10 min	24

**Capacité totale des Ateliers Détox : 132**

	capacité
Maquillage - 30 min	6
Diagnostic visage - 30 min	6

**Capacité totale des Ateliers Détox : 12**

\* 6 personnes par séance, animée par un kiné, pour apprendre à réaliser des auto-massages.

\*\* 6 personnes par séance, animée par un kiné pour apprendre à positionner son dos lors de gestes du quotidien ou au travail

# THALASSO & STUDIO BEAUTÉ

TOUS NOS FORFAITS DONNENT L'ACCÈS LIBRE À LA SALLE DE FITNESS, SAUNA, HAMMAM ORIENTAL  
AINSI QU'À NOS DEUX PISCINES D'EAU DE MER PENDANT LA DEMI-JOURNÉE DE SOIN

	<b>Soin en piscine</b> Jet sous marin ou aquavitalité	<b>Massage relaxant</b> Détente du corps et de l'esprit	<b>Soin Thalassa sea &amp; skin</b> Soin corps ou visage	<b>Soin Biologique Recherche</b> Soin spécifique visage
<b>Durée du soin</b>	25 min	25 min / 50 min	25 min / 50 min	50 min / 80 min
<b>Tarifs TTC par personne</b>	30 €	80€ / 130€	70€ / 100€	130€ / 175€

De nombreux experts au service de votre Bien-être :

Coachs Sportifs, diététicienne, esthéticiennes, hôtesse d'accueil, hydrothérapeutes, kinésithérapeutes, maîtres nageurs, etc...

Nous mettrons à votre disposition les peignoirs et serviettes.

Pour votre sécurité et votre confort, pensez à vous munir de sandales en plastique, dont le port est indispensable.

## **DELPHINE LAPEYRE**

+33 (0)5 59 41 31 66  
delphine.lapeyre@sofitel.com

## **MANON LORINET**

+33 (0)5 59 41 30 02  
manon.lorinet@sofitel.com

## **JULIE NOUALS**

+33 (0)5 59 41 35 00  
julie.nouals@sofitel.com

