



Thalassa

SEA & SPA

TIMI AMA

* * * * *

SÉJOURS THALASSO & SPA 2019



pullman
HOTELS AND RESORTS





Voyage au large de l'Italie

Vivre
l'expérience
Thalassa
Timi Ama

par **Patrick Recasens**

Directeur Général — **THALASSA TIMI AMA** - PULLMAN



FAIRE ESCALE

au paradis, entre piscine
et plages immenses,
sable blanc et flamants roses,
palmiers et genévriers.



S'INITIER

aux délices des soins sardes,
aux vertus de la figue de Barbarie,
à la douceur du miel d'arbouse
et au parfum envoûtant du myrte.



VIVRE

des vacances idéales, que l'on soit
plutôt cocooning ou fitness,
trekking ou fiesta, en famille
ou en solo...



RENOUER

avec le golf, le tennis ou le yoga,
et retrouver la forme grâce
à un coaching personnel sur-mesure.



EXPLORER

la Sardaigne des parcs naturels
et des fonds marins, le temps
d'une balade sur la plage
ou d'une excursion fabuleuse.



Pullman Timi Ama Sardegna

Esprit Resort

Pour de vraies vacances :
activités sportives,
excursions, spectacles,
concerts... et Clubs
enfants et teenagers.



L'expérience

Vous êtes au creux d'une baie préservée, constellée d'oasis naturelles. D'un côté, un lac salé cristallin, une mer limpide et quinze kilomètres de plage. De l'autre, un vaste parc de palmiers et de genévriers. Ici tout vous invite à la dolce vita et nous, nous faisons tout pour que chaque instant vous soit doux.

Les chambres

Toutes les chambres ont un balcon ou une terrasse, une belle lumière et un accès direct à la thalasso.



Les restaurants & bars

Un plaisir pour vos papilles

Su Tea Rooftop Restaurant
Ambiance raffinée et vue
imprenable sur la baie de Timi Ama,
Su Tea vous propose chaque soir
un menu élaboré par notre équipe
de chefs. Une invitation à découvrir
tous les produits locaux d'une
cuisine méditerranéenne riche
et savoureuse.

Nous serons heureux d'accueillir
nos enfants dans notre restaurant
La Veranda.



Quatre Tables

Merveilleux buffet de petit-déjeuner, salade croquante face à la mer, dîner sarde aux chandelles ou expérience gastronomique sur notre nouveau Rooftop restaurant Su Tea... Ici, chaque heure a sa gourmandise.

Quatre Bars

Au bord de la piscine ou près de la mer, des cocktails, des jus de fruits frais et des verres de vins du monde entier.



La thalasso & le spa

Inside & Out

La clémence du climat vous invite dans les jardins, le temps d'un parcours sportif au grand air.



L'atmosphère

Colonnades claires, volumes apaisants, bain de lumière... Ici, tout n'est que quiétude et sérénité.

Entre vos soins...

Buller : grande piscine extérieure, parcours marin intérieur, sauna, douches aromatiques et hammam aux huiles essentielles.

Bouger : coaching privé, cardio-training à l'extérieur, yoga, fitness, Zumba...



Ma
parenthèse
iodée

1 ÉLÉMENT : 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 ressourcé.

50 ANS D'EXPERTISE ET D'ATTENTION

Prendre soin de vous, c'est un métier exigeant que nous perfectionnons jour après jour.

Depuis plus de cinquante ans, nos experts innovent au service de votre mieux-être : nouvelles techniques de soins et de lâcher-prise, bilans et programmes connectés, marques cosmétiques expertes... Tout au long de votre séjour, nos équipes vous accompagnent à travers leurs conseils personnalisés et leurs gestes attentionnés.

13 DESTINATIONS D'EXCEPTION

Chez Thalassa sea & spa, chaque séjour est unique.

Choisissez votre destination parmi l'un de nos écrans naturels à couper le souffle : sur une île préservée ou une plage à l'abri des regards, en France, en Sardaigne ou au Maroc...

Nous vous réservons chaque fois une expérience nouvelle avec sa couleur locale, ses paysages et ses rituels exclusifs.

« L'expérience Thalassa sea & spa, c'est l'alchimie entre le pouvoir régénérant de la mer, des équipes expertes à votre écoute et une approche globale du mieux-être. »



Mon
mieux-être,
ma thalasso

CHACUN SES OBJECTIFS, CHACUN SON PROGRAMME

Pour construire nos programmes de soins, nous nous sommes inspirés de vos envies et de vos modes de vie. Résultat : nos programmes sont équilibrés, variés et vous apportent des bienfaits durables. Que vous souhaitiez tonifier votre corps, cultiver une vie saine et équilibrée, récupérer après l'arrivée de bébé ou simplement lâcher prise et vous reposer... Vous êtes au bon endroit.

5 CLÉS POUR DÉFINIR VOTRE PROGRAMME MIEUX-ÊTRE

Vous avez un objectif en tête ? Nous avons la réponse adaptée.

Tous nos programmes de soins sont conçus autour de cinq clés essentielles : Énergie, Sérénité, Détox, Récupération, Éclat. Écoutez votre envie pour trouver le programme qui vous convient.



Votre Thalasso sur mesure

Choisissez votre durée (2 à 6 jours) et vos soins



Bien-être à la carte

p.26

Je veux créer mon propre programme

Vos programmes de soins

6 jours et +

Semaines



Essences Sardes

p.18

Je veux les délices de la dolce vita



Silhouette

p.20

Je veux sculpter et redessiner mon corps



Essentiel dos

p.22

Je veux dénouer mes tensions et me renforcer



Golf & Thalasso

p.23

Je veux alterner greens et récupération



4 à 6 jours

Échappées



Forme & bien-être

p.24

Je veux les bienfaits essentiels de la thalasso



Voyage des sens

p.25

Je veux un modelage chaque jour

1 à 3 jours

Escales



Vitalité

p.29

Je veux goûter aux bienfaits essentiels de la thalasso



Zen

p.29

Je veux lâcher prise immédiatement



En Sardaigne

p.29

Je veux une vraie pause cocooning

Une Thalasso en Famille

~~~~~  
p.28

### De 14 à 18 ans

#### Spa Attitude

15 soins  
sur 4 jours et +

Conçu spécialement pour les ados, filles et garçons, ce programme est un vrai moment de fun et de cocooning, pour rééquilibrer sa peau, chouchouter son corps et se vider la tête.



6 jours  
Semaine

# Sérénité

*M'apaiser et lâcher prise*



6 jours et +

Sérénité 

SIGNATURE TIMI AMA

# Essences Sardes

**JE VEUX** LES DÉLICIES DE LA DOLCE VITA.

À PARTIR DE 6 JOURS / 24 SOINS / 7 NUITS EN DEMI-PENSION

À PARTIR DE  
**1 830 €**  
PAR PERSONNE\*

Miel d'arbose, figue de Barbarie, myrte, lentisque, genévrier...  
Entre les mains des thérapeutes, vous explorez une Sardaigne sensorielle et délassante.

## Se détendre et se ressourcer

- 12 soins essentiels de thalasso, dont 2 drainages marins
- 3 enveloppements reminéralisants aux algues
- 3 parcours marins coachés en bassin d'eau de mer chauffée

## Révéler sa beauté avec Lauro Laboratori

- 1 rituel sarde Ollu de Olia (1h20 min)
- 1 soin visage régénérant à la figue de Barbarie et arbose (50 min)

## Se relaxer et éveiller ses sens

- 1 modelage synergétique à la cire d'abeille sarde (50 min)
- 1 modelage décongestionnant aux herbes sardes (50 min)
- 1 modelage visage et cuir chevelu à l'huile d'olive (25 min)
- 1 modelage à l'huile d'olive sarde (50 min)

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

## CACTUS COCOONING

En exclusivité, Lauro Laboratori a conçu pour nous des soins à base de figue de Barbarie, ce fruit de cactus recherché pour ses vertus nourrissantes et anti-oxydantes.

\* En chambre double classique côté jardin, en très basse saison, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com).



6 jours  
Semaine



# Détox

*Réguler mon poids et trouver mon équilibre*

6 jours et +

Détox 

# Silhouette

**JE VEUX** SCULPTER ET REDESSINER MON CORPS.

À PARTIR DE 6 JOURS / 24 SOINS + 1 RENDEZ-VOUS EXPERT / 7 NUITS EN DEMI-PENSION

À PARTIR DE  
**1 830 €**  
PAR PERSONNE\*

La minceur, ce n'est pas qu'une question de poids. C'est aussi une peau lisse, des muscles fuselés, une taille dessinée...

## Faire le point

- 1 bilan forme et équilibre avec notre personal trainer\*\*

## Préparer la peau

- 1 gommage corps

## Drainer, affiner et remodeler

- 4 drainages marins silhouette
- 3 douches à jet silhouette
- 3 enveloppements minceur aux algues fucus
- 6 soins Idéal Silhouette Thalassa sea & skin\*\*\* (50 min)

## Tonifier et galber la silhouette

- 3 séances de coaching individuel avec notre personal trainer\*\* (45 min)
- 4 activités coachées en bassin

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

\* En chambre double classique côté jardin, en très basse saison, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com).

\*\* Coach Sportif personnel.

\*\*\* La gamme Thalassa sea & skin remplacera la gamme Aquascience à partir du printemps 2019.



6 jours et +

Récupération 

## Essentiel dos

**JE VEUX** DÉNOUER MES TENSIONS ET ME RENFORCER.

À PARTIR DE 6 JOURS / 24 SOINS / 7 NUITS EN DEMI-PENSION

À PARTIR DE  
**1 830 €**  
PAR PERSONNE\*

Soulager vos douleurs,  
dénouer vos tensions,  
renforcer votre posture...

Le pouvoir de la mer rencontre  
l'expertise de la kinésiologie.

### Se détendre et se ressourcer

- 7 soins essentiels de thalasso dont 2 drainages marins
- 3 enveloppements reminéralisants aux algues

### Dénouer tensions et douleurs

- 6 modelages bien-être du dos (50 min)

### Assouplir et renforcer sa posture

- 2 séances de personal training\*\* (45 min)
- 6 activités coachées en bassin

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

### EN BONNES POSTURES

Vous travaillez tout en douceur,  
grâce à la portance de l'eau de mer.  
Et nos masseurs vous aident à retrouver  
les bons réflexes pour préserver votre dos.

\* En chambre double classique côté jardin, en très basse saison,  
voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com).

\*\* Entraînement sportif personnalisé.



6 jours et +

Énergie 

# Golf & Thalasso

**JE VEUX** ALTERNER GREENS ET RÉCUPÉRATION.

À PARTIR DE 6 JOURS / 18 SOINS + 4 GREEN FEES / 7 NUITS EN DEMI-PENSION

À PARTIR DE  
**1 830€**  
PAR PERSONNE\*

Un parcours d'une rare beauté vous attend : 40 hectares, 5 418 m de long et l'un des panoramas les plus saisissants de Sardaigne... Après l'effort, nos thérapeutes prennent soin de vos muscles, de vos articulations et de votre dos, en douceur.

## CÔTÉ GOLF

### Swinguer

- 4 green fees au golf de Villasimius

## CÔTÉ THALASSO

### Drainer et reconforter

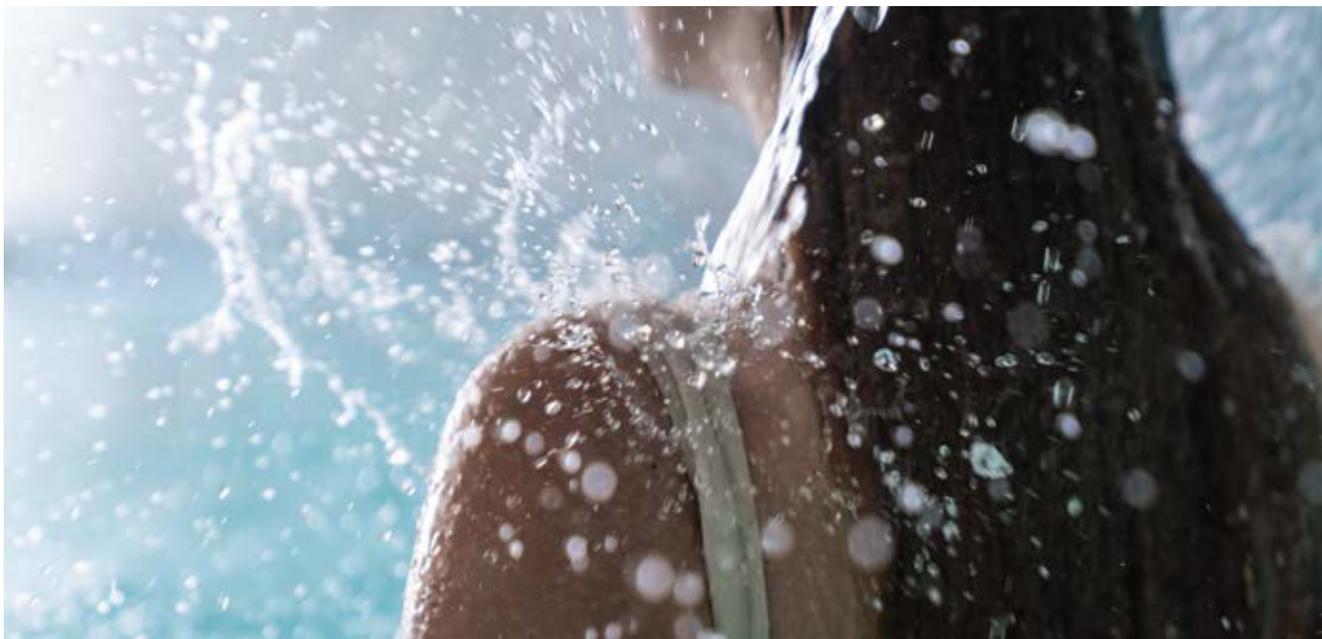
- 6 soins essentiels de thalasso, dont 2 drainages marins, 2 bains hydromassants, 2 douches à jet
- 3 séances de parcours marin

### Soulager et récupérer

- 3 enveloppements reminéralisants aux algues
- 6 modelages (50 min), parmi : holistique, synergétique à la cire d'abeille, décongestionnant aux herbes sardes, aux pierres chaudes, bien-être du dos, massage thaï

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

\* En chambre double classique côté jardin, en très basse saison, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com).



4 à 6 jours

Énergie 

## Forme & bien-être

**JE VEUX** LES BIENFAITS ESSENTIELS DE LA THALASSO.

À PARTIR DE 4 JOURS / 4 SOINS PAR JOUR / 5 NUITS EN DEMI-PENSION

Un programme 100 % thalasso pour repartir durablement régénéré.

Vous avez le choix entre 2 objectifs : zen ou vitalité ?

### EXPÉRIENCES AQUATIQUES

Baigné de lumière, le grand parcours marin alterne bassin bouillonnant, fontaine, jets sous-marins, couloir dynamique et fauteuils microbulles.

POUR UN PROGRAMME DE 6 JOURS  
4 SOINS PAR JOUR / 7 NUITS EN DEMI-PENSION\*\*

### PROGRAMME COMMUN

Pour se régénérer

- 3 enveloppements reminéralisants aux algues
- 3 modelages zen ou séances de Cryoskin localisées de 10 min
- 12 soins essentiels de thalasso dont 4 drainages marins

+

### SOINS VITALITÉ

Pour faire le plein de tonus

- 6 séances toniques coachées en bassin

ou

### SOINS ZEN

Pour se relaxer et évacuer la fatigue

- 6 séances relaxantes coachées en bassin

À PARTIR DE  
**1 125 €**  
PAR PERSONNE\*  
4 JOURS

À PARTIR DE  
**1 605 €**  
PAR PERSONNE\*  
6 JOURS

\* En chambre double classique côté jardin, en très basse saison.  
Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)



4 à 6 jours

Sérénité 

## Voyage des sens

**JE VEUX** UN MODELAGE CHAQUE JOUR.

À PARTIR DE 4 JOURS / 4 SOINS PAR JOUR / 5 NUITS EN DEMI-PENSION

À PARTIR DE  
**1 830€**  
PAR PERSONNE\*

De soins individuels en cocooning, vous lâchez prise, petit à petit. Ressourcé, relaxé, régénéré : vous êtes bien.

### Se ressourcer et se détendre

- 10 soins essentiels de thalasso dont 2 drainages marins
- 2 enveloppements reminéralisants aux algues

### Se relaxer

- 4 modelages (50 min), parmi : holistique, synergétique à la cire d'abeille, balinais décontractant, oriental traditionnel relaxant, sublime de Polynésie délassant, ayurvédique indien tonifiant

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

### MULTI-SENSORIELLE

Entre chromothérapie et huiles essentielles, la douche aromatique est une expérience de délassement infini.

\* En chambre double classique côté jardin, en très basse saison, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com).



☀️ 🌿 🌀 🤲 💧 2 à 6 jours  
🌊

# Thalasso sur mesure

2 à 6 jours

Thalasso sur mesure     

# Bien-être à la carte

À PARTIR DE  
**684 €**  
PAR PERSONNE\*

**JE VEUX** CRÉER MON PROPRE PROGRAMME.

À PARTIR DE 2 JOURS / 4 SOINS PAR JOUR / 2 NUITS EN DEMI-PENSION

Vous décidez de la durée de votre séjour et des clés de votre mieux-être en composant un programme à votre mesure entre spa et thalasso. Dès que nous recevons la liste de vos envies et la confirmation de votre séjour\*\*, un expert vous aide à trouver le juste équilibre entre vos besoins et vos préférences.

## CHAQUE 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



### Énergie

- soins essentiels de thalasso
- activités coachées en bassin
- séances de personal training



### Sérénité

- modelages énergie & sérénité (25 min)
- modelage sous pluie marine



### Détox

- soins essentiels de thalasso minceur



### Récupération

- enveloppements marins



### Éclat

- gommages Thalassa sea & skin\*\*\* : douceur ou énergie
- soin-massage du visage « Rituel fleurs de Bali » by Cinq Mondes

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

\* En chambre double classique, côté jardin, en très basse saison, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)

\*\* Au moins 10 jours avant votre arrivée.

\*\*\* La gamme Thalassa sea & skin remplacera la gamme Aquascience à partir du printemps 2019.



**4 jours et +**

*Une Thalasso en Famille*

## Spa Attitude

**JE VEUX** QU'ON CHOUCHOUTE MON ADO.

15 SOINS SUR 4 JOURS OU PLUS

À PARTIR DE  
**450 €**  
PAR PERSONNE\*

### De 14 à 18 ans

Conçu spécialement pour les ados, filles et garçons, ce programme est un vrai moment de fun et de cocooning, pour rééquilibrer sa peau, chouchouter son corps et se vider la tête.

### Se détendre

12 soins thalasso individuels dont :

- 4 bains de mer hydromassants
- 4 soins détente sous pluie marine
- 4 activités coachées en bassin

### Se faire chouchouter de la tête aux pieds

3 soins spa et beauté (25 min), parmi :

- 1 gommage du dos Ado
- 1 soin Pure Ado
- 1 modelage relax teen

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

Afin d'accueillir votre enfant dans les meilleures conditions, une décharge et autorisation parentale sont à compléter et à signer par la personne majeure responsable du mineur. Détails : nous consulter.



1 à 3 jours

Les Escales   

À PARTIR DE  
**175 €**  
PAR PERSONNE\*  
ET PAR JOUR

 *Énergie*

## Vitalité

À PARTIR DE 1 JOUR / 3 SOINS PAR JOUR / 1 NUIT AVEC PETIT-DÉJEUNER\*

**JE VEUX** GOÛTER AUX BIENFAITS ESSENTIELS DE LA THALASSO...  
GRÂCE À DES SOINS REVITALISANTS.

Chaque jour : • 2 soins essentiels de thalasso  
• 1 activité coachée en bassin

À PARTIR DE  
**195 €**  
PAR PERSONNE\*  
ET PAR JOUR

 *Sérénité*

## Zen

À PARTIR DE 1 JOUR / 3 SOINS PAR JOUR / 1 NUIT AVEC PETIT-DÉJEUNER\*

**JE VEUX** LÂCHER PRISE IMMÉDIATEMENT...  
GRÂCE À DES MODELAGES ET DES SOINS MARINS.

Chaque jour : • 2 soins essentiels de thalasso  
• 1 modelage détente express sur mesure (25 min)

À PARTIR DE  
**240 €**  
PAR PERSONNE\*  
ET PAR JOUR

 *Éclat*

## En Sardaigne **SIGNATURE TIMI AMA**

À PARTIR DE 1 JOUR / 3 SOINS PAR JOUR / 1 NUIT AVEC PETIT-DÉJEUNER\*

**JE VEUX** UNE VRAIE PAUSE COCOONING...  
GRÂCE À L'ALLIANCE DU SPA ET DE LA THALASSO.

Chaque jour : • 2 soins essentiels de thalasso  
• 1 soin exclusif aux actifs naturels sardes, parmi : gommage au liège,  
soin du visage ou soin du corps à la figue de Barbarie et arbouze,  
modelage aux huiles essentielles sardes

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

\* En chambre double classique côté jardin, en très basse saison, voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com).

Quelques heures



# Spa & beauté

À deux pas de vos rendez-vous thalasso, modelages,  
protocoles minceur, soins de la peau, expertise pro-âge...

Nos équipes prennent soin de vous.



# Des marques d'excellence

## **Thalassa** SEA & SKIN

Des soins Signature élaborés exclusivement pour Thalassa sea & spa alliant gestuelles performantes et cosmétiques riches en actifs marins.



## **LAURO LABORATORI**

a créé pour notre institut, en exclusivité, une ligne de soins 100% naturelle et 100% sarde.

## **CINQ MŌNDES** SPA PARIS

à travers ses soins et ses produits, Cinq Mondes propose une régénération profonde du corps et de l'esprit pour recréer un état d'équilibre parfait jusqu'au niveau cellulaire de la peau : Le Bonheur dans la Peau.

# Notre carte de soins cède à tous vos caprices

Tous les soins Spa & Beauté sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre programme de soins. Réservez vos soins Spa & Beauté à l'avance, pour plus de choix. Notre carte de soins ainsi que nos Experts sauront vous guider.

**Dans la liste de vos envies, nous avons choisi tout ce qui vous fait craquer...**

### **SOINS MARINS**

Prendre un bain d'iode en choisissant le meilleur des soins marins

### **SOINS SPA VISAGE & CORPS**

Se laisser chouchouter lors d'un soin spa visage, un soin spa corps ou les deux

### **MODELAGES**

Expérimenter tous les modelages ou presque

### **SOINS HAUTE TECHNOLOGIE**

En vouloir toujours plus en osant la haute technologie de nos soins dernier cri

### **ACTIVITÉS COACHÉES**

Se défouler quand vous voulez où vous voulez sur le sable chaud, dans l'eau, en salle

### **SOIN SÉRÉNITÉ**

Expérimenter les dernières tendances du lâcher-prise



# Du côté de Timi Ama

Ici, les flots limpides et le maquis parfumé racontent des histoires de sirènes et des légendes méditerranéennes. Au cœur d'une Aire Marine Protégée, une baie idyllique à découvrir jusqu'aux fonds marins.

## Chaque heure du jour est un spectacle,

partez à pied, à cheval ou en zodiac. Cavalez dès le lever du soleil, à l'heure où l'aurore irise la baie. Longez le lac Notteri pour voir s'envoler les flamants roses. Grimpez jusqu'à la tour aragonaise de Porto Giunco, pour le plus flamboyant des couchers de soleil.

## La petite ville voisine de Villasimius

vous initie aux charmes et aux traditions de Sardaigne. Gastronomie, artisanat, vestiges et fêtes folkloriques vous mèneront de l'ère phénicienne au Moyen-âge et de l'occupation espagnole à la culture Sarde d'aujourd'hui, vibrante de vie, de danses et de musique.

## Les parcs des Sette Fratelli et de la Giara

vous réservent des excursions fabuleuses, des cascades, une végétation luxuriante et une faune étonnante (respectivement à 30 minutes et à 1h30 de l'hôtel)

## Plongée sous-marine, golf, équitation ou catamaran,

mais aussi trekking, VTT, planche à voile ou ski nautique. Tous les sports nature sont à quelques pas.



# Les semaines à thèmes

Au Pullman Timi Ama Sardegna, il se passe toujours quelque chose... Pour connaître les événements et les activités organisées au moment de votre séjour, n'hésitez pas à nous contacter.

## Ici et nulle part ailleurs Culture, sports et musiques



### LES BALADES ET LE SPORT

Zumba, yoga, danses caraïbes, parcours sportif en plein air, Aquagym, réveil musculaire sur la plage, tennis ou tournois de football... Chaque jour, des cours de sport et des activités, en plein air ou en salle, sur la plage ou en piscine d'eau de mer chauffée.

Côté plage privée : sports aquatiques, voile, kayak ou plongée sous-marine, paddle et paddle yoga. Des excursions sont organisées régulièrement ou à la demande, pour explorer les merveilles sauvages de notre île.

### LES SOIRÉES DOUCES ET LES ÉVÉNEMENTS

Chaque semaine est rythmée de soirées DJ, de concerts folkloriques, de spectacles, d'expositions, dégustations ou défilés de mode.

Plus d'informations & réservation au : +39 07 07 97 91

# DÉTAILS DES SOINS



## *Les essentiels de thalasso*

Je vais faire le plein d'oligo-éléments, de sels minéraux, d'ions négatifs et goûter à la sensorialité iodée du contact de l'eau de mer chauffée.

### **BAIN DE MER HYDROMASSANT / détente marine**

Dans un bain d'eau de mer chauffée, votre corps est parcouru de jets multiples, de la plante des pieds jusqu'aux trapèzes. Vos muscles se décontractent et votre esprit s'évade.

### **DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE / apaisement des sens**

Vous êtes allongé sur le ventre et une fine pluie d'eau de mer balaie votre corps. Cette bruine iodée a une action apaisante sur vos terminaisons nerveuses. Soins recommandés en cas de grande fatigue.

### **MODELAGE SOUS PLUIE MARINE / expérience multi-sensorielle**

La pluie d'eau de mer assouplit votre peau et démultiplie l'action du modelage manuel réalisé avec un sérum marin selon une gestuelle exclusive.

### **DOUCHE À JET / déferlante iodée**

L'hydrothérapeute modèle votre corps avec un jet d'eau de mer. La température et la pression sont réglées selon l'effet recherché, car ce soin précis et tonique stimule la circulation et sculpte la silhouette.

### **DRAINAGE MARIN / modelage sous-marin**

Dans un bain d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute draine votre corps à l'aide d'un jet. Elle insiste sur vos articulations et vos muscles pour les décontracter. Ou bien cible les zones de stockage pour un effet drainant et une action anti-cellulite.

### **ENVELOPPEMENT D'ALGUES / cocktail d'actifs et de minéraux**

Dans un cocon de crème d'algues, votre peau et votre organisme font le plein d'actifs, de minéraux et d'oligo-éléments.

## *Les activités coachées*

Je bouge, je me défoule, je respire : sur le sable, dans la salle de fitness, en bassin d'eau de mer.

### **ACTIVITÉS EN BASSIN / détente et tonicité**

Aquagym et parcours marin. Des séances toniques ou relaxantes en petits groupes pour travailler votre souplesse, votre force musculaire ou votre souffle. Grâce à la portance de l'eau de mer, vous bougez sans risque pour vos muscles et vos articulations.

### **ACTIVITÉS EN SALLE / souplesse et renforcement**

Stretching, Swiss-ball, renforcement musculaire, Waff... Des séances ciblées douces ou toniques en petits groupes, visant la souplesse et le renforcement des muscles profonds.

### **ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR / oxygénation naturelle**

Parcours sportif en plein air, Paddle, Yoga, Pilates, réveil musculaire sur la plage, Zumba, des randonnées en bord de mer, en petit groupe, permettant un travail complet et en douceur de l'ensemble des chaînes musculaires, tout en oxygénant l'organisme.

## Les soins innovants

Un nouveau soin, un équipement dernier cri... Il y a des petits plus qui font toute la différence.

### CRYOSKIN / froid bienfaisant

L'application sur une zone déterminée et concentrée, telle que le visage, le cou, les triceps, le cuir chevelu... à une température extrêmement basse (jusqu'à -180°C) permet d'activer la circulation sanguine et de repulper la peau.

### PROSHAPE DIAG / bilan personnalisé

Diagnostic visage de haute technologie, professionnel et instantané pour personnaliser vos soins et votre routine de beauté en parfaite adéquation avec votre besoin.

### [MLX QUARTZ] / délicieuse chaleur

Une table de soin unique, avec sable quartz chauffé qui renforce l'effet des massages et des soins grâce au « Dynamic Flow Massage System ». Le corps est lové par le sable quartz, relaxé par la chaleur et le massage, et entre les mains des thérapeutes, il se relâche profondément.

## Les soins Signature de Timi Ama

Les soins Signature Timi Ama n'existent nulle part ailleurs, vous allez être obligés de revenir nous voir très souvent.

### PARCOURS SENSORIEL / 120 min de bonheur

Expérience multisensorielle de détente et bien-être, entre parcours d'eau de mer chauffée avec stations de jets, hammam, bio-sauna, fontaine de glace, salle de sel, douches aromatiques, salle de relaxation émotionnelle (musicothérapie, aromathérapie et chromothérapie) et tisanderie.

### RITUELS DE BEAUTE BY LAURO LABORATORI / secrets de beauté sardes

Rituel de beauté sarde (95 min) et Soin précieux à l'huile d'olive sarde bio (80 min). Une collection de soins exclusifs naturels 100% sardes, délicieuse expérience alliant plaisir et efficacité.

### GOLDEN SAND EXPERIENCE / voyage au coeur du bien-être

Bain de sable chaud, soin express du visage et Dynamic Flow Massage. Une expérience unique pour une relaxation physique et mentale.

**THALASSA TIMI AMA**  
PULLMAN

Viale dei Ginepri, 3  
09049 Villasimius (CA)  
Sardaigne - Italie

Plus d'infos et réservation  
Tél. : + 39 070/79791  
Fax : + 39 070/797285

H3040@accor.com



#ThalassaSeaAndSpa

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

**13 DESTINATIONS  
EN FRANCE  
ET À L'INTERNATIONAL**

LE TOUQUET

TROUVILLE

DINARD

QUIBERON

ÎLE D'OLÉRON

BIARRITZ

HYÈRES

FRÉJUS

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA (MAROC)

AGADIR (MAROC)

**TIMI AMA (SARDAIGNE)**

ZALLAQ (BAHREÏN)