L'Olympe

THALASSO & SPA

Imm. Ben Henda Khzema Sousse
info@olympe-thalasso.com

L'Olympe

THALASSO & SPA

DE LA MÉDITERRANÉE À VOTRE PEAU...

Sommaire

Nos Cures et programmes 03

Nos Soins d'hydrothérapie 26

Nos Massages 31

Nos Soins spécifiques 40

Nos Rituels 45

L'Olympe
THALASSO & SPA

L'OLYMPE

s'impose comme le leader incontesté de la thalassothérapie et des spas en Tunisie depuis plusieurs années.
Notre engagement en faveur de la thalassothérapie et la remise en forme est une priorité. Nous avons donc mis en place une équipe pluridisciplinaire composée de praticiens, de kinésithérapeutes, de spécialistes de la remise en forme hautement qualifiés.

Nos prestations, conçues par des spécialistes, et dispensés par des professionnels hautement qualifiés, ont pour objectif de favoriser le bien-être général en mettant l'accent sur le renouvellement de l'esprit, du corps et de l'âme.
Nous allions savoir-faire, soins innovants, hautes performances et gestion efficace à la beauté des lieux et la douceur du temps pour un équilibre parfait, pour offrir à nos clients une expérience thalasso qui dépasse leurs attentes.

La thalassothérapie

La Thalassothérapie est par définition l'utilisation de l'eau de mer mais aussi de tous les éléments du milieu marin (algues marines, boue, sable, air et climat marin...) à des fins curatives ou préventives.

Ses bienfaits

L'eau de mer, un produit naturel aux vertus thérapeutiques avérées, contient une concentration exceptionnelle de minéraux et d'oligo-éléments, présents en quantité significative dans le plasma sanguin, qui jouent un rôle clé dans le renforcement du système immunitaire et l'entretien d'un équilibre physiologique optimal. Lorsqu'elle est chauffée à plus de 32°C, cela permet aux minéraux de traverser l'épiderme, et de rejoindre la circulation sanguine, un processus connu sous le nom de reminéralisation de l'organisme.
La thalassothérapie, en synergie avec la kinésithérapie, des conseils d'hygiène de vie et des soins ciblés, elle constitue un outil efficace pour lutter contre divers problèmes de santé (maladies de l'appareil locomoteur, troubles du sommeil, problèmes circulatoires, signes de vieillissement, etc.). Elle permet de soulager les douleurs, d'instaurer un état de bien-être et de retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Nos cures et programmes

Laissez-vous tenter par un voyage des sens inoubliable à l'Olympe, où savoir-faire et expertise se mêlent pour vous offrir une expérience unique. Ici, chaque moment est une célébration de l'art de vivre à la tunisienne, où le sourire et la gentillesse sont de mise.

Vous hésitez encore sur la cure qui vous correspond ?

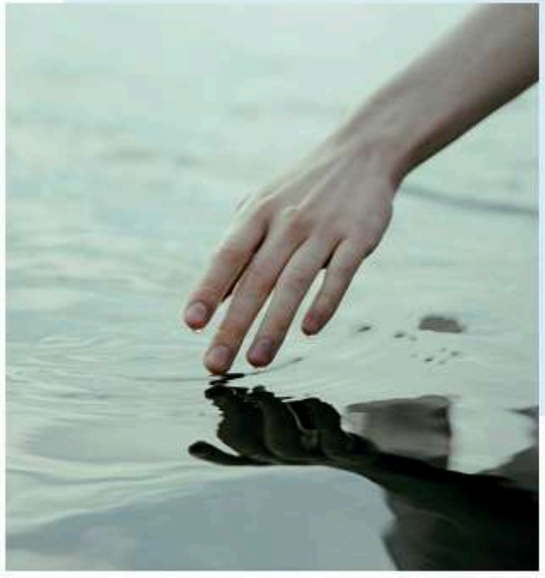
Il vous suffit de définir vos objectifs et de nous en parler ! Détente, beauté, forme, énergie, santé... Avec nos cures personnalisées, conçues par nos experts et pensées pour répondre à vos besoins spécifiques, chaque moment devient une expérience de bien-être incomparable.

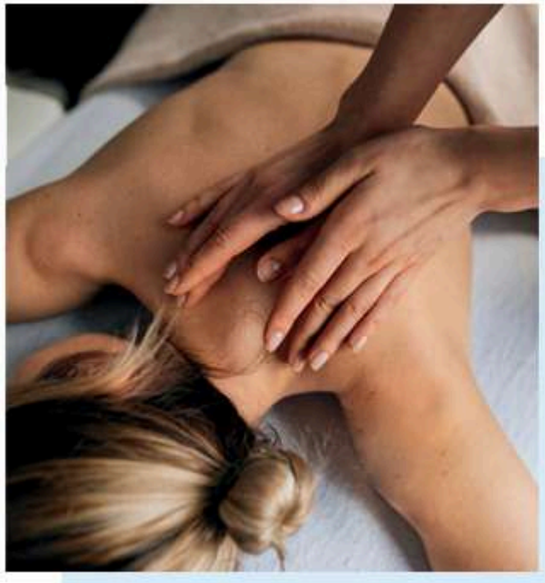


Parenthèses thalasso & bien-être

Envie d'un moment pour vous ressourcer et sublimer le corps et l'esprit ? Vous n'avez pas encore découvert les plaisirs uniques de la thalassothérapie et des soins bien-être ?
Nous vous avons soigneusement sélectionné les cures les plus incontournables pour une expérience bien-être ultime.

L'Olympe
THALASSO & SPA





Cure découverte thalasso

PROGRAMME DE (2 JOURS)

1er jour :

- Hammam avec gommage purifiant
- Enveloppement aux algues marines
- Parcours bio-marin
- Massage anti-stress **(50 MIN)**

2ème jour :

- Enveloppement aux algues marines
- Bain hydro-massant reminéralisant
- Parcours bio-marin
- Une séance de réflexologie plantaire **(25 MIN)**

Version Spa :
comprend 2 soins d'hydrothérapie + 1 massage

Cure Zen

PROGRAMME DE (2 JOURS)

1er jour :

- Hammam avec gommage purifiant
- Enveloppement aux algues marines
- Parcours bio-marin
- Massage ayurvédique **(50 min)**

2ème jour :

- Enveloppement aux algues reminéralisantes
- Bain hydromassant reminéralisant
- Massage aux pierres chaudes **(50 min)**
- Masque de visage

Version Spa :
comprend 2 soins d'hydrothérapie + 1 massage



Cure de remise en forme

PROGRAMME DE (3 À 9 JOURS)

1er jour :

- Hammam avec gommage purifiant
- Enveloppement aux algues marines
- Parcours bio-marin
- Massage relaxant **(25 MIN)**

Autres jours :

- Enveloppement aux algues marines
- Soin d'hydrothérapie
- Parcours bio-marin
- Massage relaxant **(25 MIN)**

Version Spa :
comprend 2 soins d'hydrothérapie
+ 1 massage relaxant (25min)/ jour.

Cure sérénité marine

PROGRAMME DE (4 À 9 JOURS)

1er jour :

- Hammam avec gommage purifiant
- Enveloppement aux algues marines
- Parcours bio-marin
- Massage anti-stress **(50 MIN)**

Autres jours :

- Enveloppement aux algues marines
- Soin d'hydrothérapie
- Parcours bio-marin
- Massage anti-stress **(50 MIN)**

Version SPA :
Comprend 2 soins d'hydrothérapie
+ 1 massage anti-stress 50 mn/ jour.

Cure Vitalité marine suprème

Cette cure, est un joyau de la thalassothérapie, une véritable source d'énergie pour le corps et l'esprit, grâce à son programme exclusif de soins aux vertus revitalisantes et reminéralisantes, elle vous garantit une expérience de ressourcement absolu et un moment de pure volupté.



Programme de (4 jours)

1er jour :

- Hammam avec gommage purifiant
- Enveloppement aux algues marines
- Parcours bio-marin
- Massage anti-stress à l'huile de citron **(50 MIN)**

2ème jour :

- Enveloppement de boue marine
- Bain hydromassant reminéralisant aux algues
- Parcours bio-marin
- Massage thérapeutique à l'huile de romarin **(50 MIN)**

3ème jour :

- Enveloppement aux algues marines
- Modelage revitalisant à l'huile de citron sous fine pluie d'eau de mer
- Parcours bio-marin
- Réfléxologie crânienne suivie d'une réflexologie plantaire **(50 MIN)**

4ème jour :

- Enveloppement de boue marine
- Bain hydromassant revitalisant aux algues
- Parcours bio-marin
- Massage anti-stress à l'huile de romarin **(50 min)**

Version spa :
2 Soins d'hydrothérapie + 1 Massage **(50 min)**





Thalasso & capital santé

Des Programmes Sur-Mesure:

Vous avez un objectif précis, un problème de santé qui vous gêne ou une attente particulière? Nous vous invitons à découvrir notre gamme complète de cures capital santé (anti jambes lourdes, arthro-rhumatismale, spéciale dos. post-natale...) Des programmes méticuleusement conçus, vous offrant un moment de détente inoubliable tout en bénéficiant de soins sur mesure adaptés à vos besoins.

Cure arthro-rhumatismale

Ce programme sur mesure est indiqué pour soulager les pathologies articulaires, tendineuses ou autres qui requièrent des soins thérapeutiques.

PROGRAMME DE (4 À 9 JOURS)

1er jour :

- Hammam avec gommage purifiant
- Enveloppement de boue marine
- Séance de parcours bio-marin guidée
- Massage thérapeutique **(25 MIN)**

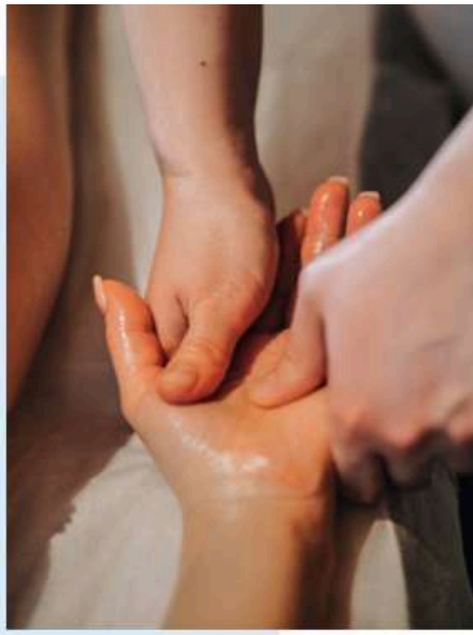
Jours 2, 4, 6, et 8 :

- Enveloppement de boue marine
- Bain hydromassant reminéralisant
- Séance de parcours bio-marin guidée
- Massage thérapeutique **(25 MIN)**

Jours 3, 5, 7 et 9:

- Enveloppement de boue marine
- Modelage revitalisant sous fine pluie d'eau de mer
- Séance de parcours bio-marin guidée
- Massage thérapeutique **(25 MIN)**

Version Spa :
1 soin d'hydrothérapie + 1 massage thérapeutique
+ 1 enveloppement de boue marine/ jour.





Cure jambes légères

Ce programme sur mesure est indiqué pour soulager les pathologies articulaires, tendineuses ou autres qui requièrent des soins thérapeutiques.

PROGRAMME DE (4 À 9 JOURS)

1er jour :

- Hammam avec gommage purifiant
- Enveloppement aux algues & cryothérapie
- Parcours bio-marin
- Drainage lymphatique jambes **(25 min)**

Jour 2, 4, 6 et 8 :

- Enveloppement aux algues marines
- Frigithérapie
- Bain hydromassant reminéralisant
- Drainage lymphatique jambes **(25 min)**

Jour 3, 5, 7 et 9

- Enveloppement aux algues & cryothérapie
- Modelage revitalisant sous fine pluie d'eau de mer
- Hydrojets des jambes ou pressothérapie
- Drainage lymphatique jambes **(25 min)**

Version spa :
1 soin d'hydrothérapie +1 massage relaxant + 1 soin anti-jambe lourde /jour.



Cure signature dos

Ce programme sur mesure est indiqué pour soulager les pathologies articulaires, tendineuses ou autres qui requièrent des soins thérapeutiques.

PROGRAMME DE (4 À 9 JOURS)

1er jour :

- Hammam avec gommage purifiant
- Enveloppement de boue marine
- Massage spécial dos **(25 MIN)**
- Massage relaxant **(25 MIN)**

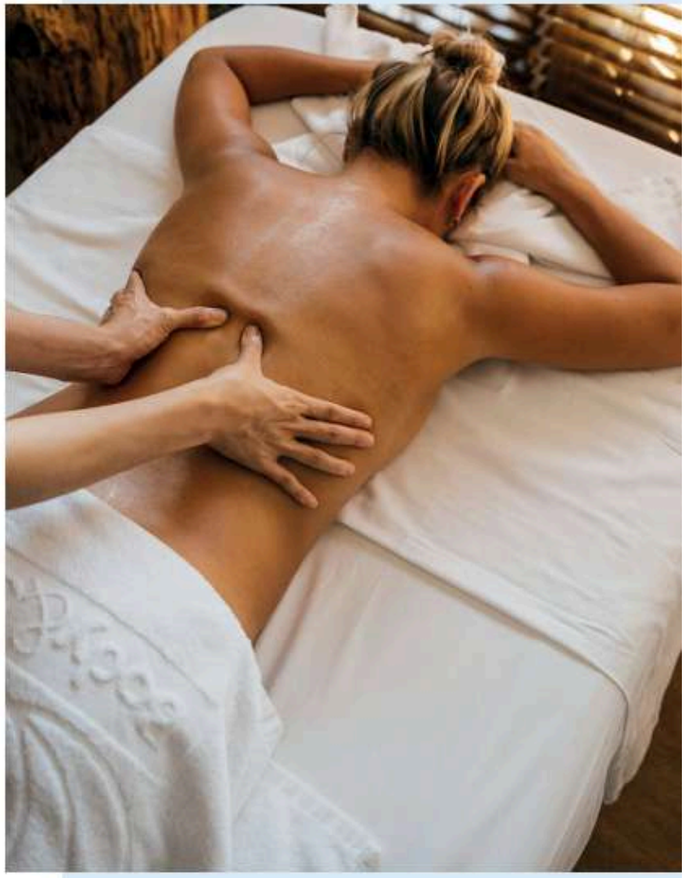
Jour 2, 4, 6 et 8

- Enveloppement de boue marine
- Modelage revitalisant sous fine pluie d'eau de mer
- Parcours bio-marin
- Massage spécial dos **(25 MIN)**

Jour 3, 5, 7 et 9

- Enveloppement de boue marine
- Bain hydromassant reminéralisant
- Massage spécial dos **(25 MIN)**
- Massage relaxant **(25 MIN)**

Version SPA :
2 soins d'hydrothérapie +1 massage relaxant ou un massage spécial dos / jour.



Cure Détox thalasso

Vous cherchez à rétablir l'équilibre et à purifier votre corps des toxines accumulées ? Notre cure détox est la solution ! Grâce à des soins marins, des massages détoxifiants, soigneusement sélectionnés pour purifier l'organisme en douceur, apaiser l'esprit et renforcer le système immunitaire, vous partirez plus léger et revitalisé que jamais!

PROGRAMME DE (4 À 9 JOURS)

1er jour :

- Hammam avec gommage purifiant
- Enveloppement aux algues marines
- Séance de parcours bio-marin guidée
- Massage aux pochons d'herbes médicinales **(50 MIN)**

2ème jour :

- Enveloppement détox 3 thés
- Douche à jet
- Parcours bio-marin
- Modelage sculptant & drainage lymphatique **(50 min)**

3ème jour :

- Enveloppement aux algues thermosudation
- Modelage revitalisant sous fine pluie d'eau de mer
- Parcours bio-marin
- Réflexologie crânienne suivie d'une réflexologie plantaire **(50 min)**

4ème jour :

- Cryothérapie & enveloppement aux algues
- Bain hydromassant revitalisant aux algues
- Parcours bio-marin
- Massage Pijat-Bali **(50 min)**



Version spa :
2 Soins d'hydrothérapie
+ 1 Massage **(50 min)**

Thalasso & zen maman

Donner naissance est un moment unique, mais qui peut être éprouvant. Fatigue, prise de poids, vergetures ou baby blues. Vous méritez de vous offrir une pause enchantée, rien que pour vous.
Laissez-vous chouchouter par des soins sur mesure, conçus pour accélérer la phase de récupération et vous redonner l'éclat et l'énergie

Programme de (4 à 6 jours)

1er jour :

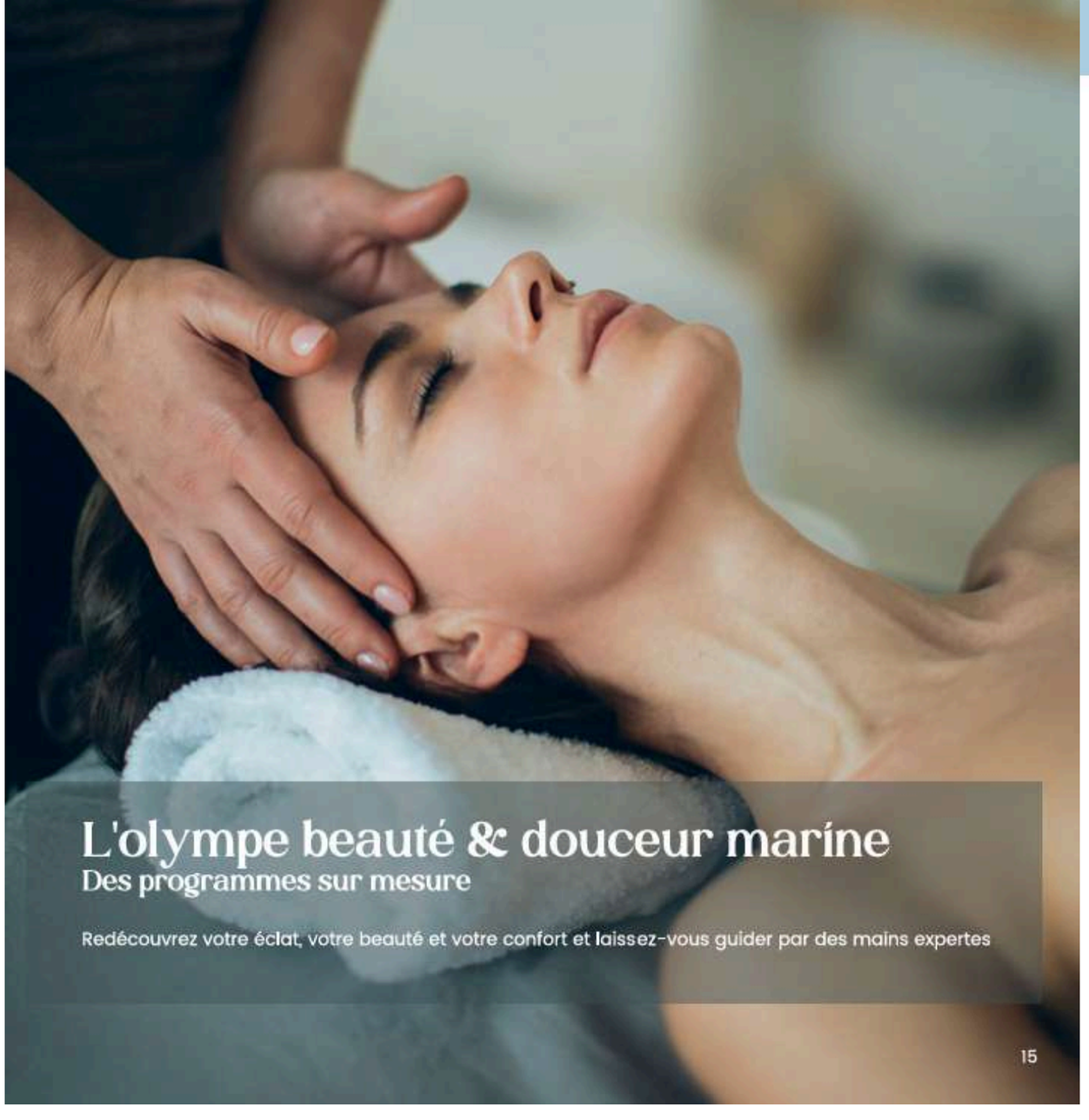
- Hammam avec gommage purifiant
- Enveloppement aux algues marine
- Massage relaxant **(25 min)**
- Masque de visage

Autres jours :

- Enveloppement détox 3 thés
- Soin d'hydromassage
- Massage raffermissant
- Massage relaxant ou drainage lymphatique jambes **(25 min)**

Version spa :
2 Soins d'hydrothérapie + 1 Massage





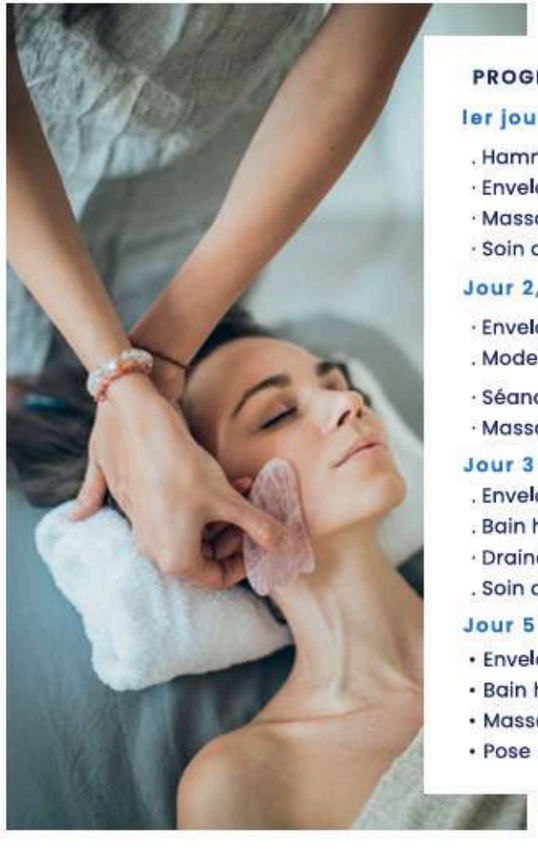
L'olympe beauté & douceur marine

Des programmes sur mesure

Redécouvrez votre éclat, votre beauté et votre confort et laissez-vous guider par des mains expertes

Cure de jouvence Kobido - THALGO

Offrez vous un souffle de jeunesse à travers notre cure de jouvence qui vous fera sentir en harmonie avec votre corps et votre âge. Des techniques et des ingrédients d'exception, soigneusement sélectionnés pour booster l'oxygénation de votre peau, améliorer la circulation sanguine et prévenir le vieillissement prématuré, pour une apportant à votre peau éclat et jeunesse.



PROGRAMME DE (4 à 9 jours)

1er jour :

. Hammam avec gommage purifiant
· Enveloppement aux algues marines
· Massage relaxant **(25 min)**
· Soin de visage et modelage anti-âge

Jour 2, 4, 6, et 8 :

· Enveloppement de boue marine
. Modelage sous affusion
· Séance de rééducation ou massage thérapeutique **(25 min)**
· Massage liftant **KOBIDO (50 min)**

Jour 3 et 7 :

. Enveloppement détox 3 thés
. Bain hydromassant
· Drainage lymphatique du corps **(50 min)**
. Soin contour des yeux & modelage

Jour 5 et 9 :

• Enveloppement aux algues marines
• Bain hydromassant ou Séance de parcours bio-marin
• Massage relaxant **(25 min)**
• Pose masque de visage

Version spa :
1 Soin d'hydrothérapie +1 Soin esthétique +1 Massage





Cure beauté marine

Ressourcez-vous en toute quiétude et célébrez votre beauté grâce à notre parenthèse enchantée où les actifs marins, alliés à des massages et des soins esthétiques d'exception, orchestrent une symphonie de bien-être en bord de mer.

PROGRAMME DE (4 À 9 JOURS)

1er jour :

- Hammam avec gommage purifiant
- Enveloppement aux algues marines
- Massage relaxant **(25 MIN)**
- Masque de visage & modelage

Jours 2 et 9 :

- Enveloppement aux algues marines
- Séance de relaxation marine
- Massage relaxant **(25 MIN)**
- Soin de visage

Jours 3,4 :

- Enveloppement aux algues marines
- Bain hydromassant ou modelage sous affusion
- Pédicure/manicure
- Massage relaxant **(25 MIN)**

Jours 5,6,7,8 :

- Enveloppement aux algues marines
- Bain hydromassant ou modelage sous affusion
- Soin contour des yeux ou modelage du visage
- Massage relaxant **(25 MIN)**

Version SPA :
1 soin d'hydrothérapie + 1 massage relaxant
+ 1 soin de beauté / jour.

Cure silhouette féminine

Affiner votre silhouette n'est pas forcément synonyme de régime et de privations. Cette cure combine des soins détoxifiants, sculptants et drainants pour vous accompagner en douceur vers vos objectifs, tout en vous faisant plaisir.

PROGRAMME DE (6 À 12 JOURS)

1er jour :

- Hammam avec gommage purifiant
- Enveloppement d'algues thermosudation
- Massage anticellulite **(25 MIN)**
- Massage relaxant **(25 MIN)**

Jours 2, 4, 6, 8 ,10 et 12:

- Enveloppement d'algues thermosudation
- Modelage sous affusion ou douche à jet
- Parcours bio-marin
- Drainage lymphatique du corps **(50 MIN)**

Jours 3, 5, 7 et 9 et 11:

- Enveloppement détox 3 thés
- Bain hydromassant reminéralisant
- Massage anticellulite **(25 MIN)**
- Massage relaxant **(25 MIN)**

Version spa :
2 soins d'hydrothérapie + 1 soin amincissant
(massage anticellulite ou drainage lymphatique) / jour.





L'Olympe évasion & découverte

Envie d'un souffle d'ailleurs, d'une escapade lointaine à mille senteurs ?
L'Olympe vous invite à voyager dans le monde à travers nos cures venues d'ailleurs, d'une richesse inouïe qui éveilleront vos sens et assouviront votre curiosité.

L'Olympe
THALASSO&SPA

Cure Ayurvédique

Plongez dans un univers unique où l'Ayurveda s'unit avec l'expertise de la thalassothérapie, et laissez-vous porter par un voyage de bien-être absolu, offrant une harmonisation holistique de votre corps et de votre esprit et une plénitude inégalée

PROGRAMME DE (4 À 6 JOURS)

1er jour :

- Hammam & gommage purifiant
- Enveloppement d'algues marines
- Parcours bio-marin
- Massage ayurvédique **(50 MIN)**

Jour 2 et 5:

- Enveloppement aux algues marines
- Bain hydromassant reminéralisant
- Massage relaxant **(25 MIN)**
- Soin de visage ayurvédique

Jour 3 et 6:

- Enveloppement d'algues marines
- Modelage sous affusion
- Parcours bio-marin
- Massage ayurvédique **(50 MIN)**

Jour 4 :

- Enveloppement d'algues marines
- Bain hydromassant
- Massage relaxant **(25 MIN)**
- Pédicure ayurvédique

Version spa :
1 soin d'hydrothérapie + 1 soin ayurvédique
+ 1 massage (relaxant ou ayurvédique) / jour.



Cure l'Olympe privilège

Offrez-vous le luxe d'une cure privilège, conçue sur mesure pour votre confort et votre plaisir!
Si vous recherchez une liberté de choix inégalée, si vous aspirez à explorer une myriade de possibilités et à bénéficier d'une flexibilité et d'une personnalisation optimales, ne cherchez pas plus loin!

PROGRAMME DE (4 À 9 JOURS)

1er jour :

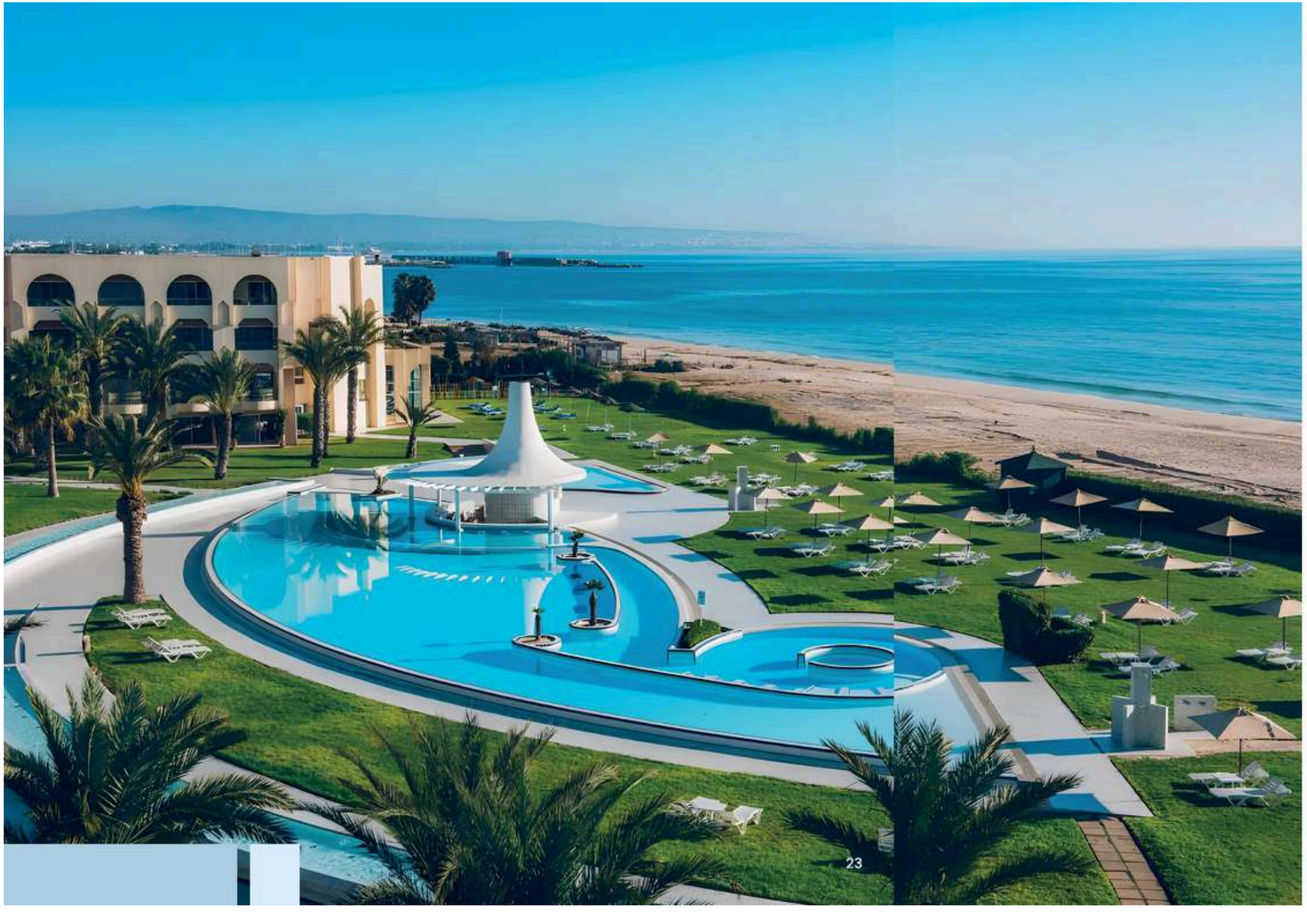
- Hammam & gommage purifiant
- Enveloppement du corps (au choix)
- Soin d'hydrothérapie (au choix)
- Massage ou soin de 50 min (au choix)

Autres jours :

- Enveloppement du corps (au choix)
- Soin d'hydrothérapie (au choix)
- Soin de 20 min (au choix)
- Massage de 50 min (au choix)

A noter: Vous êtes maître de votre choix, sauf en cas de contre-indication, notre médecin du centre vous orientera avec la plus grande expertise.





Cure Zen & Sommeil

Insomnies, sommeil troublé et nuits perturbées ? Laissez-vous tenter par un moment de pure détente avec nos soins d'hydrothérapie enveloppants, des séances de massages et de réflexologie apaisantes, pour retrouver votre harmonie et des nuits calmes et réparatrices.

PROGRAMME DE (4 JOURS)

1er jour :

- Hammam & gommage purifiant
- Enveloppement aux algues marines
- Séance de parcours bio-marin
- Massage anti-stress **(50 MIN)**

Jour 2,4,6,8

- Enveloppement aux algues marines
- Modelage sous affusion
- Séance de parcours bio-marin
- Réflexologie crânienne suivie d'une réflexologie plantaire

Jour 3,5,7,9

- Enveloppement aux algues marines
- Bain hydromassant au sérum d'algues
- Séance de relaxation marine
- Massage anti-stress **(50 min)**

Version spa :
2 Soins d'hydrothérapie + 1 Massage



Nos soins d'hydrothérapie

L'atmosphère marin, la douceur de nos soins bien-être régénèreront votre esprit et corps. Des soins bien-être à déguster sans modération, des hydromassages et des enveloppements du corps (aux algues, boue marine, ghassoul...) envoûtant pour rêver, reminéralisant, drainant, à la fois relaxant et tonifiant, des soins ciblés pour satisfaire les besoins de chacun.

Le Hammam



Le Hammam

Aussi appelé bain maure, un soin reconnu pour ses effets déstressants, purifiants, revigorants et vivifiants.

Ce bain de vapeur chaude et humide, est la clé pour ouvrir vos pores, préparer votre peau à un nettoyage en profondeur et la rendre plus réceptive aux soins qui suivent (gommage, enveloppement, massage, etc.)

Le rituel ancestral du hammam

Une expérience unique aux multiples bienfaits pour le corps et l'esprit,qui commence par une application douce de savon noir purifiant, suivie d'un gommage traditionnel réalisé avec une technique de frottement de la peau à l'aide d'un gant de gommage éliminant les impuretés et la peau morte, laissant une peau toute douce et lisse, une expérience de relaxation profonde et de revitalisation incomparable



Enveloppement d'algues marines

Il s'agit d'un mélange d'algues chaudes finement broyées, un véritable trésor de bien-être aux bienfaits inégalés. Il permet de reminéraliser l'organisme, détendre les muscles, d'éliminer les toxines, de favoriser l'amincissement, tout en agissant comme un véritable baume apaisant.

Cryothérapie

Un soin qui allie les pouvoirs des algues froides à ceux des plantes aux vertus circulatoires pour combattre efficacement les symptômes de jambes lourdes, les varices et les varicosités. Appliqué au niveau des jambes, il stimule le retour veineux, procurant une sensation de légèreté et de fraîcheur incomparable

Enveloppement de boue marine

Grâce à sa forte teneur en oxygène, sels minéraux, oligoéléments et en vitamines, l'enveloppement de boue marine est un soin reminéralisant qui agit également comme un antalgique et anti inflamimatoire, indiqué pour soulager les problèmes arthro rhumatismaux, les troubles circulatoires ainsi que divers problèmes de peau.



Le modelage sous affusion

Un soin de relaxation absolue orchestré par un hydrothérapeute qui entame un massage du corps à l'huile sous une fine pluie réconfortante d'eau de mer.

Il combine hydrothérapie et massage pour vous offrir un moment de détente absolu et soulager vos maux. Vos tensions se dénoueront, votre organisme sera rechargé en sels minéraux et oligo-éléments, et votre circulation sanguine et lymphatique stimulées. Vous sentirez votre peau devenir douce et votre corps retrouver toute sa tonicité.

Le bain hydromassant

Bignoire spécialisée munie de multiples jets cycliques effectuant un hydromassage, un drainage du corps qui en sort revitalisé. Enrichie d'un composé d'algues hydrosoluble, il nourrit, reminéralise le corps par voie transcutané, permettant ainsi à l'organisme à faire le plein d'oligo-éléments dans un cadre relaxant.

L'ODYSSÉE DE L'EAU

La douche sous-marine

Un massage ciblé par jets d'eau manuels, réglables sous la direction d'un hydrothérapeute, effectué dans un bain d'eau de mer chauffée, suivant le retour veineux, indiqué pour faire régresser les masses graisseuses, soigner les raideurs musculaires, les douleurs articulaires, et le mauvais retour veineux.

La douche à jet

Soin stimulant et tonifiant fait par jet diffus et uissant qui hydro-masse le corps à distance ciblant les zones de cellulite, et suivant le sens de la circulation sanguine, lymphatique et des trajets des méridiens d'acupuncture, permettant de drainer le corps et de l'aider à se débarrasser de l'excès de graisse

La piscine aquatonique

Une piscine d'eau de mer chauffée, un espace où détente et relaxation se mêlent pour votre plus grand confort.
Pofitez de notre parcours aqua-marin offrant un couloir de marche à contre-courant, bains à remous et des jets massants, pour des instants d'hydromassage, qui reminéralise le corps, stimule la circulation sanguine et lymphatique, décontracte et tonifie les muscles tout en assouplissant les articulations.

La relaxation marine

Partez en voyage des sens où le corps et l'esprit s'unissent dans une symphonie de bien-être, laissez-vous porter par l'eau à travers des gestes d'une fluidité exquise et plongez dans un état de détente profonde.

Le WATSU

Lâchez prise et découvrez le Watsu. Cette approche holistique du shiatsu dans l'eau, vous invite à un voyage sensoriel exceptionnel où massage, étirement, acupression et bercement s'allient pour créer une symphonie d'évasion. Dans l'eau de mer, les mouvements sont synchronisés avec votre respiration, ce qui agit positivement sur vos méridiens énergétiques, apaise, détend et procure une sensation de plénitude.

LE JANZU

Le Janzu est une pratique de relaxation aquatique envoutante, en apesanteur, votre corps glissant doucement en flottaison, dans un bassin d'eau de mer chauffée orchestré par un spécialiste qui saura vous guider à chaque instant. Le Janzu vous berce de sa douceur infinie et de sa fluidité exquis e avec des gestes parfaitement harmonisés avec le rythme de l'eau. Laissez-vous porter par le courant et découvrez une nouvelle dimension de relaxation.



Nos massages

Envie de lâcher prise, de retrouver l'harmonie entre votre corps et votre esprit ?

Les massages s'avèrent être un complément des plus bénéfiques aux soins d'hydrothérapie, pour une efficacité et une détente inégalée.

Nous vous invitons à découvrir notre sélection exclusive de massages aux techniques diversifiées pour votre plus grand plaisir. Entre massages bien-être relaxants, énergisants, des massages venus de l'Asie qui travaillent autour des points d'acupuncture le long des méridiens, des massages ciblés (drainant, amincissants, toniques...) Mettez-vous entre les mains expertes de nos praticiens qui vous feront découvrir la magie de nos massages venus du monde entier pour un voyage sensoriel sans égal.

Le massage relaxant

Un massage bien-être utilisant une huile apaisante, une expérience unique où chaque geste est une caresse pour le corps. Des effleurages, des mouvements fluides, des bercements qui soulagent les tensions, enveloppent et relaxent le corps.

Le massage tête et cuir chevelu

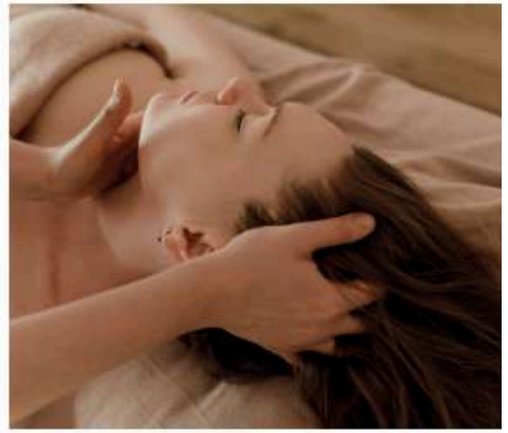
Massage privilégiant les zones riches en terminaisons nerveuses (le crâne, la nuque...) alternant des mouvements doux et profonds. Il relâche les muscles du coup, soulage les migraines, stimule la pousse des cheveux et redonne de l'éclat au visage.

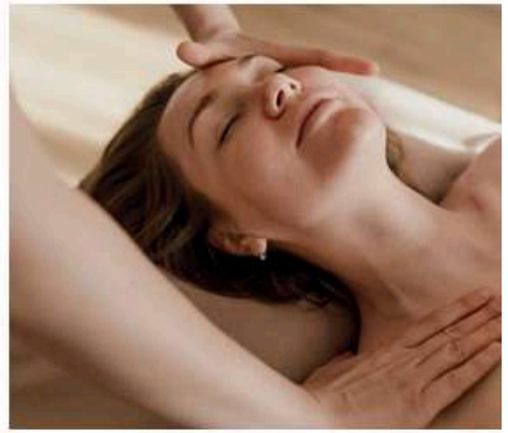
Le massage spécial dos

Indiqué pour soulager et traiter les différentes douleurs du dos. Chaque zone est traitée minutieusement, les trapèzes, les omoplates et les lombaires... Grâce à une gestuelle très technique et l'application d'une huile ou crème à propriétés anti-inflammatoire et analgésique, ce massage permet de libérer les tensions accumulées et procure un soulagement profond et durable.

Le massage thérapeutique

Un massage personnalisé qui se distingue du massage relaxant par ses objectifs curatifs et son approche anatomique détaillée. Il est particulièrement indiqué pour traiter des problèmes locomoteurs, des douleurs chroniques et des tensions musculaires, en utilisant des techniques précises.





Le drainage lymphatique

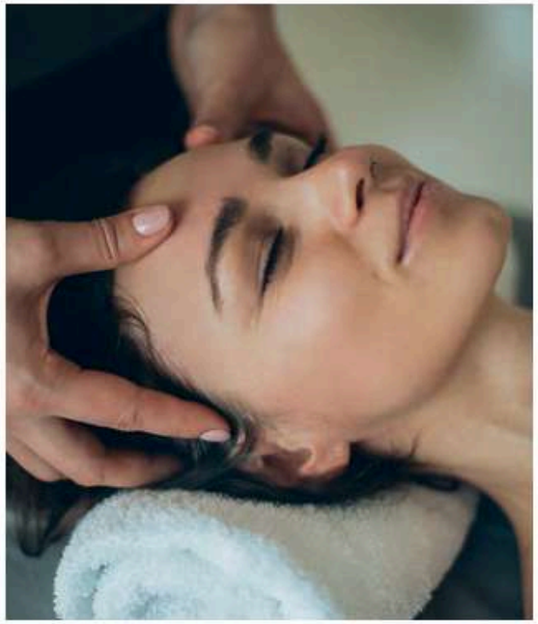
Une technique douce de massothérapie qui vise à stimuler la circulation de la lymphe, indiqué en cas de lymphœdème, troubles de circulation, sensation de jambes lourdes, des vergetures, consiste à appliquer des pressions superficielles lentes et douces avec des variations de pression suivant le sens de la circulation lymphatique

Le massage anticellulite

Un massage basé sur la technique du palper rouler, qui a pour but d'affiner et raffermir la peau. Ce massage favorise les échanges cellulaires, l 'élimination des toxines, il stimule la circulation sanguine et lymphatique, et aide à débarrasser le corps des graisses et vergetures.







La réflexologie crânienne

La réflexologie faciale et crânienne, c'est la stimulation des points réflexes du visage et du crâne. Ces techniques réflexes apportent une sensation de détente et d'équilibre, calment l'anxiété et la tension nerveuse, favorisent la concentration, soulagent les douleurs et les migraines et améliorent le sommeil.



La réflexologie plantaire

Une technique thérapeutique naturelle influenée par la médecine chinoise traditionnelle, consiste à activer des « zones réflexes » situées au niveau des plantes des pieds, associée chacune à un organe, une partie du corps, en les massant du bout du doigt afin de soulager des douleurs à distance, améliorer la circulation et rééquilibrer l'énergie vitale.



Le massage ayurvédique

Appelé aussi Abhyanga, rattaché à l'ayurvéda, la médecine traditionnelle indienne sacré. Pratiqué avec de l'huile de sésame tiède agissant comme un antioxydant naturel, considéré comme un moyen d'harmonisation et de rééquilibration des doshas (les 3 énergies vitales) Ce massage très complet harmonise l'état et l'esprit, améliore le sommeil, aide l'organisme à se débarrasser des toxines accumulées, et permet d'atteindre un état de profonde relaxation.

Le massage Pi jat-bali

Un massage équilibré et technique, qui met en œuvre un parfait enchaînement entre différents techniques, d'effleurages, de digito-pression, d'acupression légère, de lissages lents et profonds, des mouvements tantôt tout en légèreté (air), tantôt plus en profondeur (terre), tantôt vifs, énergiques (feu), tantôt fluides et enveloppants (eau) Il dénoue et décontracte les muscles, améliore la circulation sanguine, ressource en énergie vitale, et harmonise le corps et l'esprit.

Le massage mandara

C'est un massage relaxant à quartes mains, est une combinaison harmonieuse entre le shiatsu, le massage ayurvédique et la réflexologie, très polyvalent et prescrit aussi bien de manière préventive que curative pour soulager les douleurs et rééquilibrer les flux d'énergie intérieure. Il est doublement efficace, ceci, puisque la stimulation des points d'acupuncture du corps et également de la voute plantaire se fait simultanément.

Le massage aux pochons

Un modelage traditionnel venu de Thaïlande qui se pratique avec des pochons préparés avec des extraits des plantes et des épices médicinales riches en vertus thérapeutiques, et très aromatiques qui libèrent, leurs actifs, huiles, et parfums sous l'effet de la chaleur. Grâce à l'association de la massothérapie à l'aromathérapie ce massage permet de favoriser la détente, renforce les défenses immunitaires, de réchauffer et détoxifier le corps, et de nourrir la peau

Le massage lomi-lomi

Une pratique ancestrale hawaïenne où le toucher est primordiale pour atteindre une relaxation profonde et soulager les douleurs. Il s'effectue essentiellement à l'aide des avant bras avec des mouvements amples, des gestes enveloppants et fluides, visant à retrouver un équilibre entre le corps et l'esprit, l'intérieur et l'extérieur, le physique et le mental.

Le massage Kobido

Plus qu'un massage, c'est un art ancestral japonais du visage, aussi appelé "lifting naturel", Il est drainant, relaxant, tonifiant et décongestionnant, le Kobido a tout bon ! Il stimule les muscles et tissus du visage, la nuque, le cou et le décolleté, il donne un effet anti-âge immédiat, redessine l'ovale du visage, raffermit la peau, estompe les rides d'expression, et aide contre les maux de tête.



Le massage aux pierres chaudes

Une technique originaire de l'Océanie qui consiste à disposer des pierres volcaniques à texture lisse préalablement chauffées, choisie expressément pour leur capacité à conserver la chaleur, sur les centres énergétiques. Le client bénéficie d'un massage tout en laissant les pierres faire leur effet. La stone thérapie offre une sensation de confort incomparable de détente.



Un plaisir partagé!

Pour un moment de complicité et de bien-être partagé, en amoureux, entre amis, entre mère et fille, on vous invite à réserver notre cabine/espace duo, spécialement conçu pour faire rimer détente et partage.
Offrez-vous un moment privilégié à deux et faites de chaque instant un souvenir précieux à chérir!

Nos soins spécifiques

La pressothérapie

C'est une technique de drainage mécanique par compression qui utilise des bottes, manchons ou ceintures gonflables pour stimuler la circulation sanguine et lymphatique, soulager les jambes lourdes, réduire la rétention d'eau, la cellulite, les œdèmes en appliquant des pressions graduées sur le corps. C'est une méthode qui améliore le retour veineux et lymphatique, et élimine les toxines et les déchets du corps.

La frigithérapie

C'est un soin à base de bandages froids hypothermiques à base de menthol, camphre, et extraits marins. Il stimule le retour veineux par l'effet de vasoconstriction, soulage ainsi les jambes lourdes, et procure une sensation de légèreté et de fraîcheur.

La rééducation marine

C'est une forme de physiothérapie qui utilise les propriétés de l'eau (flottabilité, résistance, pression) pour réadapter le corps après une blessure ou une maladie, animé par un expert, dans une piscine d'eau de mer avec des jets, pour soulager les articulations, renforcer les muscles, améliorer la posture et la mobilisation et favorise la relaxation, des multiples bienfaits qui s'appliquent à de nombreuses spécialités telles que la neurologie, l'orthopédie, la gériatrie et la prise en charge de l'obésité.

Le soin de visage ayurvédique

Une approche holistique inspirée de la médecine indienne, qui équilibre la peau grâce à des ingrédients naturels, un nettoyage à l'huile de ricin, l'utilisation d'eaux florales, des masques de poudre de pois chiche, des massages détoxifiants pour une peau nourrie, éclatante et équilibrée.



THALGO

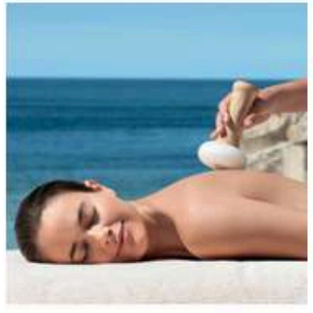
LA BEAUTÉ MARINE

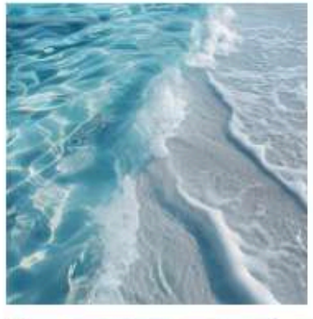


Nos centres de thalasso et spa l'olympe vous invitent à vivre une expérience beauté unique grace aux soins prestigieux thalgo. Reconnue pour son expertice marine, la marque puise dans la richesse des océans des actifs d'une efficacité remarquable.

Thalgo s'inspire de l'énergie de la mer pour vitaliser le corps et l'esprit.

Nos soins de beauté







Nos 4 piliers de beauté marine

NOTRE EXPERTISE MARINE

Aux centres Thalasso & Spa de l'Olympe, nous avons sélectionné les soins Thalgo pour leur efficacité exceptionnelle, issue de principes actifs marins provenant des quatre coins du monde. Chaque formule conjugue performance et sensorialité pour un véritable moment de plaisir et de bien-être.améliore le maintien de l'hydratation, favorise la régénération de la peau, la concevant ainsi saine et jeune.

NOTRE SAVOIR-FAIRE PROFESSIONNEL

Nos équipes expérimentées appliquent les protocoles Thalgo avec précision, combinant modelages revitalisants et appareils innovants pour offrir un voyage sensoriel unique au bord de la mer.

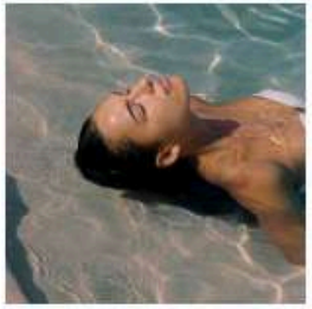
NOTRE BEAUTÉ MARINE

Grâce aux soins Thalgo, inspirés par l'énergie marine, nous aidons votre corps et votre esprit à se revitaliser. Résultat : une peau rayonnante et un bien-être ressenti en profondeur.

NOS ÉCO-ENGAGEMENTS

Conscients de notre responsabilité environnementale, nous privilégions des soins Thalgo formulés de manière responsable et respectueuse de la mer et de sa biodiversité.

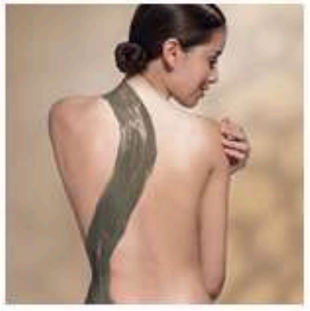
THALGO
LA BEAUTÉ MARINE



Découvrez avec nos esthéticiennes une large palette de soins

SOINS DE VISAGE:

Pour répondre aux besoins de chaque type de peau, la laboratoire THALGO propose des gammes de soins essentiels, aux actifs marines réminéralisants :
hydratant, purifiant, coup d'éclat, anti-âge...



SOIN FONDAMENTAL

- Rituel source marine 1H (Peaux déshydratées)
- Rituel cold cream marin 1H (Peaux sèches à très sèches)
- Rituel cica-marin 1H Peaux sensibles ou fragilisées (Soin apaisant réparateur)
- Rituel pureté marine 1H (Peau mixte à grasse)



SOIN ANTI-AGE

- Rituel Hyalu-procollagène 1H (soin combleur)
- Rituel spiruline boost 1H (soin lissant détoxifiant)

THALGO
LA BEAUTÉ MARINE

Nos Rituels

RITUEL ORIENTAL

Offrez-vous un moment de détente avec notre rituel oriental, alliant purification et massage traditionnel pour un bien-être complet.

- Hammam & gommage purifiant au savon noir
- Enveloppement aux algues marines
- Bain hydromassant
- Massage oriental traditionnel relaxant 50 MN

RITUEL INDIEN

Laissez-vous emporter par la magie des traditions indiennes, pour une purification intense et une relaxation profonde grâce aux bienfaits de l'Ayurveda.

- Hammam & gommage purifiant au savon noir
- Enveloppement aux algues
- Bain hydromassant
- Massage Ayurvédique (50 min)

RITUEL BALINAIS

Vivez une expérience sensorielle unique, et optez pour le rituel balinais, un voyage authentique vers les îles qui promet une profonde sérénité !

- Hammam & gommage purifiant au savon noir
- Enveloppement aux algues marines
- Bain hydromassant
- Massage Pijat-bali

RITUEL HAWAÏEN

On vous invite au voyage dans les contrées exotiques hawaïennes, pour découvrir une pratique ancestrale où le toucher est primordiale pour atteindre une relaxation profonde et rééquilibrer l'esprit et le corps.

- Hammam & gommage purifiant au savon noir
- Enveloppement aux algues marines
- Bain hydromassant
- Massage Lomi Lomi

RITUEL THAILANDAIS

Envie d'une escapade exotique parfumée ? Optez pour notre rituel thaïlandais alliant massothérapie et aromathérapie pour une relaxation profonde et une détoxification corporelle.

- Hammam & gommage purifiant au savon noir
- Enveloppement aux algues marines
- Bain hydromassant
- Massage aux pochons d'herbes aromatiques

RITUEL CHINOIS

Laissez-vous transporter par un voyage de bien-être inspiré de la tradition chinoise, pour purifier, revitaliser et harmoniser corps et esprit.

- Hammam & gommage purifiant au savon noir
- Enveloppement aux algues marines
- REFLEXOLOGIE PLANTAIRE 25MN
- REFLEXOLOGIE CRÂNIENNE 25MN

RITUEL BEAUTÉ

Envie de retrouver votre forme et votre éclat? Laissez votre beauté se révéler avec notre rituel beauté

- Hammam & gommage purifiant au savon noir
- Massage relaxant 25 min
- Soin de visage spécifique
- Soin des mains ou des pieds

RITUEL océanique

Immergez-vous dans un moment de détente inégalée grâce à notre rituel océanique et découvrez la thérapie par les pierres chaudes

- Hammam & gommage purifiant au savon noir
- Enveloppement aux algues marines
- Bain hydromassant
- Massage aux pierres chaudes



Les centres L'OLYMPE, spécialisés dans la médecine douce et le bien-être, sont répartis stratégiquement sur cinq gouvernorats de la Tunisie.

NOS CENTRES DE THALASSOTHÉRAPIE

-MEDINA SOLARIA & THALASSO 5* HAMMAMET
-MEDINA BELISAIRE & THALASSO 4* Hammamet
-CONCORDE GRENN PARK PALACE 5* SOUSSE
-BAYA BEACH Quatre Saisons Djerba 4*

NOS CENTRES DE BALNÉOTHERAPIE

-TUI BLUE PALM BEACH PALACE 5* DJERBA
-PALM BEACH club DEJRBA 4*
-TUI MAGIC LIFE PENELOPE BEACH 4* DJERBA
-HÔTEL DJERBA CASTILLE 4*
-TUI MAGIC LIFE Africana* Hammamet
-TUI BLUE Manar 5* Hammamet
-TUI BLUE Palm Beach Hammamet 4*
-IBEROSTAR Waves Averroes 4* Hammamet
-OCCIDENTAL MARCO POLO 4* HAMMAMET
-ONE RESORT PREMIUM 4* HAMMAMET
-HÔTEL HAMMAMET BEACH 4*
-SPLASHWORLD VENUS BEACH 3* HAMMAMET
-TUI BLUE SCHEHERAZADE 4* SOUSSE
-ONE RESORT AQUA PARK & SPA 4* MONASTIR
-ONE RESORT JOCKEY 4* MONASTIR
-BLUE BEACH GOLF & SPA

L'Olympe
THALASSO SPA