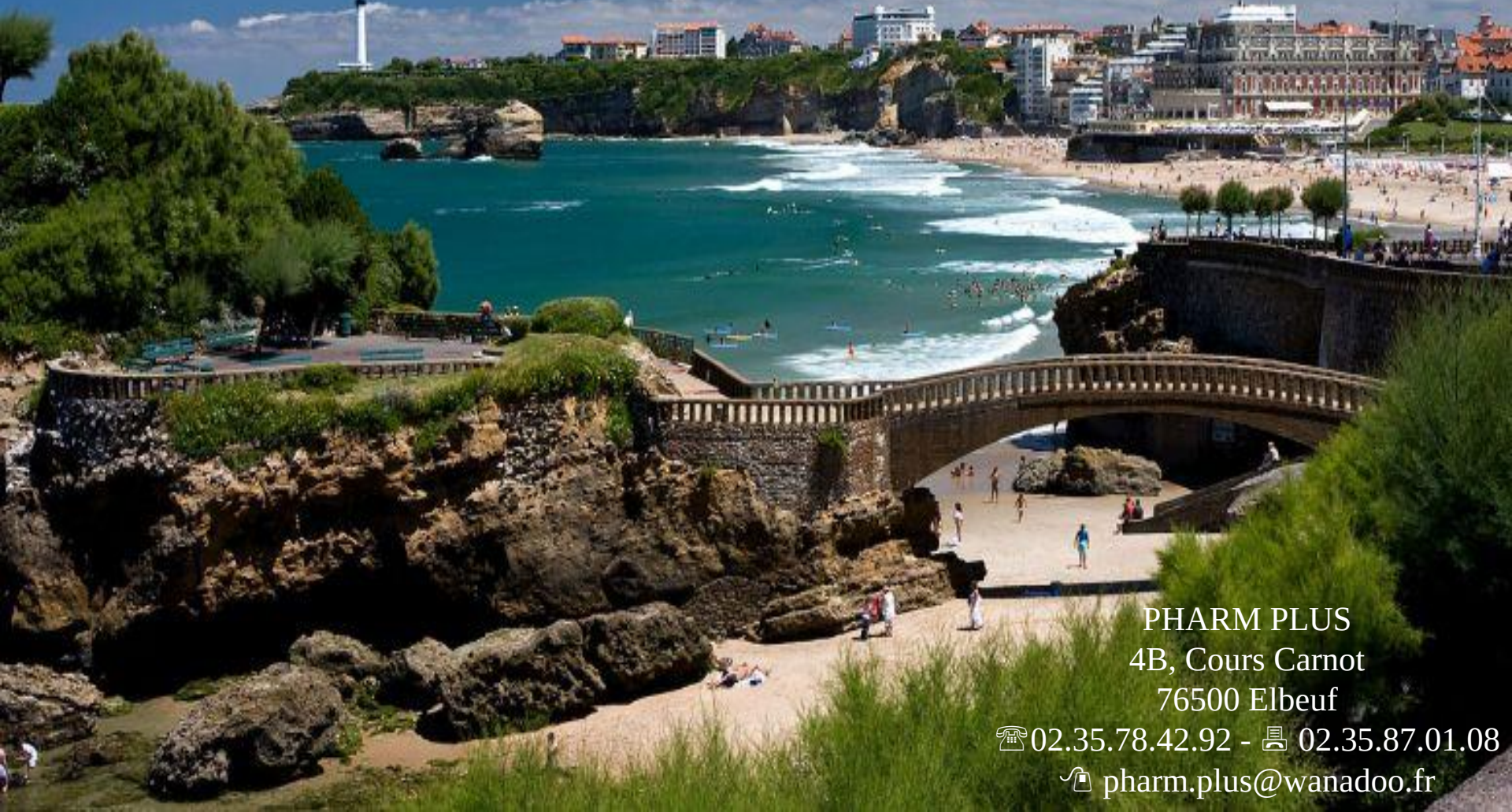


ÉDITION 2014

MA

THALASSOTHÉRAPIE

À AMÉLIE LES BAINS



PHARM PLUS
4B, Cours Carnot
76500 Elbeuf

☎ 02.35.78.42.92 - 📠 02.35.87.01.08

✉ pharm.plus@wanadoo.fr

BIENVENUE AUX THERMES D'AMÉLIE LES BAINS

LES THERMES D'AMÉLIE LES BAINS PYRÉNÉES ORIENTALES

Depuis 1998, nous vivons avec vous et pour vous une histoire dans laquelle nous allions toujours grande tradition hôtelière, bien-être intense et esprit novateur. Matières nobles, nouvelles harmonies de couleurs, esprit résolument contemporain, Le grand hôtel des Thermes, joyau de la Belle époque posé à flanc de montagne face au lac a entièrement repensé une soixantaine de chambres et suites pour encore mieux vous surprendre. Aux termes d'Amélie les bains, luxe, soins d'exception, équipes dynamiques et attentives, gastronomie généreuse, fusionnent avec la montagne en une alchimie bienfaisante et la mer Méditerranéenne qui baigne ses côtes. Tant de ressources rares et précieuses qui en font un établissement à part dont le savoir-faire s'exporte aux quatre coins du monde.





UNE DESTINATION
UNIQUE

LES THERMES D'AMÉLIE LES BAINS LA RÉFÉRENCE THALASSOTHÉRAPIE

POURQUOI CHOISIR AMÉLIE LES BAINS POUR VOTRE THALASSOTHÉRAPIE ?

LE LIEU

- Une destination unique : Amélie Les Bains, pays Catalan, entre mer et montagne
- Un climat méditerranéen
- Un environnement naturel préservé
- Un patrimoine chargé d'histoire
- Des boutiques ouvertes toute l'année

L'ATMOSPHÈRE

- Un bâtiment qui a une âme
- Une ambiance chaleureuse
- La relation humaine au cœur de nos préoccupations
- La fidélité des équipes et des clients

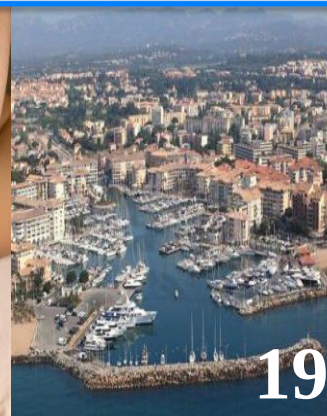
LES RESSOURCES

- Une eau de mer
- Une crème d'algue exclusive
- Des équipements à la pointe de l'innovation
- Des cabines pensées pour améliorer l'efficacité des soins et le confort de nos curistes.

L'EXPERTISE

- Des protocoles de soins exclusifs et dans la durée et dans la technicité
- Une qualité de soins d'hydrothérapie marine et de SPA unanimement reconnue
- 120 professionnels de thalassothérapie compétents et attachés à donner le meilleur d'eux-mêmes
- Une gamme de prestations très étendue qui répond aux attentes de chacun

SOMMAIRE

 5	 11	 13	 19	 21
SÉJOURS THALASSOTHÉRAPIE & SPA	COURTS SÉJOURS THALASSO & SPA	SPA FORFAITS & SOINS À LA CARTE	AMÉLIE LES BAINS & SA RÉGION	INFOS PRATIQUES
Une gamme de 19 séjours sur mesure pour répondre à vos besoins. Des séjours 6 jours et 24 soins adaptés à vos besoins et sur les conseils de nos professionnels.	7 courts séjours déclinés en escapades à thèmes, seul ou à deux. Programmes sur 1, 2 ou 3 jours	Lors de votre séjour accordez-vous un moment hors du temps. Le Spa d'Amélie les Bains vous ouvre les portes de la volupté et de la beauté à travers toute une gamme de soins.	Partez à la découverte du Pays Catalan, aux portes de l'Espagne, cette station citadine, située à la latitude de Rome, a définitivement le goût du soleil en partage. Epanouie le long de la rivière entre Méditerranée et contrefort des Pyrénées, la vivante cité d'Amélie les Bains combine, avec un accent souriant, air pur et microclimat, douceur des températures et ciel lumineux.	Tout ce qu'il faut savoir pour préparer au mieux votre séjour. Nous vous offrons du sur-mesure, adapté à vos envies. Notre priorité : votre bien-être avant tout.

SOMMAIRE DES SÉJOURS

6 JOURS / 6 NUITS 24 SOINS

FORME

Remise en Forme
Détente & Relaxation
Rééquilibrage

SANTÉ

Capital Santé
Rééducation
Cure Spéciale Dos
Cure Spéciale Jambes
Cure anti-tabac
Cure Ostéoporose

MINCEUR

Silhouette Minceur
Sport Minceur
Cure Détox

BIEN-ÊTRE & SPA

Plénitude
Bien-Être Intense
Harmonie de Saison

MAMAN BÉBÉ ADOS

Jeune Maman
Pour votre Bébé
Cure Spécial Ado
Rééducation Périnéale et Abdominale

Hébergement et petit-déjeuner au
Grand Hôtel des Thermes



RETROUVEZ VOTRE FORME



REMISE EN FORME

Un programme de soins à visée relaxante, régénérante et décontracturante pour vous ressourcer, retrouver vitalité, forme et tonus.

- 3 Affusions manuelles
- 3 Enveloppements d'algues
- 6 séances encadrées en piscine de jets lombaires-cervicales ou piscine tonique
- 12 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : *bains jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douches circulatoires, douches sous-marines, ondo-relax ou grand Douche.*

Réf : 200101

Prix T.T.C. 400,00€
Prix H.T. 333,33€

Journée supplémentaire

Réf : 200101-1

Prix T.T.C. 40,00€
Prix H.T. 33,33€



DÉTENTE & RELAXATION

Un programme enrichi pour encore mieux dénouer les tensions, évacuer le stress, pour une détente totale du corps et de l'esprit.

- 6 Affusions manuelles
(alternance possible avec massages kiné)
- 3 Enveloppements d'algues
- 6 Séances encadrées en piscine de jets lombaires-cervicales
- 4 Séances de relaxation en piscine ou salle
- 5 Soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : *bains jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douches circulatoires, douches sous-marines, ondo-relax.*

Réf : 200104

Prix T.T.C. 430,00€
Prix H.T. 358,33€

Journée supplémentaire

Réf : 200104-1

Prix T.T.C. 43,00€
Prix H.T. 35,83€



SÉJOURS THALASSO

REEQUILIBRE

Parce que la vie de tous les jours est génératrice de stress lié au travail, à la pollution, retrouvez sérénité et bien-être, tout en douceur en associant thalasso, soins esthétiques et modelages du monde...

- 3 bains bouillonnants aux huiles essentielles
- 6 soins d'hydrothérapie en cabine
- 6 modelages : douceur d'eau, relaxation, californien, aux pierres chaudes, ayurvédique, shiatsu, coréen ou aux tampons de siam
- 3 enveloppements d'algues
- 1 gommage au sel de Camargue ou aux huiles et pétales de fleurs sous affusions
- 1 soin du visage Science et Mer
- 1 Om Shanti
- 3 réflexologies plantaires

Réf : 200109

Prix T.T.C. 380,00€
Prix H.T. 316,66€

Journée supplémentaire

Réf : 200109-1

Prix T.T.C. 38,00€
Prix H.T. 31,66€

PRIVILÉGIEZ VOTRE SANTÉ



SÉJOURS THALASSO

CAPITAL SANTÉ

Un programme avec les bienfaits de l'eau de mer, les techniques de kinésithérapie et les compétences médicales pour soulager durablement les problèmes articulaires et musculaires

- 3 Massages kiné
- 3 Enveloppements d'algues
- 6 Séances encadrées en piscine Kiné-Balnéo, Piscine jet Lombar, Cervical ou Piscine Tonique
- 12 Soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : *bains jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douches circulatoires, douches sous-marines, ondorelax, Boue Marine ou Grande Douche*

Réf : 200102 Prix T.T.C. 400,00€
Prix H.T. 333,33€

Journée supplémentaire

Réf : 200102-1 Prix T.T.C. 40,00€
Prix H.T. 33,33€

RÉÉDUCATION

Un programme idéal dans le domaine des pathologies ostéo-articulaires : avec une prise en charge personnalisée pour rééduquer posture et équilibre et retrouver mobilité et souplesse.

- 6 Séances de kinésithérapie en cabine : massage ou rééducation
- 3 Enveloppements d'Algues
- 6 Séances encadrées de rééducation en piscine
- 9 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : *bains jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douches circulatoires, douches sous-marines, ondorelax ou Grande Douche*

Réf : 200304 Prix T.T.C. 330,00€
Prix H.T. 275,00€

Journée supplémentaire

Réf : 200304-1 Prix T.T.C. 33,00€
Prix H.T. 27,50€

CURE SPÉCIALE DOS

Un programme préventif qui associe techniques de rééducation et gymnastique spécifique pour renforcer les muscles de la sangle abdominale, du rachis et anticiper les bons mouvements de dos au quotidien.
24 Soins spécifiques

Réf : 300345 Prix T.T.C. 370,00€
Prix H.T. 308,33€

Journée supplémentaire

Réf : 300345-1 Prix T.T.C. 37,00€
Prix H.T. 30,83€

CURE SPÉCIALE JAMBES

Un programme de soins à visée drainante pour améliorer le retour veineux et diminuer la sensation « jambes lourdes »
24 Soins spécifiques

Réf : 600351 Prix T.T.C. 290,00€
Prix H.T. 241,66€

Journée supplémentaire

Réf : 600351-1 Prix T.T.C. 29,00€
Prix H.T. 24,16€

CURE ANTI-TABAC

Cette cure associe les conseils de spécialistes avec notre médecin tabacologue, notre diététicienne et nos esthéticiens.
24 Soins spécifiques

Réf : 300600 Prix T.T.C. 390,00€
Prix H.T. 325,00€

Journée supplémentaire

Réf : 300600-1 Prix T.T.C. 39,00€
Prix H.T. 32,50€

CURE OSTÉOPOROSE

La thalassothérapie permet d'aider dans le traitement de l'ostéoporose,
24 Soins spécifiques

Réf : 200106 Prix T.T.C. 320,00€
Prix H.T. 266,66€

Journée supplémentaire

Réf : 200106-1 Prix T.T.C. 32,00€
Prix H.T. 26,66€

OBJECTIF MINCEUR

OBJECTIF PERTE DE POIDS

SILHOUETTE MINCEUR

Des soins drainants et détoxifiants pour remodeler et affermir, un programme personnalisé de soins amincissants et raffermissants selon votre silhouette.

- 3 Modelages Corps ou 3 Affusions Manuelles
- 3 Enveloppements d'Algues
- 3 Séances de Cellu M, ou 3 séances de Drainage Esthétique Manuel
- 3 Amincissants (Détoxifiant, Bien-être Chaud/Froid, Actifs Marins) ou 3 Modelages ventre plat
- 6 Séances encadrées en piscine jet lombaire, cervical ou piscine tonique
- 6 Soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : *bains jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douches circulatoires, douches sous-marines, ondorelax, Boue Marine ou Grande Douche*
- 1 Entretien avec le nutritionniste

Réf : 200302 **Prix T.T.C. 350,00€**
Prix H.T. 291,66€

Journée supplémentaire

Réf : 200302-1 **Prix T.T.C. 35,00€**
Prix H.T. 29,16€

SPORT MINCEUR

Association de soins d'hydrothérapie et activités physiques en milieu aquatique pour améliorer votre condition physique et vous conduire vers la perte de poids et un meilleur tonus musculaire.

- 4 Massages Kinésithérapeute
- 4 Enveloppements d'Algues
- 4 Séances encadrées de training Aquatique
- 12 Soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : *bains jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douches circulatoires, douches sous-marines, ondorelax, Boue Marine ou Grande Douche*

Réf : 200303 **Prix T.T.C. 290,00€**
Prix H.T. 241,66€

Journée supplémentaire

Réf : 200303-1 **Prix T.T.C. 29,00€**
Prix H.T. 24,16€

CURE DÉTOX

Un programme de soins revitalisants pour détoxifier les tissus en profondeur, stimuler et rééquilibrer le métabolisme, s'offrir des activités physiques en bord de mer pour s'oxygéner et faire le plein d'énergie.

- 3 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 2 séances de jet sous affusion
- 6 enveloppements bio-détox
- 6 oxygénations biocatalytiques (bol d'air Jacquier)
- 2 séances de lit hydromassant ou 2 séances de massothérapie
- 2 séances détox (enveloppement bio-détox)
- 2 modelages aux huiles aromatiques bio
- 1 séance de drainage
- 1 hydromassage
- 1 peeling corps au sel de Guérande
- 1 consultation individuelle avec notre diététicienne

Réf : 200305 **Prix T.T.C. 330,00€**
Prix H.T. 275,00€

Journée supplémentaire

Réf : 200305 -1 **Prix T.T.C. 33,00€**
Prix H.T. 27,50€

THÉRAPIE MANUELLE / OSTÉOPATHIE
Technique manuelle visant à rééquilibrer les structures ostéo articulaires et viscérales.

La séance – 25 mn 70,00 TTC
Réf : 600103 58,33 HT

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

Pour retrouver la ligne, mais aussi pour votre santé et votre bien-être, notre diététicienne vous établit un programme sur mesure adapté à votre rythme de vie, à votre âge et à vos besoins.

La séance – 30 mn 40,00 TTC
Réf : 600430 33,33 HT

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Ce modelage, véritable stimulant des zones réflexes du pied, favorise la relaxation, l'amélioration du sommeil et de la circulation veineuse.

La séance – 1 h 85,00 TTC
Réf : 600275 70,83 HT

BIEN-ÊTRE & SPA



SÉJOURS THALASSO & SPA

PLENITUDE

Une vraie parenthèse bien-être avec des soins thalasso régénérants et des soins spa relaxants pour vous conduire vers la détente absolue.

- 6 Affusions manuelles
- 3 Enveloppements d'Algues
- 6 Séances encadrées d'activités physiques : 2 pilates, 2 séances de powerplate, 2 aquagym
- 4 Soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : *bains jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douches circulatoires, douches sous-marines, ondorelax, Boue Marine ou Grande Douche*
- 5 Soins spa : 1 modelage corps aux tampons marins, 1 gommage corps, 1 drainage corps, 1 gommage visage, 1 soin visage herbal siam

Réf : 600302

Prix T.T.C. 350,00€
Prix H.T. 291,66€

Journée supplémentaire

Réf : 600302-1

Prix T.T.C. 35,00€
Prix H.T. 29,16€

BIEN-ÊTRE INTENSE

Un programme d'exception thalasso et spa, composé de soins individuels régénérants, reminéralisants et relaxants pour une immersion totale au cœur du bien-être.

- 3 Enveloppements d'Algues
- 9 Soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : *bains jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douches circulatoires, douches sous-marines, ondorelax, Boue Marine ou Grande Douche*
- 12 Soins spa :
2 Modelages corps relaxant aux huiles essentielles
2 Modelages énergétique traditionnel chinois
2 Modelages grande relaxation à 4 mains
3 Enveloppements couleur du monde
3 Modelages visage

Réf : 600232

Prix T.T.C. 520,00€
Prix H.T. 433,33€

Journée supplémentaire

Réf : 600232-1

Prix T.T.C. 52,00€
Prix H.T. 43,33€

HARMONIE DE SAISON

Un programme fleuri de soins qui vous permet de retrouver le juste équilibre de votre capital bien-être.

- 1 Modelage sous affusion
- 3 Douches océanes ou sous-marines
- 2 Hydrojets
- 2 Douches à affusion balayantes
- 2 Douches à jet ou à pomme
- 3 Aquaformes ou piscines gymniques
- 3 Jets sous-marins
- 2 Enveloppements aux algues Laminaires et Fucus
- 1 Enveloppement aux fleurs marines d'Immortelle
- 3 bains hydromassants aux algues Coralline
- 2 Modelages drainants aux algues Corail

Réf : 200205

Prix T.T.C. 301,00€
Prix H.T. 250,83€

A NOTER :

- N'oubliez pas vos maillots de bain et sandales en plastique
- Les peignoirs et les serviettes sont fournis par l'établissement
- Pensez à apporter une tenue de sport
- Bonnet de bain obligatoire
- Accès handicapés

PHARM LOISIRS

De nombreux séjours et box sont disponibles chez Pharm Loisirs





MAMAN BÉBÉ



LES ADOS EN THALASSO



JEUNE MAMAN

Des soins ciblés et adaptés pour diminuer la fatigue, retrouver tonus et équilibre : la jeune maman renoue avec son corps et prend soin d'elle. A partir de 2 mois après l'accouchement et jusqu'à 8 mois.

- 3 Massages Kiné
- 3 Enveloppements d'Algues
- 3 Séances encadrées en piscine kiné-balnéo, tonique piscine jet lombaire ou cervical
- 8 Soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : *bains jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douches circulatoires, douches sous-marines, ondorelax, Boue Marine ou Grande Douche*
- 3 Séances encadrées de gymnastique spécifique en piscine
- 2 Drainages esthétiques manuels corps
- 2 Modelages ventre plat

Réf : 200202 **Prix T.T.C. 300,00€**
 Prix H.T. 250,00€

Journée supplémentaire
Réf : 200202-1 **Prix T.T.C. 30,00€**
 Prix H.T. 25,00€

POUR VOTRE BÉBÉ

- 2 Séances de massage d'éveil avec bébé,
- Garde du bébé au club enfants (5h/par jour)

6 jours
Réf : 200203 **Prix T.T.C. 60,00€**
 Prix H.T. 50,00€

1 jour de garde supplémentaire
Réf : 200203-1 **Prix T.T.C. 6,00€**
 Prix H.T. 5,00€

Pour l'accompagnant
ACCÈS GRATUIT
 au parcours Aquatonic
 à la salle de musculation
 au sauna et au hammam
 à l'éveil musculaire

CURE SPECIALE ADO

Si vous ne savez pas quelle activité proposer à votre ado pour les vacances, la thalasso est une bonne alternative au ski, aux vacances en famille ou à l'immobilisme devant la télé et les jeux vidéo... 12 Soins spécifiques

- 5 Séances d'1h30 par jour de pratiques toniques avec circuit-training en salle, séances d'oxygénation pleine nature, nordic walking et cours de fitness
- 3 Séances encadrées de training aquatique
- 3 soins bien-être visage et corps, pour anticiper les problèmes des peaux jeunes
- 1 Entretien avec un nutritionniste et astuces délivrées aux jeunes pour prendre soin de leur forme
- Entretien spécifique pour les ados souffrant de problèmes de surpoids

Réf : 300900 **Prix T.T.C. 290,00€**
 Prix H.T. 241,66€

Journée supplémentaire
Réf : 300900-1 **Prix T.T.C. 29,00€**
 Prix H.T. 24,16€

RÉÉDUCATION PÉRINÉALE ET ABDOMINALE

Une cure post natale est idéale pour les jeunes mamans dans un centre de thalassothérapie.

- 3 Douches sous affusions
- 5 Massages sous-marins
- 4 Enveloppements de boue marine ou d'algues
- 6 séances d'aquagym (les gymnastiques douces en piscine assistée d'un coach)
- 3 Soins de beauté pour le visage (revitalisant, raffermissant, tonifiant à base d'eau de mer, d'algues, de sels marins, de boue marine)
- 3 Soins de beauté pour le corps (revitalisant, raffermissant, tonifiant à base d'eau de mer, d'algues, de sels marins, de boue marine)

Réf : 200107 **Prix T.T.C. 330,00€**
 Prix H.T. 275,00€

Journée supplémentaire
Réf : 200107-1 **Prix T.T.C. 33,00€**
 Prix H.T. 27,50€

TOUT SAVOIR SUR NOS SOINS



L'HYDROTHÉRAPIE

- **AFFUSIONS DYNAMIQUES** 15mn
Cet hydro massage aérien se compose de plusieurs rideaux de jets d'eau de mer chaude qui se croisent et s'entrecroisent sans casse. Soin sédatif et relaxant.
- **AFFUSIONS MANUELS** 25mn
Modelage général du corps, sous une fine pluie d'eau de mer chaude, réalisé par un hydro thérapeute. Soin décontractant.
- **BAINS JETS AUX ALGUES OU AUX HUILES ESSENTIELLES** 20mn
Bain bouillonnant et multi jets dont l'eau de mer luminescente est enrichie soit d'un composé d'algues hydrosolubles, soit d'huiles essentielles amincissantes, circulatoires, tonifiantes ou relaxantes. Soin relaxant multi-sensoriel.
- **GRANDE DOUCHE** 8mn
Un jet diffus et puissant hydro masse l'ensemble du corps distant de 3 mètres. Soin stimulant.
- **AÉROSOLS** 10mn
Inhalation sous masque d'une pulvérisation de très fines gouttelettes d'eau de mer. Décongestion des voies aériennes.

- **DOUCHE CIRCULATOIRE** 8mn
Hydro massage aérien réalisé sur tout le corps par une large douche chaude. Soin drainant.
- **DOUCHE SOUS-MARINE** 15 mn
Puissant hydro massage sous-marin(en piscine) de l'ensemble du corps à l'aide d'un jet dirigé par un hydrothérapeute. Soin drainant et décontractant profond.
- **PRESSOTHÉRAPIE** 20mn
Drainage pneumatique des membres inférieurs dans des bottes compartimentées gonflables. Soin relaxant.
- **ONDORELAX** 18mn
Modelage postérieur du corps, allongé sur un matelas d'eau, par une onde circulaire. Soin relaxant.
- **PISCINE JET CERVICAL OU PISCINE JET LOMBAIRE** 15mn
Exercices effectués devant un jet sous-marin localisé soit sur la région cervicale et cervico-dorsale, soit sur la région lombaire et dorsolombaire. Soin profond décontractant et tonifiant.

L'ALGOTHÉRAPIE

- **ENVELOPPEMENT D'ALGUES** 25mn
Enveloppement complet du corps par une crème d'algues chaudes, suivi d'un rinçage drainant à l'eau de mer. Soin reminéralisant dans une ambiance musicale et lumineuse
- **BOUES MARINES** 20mn
Automassage de doigts et des poignets dans une crème d'algues chaudes. Soin reminéralisant et sédatif.

LA KINÉSITHÉRAPIE

- **MASSAGES OU RÉÉDUCATION EN CABINE** 20 à 25mn
Le massage pour diminuer les douleurs, les contractures, et améliorer la circulation sanguine.
La rééducation dans le but d'améliorer le travail articulaire ou le renforcement musculaire.
- **RÉÉDUCATION EN PISCINE** 25mn
Utilisant la chaleur et la portance de l'eau pour ce soin très personnalisé. Amélioration de l'amplitude articulaire, renforcement.
- **AQUA-STRETCHING** 25mn
Étirements musculaires en eau de mer chaude. Amélioration de la mobilité articulaire.

- **GYMNASTIQUE JAMBES** 50mn
Gymnastique en salle animée par un kinésithérapeute, adapté pour les insuffisants circulatoires des membres inférieurs.
- **GYMNASTIQUE POST-NATALE** 25mn
Séances en salle destinées aux jeunes mamans, renforcement musculaire, assouplissement.
- **GYMNASTIQUE DOS** 50mn
Gymnastique de maintien, renforcement et assouplissement.
- **GYMNASTIQUE BALLON** 25mn
Séance en salle animée par un kinésithérapeute à l'aide de gros ballons. Gymnastique du dos, travail postural.

- **PISCINE KINÉ-BALNÉO** 25mn
Gymnastique rééducative en piscine sous la conduite d'un kinésithérapeute. Entretien de l'appareil locomoteur et notamment de la colonne vertébrale.
- **PISCINE DE RELAXATION** 25mn
Relaxation aquatique en position allongée et soutenue par des flotteurs, apprentissage par un kinésithérapeute de techniques de relaxations
- **PISCINE TONIQUE** 25mn
Gymnastique aquatique pour un entretien articulaire généralisé.
- **PISCINE JAMBES** 25mn
Alternance de gymnastique des jambes en eau de mer chaude et de marche dans un couloir d'eau de mer fraîche.

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

- **TRAINING AQUATIQUE** 30mn ou 1h
Cette activité se pratique en eau de mer chauffée à 30 sous contrôle permanent de la fréquence cardiaque. Elle renforce l'endurance et a un effet sur la perte de poids, la minceur et la circulation sanguine.

- **POWERPLATE** 30mn
Encadré par un coach, découvrez une technique d'amincissement révolutionnaire. Cette plate-forme sollicite et tonifie les muscles du corps en entier. Votre silhouette est affinée et sculptée.

- **AQUAGYM** 30mn
Exercices de gymnastique en piscine, permettant de travailler différents groupes musculaires. La pression de l'eau évite les chocs et procure une sensation de légèreté.

SOMMAIRE DES ESCAPADES

1 JOUR

Instant découverte
Zen

2 JOURS / 1 NUITS

Instant Duo
Escale amoureuse

3 JOURS / 2 NUITS

Escale authentique masculin
Escale Bien-Être absolu



DES COURTS SÉJOURS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE



COURTS SÉJOURS



INSTANT DÉCOUVERTE

1 JOUR ● 7 SOINS

La thalasso vous fait envie mais vous hésitez encore à franchir le pas ? La formule découverte de la Thalasso vous invite à profiter simplement de multiples soins à l'eau de mer

- 2 Bains bouillonnants
- 1 séance Présothérapie ou Grande douche
- 1 Modelage sous affusions
- 1 Enveloppement d'algues
- 1 Massage aux hydrojets
- 1 Douche multi jets

Réf : 200108

Prix T.T.C. 120,00€
Prix H.T. 100,00€

INSTANT ZEN

1 JOUR ● 6 SOINS

Un instant de zénitude aux couleurs orientales, un voyage propice à la relaxation, la détente et la sérénité.

- 1 accès journée au Hammam
- 1 gommage au savon noir à l'Eucalyptus visage et corps
- 1 enveloppement au Rassoul et beurre de karité
- 1 masque visage à la boue du désert
- 1 modelage aux huiles Précieuses Orientales
- 1 séance de yoga HATHA-YOGA (1 h)

Réf : 200306

Prix T.T.C. 100,00€
Prix H.T. 83,33€

INSTANT DUO

2 JOURS ● A DEUX

Une nuit en demi-pension avec un accueil privilégié : 1 bouteille de champagne vous attendra à votre arrivée en chambre.

- Pour Madame : 1 forfait « Parfum des Îles » (gommage au sel karité des îles, modelage aux huiles restructurantes (45 mn), calmantes et relaxantes, enveloppement au beurre de karité des îles, modelage visage pendant la pose de l'enveloppement)
- Pour Monsieur : 1 forfait « Simplement pour lui » 'bain bouillonnant + Om Shanti, gommage au sel de Camargue, modelage sensitif (40 mn))

Réf : 300601

Prix T.T.C. 290,00€
Prix H.T. 241,66€



DES COURTS SÉJOURS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE



ESCALE AUTHENTIQUE MASCULIN

3 JOURS ● 9 SOINS

- 2 Enveloppements aux parfums d'ailleurs
- 2 Bains hydromassants aux parfums d'ailleurs
- 2 Douches à jet
- 1 Modelage shiatsu ou ayurvédique
- 1 Modelage balinais ou polynésien
- 1 Soin Thalghomen

Réf : 601501

Prix T.T.C. 234,00€

Prix H.T. 195,00€

ESCALE AMOUREUSE

2 JOURS ● A DEUX

- Rituel Royal (hammam, savon noir, Gommage, enveloppement rassoul et modelage d'1 heure)
- Séance de tanning

Pour Monsieur:

- Soin visage au masculin
- Épilation torse et dos
- Manucure

Pour Madame :

- Un soin du visage éclat
- French manucure : beauté des pieds et des mains
- Un essai de maquillage offert
- Une épilation complète

Accès libre à la tisanerie et au bassin intérieur d'eau de mer chauffée

Réf : 200307

Prix T.T.C. 270,00€

Prix H.T. 225,00€

ESCALE BIEN-ÊTRE ABSOLU

3 JOURS ● 9 SOINS

- 1 Bain jets d'algues ou aux huiles essentielles
- 1 Enveloppement d'algues
- 1 Affusions manuelles
- 1 Ondorelax
- 1 Douche sous-marine
- 1 Modelage visage relaxant
- 1 Soin détente dos
- 1 Gommage corps
- 1 Soin bien-être chaud/froid

Réf : 200308

Prix T.T.C. 245,00€

Prix H.T. 204,16€

Pour toute commande supérieure à 400.00€ TTC, un coffret d'huiles essentielles vous sera offert.





SOINS SPA A LA CARTE

Pour optimiser votre séjour ou en complément d'un forfait thalasso



LES MODELAGES CORPS

MODELAGE AU CHOCOLAT

Le modelage au chocolat, délasse, apaise et laisse le stress derrière vous. Un vrai moment de délice pour s'évader. C'est un soin à la fois drainant, nourrissant et antistress.

La séance – 1h **70,00 TTC**
Réf : 600203 58,33 HT

MODELAGE RELAXANT AUX HUILES ESSENTIELLES

Véritable invitation au bien-être, ce modelage effectué sur l'ensemble du corps libère les tensions et favorise une détente profonde.

La séance – 1h **60,00 TTC**
Réf : 600303 50,00 HT

MODELAGE AYURVEDIQUE INDIEN

Ce modelage s'inspire d'une médecine indienne ancestrale. Il restaure l'équilibre des énergies, harmonise le corps et l'esprit, apaise les tensions et redonne énergie et vitalité.

La séance – 1h10 **80,00 TTC**
Réf : 600263 66,66 HT

MODELAGE RAFFERMISSANT

Peaux matures présentant un manque de fermeté. Notre gestuelle experte, tonique et ciblée va raffermir, regalber, assouplir et redonner élasticité à votre épiderme.

La séance – 40mn **60,00 TTC**
Réf : 600304 50,00 HT

MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES

Les pierres de massage sont efficaces tant dans l'harmonisation du flux énergétique que pour la relaxation musculaire. Elles atténuent le stress, délient les nœuds et neutralisent les énergies négatives.

La séance – 1h **70,00 TTC**
Réf : 600264 58,33 HT

MODELAGE GRANDE RELAXATION A 4 MAINS

Choisissez de vivre un véritable moment d'évasion, une expérience unique; deux esthéticiennes effectuent des manœuvres profondes et relaxantes sur l'ensemble du corps.

La séance – 1h **80,00 TTC**
Réf : 600265 66,66 HT

MODELAGE TOTAL ÉQUILIBRE

Une sélection de 3 soins pour une détente maximale.

Il se compose d'une réflexologie plantaire, d'un modelage des mains et du cuir chevelu.

La séance – 1h20 **70,00 TTC**
Réf : 600321 58,33 HT

LES SOINS VISAGE

RÉNOVATEUR LISSE ET LIFT

Soin du visage sur mesure pour affiner le grain de peau et apporter teint, luminosité et éclat. Ce soin donne accès au sauna, hammam, bassin d'eau de mer chauffée, salle de remise en forme et à la piscine extérieure.

La séance – 1h **95,00 TTC**
Réf : 601502 79,16 HT

SOIN DU VISAGE AU MASCULIN

Les soins masculins apportent une réponse adaptée en tenant compte de la spécificité de la peau masculine, plus épaisse et agressive en permanence par le rasage.

La séance – 1h **55,00 TTC**
Réf : 601503 45,83 HT

MODELAGE OXYGENANT

Peaux fatiguées, stressées, teints brouillés. La tonicité de ce modelage va favoriser l'oxygénation des tissus

La séance – 40mn **35,00 TTC**
Réf : 601061 29,16 HT

DRAINAGE ESTHÉTIQUE MANUEL

Peaux ternes. Notre gestuelle experte, va relancer les circulations sanguines et lymphatiques, favoriser les échanges et permettre l'élimination des toxines.

La séance – 40mn **35,00 TTC**
Réf : 601031 29,16 HT

SOIN NUTRITION

Peaux matures sèches et dévitalisées. Ce soin est accompagné d'un modelage oxygénant. Votre peau est nourrie, souple et lumineuse.

La séance – 1h30 **55,00 TTC**
Réf : 601112 45,83 HT

SOIN ECLAT

Peaux fatiguées, asphyxiées et ternes. La symbiose spiruline, prêle et modelage oxygénant va favoriser une parfaite oxygénation des cellules et éliminer les toxines.

La séance – 1h30 **55,00 TTC**
Réf : 601141 45,83 HT

SOIN VITALITÉ DES GLACIERS REGÉNÉRANT

Ce soin revitalisant stimule toutes les fonctions vitales de la peau, en apportant un résultat éclat très marqué. Les traits du visage sont restaurés, sans trace de fatigue, votre peau est lumineuse.

La séance – 1h30 **160,00 TTC**
Réf : 601032 133,33 HT

SOIN VITALITÉ DES GLACIERS RÉPARATEUR

Ce soin anti-âge associe masque de collagène et nano-émulsion densifiante pour lutter contre les signes visibles du temps. La peau retrouve sa fermeté.

La séance – 1h30 **175,00 TTC**
Réf : 601033 145,83 HT



LES SOINS BEAUTÉ À LA CARTE

FRENCH MANUCURE –PEDICURE
Gommage, masque, soins et vernis. Pose complète gel ou résine (avec ou sans capsules) remplissage (décor d'ongles à la demande)..... **30,00 TTC**
Réf : 600510 25,00 HT

ÉPILATION FÉMININE
Visage (sourcils, lèvres, menton)..... **8,00 TTC**
Réf : 601820 6,66 HT

AISSELLES..... **15,00 TTC**
Réf : 601850 12,50 HT

CUISSES..... **16,00 TTC**
Réf : 601835 13,33 HT

DEMI-JAMBES..... **15,00 TTC**
Réf : 601830 12,50 HT

MAILLOT ÉCHANCRÉ..... **23,00 TTC**
Réf : 601860 19,16 HT

MAILLOT SIMPLE..... **15,00 TTC**
Réf : 601862 12,50 HT

MAILLOT SEXY..... **30,00 TTC**
Réf : 601863 25,00 HT

EPILATION MASCULINE
TORSE..... **27,00 TTC**
Réf : 601899 22,50 HT

DOS..... **33,00 TTC**
Réf : 601880 27,50 HT

JAMBES COMPLÈTES..... **42,00 TTC**
Réf : 601840 35,00 HT

LES SOINS HAMMAM À LA CARTE

RITUEL GOMMAGE
hammam, savon noir, gommage..... **30,00 TTC**
Réf : 602001 25,00 HT

RITUEL DÉTENTE
Hammam et modelage
La séance de 30mn..... **50,00 TTC**
Réf : 602002 41,66 HT
La séance de 60mn..... **80,00 TTC**
Réf : 602002-1 66,66 HT

RITUEL GOMMAGE / RASSOUL
hammam, savon noir gommage, enveloppement
rassoul..... **55,00 TTC**
Réf : 602003 45,83 HT

RITUEL ZEN
hammam, gommage et modelage
La séance de 30mn..... **65,00 TTC**
Réf : 602004 54,16 HT
La séance de 60mn **95,00 TTC**
Réf : 602004-1 79,16 HT

RITUEL SUPREME
hammam, savon noir gommage enveloppement rassoul,
modelage
La séance de 30mn..... **95,00 TTC**
Réf : 602005 79,16 HT

RITUEL ROYAL
hammam, savon noir gommage enveloppement rassoul,
modelage
La séance de 60mn **115,00 TTC**
Réf : 602006 95,83 HT

SOINS SPA A LA CARTE

Pour optimiser votre séjour ou en complément d'un forfait thalasso

LE SOLEIL À LA CARTE

TANNING CORPS
Bronzer instantanément, à volonté, en toute sécurité !
Une nouvelle génération d'autobronzant, à base de DHA, qui se travaille en institut, en application unique par pulvérisation.
La séance **28,00 TTC**
Réf : 601430 23,33 HT

LUMINOTHÉRAPIE
Cure de lumière qui permet de compenser le manque de soleil tout au long de l'année. Séance en cabine individuelle sur fauteuil de massage doux :
La séance – 30mn..... **35,00 TTC**
Réf : 200105 29,16 HT
Le forfait de 5 séances..... **165,00 TTC**
Réf : 200105-1 137,50 HT
Le forfait de 10 séances..... **290,00 TTC**
Réf : 200105-2 241,66 HT

SÉANCES UV
Que ce soit en hiver pour avoir bonne mine, ou avant l'été pour aborder les plages déjà hâl(e), le bronzage par UV est la solution adaptée.
Forfait 3 séances + 2 gratuites..... **36,00 TTC**
Réf : 601440 30,00 HT
Forfait 5 séances + 2 gratuites..... **55,00 TTC**
Réf : 601441 45,83 HT
Forfait 10 séances + 2 gratuites..... **95,00 TTC**
Réf : 601442 79,16 HT



SOINS SPA

A LA CARTE

Pour optimiser votre séjour ou en complément d'un forfait thalasso

LES SOINS CORPS

GOMMAGE AUX FRUITS ET PÉTALES DE FLEURS

Poudre d'ananas, pétales de fleurs d'hibiscus, sels : merveilleuse rencontre du fruit et de la fleur qui apporte douceur et vitalité à votre peau.

La séance – 30mn.....**58,00 TTC**

Réf : 600201 48,33 HT

GOMMAGE ROUTE DES INDES

Ce gommage aux grains de sel de la Mer Morte enrobés d'huile d'abricot et de fleur assure une exfoliation tonifiante

La séance – 33mn.....**25,00 TTC**

Réf : 600211 20,83 HT

SOIN DÉTENTE DU DOS

Soin complet du dos avec nettoyage purifiant suivi d'un modelage aux manœuvres profondes et relaxantes.

La séance – 1h.....**55,00 TTC**

Réf : 300346 45,83 HT

SOIN BIEN-ÊTRE CHAUD/FROID

Ce soin associe enveloppements et modelages. Il vous apportera simultanément une totale relaxation des tensions du haut du corps et une parfaite sensation de légèreté et de fraîcheur au niveau des jambes.

La séance – 1h.....**65,00 TTC**

Réf : 600322 54,16 HT

SOIN AMINCISSANT AUX ACTIFS MARINS

Tous types de peaux. Ce modelage mécanique booste l'activité cellulaire, réalise un véritable fitness cutané et améliore les circulations sanguines et lymphatiques.

La séance – 1h.....**75,00 TTC**

Réf : 600202 62,50 HT

MASSAGE DU CUIR CHEVELU

Action bénéfique pour l'équilibre de vos cheveux. Pratiqué par une personne qualifiée, il s'apparente à un soin du cheveu. En stimulant la circulation sanguine, le massage détend les terminaisons nerveuse et oxygène le système vasculaire capillaire.

La séance – 20mn.....**15,00 TTC**

Réf : 600104 12,50 HT

LES SOINS TONIQUES À LA CARTE

BAIN HYDRO MASSANT

Hydro massage par jets dans un bain d'eau de mer chauffée entre 34 et 37 associé de cristaux de sels marins.

La séance – 13mn.....**38,00 TTC**

Réf : 600266 31,66 HT

DOUCHE À JET

L'hydrothérapeute dirige un puissant jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini.

La séance – 10mn.....**38,00 TTC**

Réf : 600267 31,66 HT

DOUCHE DRAINANTE

Ce soin permet d'éliminer les toxines et affiner la silhouette. Sous une pluie d'eau de mer chaude.

La séance – 15mn.....**42,00 TTC**

Réf : 600268 35,00 HT

DOUCHE À JET SILHOUETTE

L'hydrothérapeute dirige un puissant jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini, qui affine la silhouette.

La séance – 10mn.....**38,00 TTC**

Réf : 600269 31,66 HT

HYDROJAMBES

Les jambes sont successivement immergées dans deux bassins remplis d'eau. Un écart de 10 pour effet de soulager les problèmes de circulation et les sensations de jambes lourdes.

La séance – 15mn.....**30,00 TTC**

Réf : 600270 25,00 HT

ENVELOPPEMENT D'ALGUES

Appliquées sur l'ensemble du corps les algues chaudes permettent à l'organisme de se reminéraliser, de réhydrater les tissus et d'éliminer les toxines.

La séance – 20mn.....**50,00 TTC**

Réf : 600271 41,66 HT

ENVELOPPEMENT CIRCULATOIRE

Application rafraîchissante d'algues froides à base de menthol au niveau des membres inférieurs.

La séance – 20mn.....**50,00 TTC**

Réf : 600272 41,66 HT

APPLICATION DE BOUES MARINES

Les boues marines s'appliquent chaudes localement sur le dos et les articulations. Action antalgique et antirhumatismale.

La séance – 20mn.....**50,00 TTC**

Réf : 600273 41,66 HT

JET SOUS-MARINS

Mouvements réalisés sous la conduite d'une hydrothérapeute devant un jet à orientation modulable, en piscine d'eau de mer chauffée.

La séance – 25mn.....**35,00 TTC**

Réf : 600274 29,16 HT



LE SPORT À LA CARTE

AQUABIKE

Installé confortablement sur votre vélo, vous allez pédaler dans une eau à 32° favorisant ainsi :

- Le retour veineux et drainage lymphatique
- L'exercice musculaire des cuisses, des fessiers et de la taille
- La décontraction des muscles para-vertébraux et lombaires

Séance d'essai.....	15,00 TTC
Réf : 600277-1	12,50 HT
Carte 10 séances.....	109,00 TTC
Réf : 600277-2	90,83 HT
Carte 25 séances.....	249,00 TTC
Réf : 600277-3	207,50 HT
Carte 50 séances.....	449,00 TTC
Réf : 600277-4	374,16 HT

POWERPLATE

Tous les bienfaits de la PowerPlate :

- perte de poids
- Réduit l'aspect cellulite
- Augmentation de la densité des os et prévention de la perte en densité minérale osseuse liée à l'âge
- Augmente la circulation et améliore la fonction du système cardiovasculaire
- Effet positif sur la condition physique générale, la force musculaire, la performance et le bien-être au quotidien.

La séance – 30mn.....	30,00 TTC
Réf : 600223	25,00 HT
Forfait de 10 séances.....	250,00 TTC
Réf : 600223-1	208,33 HT

AQUATONIC

Dans un décor à l'antique, ce labyrinthe aquatique vous propose de circuler dans une eau de mer chauffée de 31 à 34 degrés et de participer à des activités pensées pour favoriser la relaxation, la circulation sanguine et la tonicité.

- Couloir de marche à contre-courant
- Cols de cygne
- Jets cervicaux
- Sièges aquatiques
- Douche parapluie
- Couloir de nage à contre-courant
- Bassin à hydrojet
- Bassin à bulles
- Espace transat
- Geysers pour les jambes

La séance	26,00 TTC
Réf : 600101	21,66 HT

10 entrées	230,00 TTC
Réf : 600102	191,66 HT

LE SPINNING

Cours collectif d'entraînement cardio-vasculaire sur vélos fixes. Ces vélos permettent la simulation d'un parcours comprenant des montées, des descentes, des plats mais aussi des sprints.

La séance – 1h	15,00 TTC
Réf : 600105	12,50 HT
Forfait 10 séances.....	109,00 TTC
Réf : 600105-1	90,83 HT

LE PILATE

Pilates vise à « développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit » Il existe plus de 500 exercices basés sur la respiration, la concentration, le contrôle, la fluidité, le centrage, l'ordre et la relaxation.

La séance – 1h	10,00 TTC
Réf : 600106	8,33 HT
Forfait de 5 séances.....	40,00 TTC
Réf : 600106-1	33,33 HT

ZUMBA FITNESS

En plus de favoriser la posture, la Zumba est une discipline par excellence pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité, et l'estime de soi. Elle nous transporte dans des rythmes endiablés et ensoleillés et nous propose un excellent exercice cardiovasculaire.

La séance – 1h	10,00 TTC
Réf : 600107	8,33 HT
Forfait de 10 séances.....	80,00 TTC
Réf : 600107-1	66,66 HT
Forfait de 20 séances.....	120,00 TTC
Réf : 600107-2	100,00 HT



HÉBERGEMENT

NUIT ET PETIT-DÉJEUNER

Pour être efficace, une cure de thalassothérapie doit durer 6 jours.

Nos tarifs « non curistes » offrent à votre accompagnant l'accès au bassin intérieur d'eau de mer chauffée, à la piscine extérieure d'eau douce, la salle de musculation, le sauna et le hammam.

FORFAIT 6 JOURS / 6 NUITS

Réf : 100100	Prix T.T.C	150.00€
	Prix H.T	125.00€

SUPPL. PAR NUIT

Réf : 100300	Prix T.T.C	35.00€
	Prix H.T	29.16€

HÉBERGEMENT GRATUIT POUR VOTRE ENFANT DE MOINS DE 3 ANS

Réf : 100400

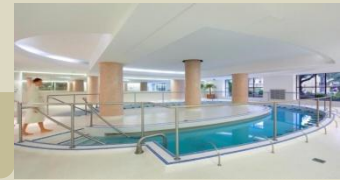
SUPPL. DEMI-PENSION

Réf : 100200	Prix T.T.C	25.00€
	Prix H.T	20.83€





INDEX



Les affusions

Un massage tout confort en fine pluie d'eau de mer dispensée par une rampe de jets filiformes pour activer la circulation lymphatique et cutanée.

L'algothérapie / l'enveloppement d'algues

Un enveloppement complet du corps dans un film d'algues chaudes : 3 pâtes spécifiques pour reminéraliser, amincir ou revitaliser. Détente absolue assurée grâce aux soins qui rechargeront votre organisme en oligo-éléments. Dans le cas d'une cure amincissante, l'utilisation d'algues spécifiques et riches en minéraux stimule la circulation lymphatique, processus d'élimination des toxines, et draine la masse graisseuse.

Aquabuilding

Musculation dans la piscine de détente, avec palmes et palettes sous la conduite d'un moniteur.

Aquagym

Gymnastique dans une piscine d'eau de mer chaude. Le corps ne pèse plus que 10% de son poids. L'occasion de le faire travailler en douceur, de tonifier ses muscles et d'affiner sa silhouette.

Aquajambes

Gymnastique en piscine basée sur l'étirement et les exercices des muscles des jambes. L'aquagym des jambes lourdes cible essentiellement les jambes, avec des exercices sous l'eau qui vont les tonifier et activer la circulation sanguine et le retour veineux.

Bain bouillonnant

Un massage léger de l'épiderme par brassage d'air et d'eau de mer enrichie d'algues pour favoriser l'oxygénation des tissus et la détente générale.

Bain hydromassant

Un massage de tout le corps par une multitude de jets sous-marins pour décontracter les muscles et revitaliser la peau. Excellent pour le sommeil.

La boue marine

Un soin spécifique pour soulager la douleur et redonner leur mobilité aux articulations des poignets et des mains, en pétrissant de la boue marine.

Cryo-enveloppement

Enveloppement froid d'algues sur les jambes pour une activation du dynamisme circulatoire.

Douche au jet

Un massage en profondeur réalisé par un jet puissant et modulable. Il stimule les réflexes cutanés, active la circulation et procure une immense sensation de détente. La douche au jet circulatoire améliore les conditions de la circulation de retour veineux par une double stimulation physique. Contre la cellulite, le soin sera plus efficace s'il est ciblé sur les jambes, les fesses et la culotte de cheval.

Douche à pomme

Un massage profond réalisé par plusieurs jets modulables. Effets raffermissants et stimulants. Peut être adapté au traitement de la cellulite.

Douche sous-marine

Un massage au jet sous l'eau de tous les muscles et points sensibles du corps pour atténuer les contractures musculaires, les points douloureux et stimuler la circulation.

Le drainage lymphatique

Pratiqué sur des zones spécifiques du corps pour stimuler le système lymphatique, cette technique de massage est particulièrement efficace dans le traitement des œdèmes et des cellulites localisées.

Enveloppement réfrigérant

Recommandé contre les insuffisances circulatoires des jambes, ce soin stimule le système veineux et soulage instantanément

Hammam et sauna

Un ensemble de différentes techniques manuelles adaptées à chacun complète les effets de la cure.

Hydrojet

Jets puissants allant de l'intérieur vers l'extérieur, enfermés dans un matelas d'eau. Effet massant et décontractant. Soin sec.

Jet sous-marin

Un puissant massage sous l'eau en piscine associé à des mouvements précis. Il stimule la circulation, décontracte les muscles et permet une plus grande mobilité des articulations. Le jet sous-marin silhouette cible le ventre et les jambes. Ce qui stimule la circulation et raffermit les muscles. Le jet sous-marin spécial jambes est un massage sous l'eau des jambes qui active la circulation et tonifie les jambes.

Massage

Soin effectué par un masseur kinésithérapeute diplômé d'état. Détente, relâchement des muscles, élimination des toxines musculaires et amélioration de la circulation.

Massage ou modelage sous affusion

Percussion douce de fines gouttelettes d'eau de mer associée à un massage relaxant local et général du corps. L'affusion associée au massage entraîne une double action sédative sur les récepteurs nerveux de la peau. La décontraction globale améliore la résistance au stress et stimule la circulation périphérique.

Modelage

Soin de confort et de détente ayant pour but la relaxation et la décontraction. Associé à un travail respiratoire, il optimise l'effet de relâchement du corps ou du visage. Dans le cas d'un modelage prénatal, le soin est ciblé essentiellement sur le ventre. La technique du modelage circulatoire est plus lente et très précise sur les trajets circulatoires.

Le parcours aquatique

Une véritable succession de soins dans un immense bassin à fonctions variées (bouillonnements, jets, marche à contre courant...).

Le pédiluve

Une alternance répétée de bains à remous chauds et froids pour stimuler les parois veineuses. Recommandé pour les troubles circulatoires des jambes et les œdèmes.

Les boues marines

Une application locale de boue marine chaude sur les zones douloureuses. Une action antalgique et anti-inflammatoire

La pressothérapie

Très indiquée pour les problèmes circulatoires des jambes, elle améliore le retour veineux par pressions progressives et donne une merveilleuse impression de légèreté. Elle est également employée avec succès contre la cellulite.

La rééducation en piscine

Exercices en apesanteur pour améliorer et entretenir souplesse articulaire et force musculaire.

Rééducation en salle

Individuelle, elle fait appel à des techniques appropriées pour retrouver la mobilité d'un membre ou d'une articulation affaiblie.

Réflexologie plantaire

Sur le pied gauche, nous retrouvons tous les organes du côté gauche du corps et sur le pied droit les organes du côté droit du corps. Il s'agit d'un massage des deux pieds qui a un effet réflexe de relaxation ou de stimulation sur l'organe correspondant.

Relaxation / Sophrologie

A base de techniques anti-stress, elle permet de mieux gérer le rapport corps/esprit et la relation à l'environnement. Elle est pratiquée en salle ou en piscine sous la conduite d'un spécialiste. Les séances de relaxation en eau de mer peuvent également être dispensées avec un support musical sous-marin.

Tonic stream

Equivalent du bain hydromassant. Soin très tonique et dispensé sur avis médical seulement.



L'eau...L'essentielle

Bienfaisante et tonique, ici l'eau procure des sensations tantôt apaisantes, tantôt énergisantes. Les sources d'eau chaude jaillissent depuis des millénaires. C'est un peu le sang de la Catalogne qui bouillonne.

Amélie ... Héritière du passé

Pendant des siècles, elle ne fut qu'un petit village. Et pourtant, inébranlable, elle a traversé les âges, se tournant vers l'avenir, pour nous offrir aujourd'hui ce qu'elle a de meilleur.

Perle des Pyrénées, réputée pour son air pur et vivifiant, parfaitement située entre les plages de sable fin et le pic du Canigou, Amélie-les-Bains, territoire préservé situé au plus près de l'Espagne, vit au rythme des 4 saisons.

Amélie-les-Bains

A DÉCOUVRIR

- **ÉGLISE SAINT QUENTIN**

Eglise paroissiale de la ville, dédiée à St Quentin, dont la première pierre fut posée en 1868 et construite dans un style qui se veut médiéval. (Rue des Thermes)



- **LE CALVAIRE**

Croix de 8 m de haut se dressant sur un piton rocheux à 337 m d'altitude. Il s'agit d'une croix armée de fer portant les attributs de la passion (lance, éponge imbibée de vinaigre, couronne d'épines, clous). (Route de Montbolo).



- **BLOCS DE GNEISS**

Blocs gravés, vraisemblablement à l'âge du fer, mis à jour par la crue de 1940 et ayant probablement un rapport avec les sources. (Boulevard de la Petite Provence).



Palalda village

- **ÉGLISE SAINT MARTIN**

(13ème siècle)

Ancienne chapelle du château restaurée et agrandie en 1661 dont la porte est décorée de magnifiques pentules.



- **CHAPELLE DU ROSAIRE**

(17ème siècle)

Chapelle votive de 1673 située sur l'emplacement de l'ancienne église paroissiale wisigothique, elle possède un magnifique retable en bois sculpté et peint.



- **MUSÉE DE LA POSTE EN ROUSSILLON**

Situé dans l'une des parties de l'ancien château, le musée vous présente pas à pas l'histoire de la Poste et des Communications.

INFOS PRATIQUES

SUIVI MÉDICAL EN THALASSO

1^{re} consultation médicale incluse ou conseillée selon le programme.

Consultation médicale suivante : 30 €.

Remplacement d'un soin en piscine par un soin d'hydrothérapie individuel : supplément 19 € par jour (sauf : affusions manuelles), enveloppement d'algues et massage : facturation à la carte.



CONTRE-INDICATIONS

Il peut s'agir parfois de contre-indications à certains soins plutôt qu'à la cure elle-même.

- Attendre au minimum 3 semaines après une intervention chirurgicale
- Femmes enceintes : signaler l'état et le stade de grossesse lors de la réservation.
- La cure elle-même peut être contre-indiquée dans les cas suivants : les affections cardiaques et respiratoires non stabilisées par un traitement, les affections infectieuses aiguës, les lésions de la peau infectées (panaris, ulcères variqueux...), les maladies mentales graves, les cancers en évolution.



Par route et train :

TGV arrêt en gare de Perpignan.

De la gare SNCF de Perpignan, à la station : des cars ou des taxis assurent une liaison avec Amélie.

Si vous souhaitez que vos bagages soient expédiés, de votre domicile à votre hébergement à Amélie, contactez le service SNCF de votre gare de départ.

Si vous arrivez par l'autoroute A9, en direction d'Amélie-les-Bains. (carte Michelin n° 86).

Par avion :

Aéroports à votre disposition :

- Perpignan-Rivesaltes : situé à environ 50 km d'Amélie-les-Bains. Liaisons quotidiennes avec Paris, saisonnières avec Lille, Nantes et Strasbourg.
- Gérone-Costa Brava (Espagne) situé à environ 90 km d'Amélie-les-Bains. Liaisons quotidienne avec Beauvais, etc...



CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES 2014

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
HIVER	1 ^{er} mars – 17 mars	22 février – 10 mars	15 février – 3 mars
PRINTEMPS	26 avril – 12 mai	19 avril – 5 mai	12 avril – 28 avril
ÉTÉ	5 juillet – 1 ^{er} septembre	5 juillet – 1 ^{er} septembre	5 juillet – 1 ^{er} septembre
TOUSSAINT	18 octobre – 2 novembre	18 octobre – 2 novembre	18 octobre – 2 novembre
NOËL	20 décembre – 4 janvier	20 décembre – 4 janvier	20 décembre – 4 janvier

Zone A : Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse

Zone B : Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg

Zone C : Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles

CONDITIONS DE RÉSERVATION

- Les réservations se font du samedi au samedi.
- Les dates de séjour sont à votre choix.
- A la commande, un acompte de 20 % du montant des frais de séjour doit être versé.
- Lorsque votre demande de réservation est validée, nous vous envoyons notre facture.
- Dès réception de votre règlement, nous vous adressons une autorisation de séjour, à présenter à l'accueil de notre centre de soins dès votre arrivée.

En cas de désistement, l'acompte reste acquis au centre de cure.

PHARM PLUS

4B, Cours Carnot

76500 Elbeuf

02.35.78.42.92 - 02.35.87.01.08

pharm.plus@wanadoo.fr

NOM :		Date :	
SOCIETE :			
Adresse :			
Code Postal :		Ville :	
Tél :			

RÉF	DÉSIGNATION	QTÉ	PU HT	TOTAL HT
Cachet et signature obligatoires			Total HT	
			TVA 20 %	
			Total TTC	