

THALASSOTHERAPIE



Bienvenue

à

Amélie les Bains



Pyrénées Orientales



4 b cours carnot 76500 ELBEUF. TEL 02.35.78.42.92. Fax 02.35.87.01.08



QU'EST-CE QUE LA THALASSOTHÉRAPIE ?



On peut définir la **Thalassothérapie** comme l'utilisation des divers éléments marins (eau de mer, algues, sable, climat) dans un but thérapeutique.

La thalassothérapie est donc, au même titre que la cure thermale, une technique médicale.

Le terme « thérapeutique » doit être pris dans son sens le plus large.

On peut profiter de telles cures pour traiter des malades atteints d'affections précises (appareil locomoteur). Mais on peut aussi y avoir recours dans le simple but de prévenir l'évolution ou l'apparition de certains troubles chez les sujets « à risque ».

L'intérêt du milieu marin est bien connu, et la thalassothérapie consiste à en utiliser les possibilités non d'une façon empirique mais de la manière la mieux adaptée à chaque cas particulier.

La définition comporte la référence aux divers éléments du milieu marin. Ainsi, de même que la cure thermale ne se réduit pas à l'emploi de l'eau minérale, la thalassothérapie ne peut être ramenée à la seule eau de mer.

On peut rassembler ces facteurs en quatre catégories : l'eau de mer, ses dérivés, le climat marin et les techniques associées.

VOTRE CURE DE REMISE EN FORME

Partez au bout de la France, laissez vous envoûter par la magie, l'équilibre naturel et serein des Pyrénées. Ce centre créé en 1998 offre une diversité de soins de thalassothérapie ou de beauté. Vous profitez des huit types d'enveloppements (boues marines, algues, sels...), d'une multitude de massages manuels (relaxant, circulatoire, anticellulite, sportif, réflexologie plantaire) et thérapeutiques. Ce centre, partenaire du laboratoire Phytomer est l'endroit idéal pour se détendre : le personnel

prend le temps qu'il faut pour s'occuper de vous.

Outre les 5 types de cures, axées sur la remise en forme à visée relaxante ou tonifiante, ce centre traite aussi les problèmes de poids ou de jambes lourdes. Côté minceur, les menus diététiques élaborés en collaboration avec un chef français et des séances de skin tonic incluses dans la cure d'amincissement. Le climat plus sédatif de la Méditerranée convient bien aux personnes fatiguées, et soulage rhumatismes et douleurs articulaires ou musculaires.

DÉROULEMENT DE VOTRE CURE

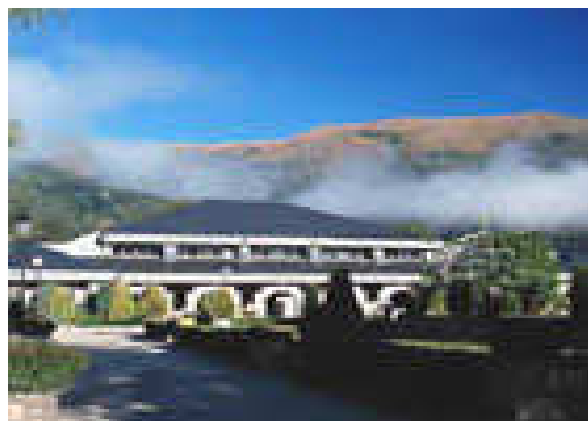
A votre arrivée, vous aurez la possibilité de rencontrer le médecin du site (visite à régler sur place) qui déterminera l'ensemble de votre programme de soins personnalisés et adaptés à chaque cas. Les soins sont dispensés par demi-journée en alternance un jour le matin, le lendemain l'après-midi.

Vous devez prévoir : 2 maillots de bains, des sandalettes, un bonnet de bain et des vêtements de sport. L'institut fournit gratuitement aux curistes peignoirs et serviettes de bains.

FORMULE HÉBERGEMENT

Pour être efficace, une cure de thalassothérapie doit durer 6 jours. Des tarifs « non curiste » vous permettent de profiter de votre cure accompagné d'une personne (dans la même chambre) qui ne souhaite pas faire de soins. Cette formule offre 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.*



149 € TTC/pers.*

FORFAIT 6 jours/6 nuits

Réf. : 100100

Hébergement gratuit pour votre enfant de moins de 3 ans
Supplément demi-pension 23,19 € /jour, au-delà de 6 jours
Supplément nuit 27,82 € /pers., au-delà de 6 jours
* en chambre double

Réf. : 100400

Réf. : 100200

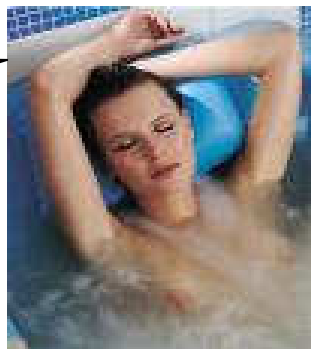
Réf. : 100300

v

* Voir Index

CURE ANTI-STRESS

NOUVEAU



Bain Bouillonnant
Douche Rayonnante
Enveloppement d'algues ou de
boue thermique chaude
Massage ou modelage manuel

psychique et physique. Elle met l'accent sur ce que l'on appelle les maladies de notre siècle : surmenage, fatigue, dépression réactionnelle, trouble du sommeil. Chaque jour, pendant une heure, vous bénéficiez d'un massage corporel relaxant aux huiles essentielles. Véritable cure anti-stress et vitalité, elle vous fait retrouver votre optimum physique et psychologique pour vous ressourcer en profondeur.

La cure Anti-stress est idéale pour les personnes soucieuses de leur bien-être



150 € TTC/pers.

FORFAIT Week-end samedi matin au dimanche soir

Réf. : 400100

(hébergement non inclus)

CURE POST-NATALE



La cure post-natale :

Après un bébé, chaque maman réagit différemment. Fatigue, baby-blues, déséquilibre, prise de poids, relâchement musculaire, troubles de la circulation ou du sommeil sont naturels et doivent être traités de même.

Grâce aux propriétés curatives, relaxantes et revitalisantes de la thalassothérapie, à la reprise en douceur d'une activité physique saine, à un environnement climatique et psychologique bénéfique, la jeune maman retrouve sérénité et énergie pour attaquer le quotidien...

Cette cure est conseillée entre le 2^{ème} et 10^{ème} mois après l'accouchement. Elle permet un retour normal des tissus, stimule la circulation et les terminaisons nerveuses, restructure le tissu conjonctif et le collagène, assouplit les placards de cellulite et, en augmentant la diurèse d'environ 30%, lutte contre l'œdème.



Elle prévient le mal de dos par une sensibilisation au contrôle postural, des exercices d'assouplissement et de relaxation facilités par l'apesanteur en eau de mer chauffée. La reminéralisation en douceur permet de pallier les risques fréquents de carences en oligo-éléments et en vitamines.

Au programme, relaxation*, rééducation périnéale, bilan complet avec un kinésithérapeute, soins esthétiques...

Et pour bébé : Le centre propose des systèmes de garde du bébé, du baby-sitting à la garderie en passant par les « clubs enfants » pour amener aussi éventuellement les aînés et ne pas faire de jaloux...

350,90 € TTC/pers.

FORFAIT 6 JOURS en demi-pension

journée supplémentaire : 34,01 € TTC/pers.

(hébergement non inclus)

Réf. : 200200

Réf. : 200201

* Voir Index

CURE D'AMINCISSEMENT



L'originalité de cette cure réside dans la personnalisation des soins. En effet, la cure d'amincissement conjugue soins marins et techniques anti-rondeurs et/ou cellulite, et enveloppements d'algues.*

- Prise en charge médicale et nutritionnelle adaptées
- Programme harmonieux de soins classiques et de soins spécifiques minceur
- Restauration diététique



605 € TTC/pers.

FORFAIT 6 JOURS en pension complète

Réf. : 200300

journée supplémentaire : 40,19 € TTC/pers.
(12 jours conseillés)

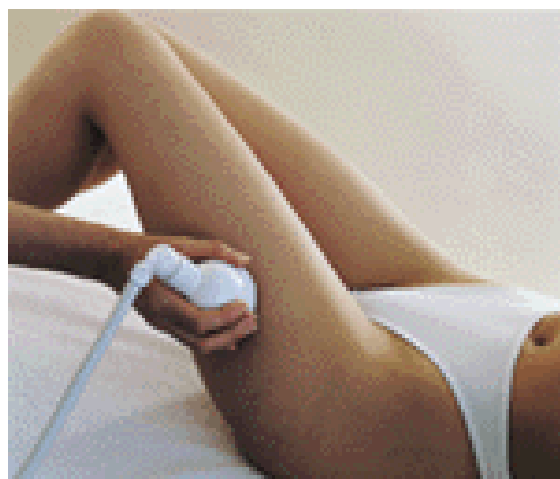
Réf. : 200301

** Voir Index*

FORFAIT ANTI-CELLULITE

Dans une nouvelle unité de soins anti-cellulite encadrée par des professionnels, ce traitement permet un véritable remodelage corporel afin de retrouver équilibre et harmonie esthétique.

Un programme permettant d'affiner sa silhouette sans effort, grâce à des soins toniques qui facilitent l'évacuation des graisses et accentuent le raffermisssement cutané.



- Bilan endermologique
- Test métabolique
- 6 séances
d'électrolipolyse
- 6 séances de CELLU M6

246 € TTC/pers.

FORFAIT 12 SOINS

Réf. : 300100

(hébergement et pension non inclus)

FORFAIT BEAUTÉ

Un programme harmonieux de 5 soins, véritable remise en beauté, visant à approcher votre idéal esthétique, comprenant :

- 1 soin du visage simple
- 1 soin du visage spécifique
- 1 soin beauté des pieds
- 1 soin corporel
- 1 manucure



183,95 € TTC/pers.

FORFAIT 6 SOINS

Réf. : 300200

(hébergement et pension non inclus)

* Voir Index

CAP 50 ANS

Cette cure est conçue aussi bien pour les femmes que pour les hommes qui veulent aborder la cinquantaine autrement. Elle propose des solutions adaptées à chacun, pour garder la ligne, lutter contre l'ostéoporose, les troubles circulatoires, l'anxiété.

Cette cure est destinée à **entretenir votre forme, fortifier** votre organisme, **soulager vos douleurs articulaires**. Et profiter des bienfaits de l'eau de mer, très riche en oligo-éléments, sels minéraux, vitamines...

Rien de tel pour combattre efficacement le **vieillesse osseux** et celui de l'**épiderme** notamment.

Des soins individuels : massage et modelage sous affusion*



rééducation en piscine

applications de boues marines*

bains bouillonnants*

hydromassage*

douche à jet*

jet sous-marin*



644 € TTC/pers.

FORFAIT 6 JOURS Réf. : 300400
(hébergement et pension non inclus)

* Voir Index

MASCULIN TONIC

Les hommes aussi ont besoin de décompresser. Ce moment de détente totale allie soins du corps et de la peau, activités physiques et pourquoi pas menus allégés.

Vous retrouvez le meilleur de la forme pour longtemps.



Détente



Douche au Jet

8 soins individuels aux choix :

Bain Bouillonnant*
Bain hydromassant*
Douche sous-marine*
Jet sous-marin*
Douche au jet*
Les affusions*
Rééducation en piscine
Parcours aquatique*
Pélothérapie*
Algothérapie*

La boule marine*
Le pédiluve*
La pressothérapie*
Enveloppement réfrigérant*
Drainage lymphatique*
Relaxation / Sophrologie*
Rééducation en salle*
Hamman et sauna*
Modelages et massages*

639 € TTC/pers.

FORFAIT 6 JOURS Réf. : 300500

(hébergement et pension non inclus)

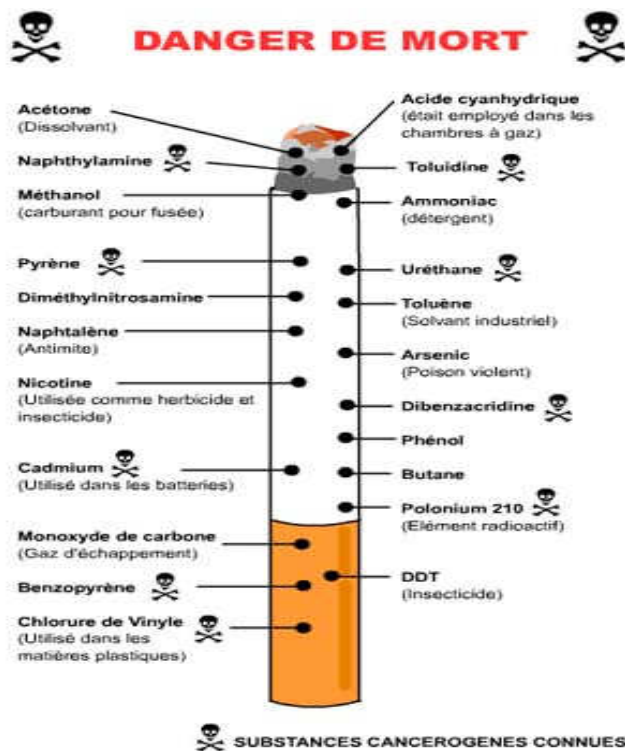
* Voir Index

FORFAIT ANTI-TABAC

Pour tous ceux qui sont motivés pour arrêter de fumer. En France, près de 34 % des adultes sont des fumeurs, le pourcentage des femmes se rapprochant de plus en plus des hommes notamment après la quarantaine.

Cette cure de sevrage tabagique s'articule autour de 5 soins quotidiens, avec aérosols marins pour dégager les bronches, exercices relaxants et respiratoires, traitement via l'acupuncture, auriculothérapie sur les zones réflexes de l'oreille et complément homéopathique désintoxiquant.

Au programme, oxygénation de l'organisme au grand air, prise en charge et éducation alimentaire, réadaptation en douceur à l'effort. Un séjour anti-tabac repose entre autres sur la stimulation de la motivation, la relaxation et une grande disponibilité de l'équipe médicale.



395 € TTC/pers.

FORFAIT 6 jours Réf. : 300600
(hébergement et pension non inclus)

ALTITUDE SOMMEIL

Le sommeil occupe un tiers de notre vie. Il doit être avant tout récupérateur et générer de façon privilégiée la survenue des rêves. Les troubles du sommeil induits par le stress et la fatigue, perturbent la vigilance diurne et peuvent avoir des conséquences multiples (accidents de travail, accidents de la circulation, échecs scolaires ou professionnels, amnésie etc...).

Le programme « Altitude Sommeil » apprend à se relaxer, à se réconcilier avec son corps, à mieux s'endormir, à retrouver son rythme de vie naturel, et à apprécier l'harmonie mentale et corporelle.

Des soins individuels :

- 1 séance quotidienne de sophrologie*
- 1 séance quotidienne de relaxation en piscine avec support musical sous-marin*
- 1 massage Nuad Bo Lann un jour sur deux (soin manuel du corps entier associant pressions, étirements, mobilisations...)*
- 1 massage ou 1 modelage relaxant un jour sur deux*
- 2 soins quotidiens d'hydrothérapie marine (dont bain hydromassant aux huiles essentielles de mélisse...)*



449 € TTC/pers.FORFAIT 6 jours

Réf. : 300700

(hébergement et pension non inclus)

* Voir Index

SANTÉ DU DOS

Cette cure est pour toutes les personnes qui souffrent du dos. Le mal de dos est considéré comme le mal du siècle et rares sont les personnes qui n'ont pas eu dans leur vie une sciatique, un lumbago ou un simple mal de dos.

Elle permet aux curistes de mieux appréhender leur mal de dos ou tout simplement apprendre les bons gestes pour l'éviter.

Éducation, rééducation et prévention forment l'épine dorsale de ce programme épaulé par des soins spécifiques de thalassothérapie.

Au programme, durant le séjour, les curistes bénéficient d'une prise en charge leur permettant de connaître les mauvaises postures et les gestes à éviter. Les séances « spécial dos » sont également l'occasion d'apprendre à s'étirer et à se renforcer musculairement, en effectuant des mouvements en salle ou en bassin d'eau de mer chauffée à 33°.

Des soins individuels : Bain hydromassant*
Enveloppement d'algues*
Massage*
Jet sous-marin*
Douche sous-marine*



599 € TTC/pers

FORFAIT 6 jours

Réf. : 300800

(hébergement et pension non inclus)

* Voir Index

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. Relaxation et bon sommeil assurés.

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 par soin qui recharge aussi votre organisme en oligo-éléments. Articulation affaiblie. Dans le cas d'une cure amincissante, l'utilisation d'algues spécifiques et riches en minéraux, stimule la circulation lymphatique, le 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.

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.

Aquajambes : Gymnastique en piscine basée sur l'étirement et les exercices des muscles des jambes.

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 avec un grand D.

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 boule 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 laminaires 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 points réflexes cutanés, active la circulation et procure une immense sensation de détente. La douche au jet circulatoire améliore les conditions de la 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

Hamam 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 raffermi 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 : Soins effectués par un masseur kinésithérapeute diplômé d'état. Détente, relâchement des muscles, élimination des toxines musculaires et amélioration de la circulation

Massage Nuad Bo Lann : Massage qui utilise les techniques traditionnelles thaïlandaises avec mobilisation et étirement de toutes les articulations et de tous les muscles du corps. L'objectif est la détente et la ré-harmonisation des énergies.

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 : Soins 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.

La pélothérapie ou boues marines : Une application locale de boue marine chaude sur les zones douloureuses. Une action antalgique et anti-inflammatoire.

Phlébotome : Dans 2 bacs d'eau de mer, une alternance de bains à remous chauds et froids pour stimuler les parois veineuses. Ce soin de 20 minutes est recommandé pour les troubles circulatoires des jambes et les œdèmes.

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.



CONDITIONS DE RESERVATION

- 1) Les réservations se font du samedi au samedi
- 2) Les dates de séjour sont à votre choix.
- 3) **20% du montant des frais de séjour doivent être versés à la commande**

Lorsque votre demande de réservation est acceptée

- 4) Sous huitaine afin de rendre votre réservation définitive et nous vous enverrons une facture ;

En cas de désistement, l'acompte reste acquis au Centre de Cure

- 5) Vous réglez le solde des frais de séjour sous huit jours avant votre départ pour la Cure (Date mentionnée sur la facture).

Le client n'ayant pas versé le solde à la date convenue est considéré comme ayant annulé son voyage sans qu'il puisse se prévaloir de cette annulation.

Entreprise d'Entraînement Pédagogique **PHARM+**
- GRETA ELBEUF – Vallée de Seine
4B Cours Carnot – 76500 ELBEUF - ☎ 02.35.78.42.92 - 📠 02.35.87.01.08
e-mail : pharm.plus@wanadoo.fr