

# LES CURES MARINES



## ESCALE OCÉANE 3 soins individuels par jour - 6 jours

550 € hors hébergement

Véritable concentré de bien-être, des soins privilèges associés à des soins d'eau de mer.

Uniquement des soins individuels pour une détente absolue.

### Déroulement :

- 1 massage musculaire 25 min
- 1 modelage détente 25 min
- 1 gommage du corps
- 1 rituel de beauté flash (ou modelage détente)
- 1 enveloppement d'algues
- 1 pressothérapie
- 1 hydromassage sous affusion
- 3 douches sous affusion
- 2 douches à jet
- 6 bains hydromassants



## VITALITÉ MARINE 4 soins par jour - 6 jours

550 € hors hébergement

Besoin de détente et de revitalisation, voici le programme énergie par excellence, il vous permettra de bénéficier des bienfaits de l'eau de mer chauffée et de soins toniques ou relaxants pour une remise en forme tout en plaisir.

### Déroulement :

- 6 cours collectifs de gymnastique aquatique
- 6 bains hydromassants
- 3 douches à jet
- 3 douches sous affusion
- 1 modelage détente 25 min
- 1 gommage corps
- 1 modelage des pieds
- 2 enveloppements d'algues
- 1 rituel de beauté flash (ou modelage détente)



## SANTÉ DU DOS 4 soins par jour - 6 jours

610 € hors hébergement

Cette cure aide à soulager les douleurs vertébrales en deux temps : décontraction dans les bains, rééducation en piscine, enveloppements d'algues chaudes et en parallèle, nos ostéopathes vous suivront tout au long de votre cure, adaptant massages, éducation et rééducation posturale dans vos gestes quotidiens.

### Déroulement :

- 6 cours collectifs de gymnastique aquatique
- 2 séances de massage musculaire 25 min
- 1 séance d'ostéopathie
- 4 bains hydromassants
- 1 enveloppement d'algues
- 2 enveloppements à l'argile marine
- 1 bien être et beauté du dos
- 3 douches sous affusion
- 1 hydromassage sous affusion
- 3 douches à jet spécifiques dos



## DÉTOX MARINE 5 soins par jour - 6 jours

735 € hors hébergement

Retrouvez vitalité et équilibre grâce aux soins drainants, purifiants et énergisants. L'association d'une hydrothérapie raffermissante et stimulante et de la pratique de l'exercice musculaire en piscine d'eau de mer, aux techniques les plus performantes en endermologie (watermass) vous permettra d'alléger votre silhouette en lui apportant tonicité et fermeté.

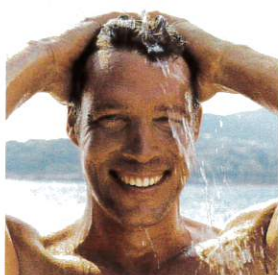
### Déroulement :

- 6 cours collectifs de gymnastique aquatique tonique
- 6 bains hydromassants
- 6 douches à jet
- 2 enveloppements d'algues
- 2 séances de Power Plate\*
- 1 modelage détox
- 3 séances de Watermass
- 1 soin Sculpteur Haute Précision
- 2 soins Frigi Thalgo®
- 1 pressothérapie

\* Pour toute contre-indication médicale, nous vous proposons de remplacer la Power Plate par : un soin Frigi Thalgo® des jambes ou un modelage détox ou une pressothérapie (en fonction de nos disponibilités).







## DÉTOX MARINE

### 5 soins par jour - 6 jours

SPÉCIAL HOMME

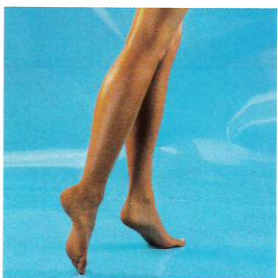
735 € hors hébergement

Une cure spéciale homme. Notre cure détox marine adaptée pour vous messieurs, en privilégiant des soins plus toniques pour retrouver minceur et vitalité.

\* Pour toute contre-indication médicale, nous vous proposons de remplacer la Power Plate par : un soin Frigi Thalgo® des jambes ou un modelage détox ou un enveloppement d'algues (en fonction de nos disponibilités).

#### Déroulement :

- 6 cours collectifs de gymnastique aquatique tonique
- 6 bains hydromassants
- 6 douches à jet
- 1 douche sous affusion
- 2 hydromassages sous affusion
- 3 enveloppements d'algues
- 3 séances de Power Plate\*
- 1 modelage détox
- 1 soin du corps
- 1 massage musculaire 25 min



## JAMBES LÉGÈRES

### 4 soins par jour - 6 jours

690 € hors hébergement

Vous êtes trop fréquemment assis(e), vous vous déplacez souvent en voiture, vos jambes gonflent en fin de journée ? La vie sédentaire que nous impose le monde moderne, est souvent à l'origine de problèmes veineux. Pour améliorer votre circulation sanguine nous vous proposons des séances de pressothérapie, des enveloppements spécifiques, des douches à jets circulatoires.

#### Déroulement :

- 6 cours collectifs de gymnastique aquatique
- 3 bains hydromassants
- 6 douches à jets circulatoires
- 4 pressothérapie
- 2 soins Frigi Thalgo®
- 1 modelage détente 25 min
- 1 réflexologie thaïlandaise
- 1 massage musculaire 25 min



## SPA EXCELLENCE

### MASSAGES DU MONDE

### 3 soins individuels par jour - 6 jours

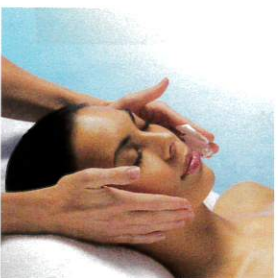
960 € hors hébergement

Quelle que soit son origine la pratique ancestrale du massage et du modelage procure l'apaisement du corps et de l'esprit. Grâce à la diversité de ses massages, cette cure vous permet d'éveiller vos sens et de retrouver votre énergie vitale. Couplée à des soins d'esthétique c'est une promesse de détente absolue.

Cette cure est composée exclusivement de soins individuels.

#### Déroulement :

- 1 Abhyanga
- 1 massage musculaire 1 h
- 1 réflexologie thaïlandaise
- 1 Lifting Japonais
- 1 modelage californien
- 1 voyage ô bout de soi
- 1 soin du visage spécifique
- 1 bien-être et beauté du dos
- 1 soin hydratant corps
- 1 enveloppement à l'argile marine
- 1 enveloppement d'algues
- 4 bains hydromassants
- 1 douche à jet
- 1 hydromassage sous affusion
- 1 douche sous affusion



## JEUNE MAMAN

### 4 soins par jour - 6 jours

700 € hors hébergement

Cette cure est dédiée aux jeunes mamans (minimum 2 mois après l'accouchement) qui souhaitent prendre soin d'elles, en alliant remise en beauté du corps et du visage, avec une tonification musculaire tout en douceur. Nous vous conseillons d'effectuer les séances de rééducation périnéale et abdominale avant votre venue pour une cure plus relaxante.

Nous vous proposons également un bain hydromassant avec bébé (âgé au minimum de cinq mois).

\* Pour toute contre-indication médicale, nous vous proposons de remplacer la Power Plate par : un soin Frigi Thalgo® des jambes ou un modelage détox ou une pressothérapie (en fonction de nos disponibilités)

#### Déroulement :

- 6 cours collectifs de gymnastique aquatique
- 3 bains hydromassants
- 3 douches à jet
- 2 douches sous affusion
- 1 modelage détente 25 min
- 1 modelage détox
- 2 séances de Power Plate\*
- 2 séances de Watermass
- 1 soin du visage
- 1 soin hydratant corps
- 1 séance d'ostéopathie
- 1 enveloppement d'algues