PALASIET

Thalasso Clinic & Hotel

Prix

PROGRAMMES PERTE DE POIDS
AVEC LOGEMENT
2023

Prix saison 2023

TARIFS DES SEJOURS AVEC LOGEMENT, PENSION COMPLETE ET TRAITEMENTS

La philosophie Palasiet repose sur cinq piliers : 1- Thalassothérapie : bénéficier des propriétés naturelles de l'eau de mer. 2- Nutrition : nous faisons connaître les avantages d'une alimentation méditerranéenne et équilibrée. 3- Activité physique : savoir quels sont les exercices à pratiquer pour se sentir bien dans sa peau. 4- Traitements spécialisés : traitement personnalisé supervisé par une équipe médicale et professionnelle utilisant des appareils avancés. 5- Équilibre émotionnel : personnel qualifié qui vous aide à atteindre les objectifs établis, ainsi qu'un état de bien-être optimal.

Prix 2023	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Programmes	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Léger									
7 NUITS	1953	966	2240	2044	1057	2359	2191	1204	2548
10 NUITS	2750	1340	3150	2870	1460	3310	3080	1670	3570
14 NUITS	3612	1834	4158	3780	2002	4382	4060	2282	4746
21 NUITS	5628	2688	6426	5880	2940	6762	6300	3360	7287
Modéré									
7 NUITS	2156	966	2443	2247	1057	2562	2394	1204	2751
10 NUITS	2960	1340	3360	3080	1460	3520	3290	1670	3780
14 NUITS	3948	1834	4494	4116	2002	4718	4396	2282	5082
21 NUITS	5796	2688	6594	6048	2940	6930	6468	3360	7455
Intense									
7 NUITS	2338	966	2625	2429	1057	2744	2576	1204	2933
10 NUITS	3240	1340	3640	3360	1460	3800	3570	1670	4060
14 NUITS	4284	1834	4830	4452	2002	5054	4732	2282	5418
21 NUITS	6321	2688	7119	6573	2940	7455	6993	3360	7980

Prix en €

BASSE SAISON : du 17/03 au 03/06 et du 24/09 au 31/12. MOYENNE SAISON : du 04/06 au 29/07 et du 27/08 au 23/09. HAUTE SAISON : du 30/07 au 26/08.
Prix par personne en régime de pension complète. TTC.
*Double : prix par personne avec traitement occupant une chambre dobule. ; * accompagnateur : le tarif d'accompagnateur s'applique à la personne qui accompagne à la personne qui réalise la cure. * Individuelle : hébergement avec traitement en chambre individuelle.

Suppléments

Supplément chambre supérieure : 35 € par nuit.
Supplément chambre supérieure salon : 58 € par nuit.
Supplément par chambre suite : consulter les prix. Ce type de chambres est disponible sur demande.

Perte de poids

Programme destiné à minimiser les problèmes de santé associés au surpoids, dans l'objectif de prendre soin de son corps et d'améliorer sa qualité de vie et son estime de soi, grâce à un système complet de professionnels et adapté à chaque personne.

OBJECTIFS

Perdre du poids et du volume / Réaliser des changements positifs dans le style de vie pour maintenir un poids d'équilibre / Développer une routine efficace d'entretien actif / Améliorer le bien-être physique et mental

DURÉE

Programme de 7 nuits, 6 jours de traitement
Note : possibilité de séjours plus longs, 10, 14 et 21 nuits

DIAGNOSTIC ET CONTRÔLE MÉDICAL

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme
Élaboration du dossier clinique et examen général de santé
Recueil périodique de constantes vitales
Panneau métabolique complet au début du traitement (analyse clinique avec marqueurs métaboliques)
Orientation lors du séjour

NUTRITION SAINE ET PLAN D'ALIMENTATION

Consultation avec un spécialiste en nutrition au début et à la fin du traitement
Étude de la composition corporelle par impédance bioélectrique
Suivi et contrôle nutritionnel pendant le séjour

CONSULTA ORIENTADOR

Entrevista inicial con orientador y citas durante su estancia

CONSULTATION EN SPORT ET PLANIFICATION

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

ACTIVITÉS DE SANTÉ

Entretien sur l'alimentation saine
Cours de cuisine saine
Séance de motivation en groupe

SUIVI ET RÉSULTATS

Remise d'un rapport médical sur l'évolution obtenue
Remise d'un rapport nutritionnel de composition corporelle et de son évolution
Recommandations nutritionnelles post-séjour
Remise d'un rapport physique sur les activités ou les exercices à poursuivre après le séjour

Programme léger

TECHNIQUES DE THALASSOTHÉRAPIE ET TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES	7 nuits	10 nuits	14 nuits	21 nuits
Parcours biomarin : accès au circuit d'hydrothérapie selon la prescription (piscine thermale d'eau de mer, lits immergés d'hydromassage, sièges à jet, jets cervicaux, jets lombaires, bain bouillonnants, sauna finlandais, vaporarium marin, bain turc)	6	9	12	18
Parcours spécial phlébite	6	9	12	18
Bains bouillonnants aux algues	3	4	6	7
Douche à jet ou jet à pression	1	1	2	3
Enveloppement d'algues	1	2	2	3
Massages réducteur (25 minutes)	2	3	4	6
SVELT massage (massage manuel indiqué pour la cellulite) (25 minutes)	–	–	–	–
Modelage	–	–	–	–
Peeling corporel (60 minutes)	–	–	–	–
Cure d'eau de mer en boisson	6	9	12	18

APARATOLOGIE				
Pressothérapie	1	2	2	3
Électrostimulation-compex	–	–	–	–
Lipolyse laser	–	–	–	–
Cyclon local ou Traitement de haute technologie- LPG	–	–	–	–
Adipologie	–	–	–	1

ACTIVITÉS PHYSIQUES				
Aquagym ou aqua training*	6	9	12	18
Gymnastique en groupe	6	9	12	18
Entraînement supervisé de tonification musculaire	6	9	12	18
Marche matinale	3	4	6	9
Activités de groupe à choisir parmi: pilates, yoga, étirement des chaînes musculaires ou relaxation	2	3	4	6

*Exercices en piscine de haute intensité en piscine extérieure de juin à septiembre

Remarque : les horaires et les jours des activités de santé ainsi que le nombre de séances d'activité physique peuvent varier selon les semaines et les nuits de séjour. Pour accéder ou réaliser ces activités, effectuer une réservation à la réception de la clinique.

Programme modéré

TECHNIQUES DE THALASSOTHÉRAPIE ET TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES	7 nuits	10 nuits	14 nuits	21 nuits
Parcours biomarin : accès au circuit d'hydrothérapie selon la prescription (piscine thermale d'eau de mer, lits immergés d'hydromassage, sièges à jet, jets cervicaux, jets lombaires, bain bouillonnants, sauna finlandais, vaporarium marin, bain turc)	6	9	12	18
Parcours spécial phlébite	6	9	12	18
Bains bouillonnants aux algues	3	4	6	7
Douche à jet ou jet à pression	1	2	2	3
Enveloppement d'algues	1	2	2	3
Massages réducteur (25 minutes)	1	2	2	3
SVELT massage (massage manuel indiqué pour la cellulite) (25 minutes)	1	1	2	3
Modelage	–	–	–	–
Peeling corporel (60 minutes)	1	1	1	1
Cure d'eau de mer en boisson	6	9	12	18

APARATOLOGIE				
Pressothérapie	2	3	4	6
Électrostimulation-compex	–	–	–	–
Lipolyse laser	1	2	2	3
Cyclon local ou Traitement de haute technologie- LPG	–	–	–	–
Adipologie	–	–	–	1

ACTIVITÉS PHYSIQUES				
Aquagym ou aqua training*	6	9	12	18
Gymnastique en groupe	6	9	12	18
Entraînement supervisé de tonification musculaire	6	9	12	18
Marche matinale	3	4	6	9
Activités de groupe à choisir parmi: pilates, yoga, étirement des chaînes musculaires ou relaxation	4	5	8	12

*Exercices en piscine de haute intensité en piscine extérieure de juin à septiembre

Remarque : les horaires et les jours des activités de santé ainsi que le nombre de séances d'activité physique peuvent varier selon les semaines et les nuits de séjour. Pour accéder ou réaliser ces activités, effectuer une réservation à la réception de la clinique.

Programme intense

TECHNIQUES DE THALASSOTHÉRAPIE ET TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES	7 nuits	10 nuits	14 nuits	21 nuits
Parcours biomarin : accès au circuit d'hydrothérapie selon la prescription (piscine thermale d'eau de mer, lits immergés d'hydromassage, sièges à jet, jets cervicaux, jets lombaires, bain bouillonnants, sauna finlandais, vaporarium marin, bain turc)	6	9	12	18
Parcours spécial phlébite	6	9	12	18
Bains bouillonnants aux algues	3	5	6	7
Douche à jet ou jet à pression	1	2	2	3
Enveloppement d'algues	1	2	2	3
Massages réducteur (25 minutes)	2	3	4	6
SVELT massage (massage manuel indiqué pour la cellulite) (25 minutes)	–	–	–	–
Modelage	1	1	2	3
Peeling corporel (60 minutes)	1	1	1	1
Cure d'eau de mer en boisson	6	9	12	18

APARATOLOGIE				
Pressothérapie	3	5	6	9
Électrostimulation-compex	2	3	4	6
Lipolyse laser	1	2	2	3
Cyclon local ou Traitement de haute technologie- LPG	1	2	2	3
Adipologie	–	–	–	1

ACTIVITÉS PHYSIQUES				
Aquagym ou aqua training*	–	–	–	–
Gymnastique en groupe	–	–	–	–
Entraînement supervisé de tonification musculaire	6	9	12	18
Marche matinale	3	5	6	9
Activités de groupe à choisir parmi: pilates, yoga, étirement des chaînes musculaires ou relaxation	6	9	12	18

*Exercices en piscine de haute intensité en piscine extérieure de juin à septiembre

Remarque : les horaires et les jours des activités de santé ainsi que le nombre de séances d'activité physique peuvent varier selon les semaines et les nuits de séjour. Pour accéder ou réaliser ces activités, effectuer une réservation à la réception de la clinique.

Glossaire thermal

ADIPOLOGIE : Technologie de rajeunissement du corps basée sur des ultrasons de basse fréquence et de faible intensité. Elimine les graisses localisées, réduit la cellulite et compacte les tissus. Des résultats reconnus avec les 4 R : réduire, raffermir, remodeler et rajeunir.

BAIN BOUILLONNANT : baignoire d'hydromassage individuelle à l'eau de mer, graduation thermique de l'eau, jets d'eau et d'air dans tout le corps.

CURE D'EAU DE MER EN BOISSON : pour obtenir une hydratation correcte et une reminéralisation de l'organisme.

CYCLONE : Traitement qui façonne le contour du corps et améliore visiblement son apparence de façon totalement vérifiable, réduisant la cellulite, le volume et la graisse localisée, de manière confortable et efficace.

DOUCHE JET OU JET À PRESSION : technique thermale d'application d'un jet d'eau de mer à une pression et à une température précises sur tout le corps.

ÉLECTROSTIMULATION-COMPEX : technique de préparation musculaire adéquate, à l'action efficace contre les douleurs et les blessures, outre des programmes spécifiques pour la réduction du volume et la tonification musculaire.

ENVELOPPEMENT D'ALGUES : enveloppement d'algues, effet amincissant et raffermissant, apportant une grande reminéralisation.

LIPOLYSE LASER : traitement pour l'élimination de la graisse corporelle dans des zones localisées avec des lasers à diode au lieu de la chirurgie.

LPG (Traitement de haute technologie) : massage mécanisé pour la cellulite et la flaccidité de la peau.

MASSAGE SVELT : massage manuel profond, indiqué pour la cellulite. Réalisé à l'aide d'un cosmétique drainant et lipolytique. Durée 25 minutes.

MODELAGE CORPOREL : traitement double action qui attaque la cellulite et raffermit la peau.

PARCOURS BIOMARIN : circuit en piscine thermale d'eau de mer à 36°C, lits à eau, jets cervicaux, jets lombaires, sauna finlandais, vaporarium et différents types de bains bouillonnants. Durée maximum recommandée : 2 h.

PARCOURS SPÉCIAL PHLÉBITE : circuit en piscine thermale d'eau de mer à 22°C-24°C, pour activer et améliorer la circulation.

PEELING CORPOREL : technique esthétique visant à éliminer les cellules mortes du corps, apportant à la peau un aspect plus jeune et ferme.

PRESSOTHÉRAPIE : thérapie pour les jambes lourdes ou les troubles circulatoires, via l'utilisation de bottes spéciales qui stimulent la circulation via l'application de pressions contrôlées sur différentes parties du corps.

TONIFICATION MUSCULAIRE : gymnase, salle de fitness, salle de cardio.

Remarques générales

1. Tous les traitements hebdomadaires comprennent une visite médicale au début et à la fin du traitement, une consultation avec notre technicien en nutrition et avec notre entraîneur personnel et une analyse clinique basique, sauf pour le traitement de perte de poids qui sera plus complet, selon prescription médicale.
2. Les visites médicales sont effectuées le matin, du lundi au samedi. Il est donc recommandé d'arriver du dimanche au vendredi.
3. Toute personne n'ayant pas réservé de programme thermal et désirant passer une visite médicale devra payer le montant de la visite.
4. Les thérapies des traitements ne seront ni échangeables ni remboursables.
5. Il est possible de prolonger le nombre de nuits du séjour. Un supplément sera exigé en cas de réduction du nombre de nuits.
6. Pour obtenir tous les bénéfices du traitement, il est recommandé de réserver un séjour minimum de 7 nuits. Cependant, l'efficacité du traitement est proportionnelle au temps du séjour : lors de la première semaine, le corps réagit, la deuxième semaine le corps s'adapte et la troisième, le corps obtient des bénéfices. Consultez nos programmes et nos prix pour des séjours de 14 et 21 nuits.
7. Remises :
   Remise pour les enfants qui partagent une chambre avec deux adultes.
   Remise pour enfant de 0 à 2 ans inclus : berceau gratuit.
   Remise pour enfant de 3 à 10 ans inclus : 30 % sur le tarif accompagnateur.
   Remise de 10 % sur le tarif accompagnateur pour la troisième personne adulte.
   Les remises ne sont pas cumulables.
8. L'âge minimum requis pour l'accès au parcours bio marin est de 10 ans avec une autorisation des parents ou d'un accompagnateur responsable.
9. La réservation s'effectue au moyen du numéro de carte de crédit.
10. Politique de paiements : Palasiet se réserve le droit de prélever le montant partiel ou total du séjour deux jours avant la date d'arrivée du client sur le compte correspondant au numéro de carte fourni lors de la réservation.
11. Heure d'arrivée dans la chambre le premier jour : 15 h.
12. Le jour du départ, la chambre doit être libérée avant 12 h. Late check-out sur demande et selon disponibilité.
13. Service de transport sur réservation. Consulter les prix.
14. Frais d'annulation ou modification de dates : payant, non remboursable.
    Basse saison : pour les réservations annulées ou modifiées 2 jours avant la date d'arrivée, le montant d'une nuit sera facturé.
    Moyenne saison : pour les réservations annulées ou modifiées 3 jours avant la date d'arrivée, le montant d'une nuit sera facturé.
    Haute saison : le paiement de la première nuit sera effectué 5 jours avant la date d'arrivée.
    Pour les « No show » (non présentation), le montant à payer sera de 100 % du séjour.
15. Pour des dates spécifiques de long week-ends ou de jours fériés, l'établissement peut déterminer ou modifier des dates de séjour minimum obligatoire.
16. Les animaux de compagnie ne sont pas admis.
17. Les places de parking sont limitées, payantes et non réservables.
18. L'usage du bonnet de bain et de sandales est obligatoire pour l'espace d'hydrothérapie, ainsi que les chaussures de sport pour la salle de gym.
19. Un peignoir vous sera remis pour toute la durée de votre séjour.

L'ENTREPRISE SE RÉSERVE LE DROIT DE BLOQUER TOUT PROGRAMME PUBLIÉ DANS DES CAS EXCEPTIONNELS.

PALASIET

Thalasso Clinic & Hotel

Pontazgo, 11 (en face de la plage Voramar) · 12560 Benicàssim · Tel. + 34 964 300 250
reservas@palasiet.com / www.palasiet.com