

PALASIET

*L'Expérience du  
Bien-être*

WELLNESS CLINIC & THALASSO

# Prix saison 2025

TARIFS DES SÉJOURS AVEC LOGEMENT, PENSION COMPLÈTE ET TRAITEMENTS



## IMPORTANT

Prix en euro (€)

BASSE SAISON : du 09-03 au 01-06 et du 15-09 au 31-12

MOYENNE SAISON : du 02-06 au 27-07, du 25-08 au 14-09 et Semaine de Pâques (du 17 au 20 Avril inclus)

HAUTE SAISON : du 28-07 au 24-08

Prix par personne en régime de pension complète. TTC.

\*DOUBLE : prix par personne avec traitement en chambre double.

\*ACCOMPAGNATEUR : le tarif d'accompagnateur s'applique l'individu qui accompagne à la personne qui réalise le traitement.

\*INDIVIDUELLE : hébergement avec traitement en chambre individuelle.

Prix pour séjours en régime de demi-pension : réduction de 28 € par personne et par nuit, non applicable au traitement de perte de poids ni de détox : voir le premier point des observations.

Tous nos séjours en demi-pension ou pension complète disposent d'un menu avec différents plats au choix au Restaurant NATURAL de l'hôtel.

## 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.

Prix 2025 Par personne	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
<b>Perte de Poids</b>									
7 nuits. Léger	2234	1106	2437	2290	1162	2521	2381	1253	2640
7 nuits. Modéré	2468	1106	2671	2524	1162	2755	2615	1253	2874
7 nuits. Intense	2678	1106	2881	2734	1162	2965	2825	1253	3084
<b>Longévité</b>									
10 nuits	3868	1580	4168	3948	1660	4278	4078	1790	4448
7 nuits	3033	1106	3236	3089	1162	3320	3180	1253	3439
<b>Thalassothérapie</b>									
7 nuits	2294	1106	2497	2350	1162	2581	2441	1253	2700
<b>Anti-stress et Relaxation</b>									
7 nuits	2048	1106	2251	2104	1162	2335	2195	1253	2454
<b>Ménopause Vitale</b>									
7 nuits	2438	1106	2641	2494	1162	2725	2585	1253	2844
<b>Détox</b>									
6 nuits	1883	948	2063	1931	996	2129	2009	1074	2231
<b>Remise en Forme</b>									
6 nuits	1668	948	1848	1716	996	1914	1794	1074	2016
<b>Escapades Bien-être</b>									
5 nuits	1330	850	1500	1380	900	1565	1450	970	1660
4 nuits	1004	680	1140	1044	720	1192	1100	776	1268
3 nuits	766	546	880	799	579	922	847	627	988
2 nuits	511	364	587	533	386	617	565	418	661



# Pionniers de la *Thalassothérapie*



Depuis plus de cinquante ans, Palasiet Wellness Clinic & Thalasso aide ses hôtes à vivre une vie plus saine et à atteindre le bien-être physique et émotionnel.

Palasiet Wellness Clinic & Thalasso fut fondé en 1970 par le docteur Joaquín Farnós Gauchía à Benicasim, dans un cadre privilégié en bord de mer. Aujourd'hui, Palasiet est l'un des rares établissements de thalassothérapie en Espagne autorisé comme centre de santé et l'un des plus prestigieux centres de tourisme de santé d'Europe.

Nos installations de premier ordre sont situées dans un cadre idéal pour le renouveau physique, le ressourcement de l'esprit et la récupération de la vitalité.

Notre concept de bien-être se base sur la conviction que, pour une vie plus saine, tout ce dont vous avez besoin est un engagement personnel, de l'aide et de l'inspiration. Palasiet vous offre cette aide à travers son équipe multidisciplinaire composée de professionnels hautement qualifiés : médecins, des conseillers, nutritionnistes, physiothérapeutes, esthéticiens, entraîneurs personnels...





# Concept intégral



## THALASSOTHÉRAPIE ET TRAITEMENTS NATURELS

Utilisation de l'eau de mer et des éléments marins à des fins thérapeutiques ou préventives.



## NUTRITION

L'objectif est de stimuler et de stabiliser le métabolisme afin d'obtenir des habitudes saines et durables.



## ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Obtenir l'équilibre intérieur pour réaliser les objectifs proposés à l'aide de techniques de gestion du stress, de méditation, de yoga, etc.



## LES TRAITEMENTS MÉDICAUX PERSONNALISÉS

Sous contrôle médical, nous adaptons les thérapies à l'aide d'équipements de pointe.



## EXERCICE PHYSIQUE

Les traitements adaptés à la personne en fonction de son activité quotidienne.



« L'objectif n'est pas de vivre plus longtemps, mais de vivre dans un plus grand bien-être physique, mental et spirituel »

*Joaquín Farnós Gauchía*



# Un refuge pour le corps

## *Et pour l'esprit*



Palasiet se trouve à Benicasim, dans un environnement incomparable : 20 000 m<sup>2</sup> de jardins avec une végétation luxuriante, face à la mer, avec la baie de Benicasim comme vue panoramique. Un lieu idyllique qui vous invite à une expérience intégrale de santé et de bien-être. Le tout accompagné de l'agréable climat de la Costa Azahar Castellón, avec ses hivers doux

et tempérés, ses étés modérément chauds et près de 300 jours de soleil par an. Situé à 50 mètres de la plage et de sa longue promenade en bord de mer où vous trouverez de belles villas du début du 20e siècle, parmi lesquelles l'emplacement de Palasiet. Vous y découvrirez aussi la Voie Verte, une ancienne ligne de chemin de fer qui longe la côte, un lieu unique pour la promenade, les randonnées et autres activités physiques. Le tout encadré par le parc national Desierto de las Palmas, une chaîne de montagnes avec des crêtes de plus de 700 mètres où se trouve le monastère carmélite de Santa Teresa, datant du XVIIe siècle.





PROGRAMMES  
*Palasiet*

À PARTIR DE 6 NUITS



# Perte de Poids

## 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 et améliorer le bien-être physique et mental.

## Durée

Séjour de 7, 10, 14 ou 21 nuits

## Types

Léger (L), modéré (M) et intense (I)\*

## CONTENU DU PROGRAMME

### Diagnostic et contrôle médical

Consultation médicale au début et à la fin du traitement  
Élaboration du dossier clinique et examen général de santé  
Mesure périodique des 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

### Consultation en sport et planification

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

### Consultation d'orientation

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

### 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

### Techniques de thalassothérapie et traitements spécifiques

7 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35°C)  
6 Parcours spécial phlébite (eau de mer à 24°C)  
3 Bains bouillonnants aux algues  
1 Algothérapie  
1 Douche à jet ou jet à pression  
Massages réducteur (25 minutes) (L : 2, M : 1, I : 2)  
SVELT massage (25 minutes) (L : 0, M : 1, I : 0)  
Peeling corporel (60 minutes) (L : 0, M : 1, I : 1)  
6 Cure d'eau de mer en boisson

### Aparatologie

Modelage (60 minutes, 1 zone) (L : 0, M : 0, I : 1)  
Pressothérapies (L : 1, M : 2, I : 3)  
Ideal form. Localisé (L : 0, M : 0, I : 1)  
Lipolyse laser (L : 0, M : 1, I : 1)  
LPG ou CRS (L : 0, M : 0, I : 1)

### Activités de santé

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

### Services quotidiens

Bouteille d'eau de 1,25 litre par jour  
Brochette de fruits par jour (en milieu de matinée et d'après-midi)  
Infusion (en milieu de matinée et d'après-midi)

### Activités physiques

Aquagym ou aqua training en groupe\* (L : 6, M : 6, I : 0)  
Gymnastique en groupe (L : 6, M : 6, I : 0)  
6 Entraînement supervisé de tonification musculaire  
3 Marche matinale  
Activités de groupe à choisir parmi : pilates, yoga, étirement des chaînes musculaires ou relaxation (L : 2, M : 4, I : 6)

\*Le nombre de séances varie selon le type de programme. Exemple : (L : 1, M : 2, I : 3)

\*\*Exercices en piscine de haute intensité en piscine extérieure de juin à septembre

Dans certaines activités de groupe, la langue prédominante est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative au cas où la langue constituerait un obstacle pour le client







# Longévité

## Objectifs

Évaluation de l'état de santé, identification des facteurs clés susceptibles d'influencer la longévité et la qualité de vie.

Mettre en œuvre des stratégies qui favorisent un vieillissement actif et épanouissant, telles qu'une bonne alimentation, de l'exercice physique régulier et du repos réparateur.

Encourager la connaissance de soi et le développement d'habitudes conscientes.

## Durée

10 nuits, 9 jours de traitement (10N)

7 nuits, 6 jours de traitement (7N)

## CONTENU DU PROGRAMME

### Diagnostic et contrôle médical

Consultation médicale spéciale sur la longévité au début et à la fin du traitement

Évaluation de la capacité cardiovasculaire et respiratoire

Auscultation cardio-pulmonaire et électrothérapie

Test de stress oxydatif et supplémentation

Asthetics functional assesment with specialist

Questionnaire sur la longévité

Panneau métabolique complet au début du traitement (analyse clinique avec marqueurs métaboliques)

Suivi et contrôle medical pendant le séjour (10N : 1)

### 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 (10N : 1)

### Consultation en sport et planification

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

Test de longévité (10N : 1)

### Consultation d'orientation

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

Contrôle nutritionnel à mi-traitement (10N : 1)

### 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

### Techniques de thalassothérapie et traitements spécifiques

Parcours biomarin (eau de mer à environ 35°C)  
(10N : 10, 7N : 7)

1 Enveloppement d'algues (50 minutes)

1 Massage relaxant Ocean (50 minutes)

2 Bain hydromassant aux algues (20 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

1 Revitalisation / Vitamines (Médecine esthétique)

Soin du visage hydratant (50 minutes) (10N : 1)



### Aparatologie

2 Méthode ION (60 minutes)

1 Hydrafacial (50 minutes)

1 Lymphodrainer corporel localisé (50 minutes)

### Activités de santé

Ateliers de groupe au choix (10N : 3, 7N : 2)

(techniques de relaxation, mindfulness corporelle, initiation à la méditation, entretien sur l'alimentation saine, entretien sur la longévité et le biohacking, cours de cuisine saine, atelier de thérapie intégrative et croyances en la longévité)

### Services quotidiens

Bouteille d'eau de 1,25 litre par jour

Infusions

### Activités physiques

Marche matinale (10N : 3, 7N : 2)

Expérience « Éveil Vital » (10N : 2, 7N : 1)

Étirement des chaînes musculaires en groupe  
(10N : 2, 7N : 2)

Yoga en groupe (10N : 3, 7N : 2)

Entraînement supervisé de tonification musculaire  
(10N : 9, 7N : 6)

Dans certaines activités de groupe, la langue prédominante est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative au cas où la langue constituerait une barrière pour le client.





# Thalassothérapie



## Objectifs

Réduire la douleur et les symptômes, renforcer le corps, faire de l'exercice de façon pratique et efficace et récupérer une bonne condition physique.

## Durée

7 nuits, 6 jours de traitement

## CONTENU DU PROGRAMME

### Diagnostic et contrôle médical

Consultation médicale au début et à la fin du traitement  
Élaboration du dossier clinique et examen général de santé

Mesure périodique des constantes vitales  
Panneau métabolique complet au début du traitement (analyse clinique avec marqueurs métaboliques)

### Nutrition saine

Étude de la composition corporelle par impédance bioélectrique

### Consultation en sport et planification

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

### Consultation d'orientation

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

## Suivi et résultats

Remise d'un rapport médical sur l'évolution obtenue  
Remise d'un rapport physique sur les activités ou les exercices à poursuivre après le séjour

## Techniques de thalassothérapie et traitements spécifiques

7 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35°C)  
6 Parcours spécial phlébite (eau de mer à 24°C)  
2 Thérapies assistées par un physiothérapeute  
2 Bains bouillonnants aux algues  
3 Boues marines (froides ou chaudes selon prescription)  
2 Massage local thérapeutique (40 minutes)

## Aparatologie

6 Électrothérapie (ultrasons ou laser selon prescription médicale)

## Activités de santé

Entretien sur l'alimentation saine  
Cours de cuisine saine

## Activités physiques

6 Aquagym en groupe  
6 Entraînement supervisé de tonification musculaire  
3 Marche matinale  
2 Étirement des chaînes musculaires en groupe  
1 Des habitudes posturales saines en groupe

Dans certaines activités de groupe, la langue prédominante est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative au cas où la langue constituerait un obstacle pour le client

# Anti-stress et Relaxation



## Objectifs

Programme conçu pour réduire le stress et les mauvaises habitudes de vie, afin d'obtenir une meilleure qualité de vie et une relaxation complète grâce à différentes techniques et activités prévues dans ce but.

## Durée

7 nuits, 6 jours de traitements

## CONTENU DU PROGRAMME

### Diagnostic et contrôle médical

Consultation médicale au début et à la fin du traitement  
Élaboration du dossier clinique et examen général de santé

Mesure périodique des constantes vitales

Panneau métabolique complet au début du traitement (analyse clinique avec marqueurs métaboliques)

### Nutrition saine

Étude de la composition corporelle par impédance bioélectrique

### Consultation d'orientation

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

### Suivi et résultats

Remise d'un rapport médical sur l'évolution obtenue

### Techniques de thalassothérapie et traitements spécifiques

7 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35°C)

6 Parcours spécial phlébite (eau de mer à 24°C)

3 Bains bouillonnants aux algues

1 Massage local (25 minutes)

1 Massage du crâne et du visage (20 minutes)

1 Réflexologie plantaire

1 Massage Pindas Weda

### Activités de santé

Entretien sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

### Activités physiques

3 Aquagym en groupe

3 Gymnastique en groupe

2 Étirement des chaînes musculaires en groupe

1 Yoga en groupe

1 Relaxation en groupe

Dans certaines activités de groupe, la langue prédominante est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative au cas où la langue constituerait un obstacle pour le client







# Ménopause Vitale

## Objectifs

Évaluer les effets de la ménopause, améliorer la santé physique et émotionnelle, minimiser les impacts négatifs, promouvoir une nutrition et une activité physique personnalisées, et fournir des conseils sur les traitements appropriés.

## Durée

7 nuits, 6 jours de traitement

## CONTENU DU PROGRAMME

### Diagnostic et contrôle médical

Consultation médicale au début et à la fin du traitement  
Consultation médicale esthétique  
Rendez-vous de diagnostic esthétique  
Élaboration du dossier clinique et examen général de santé  
Mesure périodique des constantes vitales  
Panneau métabolique complet au début du traitement (analyse clinique avec marqueurs métaboliques)  
Consultation de supplémentation spécifique

### 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



### Consultation en sport et planification

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

### Consultation d'orientation

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

### 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

### Techniques de thalassothérapie et traitements spécifiques

7 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35°C)  
1 Bain Thalasso  
1 Emplâtre aux algues Yin Yang (30 minutes)  
1 Algothérapie (50 minutes)  
1 Massage corporel (40 minutes)  
1 Peeling corporel (50 minutes)

### Aparatologie

1 LPG complet - Cellulite SWING

### Activités de santé

Entretien sur l'alimentation saine  
Cours de cuisine saine

### Services quotidiens

Bouteille d'eau de 1,25 litre par jour  
Brochette de fruits par jour (en milieu de matinée et d'après-midi)  
Infusion (en milieu de matinée et d'après-midi)

### Activités physiques

6 Aquagym ou aqua training en groupe\*  
6 Entraînement supervisé de tonification musculaire  
2 Étirement des chaînes musculaires en groupe  
1 Atelier détente en groupe  
1 Mindfulness en groupe

\*Exercices en piscine de haute intensité en piscine extérieure de juin à septembre

Dans certaines activités de groupe, la langue prédominante est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative au cas où la langue constituerait un obstacle pour le client

# Détox



## Objectifs

Éliminer les toxines et purifier l'organisme, renforcer le système immunitaire, ralentir les effets négatifs de l'âge et favoriser l'équilibre physiologique.

## Durée

6 nuits, 5 jours de traitements

## CONTENU DU PROGRAMME

### Diagnostic et contrôle médical

Consultation médicale au début et à la fin du traitement  
Élaboration du dossier clinique et examen général de santé  
Mesure périodique des constantes vitales

### Nutrition saine et plan d'alimentation

Consultation médicale au début et à la fin du traitement  
Étude de la composition corporelle par impédance bioélectrique  
Suivi et contrôle nutritionnel pendant le séjour  
Possibilité de jeûne intermittent

### Consultation en sport et planification

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

### Consultation d'orientation

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

### Techniques de thalassothérapie et traitements spécifiques

6 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35°C)  
5 Parcours spécial phlébite (eau de mer à 24°C)  
1 Rituels du corps (90 minutes) (Peeling express, Bains bouillonnants aux algues et huiles essentielles, Algothérapie)  
1 Douche à jet ou jet à pression  
5 Cure d'eau de mer en boisson

## 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

## Aparatologie

1 Pressothérapie

## Activités de santé

Entretien sur l'alimentation saine  
Cours de cuisine saine  
Réunion de motivation et de sensibilisation

## Services quotidiens

Bouteille d'eau de 1,25 litre par jour  
Brochette de fruits par jour (en milieu de matinée et d'après-midi)  
Infusion (en milieu de matinée et d'après-midi)

## Activités physiques

5 Aquagym ou aqua training en groupe\*  
5 Gymnastique en groupe  
5 Entraînement supervisé de tonification musculaire  
2 Marche matinale  
3 Activités de groupe à choisir parmi : pilates, yoga, étirement des chaînes musculaires ou relaxation

\*Exercices en piscine de haute intensité en piscine extérieure de juin à septembre  
Dans certaines activités de groupe, la langue prédominante est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative au cas où la langue constituerait un obstacle pour le client







# Remise en Forme



## Objectifs

Le programme de remise en forme est conçu pour aider les personnes à reprendre contact avec l'activité et l'exercice physique, pour adopter une bonne hygiène de vie et récupérer de l'énergie positive et de la vitalité.

## Durée

6 nuits, 5 jours de traitement

## CONTENU DU PROGRAMME

### Diagnostic et contrôle médical

Consultation médicale au début et à la fin du traitement  
Élaboration du dossier clinique et examen général de santé  
Mesure périodique des constantes vitales

### Nutrition saine

Étude de la composition corporelle par impédance bioélectrique

### Consultation en sport et planification

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

### Consultation d'orientation

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

## Suivi et résultats

Remise d'un rapport médical sur l'évolution obtenue  
Remise d'un rapport physique sur les activités ou les exercices à poursuivre après le séjour

## Techniques de thalassothérapie et traitements spécifiques

6 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35°C)  
5 Parcours spécial phlébite (eau de mer à 24°C)  
2 Bains bouillonnants aux algues  
1 Massage subaquatique « Termas Marinas » (20 minutes)  
1 Massage du crâne et du visage (20 minutes)  
1 Massage local (25 minutes)

## Activités de santé

Entretien sur l'alimentation saine  
Cours de cuisine saine

## Activités physiques

5 Aquagym ou aqua training en groupe\*  
5 Gymnastique en groupe  
5 Entraînement supervisé de tonification musculaire  
3 Marche matinale  
3 Activités de groupe à choisir parmi : pilates, yoga, étirement des chaînes musculaires ou relaxation

\*Exercices en piscine de haute intensité en piscine extérieure de juin à septembre

Dans certaines activités de groupe, la langue prédominante est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative au cas où la langue constituerait un obstacle pour le client



ESCAPADES BIEN-ÊTRE  
*Palasiet*

À PARTIR DE 2 NUITS



# Escapades Bien-être

## Objectifs

Les programmes de bien-être sont conçus pour aider les personnes à déconnecter du quotidien et à retrouver de l'énergie positive et de la vitalité.

## Durée

5 nuits, 4 jours de traitement

4 nuits, 3 jours de traitement

3 nuits, 2 jours de traitement

2 nuits, 1 jour de traitement



## CONTENU DU PROGRAMME 5 NUITS

### Techniques de thalassothérapie et traitements spécifiques

5 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35°C)

4 Parcours spécial phlébite (eau de mer à 24°C)

2 Bains bouillonnants aux algues

1 Massage du crâne et du visage (20 minutes)

1 Massage local (25 minutes)

### Activités de santé

Entretien sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

### Activités physiques

2 Aquagym ou aqua training en groupe\*

2 Gymnastique en groupe

4 Activités de groupe à choisir parmi : Marche matinale, étirement des chaînes musculaires, pilates ou yoga

## CONTENU DU PROGRAMME 4 NUITS

### Techniques de thalassothérapie et traitements spécifiques

4 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35°C)

3 Parcours spécial phlébite (eau de mer à 24°C)

1 Bains bouillonnants aux algues

1 Massage du crâne et du visage (20 minutes)

1 Massage local (25 minutes)

### Activités physiques

2 Aquagym ou aqua training en groupe\*

2 Gymnastique en groupe

3 Activités de groupe à choisir parmi : Marche matinale, étirement des chaînes musculaires, pilates ou yoga

## CONTENU DU PROGRAMME 3 NUITS

### Techniques de thalassothérapie et traitements spécifiques

3 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35°C)

2 Parcours spécial phlébite (eau de mer à 24°C)

1 Bains bouillonnants aux algues

1 Massage local (40 minutes)

### Activités physiques

1 Aquagym ou aqua training en groupe\*

1 Gymnastique en groupe

2 Activités de groupe à choisir parmi : Marche matinale, étirement des chaînes musculaires, pilates ou yoga

## CONTENU DU PROGRAMME 2 NUITS

### Techniques de thalassothérapie et traitements spécifiques

2 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35°C)

1 Parcours spécial phlébite (eau de mer à 24°C)

1 Bains bouillonnants aux algues

1 Massage local (25 minutes)

### Activités physiques

1 Aquagym ou aqua training en groupe\*

1 Gymnastique en groupe

1 Activités de groupe à choisir parmi : Marche matinale, étirement des chaînes musculaires, pilates ou yoga

\*Exercices en piscine de haute intensité en piscine extérieure de juin à septembre  
Dans certaines activités de groupe, la langue prédominante est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative au cas où la langue constituerait un obstacle pour le client



## Tradition et avant-garde

# Installations



### HÔTEL

Palasiet allie tradition et avant-garde pour exploiter sa proximité avec la mer.

Notre hôtel dispose de 74 chambres confortables avec de grandes terrasses qui vous invitent au repos et à la détente.

Depuis la plupart des chambres, vous pouvez admirer les vues magnifiques sur la mer et la baie de Benicasim, le tout entouré d'une végétation luxuriante. Les clients peuvent choisir entre quatre types de chambres, toutes équipées de salle de bain complète, climatisation, chauffage, ventilateur de plafond, mini-bar, climatisation, chauffage, ventilateur de plafond, coffre-fort, TV et wifi.



# Installations



## CLINIQUE DE THALASSOTHÉRAPIE

La Thalasso-Clinique Palasiet a récemment rénové l'ensemble de ses installations, offrant la même qualité, mais avec une image et des services renouvelés. Avec plus de 2 700 m<sup>2</sup>, notre clinique dispose de ses propres départements, avec les services suivants des professionnels spécialisés en hydrologie médicale, physiothérapie, médecine esthétique et capillaire, beauté, nutrition et entraînement sportif.

Ses installations comprennent une grande piscine d'eau de mer, d'une température d'environ 35 °C, avec des jets d'air et d'eau, un sauna au sel, une piscine de contraste, un vaporarium, un hydromassage, piscine de contraste, vaporarium, zone de bains d'hydromassage, jets de pression... Il dispose également d'un circuit phlébitique, d'une zone de thalassothérapie avec des cabines de massage, de boue et d'algues, d'esthétique, d'électrothérapie et de physiothérapie. L'établissement dispose également d'une salle d'électrothérapie et de physiothérapie, ainsi que d'une grande salle de gymnastique. En outre, il y a deux piscines extérieures, dont l'une est panoramique.



# Accès.

## *Très près*

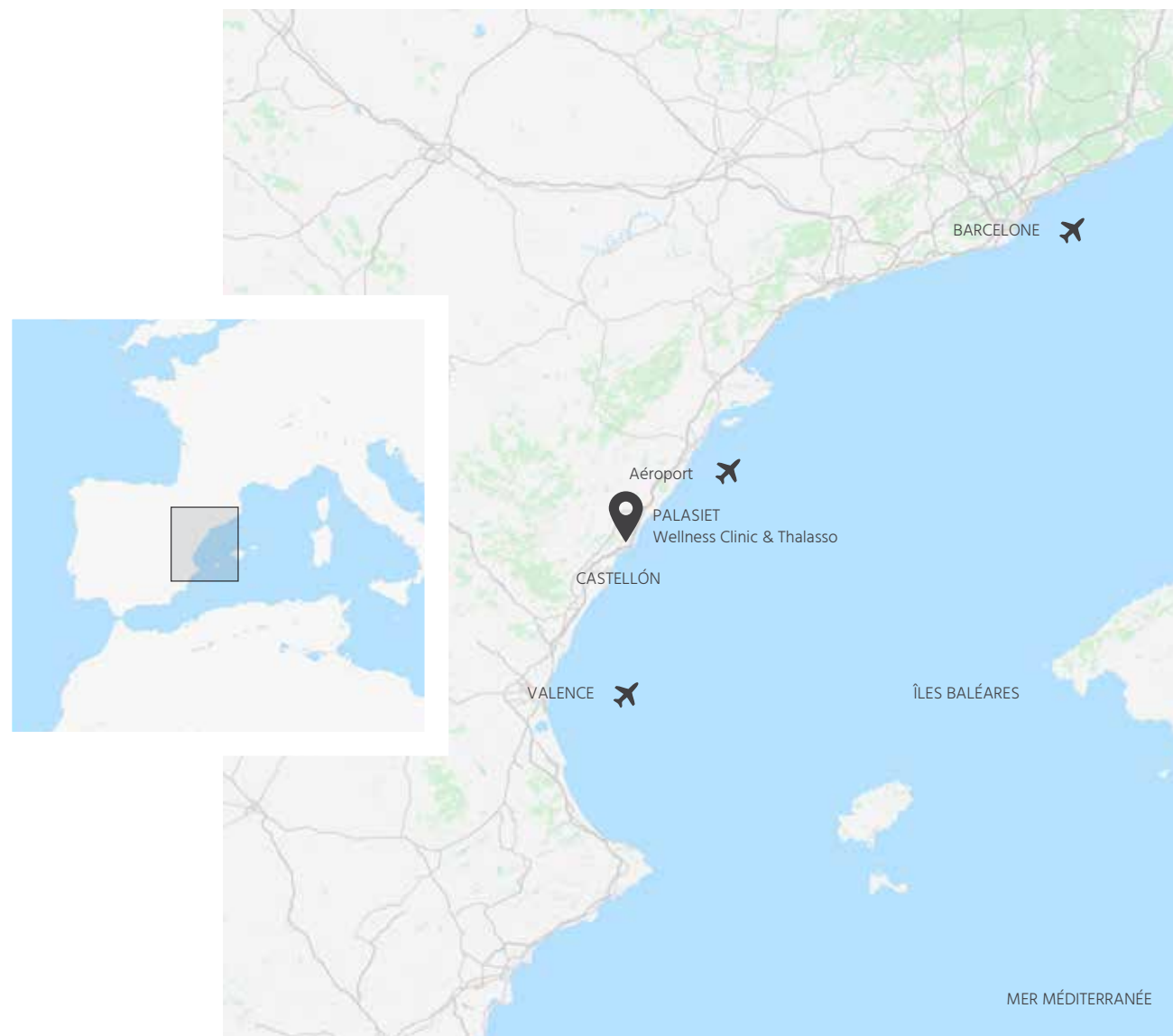
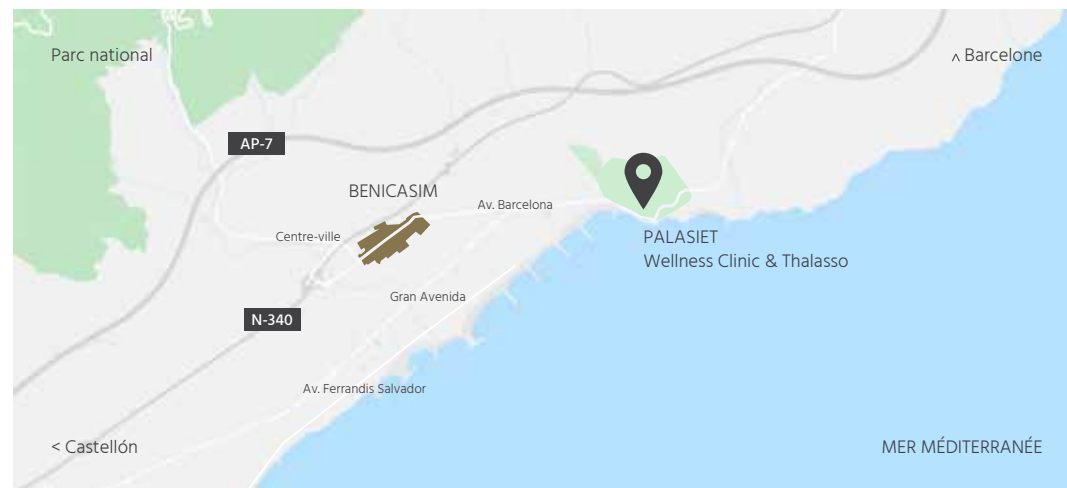
Aéroport de Castellón à 34 km

Aéroport de Valence à 90 km

Aéroport de Barcelone à 250 km

Ville de Castellón à 13,8 km

Arrêt de bus à 50 mètres de l'hôtel





# Remarques générales



1. Le rendez-vous avec la nutritionniste n'est pas inclus dans les programmes en demi-pension.
2. 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. Pour les autres traitements, l'hôte devra remplir un questionnaire médical qui sera évalué par le médecin. Les thérapies des traitements ne seront ni échangeables ni remboursables.
3. Les visites médicales sont effectuées le matin, du lundi au samedi. Il est donc recommandé d'arriver du dimanche au vendredi.
4. Toute personne n'ayant pas réservé de programme thermal et désirant passer une visite médicale devra payer le montant de la visite.
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 3 ans inclus : berceau gratuit.  
Remise pour enfant de 4 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 et la date d'expiration.
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'entrée de vélos, trottinettes ou tout autre objet lourd pouvant endommager l'état des installations n'est pas autorisée dans la chambre.
19. 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.
20. Il est interdit de prendre des photos ou des vidéos dans le parcours biomarine.
21. 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.

# Index



<b>PIONNIERS DE LA THALASSOTHÉRAPIE</b>	P.01
Nos installations de premier ordre sont situées dans un cadre idéal pour le renouveau physique, le ressourcement de l'esprit et la récupération de la vitalité.	
<b>CONCEPT INTÉGRAL</b>	P.03
Thalassothérapie et traitements naturels / Les traitements médicaux personnalisés / Nutrition / Exercice physique / Équilibre émotionnel	
<b>UN REFUGE POUR LE CORPS ET POUR L'ESPRIT</b>	P.05
Palasiet se trouve à Benicasim, dans un environnement incomparable : 20 000 m <sup>2</sup> de jardins avec une végétation luxuriante, face à la mer, avec la baie de Benicasim comme vue panoramique.	
<b>PROGRAMMES PALASJET</b>	
Perte de poids	P.08
Longévité	P.10
Thalassothérapie	P.13
Anti-stress et relaxation	P.14
Ménopause vitale	P.16
Détox	P.18
Remise en forme	P.21
<b>ESCAPADES BIEN-ÊTRE PALASJET</b>	P.24
Il aide les personnes à déconnecter du quotidien et à retrouver de l'énergie positive et de la vitalité.	
<b>TRADITION ET AVANT-GARDE. INSTALLATIONS</b>	
Hôtel	P.27
Clinique de thalassothérapie	P.28
<b>ACCÈS. TRÈS PRÈS</b>	P.30
<b>REMARQUES GÉNÉRALES</b>	P.32







# PALASIET

Wellness Clinic & Thalasso

Pontazgo, 11 · 12560 Benicasim (Castellón) · Tel. +34 964 300 250

[talasoterapia@palasiet.com](mailto:talasoterapia@palasiet.com) / [serviciosmedicos@palasiet.com](mailto:serviciosmedicos@palasiet.com) / [alimentacion@palasiet.com](mailto:alimentacion@palasiet.com)

[estetica@palasiet.com](mailto:estetica@palasiet.com) / [reservas@palasiet.com](mailto:reservas@palasiet.com) / [info@palasiet.com](mailto:info@palasiet.com) / [www.palasiet.com](http://www.palasiet.com)

Amb la col·laboració de / Avec la collaboration de



GENERALITAT  
VALENCIANA

