

PALASIET

*L'Expérience du
Bien-être*

WELLNESS CLINIC & THALASSO



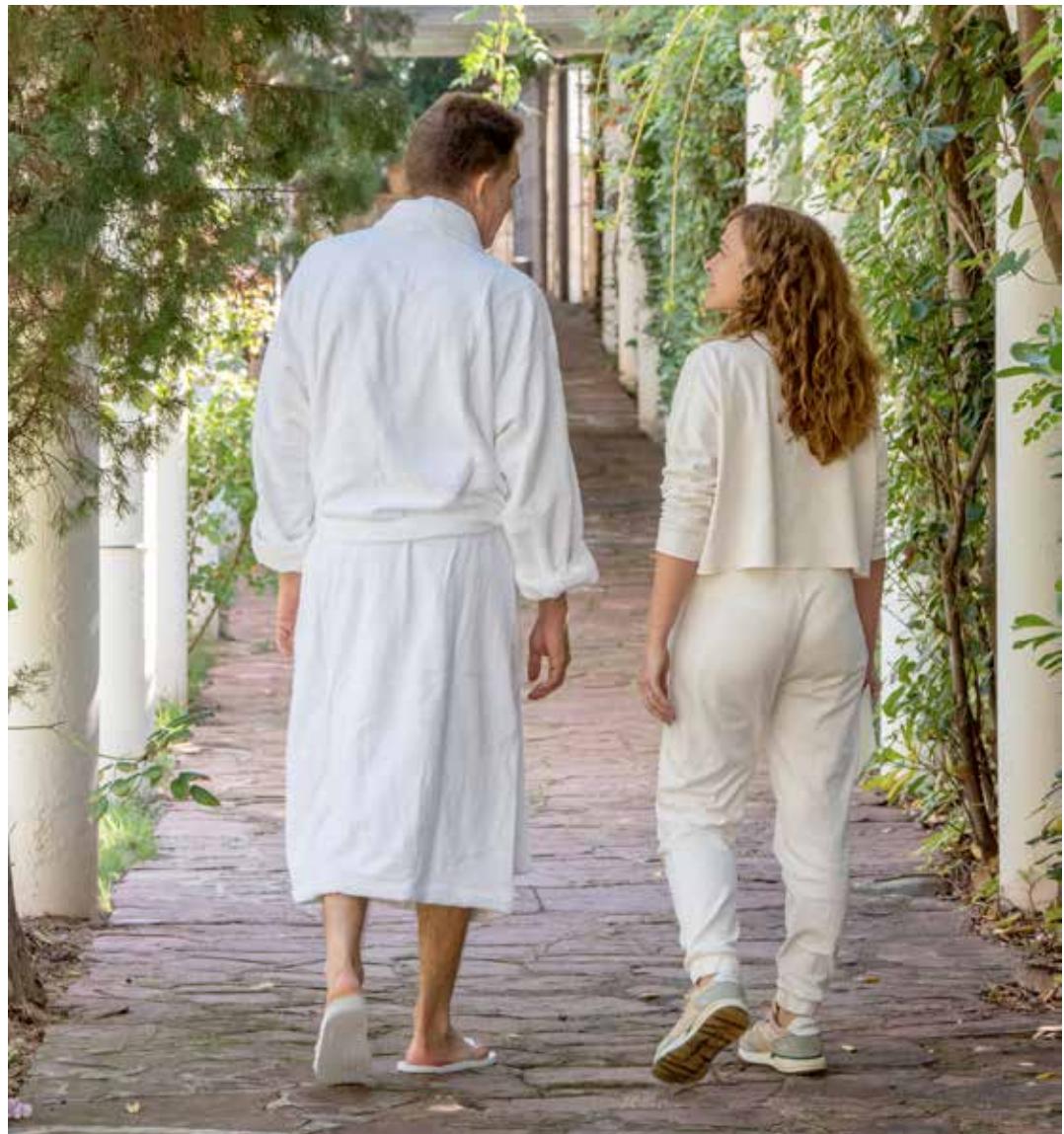
Pionniers de la Thalassothérapie



Depuis plus de cinquante ans, Palasiet Thalasso-Clinique et Hôtel aide ses clients à mener une vie plus saine et à améliorer leur bien-être physique et émotionnel. Palasiet Thalasso-Clinique et Hôtel a été fondé en 1970 par le docteur Joaquín Farnós Gauchía à Benicasim, dans un emplacement privilégié en bord de mer. Aujourd'hui, Palasiet est l'un des rares centres de thalassothérapie en Espagne agréé en tant que centre de santé et l'un des plus prestigieux d'Europe dans le domaine du tourisme de santé.

Nous disposons des meilleures installations et d'un environnement inspirant pour renouveler le corps, revitaliser l'esprit et restaurer l'énergie. Notre concept de bien-être repose sur la certitude que pour mener une vie plus saine, il suffit d'un engagement personnel, d'aide et d'inspiration.

Palasiet fournit cette aide grâce à notre équipe multidisciplinaire de professionnels hautement qualifiés : médecins, conseillers, nutritionnistes, kinésithérapeutes, esthéticiennes, entraîneurs personnels, etc.



Concept global



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'acquérir des habitudes saines qui perdurent dans le temps.



ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Atteindre l'équilibre intérieur pour atteindre les objectifs fixés à l'aide de techniques de gestion du stress, de méditation, de yoga, etc.



TRAITEMENTS MÉDICAUX PERSONNALISÉS

Sous surveillance médicale, nous adaptons les thérapies à l'aide d'appareils de pointe.



EXERCICE PHYSIQUE

Traitements adaptés à chaque personne en fonction de son activité quotidienne.



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

Joaquín Farnós Gauchía



Un refuge pour le corps *Et l'esprit*



Palasiet se trouve à Benicasim, au cœur d'un cadre incomparable : 20 000 m² de jardins à la végétation luxuriante et une forêt méditerranéenne face à la mer, avec une vue panoramique sur la baie de Benicasim. Un emplacement idyllique qui invite à une expérience complète de santé et de bien-être. Le tout accompagné du climat agréable de la Costa Azahar de Castellón, avec des hivers doux et des

tempérés, des étés modérément chauds et près de 300 jours de soleil par an.

Situé à 50 mètres de la plage et de la longue promenade maritime où se trouvent de belles villas du début du XXe siècle, dont l'une a donné naissance au Palasiet. Le Palasiet est également situé à proximité de la Vía Verde, ancienne voie ferrée qui longe la côte et offre un espace unique à nos clients pour se promener, faire de la randonnée et pratiquer des activités physiques. Tout cela dans le cadre du parc naturel du Désert de Las Palmas, une chaîne de montagnes dont les sommets dépassent les 700 mètres et où se trouve le monastère carmélite de Santa Teresa, datant du XVIIe siècle.





PROGRAMMES
Palasiet

À PARTIR DE 4 NUITS



Perte de poids

Objectifs

Perdre du poids et du volume, apporter des changements positifs à son mode de vie afin de maintenir un poids santé, développer une routine efficace pour rester actif et améliorer son bien-être physique et mental.

Durée

Séjour de 7, 10, 14 ou 21 nuits

Types

Léger (S), modéré (M) et intense (I)*

CONTENU DU PROGRAMME

Diagnostic et suivi médical

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme

Consultation informative sur la supplémentation

Établissement du dossier médical et examen général de santé

Prise des constantes

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

Nutrition saine et plan alimentaire

Consultation avec un spécialiste en nutrition au début et à la fin du programme

Étude de la composition corporelle par bio-impédance

Suivi et contrôle nutritionnel pendant votre séjour

Consultation sportive et planification des exercices

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 les progrès réalisés
Remise d'un rapport nutritionnel sur la composition corporelle et son évolution
Recommandations nutritionnelles après le séjour
Remise d'un rapport physique des activités ou exercices à poursuivre après le séjour

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

7 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35 °C)
Parcours phlébite (eau de mer à 24 °C) (S : 6, M : 5, I : 6)
Baignoire d'hydromassage aux algues (S : 2, M : 3, I : 2)
Enveloppement aux algues (7N : 1, 10N : 2, 14N : 2, 21N : 3)
Douche à jet ou à pression (7N : 1, 10N : 2, 14N : 3, 21N : 4)
Massage modelant du corps (50 minutes)
(7N : 1, 10N : 2, 14N : 2, 21N : 3)
1 Peeling corporel (50 minutes)
Cure d'eau de mer (7N : 6, 10N : 9, 14N : 12, 21N : 20)

Aparatologie

Pressothérapie (S : 1, M : 2, I : 2)
Ideal Form Localisé (S : 0, M : 0, I : 1)
Laser lipolytique (7N : 1, 10N : 1, 14N : 2, 21N : 3)
LPG local ou CRS (S : 0, M : 1, I : 1)
Adipologie (S : 0, M : 0, I : 1)

Services quotidiens

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

Activités saines

Conférence sur l'alimentation saine
Cours de cuisine saine
Séance de motivation et de biorhythmes en groupe

Activités psychocorporelles

6 Aquagym ou aquatraining en groupe
(7N : 3, 10N : 4, 14N : 6, 21N : 9)**
3 Gymnastique en groupe ou entraînement fonctionnel en groupe
3 Entraînement supervisé de tonification musculaire (60 minutes)
3 Marche matinale (S : 3, M : 2, I : 2)
1 Réveil vital
Activités de groupe au choix parmi : atelier de relaxation, initiation à la méditation, yoga, Pilates, barre dance, étirements des muscles des hanches, tai-chi, réveil vital, marche matinale (S : 2, M : 2, I : 4)

**Le nombre de séances peut varier en fonction du type de programme ou de la durée.*

Exemples : (S : 1, M : 2, I : 3) (7N : 1, 10N : 2, 14N : 2, 21N : 3)

***Exercices de haute intensité, dans la piscine extérieure de juin à septembre.*

Dans certaines activités de groupe, la langue principale est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative si la langue constitue un obstacle pour le client.

Les horaires et les jours des activités santé, ainsi que le nombre de séances d'activités psycho-corporelles, peuvent varier en fonction de la semaine et des nuits passées à l'hôtel. Pour accéder à ces activités ou y participer, il est nécessaire de réserver à l'avance à la réception de la clinique.



Longévité

Objectifs

Ce programme est conçu pour améliorer les fonctions métaboliques et cognitives, en favorisant une vie épanouie, active et saine à tout âge. Grâce à une approche globale et personnalisée, il vise à renforcer le bien-être général et à favoriser un vieillissement dynamique et durable.

Durée

7 nuits, 6 jours de soins (7N)
10 nuits, 9 jours de soins (10N)

CONTENU DU PROGRAMME

Diagnostic et suivi médical

Consultation médicale spécifique à la longévité au début et à la fin du programme
Test de stress oxydatif
Consultation informative sur la supplémentation
Analyse hormonale complète
Évaluation de la capacité cardiovasculaire et respiratoire
Questionnaire sur la longévité
Analyse clinique avec marqueurs métaboliques
Suivi et contrôle médical pendant votre séjour
(7N : 0, 10N : 1)
Consultation médico-esthétique
Évaluation esthétique avec un spécialiste

Nutrition saine et plan alimentaire

Consultation avec un spécialiste en nutrition au début et à la fin du programme
Étude de la composition corporelle par bio-impédance
Suivi et contrôle nutritionnel pendant votre séjour
(7N : 0, 10N : 1)



Consultation sportive et planification des exercices

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel
Test de longévité (7N : 0, 10N : 1)

Consultation d'orientation

Écoute, accompagnement et orientation pendant
votre séjour
Contrôle à mi-parcours du traitement (7N : 0, 10N : 1)

Suivi et résultats

Remise d'un rapport médical sur les progrès réalisés
Remise d'un rapport sur la composition corporelle et
son évolution
Recommandations nutritionnelles après le séjour
Remise d'un rapport physique des activités ou
exercices à poursuivre après le séjour

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

Parcours biomarin (eau de mer à environ 35 °C) (7N : 7, 10N : 10)
Parcours phlébite (eau de mer à 24 °C) (7N : 2, 10N : 4)
1 Séance de physiothérapie
1 Thérapie assistée dans l'eau
1 Enveloppement aux algues (50 minutes)
1 Massage relaxation Ocean (50 minutes)
Baignoire hydromassante Thalasso 1 huile essentielle
(20 minutes) (7N : 2, 10N : 3)
1 Peeling corporal (50 minutes)
1 Revitalisation / Vitamines (médecine esthétique)
1 Soin du visage Pure Hydratation (50 minutes)
Cure d'eau de mer (7N : 6, 10N : 9)

Services quotidiens

Bouteille d'eau de 1,25 litre par jour
Infusions

Aparatologie

1 Méthode ION (60 minutes)
1 Hydrafacial (50 minutes)
1 Lymphodrainage complet du corps (90 minutes)

Activités saines

Conférence sur la nutrition saine
Conférence sur la longévité et le biohacking
Cours de cuisine saine

Activités psychocorporelles

Aquagym ou aquatraining en groupe (7N : 3, 10N : 5)*
Entraînement supervisé de tonification musculaire
(7N : 6, 10N : 9)
1 Réveil vital
Activités de groupe au choix parmi : atelier de
relaxation, initiation à la méditation, yoga, Pilates, barre
dance, étirements des muscles des hanches, tai-chi,
réveil vital, marche matinale (7N : 3, 10N : 5)

**Exercices de haute intensité, dans la piscine extérieure
de juin à septembre.*

Dans certaines activités de groupe, la langue principale est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative si la langue constitue un obstacle pour le client.

Les horaires et les jours des activités santé, ainsi que le nombre de séances d'activités psycho-corporelles, peuvent varier en fonction de la semaine et des nuits passées à l'hôtel. Pour accéder à ces activités ou y participer, il est nécessaire de réserver à l'avance à la réception de la clinique.

Thalassothérapie

Objectifs

Réduire la douleur et les désagréments associés à diverses pathologies, renforcer le corps, faire de l'exercice de manière confortable et efficace et améliorer la condition physique.

Durée

7 nuits, 6 jours de soins

CONTENU DU PROGRAMME

Diagnostic et suivi médical

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme

Établissement du dossier médical et examen général de santé

Prise des constantes

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

Analyse sanguine

Consultation informative sur la supplémentation





Nutrition saine

Étude de la composition corporelle par bio-impédance

Consultation sportive et planification des exercices

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

Consultation de physiothérapie

Évaluation fonctionnelle avec un kinésithérapeute

3 Gymnastique thérapeutique supervisée par un kinésithérapeute

2 Thérapie assistée par un kinésithérapeute

Consultation d'orientation

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

Suivi et résultats

Remise d'un rapport médical sur les progrès réalisés

Remise d'un rapport physique des activités ou exercices à poursuivre après le séjour

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

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

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

2 Baignoire d'hydromassage aux algues

2 Boues marines (froides ou chaudes selon prescription)

2 Massage thérapeutique local (40 minutes)

6 Cure d'eau de mer

Aparatologie

2 Séance de diathermie

Activités saines

Conférence sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

Activités psychocorporelles

6 Aquagym en groupe*

3 Activités de groupe au choix parmi : atelier de relaxation, initiation à la méditation, yoga, Pilates, barre dance, étirements des muscles des hanches, tai-chi, réveil vital, marche matinale

**Exercices de haute intensité, dans la piscine extérieure de juin à septembre.*

Dans certaines activités de groupe, la langue principale est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative si la langue constitue un obstacle pour le client.

Les horaires et les jours des activités santé, ainsi que le nombre de séances d'activités psycho-corporelles, peuvent varier en fonction de la semaine et des nuits passées à l'hôtel. Pour accéder à ces activités ou y participer, il est nécessaire de réserver à l'avance à la réception de la clinique.

Anti-stress et Relaxation



Objectifs

Programme conçu pour réduire le stress et reprendre des habitudes de vie saines. Axé sur une meilleure qualité de vie et une relaxation complète, grâce à différentes techniques et activités mises en place à cette fin.

Durée

7 nuits, 6 jours de soins

CONTENU DU PROGRAMME

Diagnostic et suivi médical

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme
Établissement du dossier médical et examen général de santé
Prise des constantes
Analyse clinique avec marqueurs métaboliques
Analyse sanguine
Consultation informative sur la supplémentation
Évaluation esthétique avec un spécialiste

Nutrition saine

Étude de la composition corporelle par bio-impédance

Consultation d'orientation

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

Suivi et résultats

Remise d'un rapport médical sur les progrès réalisés

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

7 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35 °C)
4 Parcours phlébite (eau de mer à 24 °C)
2 Bains Thalasso aux algues et 1 huile essentielle
1 Massage aromatique (50 minutes)
1 Massage cranio-facial (20 minutes)
1 Massage Pindas Weda (40 minutes)
1 Soin du visage Acuenergy (75 minutes)
6 Cure d'eau de mer

Activités saines

Conférence sur l'alimentation saine
Cours de cuisine saine

Activités psychocorporelles

3 Aquagym en groupe*
3 Gymnastique en groupe
3 Activités de groupe au choix parmi : atelier de relaxation, initiation à la méditation, yoga, Pilates, barre dance, étirements des muscles des hanches, tai-chi, réveil vital, marche matinale

**Exercices de haute intensité, dans la piscine extérieure de juin à septembre.*

Dans certaines activités de groupe, la langue principale est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative si la langue constitue un obstacle pour le client.

Les horaires et les jours des activités santé, ainsi que le nombre de séances d'activités psycho-corporelles, peuvent varier en fonction de la semaine et des nuits passées à l'hôtel. Pour accéder à ces activités ou y participer, il est nécessaire de réserver à l'avance à la réception de la clinique.





Ménopause Vitale

Objectifs

L'objectif est d'accompagner chaque femme dans son cheminement vers une vie plus consciente, équilibrée et épanouie, en encourageant les femmes à prendre soin d'elles-mêmes et à être à l'écoute de leur corps afin de profiter pleinement de cette nouvelle étape.

Durée

7 nuits, 6 jours de soins

CONTENU DU PROGRAMME

Diagnostic et suivi médical

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme

Consultation médico-esthétique

Rendez-vous pour un diagnostic esthétique

Établissement du dossier médical et examen général de santé

Prise des constantes

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

Analyse hormonale complète

Consultation spécifique sur la supplémentation

Consultation informative sur la gynécologie régénérative



Nutrition saine et plan alimentaire

Consultation avec un spécialiste en nutrition au début et à la fin du programme
Étude de la composition corporelle par bio-impédance
Plan alimentaire complet pendant la ménopause

Consultation sportive et planification des exercices

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 les progrès réalisés
Remise d'un rapport nutritionnel sur la composition corporelle et son évolution
Recommandations nutritionnelles après le séjour
Remise d'un rapport physique des activités ou exercices à poursuivre après le séjour

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

7 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35 °C)
1 Baignoire Thalasso et 1 huile essentielle
1 Emplâtre aux algues Yin Yang (30 minutes)
1 Enveloppement aux algues (50 minutes)
1 Massage aromatique (50 minutes)
1 Peeling corporel (50 minutes)
6 Cure d'eau de mer
1 Revitalisation aux vitamines

Aparatologie

1 LPG complète – Cellulite SWING

Services quotidiens

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

Activités saines

Conférence sur l'alimentation saine
Cours de cuisine saine
Conférence sur la motivation et les biorythmes

Activités psychocorporelles

6 Aquagym ou aquatraining en groupe*
6 Entraînement supervisé de tonification musculaire
1 Appareil de pilates. Séance individuelle (50 minutes)
4 Activités de groupe au choix parmi : atelier de relaxation, initiation à la méditation, yoga, Pilates, barre dance, étirements des muscles des hanches, tai-chi, réveil vital, marche matinale

**Exercices de haute intensité, dans la piscine extérieure de juin à septembre.*

Dans certaines activités de groupe, la langue principale est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative si la langue constitue un obstacle pour le client.

Les horaires et les jours des activités santé, ainsi que le nombre de séances d'activités psycho-corporelles, peuvent varier en fonction de la semaine et des nuits passées à l'hôtel. Pour accéder à ces activités ou y participer, il est nécessaire de réserver à l'avance à la réception de la clinique.

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 soins

CONTENU DU PROGRAMME

Diagnostic et suivi médical

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme

Établissement du dossier médical et examen général de santé

Prise des constantes

Test de stress oxydatif

Consultation informative sur la supplémentation





Nutrition saine et plan alimentaire

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme
Étude de la composition corporelle par bio-impédance
Suivi et contrôle nutritionnel pendant votre séjour
Possibilité de jeûne intermittent
Consultation informative sur la supplémentation

Consultation sportive et planification des exercices

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

Consultation d'orientation

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

6 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35 °C)
3 Parcours phlébite (eau de mer à 24 °C)
1 Baignoire Thalasso et 2 huiles essentielles
1 Rituel corporel (90 minutes) (peeling express, baignoire d'hydromassage aux algues et huiles essentielles, enveloppement aux algues)
1 Douche à jet ou à pression
5 Cure d'eau de mer

Suivi et résultats

Remise d'un rapport médical sur les progrès réalisés
Remise d'un rapport sur la composition corporelle et son évolution
Recommandations nutritionnelles après le séjour
Remise d'un rapport physique des activités ou exercices à poursuivre après le séjour

Aparatologie

1 Pressothérapie

Activités saines

Conférence sur l'alimentation saine
Cours de cuisine saine
Conférence sur la motivation et les biorythmes

Services quotidiens

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

Activités psychocorporelles

5 Aquagym ou aquatraining en groupe*
2 Gymnastique en groupe
5 Entraînement supervisé de tonification musculaire
4 Activités de groupe au choix parmi : atelier de relaxation, initiation à la méditation, yoga, Pilates, barre dance, étirements des muscles des hanches, tai-chi, réveil vital, marche matinale

**Exercices de haute intensité, dans la piscine extérieure de juin à septembre.*

Dans certaines activités de groupe, la langue principale est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative si la langue constitue un obstacle pour le client.

Les horaires et les jours des activités santé, ainsi que le nombre de séances d'activités psycho-corporelles, peuvent varier en fonction de la semaine et des nuits passées à l'hôtel. Pour accéder à ces activités ou y participer, il est nécessaire de réserver à l'avance à la réception de la clinique.



Remise en Forme

Objectifs

Conçu pour reprendre l'activité physique et l'exercice, retrouver des habitudes saines et faire le plein d'énergie positive et de vitalité.

Durée

6 nuits, 5 jours de soins

CONTENU DU PROGRAMME

Diagnostic et suivi médical

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme

Établissement du dossier médical et examen général de santé

Prise régulière des constantes

Consultation informative sur la supplémentation



Nutrition saine

Étude de la composition corporelle par bio-impédance

Consultation sportive et planification des exercices

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 les progrès réalisés

Remise d'un rapport physique des activités ou exercices à poursuivre après le séjour

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

- 6 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35 °C)
- 3 Parcours phlébite (eau de mer à 24 °C)
- 2 Baignoire d'hydromassage aux algues
- 1 Massage sous-marin Thermes marins (20 minutes)
- 1 Massage crano-facial (20 minutes)
- 1 Massage relaxant local (25 minutes)
- 5 Cure d'eau de mer

Activités saines

Conférence sur l'alimentation saine
Cours de cuisine saine

Activités psychocorporelles

5 Aquagym ou aquatraining en groupe*

5 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

5 Entraînement supervisé de tonification musculaire

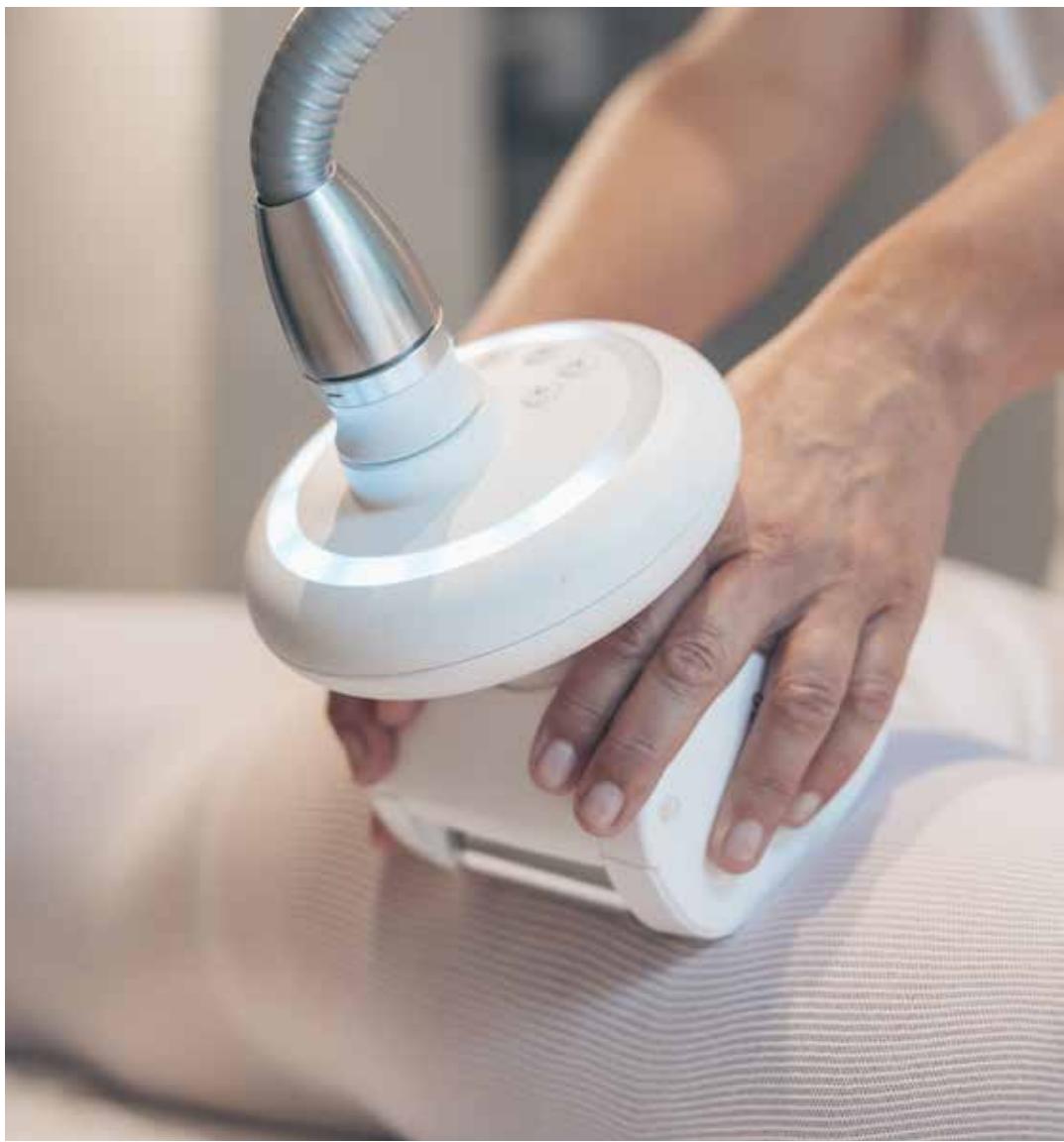
1 Marche matinale

4 Activités de groupe au choix parmi : atelier de relaxation, initiation à la méditation, yoga, Pilates, barre dance, étirements des muscles des hanches, tai-chi, réveil vital, marche matinale

**Exercices de haute intensité, dans la piscine extérieure de juin à septembre.*

Dans certaines activités de groupe, la langue principale est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative si la langue constitue un obstacle pour le client.

Les horaires et les jours des activités santé, ainsi que le nombre de séances d'activités psycho-corporelles, peuvent varier en fonction de la semaine et des nuits passées à l'hôtel. Pour accéder à ces activités ou y participer, il est nécessaire de réserver à l'avance à la réception de la clinique.



Silhouette et Beauté



Objectifs

Une expérience entièrement personnalisée pour maximiser les résultats réels et faire de votre séjour un véritable processus de transformation personnelle.

Conçu pour ceux qui recherchent un programme complet, flexible et adapté à leurs objectifs en matière de santé, de contrôle du poids, d'esthétique et de silhouette.

Durée

7 nuits, 6 jours de soins

CONTENU DU PROGRAMME

Diagnostic et suivi médical

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

Consultation informative sur la supplémentation

Consultation médico-esthétique

Évaluation esthétique avec un spécialiste

Nutrition saine et plan alimentaire

Consultation avec un spécialiste en nutrition au début et à la fin du programme

Consultation sportive et planification des exercices

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

Consultation d'orientation

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

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

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

2 Baignoire Thalasso et 1 huile essentielle

1 Enveloppement aux algues (50 minutes)

1 Peeling express

6 Cure d'eau de mer

Aparatologie

2 Pressothérapie

Pack complémentaire

Perte de poids sur mesure pour 595 €

Comprend des soins au choix : Detox Body Completo, Adipologie, LPG Swing, Ideal Form...

Services quotidiens

Bouteille d'eau de 1,25 litre par jour

Collation saine (en milieu de matinée et d'après-midi)

Activités psychocorporelles

6 Entraînement supervisé de tonification musculaire

Dans certaines activités de groupe, la langue principale est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative si la langue constitue un obstacle pour le client.

Les horaires et les jours des activités santé, ainsi que le nombre de séances d'activités psycho-corporelles, peuvent varier en fonction de la semaine et des nuits passées à l'hôtel. Pour accéder à ces activités ou y participer, il est nécessaire de réserver à l'avance à la réception de la clinique.

Yoga



Objectifs

Programme conçu pour connecter le corps et l'esprit grâce au yoga. Adapté aux besoins de chaque personne et dirigé par notre équipe multidisciplinaire. Ce programme offre une expérience transformatrice qui vous aidera à prendre soin de vous et à maintenir un état de santé et de bien-être optimal.

Durée

7 nuits, 6 jours de soins
4 nuits, 3 jours de soins

CONTENU DU PROGRAMME 7 NUITS

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

7 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35 °C)
1 Parcours phlébite (eau de mer à 24 °C)
1 Baignoire Thalasso et 2 huiles essentielles
Kerala Ayurveda (techniques d'origine indienne) comprend :
1 Massage Prana et Dara (50 minutes)
1 Massage Pindas Weda (25 minutes)
1 Massage aromatique (50 minutes)

Activités saines

Conférence de bienvenue sur les cinq principes du yoga

Activités psychocorporelles

6 Yoga (60 minutes) et méditation (30 minutes), le matin ou l'après-midi

CONTENU DU PROGRAMME 4 NUITS

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

4 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35 °C)
1 Baignoire Thalasso et 1 huile essentielle
Kerala Ayurveda (techniques d'origine indienne) comprend :
1 Massage Prana et Dara (50 minutes)
1 Massage aromatique (50 minutes)

Activités saines

Conférence de bienvenue sur les cinq principes du yoga

Activités psychocorporelles

3 Yoga (60 minutes) et méditation (30 minutes), le matin ou l'après-midi

Dans certaines activités de groupe, la langue principale est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative si la langue constitue un obstacle pour le client.

Les horaires et les jours des activités santé, ainsi que le nombre de séances d'activités psycho-corporelles, peuvent varier en fonction de la semaine et des nuits passées à l'hôtel. Pour accéder à ces activités ou y participer, il est nécessaire de réserver à l'avance à la réception de la clinique.







ESCAPADES BIEN-ÊTRE

Palasiet

À PARTIR DE 2 NUITS

Escapades Bien-être

Objectifs

Conçues pour vous permettre de vous déconnecter du quotidien et de faire le plein d'énergie positive et de vitalité.

Durée

5 nuits, 4 jours de soins
4 nuits, 3 jours de soins
3 nuits, 2 jours de soins
2 nuits, 1 jour de soins

CONTENU DU PROGRAMME 5 NUITS

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

5 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35 °C)
5 Parcours phlébite (eau de mer à 24 °C)
2 Baignoire d'hydromassage aux algues
1 Massage crânio-facial (20 minutes)
1 Massage local (25 minutes)

Activités saines

Conférence sur l'alimentation saine
Cours de cuisine saine

Activités psychocorporelles

2 Aquagym ou aquatraining en groupe*
2 Gymnastique en groupe
4 Activités de groupe au choix parmi : atelier de relaxation, initiation à la méditation, yoga, Pilates, barre dance, étirements des muscles des hanches, tai-chi, réveil vital, marche matinale

CONTENU DU PROGRAMME 4 NUITS

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

4 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35 °C)
4 Parcours phlébite (eau de mer à 24 °C)
1 Baignoire d'hydromassage aux algues
1 Massage crânio-facial (20 minutes)
1 Massage local (25 minutes)

Activités psychocorporelles

2 Aquagym ou aquatraining en groupe*
2 Gymnastique en groupe
3 Activités de groupe au choix parmi : atelier de relaxation, initiation à la méditation, yoga, Pilates, barre dance, étirements des muscles des hanches, tai-chi, réveil vital, marche matinale

CONTENU DU PROGRAMME 3 NUITS

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

3 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35 °C)
3 Parcours phlébite (eau de mer à 24 °C)
1 Baignoire d'hydromassage aux algues
1 Massage local (40 minutes)

Activités psychocorporelles

1 Aquagym ou aquatraining en groupe*
1 Gymnastique en groupe
2 Activités de groupe au choix parmi : atelier de relaxation, initiation à la méditation, yoga, Pilates, barre dance, étirements des muscles des hanches, tai-chi, réveil vital, marche matinale



CONTENU DU PROGRAMME 2 NUITS

Traitements de thalassothérapie et traitements spécifiques

- 1 Parcours biomarin (eau de mer à environ 35 °C)
- 1 Parcours phlébite (eau de mer à 24 °C)
- 1 Baignoire d'hydromassage aux algues
- 1 Massage local (25 minutes)

Activités psychocorporelles

- 1 Aquagym ou aquatraining en groupe*
- 1 Gymnastique en groupe
- 1 Activités de groupe au choix parmi : atelier de relaxation, initiation à la méditation, yoga, Pilates, barre dance, étirements des muscles des hanches, tai-chi, réveil vital, marche matinale

**Exercices de haute intensité, dans la piscine extérieure de juin à septembre.*

Dans certaines activités de groupe, la langue principale est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative si la langue constitue un obstacle pour le client.

Les horaires et les jours des activités santé, ainsi que le nombre de séances d'activités psycho-corporelles, peuvent varier en fonction de la semaine et des nuits passées à l'hôtel. Pour accéder à ces activités ou y participer, il est nécessaire de réserver à l'avance à la réception de la clinique.





Tradition et avant-garde Installations



HÔTEL

Palasiet allie tradition et avant-garde pour tirer le meilleur parti de sa proximité avec la mer.

Notre hôtel dispose de 74 chambres très accueillantes avec de grandes terrasses qui invitent au repos et à la tranquillité.

La plupart des chambres offrent une vue magnifique 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 d'une salle de bain complète, de la climatisation, du chauffage, d'un ventilateur de plafond, d'un minibar, d'un coffre-fort, d'une télévision et du Wi-Fi.

Installations

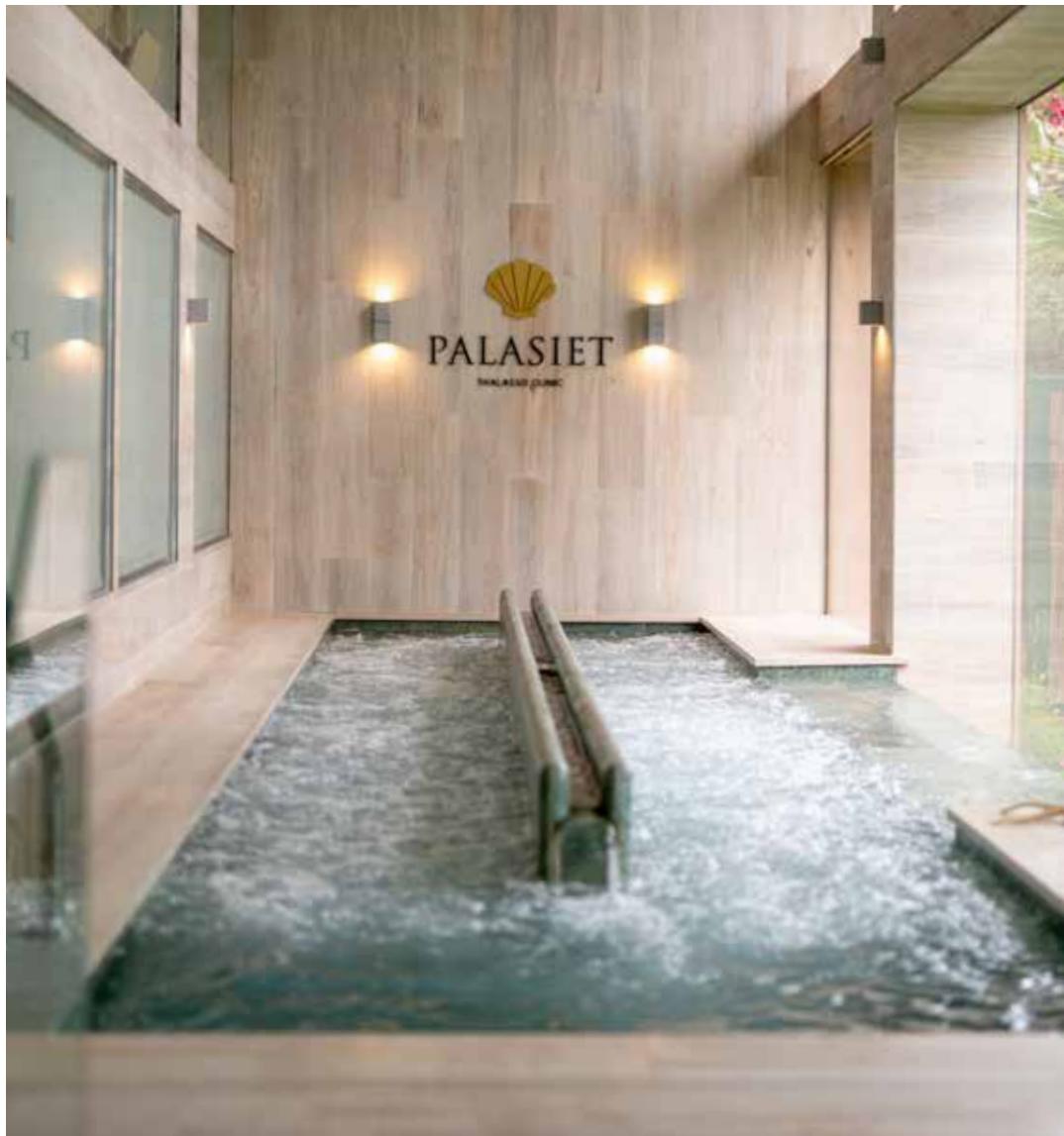


THALASSO-CLINIQUE

La Thalasso-Clinique Palasiet a récemment rénové l'ensemble de ses installations, offrant la qualité habituelle, mais avec une image et des services renouvelés.

Avec plus de 2 700 m² , notre clinique dispose de ses propres départements professionnels spécialisés en hydrologie médicale, physiothérapie, médecine esthétique et capillaire, beauté, nutrition et entraînement sportif.

Parmi ses installations, on trouve : une grande piscine d'eau de mer, à 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 espace avec des baignoires d'hydro-massage, des jets à pression... Il dispose également d'un parcours phlébatique, d'un espace de thalassothérapie avec des cabines destinées aux massages, aux enveloppements de boue et d'algues, à la beauté, à l'électrothérapie et à la physiothérapie, ainsi que d'une grande salle de sport. À tout cela s'ajoutent deux piscines extérieures, dont une panoramique.



Accès. Très près

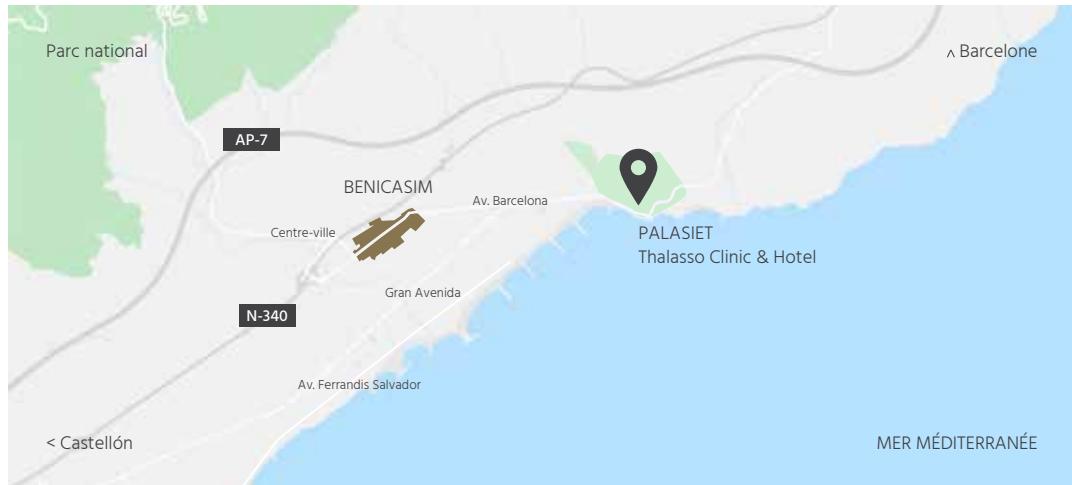
Aéroport de Castellón à 34 km

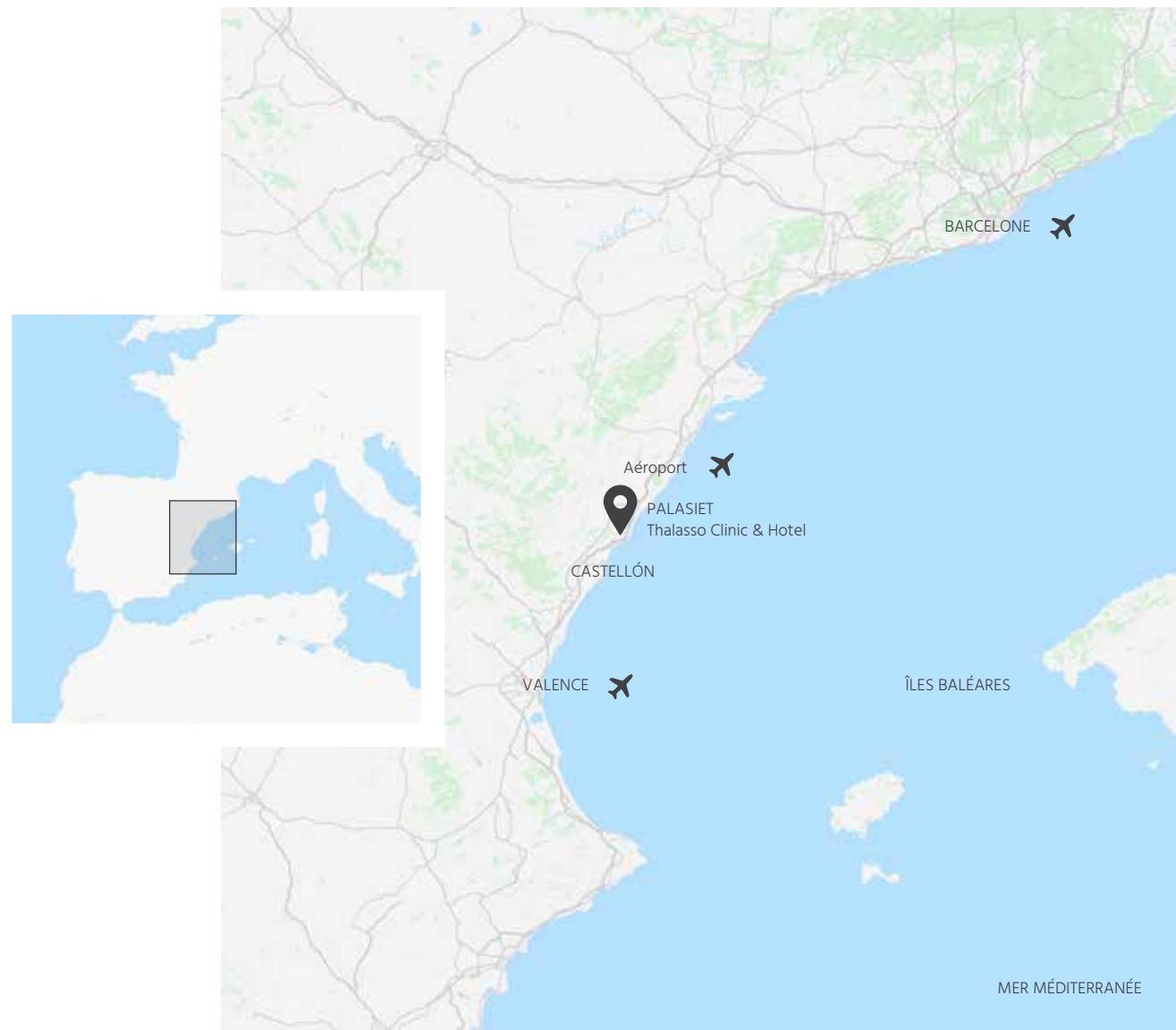
Aéroport de Valence à 90 km

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.



PALASIET

Wellness Clinic & Thalasso

Pontazgo, 11 · 12560 Benicasim (Castellón, Espagne) · Tél. +34 964 300 250
talasoterapia@palasiet.com / serviciosmedicos@palasiet.com / alimentacion@palasiet.com
estetica@palasiet.com / reservas@palasiet.com / info@palasiet.com / www.palasiet.com

Amb la col.laboració de / Avec la collaboration de



GENERALITAT
VALENCIANA

