

PALASIET

*La Experiencia del  
Bienestar*

WELLNESS CLINIC & THALASSO



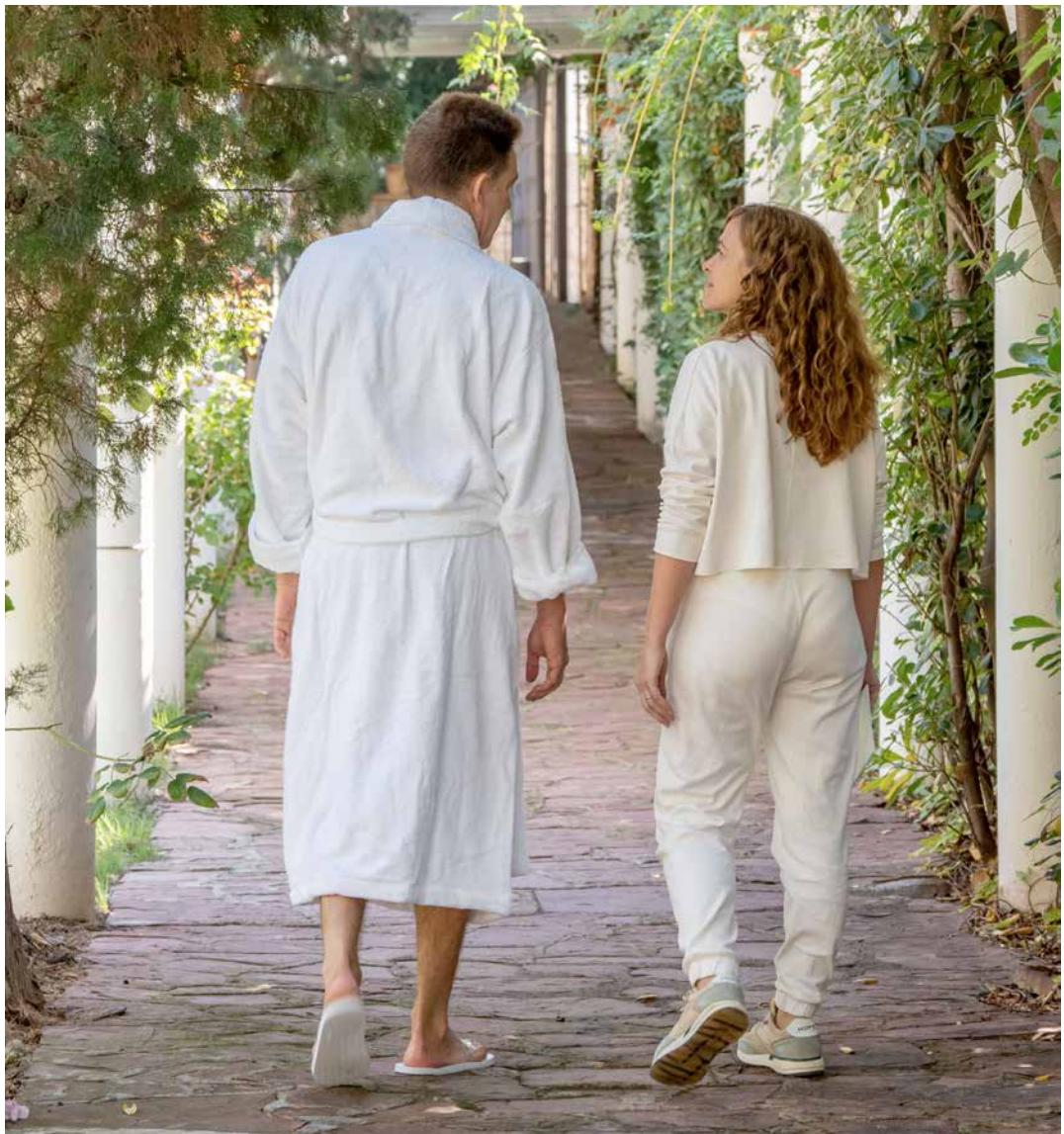
# Pioneros de la Thalasoterapia



Hace más de cincuenta años que Palasiet Thalasso-Clínica y Hotel ayuda a sus huéspedes a tener una vida más saludable y un mayor bienestar físico y emocional. Palasiet Thalasso-Clínica y Hotel fue fundado en 1970 por el doctor Joaquín Farnós Gauchía en Benicasim, en una ubicación privilegiada frente al mar. Hoy en día, Palasiet es uno de los pocos centros de talasoterapia de España autorizado como centro sanitario y de los más prestigiosos de Europa en turismo de salud.

Contamos con las mejores instalaciones y un entorno inspirador para conseguir la renovación del cuerpo, la revitalización de la mente y la restauración de la energía. Nuestro concepto de bienestar se sostiene en la certeza de que para lograr una vida más saludable, solo hace falta compromiso personal, ayuda e inspiración.

Palasiet proporciona esa ayuda mediante nuestro equipo multidisciplinar de profesionales de gran cualificación técnica: médicos, orientadores, nutricionistas, fisioterapeutas, esteticistas, entrenadores personales, etc.



# Concepto integral



## TALASOTERAPIA Y TRATAMIENTOS NATURALES

Uso de agua de mar y elementos marinos con fines terapéuticos o preventivos.



## NUTRICIÓN

El objetivo es estimular y estabilizar el metabolismo para conseguir hábitos saludables que perduren en el tiempo.



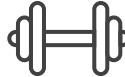
## EQUILIBRIO EMOCIONAL

Conseguir el equilibrio interior para alcanzar los objetivos propuestos con ayuda de técnicas de gestión de estrés, meditación, yoga, etc.



## TRATAMIENTOS MÉDICOS PERSONALIZADOS

Bajo supervisión médica, adecuamos terapias con aparatología avanzada.



## EJERCICIO FÍSICO

Tratamientos adecuados a la persona según su actividad diaria.



«El objetivo no es vivir más años, sino vivir con mayor bienestar físico, mental y espiritual»

*Joaquín Farnós Gauchá*



# Un refugio para cuerpo y *Mente*



Palasiet se encuentra en Benicasim, rodeado de un paraje sin igual: 20.000 m<sup>2</sup> de jardines de exuberante vegetación y un bosque mediterráneo frente al mar con la bahía benicense como panorámica. Una ubicación idílica que invita a una experiencia completa de salud y bienestar. Todo ello acompañado del agradable clima de la Costa Azahar de Castellón, con inviernos suaves y tem-

plados, veranos moderadamente cálidos y casi 300 días de sol al año.

Situado a 50 metros de la playa y del largo paseo marítimo donde se encuentran hermosas villas de principios del siglo XX, una de las cuales dio origen a Palasiet. También se localiza junto a Palasiet la Vía Verde, antiguo trazado del tren que bordea la costa ofreciendo un espacio único para que nuestros clientes realicen paseos, senderismo y actividad física. Todo ello enmarcado por el parque natural del Desierto de las Palmas, una serranía con crestas de más de 700 metros donde se localiza el monasterio carmelita de Santa Teresa del siglo XVII.





PROGRAMAS  
*Palasiet*

DESDE 4 NOCHES



# Pérdida de Peso

## Objetivos

Perder peso y volumen y realizar cambios positivos en el estilo de vida para mantener un peso saludable, así como desarrollar una rutina efectiva de mantenimiento activo y aumentar el bienestar físico y mental.

## Duración

7, 10, 14 o 21 noches de estancia

## Tipos

Suave (S), moderado (M) e intenso (I)\*

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

### Diagnóstico y control médico

Consulta médica general al iniciar y finalizar el programa

Consulta informativa de suplementación

Elaboración de la historia clínica y reconocimiento general de salud

Toma de constantes

Ánálisis clínico con marcadores metabólicos

### Nutrición saludable y plan de alimentación

Consulta con especialista en nutrición al iniciar y finalizar el programa

Estudio de composición corporal por bioimpedancia

Seguimiento y control nutricional durante su estancia

### Consulta deportiva y planificación de ejercicio

Valoración funcional con entrenador personal



### **Consulta de orientación**

Escucha, acompañamiento y orientación durante su estancia

### **Seguimiento y resultados**

Entrega de informe médico de la evolución conseguida  
Entrega de informe nutricional de composición corporal y su evolución  
Recomendación nutricional post-estancia  
Entrega de informe físico de las actividades o ejercicios para continuar después de la estancia

### **Tratamientos talasoterapia y tratamientos específicos**

7 Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35°C)  
Recorrido flebitico (agua de mar a 24°C) (S:6, M:5, I:6)  
Bañera de hidromasaje con algas (S:2, M:3, I:2)  
Envoltura de algas (7N:1, 10N:2, 14N:2, 21N:3)  
Ducha jet o chorro a presión (7N:1, 10N:2, 14N:3, 21N:4)  
Masaje Moldeador corporal 50 minutos  
(7N:1, 10N:2, 14N:2, 21N:3)  
1 Peeling corporal de 50 minutos  
Cura de agua de mar (7N:6, 10N:9, 14N:12, 21N:20)

### **Aparatología**

Presoterapia (S:1, M:2, I:2)  
Ideal Form Localizado (S:0, M:0, I:1)  
Láser lipolítico (7N:1, 10N:1, 14N:2, 21N:3)  
LPG local o CRS (S:0, M:1, I:1)  
Adipologie (S:0, M:0, I:1)

### **Servicios diarios**

Botella de 1,25 litros de agua al día  
Snack saludable (media mañana y media tarde)  
Infusión (media mañana y media tarde)

### **Actividades saludables**

Charla sobre alimentación saludable  
Clase de cocina saludable  
Sesión de motivación y biorritmos en grupo

### **Actividades psicocorporales**

6 Aquagym o aquatraining en grupo  
(7N:3, 10N:4, 14N:6, 21N:9)\*\*  
3 Gimnasia en grupo o entrenamiento funcional grupal  
3 Entrenamiento supervisado de tonificación muscular  
60 minutos  
3 Marcha matinal (S:3, M:2, I:2)  
1 Despertar Vital  
Actividades grupales a elegir entre: Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal (S:2, M:2, I:4)

*\*El número de sesiones puede variar en función del tipo de programa o de la duración.*

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

*\*\*Ejercicios de alta intensidad, en piscina exterior de junio a septiembre.*

*En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente.*

*Los horarios y días de las actividades saludables, así como el número de sesiones de las actividades psicocorporales, pueden variar según semana y noches de estancia. Para acceder o realizar estas actividades, será necesaria reserva previa en la recepción de la clínica.*



# Longevidad

## Objetivos

Este programa está diseñado para mejorar la función metabólica y cognitiva, promoviendo una vida plena, activa y saludable a cualquier edad. A través de un enfoque integral y personalizado, busca potenciar el bienestar general y favorecer un envejecimiento vital y sostenible.

## Duración

7 noches, 6 días de tratamientos (7N)  
10 noches, 9 días de tratamientos (10N)

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

### Diagnóstico y control médico

Consulta médica especcial de longevidad al iniciar y finalizar el programa  
Test de estrés oxidativo  
Consulta informativa de suplementación  
Analisis cormonal completo  
Evaluación de capacidad cardiovascular y respiratoria  
Cuestionario de longevidad  
Análisis clínico con marcadores metabólicos  
Seguimiento y control médico durante su estancia (7N:0, 10N:1)  
Consulta médico-estética  
Valoración estética con especialista

### Nutrición saludable y plan de alimentación

Consulta con especialista en nutrición al iniciar y finalizar el programa  
Estudio de composición corporal por bioimpedancia  
Seguimiento y control nutricional durante su estancia (7N:0, 10N:1)



### **Consulta deportiva y planificación**

Valoración funcional con entrenador personal  
Test de longevidad (7N:0, 10N:1)

### **Consulta de orientación**

Escucha, acompañamiento y orientación durante su estancia  
Control a mitad del tratamiento (7N:0, 10N:1)

### **Seguimiento y resultados**

Entrega de informe médico de la evolución conseguida  
Entrega de informe de composición corporal y su evolución  
Recomendación nutricional post-estancia  
Entrega de informe físico de las actividades o ejercicios para continuar después de la estancia

### **Técnicas de talasoterapia y tratamientos específicos**

Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35°C)  
(7N:7, 10N:10)  
Recorrido flebitico (7N:2, 10N:4)  
1 Sesión de fisioterapia  
1 Terapia asistida en el agua  
1 Envoltura de algas (50 minutos)  
1 Masaje relajación Ocean (50 minutos)  
Bañera hidromasaje Thalasso 1 aceite esencial (20 minutos) (7N:2, 10N:3)  
1 Peeling corporal (50 minutos)  
1 Revitalización / Vitaminas (medicina estética)  
1 Tratamiento Facial Pure Hydratation (50 minutos)  
Cura de agua de mar (7N:6, 10N:9)

### **Servicios diarios**

Botella de 1,25 litros de agua al día  
Infusiones

### **Aparatología**

1 Método ION (60 minutos)  
1 Hydrafacial (50 minutos)  
1 Lymphodrainer corporal completo (90 minutos)

### **Actividades saludables**

Charla de nutrición saludable  
Charla de longevidad y biohacking  
Clase de cocina saludable

### **Actividades psicocorporales**

Aquagym o aquatraining en grupo (7N:3, 10N:5)\*  
Entrenamiento supervisado de tonificación muscular (7N:6, 10N:9)  
1 Despertar Vital  
Actividades grupales a elegir entre: Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal (7N:3, 10N:5)

*\*Ejercicios de alta intensidad, en piscina exterior de junio a septiembre.*

*En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente.*

*Los horarios y días de las actividades saludables, así como el número de sesiones de las actividades psicocorporales, pueden variar según semana y noches de estancia. Para acceder o realizar estas actividades, será necesaria reserva previa en la recepción de la clínica.*

# Talasoterapéutico

## Objetivos

Reducir el dolor y las molestias asociadas a diversas patologías, fortalecer el cuerpo, hacer ejercicio de manera cómoda y efectiva y mejorar el estado físico.

## Duración

7 noches, 6 días de tratamiento

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

### Diagnóstico y control médico

Consulta médica general al iniciar y finalizar el programa  
Elaboración de la historia clínica y reconocimiento general de salud  
Toma de constantes  
Análisis clínico con marcadores metabólicos  
Análisis de sangre  
Consulta informativa de suplementación





### **Nutrición saludable**

Estudio de composición corporal por bioimpedancia

### **Consulta deportiva y planificación**

Valoración funcional con entrenador personal

### **Consulta de fisioterapia**

Valoración funcional con fisioterapeuta

3 Gimnasia terapéutica supervisada por fisioterapeuta

2 Terapia asistida por fisioterapeuta

### **Consulta de orientación**

Escucha, acompañamiento y orientación durante su estancia

### **Seguimiento y resultados**

Entrega de informe médico de la evolución conseguida

Entrega de informe físico de las actividades o ejercicios para continuar después de la estancia

### **Tratamientos talasoterapia y tratamientos específicos**

5 Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35°C)

6 Recorrido flebítico (agua de mar a 24°C)

2 Bañera de hidromasaje con algas

2 Lodo marinos (fríos o calientes según prescripción)

2 Masaje local terapéutico de 40 minutos

6 Cura de agua de mar

### **Aparatología**

2 Sesión de diatermia

### **Actividades saludables**

Charla sobre alimentación saludable

Clase de cocina saludable

### **Actividades psicocorporales**

6 Aquagym en grupo\*

3 Actividades grupales a elegir entre: Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal

*\*Ejercicios de alta intensidad, en piscina exterior de junio a septiembre.*

*En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente.*

*Los horarios y días de las actividades saludables, así como el número de sesiones de las actividades psicocorporales, pueden variar según semana y noches de estancia. Para acceder o realizar estas actividades, será necesaria reserva previa en la recepción de la clínica.*

# Antiestrés y Relajación



## Objetivos

Programa diseñado para reducir el estrés y retomar hábitos de vida saludables. Orientado hacia una mejor calidad de vida y una completa relajación, gracias a distintas técnicas y actividades establecidas para tal fin.

## Duración

7 noches, 6 días de tratamientos

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

### Diagnóstico y control médico

Consulta médica general al iniciar y finalizar el programa  
Elaboración de la historia clínica y reconocimiento general de salud  
Toma de constantes  
Análisis clínico con marcadores metabólicos  
Análisis de sangre  
Consulta informativa de suplementación  
Valoración estética con especialista

### Nutrición saludable

Estudio de composición corporal por bioimpedancia

### Consulta de orientación

Escucha, acompañamiento y orientación durante su estancia

### Seguimiento y resultados

Entrega de informe médico de la evolución conseguida

## Tratamientos talasoterapia y tratamientos específicos

- 7 Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35°C)
- 4 Recorrido flebítico (agua de mar a 24°C)
- 2 Bañera Thalasso con algas y 1 aceite esencial
- 1 Masaje aromático de 50 minutos
- 1 Masaje craneofacial de 20 minutos
- 1 Masaje Pindas Weda de 40 minutos
- 1 Tratamiento facial Acuenergy de 75 minutos
- 6 Cura de agua de mar

## Actividades saludables

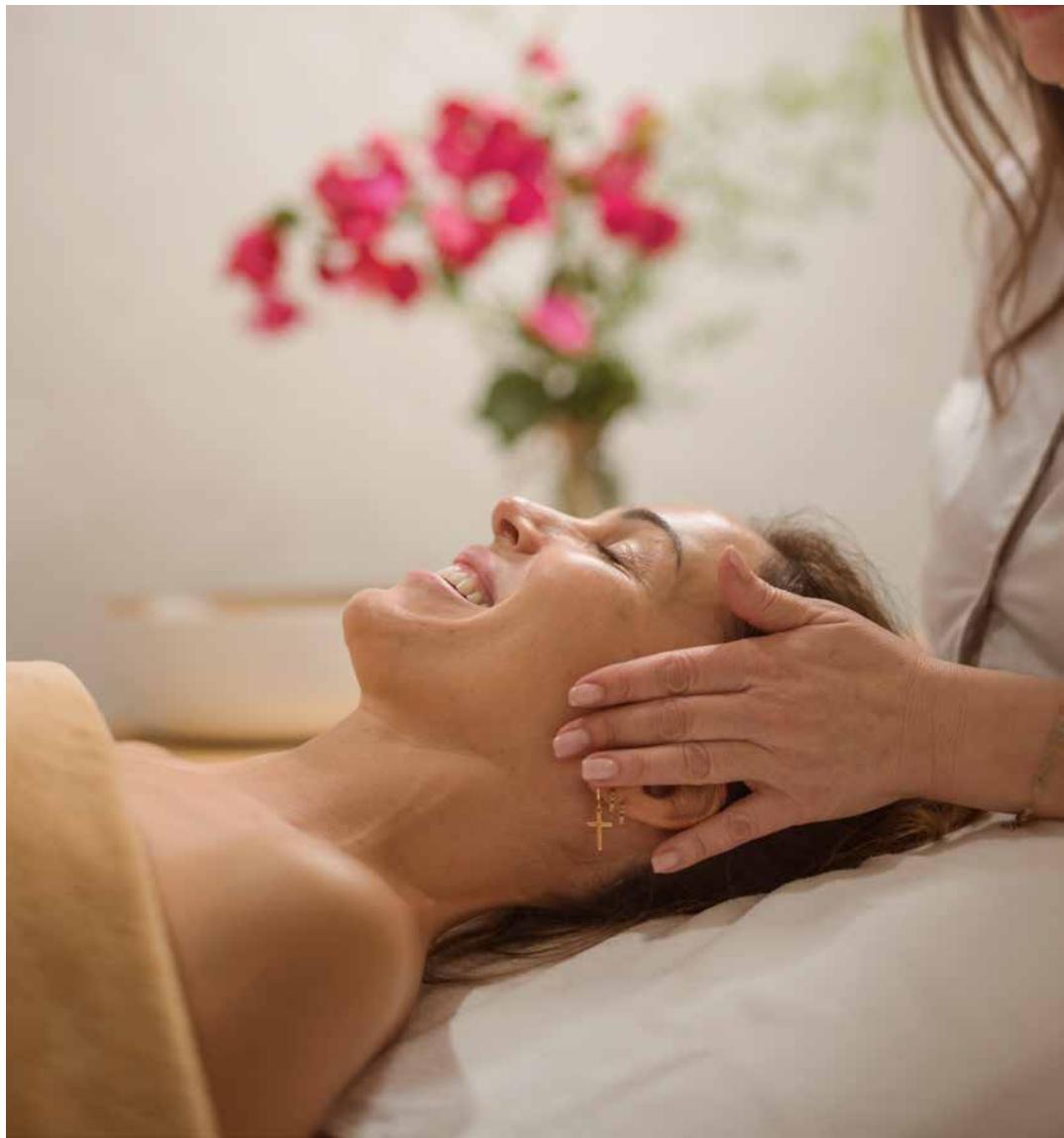
Charla sobre alimentación saludable  
Clase de cocina saludable

## Actividades psicocorporales

3 Aquagym en grupo\*  
3 Gimnasia en grupo  
3 Actividades grupales a elegir entre: Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal

*\*Ejercicios de alta intensidad, en piscina exterior de junio a septiembre.*

*En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente. Los horarios y días de las actividades saludables, así como el número de sesiones de las actividades psicocorporales, pueden variar según semana y noches de estancia. Para acceder o realizar estas actividades, será necesaria reserva previa en la recepción de la clínica.*





# Menopausia Vital

## Objetivos

El objetivo es acompañar a cada mujer en su camino hacia una vida más consciente, equilibrada y vital, promoviendo el autocuidado y la conexión con su propio cuerpo para disfrutar plenamente de esta nueva etapa.

## Duración

7 noches, 6 días de tratamientos

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

### Diagnóstico y control médico

Consulta médica general al iniciar y finalizar el programa

Consulta médico-estética

Cita diagnóstico estético

Elaboración de la historia clínica y reconocimiento general de salud

Toma de constantes

Análisis clínico con marcadores metabólicos

Análisis hormonal completo

Consulta específica de suplementación

Consulta informativa de ginecología regenerativa



### **Nutrición saludable y plan de alimentación**

Consulta con especialista en nutrición al iniciar y finalizar el programa  
Estudio de composición corporal por bioimpedancia  
Plan de alimentación integral en la menopausia

### **Consulta deportiva y planificación de ejercicio**

Valoración funcional con entrenador personal

### **Consulta de orientación**

Escucha, acompañamiento y orientación durante su estancia

### **Seguimiento y resultados**

Entrega de informe médico de la evolución conseguida  
Entrega de informe nutricional de composición corporal y su evolución  
Recomendación nutricional post-estancia  
Entrega de informe físico de las actividades o ejercicios para continuar después de la estancia

### **Tratamientos talasoterapia y tratamientos específicos**

7 Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35ºC)  
1 Bañera Thalasso y 1 aceite esencial  
1 Emplaste de algas Yin Yang de 30 minutos  
1 Envoltura de algas de 50 minutos  
1 Masaje Aromático 50 minutos  
1 Peeling corporal de 50 minutos  
6 Cura de agua de mar  
1 Revitalización de vitaminas

### **Aparatología**

1 LPG completa – Celulitis SWING

### **Servicios diarios**

Botella de 1,25 litros de agua al día  
Snack saludable (media mañana y media tarde)  
Infusión (media mañana y media tarde)

### **Actividades saludables**

Charla sobre alimentación saludable  
Clase de cocina saludable  
Charla de motivación y bior ritmos

### **Actividades psicocorporales**

6 Aquagym o aquatraining en grupo\*  
6 Entrenamiento supervisado de tonificación muscular  
1 Pilates máquina individualizada de 50 minutos  
4 Actividades grupales a elegir entre: Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal

\*Ejercicios de alta intensidad, en piscina exterior de junio a septiembre.

En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente.

Los horarios y días de las actividades saludables, así como el número de sesiones de las actividades psicocorporales, pueden variar según semana y noches de estancia. Para acceder o realizar estas actividades, será necesaria reserva previa en la recepción de la clínica.

# Détox

## Objetivos

Eliminar toxinas y depurar el organismo, reforzar el sistema inmunitario, ralentizar los efectos negativos de la edad y favorecer el equilibrio fisiológico.

## Duración

6 noches, 5 días de tratamientos

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

### Diagnóstico y control médico

Consulta médica general al iniciar y finalizar el programa

Elaboración de la historia clínica y reconocimiento general de salud

Toma de constantes

Test de estrés oxidativo

Consulta informativa de suplementación





## **Nutrición saludable y plan de alimentación**

Consulta médica general al iniciar y finalizar el programa  
Estudio de composición corporal por bioimpedancia  
Seguimiento y control nutricional durante su estancia  
Posibilidad de ayuno intermitente  
Consulta informativa de suplementación

## **Consulta deportiva y planificación de ejercicio**

Valoración funcional con entrenador personal

## **Consulta de orientación**

Escucha, acompañamiento y orientación durante su estancia

## **Tratamientos talasoterapia y tratamientos específicos**

6 Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35°C)  
3 Recorrido flebítico (agua de mar a 24°C)  
1 Bañera Thalasso y 2 aceites esenciales  
1 Ritual corporal de 90 minutos (peeling express, bañera de hidromasaje con algas y aceites esenciales, envoltura de algas)  
1 Ducha jet o chorro a presión  
5 Curas de agua de mar

## **Seguimiento y resultados**

Entrega de informe médico de la evolución conseguida  
Entrega de informe de composición corporal y su evolución  
Recomendación nutricional post-estancia  
Entrega de informe físico de las actividades o ejercicios para continuar después de la estancia

## **Aparatología**

1 Presoterapia

## **Actividades saludables**

Charla sobre alimentación saludable  
Clase de cocina saludable  
Charla de motivación y bior ritmos

## **Servicios diarios**

Botella de 1,25 litros de agua al día  
Snack saludable (media mañana y media tarde)  
Infusión (media mañana y media tarde)

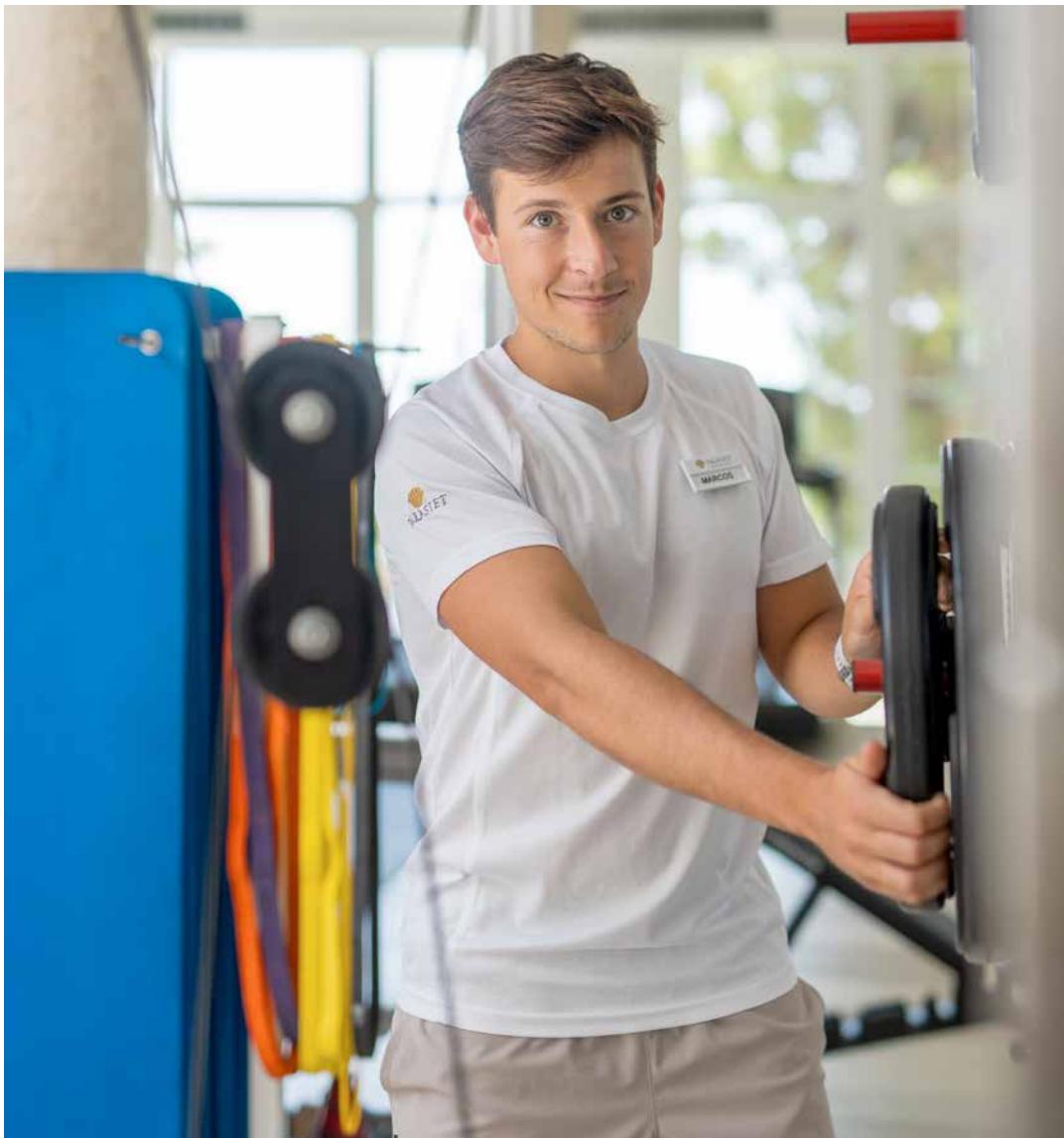
## **Actividades psicocorporales**

5 Aquagym o aquatraining en grupo\*  
2 Gimnasia en grupo  
5 Entrenamiento supervisado de tonificación muscular  
4 Actividades grupales a elegir entre: Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal

*\*Ejercicios de alta intensidad, en piscina exterior de junio a septiembre.*

*En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente.*

*Los horarios y días de las actividades saludables, así como el número de sesiones de las actividades psicocorporales, pueden variar según semana y noches de estancia. Para acceder o realizar estas actividades, será necesaria reserva previa en la recepción de la clínica.*



# Puesta en Forma



## Objetivos

Diseñado para recuperar la actividad y ejercicio físico, retomar hábitos saludables y recargarse de energía positiva y vitalidad.

## Duración

6 noches, 5 días de tratamiento

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

### Diagnóstico y control médico

Consulta médica general al iniciar y finalizar el programa  
Elaboración de la historia clínica y reconocimiento general de salud  
Toma de constantes periódica  
Consulta informativa de suplementación

### Nutrición saludable

Estudio de composición corporal por bioimpedancia

### Consulta deportiva y planificación de ejercicio

Valoración funcional con entrenador personal

### Consulta de orientación

Escucha, acompañamiento y orientación durante su estancia

### Seguimiento y resultados

Entrega de informe médico de la evolución conseguida  
Entrega de informe físico de las actividades o ejercicios para continuar después de la estancia

## Tratamientos talasoterapia y tratamientos específicos

- 6 Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35°C)
- 3 Recorrido flebítico (agua de mar a 24°C)
- 2 Bañera de hidromasaje con algas
- 1 Masaje subacuático Termas Marinas de 20 minutos
- 1 Masaje craneofacial de 20 minutos
- 1 Masaje relajante local de 25 minutos
- 5 Cura de agua de mar

## Actividades saludables

Charla sobre alimentación saludable  
Clase de cocina saludable

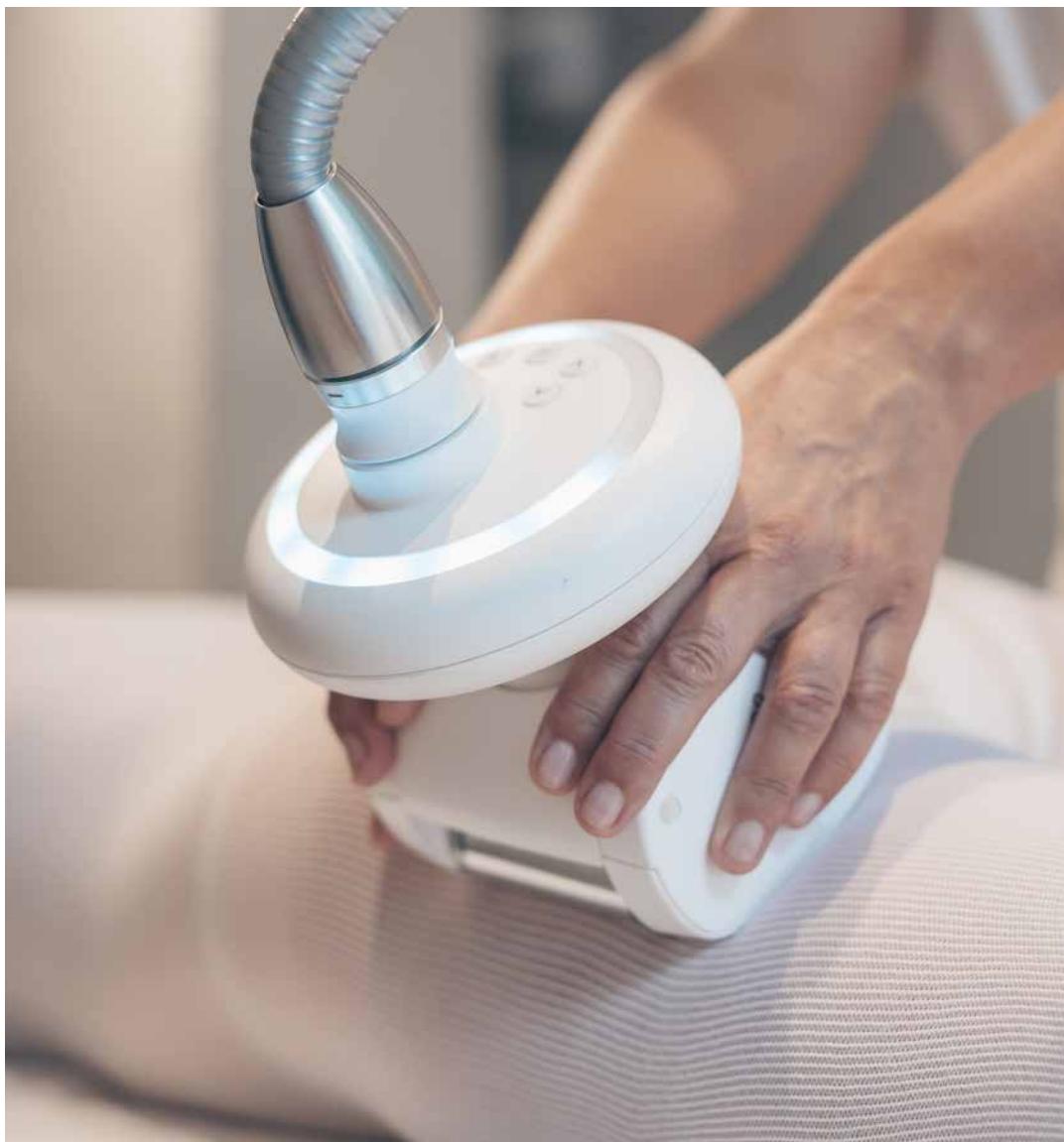
## Actividades psicocorporales

- 5 Aquagym o aquatraining en grupo\*
- 5 Gimnasia en grupo o entrenamiento funcional grupal
- 5 Entrenamiento supervisado de tonificación muscular
- 1 Marcha matinal
- 4 Actividades grupales a elegir entre: Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chi, Despertar Vital, Marcha matinal

*\*Ejercicios de alta intensidad, en piscina exterior de junio a septiembre.*

*En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente.*

*Los horarios y días de las actividades saludables, así como el número de sesiones de las actividades psicocorporales, pueden variar según semana y noches de estancia. Para acceder o realizar estas actividades, será necesaria reserva previa en la recepción de la clínica.*



# Silueta y Belleza



## Objetivos

Una experiencia completamente a medida para maximizar los resultados reales y convertir la estancia en un auténtico proceso de transformación personal.  
Diseñada para quienes busquen un cuidado integral, flexible y adaptado a sus objetivos de salud, control de peso, estética y forma corporal.

## Duración

7 noches, 6 días de tratamientos

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

### Diagnóstico y control médico

Consulta médica general al iniciar y finalizar el programa  
Análisis clínico con marcadores metabólicos  
Consulta informativa de suplementación  
Consulta médico-estética  
Valoración estética con especialista

### Nutrición saludable y plan de alimentación

Consulta con especialista en nutrición al iniciar y finalizar el programa

### Consulta deportiva y planificación de ejercicio

Valoración funcional con entrenador personal

### Consulta de orientación

Escucha, acompañamiento y orientación durante su estancia

## Tratamientos talasoterapia y tratamientos específicos

- 4 Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35°C)
- 3 Recorrido flebítico (agua de mar a 24°C)
- 2 Bañera Thalasso y 1 aceite esencial
- 1 Envoltura de algas de 50 minutos
- 1 Peeling Express
- 6 Cura de agua de mar

## Aparatología

2 Presoterapia

## Pack complementario

Perdida peso a tu medida por 595€  
Incluye tratamientos a elegir: Detox Body Completo, Adipologie, LPG Swing, Ideal Form...

## Servicios diarios

Botella de 1,25 litros de agua al día  
Snack saludable (media mañana y media tarde)

## Actividades psicocorporales

6 Entrenamiento supervisado de tonificación muscular

*En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente.*

*Los horarios y días de las actividades saludables, así como el número de sesiones de las actividades psicocorporales, pueden variar según semana y noches de estancia. Para acceder o realizar estas actividades, será necesaria reserva previa en la recepción de la clínica.*

# Yoga



## Objetivos

Programa diseñado para conectar el cuerpo y el espíritu gracias al yoga. Adaptado a las necesidades de cada persona y dirigido por nuestro equipo multidisciplinar. Este programa ofrece una experiencia transformadora que le ayudará a cuidar y mantener un estado óptimo de salud y bienestar.

## Duración

7 noches, 6 días de tratamiento  
4 noches, 3 días de tratamiento

*En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente. Los horarios y días de las actividades saludables, así como el número de sesiones de las actividades psicocorporales, pueden variar según semana y noches de estancia. Para acceder o realizar estas actividades, será necesaria reserva previa en la recepción de la clínica.*

## CONTENIDO DEL PROGRAMA 7 NOCHES

### Tratamientos talasoterapia y tratamientos específicos

7 Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35°C)  
1 Recorrido flebítico (agua de mar a 24°C)  
1 Bañera Thalasso y 2 aceites esenciales  
Kerala Ayurveda (técnicas de origen hindú) incluye:  
1 Masaje Prana y Dara (50 minutos)  
1 Masaje Pindas Weda (25 minutos)  
1 Masaje aromático (50 minutos)

### Actividades saludables

Charla de bienvenida sobre los cinco principios del yoga

### Actividades psicocorporales

6 Yoga (60 minutos) y meditación (30 minutos), mañanas o tardes

## CONTENIDO DEL PROGRAMA 4 NOCHES

### Tratamientos talasoterapia y tratamientos específicos

4 Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35°C)  
1 Bañera Thalasso y 1 aceite esencial  
Kerala Ayurveda (técnicas de origen hindú) incluye:  
1 Masaje Prana y Dara (50 minutos)  
1 Masaje aromático (50 minutos)

### Actividades saludables

Charla de bienvenida sobre los cinco principios del yoga

### Actividades psicocorporales

3 Yoga (60 minutos) y meditación (30 minutos), mañanas o tardes







ESCAPADAS DE BIENESTAR  
*Palasiet*

DESDE 2 NOCHES

# Escapadas de Bienestar

## Objetivos

Diseñadas para desconectar del transcurrir cotidiano y recargarse de energía positiva y vitalidad.

## Duración

5 noches, 4 días de tratamiento  
4 noches, 3 días de tratamiento  
3 noches, 2 días de tratamiento  
2 noches, 1 día de tratamiento

## CONTENIDO DEL PROGRAMA 5 NOCHES

### Tratamientos talasoterapia y tratamientos específicos

5 Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35°C)  
5 Recorrido flebítico (agua de mar a 24°C)  
2 Bañera de hidromasaje con algas  
1 Masaje craneofacial de 20 minutos  
1 Masaje local de 25 minutos

### Actividades saludables

Charla sobre alimentación saludable  
Clase de cocina saludable

### Actividades psicocorporales

2 Aquagym o aquatraining en grupo\*  
2 Gimnasia en grupo  
4 Actividades grupales a elegir entre: Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal

## CONTENIDO DEL PROGRAMA 4 NOCHES

### Tratamientos talasoterapia y tratamientos específicos

4 Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35°C)  
4 Recorrido flebítico (agua de mar a 24°C)  
1 Bañera de hidromasaje con algas  
1 Masaje craneofacial de 20 minutos  
1 Masaje local de 25 minutos

### Actividades psicocorporales

2 Aquagym o aquatraining en grupo\*  
2 Gimnasia en grupo  
3 Actividades grupales a elegir entre: Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal

## CONTENIDO DEL PROGRAMA 3 NOCHES

### Tratamientos talasoterapia y tratamientos específicos

3 Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35°C)  
3 Recorrido flebítico (agua de mar a 24°C)  
1 Bañera de hidromasaje con algas  
1 Masaje local de 40 minutos

### Actividades psicocorporales

1 Aquagym o aquatraining en grupo\*  
1 Gimnasia en grupo  
2 Actividades grupales a elegir entre: Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal



## CONTENIDO DEL PROGRAMA 2 NOCHES

### Tratamientos talasoterapia y tratamientos específicos

- 1 Recorrido biomarino (agua de mar en torno a 35°C)
- 1 Recorrido flebítico (agua de mar a 24°C)
- 1 Bañera de hidromasaje con algas
- 1 Masaje local de 25 minutos

### Actividades psicocorporales

- 1 Aquagym o aquatraining en grupo\*
- 1 Gimnasia en grupo
- 1 Actividades grupales a elegir entre: Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal

*\*Ejercicios de alta intensidad, en piscina exterior de junio a septiembre.*

*En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente.*

*Los horarios y días de las actividades saludables, así como el número de sesiones de las actividades psicocorporales, pueden variar según semana y noches de estancia. Para acceder o realizar estas actividades, será necesaria reserva previa en la recepción de la clínica.*





# Tradición y vanguardia.

# Instalaciones



## HOTEL

Palasiet aúna tradición y vanguardia para sacar el máximo partido de su proximidad al mar.

Nuestro Hotel dispone de 74 habitaciones muy acogedoras con amplias terrazas que invitan al descanso y la tranquilidad.

Desde la mayoría de las habitaciones se pueden admirar las magníficas vistas al mar y a la bahía de Benicasim, todo ello rodeado de una envolvente vegetación. Los huéspedes pueden elegir entre cuatro tipos de habitaciones, todas ellas equipadas con baño completo, aire acondicionado, calefacción, ventilador de techo, mini-bar, caja de seguridad, TV y wifi.

# Instalaciones

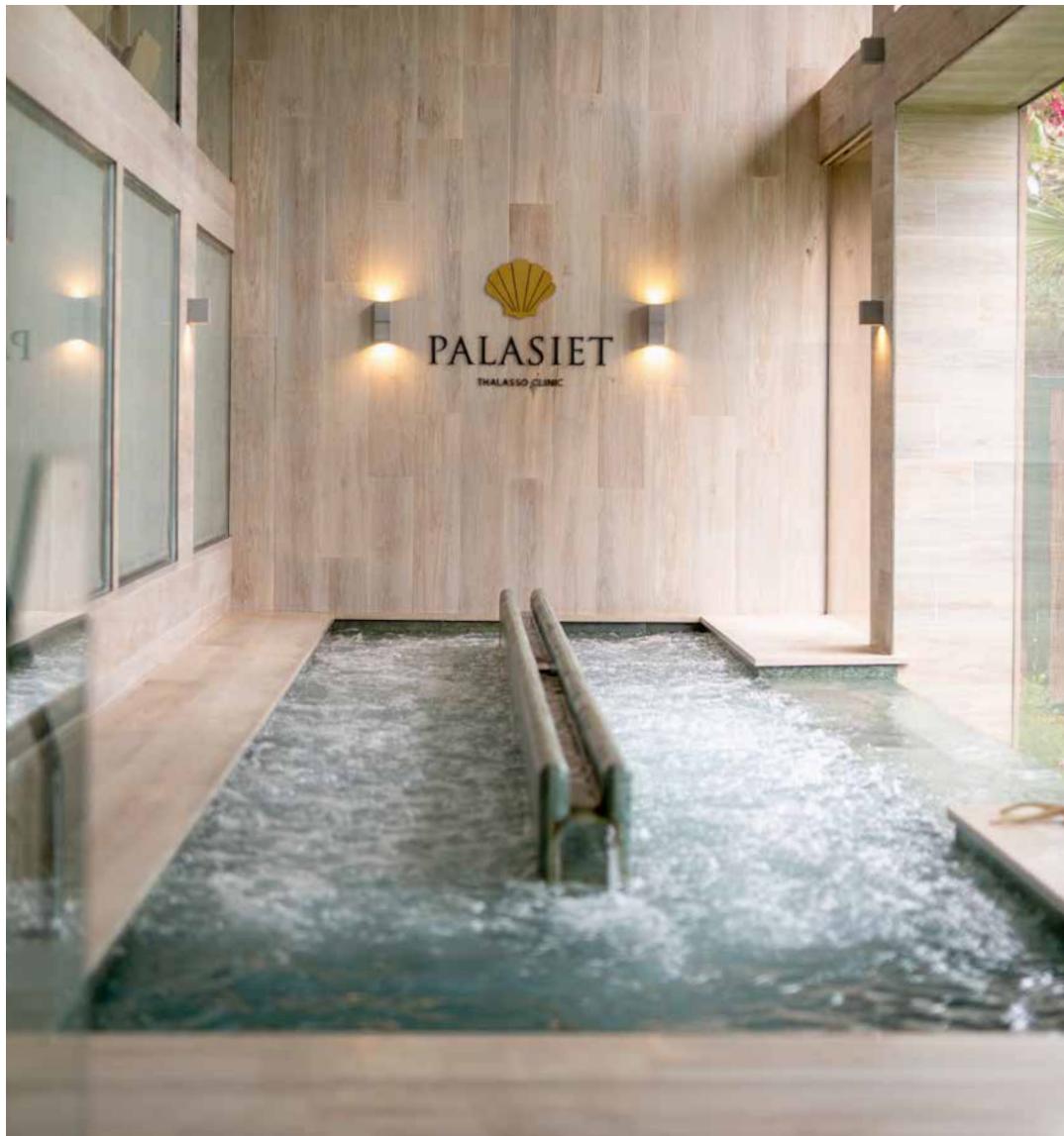


## THALASSO-CLÍNICA

La Thalasso-Clínica Palasiet ha reformado recientemente de forma integral todas sus instalaciones, ofreciendo la calidad de siempre, pero con una imagen y servicios renovados.

Con más de 2.700 m<sup>2</sup>, nuestra Clínica dispone de sus propios departamentos profesionales especializados de hidrología médica, fisioterapia, medicina estética y capilar, belleza, nutrición y entrenamiento deportivo.

Entre sus instalaciones figuran: una amplia piscina de agua de mar, con una temperatura entorno a los 35ºC, con chorros de aire y agua, sauna de sal, piscina de contraste, vaporarium, zona de bañeras de hidromasaje, chorros a presión... También dispone de un recorrido flebítico, zona de talasoterapia con cabinas destinadas a masajes, envoltura de lodos y algas, belleza, electroterapia y fisioterapia, así como un amplio gimnasio. A todo ello se suman dos piscinas exteriores, una de ellas panorámica.



# Accesos.

*Muy cerca*

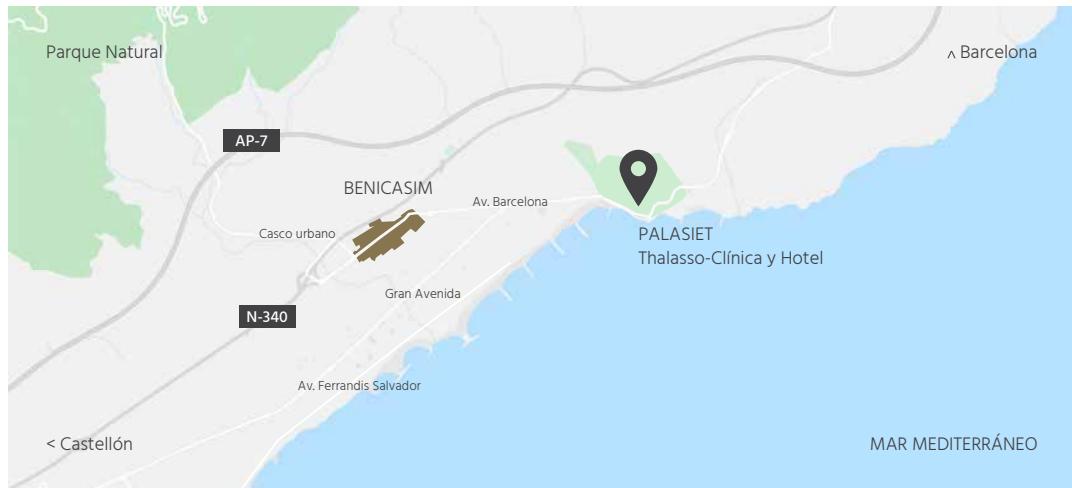
Aeropuerto de Castellón a 34 km

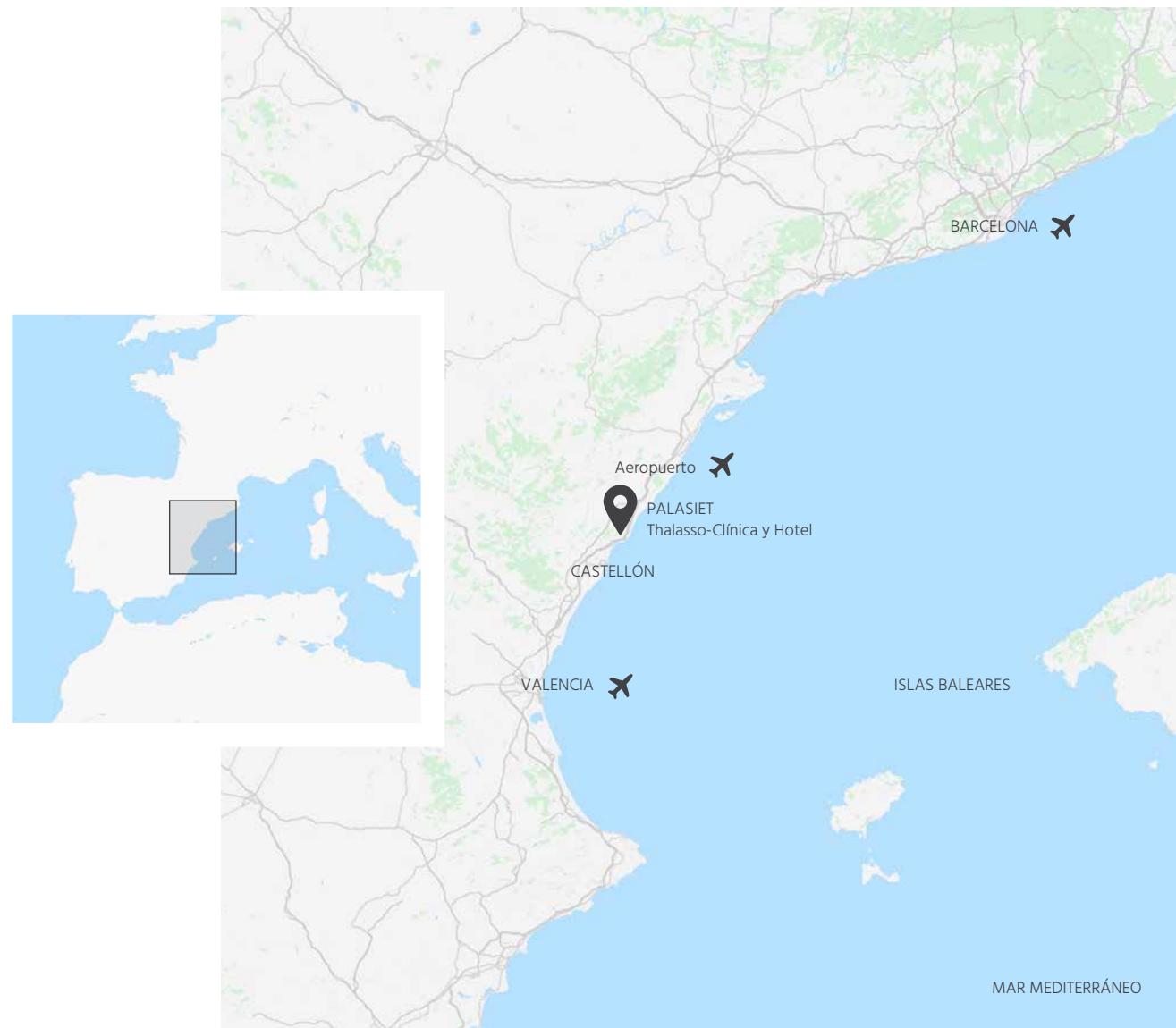
Aeropuerto de Valencia a 90 km

Aeropuerto de Barcelona a 250 km

Castellón ciudad a 13,8 km

Parada del bus de línea a 50 metros del hotel





# Observaciones generales



1. En los programas de media pensión, la visita con la nutricionista NO está incluida.
2. Todos los tratamientos semanales incluyen la visita médica al iniciar y finalizar el programa; la consulta con el técnico en nutrición, orientador y entrenador personal más un análisis clínico básico, salvo el tratamiento de pérdida de peso, que será más completo según prescripción médica. En el resto de las escapadas, se llenará un cuestionario médico que pasará a ser valorado por el facultativo. Las terapias de los tratamientos no serán susceptibles de cambios ni reembolsos.
3. Las visitas médicas se realizan de lunes a sábado por las mañanas. Se recomiendan las llegadas de domingo a viernes.
4. Para cualquier CONSULTA MÉDICA de clientes que NO han elegido programa, se aplicará el coste de consulta publicitado en nuestro catálogo.
5. Es posible prolongar el número de noches de estancia. Existe penalización por reducción de estancia.
6. Aconsejamos, para un óptimo tratamiento, una estancia mínima de 7 noches, aunque está comprobada la efectividad de los tratamientos según la estancia: en la primera semana el cuerpo reacciona, en la segunda semana el cuerpo se adapta y en la tercera semana el cuerpo se aprovecha. Consulte nuestros programas y precios para estancias de 14 y 21 noches.
7. Descuentos:  
Descuento para niños al compartir habitación con dos adultos:  
Niño de 0 a 3 años inclusive: cuna sin coste adicional.  
Niño de 4 a 10 años inclusive: 30 % sobre tarifa acompañante.  
Descuento de un 10 % sobre tarifa acompañante por tercera persona adulta.  
Los descuentos no son acumulables.
8. La edad mínima permitida para acceder al recorrido biomarino es a partir de 10 años con autorización expresa de la persona responsable del niño.
9. La reserva se efectuará con el número de la tarjeta de crédito y la fecha de caducidad.
10. Política de pagos: Palasiet se reserva el derecho de cargar el importe parcial o total de la estancia al número de tarjeta facilitado en la reserva durante los dos días previos a la fecha de llegada del cliente.

11. Día de llegada: la entrada oficial a la habitación es a partir de las 15.00 h.
12. Día de salida: el desalojo es antes de las 12.00 h. Posibilidad de realizar late check-out (bajo disponibilidad).
13. El establecimiento puede facilitar el servicio de transporte con reserva previa. Consulten precios.
14. Gastos de cancelación o modificación de fechas con cargo no reembolsable.  
Temporada baja: para reservas canceladas o modificadas durante los 2 días previos al día de entrada, se cobrará el importe de 1 noche.  
Temporada media: para reservas canceladas o modificadas durante los 3 días previos al día de entrada, se cobrará el importe de 1 noche.  
Temporada alta: para reservas canceladas o modificadas durante los 5 días previos al día de entrada, se cobrará el importe de 1 noche.  
Para los no show (no presentación), el importe será del 100 % de la estancia.
15. Para fechas especiales de puentes y festivos, el establecimiento puede determinar o modificar fechas de estancia mínima obligatoria.
16. No se admiten animales de compañía.
17. Las plazas de parking son limitadas con cargo y no están sujetas a reserva previa.
18. No está permitida la entrada en la habitación de bicicletas, patinetes o cualquier otro objeto pesado que pueda dañar el estado de las instalaciones.
19. Es obligatorio el uso de gorro de baño, chanclas para la zona de hidroterapia y zapatillas deportivas para el gimnasio.
20. No está permitido hacer fotos ni grabaciones en el recorrido biomarino.
21. Atenciones especiales: albornoz disponible durante toda la estancia.

LA EMPRESA SE RESERVA EL DERECHO DE BLOQUEAR CUALQUIER PROGRAMA DE LOS PUBLICADOS EN OCASIONES EXCEPCIONALES.



# PALASIET

Wellness Clinic & Thalasso

Calle Pontazgo, 11 · 12560 Benicasim (Castellón) · Tel. 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 / Con la colaboración de



GENERALITAT  
VALENCIANA



TURISME  
COMUNITAT VALENCIANA