PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Anti-stress et Relaxation

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.

OBJECTIFS

Se reposer et récupérer de la fatigue et du stress

Récupérer l'équilibre intérieur

Se sentir apaisé et revitalisé

Apprendre à gérer le stress de façon plus efficace

DURÉE

7 nuits, 6 jours de soins

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

CONSULTATION ESTHÉTIQUE ET PLANIFICATION

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

TRAITEMENTS DE THALASSOTHÉRAPIE ET TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

7 Parcours biomarin : Circuit en piscine thermale avec de l'eau de mer à 35^{o}C, lits et sièges d'eau, jets cervicaux, jets lombaire, sauna au sel, vaporarium, piscine de contraste et différents types de jacuzzis

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.*

Remarque : 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.

SUIVI ET RÉSULTATS

Remise d'un rapport médical sur les progrès réalisés

Tarifs 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Anti-stress et Relaxation									
Pension complète									
7 NUITS	1330	1330	1547	1393	1393	1631	1484	1484	1757
SOIN	1013	-	1013	1013	-	1013	1013	-	1013
TOTAL	2343	1330	2560	2406	1393	2644	2497	1484	2770
Demi-pension									
7 NUITS	1029	1029	1246	1092	1092	1330	1183	1183	1456
SOIN	1013	-	1013	1013	-	1013	1013	-	1013
TOTAL	2042	1029	2259	2105	1092	2343	2196	1183	2469

Prix en euros €.

BASSE SAISON : du 06-03 au 31-05 | du 14-09 au 31-12
MOYENNE SAISON : du 01-06 au 26-07 | du 31-08 au 13-09 et Semaine de Pâques : du 02 au 05 avril
HAUTE SAISON : du 27-07 au 30-08

Prix par personne. TVA incluse.
* Double : prix par personne avec traitement en chambre double.
* Accompagnant : prix pour la personne qui n'effectue pas de traitement et accompagne la personne qui le suit.
* Individuel : hébergement avec traitement en chambre individuelle.
Tous nos séjours en demi-pension ou pension complète offrent un menu avec différents plats au choix au restaurant NATURAL de l'hôtel.
Dans les programmes de demi-pension, la visite avec le nutritionniste n'est PAS incluse.

SUPPLÉMENTS

Chambre double supérieure : 35 €/nuit

Chambre double supérieure avec salon : 58 €/nuit