PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Détox

Programme destiné à obtenir un bien-être complet grâce à un organisme purifié en profondeur, à un corps reposé et à un équilibre mental général, adapté aux besoins de chaque personne et sous la direction de notre équipe multidisciplinaire.

OBJECTIFS

Éliminer les toxines et purifier l'organisme

Renforcer le système immunitaire

Ralentir les effets négatifs de l'âge

Favoriser l'équilibre physiologique

DURÉE

6 nuits, 5 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

Test de stress oxydatif

Consultation informative sur la supplémentation

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

Possibilité de jeûne intermittent

Consultation informative sur la supplémentation

CONSULTATION D'ORIENTATION

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

CONSULTATION SPORTIVE ET PLANIFICATION

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

APARATOLOGIE

1 Pressothérapie

TRAITEMENTS DE THALASSOTHÉRAPIE ET TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

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

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

1 Bains Thalasso et 2 huiles essentielles

1 Rituel corporel : peeling express, baignoire d'hydromassage aux algues et huiles essentielles, enveloppement aux algues (90 minutes)

1 Douche à jet ou à pression

5 Cure d'eau de mer

ACTIVITÉS SAINES

Conférence sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

Conférence sur la motivation et les biorythmes

SERVICES QUOTIDIENS

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

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

1 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.*

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

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

Tarifs en pension complète 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Détox									
6 NUITS	1140	1140	1326	1194	1194	1398	1272	1272	1506
SOIN	985	-	985	985	-	985	985	-	985
TOTAL	2125	1140	2311	2179	1194	2383	2257	1272	2491

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 en formule pension complète. 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.
Ce programme est uniquement disponible en pension complète.

SUPPLÉMENTS

Chambre double supérieure : 35 €/nuit

Chambre double supérieure avec salon : 58 €/nuit