PALASIET

Programme Longévité 7 nuits

Ce programme est conçu pour améliorer lesfonctionsmétaboliques etcognitives,favorisant ainsi 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.

OBJECTIFS

Améliorer la santé cardiovasculaire : En combinant exercice physique, alimentation équilibrée et techniques de relaxation.

Renforcer le système immunitaire : Optimiser les défenses naturelles de l'organisme grâce à une bonne alimentation, un sommeil réparateur et des pratiques qui boostent le système immunitaire.

Augmenter la vitalité et l'énergie : Stimuler le bien-être physique et mental avec des stratégies visant à améliorer les niveaux d'énergie, telles que l'activité physique, l'équilibre métabolique et une bonne récupération.

Réduire le stress et l'anxiété : Favoriser l'équilibre émotionnel à l'aide de technique de relaxation, de mindfulness et d'environnements qui facilitent la déconnexion et le bien-être mental.

DURÉE

7 nuits, 6 jours de soins

DIAGNOSTIC ET SUIVI MÉDICAL

Consultation médicale spécifique à la longévité au début et à la fin du programme. En la cual se realiza un estudio general teniendo en cuenta antecedentes de la persona, se hace una valoración de radicales libres, se realizan los test específicos y la toma de constantes para determinar cuál es la actitud más adecuada su necesidad de suplementación y/o tratamientos

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

NUTRITION SAINE ET PLAN ALIMENTAIRE

Une bonne alimentation est l'une des interventions les plus efficaces pour moduler la longévité et améliorer l'âge biologique. Nous ne cherchons pas seulement à ajouter des années à la vie, mais aussi à améliorer la qualité de ces années. Ainsi, une alimentation adéquate peut nous aider à optimiser les processus biologiques qui nous permettront de vieillir en bonne santé.

Le modèle nutritionnel proposé dans ce programme est basé sur le régime méditerranéen, mais adapté de manière à optimiser les aliments fonctionnels ou bioactifs qui améliorent la santé cellulaire, la régulation métabolique et le microbiote, contribuant ainsi à réduire l'inflammation et les risques de maladies chroniques typiques du vieillissement.

Améliorer la santé cellulaire : Un régime axé sur la longévité peut améliorer la réparation cellulaire en combattant les lésions cellulaires et en favorisant la récupération des tissus endommagés. L'intégration de certains nutriments clés du régime traditionnel méditerranéen, qui se caractérise par sa capacité à réduire le stress oxydatif et l'inflammation chronique, optimise les processus biologiques qui maintiennent les cellules en bon état.

Optimiser la santé métabolique : Un régime conçu pour la longévité peut également avoir une incidence sur les processus métaboliques. C'est pourquoi nous favorisons la régulation de la glycémie afin de la stabiliser, le maintien d'un poids corporel sain et l'amélioration de la sensibilité à l'insuline sur la base d'un apport alimentaire adéquat, complet et bien proportionné.

Activer l'autophagie : L'autophagie est un processus cellulaire fondamental pour la longévité, car il permet d'éliminer les cellules endommagées ou vieillissantes qui, à la longue, pourraient devenir problématiques et entraîner une inflammation chronique de bas grade. Les régimes reposant sur le jeûne intermittent peuvent activer l'autophagie, car ils incitent les cellules à nettoyer et recycler leurs composants. Nous soutenons ce processus en synergie avec la chrononutrition, qui adapte l'apport alimentaire aux rythmes biologiques de l'organisme, de manière à ce que la prise alimentaire ait lieu au moment où le corps est le plus efficace.

Rééquilibrer le microbiote : Un microbiote équilibré joue un rôle fondamental dans la santé générale. Un régime alimentaire riche en fibres, en prébiotiques et en probiotiques favorise l'équilibre de notre microbiome en améliorant l'absorption des nutriments, en renforçant le système immunitaire et en réduisant l'inflammation systémique, ce qui contribue à une meilleure santé et à une plus grande longévité.

Favoriser le bien-être mental et physique grâce à une alimentation en pleine conscience : L'incorporation d'habitudes alimentaires reposant sur le mindful-eating permet non seulement de nourrir le corps, mais aussi de favoriser une relation saine avec la nourriture. Manger en pleine conscience, savourer chaque bouchée et écouter les signaux internes du corps, tels que la faim et la satiété, pour favoriser la régulation de la leptine, l'hormone qui contrôle l'appétit et favorise la satiété.

LE pROGRAMME iNCLUT :

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

CONSULTATION D'ORIENTATION

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour.

Le stress chronique et le manque de sommeil de qualité sont des facteurs déterminants dans le vieillissement accéléré et la dégradation de l'état de santé. À palasiet, nous adoptons une approche intégrale pour améliorer le sommeil et réduire les effets du stress, ce qui contribue à la longévité et au bien-être général.

Optimisation du sommeil : Le sommeil est le principal modulateur de l'équilibre métabolique et neuronal. pendant le sommeil, le système lymphatique active le nettoyage du cerveau, en éliminant les toxines accumulées et en réduisant le stress oxydatif. En outre, la mélatonine, une hormone clé de la longévité, régule les rythmes circadiens et renforce le système immunitaire. pour améliorer la qualité du sommeil, à palasiet, nous mettons en œuvre :

interventions dans l'hygiène du sommeil : instauration de routines nocturnes, contrôle de l'exposition aux écrans pour un sommeil profond.

Exposition à la lumière naturelle : Régulation de l'horloge biologique pour optimiser les rythmes circadiens.

« Réveil vital » : Technique exclusive de palasiet qui consiste en un travail d'optimisation métabolique à l'aube, comprenant une marche matinale pour observer le lever du soleil et retarder la prise du petit-déjeuner d'au moins une heure et demie après le lever du soleil. Cette pratique favorise la régulation des rythmes circadiens, optimise la production de mélatonine et contribue à l'amélioration de la qualité du sommeil.

Réduction du stress : L'équilibre du système nerveux autonome (SNA) est fondamental pour bénéficier d'une grande longévité et d'une vie épanouie. Du point de vue de la psycho-neuro-immuno-endocrinologie (pNiE), nous savons que l'esprit et le corps sont interconnectés. À palasiet, nous travaillons sur la régulation du stress par le biais de :

Thérapies de relaxation : Techniques de respiration, de mindfulness et de méditation pour activer le système parasympathique.

Exercice et vie sociale : Activité physique et connexion sociale comme régulateurs hormonaux essentiels pour réduire le stress et améliorer la longévité.

Gestion émotionnelle et neuroplasticité : Se former à l'intelligence émotionnelle et à l'état d'esprit de croissance pour transformer la perception du vieillissement.

Croyances, épigénétique et longévité : Les recherches en épigénétique ont démontré que nos croyances et nos émotions influencent l'activation des gènes liés au vieillissement et à la régénération cellulaire. Une attitude positive face au vieillissement peut prolonger la durée de vie et améliorer la santé. À palasiet, nous promouvons :

Des changements de croyance sur le vieillissement : Apprendre à voir le temps qui passe comme une opportunité de croissance plutôt qu'une perte.
La gratitude et l'autocompassion : Des pratiques qui génèrent des changements dans le cerveau, en réduisant l'inflammation et en améliorant la résilience émotionnelle.
Une réduction du stress oxydatif : vivre sereinement et avoir un but dans la vie permet de diminuer les radicaux libres et de favoriser la longévité.

« Ce n'est pas seulement ce que nous faisons, mais aussi ce que nous pensons». il est aussi important de cultiver des pensées positives et de prendre soin de son esprit que de prendre soin de soncorps..

CONSULTATION SPORTIVE ET PLANIFICATION

La sédentarité est l'un des principaux facteurs de vieillissement. Toutefois, il ne suffit pas seulement de bouger plus, mais de le faire selon une stratégie particulière.

Dans le Programme de Longévité de Palasiet, nous associons différentes formes d'entraînement pour obtenir le plus grand bénéfice :

Entraînement de la force physique : prévention de la sarcopénie et conservation de la densité osseuse.

Exercices aérobiques modérés : optimisation du métabolisme et de la santé cardiovasculaire.

Entraînement par intervalles à haute intensité (HiiT) : Amélioration de la sensibilité à l'insuline et optimisation mitochondriale.

Exercices de mobilité et de souplesse : Yoga, Tai Chi et pilates pour préserver les fonctions articulaires et neuromusculaires.

Les séances d'entraînement sont surveillées par des professionnels experts en la matière et sont conçues pour s'adapter au niveau et aux besoins individuels de chaque participant.
LE pROGRAMME iNCLUT :
Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

CONSULTATION ESTHÉTIQUE ET PLANIFICATION

L'avenir de la longévité se trouve au croisement de la médecine régénérative et du biohacking, qui repose sur l'implication des changements épigénétiques favorisés par l'ensemble des thérapies réalisées et le changement de mode de vie.

Ce programme ne permet pas seulement d'améliorer la longévité, mais également de vivre avec plus de vitalité, d'énergie et de sensation de plénitude à tout âge.

Scanner du visage ou test facial : lors de cette consultation, l'un de nos experts de la peau de palasiet analysera la peau à l'aide de la caméra de diagnostic esthétique afin d'analyser la peau et d'identifier les imperfections existantes telles que des tâches, des rides, des pores dilatés et autres signes de vieillissement ou de dommages causés par le soleil, afin de planifier et de corriger les zones à améliorer.

Technologie de l'imagerie : nous utilisons une caméra de diagnostic de pointe, qui analyse à la fois l'épiderme et le derme, avec des lampes à ultraviolets, infrarouges ou même des images en 3D, afin de capter des détails qui ne sont pas visibles à l'œil nu. Elle permet aux professionnels d'observer les différentes couches de la peau.

Évaluation cutanée : Elle permet d'identifier des problèmes cutanés spécifiques, tels que :
Taches de soleil : indicateurs du dommage causé par l'exposition au soleil.
Acné : Évaluation de la gravité et du type d'acné.
Texture de la peau : Analyse de la douceur et de la fermeté.
Hydratation : Mesure des niveaux d'humidité dans la peau.

Parmi les paramètres que nous évaluons se trouvent :
indice de collage
indice de graisse cutanée
indice d'immunité cutanée
indice de radicaux libres
Indice d'humidification
indice de dilatation cutanée
indice d'élasticité
indice de mélanine

Planification des traitements : Les informations obtenues permettent aux professionnels de personnaliser les traitements esthétiques, tels que les peelings chimiques, la méthode ion, l'hydrafacial, le lymphodrainer ou les thérapies de rajeunissement, en les adaptant aux besoins spécifiques de chaque patient.

Suivi des résultats : cet outil est utile pour réaliser un suivi de l'évolution de la peau dans le temps, car il permet de comparer les images avant et après les traitements afin d'en évaluer l'efficacité.

Éducation du patient : Ce diagnostic nous aide à identifier les erreurs commises dans la routine Skin care, afin de les corriger et d'éduquer les patients sur leur peau, en leur montrant visuellement les problèmes et les améliorations, ce qui augmente leur engagement à suivre les traitements recommandés. Cela permet de leur faire prendre conscience que prendre soin de la peau n'est pas seulement une question de beauté, mais aussi de santé de notre plus grand organe, et l'un des plus importants, sans lequel nous ne pourrions pas vivre.

TRAITEMENTS DE THALASSOTHÉRAPIE ET TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

La Talasoterapia, basada en el uso terapéutico del agua de mar y sus derivados, es un pilar fundamental en nuestro Programme de Longévité. Estudios han demostrado sus efectos beneficiosos en la reducción de la inflamación, la mejora de la circulación y la regeneración de tejidos, además de efecto anti oxidativo del clima marino debido a la Haute saison ionización del aire al borde del mar.

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

2 parcours phlébite (eau de mer à 24 °C)

1 Enveloppement aux algues (50 minutes)

1 Massage relaxation Ocean (50 minutes)

2 Bains Thalasso et 1 huile essentielle (20 minutes)

1 peeling corporel (50 minutes)

1 Revitalisation / vitamines (médecine esthétique)

1 Thérapie assistée dans l'eau (40 minutes)

1 Séance de physiothérapie

6 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

1 Hydrafacial (50 minutes)

1 Soin du visage pure Hydratation (50 minutes)

1 Méthode iON (60 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

SERVICES QUOTIDIENS

Bouteille d'eau de 1,25 litre par jour

infusions

ACTIVITÉS PSYCHOCORPORELLES

3 Aquagym ou aquatraining en groupe *

1 "Réveil vital"

6 Entraînement supervisé de tonification musculaire

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

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

CONCLUSION

Le programme de longévité Palasiet représente une intégration des meilleures connaissances scientifiques disponibles appliquées à l'optimisation de la santé et à la prévention du vieillissement. Au-delà d'une simple retraite bien-être, il s'agit d'une intervention globale qui combine diagnostic avancé, nutrition personnalisée, exercice stratégique, gestion du stress, thalassothérapie et thérapies régénératives, dans le but de fournir à chaque hôte des outils concrets pour prolonger sa qualité de vie.

Ce programme améliore non seulement la longévité, mais permet également de vivre avec plus de vitalité, d'énergie et d'épanouissement à tout âge.

Tarifs en pension complète 2026

Tarifs 2026 prix par personne	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
	Double*	Accomp.*	indiv.*	Double*	Accomp.*	indiv.*	Double*	Accomp.*	indiv.*
Longévité 7 nuits									
7 NUiTS	1330	1330	1547	1393	1393	1631	1484	1484	1757
SOiN	2025	-	2025	2025	-	2025	2025	-	2025
TOTAL	3355	1330	3572	3418	1393	3656	3509	1484	3782

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.

SUPPLÉMENTS

Chambre double supérieure : 35 €/nuit

Chambre double supérieure avec salon : 58 €/nuit

PALASIET

Programme Longévité 10 nuits

Ce programme est conçu pour améliorer lesfonctionsmétaboliques etcognitives,favorisant ainsi 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.

OBJECTIFS

Améliorer la santé cardiovasculaire : En combinant exercice physique, alimentation équilibrée et techniques de relaxation.

Renforcer le système immunitaire : Optimiser les défenses naturelles de l'organisme grâce à une bonne alimentation, un sommeil réparateur et des pratiques qui boostent le système immunitaire.

Augmenter la vitalité et l'énergie : Stimuler le bien-être physique et mental avec des stratégies visant à améliorer les niveaux d'énergie, telles que l'activité physique, l'équilibre métabolique et une bonne récupération.

Réduire le stress et l'anxiété : Favoriser l'équilibre émotionnel à l'aide de technique de relaxation, de mindfulness et d'environnements qui facilitent la déconnexion et le bien-être mental.

DURÉE

10 nuits, 9 jours de soins

DIAGNOSTIC ET SUIVI MÉDICAL

Consultation médicale spécifique à la longévité au début et à la fin du programme. En la cual se realiza un estudio general teniendo en cuenta antecedentes de la persona, se hace una valoración de radicales libres, se realizan los test específicos y la toma de constantes para determinar cuál es la actitud más adecuada su necesidad de suplementación y/o tratamientos

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

NUTRITION SAINE ET PLAN ALIMENTAIRE

Une bonne alimentation est l'une des interventions les plus efficaces pour moduler la longévité et améliorer l'âge biologique. Nous ne cherchons pas seulement à ajouter des années à la vie, mais aussi à améliorer la qualité de ces années. Ainsi, une alimentation adéquate peut nous aider à optimiser les processus biologiques qui nous permettront de vieillir en bonne santé.

Le modèle nutritionnel proposé dans ce programme est basé sur le régime méditerranéen, mais adapté de manière à optimiser les aliments fonctionnels ou bioactifs qui améliorent la santé cellulaire, la régulation métabolique et le microbiote, contribuant ainsi à réduire l'inflammation et les risques de maladies chroniques typiques du vieillissement.

Améliorer la santé cellulaire : Un régime axé sur la longévité peut améliorer la réparation cellulaire en combattant les lésions cellulaires et en favorisant la récupération des tissus endommagés. L'intégration de certains nutriments clés du régime traditionnel méditerranéen, qui se caractérise par sa capacité à réduire le stress oxydatif et l'inflammation chronique, optimise les processus biologiques qui maintiennent les cellules en bon état.

Optimiser la santé métabolique : Un régime conçu pour la longévité peut également avoir une incidence sur les processus métaboliques. C'est pourquoi nous favorisons la régulation de la glycémie afin de la stabiliser, le maintien d'un poids corporel sain et l'amélioration de la sensibilité à l'insuline sur la base d'un apport alimentaire adéquat, complet et bien proportionné.

Activer l'autophagie : L'autophagie est un processus cellulaire fondamental pour la longévité, car il permet d'éliminer les cellules endommagées ou vieillissantes qui, à la longue, pourraient devenir problématiques et entraîner une inflammation chronique de bas grade. Les régimes reposant sur le jeûne intermittent peuvent activer l'autophagie, car ils incitent les cellules à nettoyer et recycler leurs composants. Nous soutenons ce processus en synergie avec la chrononutrition, qui adapte l'apport alimentaire aux rythmes biologiques de l'organisme, de manière à ce que la prise alimentaire ait lieu au moment où le corps est le plus efficace.

Rééquilibrer le microbiote : Un microbiote équilibré joue un rôle fondamental dans la santé générale. Un régime alimentaire riche en fibres, en prébiotiques et en probiotiques favorise l'équilibre de notre microbiome en améliorant l'absorption des nutriments, en renforçant le système immunitaire et en réduisant l'inflammation systémique, ce qui contribue à une meilleure santé et à une plus grande longévité.

Favoriser le bien-être mental et physique grâce à une alimentation en pleine conscience : L'incorporation d'habitudes alimentaires reposant sur le mindful-eating permet non seulement de nourrir le corps, mais aussi de favoriser une relation saine avec la nourriture. Manger en pleine conscience, savourer chaque bouchée et écouter les signaux internes du corps, tels que la faim et la satiété, pour favoriser la régulation de la leptine, l'hormone qui contrôle l'appétit et favorise la satiété.

LE pROGRAMME iNCLUT :

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 D'ORIENTATION

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour.

Le stress chronique et le manque de sommeil de qualité sont des facteurs déterminants dans le vieillissement accéléré et la dégradation de l'état de santé. À palasiet, nous adoptons une approche intégrale pour améliorer le sommeil et réduire les effets du stress, ce qui contribue à la longévité et au bien-être général.

Optimisation du sommeil : Le sommeil est le principal modulateur de l'équilibre métabolique et neuronal. pendant le sommeil, le système lymphatique active le nettoyage du cerveau, en éliminant les toxines accumulées et en réduisant le stress oxydatif. En outre, la mélatonine, une hormone clé de la longévité, régule les rythmes circadiens et renforce le système immunitaire. pour améliorer la qualité du sommeil, à palasiet, nous mettons en œuvre :

interventions dans l'hygiène du sommeil : instauration de routines nocturnes, contrôle de l'exposition aux écrans pour un sommeil profond.

Exposition à la lumière naturelle : Régulation de l'horloge biologique pour optimiser les rythmes circadiens.

« Réveil vital » : Technique exclusive de palasiet qui consiste en un travail d'optimisation métabolique à l'aube, comprenant une marche matinale pour observer le lever du soleil et retarder la prise du petit-déjeuner d'au moins une heure et demie après le lever du soleil. Cette pratique favorise la régulation des rythmes circadiens, optimise la production de mélatonine et contribue à l'amélioration de la qualité du sommeil.

Réduction du stress : L'équilibre du système nerveux autonome (SNA) est fondamental pour bénéficier d'une grande longévité et d'une vie épanouie. Du point de vue de la psycho-neuro-immuno-endocrinologie (pNiE), nous savons que l'esprit et le corps sont interconnectés. À palasiet, nous travaillons sur la régulation du stress par le biais de :

Thérapies de relaxation : Techniques de respiration, de mindfulness et de méditation pour activer le système parasympathique.

Exercice et vie sociale : Activité physique et connexion sociale comme régulateurs hormonaux essentiels pour réduire le stress et améliorer la longévité.

Gestion émotionnelle et neuroplasticité : Se former à l'intelligence émotionnelle et à l'état d'esprit de croissance pour transformer la perception du vieillissement.

Croyances, épigénétique et longévité : Les recherches en épigénétique ont démontré que nos croyances et nos émotions influencent l'activation des gènes liés au vieillissement et à la régénération cellulaire. Une attitude positive face au vieillissement peut prolonger la durée de vie et améliorer la santé. À palasiet, nous promouvons :

Des changements de croyance sur le vieillissement : Apprendre à voir le temps qui passe comme une opportunité de croissance plutôt qu'une perte.
La gratitude et l'autocompassion : Des pratiques qui génèrent des changements dans le cerveau, en réduisant l'inflammation et en améliorant la résilience émotionnelle.
Une réduction du stress oxydatif : vivre sereinement et avoir un but dans la vie permet de diminuer les radicaux libres et de favoriser la longévité.
« Ce n'est pas seulement ce que nous faisons, mais aussi ce que nous pensons». il est aussi important de cultiver des pensées positives et de prendre soin de son esprit que de prendre soin de soncorps.

CONSULTATION SPORTIVE ET PLANIFICATION

La sédentarité est l'un des principaux facteurs de vieillissement. Toutefois, il ne suffit pas seulement de bouger plus, mais de le faire selon une stratégie particulière.

Dans le Programme de Longévité de Palasiet, nous associons différentes formes d'entraînement pour obtenir le plus grand bénéfice :

Entraînement de la force physique : prévention de la sarcopénie et conservation de la densité osseuse.

Exercices aérobiques modérés : optimisation du métabolisme et de la santé cardiovasculaire.

Entraînement par intervalles à haute intensité (HiiT) : Amélioration de la sensibilité à l'insuline et optimisation mitochondriale.

Exercices de mobilité et de souplesse : Yoga, Tai Chi et pilates pour préserver les fonctions articulaires et neuromusculaires.

Les séances d'entraînement sont surveillées par des professionnels experts en la matière et sont conçues pour s'adapter au niveau et aux besoins individuels de chaque participant.

LE pROGRAMME iNCLUT :
Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel
Test de Longévité

CONSULTATION ESTHÉTIQUE ET PLANIFICATION

L'avenir de la longévité se trouve au croisement de la médecine régénérative et du biohacking, qui repose sur l'implication des changements épigénétiques favorisés par l'ensemble des thérapies réalisées et le changement de mode de vie.

Ce programme ne permet pas seulement d'améliorer la longévité, mais également de vivre avec plus de vitalité, d'énergie et de sensation de plénitude à tout âge.

Scanner du visage ou test facial : lors de cette consultation, l'un de nos experts de la peau de palasiet analysera la peau à l'aide de la caméra de diagnostic esthétique afin d'analyser la peau et d'identifier les imperfections existantes telles que des tâches, des rides, des pores dilatés et autres signes de vieillissement ou de dommages causés par le soleil, afin de planifier et de corriger les zones à améliorer.

Technologie de l'imagerie : nous utilisons une caméra de diagnostic de pointe, qui analyse à la fois l'épiderme et le derme, avec des lampes à ultraviolets, infrarouges ou même des images en 3D, afin de capter des détails qui ne sont pas visibles à l'œil nu. Elle permet aux professionnels d'observer les différentes couches de la peau.

Évaluation cutanée : Elle permet d'identifier des problèmes cutanés spécifiques, tels que :
Taches de soleil : indicateurs du dommage causé par l'exposition au soleil.
Acné : Évaluation de la gravité et du type d'acné.
Texture de la peau : Analyse de la douceur et de la fermeté.
Hydratation : Mesure des niveaux d'humidité dans la peau.

Parmi les paramètres que nous évaluons se trouvent :
indice de collage
indice de graisse cutanée
indice d'immunité cutanée
indice de radicaux libres
Indice d'humidification
indice de dilatation cutanée
indice d'élasticité
indice de mélanine

Planification des traitements : Les informations obtenues permettent aux professionnels de personnaliser les traitements esthétiques, tels que les peelings chimiques, la méthode ion, l'hydrafacial, le lymphodrainer ou les thérapies de rajeunissement, en les adaptant aux besoins spécifiques de chaque patient.

Suivi des résultats : cet outil est utile pour réaliser un suivi de l'évolution de la peau dans le temps, car il permet de comparer les images avant et après les traitements afin d'en évaluer l'efficacité.

Éducation du patient : Ce diagnostic nous aide à identifier les erreurs commises dans la routine Skin care, afin de les corriger et d'éduquer les patients sur leur peau, en leur montrant visuellement les problèmes et les améliorations, ce qui augmente leur engagement à suivre les traitements recommandés. Cela permet de leur faire prendre conscience que prendre soin de la peau n'est pas seulement une question de beauté, mais aussi de santé de notre plus grand organe, et l'un des plus importants, sans lequel nous ne pourrions pas vivre.

TRAITEMENTS DE THALASSOTHÉRAPIE ET TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

La Talasoterapia, basada en el uso terapéutico del agua de mar y sus derivados, es un pilar fundamental en nuestro Programme de Longévité. Estudios han demostrado sus efectos beneficiosos en la reducción de la inflamación, la mejora de la circulación y la regeneración de tejidos, además de efecto anti oxidativo del clima marino debido a la Haute saison ionización del aire al borde del mar.

10 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)

1 Enveloppement aux algues (50 minutes)

1 Massage relaxation Ocean (50 minutes)

3 Bains Thalasso et 1 huile essentielle (20 minutes)

1 peeling corporel (50 minutes)

1 Revitalisation / vitamines (médecine esthétique)

1 Thérapie assistée dans l'eau (40 minutes)

1 Séance de physiothérapie

9 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

1 Hydrafacial (50 minutes)

1 Soin du visage pure Hydratation (50 minutes)

1 Méthode iON (60 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

SERVICES QUOTIDIENS

Bouteille d'eau de 1,25 litre par jour

infusions

ACTIVITÉS PSYCHOCORPORELLES

5 Aquagym ou aquatraining en groupe *

3 Marche matinale

1 "Réveil vital"

9 Entraînement supervisé de tonification musculaire

5 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

CONCLUSION

Le programme de longévité Palasiet représente une intégration des meilleures connaissances scientifiques disponibles appliquées à l'optimisation de la santé et à la prévention du vieillissement. Au-delà d'une simple retraite bien-être, il s'agit d'une intervention globale qui combine diagnostic avancé, nutrition personnalisée, exercice stratégique, gestion du stress, thalassothérapie et thérapies régénératives, dans le but de fournir à chaque hôte des outils concrets pour prolonger sa qualité de vie.

Ce programme améliore non seulement la longévité, mais permet également de vivre avec plus de vitalité, d'énergie et d'épanouissement à tout âge.

Tarifs en pension complète 2026

Tarifs 2026 prix par personne	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
	Double*	Accomp.*	indiv.*	Double*	Accomp.*	indiv.*	Double*	Accomp.*	indiv.*
Longévité 10 nuits									
10 NUiTS	1900	1900	2210	1990	1990	2330	2120	2120	2510
SOiN	2339	-	2339	2339	-	2339	2339	-	2339
TOTAL	4239	1900	4549	4329	1990	4669	4459	2120	4849

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.

SUPPLÉMENTS

Chambre double supérieure : 35 €/nuit

Chambre double supérieure avec salon : 58 €/nuit