PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Ménopause Vitale

Ce programme s'adresse aux femmes qui souhaitent s'informer et se préparer à la ménopause, en comprenant en profondeur le fonctionnement de leur corps à chaque étape : préménopause, ménopause et postménopause.

Grâce à une approche holistique, il fournit des outils pour traverser ce processus en toute connaissance de cause, dans le bien-être et la confiance.

L'objectif est d'accompagner chaque femme sur le chemin vers une vie plus consciente, équilibrée et dynamique, en encourageant les soins personnels et la connexion avec son propre corps afin de profiter pleinement de cette nouvelle étape.

OBJECTIFS

Améliorer les répercussions physiques et émotionnelles de la ménopause

Traitement des symptômes

Optimiser le fonctionnement de votre corps pendant cette période

Apprendre à manger et à bouger en fonction de cette période

Orientation et travail conscient pour intégrer la ménopause comme une étape

DURÉE

7 nuits, 6 jours de soins

DIAGNOSTIC ET SUIVI MÉDICAL

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme

Consultation informative sur la gynécologie régénérative

Établissement du dossier médical et examen général de santé

Prise des constantes periódica

Analyse hormonale complète

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

Consultation spécifique sur la supplémentation

CONSULTATION ESTHÉTIQUE ET PLANIFICATION

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

Plan alimentaire complet pendant la ménopause

Étude de la composition corporelle par bio-impédance

CONSULTATION D'ORIENTATION

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

CONSULTATION SPORTIVE ET PLANIFICATION

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

TRAITEMENTS DE THALASSOTHÉRAPIE ET TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

7 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

1 Enveloppement aux algues (50 minutes)

1 Massage aromatique (50 minutes)

1 Bains Thalasso et 1 huile essentielle

1 Emplâtre aux algues Yin Yang (30 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

1 Revitalisation aux vitamines

6 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

1 LPG complète – Cellulite SWING

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

6 Aquagym ou aquatraining en groupe *

6 Entraînement supervisé de tonification musculaire

1 Pilates Reformer. 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.*

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 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

Tarifs 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Ménopause Vitale									
Pension complète									
7 NUITS	1330	1330	1547	1393	1393	1631	1484	1484	1757
SOIN	1561	-	1561	1561	-	1561	1561	-	1561
TOTAL	2891	1330	3108	2954	1393	3192	3045	1484	3318
Demi-pension									
7 NUITS	1029	1029	1246	1092	1092	1330	1183	1183	1456
SOIN	1561	-	1561	1561	-	1561	1561	-	1561
TOTAL	2590	1029	2807	2653	1092	2891	2744	1183	3017

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.

SUPPLÉMENTS

Chambre double supérieure : 35 €/nuit

Chambre double supérieure avec salon : 58 €/nuit