PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Perte de Poids 10 nuits intense

Programme destiné à minimiser les problèmes de santé associés au surpoids, dans l'objectif de prendre soin de son corps et d'améliorer sa qualité de vie et son estime de soi, grâce à un système complet de professionnels et adapté à chaque personne.

OBJECTIFS

Perdre du poids et du volume

Apporter des changements positifs à son mode de vie afin de maintenir un poids santé

Développer une routine efficace pour rester actif

Améliorer son bien-être physique et mental

DURÉE

10 nuits, 9 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

Consultation informative sur la supplémentation

Prise des constantes periódica

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

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

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

10 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

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

3 Bains Thalasso aux algues

2 Douche à jet ou à pression

2 Enveloppement aux algues

2 Massage modelant du corps (50 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

9 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

4 Pressothérapie

1 Ideal Form Localisé

2 Laser lipolytique

2 LPG local ou CRS

1 Adipologie

ACTIVITÉS SAINES

Conférence sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

Séance de motivation et de biorhythmes en groupe

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

9 Aquagym ou aquatraining en groupe *

4 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

7 Entraînement supervisé de tonification musculaire

2 Marche matinale

1 Réveil vital

7 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 en pension complète 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Perte de Poids 10 nuits intense									
10 NUITS	1900	1900	2210	1990	1990	2330	2120	2120	2510
SOIN	2191	-	2191	2191	-	2191	2191	-	2191
TOTAL	4091	1900	4401	4181	1990	4521	4311	2120	4701

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

PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Perte de Poids 14 nuits intense

Programme destiné à minimiser les problèmes de santé associés au surpoids, dans l'objectif de prendre soin de son corps et d'améliorer sa qualité de vie et son estime de soi, grâce à un système complet de professionnels et adapté à chaque personne.

OBJECTIFS

Perdre du poids et du volume

Apporter des changements positifs à son mode de vie afin de maintenir un poids santé

Développer une routine efficace pour rester actif

Améliorer son bien-être physique et mental

DURÉE

14 nuits, 12 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

Consultation informative sur la supplémentation

Prise des constantes periódica

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

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

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

13 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

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

4 Bains Thalasso aux algues

3 Douche à jet ou à pression

2 Enveloppement aux algues

2 Massage modelant du corps (50 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

12 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

6 Pressothérapie

2 Ideal Form Localisé

2 Laser lipolytique

2 LPG local ou CRS

2 Adipologie

ACTIVITÉS SAINES

Conférence sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

Séance de motivation et de biorhythmes en groupe

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

13 Aquagym ou aquatraining en groupe *

6 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

7 Entraînement supervisé de tonification musculaire

4 Marche matinale

1 Réveil vital

7 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 en pension complète 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Perte de Poids 14 nuits intense									
14 NUITS	2660	2660	3094	2786	2786	3262	2968	2968	3514
SOIN	2751	-	2751	2751	-	2751	2751	-	2751
TOTAL	5411	2660	5845	5537	2786	6013	5719	2968	6265

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

PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Perte de Poids 21 nuits intense

Programme destiné à minimiser les problèmes de santé associés au surpoids, dans l'objectif de prendre soin de son corps et d'améliorer sa qualité de vie et son estime de soi, grâce à un système complet de professionnels et adapté à chaque personne.

OBJECTIFS

Perdre du poids et du volume

Apporter des changements positifs à son mode de vie afin de maintenir un poids santé

Développer une routine efficace pour rester actif

Améliorer son bien-être physique et mental

DURÉE

21 nuits, 18 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

Consultation informative sur la supplémentation

Prise des constantes periódica

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

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

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

21 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

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

6 Bains Thalasso aux algues

4 Douche à jet ou à pression

3 Enveloppement aux algues

3 Massage modelant du corps (50 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

20 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

9 Pressothérapie

3 Ideal Form Localisé

3 Laser lipolytique

3 LPG local ou CRS

3 Adipologie

ACTIVITÉS SAINES

1 Conférence sur l'alimentation saine

2 Cours de cuisine saine

1 Séance de motivation et de biorhythmes en groupe

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

20 Aquagym ou aquatraining en groupe *

9 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

10 Entraînement supervisé de tonification musculaire

6 Marche matinale

1 Réveil vital

12 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 en pension complète 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Perte de Poids 21 nuits intense									
21 NUITS	3990	3990	4641	4179	4179	4893	4452	4452	5271
SOIN	4004	-	4004	4004	-	4004	4004	-	4004
TOTAL	7994	3990	8645	8183	4179	8897	8456	4452	9275

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

PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Perte de Poids 7 nuits intense

Programme destiné à minimiser les problèmes de santé associés au surpoids, dans l'objectif de prendre soin de son corps et d'améliorer sa qualité de vie et son estime de soi, grâce à un système complet de professionnels et adapté à chaque personne.

OBJECTIFS

Perdre du poids et du volume

Apporter des changements positifs à son mode de vie afin de maintenir un poids santé

Développer une routine efficace pour rester actif

Améliorer son bien-être physique et mental

DURÉE

7 nuits, 6 jours de soins
Note : possibilité de séjours plus longs, 10, 14 et 21 nuits

DIAGNOSTIC ET SUIVI MÉDICAL

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme

Établissement du dossier médical et examen général de santé

Consultation informative sur la supplémentation

Prise des constantes periódica

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

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

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

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

2 Bains Thalasso aux algues

1 Douche à jet ou à pression

1 Enveloppement aux algues

1 Massage modelant du corps (50 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

6 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

2 Pressothérapie

1 Ideal Form Localisé

1 Laser lipolytique

1 LPG local ou CRS

1 Adipologie

ACTIVITÉS SAINES

Conférence sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

Séance de motivation et de biorhythmes en groupe

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 *

3 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

3 Entraînement supervisé de tonification musculaire

2 Marche matinale

1 Réveil vital

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 en pension complète 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Perte de Poids 7 nuits intense									
7 NUITS	1330	1330	1547	1393	1393	1631	1484	1484	1757
SOIN	1522	-	1522	1522	-	1522	1522	-	1522
TOTAL	2852	1330	3069	2915	1393	3153	3006	1484	3279

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

PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Perte de Poids 10 nuits modéré

Programme destiné à minimiser les problèmes de santé associés au surpoids, dans l'objectif de prendre soin de son corps et d'améliorer sa qualité de vie et son estime de soi, grâce à un système complet de professionnels et adapté à chaque personne.

OBJECTIFS

Perdre du poids et du volume

Apporter des changements positifs à son mode de vie afin de maintenir un poids santé

Développer une routine efficace pour rester actif

Améliorer son bien-être physique et mental

DURÉE

10 nuits, 9 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

Consultation informative sur la supplémentation

Prise des constantes periódica

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

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

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

10 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

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

3 Bains Thalasso aux algues

2 Douche à jet ou à pression

2 Enveloppement aux algues

2 Massage modelant du corps (50 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

9 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

3 Pressothérapie

1 Ideal Form Localisé

2 Laser lipolytique

1 LPG local ou CRS

ACTIVITÉS SAINES

Conférence sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

Séance de motivation et de biorhythmes en groupe

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

9 Aquagym ou aquatraining en groupe *

4 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

5 Entraînement supervisé de tonification musculaire

3 Marche matinale

1 Réveil vital

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 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 en pension complète 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Perte de Poids 10 nuits modéré									
10 NUITS	1900	1900	2210	1990	1990	2330	2120	2120	2510
SOIN	2036	-	2036	2036	-	2036	2036	-	2036
TOTAL	3936	1900	4246	4026	1990	4366	4156	2120	4546

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

PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Perte de Poids 14 nuits modéré

Programme destiné à minimiser les problèmes de santé associés au surpoids, dans l'objectif de prendre soin de son corps et d'améliorer sa qualité de vie et son estime de soi, grâce à un système complet de professionnels et adapté à chaque personne.

OBJECTIFS

Perdre du poids et du volume

Apporter des changements positifs à son mode de vie afin de maintenir un poids santé

Développer une routine efficace pour rester actif

Améliorer son bien-être physique et mental

DURÉE

14 nuits, 12 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

Consultation informative sur la supplémentation

Prise des constantes periódica

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

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

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

14 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

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

4 Bains Thalasso aux algues

3 Douche à jet ou à pression

2 Enveloppement aux algues

2 Massage modelant du corps (50 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

12 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

4 Pressothérapie

2 Ideal Form Localisé

2 Laser lipolytique

2 LPG local ou CRS

1 Adipologie

ACTIVITÉS SAINES

Conférence sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

Séance de motivation et de biorhythmes en groupe

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

12 Aquagym ou aquatraining en groupe *

6 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

7 Entraînement supervisé de tonification musculaire

4 Marche matinale

1 Réveil vital

6 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 en pension complète 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Perte de Poids 14 nuits modéré									
14 NUITS	2660	2660	3094	2786	2786	3262	2968	2968	3514
SOIN	2608	-	2608	2608	-	2608	2608	-	2608
TOTAL	5268	2660	5702	5394	2786	5870	5576	2968	6122

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

PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Perte de Poids 21 nuits modéré

Programme destiné à minimiser les problèmes de santé associés au surpoids, dans l'objectif de prendre soin de son corps et d'améliorer sa qualité de vie et son estime de soi, grâce à un système complet de professionnels et adapté à chaque personne.

OBJECTIFS

Perdre du poids et du volume

Apporter des changements positifs à son mode de vie afin de maintenir un poids santé

Développer une routine efficace pour rester actif

Améliorer son bien-être physique et mental

DURÉE

21 nuits, 18 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

Consultation informative sur la supplémentation

Prise des constantes periódica

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

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

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

21 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

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

6 Bains Thalasso aux algues

4 Douche à jet ou à pression

3 Enveloppement aux algues

3 Massage modelant du corps (50 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

20 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

6 Pressothérapie

3 Ideal Form Localisé

3 Laser lipolytique

3 LPG local ou CRS

1 Adipologie

ACTIVITÉS SAINES

1 Conférence sur l'alimentation saine

2 Cours de cuisine saine

1 Séance de motivation et de biorhythmes en groupe

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

20 Aquagym ou aquatraining en groupe *

9 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

10 Entraînement supervisé de tonification musculaire

6 Marche matinale

1 Réveil vital

10 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 en pension complète 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Perte de Poids 21 nuits modéré									
21 NUITS	3990	3990	4641	4179	4179	4893	4452	4452	5271
SOIN	3630	-	3630	3630	-	3630	3630	-	3630
TOTAL	7620	3990	8271	7809	4179	8523	8082	4452	8901

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

PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Perte de Poids 7 nuits modéré

Programme destiné à minimiser les problèmes de santé associés au surpoids, dans l'objectif de prendre soin de son corps et d'améliorer sa qualité de vie et son estime de soi, grâce à un système complet de professionnels et adapté à chaque personne.

OBJECTIFS

Perdre du poids et du volume

Apporter des changements positifs à son mode de vie afin de maintenir un poids santé

Développer une routine efficace pour rester actif

Améliorer son bien-être physique et mental

DURÉE

7 nuits, 6 jours de soins
Note : possibilité de séjours plus longs, 10, 14 et 21 nuits

DIAGNOSTIC ET SUIVI MÉDICAL

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme

Établissement du dossier médical et examen général de santé

Consultation informative sur la supplémentation

Prise des constantes periódica

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

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

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

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

3 Bains Thalasso aux algues

1 Douche à jet ou à pression

1 Enveloppement aux algues

1 Massage modelant du corps (50 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

6 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

2 Pressothérapie

1 Laser lipolytique

1 LPG local ou CRS

ACTIVITÉS SAINES

Conférence sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

Séance de motivation et de biorhythmes en groupe

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 *

3 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

3 Entraînement supervisé de tonification musculaire

2 Marche matinale

1 Réveil vital

2 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 en pension complète 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Perte de Poids 7 nuits modéré									
7 NUITS	1330	1330	1547	1393	1393	1631	1484	1484	1757
SOIN	1355	-	1355	1355	-	1355	1355	-	1355
TOTAL	2685	1330	2902	2748	1393	2986	2839	1484	3112

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

PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Perte de Poids 10 nuits léger

Programme destiné à minimiser les problèmes de santé associés au surpoids, dans l'objectif de prendre soin de son corps et d'améliorer sa qualité de vie et son estime de soi, grâce à un système complet de professionnels et adapté à chaque personne.

OBJECTIFS

Perdre du poids et du volume

Apporter des changements positifs à son mode de vie afin de maintenir un poids santé

Développer une routine efficace pour rester actif

Améliorer son bien-être physique et mental

DURÉE

10 nuits, 9 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

Consultation informative sur la supplémentation

Prise des constantes periódica

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

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

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

10 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

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

3 Bains Thalasso aux algues

2 Douche à jet ou à pression

2 Enveloppement aux algues

2 Massage modelant du corps (50 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

9 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

2 Pressothérapie

1 Laser lipolytique

ACTIVITÉS SAINES

Conférence sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

Séance de motivation et de biorhythmes en groupe

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

9 Aquagym ou aquatraining en groupe *

4 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

5 Entraînement supervisé de tonification musculaire

3 Marche matinale

1 Réveil vital

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 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 en pension complète 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Perte de Poids 10 nuits léger									
10 NUITS	1900	1900	2210	1990	1990	2330	2120	2120	2510
SOIN	1826	-	1826	1826	-	1826	1826	-	1826
TOTAL	3726	1900	4036	3816	1990	4156	3946	2120	4336

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

PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Perte de Poids 14 nuits léger

Programme destiné à minimiser les problèmes de santé associés au surpoids, dans l'objectif de prendre soin de son corps et d'améliorer sa qualité de vie et son estime de soi, grâce à un système complet de professionnels et adapté à chaque personne.

OBJECTIFS

Perdre du poids et du volume

Apporter des changements positifs à son mode de vie afin de maintenir un poids santé

Développer une routine efficace pour rester actif

Améliorer son bien-être physique et mental

DURÉE

14 nuits, 12 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

Consultation informative sur la supplémentation

Prise des constantes periódica

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

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

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

14 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

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

4 Bains Thalasso aux algues

3 Douche à jet ou à pression

2 Enveloppement aux algues

1 Massage modelant du corps (50 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

12 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

2 Pressothérapie

2 Laser lipolytique

ACTIVITÉS SAINES

Conférence sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

Séance de motivation et de biorhythmes en groupe

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

12 Aquagym ou aquatraining en groupe *

6 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

7 Entraînement supervisé de tonification musculaire

4 Marche matinale

1 Réveil vital

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 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 en pension complète 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Perte de Poids 14 nuits léger									
14 NUITS	2660	2660	3094	2786	2786	3262	2968	2968	3514
SOIN	2209	-	2209	2209	-	2209	2209	-	2209
TOTAL	4869	2660	5303	4995	2786	5471	5177	2968	5723

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

PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Perte de Poids 21 nuits léger

Programme destiné à minimiser les problèmes de santé associés au surpoids, dans l'objectif de prendre soin de son corps et d'améliorer sa qualité de vie et son estime de soi, grâce à un système complet de professionnels et adapté à chaque personne.

OBJECTIFS

Perdre du poids et du volume

Apporter des changements positifs à son mode de vie afin de maintenir un poids santé

Développer une routine efficace pour rester actif

Améliorer son bien-être physique et mental

DURÉE

21 nuits, 18 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

Consultation informative sur la supplémentation

Prise des constantes periódica

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

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

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

21 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

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

6 Bains Thalasso aux algues

4 Douche à jet ou à pression

3 Enveloppement aux algues

3 Massage modelant du corps (50 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

20 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

4 Pressothérapie

3 Laser lipolytique

1 Adipologie

ACTIVITÉS SAINES

Conférence sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

Séance de motivation et de biorhythmes en groupe

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

20 Aquagym ou aquatraining en groupe *

9 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

10 Entraînement supervisé de tonification musculaire

6 Marche matinale

1 Réveil vital

9 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 en pension complète 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Perte de Poids 21 nuits léger									
21 NUITS	3990	3990	4641	4179	4179	4893	4452	4452	5271
SOIN	3227	-	3227	3227	-	3227	3227	-	3227
TOTAL	7217	3990	7868	7406	4179	8120	7679	4452	8498

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

PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Perte de Poids 7 nuits léger

Programme destiné à minimiser les problèmes de santé associés au surpoids, dans l'objectif de prendre soin de son corps et d'améliorer sa qualité de vie et son estime de soi, grâce à un système complet de professionnels et adapté à chaque personne.

OBJECTIFS

Perdre du poids et du volume

Apporter des changements positifs à son mode de vie afin de maintenir un poids santé

Développer une routine efficace pour rester actif

Améliorer son bien-être physique et mental

DURÉE

7 nuits, 6 jours de soins
Note : possibilité de séjours plus longs, 10, 14 et 21 nuits

DIAGNOSTIC ET SUIVI MÉDICAL

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme

Établissement du dossier médical et examen général de santé

Consultation informative sur la supplémentation

Prise des constantes periódica

Analyse clinique avec marqueurs métaboliques

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

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

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

2 Bains Thalasso aux algues

1 Douche à jet ou à pression

1 Enveloppement aux algues

1 Massage modelant du corps (50 minutes)

1 Peeling corporel (50 minutes)

6 Cure d'eau de mer

APARATOLOGIE

1 Pressothérapie

1 Laser lipolytique

ACTIVITÉS SAINES

Conférence sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

Séance de motivation et de biorhythmes en groupe

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 *

3 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

3 Entraînement supervisé de tonification musculaire

3 Marche matinale

1 Réveil vital

2 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 en pension complète 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Perte de Poids 7 nuits léger									
7 NUITS	1330	1330	1547	1393	1393	1631	1484	1484	1757
SOIN	1264	-	1264	1264	-	1264	1264	-	1264
TOTAL	2594	1330	2811	2657	1393	2895	2748	1484	3021

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