FORME & DÉTENTE

RETROUVEZ VOTRE TONUS AVEC UN PROGRAMME THALASSO, SPA & REMISE EN FORME !

- **Alliance parfaite entre soins marins & massages**
- **Exercices de remise en forme pour apporter tonus**
- **Activités douces pour retrouver souplesse & équilibre**

Retrouvez votre vitalité grâce à une approche complète qui allie soins marins, massages spa et activités de remise en forme. C'est la cure idéale pour se relaxer mais aussi se remettre en mouvement et renforcer son équilibre général.



VOTRE PROGRAMME

3 JOURS

12 SOINS

Soins thalasso
- 1 pluie marine
- 1 douche à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 1 séance de cataplasmes algués sur matelas d'eau chauffant
- 3 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 2 enveloppements de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant
- 1 hydrorelax

Soin spa
- 1 massage zen (20 mn)

Séances collectives ★
- 2 séances d'activités aquatiques

VOTRE PROGRAMME

6 JOURS

24 SOINS

Soins thalasso
- 2 pluies marines
- 2 douches à jet massant (protocole du Docteur Bagot)
- 3 séances de cataplasmes algués sur matelas d'eau chauffant
- 5 bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues
- 3 enveloppements de crème d'algues laminaires sur matelas d'eau chauffant
- 3 hydrorelax

Soins spa
- 2 massages zen (20 mn)
- 1 massage sous pluie marine (15 mn)

Séances collectives ★
- 2 séances d'activités aquatiques
- 1 séance de yoga-relaxation, stretching ou Pilates**

SÉJOUR ÉGALEMENT DISPONIBLE EN 4 ET 5 JOURS