



Programmes 2013

Centre de Thalassothérapie & SPA " Le Thermae "

Tous nos programmes incluent « **le parcours Thalasso et Bien être** » (tonique ou relaxant), à effectuer durant la demi-journée de traitement, avec l'utilisation de :

4 Piscines multi - fonctionnelles externes, avec eau de mer chauffée, et différents jets d'eau à intensités diverses pour un parcours Thalasso personnalisé

Hammam

Sauna

Salle de Cardio- Fitness

Espaces de relaxation

Attention:

Un certificat médical OBLIGATOIRE sera demandé avant le début de la cure; pour les personnes se présentant sans certificat, un médecin est disponible sur Rendez-vous (payant).

Ces tarifs de cures sont valables uniquement dans le cadre d'une réservation de séjour complet (cures + hébergement + restauration). Pour les paiements sur place, seront valables les tarifs officiels. Tous les tarifs sont TVA incluse et n'incluent pas l'hôtel et la restauration.

La durée des soins se rapporte au temps relatif à l'occupation de la cabine.

La Direction du centre se réserve le droit, si nécessaire, d'établir des variations aux soins prévus dans les programmes.

"Silhouette en Sardaigne avec Régime Dukan"

Identifier et atteindre votre "POIDS IDÉALE" et le maintenir à vie sans difficultés.
Un régime alimentaire efficace fondé sur 100 aliments naturels dont 72 riches en protéines et de 28 légumes, libre choix de les consommer à volonté et de les combiner selon vos goûts. Une assistance pour éviter de grossir à nouveau. Traitements spécifiques de remodelage du corps et contre la cellulite. Activité physique personnalisée.

18 traitements en 6 jours (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 1 gommage du corps
- 2 bains hydromassants aux sels marins reminéralisants ou aux huiles essentielles ou aux algues micro-éclatées.
- 2 douches à jet drainant
- 2 enveloppements d'algues micro-éclatées détoxifiantes
- 2 soins spécifiques du corps minceur et fermeté Thalgo (75 mn)
- 2 massages drainants anti-cellulite (50 mn)
- 1 soin de pressothérapie avec Frigithalgo (45 mn)
- 6 séances collectives en six jours (aquagym et jet stream) de remodelage et renforcement musculaire avec PT (30mn)

libre accès au «**Parcours Thalasso et Bien-Etre**» pendant la demi-journée des cures.

Inclus aussi:

- supplément en pension complète et (en chambre standard et single) vue sur la mer
- deux visites médicales (une à l'arrivée et la seconde à la fin de votre séjour)
- 2 promenades "sportives" au bord de la mer en face de l'Archipel de La Maddalena et de la Corse.
- 3 cours d'initiation au golf
- un cours de cuisine avec notre Chef primé en collaboration avec des experts Dukan
- une assistance par du personnel hautement qualifié
- le livre *Régime Dukan*
- le code de réduction personnel pour accéder au service de coaching minceur sur le site internet (www.regimedukan.com) qui vous permettra d'avoir dès votre départ une assistance après avoir suivi la Méthode minceur du Doct. Dukan.

Tarif Official

1380 Euro

"Silhouette Plus en Sardaigne avec Régime Dukan"

Identifier et atteindre votre "POIDS IDÉALE" et le maintenir à vie sans difficultés.
Un régime alimentaire efficace fondé sur 100 aliments naturels dont 72 riches en protéines et de 28 légumes, libre choix de les consommer à volonté et de les combiner selon vos goûts. Une assistance pour éviter de grossir à nouveau. Traitements spécifiques de remodelage du corps et contre la cellulite. Activité physique personnalisé.

24 traitements en 6 jours (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 1 gommage du corps
- 3 bains hydromassants aux sels marins reminéralisants ou aux huiles essentielles ou aux algues micro-éclatées
- 3 douches à jet drainant
- 3 enveloppements d'algues micro-éclatées détoxifiantes
- 2 soins spécifiques du corps minceur et fermeté Thalgo (75 mn)
- 3 massages drainants anti-cellulite (50 mn)
- 2 massages drainants avec Thalgoteck (30 mn)
- 1 soin de pressothérapie avec Frigithalgo (45 mn)
- 6 séances collectives en six jours (aquagym et jet stream) de remodelage et renforcement musculaire avec PT (30mn)

libre accès au «**Parcours Thalasso et Bien-Être**» pendant la demi-journée des cures.

Inclus aussi:

- supplément en pension complète et (en chambre standard et single) vue sur la mer
- deux visites médicales (une à l'arrivée et la seconde à la fin de votre séjour)
- 2 promenades "sportives" au bord de la mer en face de l'Archipel de La Maddalena et de la Corse.
- 3 cours d'initiation au golf
- un cours de cuisine avec notre Chef primé en collaboration avec des experts Dukan sur la préparation des plats selon la Méthode Dukan
- une assistance par du personnel hautement qualifié
- le livre *Régime Dukan*
- le code de réduction personnel pour accéder au service de coaching minceur sur le site internet (www.regimedukan.com) qui vous permettra d'avoir dès votre départ une assistance après avoir suivi la Méthode minceur du Doct. Dukan.

Tarif Official

1680 Euro

« **Spéciale Découverte Thalasso** »

Pour découvrir l'univers fabuleux de la Thalassothérapie.

Ce forfait inclut:

“Parcours Thalasso & Bien-être”

tous les jours matin ou après midi (sur réservations)

1 “ Massage relaxant aux huiles essentielles de Sardaigne 30 minutes ”

1 “Soin d’hydrothérapie”

Tarif Official

120 Euro

« **Check-in & Check out** »

Une journée pour se préparer au soleil de la Gallura.

Une journée pour partir dans une grande forme

Laissez au check- in vos documents, et votre stress dans mains expertes pour vous faire cajoler.

Les mêmes que inciseront en vous le bien-être conquis pendant vos vacances.

2 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 1 Gommage ` Luminosité du visage`
- 1 Gommage aromatique du corps
- 1 Massage relaxant 60 mm
- 1 Massage Californien 30 mm
- 1 Soin du visage ` Hydratation intensive`
- 1 Enveloppement du corps hydratant
- 1 French Manucure (ou basique)
- 1 French Pedicure (ou basique)

Inclus: libre accès au « **Parcours Thalasso et bien- être** » pendant la demi-journée de cure

Tarif Official

330 Euro

« L'Homme Relax »

Sont toujours plus d'hommes qui se laissent séduire par la Thalasso!
Les hommes qui prennent soin de leur corps.
Les hommes qui veulent se faire dorloter.
Ils veulent oublier le stress de travail pour trouver la forme, la vitalité mentale, la silhouette et le charme.

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 1 Gommage du corps détoxinant
- 2 Bains Hydromassants aux sels marins reminéralisants
- 2 Douches sous affusion
- 3 Enveloppements général de boue marine reminéralisant
- 2 Massages (Californien, du dos) 30 mn
- 1 Massage relaxant aux huiles essentielles de Sardaigne 60 mn
- 1 Soins spécifique du visage pour l'homme

Inclus: libre accès au « **Parcours Thalasso et bien-être** » pendant la demi-journée de cure

Tarif Official

500 Euro

« Bien être du dos »

Vie frénétique et mauvaise posture sont les causes fréquentes du mal au dos. Confiez vous au soin de notre personnel et dans le bienfait de nos produits à base de myrte, genévrier et l'exceptionnel qualité de notre sel marin, véritable « or » blanc de la Sardaigne.

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 1 Gommage du corps détoxinant
- 3 Enveloppements localisés de boue marine
- 2 Massages spécifiques du dos avec huile aromatique de la Sardaigne de 30 mn
- 1 Hot stone massage de 60 mn
- 3 Bains hydromassants avec fleur de sel marin et gel au myrte
- 2 Séances de stretching

Inclus : libre accès au « **Parcours Thalasso et bien-être** » pendant la demi-journée de cure

Tarif Official

Euro 470

« Voyage Thalasso & Relax »

« La Tradition marine par excellence”

Cette cure permettra à votre corps de puiser dans la richesse originelle de la mer tous les oligo-éléments et minéraux nécessaires à votre équilibre physique et mental. Détente, ressourcement au cœur d'une nature naît pour la Thalassothérapie

6 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 1 Gommage du corps détoxinant
- 1 Gommage luminosité du visage
- 3 Enveloppements d'algues micro éclatées détoxifiantes
- 2 Douches à jet drainant
- 2 Douches sous affusion
- 3 Bains hydromassants aux sels marins reminéralisants ou aux huiles essentielles
- 1 Massage relaxant aux huiles essentielles de Sardaigne 60 minutes
- 3 Massages (Sous affusion, Californien, du dos) 30mn
- 2 Séances relaxants « Medijet »
- 3 Séances d'aquagym
- 3 Parcours Marins

Inclus: libre accès au « **Parcours Thalasso et bien-être** » pendant la demi-journée de cure

Tarif Official

710 Euro

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 1 Gommage du corps détoxinant
- 1 Douche à jet drainant
- 2 Enveloppements d'algues micro éclatées détoxifiantes
- 2 Bains hydromassants aux sels reminéralisants ou huiles essentielles
- 2 Massages (Sous affusion, du dos) 30mn
- 1 Séances relaxants « Medijet »
- 3 Parcours Marins ou aquagym

Inclus : libre accès au « **Parcours Thalasso et bien-être** » pendant la demi-journée de cure

Tarif Official

365 Euro

1 jour de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 1 Gommage du corps détoxinant
- 1 Enveloppement d'algues micro éclatées détoxifiantes
- 1 Bain hydromassant aux sels reminéralisants ou aux huiles essentielles
- 1 Massage (Californien ou relaxant aux huiles essentielles de Sardaigne) 60mn

Inclus : libre accès au « *Parcours Thalasso et bien-être* » pendant la demi-journée de cure

Tarif Official

160 Euro

« Vitalité & Harmonie »

La parenthèse de Santé et de Bien Etre pour retrouver toute votre énergie à l'aide d'un programme marin revitalisant sur la côte sauvage de Sardaigne. Des traitements spécifiques, reminéralisants, drainant et tonifiants pour retrouver équilibre, vitalité et savourer des moments agréables de Bien être pour votre esprit et votre corps.

6 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 1 Gommage du corps détoxinante
- 3 Douches à jet drainant
- 2 Bains hydromassants aux sels marins reminéralisants
- 3 Enveloppements d'algues micro éclatées détoxifiantes
- 2 Enveloppements de boue marin reminéralisant
- 2 Séances de pressothérapie
- 2 Séances relaxants « Medijet »
- 2 Massages Oriental énergétique/rééquilibrant 60mn
- 2 Massages (Californien, du dos) 30mn
- 2 Parcours Marins
- 3 Séances de Cardio - Fitness ou aquagym

Inclus : libre accès au « *Parcours Thalasso et bien-être* » pendant la demi-journée de cure

Tarif Official

820 Euro

« *Jambes légères* »

Un programme spécifique complet pour améliorer le confort des jambes lourdes, stimuler la circulation de retour et enfin pour se sentir léger et en forme.

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 1 Gommages du corps
- 2 Enveloppements spécifiques pour les jambes
- 3 Bains hydromassants aux extraits d'algues et sel marin (Circulation et cellulite)
- 2 Massages circulatoires des jambes 30 mn
- 1 Séance de presso thérapie avec Gel Mineralg
- 3 Séances d'aquagym

Inclus : libre accès au « *Parcours Thalasso et bien-être* » pendant la demi-journée de cure

Tarif Official

370 Euro

« *Le Thermae Douce Attente* »

Une pause méritée à la détente et les traitements spécifiquement pour les femmes enceintes.

Trois jours de soins... seulement pour elle e sa douce attente...

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 3 Massages circulatoires des jambes 30 mn
- 1 Soins du visage "Rituel de Pureté"
- 1 Soins du visage BIO
- 1 Manucure Française (ou basique)
- 1 Pédicure Française (ou basique)
- 2 Enveloppements hydratants du corps
- 3 Séances d'aquagym spécifiques pour les femmes enceintes

Inclus : libre accès au « *Parcours Thalasso et bien-être* » pendant la demi-journée de cure (la piscine seulement sous la surveillance du responsable parcours)

Tarif Official

420 Euro



« Zen Attitude »

Se ressourcer au cœur des senteurs du maquis Sarde.
Bien être, tranquillité, face à mer, la Sardaigne sauvage vous offre sa calme,
ses parfums et ses eaux limpides.

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 1 Gommage du corps aromatique
- 1 Douche sous affusion
- 3 Bains hydromassants aux huiles essentielles
- 1 Enveloppement d'algues micro éclatées détoxifiantes
- 1 Enveloppement de boue marine reminéralisant
- 1 Enveloppement du corps 'Hydratation Subliminale'
- 1 Massage Oriental énergétique/rééquilibrant 60mn
- 2 Massages Californien 30 mn
- 1 Soins du visage ' Pureté & Luminosité'

Inclus : libre accès au « *Parcours Thalasso et bien-être* » pendant la demi-journée de cure

Tarif Official

470 Euro

« *La Beauté Marine en Sardaigne* »

Un voyage de beauté au fil de l'eau "

Relaxez-vous dans notre superbe Centre baigné de lumière et face à la mer.

Prenez le temps de savourer nos soins et libérez-vous du stress et de ses toxines.

Laissez-vous guider afin de retrouver toute votre beauté dans une harmonie aux couleurs de la Sardaigne.

Un programme de trois jours dont le cadre est pure beauté. Pure Sardaigne.

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 1 Gommage du corps
- 1 Douche sous affusion
- 2 Bain hydromassant aux sels marins reminéralisants
- 2 Enveloppements d'algues micro éclatées détoxifiantes
- 1 Massage relaxant aux huiles essentielles de la Sardaigne 60mn
- 2 Massages (Californien, du dos) 30mn
- 1 Soins du visage « Anti-âge »
- 2 Séances d'aquagym

Inclus : libre accès au « *Parcours Thalasso et bien-être* » pendant la demi-journée de cure

Tarif Official

440 Euro



« *La beauté au masculin* »

Pour l'homme qui utilise le bien-être de son propre corps pour anoblir et reconnaître son esprit.

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme :

- 1 gommage du corps
- 1 enveloppements général d'algues
- 2 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 3 Contour Mineral – enveloppement et massage minceur/fermeté localisé
- 1 massage tonifiant 60 mn
- 1 manucure
- 1 pédicure
- 1 soin du visage ` Pureté et Luminosité `
- 1 soin du visage ` Anti-âge `

Inclus : libre accès au « *Parcours Thalasso et bien-être* » pendant la demi- journée de cure

Tarif Official

550 Euro

« *Rituel de Beauté Brésilien* »

Une parenthèse amincissante Brésilien!

Un programme plein d'énergie active, de joie, de circulation sanguine.

Un concentré d'actifs amincissants et tonifiants, pour mieux drainer et favoriser l'élimination des graisses.

La peau est raffermie. La silhouette plus tonique.

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme :

3 Bains hydromassants minceurs

1 Gommage aromatique du corps détoxinant

2 Douches à jet drainants

3 Enveloppements d'algues « drainant et raffermissant »

3 Massages amincissants Brésiliens 30mn

Inclus : libre accès au « *Parcours Thalasso et bien-être* » pendant la demi-journée de cure

Tarif Official

410 Euro