

CURES SPÉCIFIQUES

Depuis quelques années, les forfaits à thèmes fleurissent. Afin de répondre au mieux aux attentes d'une clientèle très diversifiée, les instituts de thalassothérapie ont développé des programmes associant aux soins de base, des soins spécifiques répondant à des besoins précis et rivalisent d'imagination pour trouver des noms originaux à leurs cures. Néanmoins, sous des appellations diverses, elles entrent toutes dans quelques grandes catégories de base.

Remise en Forme Cure de base généralement incluse dans les forfaits, c'est la cure de thalassothérapie par excellence, destinée aux personnes soucieuses de conserver ou de retrouver équilibre et tonus. Elle est composée de 3 à 4 soins par jour durant 6 jours. Ce forfait comprend une sélection de soins classiques, tels que bain bouillonnant, douche à jet et à affusion, enveloppement d'algues ou de boues marines, massage (ou modelage) sous-marin et à sec, aquagym et accès libre à un programme d'exercices.

Ado Cure allégée avec des soins adaptés pour les jeunes de 16 à 18 ans souhaitant accompagner leurs parents en cure.

Arthrose/Rhumatismes Cure pour prévenir et lutter contre les douleurs articulaires, ceci grâce à l'eau de mer chaude, les massages et les applications d'algues et de boues. La rééducation en piscine aide à conserver une bonne mobilité articulaire.

Anti-Stress Il s'agit d'une variante du forfait de base avec, en plus, des thérapies relaxantes telles que sophrologie, relaxation musicale en piscine et diverses approches de gestion du stress. Il convient de souligner que les soins marins induisent une bonne fatigue aidant le curiste à dormir et facilitent un repos naturel.

Spécial Dos Les douleurs de dos étant fréquentes dans notre civilisation de sédentaires, ces forfaits sont très appréciés. Certains centres proposent une véritable «école du dos» qui, outre les soins ciblés, propose un «bilan rachimétrique» permettant d'évaluer la mobilité du dos dans les différents gestes de la vie quotidienne, pour proposer ensuite une correction de la colonne vertébrale.

Jambes Lourdes Cure ayant pour effet d'atténuer les douleurs, reconstituer la dynamique veineuse et stimuler la circulation avec des soins comme notamment la pressothérapie, le drainage lymphatique et la cryothérapie.

Jeune Maman Idéal pour faire une pause après la naissance de bébé, la cure post-natale se pratique de 3 à 8 mois après l'accouchement. Ce forfait comprend, très souvent, une rééducation périnéale et des soins aidant la jeune maman à



retrouver son tonus musculaire et sa forme. Certains centres proposent également des soins avec bébé et sont dotés d'une nurserie pour prendre soin du bébé pendant les soins de la maman. Il faut noter que beaucoup de centres exigent que le bébé ait un certificat de bonne santé ou certains vaccins.

Future Maman Les soins de thalassothérapie n'étant pas tous adaptés aux femmes enceintes, certains centres proposent des cures pour les futures mamans avec des programmes allégés combinant des soins de thalassothérapie très doux et des soins de beauté. Idéal pour se ressourcer avant la naissance de bébé. Cure à réaliser entre le 4^e et le 7^e mois de grossesse.

Sevrage Tabagique Soins d'hydrothérapie, activités physiques et de relaxation pour réussir le sevrage tabagique et retrouver tonus et vitalité. Une approche similaire au forfait anti-stress est proposée pour l'aide au sevrage tabagique avec, en plus, des aérosols marins, individuels ou collectifs, qui dégagent les voies respiratoires.

Minceur / Anti-Cellulite Une sélection de soins favorisant l'élimination de la surcharge pondérale et de la cellulite. Les soins additionnels les plus fréquents sont les enveloppements d'algues, les massages locaux, les douches à jet qui activent la circulation sanguine et le Cellu M6. La diététique reste la pierre angulaire de ce type de cure avec un régime adapté, un bilan et un encadrement diététique, ainsi que de nombreux conseils pour conserver les bienfaits de la cure minceur au-delà de votre séjour. La cure d'amincissement comprend également un programme complet d'exercices et parfois des cours de cuisine. Il convient de souligner que la motivation du candidat à la minceur joue un rôle déterminant.

Thalasso & Spa / Massages du monde Compte tenu de l'intérêt croissant pour les thérapies traditionnelles et les soins de médecine énergétique, de

nombreux centres offrent aujourd'hui des forfaits associant traitements marins et soins issus des traditions orientales, tels qu'ayurveda, shiatsu, tui na, massage balinaise, réflexologie, sophrologie. Certains forfaits incluent également un ou deux soins de beauté.

Détox De sources de pollutions encombrant le corps de toxines et l'empêchent d'être au mieux de sa forme. Lorsque les systèmes d'adaptation et d'élimination de l'organisme sont débordés, la liste des effets collatéraux est longue: fatigue, manque d'énergie, nervosité, irritabilité, troubles du sommeil, problèmes de digestion, constipation... Les cures Détox ont pour but de purifier l'organisme, notamment à l'aide de soins drainants et parfois d'une cuisine diététique spéciale Détox, pour insuffler une énergie nouvelle au corps et au mental.

Beauté Proche de la cure remise en forme, mais avec moins de soins de thalassothérapie et plus de soins de beauté du visage et du corps.

Spécial Homme Avec l'augmentation des curistes masculins, plusieurs centres proposent des programmes avec des soins plus toniques, davantage de sport et une approche plus virile de la cure.

Senior / Anti-âge Programme de soins adaptés aux seniors prenant en compte le plus grand nombre des déficits responsables du vieillissement. Des soins de beauté anti-âge complètent parfois cette cure.

Remise en Forme & Sport / Golf Proche de la cure remise en forme mais avec moins de soins de thalassothérapie au profit de programmes sportifs pour ceux qui désirent faire du sport, se mettre ou se remettre au sport.

Duo Cure effectuée en cabine Duo, dédiée aux couples souhaitant s'offrir des moments privilégiés à deux, ou simplement s'offrir des instants de complicité.