

# Palasiet Wellness Clinic & Thalasso\*\*\*\* - Benicassim

Forfait semaine Prix par personne en francs	du 06.03 au 01.04.26 <sup>1)</sup> du 06.04 au 31.05.26 du 14.09 au 31.12.26				du 01.04 au 05.04.26 du 01.06 au 26.07.26 du 31.08 au 13.09.26				du 27.07 au 30.08.26			
	7n / 6j «Anti- Stress» sans transport	7n / 6j «Thalasso & Spa» sans transport	7n / 6j «Yoga» sans transport	Nuit suppl. sans soins	7n / 6j «Anti- Stress» sans transport	7n / 6j «Thalasso & Spa» sans transport	7n / 6j «Yoga» sans transport	Nuit suppl. sans soins	7n / 6j «Anti- Stress» sans transport	7n / 6j «Thalasso & Spa» sans transport	7n / 6j «Yoga» sans transport	Nuit suppl. sans soins
<b>Standard</b> Vue mer	Double Indiv.	<b>2150.-</b> <b>2395.-</b>	<b>2195.-</b> <b>2440.-</b>	<b>1990.-</b> <b>2255.-</b>	<b>155.-</b> <b>190.-</b>	<b>2220.-</b> <b>2465.-</b>	<b>2195.-</b> <b>2440.-</b>	<b>2080.-</b> <b>2325.-</b>	<b>165.-</b> <b>200.-</b>	<b>2325.-</b> <b>2595.-</b>	<b>2195.-</b> <b>2440.-</b>	<b>2185.-</b> <b>2465.-</b>
<b>Supérieure</b> Vue mer - rénovée	Double Indiv.	<b>2290.-</b> <b>2640.-</b>	<b>2350.-</b> <b>2695.-</b>	<b>2115.-</b> <b>2500.-</b>	<b>170.-</b> <b>225.-</b>	<b>2360.-</b> <b>2745.-</b>	<b>2350.-</b> <b>2695.-</b>	<b>2220.-</b> <b>2570.-</b>	<b>185.-</b> <b>235.-</b>	<b>2430.-</b> <b>2850.-</b>	<b>2350.-</b> <b>2695.-</b>	<b>2290.-</b> <b>2710.-</b>
<b>Supérieure avec salon</b> Vue mer - rénovée	Double Indiv.	<b>2360.-</b> <b>2815.-</b>	<b>2440.-</b> <b>2875.-</b>	<b>2220.-</b> <b>2675.-</b>	<b>185.-</b> <b>250.-</b>	<b>2430.-</b> <b>2885.-</b>	<b>2440.-</b> <b>2875.-</b>	<b>2290.-</b> <b>2745.-</b>	<b>195.-</b> <b>260.-</b>	<b>2535.-</b> <b>3025.-</b>	<b>2440.-</b> <b>2875.-</b>	<b>2395.-</b> <b>2885.-</b>
<b>Suite Palasiet</b> Vue mer - rénovée	Double	<b>3480.-</b>	<b>2785.-</b>	<b>3340.-</b>	<b>345.-</b>	<b>2780.-</b>	<b>2785.-</b>	<b>2640.-</b>	<b>245.-</b>	<b>2885.-</b>	<b>2785.-</b>	<b>2745.-</b>
Supplément pension complète		<b>315.-</b>	<b>315.-</b>	<b>315.-</b>	<b>45.-</b>	<b>315.-</b>	<b>315.-</b>	<b>315.-</b>	<b>45.-</b>	<b>315.-</b>	<b>315.-</b>	<b>45.-</b>
Réduction accompagnant non curiste en chambre double		<b>1065.-</b>	<b>955.-</b>	<b>925.-</b>	-	<b>1065.-</b>	<b>955.-</b>	<b>925.-</b>	-	<b>1065.-</b>	<b>955.-</b>	<b>925.-</b>

## PRESTATIONS INCLUSES

Le forfait «Anti-Stress» comprend:

- 7 nuits en demi-pension
- 6 jours de cure Anti-Stress & Relaxation(27 soins & activités)
- Visite médicale

Le forfait «Thalasso & Spa» comprend:

- 7 nuits en demi-pension
- 6 jours de cure Thalasso & Spa(23 soins & activités)
- Visite médicale

Le forfait «Yoga» comprend:

- 7 nuits en demi-pension
- 6 jours de cure Yoga(6 cours de Yoga & méditation et 11 soins & activités)
- Visite médicale

## HEBERGEMENT

<sup>1)</sup>Fermeture saisonnière: de début janvier à mi-mars

A noter: taxe de séjour à régler sur place

## TRANSPORT ET TRANSFERTS

Avion:

- Vol direct SWISS ou easyJet de Genève à Valence. Prix sur demande.
- Vol direct SWISS ou easyJet de Genève à Barcelone. Prix sur demande

Transferts:

- Transferts privés organisés par l'hôtel (réservation obligatoire à l'inscription):  
- aéroport de Valence/hôtel ou retour: CHF 140.- par voiture/trajet  
- aéroport de Barcelone/hôtel ou retour: CHF 420.- par voiture/trajet

Location de voiture: prix sur demande

## PROGRAMMES THALASSO & YOGA

**Anti-Stress & Relaxation:** compris dans le forfait de base

6 jours/27 soins & activités - Programme pour retrouver un équilibre et bien-être, incluant 1 massage aromatique (50 min), 1 massage crâne et visage (20 min), 1 massage Pindas Weda (40 min), 1 soin du visage Acuenergy (75 min), 2 bains marins aux algues, 6 parcours bio-marin, 4 parcours spécial Phlébite, 3 séances d'aquagym, 3 séances de tonification musculaire et 3 activités bien-être à choix (Pilates, Yoga, Stretching, Tai Chi, Réveil Vital, marche matinale, Barre Dance, atelier de relaxation ou introduction à la méditation). Également inclus: 1 conférence sur l'alimentation saine et 1 cours de cuisine bien-être.

**Thalasso-Thérapeutique:** supplément CHF 210.-

6 jours/35 soins & activités - cure recommandées aux personnes souffrant de **problèmes rhumatismaux, circulatoires ou de fibromyalgie**. Au programme (adapté après la visite médicale selon les besoins): 2 bains hydromassants aux algues, 2 applications de boues marines (froides ou chaudes), 2 massages thérapeutiques (40 min), 2 séances avec un kinésithérapeute, 2 séances de diathermie, 5 parcours bio-marin, 6 parcours spécial Phlébite, 6 séances d'aquagym, 3 séances de tonification musculaire et 3 activités bien-être à choix (Pilates, Yoga, Stretching, Tai Chi, Réveil Vital, marche matinale, Barre Dance, atelier de relaxation ou introduction à la méditation). Également inclus: 1 conférence sur l'alimentation saine et 1 cours de cuisine bien-être.

**Ménopause Vitale:** supplément CHF 575.-

6 jours/32 soins & activités - Programme pour aider les femmes à traverser la ménopause avec bien-être et confiance, incluant 6 parcours bio-marin, 1 enveloppement aux algues, 1 bain bouillonnant aux huiles essentielles, 1 massage aromatique (50 min), 1 cataplasme Yin/Yang, 1 gommage corps (50 min), 1 revitalisation par les vitamines, 1 séance de LPG, 6 cours d'aquagym, 6 séances de tonification musculaire, 1 séance de Pilates Reformer et activités bien-être à choix (Pilates, Yoga, Stretching, Tai Chi, Réveil Vital, marche matinale, Barre Dance, atelier de relaxation ou introduction à la méditation). Également inclus: 1 consultation et suivi diététique, 1 conférence sur l'alimentation et un cours de cuisine bien-être.

**Longévité (pension complète personnalisée incluse):** suppl. CHF 1380.-  
6 jours/38 soins & activités - Programme visant à améliorer la santé métabolique et cognitive pour un vieillissement actif et sain. Objectifs: améliorer la santé cardiovasculaire par l'exercice, une alimentation équilibrée et des techniques de relaxation, renforcer le système immunitaire grâce à

une nutrition adéquate, un sommeil réparateur et des pratiques de bien-être, augmenter la vitalité et l'énergie par des stratégies d'activité physique et de récupération et réduire le stress et l'anxiété via des techniques de relaxation et de mindfulness. Inclus: divers rendez-vous expert (médical, nutritionnel, sportif, esthétique), 6 parcours bio-marin, 1 enveloppement aux algues, 2 bains marins aux algues, 1 massage Océan (50 min), 1 gommage corps (50 min), 1 revitalisation par les vitamines, 2 soins du visage (50 min), 1 séance de lymphodrainer localisé (50 min), 4 ateliers santé à choix, 2 marches matinales, 1 réveil vital, séances de tonification musculaire et 3 activités bien-être à choix (Pilates, Yoga, Stretching, Tai Chi, Réveil Vital, marche matinale, Barre Dance, atelier de relaxation ou introduction à la méditation).

**Minceur - Léger (pension complète diététique oblig. incluse):** supplément CHF 580.-

6 jours/38 soins & activités - Programme pour affiner la silhouette incluant 2 bains hydromassants aux algues, 1 gommage corps (50 min), 1 soin remodelant corps (50 min), 1 séance de pressothérapie, 1 soin minceur (laser lipolytique), 1 enveloppement aux algues, 1 douche à jet, 6 parcours bio-marin, 6 parcours spécial Phlébite, 6 séances de tonification musculaire ou gym, 2 marches guidées matinales, 1 réveil vital et 4 activités bien-être à choix (Pilates, Yoga, Stretching, Tai Chi, Réveil Vital, marche matinale, Barre Dance, atelier de relaxation ou introduction à la méditation). Le programme inclut également 1 consultation et suivi diététique, 1 cours de cuisine bien-être et 1 rendez-vous et suivi avec un coach sportif.

**Minceur - Modéré (pension complète diététique oblig. incluse):** supplément CHF 675.-

6 jours/39 soins & activités - Programme pour amorcer une perte de poids incluant 3 bains bouillonnants aux algues, 1 gommage corps (50 min), 1 soin remodelant corps (50 min), 1 soin minceur LPG, 2 séances de pressothérapie, 1 soin minceur (laser lipolytique), 1 enveloppement aux algues, 1 douche à jet, 6 parcours bio-marin, 5 parcours spécial Phlébite, 6 séances de tonification musculaire ou gym, 6 cours d'aquagym, 2 marches guidées matinales, 1 réveil vital et 2 activités bien-être à choix (Pilates, Yoga, Stretching, Tai Chi, Réveil Vital, marche matinale, Barre Dance, atelier de relaxation ou introduction à la méditation). Le programme inclut également 1 consultation et suivi diététique, 1 cours de cuisine bien-être et 1 rendez-vous et suivi avec un coach sportif.

**Minceur - Intensif (pension complète diététique oblig. incluse):** supplément CHF 850.-

6 jours/43 soins & activités - Programme pour perdre du poids incluant 2 bains bouillonnants aux algues, 1 gommage corps (50 min), 1 soin remodelant corps (50 min), 2 séances de pressothérapie, 4 soins minceur (laser lipolytique, LPG, Ideal From et Adipologie), 1 enveloppement aux algues, 1 douche à jet, 6 parcours bio-marin, 6 parcours spécial Phlébite, 6 séances de tonification musculaire ou gym, 2 marches guidées matinales, 1 réveil vital et 4 activités bien-être à choix (Pilates, Yoga, Stretching, Tai Chi, Réveil Vital, marche matinale, Barre Dance, atelier de relaxation ou introduction à la méditation). Le programme inclut également 1 consultation et suivi diététique, 1 cours de cuisine bien-être et 1 rendez-vous et suivi avec un coach sportif.

**Thalasso & Spa:** compris dans le forfait de base

6 jours - Programme cocooning «Exclusif Destinations Santé» comprenant 23 soins & activités, dont 1 gommage corps (50 min), 1 massage sous pluie marine, 1 bain hydromassant aux algues, 1 enveloppement aux algues, 1 application de boues marines, 1 douche à jet, 1 réflexologie plantaire, 1 massage bien-être crâne et visage, 1 soin du visage, 1 massage canne de bambou (50 min), 1 massage détente (40 min), 1 massage aux tampons d'herbes chauds (30 min), 6 parcours bio-marin, 3 cours d'aquagym, 1 séance de stretching et 1 séance de yoga.

**Yoga:** compris dans le forfait de base

6 jours - Cure alliant yoga, méditation et soins. Au programme, 1 conférence sur les cinq principes du Yoga, 6 séances collectives de Yoga (60 min) et de méditation (30 min) le matin ou l'après-midi, 6 parcours bio-marin, 1 parcours spécial Phlébite, 1 bain hydromassant aux huiles essentielles, 1 massage Prana et Dara (50 min), 1 massage Pindasweda (25 min) et 1 massage aromatique anti-stress (50 min).

**Visite médicale d'entrée incluse (médecin présent du lundi matin au samedi matin).**

**Fournis par la thalasso:** linges, peignoir. Sandales à apporter ou en vente sur place (env.15€).