

## **Programme silhouette :** **Renaissance du corps, affinement de la ligne**

C'est une prise en charge globale, alliant soins thermaux, activités physiques adaptées, diététique personnalisée, un hébergement dans un cadre historique classé à Salies-de-Béarn, petite ville pleine de charme.

Ce programme très complet a été élaboré avec les professionnels de la Remise en Forme, de la médecine thermique, de la préparation physique et de la restauration de la station.

### **Les soins du programme silhouette – minceur**

Pour avoir un maximum de chance de réussite, le programme est composé de 10 jours avec 56 soins personnalisés et pratiques variées. Le séjour est articulé de façon à trouver un équilibre entre les différentes pratiques programmées chaque jour et pour viser une efficacité optimale. (voir tableau joint)

La journée du dimanche inclut uniquement une pratique libre et pourra être consacrée au repos et à la visite du Béarn et du Pays basque.

### **Les soins de balnéo :**

L'eau thermale de Salies-de-Béarn est 10 fois plus salée que l'océan et contient de nombreux oligo-éléments. Cette composition exceptionnelle sera votre atout pour un séjour où les exercices et soins proposés vont vous redonner tonicité, détente, drainage et raffermissement.

✓ **Les bains aux algues amincissantes (5) :** des jets latéraux et bulles d'air activent le bain bouillonnant d'eau thermale additionné d'algues drainantes, à la température de confort (37°) et activé par des. Il procure une relaxation musculaire et favorise le drainage des membres inférieurs. Durée : 20 minutes.

✓ **La douche minceur personnalisée (4) :** Massage à distance par un jet d'eau thermale qui favorise la vascularisation des tissus et raffermi la peau. La durée entre 7 et 10 mn est adaptée à chaque personne. Le contrôle des mensurations est effectué régulièrement.

✓ **La pressothérapie (4) :** Drainage lymphatique mécanique sur les jambes, agissant sur la circulation veineuse. Soulage l'effet «jambes lourdes ». Bénéfice immédiat. Préconisé notamment pour les sportifs. Durée : 15 minutes.

✓ **Les modelages drainants (5) :** les techniques utilisées réactivent le flux de la lymphe et favorisent l'élimination des toxines en utilisant des huiles de massage végétales naturelles bio. Durée : 30 minutes de relaxation.

✓ **Enveloppement d'algues (5) :** l'effet prolongé et répété du fucus est réputé pour ses qualités amincissantes et drainantes. Il apporte aussi une véritable re-minéralisation de l'épiderme et favorise la détoxification de l'organisme. Durée 20 minutes

## Les piscines

Les thermes de Salies-de-Béarn disposent de 2 espaces piscines distincts en eau douce et en eau salée constamment encadrés par un personnel qualifié.

✓ **Aquagym (4)**: Cours de gymnastique tonique en piscine salée, permettant un renforcement musculaire en utilisant la résistance et la portance de l'eau. L'aquagym favorise l'amplitude articulaire, la musculation et l'assouplissement. Durée :45 minutes

✓ **Détente aquatique (10)** : chaque jour, accès de 1h30. l'espace se compose de 2 bassins (plus de 200 m<sup>2</sup>). L'un d'eau salée à 32° est équipé de jets d'hydromassage, geysers, bains bouillonnants, banquette relaxante, cascades, cols de cygne (profondeur du bassin: 1,30 m) pour une cure de relaxation bienfaisante. L'autre d'eau douce est agrémenté de nage à contre courant et hydrojets.

✓ **Hamman, sauna et bain californien (10)** : ces pratiques apportent sudation, contribuent à l'élimination des toxines et procurent relaxation.

## Les pratiques sportives

Toutes ces activités sont réalisées sous la conduite de professionnels diplômés d'état. Nos moniteurs vous montrent les meilleures techniques de musculation en accompagnement à votre démarche d'amaigrissement tout en veillant à ce que ces exercices riment avec plaisir.

✓ **Gym douce (1)** : éveil du corps à des pratiques combinant étirements, exercices musculaires et méthodes de respiration. Durée : 30 minutes.

✓ **Pilates (1)**: méthodes douces (placement précis, mouvements lents, respiration profonde) qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps (impact musculaire). Cette méthode a pour but d'harmoniser la silhouette en apportant une plus grande force intérieure. Durée : 1 heure.

✓ **Plate-forme oscillante & coaching (5)** : favorise l'amincissement en brûlant de la graisse grâce à un exercice faisant travailler le cœur et améliorant la circulation sanguine.... Son utilisation est encadrée et suivie d'exercices avec un moniteur ? Durée : 30 minutes.

✓ **Stretching (1)** : séance de relaxation et d'étirements permettant de gagner en souplesse et en mobilité articulaire. Durée : 30 minutes.

Idéalement ce cocktail de pratiques douces sera à poursuivre toute l'année pour conserver le bénéfice des acquis de la cure silhouette-minceur.

## Votre Hôtel et vos repas

L'hôtel du parc est un établissement datant de la fin du 19ème siècle, héritage de l'Age d'or du thermalisme à Salies-de-Béarn. C'est un bâtiment classé Monument Historique dont l'atrium est particulièrement spectaculaire. Il se situe face à l'espace de Balnéothérapie et à 2 pas des commerces, des services et du cinéma.

Entièrement rénovées en 2007, ses chambres climatisées et insonorisées offrent des volumes spacieux (plus de 20 m<sup>2</sup> en moyenne), une décoration sobre et un excellent niveau de confort. Séjour relaxant et de grande qualité garanti entre Pays basque et Béarn !

Depuis son ouverture, cet hôtel a accueilli de nombreux séjours pour sportifs de très haut niveau avec programmes nutritionnels adaptés.

Ce séjour est en **pension complète** du dîner de votre arrivée au petit déjeuner du jour de départ. 1 **bouteille d'eau de source** est disponible dans votre chambre tous les jours. Quelques exemples de menus proposés au restaurant « Au fil du temps » :

Entrées	Plats	Desserts
Poireaux vinaigrette	Jambonnette de dinde	Tarte aux pommes
Salade d'endives au roquefort	Filet de lieu au basilic	Crème caramel
Tomate mozzarella	Magret de canard sans peau	Salade de fruits
Potage pois cassés	Carré de porc	Pomme rôtie au four
Potage chou fleur	Darne de merlu sauce citron	Bavarois framboise
Velouté d'asperge	Paleron carotte	Bavarois chocolat
Velouté de tomates	Escalope de volaille	Tarte citron
Tomate antiboise	champignon	Tarte myrtille
Feuilleté au jambon	Lomo basquaise	Fromage blanc coulis de fruits rouges
Salade de paleron	Dorade au vin blanc	Entremet poire caramel
Salade d'avocat et pamplemousse	Rôti de bœuf	Entremet mandarine
Rillettes de saumon	Dos de cabillaud à l'estragon	Mousse chocolat
Salade de chèvre	Poulet rôti au thym	Ananas rôti
Salade de Haddock	Filet de julienne au curry	Tarte framboise
Salade de concombre et crevettes	Filet de panga	Mousse aux fruits
Tarte à l'oignon	Thon aux olives	Fruits (deux fois)
Œuf poché basquaise	Endives au jambon	Soufflé au caramel
Salade de lentille	Basse cote grillée	Sorbet deux boules
Salade maraîchère	Truite aux amandes	Poire pochée aux épices
Salade d'aile de raie au safran	Faux filet	Charlottes aux fraises
Tarte aux légumes	Saumon à l'estragon	

Cet équilibre nutritionnel inspirera votre propre cuisine et vos habitudes alimentaires lors de votre retour à la maison !

### **Votre prise en charge médicale**

Pour assurer un bon accompagnement médical, **2 consultations** sont organisées dans le cadre de notre formule silhouette – minceur. Ces rendez-vous ne sont pas inclus dans nos tarifs.

La **première consultation** est programmée le lundi après-midi de votre arrivée, avant le début des soins. Elle aura un double objectif :

- **valider la composition du forfait** de soins en fonction de votre état de santé général. En cas de besoin, le médecin prescrirait des pratiques de remplacement.
- définir le **régime alimentaire personnalisé** qui sera transmis et respecté par le restaurant « Au fil du temps » de l'hôtel, en tenant compte de vos goûts et d'éventuels besoins nutritionnels spécifiques.

La **seconde visite** permettra de faire le **bilan** de votre séjour. L'impact des différentes pratiques mises en œuvre et du programme nutritionnel suivi pendant le séjour sera évalué.

<b>Séjour hôtel*** Tarifs 2009</b>	<b>11 nuits</b>	Forfait PC base 1 curiste + 1 accompagnant	<b>1 329,00 €/pers</b>
		Forfait PC base 1 pers	<b>2 105,00 €</b>
		Forfait PC base 2 pers	<b>1 752,00 €/pers</b>

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gym douce</li> <li>✓ Bain aux algues amincissantes</li> <li>✓ Modelage drainant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aquagym</li> <li>✓ Douche minceur</li> <li>✓ Enveloppement d'algues amincissantes</li> <li>✓ Pressothérapie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aquagym</li> <li>✓ Bain aux algues amincissantes</li> <li>✓ Modelage drainant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pilates</li> <li>✓ Douche minceur</li> <li>✓ Pressothérapie</li> <li>✓ Enveloppement d'algues amincissantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aquagym</li> <li>✓ Bain aux algues amincissantes</li> <li>✓ Modelage drainant</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Arrivée à l'hôtel</li> <li>✓ Rendez-vous chez le médecin</li> <li>✓ Dîner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1h30 à l'espace de détente aquatique</li> <li>✓ Plate-forme &amp; coaching</li> <li>✓ hammam, sauna et bain californien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1h30 à l'espace de détente aquatique</li> <li>✓ hammam, sauna et bain californien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1h30 à l'espace de détente aquatique</li> <li>✓ Plate-forme &amp; coaching</li> <li>✓ hammam, sauna et bain californien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1h30 à l'espace de détente aquatique</li> <li>✓ hammam, sauna et bain californien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1h30 à l'espace de détente aquatique</li> <li>✓ Plate-forme &amp; coaching</li> <li>✓ hammam, sauna et bain californien</li> </ul>
<b>Dimanche : 1h30 à l'espace de détente aquatique &amp; repos</b>					
<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pilates</li> <li>✓ Douche minceur</li> <li>✓ Pressothérapie</li> <li>✓ Enveloppement d'algues amincissantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Stretching</li> <li>✓ Bain aux algues amincissantes</li> <li>✓ Modelage drainant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aquagym</li> <li>✓ Douche minceur</li> <li>✓ Enveloppement d'algues amincissantes</li> <li>✓ Pressothérapie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bain aux algues amincissantes</li> <li>✓ Modelage drainant</li> <li>✓ Enveloppement d'algues amincissantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rendez-vous chez le médecin</li> <li>✓ Fin des prestations</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1h30 à l'espace de détente aquatique</li> <li>✓ hammam, sauna et bain californien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1h30 à l'espace de détente aquatique</li> <li>✓ Plate-forme &amp; coaching</li> <li>✓ hammam, sauna et bain californien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1h30 à l'espace de détente aquatique</li> <li>✓ hammam, sauna et bain californien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1h30 à l'espace de détente aquatique</li> <li>✓ Plate-forme &amp; coaching</li> <li>✓ hammam, sauna et bain californien</li> </ul>		