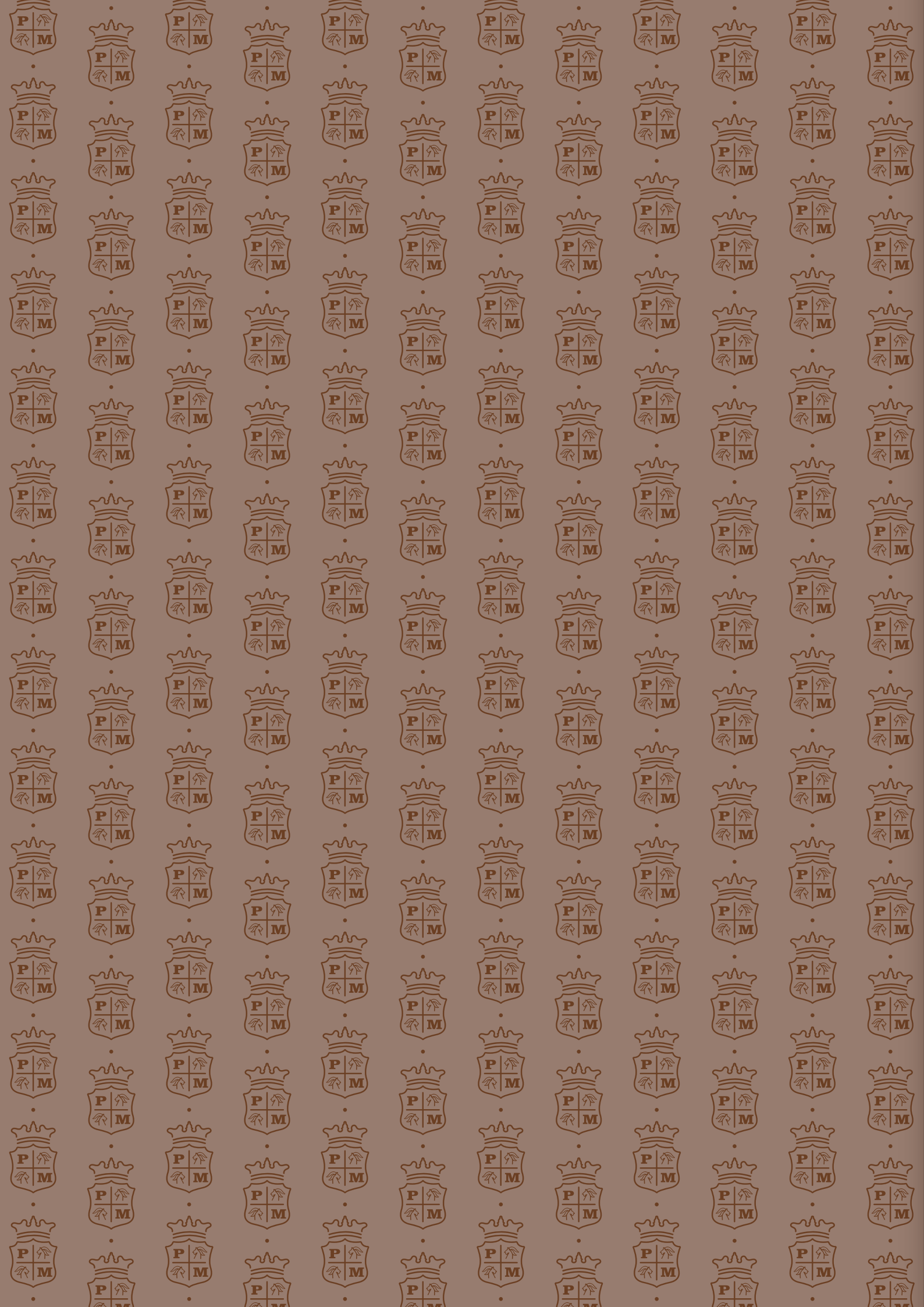




# **PALACE**

M E R A N O

Revital® for Longevity



# Révélez votre plein potentiel santé

Le véritable bien-être commence par la prise de conscience que vous méritez ce qu’il y a de meilleur. Il s’agit d’être à l’écoute de soi, de reconnaître votre valeur et de prendre soin de ce qui fait votre singularité. Depuis plus de vingt ans, notre **Revital Method®** incarne cette vision à travers une approche holistique unique, qui associe médecine fonctionnelle, soins allopathiques et Médecine Traditionnelle Chinoise. Un parcours personnalisé qui favorise la **régénération cellulaire**, **ralentit le vieillissement** et veille à votre équilibre global.

Nous avons été les **premiers en Italie** à révéler tout le potentiel du pouvoir de la Détox, en ouvrant une nouvelle voie vers une santé régénérée, profonde et intérieure. Parce que votre quête d’équilibre mérite une attention particulière, notre équipe médicale experte vous guide au fil d’un **programme personnalisé**, associant soins ciblés et **protocoles sur mesure**, créés pour répondre avec justesse à vos besoins.

Tout commence avec vous.

# Detox & Longevity

**Purifier** son organisme. **Réactiver** le métabolisme, **renforcer** le système immunitaire et retarder le vieillissement cellulaire.

## 6 JOURS

- Programme Diététique Palace Detox®
- 1 Bilan bioénergétique
- 5 Traitements bioénergétiques
- 1 Densitométrie corporelle (scanner DEXA), sous réserve d'une évaluation médicale
- 1 Analyse de l'équilibre oxydatif et du pH
- 1 Consultation nutritionnelle
- 1 Élaboration du programme alimentaire pour l'après-cure
- 6 Massages énergétiques
- 6 Cures hydro-fango énergétiques en trois phases:
  - ✓ Hydro-aromathérapie
  - ✓ Fangothérapie
  - ✓ Hydrojet
- Réveil énergétique du matin
- Détente dans l'espace piscines et saunas
- Fitness et activités physiques de groupe en salle
- E-bikes et activités de plein air

**À partir de** € 4.550,00  
Le prix ne comprend pas l'hébergement

**Extra: 3 visites médicales obligatoires** € 332,00  
Visite médicale  
Contrôle  
Assistance

## 4 JOURS

- Programme Diététique Palace Detox®
- 1 Bilan bioénergétique
- 4 Traitements bioénergétiques
- 1 Consultation nutritionnelle
- 1 Élaboration du programme alimentaire pour l'après-cure
- 4 Massages énergétiques
- 4 Cures hydro-fango énergétiques en trois phases:
  - ✓ Hydro-aromathérapie
  - ✓ Fangothérapie
  - ✓ Hydrojet
- Réveil énergétique du matin
- Détente dans l'espace piscines et saunas
- Fitness et activités physiques de groupe en salle
- E-bikes et activités de plein air

**À partir de** € 3.050,00  
Le prix ne comprend pas l'hébergement

**Extra: 2 visites médicales obligatoires** € 242,00  
Visite médicale  
Contrôle





# Sport & Remise en forme

Vitalité est le mot d'ordre. **Faire le plein d'énergie** avec les programmes Sport & Remise en Forme.

## 6 JOURS

- Programme Diététique Palace Detox® ou Palace Biolight®
- 1 Bilan sportif bioénergétique
- 5 Traitements bioénergétiques
- 1 Densitométrie corporelle (scanner DEXA), sous réserve d'une évaluation médicale
- 1 Consultation nutritionnelle
- 1 Élaboration programme alimentaire pour l'après-cure
- 3 Perfusions de vitamines, sous réserve d'une évaluation médicale
- 6 Massages énergétiques
- 6 Cures hydro-fango énergétiques en trois phases:
  - ✓ Hydro-aromathérapie
  - ✓ Fangothérapie
  - ✓ Hydrojet
- 3 Séances avec un entraîneur sportif personnel
- 3 "Marches en plein air" guidées
- Réveil énergétique du matin
- Détente dans l'espace piscines et saunas
- Fitness et activités physiques de groupe en salle
- E-bikes

**À partir de** € 5.450,00  
Le prix ne comprend pas l'hébergement

**Extra: 3 visites médicales obligatoires** € 332,00  
Visite médicale  
Contrôle  
Assistance

## 4 JOURS

- Programme Diététique Palace Detox® ou Palace Biolight®
- 1 Bilan sportif bioénergétique
- 4 Traitements bioénergétiques
- 1 Densitométrie corporelle (scanner DEXA), sous réserve d'une évaluation médicale
- 1 Consultation nutritionnelle
- 1 Élaboration programme alimentaire pour l'après-cure
- 2 Perfusions de vitamines, sous réserve d'une évaluation médicale
- 4 Massages énergétiques
- 4 Cures hydro-fango énergétiques en trois phases:
  - ✓ Hydro-aromathérapie
  - ✓ Fangothérapie
  - ✓ Hydrojet
- 2 Séances avec un entraîneur sportif personnel
- 2 "Marches en plein air" guidées
- Réveil énergétique du matin
- Détente dans l'espace piscines et saunas
- Fitness et activités physiques de groupe en salle
- E-bikes

**À partir de** € 3.900,00  
Le prix ne comprend pas l'hébergement

**Extra: 2 visites médicales obligatoires** € 242,00  
Visite médicale  
Contrôle

# Sport Performance

Optimisez vos performances avec un **programme sur mesure**, basé sur des diagnostics avancés et un parcours complet d'entraînement, de récupération et de nutrition spécifique.

## 6 JOURS

- Programme Diététique Palace Sport®
- 1 Évaluation biomécanique
- 1 Évaluation posturale
- 2 Évaluation cognitive - sport
- 1 Densitométrie corporelle (Scanner DEXA), sous réserve d'une évaluation médicale
- Analyse sanguine
- 5 Séances avec entraîneur sportif personnel
- 4 Séances de performance cognitive
- 5 Traitement au choix entre Cryobody ou Dry-floating
- 1 Consultation nutritionnelle
- 1 Élaboration du programme alimentaire pour l'après-cure
- 6 Massages énergétiques
- 6 Cures hydro-fango énergétiques en trois phases :
  - ✓ Hydro-aromathérapie
  - ✓ Fangothérapie
  - ✓ Hydrojet
- Réveil énergétique du matin
- Détente dans l'espace piscines et saunas
- Fitness et activités physiques de groupe en salle
- E-bikes et activités de plein air

**À partir de** € 6.150,00  
Le prix ne comprend pas l'hébergement

**Extra: 3 visites médicales obligatoires** € 332,00  
Visite médicale  
Contrôle  
Assistance





# Relax & Balance

Retrouver l'**équilibre intérieur** grâce à des techniques de relaxation du corps, de l'esprit et à la respiration yogique.

## 6 JOURS

- Programme Diététique Palace Detox® ou Palace Biolight®
- Analyse sanguine
- 1 Bilan bioénergétique
- 2 Évaluation cognitive
- 2 Floating thérapie
- 1 Traitement Total relax
- 1 Massage Yoga
- 6 Séances Biofeedback
- 2 Perfusions de vitamines
- 4 Traitements bioénergétiques
- 2 Yoga individuel
- 6 Massages énergétiques
- 6 Cures hydro-fango énergétiques en trois phases :
  - ✓ Hydro-aromathérapie
  - ✓ Fangothérapie
  - ✓ Hydrojet
- Réveil énergétique du matin
- Détente dans l'espace piscines et saunas
- Fitness et activités physiques de groupe en salle
- E-bikes et activités de plein air

**À partir de € 5.200,00**

Le prix ne comprend pas l'hébergement

**Extra: 3 visites médicales obligatoires € 332,00**

Visite médicale  
Contrôle  
Assistance

# Revital SPA®

S'offrir une **pause détente** pour une vie saine.

## 6 JOURS

- Programme Diététique Palace Detox® ou Palace Biolight®
- 1 Consultation nutritionnelle
- 6 Massages énergétiques
- 6 Cures hydro-fango énergétiques en trois phases:
  - ✓ Hydro-aromathérapie
  - ✓ Fangothérapie
  - ✓ Hydrojet
- Réveil énergétique du matin
- Détente dans l'espace piscines et saunas
- Fitness et activités physiques de groupe en salle
- E-bikes et activités de plein air

**À partir de** € 3.615,00

Le prix ne comprend pas l'hébergement

**Extra: 1 visite médicale obligatoire** € 132,00

## 4 JOURS

- Programme Diététique Palace Detox® ou Palace Biolight®
- 1 Consultation nutritionnelle
- 4 Massages énergétiques
- 4 Cures hydro-fango énergétiques en trois phases:
  - ✓ Hydro-aromathérapie
  - ✓ Fangothérapie
  - ✓ Hydrojet
- Réveil énergétique du matin
- Détente dans l'espace piscines et saunas
- Fitness et activités physiques de groupe en salle
- E-bikes et activités de plein air

**À partir de** € 2.450,00

Le prix ne comprend pas l'hébergement

**Extra: 1 visite médicale obligatoire** € 132,00





# Mindexercise

## Module complémentaire aux programmes ou séjour Palace Merano

Découvrez les bienfaits extraordinaires des traitements Revital® avec notre équipe d'experts en bien-être.

Le module **Mindexercise** peut être intégré aux programmes de soins personnalisés ou ajouté à votre séjour hebdomadaire pour une expérience stimulante de bien-être.

Conçu pour ceux qui souhaitent améliorer leur activité cognitive, leur concentration et renforcer leur mémoire, **Mindexercise** vous aidera à atteindre un équilibre optimal et une plus grande vitalité cérébrale.

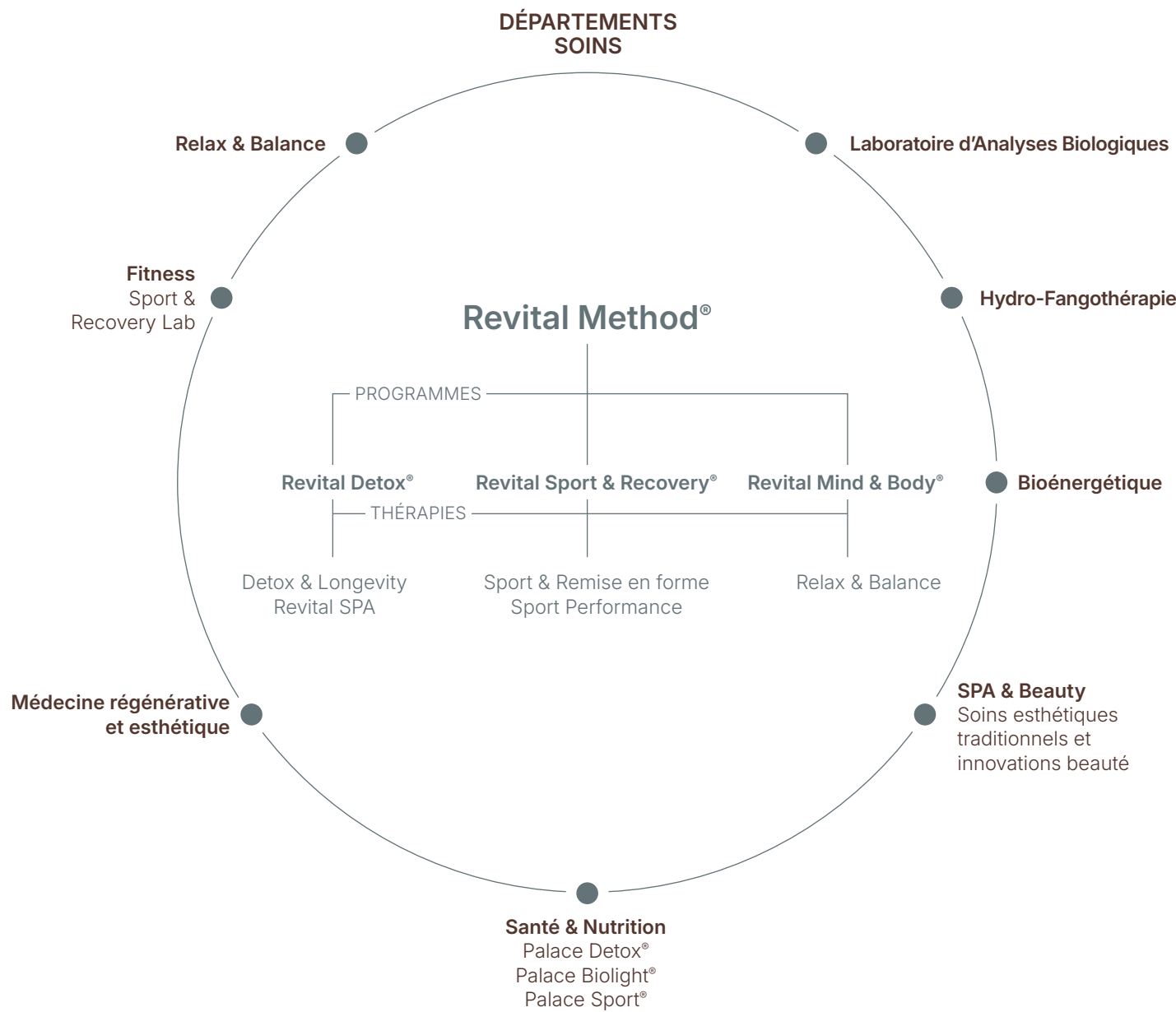
### MINDEXERCISE (EXERCICE MENTAL POUR LA SANTÉ)

- Analyse de sang
- 2 perfusions vitaminiques
- 2 évaluations cognitives
- 4 performances cognitives
- Activité physique en groupe

À partir de **€ 800,00**  
Le prix ne comprend pas l'hébergement

# Les départements

Huit départements, une équipe spécialisée et qualifiée, des soins individualisés pour retrouver votre équilibre psychophysique et un nouveau bien-être esthétique.



# Carte des soins

## SANTÉ & NUTRITION

### Contrôles et soins médicaux

- Analyses de laboratoire
- Densitométrie osseuse et corporelle (Scanneur DEXA)
- Hydrothérapie du côlon
- Ostéopathie
- Massophysiothérapie
- Thérapie de revitalisation (perfusion)
- Ozonothérapie
- Acupuncture
- Thérapies par inhalation

### Nutrition

- Consultation nutritionnelle
- Évaluation des intolérances alimentaires
- Élaboration d'un programme alimentaire personnalisé
- Menus Palace Détox®, Biolight® ou Sport®
- Cours de cuisine

## SPA & BEAUTY

### Soins

- Massage énergétique
- Soin du visage (détox, anti-âge, drainant, illuminant)
- Soin de l'abdomen
- Soin du cuir chevelu, tête et épaules
- Soin cellulite
- Massage drainant lymphatique
- Réflexologie plantaire
- Traitement du dos
- Massage connectif-réflexif

## Soins esthétiques traditionnels

- Manucure
- Manucure en gel
- Pédicure
- Épilation
- Peeling

## Innovative Beauty

- Digital press
- Onde de choc - Storz medical
- Robolex
- Trilipo - body shaper
- Rexon-age
- Oxypolar
- Indiba® Deep Care
- Skineo
- Plasmozonic
- MesoJet
- Regain Style

## FITNESS & SPORT LAB

- Entraînement individuel
- Pilates - Pilates Reformer
- Kinesis
- TRX
- Vacu power
- Marche en plein air
- Évaluation posturale
- Évaluation biomécanique
- Bilan et performances cognitives
- Cryobody
- DryFloating

Leçons particulières sur demande: Natation, Tennis, Ski, Golf, Randonnée en montagne

## RELAX & BALANCE

- Réveil énergétique
- Massage yoga
- Thérapie Floating
- Total relax
- Biofeedback
- Yoga one-to-one

## BIOÉNERGÉTIQUE

- Bilan bioénergétique
- Contrôle énergétique
- Soins par résonance cellulaire
- Resonax traitement de la douleur

## HYDRO-FANGO THÉRAPIE

- Hydro-aromathérapie
- Fangothérapie
- Hydrojet

Les clients ont accès gratuitement aux saunas, aux piscines et aux hammams et un espace sauna est réservé aux femmes.



# Santé

## EXAMEN MÉDICAL OBLIGATOIRE

|                                                        |          |
|--------------------------------------------------------|----------|
| Visite initiale, contrôle et visite finale (3 × 30 mn) | € 332,00 |
| Examen médical individuel (30 mn)                      | € 132,00 |

## EXAMEN DE LA COMPOSITION CORPORELLE (SCANNER DEXA)

€ 250,00

(masse grasse - masse musculaire - densité osseuse) - soumis à un examen médical  
30 mn

## HYDROTHERAPIE DU CÔLON

€ 150,00

60 mn

## OSTÉOPATHIE

€ 150,00

60 mn

## MASSOPHYSIOTHÉRAPIE

€ 150,00

60 mn

## OZONOTHÉRAPIE

€ 180,00

La thérapie renforce les défenses de l'organisme, le transport de l'oxygène vers les cellules est optimisé.  
30 mn

## ACUPUNCTURE

€ 90,00

Thérapie chinoise ancestrale visant à stimuler les points d'énergie à l'aide de fines aiguilles stériles.  
Ce soin est exclusivement pratiqué par un médecin spécialisé.  
30 mn

## INHALATION

|           |          |
|-----------|----------|
| 30 mn     | € 40,00  |
| 3 × 30 mn | € 100,00 |

## PERFUSION REVITAL®

€ 150,00

Adapté et personnalisé selon le programme  
30 mn

## ANALYSES DE LABORATOIRE EN CONSULTATION MÉDICALE

- |                      |                                   |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| - Profil général     | - Profil dysmétabolique           | - Intolérances alimentaires (IgG) |
| - Profil hormonal    | - Profil rhumatoïde               | - Profil anti-âge                 |
| - Profil cardiaque   | - Profil acides gras et vitamines | - Analyse d'urine                 |
| - Profil sidérémie   | - Marqueurs tumoraux              | - Antibiogramme                   |
| - Profil ostéoporose | - Helicobacter pylori             |                                   |

# Nutrition

## Palace Détox®

Ce menu est un **nettoyage en profondeur** pour un rééquilibrage fonctionnel et énergétique de l'organisme. Le menu proposé favorise l'**élimination des toxines** organiques par les organes excréteurs, tels que les reins et le foie. Il s'agit d'un programme alimentaire essentiellement végétarien qui fait appel à des **aliments antioxydants**, au pH neutre, riches en vitamines et en minéraux. Ils soutiennent les processus de défense naturelle de l'organisme contre les radicaux libres et le vieillissement cellulaire. Le parcours Détox comprend un « diète liquide » d'une journée à base de bouillons de légumes.

## Palace Biolight®

Le menu propose des plats légers et sains inspirés de la riche **tradition méditerranéenne**. Nous utilisons des **méthodes de préparation** innovantes, visant à préserver pleinement les précieuses propriétés organoleptiques des nutriments.

## Palace Sport®

Le menu proposé est spécialement conçu avec l'utilisation de **nutriments essentiels**, tels que des acides gras sains, des antioxydants, des vitamines et des minéraux. Il est particulièrement adapté aux personnes pratiquant une activité physique intense, comme les athlètes ou ceux engagés dans un entraînement professionnel. L'objectif principal est **d'optimiser les performances physiques et sportives** tout en réduisant les risques de blessures musculaires, grâce à un apport adéquat en nutriments et en calories. Les portions et les aliments sont soigneusement sélectionnés par une équipe de professionnels de la nutrition, qui élaborent un **plan alimentaire équilibré** et spécifiquement adapté aux besoins des individus ayant une activité physique intense. Bien que l'accent soit mis sur une alimentation saine et détoxifiante, ce menu ne comprend pas la phase de « diète hydrique » typique d'un programme détox. En revanche, il inclut une pause nutritionnelle l'après-midi pour soutenir l'énergie nécessaire à l'exécution du programme d'entraînement.

### CONSULTATION NUTRITIONNELLE

€ 90,00

Évaluation des habitudes alimentaires et élaboration d'un plan d'alimentation personnalisé à suivre pendant le soin et à domicile.

30 mn

### COURS DE CUISINE

€ 70,00

En collaboration avec l'équipe de cuisine et sous la supervision de la nutritionniste, découvrez quelques secrets à emporter chez vous. Le cours se déroule directement dans la cuisine.

90 mn

La durée des soins est indicative et comprend également l'accueil du client par l'opérateur.





# SPA & Beauty

## Soins du visage

**SOIN DU VISAGE PURIFIANT ET DÉTOXIFIANT**

€ 160,00

Soin exfoliant et restructurant visant au renouvellement cellulaire de la peau du visage. Fortement recommandé avant d'autres soins spécifiques, il a un effet détoxifiant, purifiant et prépare la peau à une régénération optimale.

60 mn

**SOIN DU VISAGE NOURRISSANT ET ILLUMINATEUR**

€ 160,00

Conçu pour les peaux stressées et ternes. Il a un effet fortement tonifiant et oxygène, hydrate et revitalise la peau du visage.

60 mn

**SOIN VISAGE ANTI-ÂGE**

€ 160,00

Excellent soin pour les peaux matures et déshydratées, il combat les radicaux libres et apporte au visage hydratation et élasticité. Un allié contre les signes du temps.

60 mn

**SOIN DRAINANT DU VISAGE**

€ 160,00

Idéal pour les visages sujets à un gonflement excessif. Grâce à un massage spécifique du tissu conjonctif du visage, il vise la vascularisation, la régénération et l'élasticité des tissus.

60 mn

## Soins du corps

**MASSAGE ÉNERGÉTIQUE**

€ 160,00

Pratiqué manuellement et par la technique des ventouses, il permet de libérer les blocages énergétiques, d'agir sur les muscles et les tendons, de les tonifier et de les régénérer.

60 mn

**SOIN DE L'ABDOMEN**

€ 160,00

Idéal pour les personnes ayant un abdomen proéminent ou souffrant de troubles intestinaux ou d'un diaphragme bloqué, cette méthode permet de réduire les ballonnements et le volume de l'abdomen et favorise une meilleure mobilité et un meilleur transit intestinal.

60 mn

**TRAITEMENT DU DOS**

€ 160,00

Massage intensif axé sur la détente des muscles du dos.

60 mn

**MASSAGE CONNECTIF-RÉFEXIF** € 160,00

Massage connectif sans utilisation d'huiles ou de crèmes pour renforcer le tissu conjonctif.  
60 mn

**MASSAGE DRAINANT LYMPHATIQUE** € 160,00

60 mn

**SOIN CELLULITE** € 160,00

60 mn

**SOIN DU CUIR CHEVELU, DE LA NUQUE ET DES ÉPAULES** € 160,00

Excellent pour prévenir la chute des cheveux. Il vise à améliorer la circulation sanguine, à oxygéner les tissus et à soulager les tensions dans la région du cou, de la nuque, des épaules et des cervicales.  
60 mn

**RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** € 160,00

60 mn

Esthétique traditionnelle SPA

**MANUCURE (AVEC VERNIS)** € 60,00 (€ 80,00)

30 mn

**MANUCURE AVEC VERNIS SEMI-PERMANENT (SHELLAC)** € 100,00

60 mn

**MANUCURE EN GEL** € 135,00

45 mn

**PÉDICURE** € 95,00

60 mn

**PÉDICURE AVEC VERNIS SEMI-PERMANENT (SHELLAC)** € 150,00

90 mn

Épilation

**JAMBE ENTIÈRE** € 95,00

60 mn

**DEMI-JAMBE** € 60,00

30 mn

**TEINTURE CILS ET SOURCILS** € 65,00

60 mn

**PEELING CORPS** € 155,00

Application de produits exfoliants pour le corps, un massage au savon noir du hammam et un sauna à vapeur.  
60 mn

Fitness

**GYMNASTIQUE INDIVIDUELLE**

60 mn € 155,00  
3 × 60 mn € 420,00

**TRX** € 155,00

Entraînement en suspension complété par des exercices en corps libre. Cette approche vise à améliorer la force, l'équilibre et la flexibilité physique.  
60 mn

**KINESIS** € 155,00

Entraînement fonctionnel conçu pour stimuler le métabolisme et améliorer la posture, la force et l'élasticité.  
60 mn

**PILATES MAT INDIVIDUELS** € 155,00

60 mn

**PILATES REFORMER** € 155,00

Matériel spécifique pour les cours de Pilates. Il nécessite l'assistance d'un entraîneur personnel.  
60 mn

VACU POWER

Le Vacu Power est une combinaison d'un tapis roulant et d'une capsule dépressurisée. Il remodèle le corps, réduit visiblement la graisse et la cellulite dans la zone abdominale, les hanches et les fesses. Il nécessite la supervision d'un entraîneur personnel.

60 mn € 165,00  
3 × 60 mn € 465,00

ACTIVITÉ DE PLEIN AIR

Découvrez la beauté naturelle de Merano tout en faisant de l'exercice. Les programmes et les cours sont animés par un entraîneur personnel.

120 mn € 165,00  
3 × 120 mn € 465,00

ACTIVITÉS EN SALLE Séances compries dans le séjour

Entraînement en groupe en salle ou à la piscine de 16 à 18 heures.

FITNESS POSTURAL € 365,00

Programme d'exercices personnalisés visant à rétablir l'équilibre du système musculaire et squelettique.

3 × 60 mn

LEÇONS PARTICULIÈRES SUR DEMANDE

- Natation

- Tennis

- Ski
- Golf

- Randonnée en montagne

Il est recommandé d'emporter un maillot de bain, un jogging et des baskets.  
En cas de mauvais temps, les activités se dérouleront à l'intérieur de l'établissement.

Sport & Recovery Lab

ÉVALUATION POSTURALE € 150,00

Méthode innovante utilisant des technologies avancées pour l'analyse de la marche, le positionnement du bassin et le contrôle dynamique de la stabilité du corps. Elle identifie efficacement les déséquilibres, les problèmes d'appui des pieds et des mouvements des jambes. Grâce à des capteurs avancés et à l'intelligence artificielle, elle surveille et corrige les mouvements du corps en temps réel. Cette analyse fournit des informations essentielles pour prévenir les problèmes au niveau de la colonne vertébrale et du système musculaire et squelettique.

60 mn

ÉVALUATION BIOMÉCANIQUE € 250,00

Ce système propose des programmes personnalisés pour l'entraînement et l'amélioration des performances sportives, augmentant la force et l'équilibre grâce à des exercices de training postural et fonctionnel. Ces exercices visent à engager l'ensemble du corps pour une récupération et un renforcement harmonieux des capacités motrices globales.

60 mn

ÉVALUATION COGNITIVE € 100,00

L'évaluation cognitive consiste en un examen des fonctions cognitives actuelles de l'athlète, à travers l'analyse de l'ensemble des aspects cognitifs (tels que l'attention, la vitesse de réaction, la mémoire ou la concentration). Cette évaluation est réalisée sur ordinateur et interprétée grâce à l'intelligence artificielle (IA). Les résultats de cette première analyse sont enregistrés, puis l'examen est répété en fin de semaine, après la réalisation d'une série d'exercices ciblés, spécifiquement conçus pour renforcer les compétences identifiées comme fragiles lors du test initial.

30 mn

PERFORMANCE COGNITIVE € 125,00

La performance cognitive comprend une large gamme d'exercices conçus pour améliorer divers aspects des performances cérébrales, tels que le développement de la confiance en soi, la motivation, la force mentale, la gestion du stress et de l'anxiété, mais aussi pour améliorer les compétences techniques dans diverses situations.

30 mn

CRYOBODY € 90,00

Grâce à sa membrane brevetée enveloppant le corps, cette baignoire permet de bénéficier de tous les bienfaits de la cryothérapie et de l'immersion en eau glacée, sans aucun contact direct avec l'eau. L'exposition au froid se fait ainsi de manière plus sûre et plus confortable. Ce soin, d'une durée de 3, 5 ou 7 minutes, procure une sensation de bien-être général, tout en contribuant à la réduction du stress et à la stimulation du renouvellement cutané.

3 - 7 mn

DRY FLOATING € 90,00

Le Dry Floating est un système innovant qui offre une expérience d'isolation sensorielle particulièrement efficace pour soulager le stress, les douleurs musculaires et articulaires, tout en stimulant la concentration et la créativité. Le corps repose au-dessus d'un bassin contenant plus de 400 litres d'eau chaude, sans entrer en contact direct avec celle-ci. Grâce à la sensation d'apesanteur et de flottaison, le corps atteint un état de relaxation totale et d'introspection, favorisant une récupération psychophysique optimale et un bien-être profond.

30 mn

La durée des soins est indicative et comprend également l'accueil du client par l'opérateur.

# Relax & Balance

MASSAGE YOGA

€ 160,00

Un soin anti-stress idéal pour favoriser une détente profonde, aussi bien mentale que physique. Le corps est mobilisé à travers des exercices d'étirements et de torsions, conçus pour relâcher les tensions, améliorer la souplesse et libérer le diaphragme ainsi que les poumons des blocages respiratoires. Le traitement se déroule sur un futon spécialement conçu à cet effet.

60 mn

THÉRAPIE FLOATING

Technique de détente dans une eau enrichie en sel d'Epsom et chauffée la même température que le corps. Le corps flotte en apesanteur dans un environnement dépourvu de lumières, de sons et de stimuli externes, créant un état de tranquillité optimal. Elle est idéale pour la récupération physique et mentale, combat le stress accumulé, favorise la récupération musculaire et améliore la créativité et la concentration.

60 mn € 150,00  
60 mn × 2 € 250,00

TOTAL RELAX

€ 160,00

Réflexologie complète. Elle commence par la stimulation des points réflexes des organes dans les pieds et se poursuit par le soin des mains, du cou et du visage.

60 mn

BIOFEEDBACK

€ 30,00

Une expérience de bien-être mental profond, conçue pour favoriser un repos individuel plus riche grâce à l'utilisation de casques insonorisants et de contenus audio guidés. Le traitement propose deux parcours distincts - Mindfulness et Respiration guidée - pour entraîner l'esprit, améliorer la concentration et mieux gérer le stress.

Cinq méditations guidées stimulent différentes fonctions cognitives et émotionnelles : « Relax », pour une relaxation profonde - « Calm », pour cultiver le calme intérieur - « Stability », pour renforcer l'équilibre émotionnel - « Lucidity », pour développer la clarté mentale - « Creativity », pour éveiller la pensée créative.

Cinq exercices de respiration vous accompagnent dans un contrôle conscient du souffle, encourageant la vitalité, la lucidité et la performance dans tous les domaines de la vie.

30 mn

YOGA INDIVIDUEL

€ 160,00

Le Yoga renforce la capacité pulmonaire et l'efficacité du diaphragme, favorisant ainsi le bien-être de l'appareil cardio-respiratoire. Il a un effet positif sur le système nerveux, réduisant l'anxiété et le stress. Il améliore la concentration et favorise les fonctions cognitives, y compris l'attention et la mémoire.

60 mn

RÉVEIL ÉNERGÉTIQUE

Séances comprises dans le séjour

Pratiques collectives, tous les matins du lundi au vendredi, de 8h à 10h. Il comprend la méditation Kundalini, les 5 Tibétains, le stretching et diverses techniques de respiration.

La durée des soins est indicative et comprend également l'accueil du client par l'opérateur.





# Bioenergétique

## Bilan bioénergétique

L'appareil agit de manière holistique sur le système nerveux central et donne un aperçu général de l'équilibre énergétique du corps. Il mesure les réserves d'énergie de la personne et, en évaluant le "facteur de vitalité", indique la bonne voie thérapeutique à suivre lors des traitements ultérieurs.

## Select

C'est un appareil de biorésonance. La biorésonance est une méthodologie d'analyse de l'énergie corporelle basée sur les ondes produites naturellement par l'organisme humain. Ce soin permet de vérifier la qualité vibratoire énergétique des différents organes et de corriger les déséquilibres, tant à titre préventif que pour favoriser la guérison de certaines maladies. La biorésonance "reprogramme les cellules, les rééquilibre" grâce à des ondes énergétiques de basse fréquence.

## Test expert plus

Il effectue un diagnostic bioénergétique ciblé. Organe par organe, il recherche les points de déséquilibre des méridiens et permet de mettre en œuvre la thérapie de rééquilibrage adéquate, par la stimulation des "points de contrôle" au moyen d'une électro- acupuncture non invasive (sans aiguilles et sans douleur) et de détecter les causes des intolérances.

## Resonax

Appareil qui émet des ondes de basse fréquence et qui est utilisé comme thérapie pour lutter contre les douleurs articulaires et les tensions musculaires. Sur le plan énergétique, il est utile pour libérer ce que l'on appelle les "blocages énergétiques" et améliorer le passage de l'énergie vitale dans les méridiens.

ÉVALUATION BIOÉNERGÉTIQUE

€ 205,00

(Bilan bioénergétique et interprétation)  
30 mn

SOIN ET CONTRÔLE BIOÉNERGÉTIQUE

€ 90,00

30 mn

TRAITEMENT DE LA DOULEUR

Il vise à gérer efficacement la douleur chronique ou aiguë dans ses différentes causes et manifestations. Il fait appel à une approche multidisciplinaire entre le médecin et le thérapeute et implique l'utilisation d'une instrumentation spécifique ciblée sur la zone à traiter.

30 mn  
2 × 30 mn  
3 × 30 mn

€ 90,00  
€ 150,00  
€ 210,00

La durée des soins est indicative et comprend également l'accueil du client par l'opérateur.

# Hydro-Fangothérapie

L'hydrothérapie permet d'agir directement sur les principaux réseaux de communication du corps: les capillaires sanguins, la circulation lymphatique, le système nerveux. Ils sont composés de trois phases:

## Hydro-aromathérapie

Il s'agit d'une technique particulière de balnéothérapie avec adjonction d'huiles essentielles et de teintures mères. Les changements de température et de pression des eaux, en plus de l'action des extraits de plantes, agissent sur la vasodilatation ou la vasoconstriction des capillaires. Bienfait garanti pour les vaisseaux capillaires et la circulation périphérique. Favorise l'élimination des toxines et des graisses déposées dans les tissus. Effet stimulant et tonifiant, pour renforcer les fonctions physiologiques naturelles, contrecarrer et protéger les dommages causés par le vieillissement.

## Fangothérapie

La boue utilisée dans les enveloppements, douce et agréable, est enrichie de microalgues pures, d'argiles blanches ou vertes, d'huiles essentielles pures et de teintures mères. Bienfaits: drainante et détoxifiante. Elle élimine le stress et les tensions mentales et physiques, tant nerveuses que musculaires.

## Hydro-jet

C'est la troisième et dernière phase des soins hydro- énergétiques : un jet d'eau dirigé avec précision sur le corps redonne de l'énergie et de la vitalité. Bienfaits: tonifie et raffermir le corp.

|                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>HYDRO-AROMATHÉRAPIE, FANGOTHÉRAPIE ET HYDRO-JET</b> | <b>€ 220,00</b> |
| 60 mn                                                  |                 |
| <b>HYDRO-AROMATHÉRAPIE</b>                             | <b>€ 110,00</b> |
| 20 mn                                                  |                 |
| <b>FANGOTHÉRAPIE</b>                                   | <b>€ 120,00</b> |
| 20 mn                                                  |                 |
| <b>HYDRO-AROMATHÉRAPIE ET HYDRO-JET</b>                | <b>€ 130,00</b> |
| 40 mn                                                  |                 |

La durée des soins est indicative et comprend également l'accueil du client par l'opérateur.





# Innovative beauty

## Visage

### MESOJET

Radiofréquence, hydroporation et mésothérapie indolore sans aiguilles.  
Les soins agissent en synergie pour renouveler la barrière cutanée, réduire les taches solaires et stimuler la production de collagène et d'élastine dans le derme. La peau du visage est plus ferme, plus lumineuse et les rides sont visiblement atténuées.

|                                                                                                                 |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Soin de base complet</b><br>(Drainage - peeling - vascularisation / radiofréquence - hydroporation)<br>60 mn | € 270,00 |
| <b>Soin follow up</b><br>(Drainage - hydroporation)<br>30 mn                                                    | € 180,00 |
| <b>Forfait: soin de base + 3 soins follow up</b>                                                                | € 680,00 |

### PLASMOZONIC

Effet anti-âge/lifting  
Plasma, ozone et ultrasons contre le vieillissement de la peau. Technologie de pointe qui améliore l'élasticité de la peau, oxygène les tissus et lisse les petites rides. Elle favorise l'absorption des principes actifs véhiculés par le plasma.

|           |          |
|-----------|----------|
| 60 mn     | € 255,00 |
| 3 x 60 mn | € 720,00 |

### REXON-AGE 2

Il s'agit d'une thérapie non invasive innovante qui induit une biostimulation et une régénération du derme aux niveaux superficiels et profonds. Active la capacité naturelle de renouvellement cellulaire de la peau, qui paraît plus élastique, plus lisse et plus douce. Le soin est relaxant et très agréable et procure une agréable sensation de chaleur.

|       |          |
|-------|----------|
| 30 mn | € 210,00 |
|-------|----------|

### OXYPOLAR

Exfolier - Nourrir - Oxygéner  
Une technologie innovante pour le rajeunissement de la peau du visage. Le peeling associé à l'oxygène augmente la perméabilité de la peau et optimise l'absorption des nutriments en profondeur. Effet raffermissant, la peau retrouve élasticité et éclat.

|                                                                             |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Soin de base</b><br>(Exfolier - nourrir)<br>60 mn                        | € 165,00 |
| <b>Soin complet</b><br>(Exfolier - nourrir - soin radio fréquence)<br>60 mn | € 260,00 |

INDIBA® DEEP CARE

Une technologie de radiofréquence monopolaire et des soins de régénération en profondeur. Elle augmente la perméabilité des membranes cellulaires, rétablit la microcirculation et améliore le flux d'oxygène dans les tissus. Les cellules graisseuses profondes perdent rapidement du volume, les toxines sont éliminées et la rétention d'eau (œdème, lymphé) est réduite. Indiba® Deep Care est indiqué pour le raffermissment de la peau, le remodelage du corps, la réduction de la cellulite et les traitements pré- et post-opératoires. Indiba® visage: réduction des rides, correction du double menton, raffermissment de la peau du cou, du visage et d'autres parties du corps.

|           |          |
|-----------|----------|
| 60 mn     | € 230,00 |
| 3 × 60 mn | € 630,00 |

SKIN ANALIYZER Q1

Évaluation de la peau du visage. Il permet un test cutané très précis : il détecte les éventuels problèmes de peau et propose des conseils personnalisées pour les routines et les produits de soins de la peau.

|       |         |
|-------|---------|
| 60 mn | € 55,00 |
|-------|---------|

Soin du visage pour elle et lui

FACIAL BASIC SKIN CARE

€ 530,00

Nettoyage du visage, peeling et drainage, tonification et stimulation du derme pour augmenter la production de collagène.

- soin visage Détox de 60 mn
- 1 Mesojet de 60 mn
- 1 Rexionage de 30 mn

FACIAL REVITALIZING

€ 850,00

Des applications adaptées aux besoins de chaque peau pour effacer les signes de fatigue. Biostimulation et régénération du derme aux niveaux superficiel et profond. Il améliore l'élasticité de la peau et l'oxygénation des tissus, lisse les petites rides, favorise l'absorption des principes actifs véhiculés par le plasma.

- 1 soin visage Illuminateur de 60 mn
- 1 soin visage anti-âge de 60 mn
- 2 Plasmozonic de 60 mn
- 1 Rexionage de 30 mn



La durée des soins est indicative et comprend également l'accueil du client par l'opérateur.



# Innovative Beauty

## Corps

### REGAIN STYLE - BODY TONING

Nouvelle technologie de tonification et de remodelage du corps.  
L'appareil permet de développer et de sculpter les muscles en quelques séances seulement et de manière non invasive.

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| <b>Tonification et remodelage</b> |          |
| 30 mn                             | € 155,00 |
| 5 × 30 mn                         | € 665,00 |

### ROBOLEX BODY CONTOURING

Remodelage corporel combinant le vide, la cavitation, le laser de faible puissance et la radiofréquence multi/ bipolaire. Les lipocytes de la zone traitée sont dissous par les ondes ultrasoniques de la cavitation, puis par la radiofréquence bipolaire. Le laser de faible puissance a une action réductrice sur la cellulite. Enfin, le vide draine rapidement les lipocytes détruits, en stimulant la microcirculation locale et en conservant l'élasticité de la peau.

|           |          |
|-----------|----------|
| 30 mn     | € 255,00 |
| 2 × 30 mn | € 455,00 |
| 3 × 30 mn | € 655,00 |

### TRILIPO - BODY SHAPER

Action tensive  
Stimulation du derme, de l'hypoderme et des muscles pour une triple action de réduction du tissu adipeux et de remodelage du corps. L'effet thermique accélère le processus naturel de métabolisation des graisses. Il s'applique sur le visage, le cou, les bras et le corps et a un effet liftant et tonifiant sur la peau. Grâce à la détoxification et au drainage lymphatique, il améliore également la circulation sanguine et l'oxygénation des tissus.

|           |          |
|-----------|----------|
| 30 mn     | € 255,00 |
| 3 × 30 mn | € 610,00 |

### INDIBA® DEEP CARE

Une technologie de radiofréquence monopolaire et des soins de régénération en profondeur. Elle augmente la perméabilité des membranes cellulaires, rétablit la microcirculation et améliore le flux d'oxygène dans les tissus. Les cellules graisseuses profondes perdent rapidement du volume, les toxines sont éliminées et la rétention d'eau (œdème, lymphe) est réduite Indiba® Deep Care est indiqué pour le raffermissment de la peau, le remodelage du corps, la réduction de la cellulite et les traitements pré- et post-opératoires. Indiba® corps: réduction de l'abdomen, des cuisses et des fesses, raffermissment des bras, remodelage du corps après l'accouchement, mobilisation des graisses localisées et réduction des nodules adipeux.

|           |          |
|-----------|----------|
| 60 mn     | € 225,00 |
| 3 × 60 mn | € 610,00 |

ONDES DE CHOC - STORZ MEDICAL

|                                                                                                                                                                                                                   |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Il stimule les tissus conjonctifs et active les muscles, améliore le système lymphatique et la circulation sanguine. Utilisé sur les bras, les jambes et l'abdomen, la peau devient plus élastique et plus ferme. |          |
| 30 mn                                                                                                                                                                                                             | € 245,00 |
| 3 × 30 mn                                                                                                                                                                                                         | € 620,00 |

SKINEO

|                                                                                                                                                     |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Traitement non invasif pour différentes parties du corps, telles que les bras, l'abdomen et les jambes recommandé pour tous les types de cellulite. |          |
| 30 mn                                                                                                                                               | € 160,00 |
| 5 × 30 mn                                                                                                                                           | € 700,00 |

DIGITAL PRESS

|                                                                                                                                                                         |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| La pressothérapie, les infrarouges et la stimulation favorisent l'élimination des toxines, la réduction de l'adiposité localisée et la lutte contre la rétention d'eau. |          |
| 60 mn                                                                                                                                                                   | € 195,00 |
| 3 × 60 mn                                                                                                                                                               | € 480,00 |

Soin du corps pour elle et lui

BODY SHAPE & SCULPTING € 1.120,00

- Robolex est une combinaison de vide, de laser et de radiofréquence pour une action liporéductrice. Indiba - les cellules adipeuses profondes perdent rapidement volume. Skineo - ultrasons pulsés pour le raffermissment de la peau et des tissus.
- 2 massages (abdomen/cellulite/lymphodrainage- aux choix) de 60 mn
  - 2 Robolex contours du corps de 30 mn
  - 1 Indiba® Deep Care de 60 mn
  - 2 Skineo de 30 mn

TONIFICATION REMODELAGE CORPS

Nouvelle technologie de tonification et remodelage du corps. L'appareil Regain Style permet de sculpter les zones concernées (bras, abdominaux et fesses) et, en combinaison avec Trilipo, Indiba® et Robolex, d'optimiser le résultat final.

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| <b>Remodelage des bras</b>     | € 900,00 |
| - 2 Regain Style (2 × 30 mn)   |          |
| - 3 Trilipo (3 × 30 mn)        |          |
| <b>Remodelage de l'abdomen</b> | € 900,00 |
| - 2 Regain Style (2 × 30 mn)   |          |
| - 3 Indiba® corps (3 × 60 mn)  |          |
| <b>Remodelage des fessiers</b> | € 900,00 |
| - 3 Regain Style (3 × 30 mn)   |          |
| - 2 Robolex (2 × 30 mn)        |          |

La durée des soins est indicative et comprend également l'accueil du client par l'opérateur.



Suites



## Junior Suites



## Chambres doubles et simples

