

OSCAR AFJET DE LA THALASSO 1996

« Ma Thalasso au Soleil »



➤ Présentation du centre Bio Azur Thalasso :

Le centre « **Bio Azur Thalasso** », les pieds dans l'eau, directement relié, par deux allées couvertes, à l'hôtel Royal Azur Thalasso Golf et l'hôtel Bel Azur Thalassa, d'accès direct à la piscine couverte, est un centre de thalassothérapie ultra moderne et complet avec son parcours aquatique, qui a reçu l'**OSCAR 96** décerné par Association Française des journalistes, pour la qualité de ses prestations, sa conception et son environnement.

Au centre de thalassothérapie "**Bio Azur Thalasso** l'eau de mer est riche en sels minéraux et oligo-éléments identiques à ceux du plasma humain. C'est pourquoi elle redonne tonus, énergie, santé et forme à tous ceux qui sont fatigués ou stressés. Les cures de thalassothérapie ont aussi une action bienfaisante sur les douleurs articulaires, les rhumatismes et l'arthrose. Le centre **Bio Azur Thalasso** vous propose un grand choix de cures.

➤ Présentation de la Thalassothérapie :

Qu'est-ce que la thalassothérapie ?

Du grec : Thalassa , Mer et therapema : soin

La Thalassothérapie est l'utilisation, sous surveillance médicale et dans un but préventif et curatif de l'eau de mer chauffée à une température minimum de 33° d'algues et de boues marines alliées au climat marin. Au centre de thalassothérapie Bio Azur Thalasso, l'eau de mer est riche en sels minéraux et oligo-éléments identiques à ceux du plasma humain. C'est pourquoi elle redonne tonus, énergie, santé et forme à tous ceux qui sont fatigués ou stressés. Les cures de thalassothérapie ont aussi une action bienfaisante sur les douleurs articulaires, les rhumatismes et l'arthrose.

☞ Les différentes cures :

- ☞ Cure remise en forme,
- ☞ Cure Anti rhumatisme,
- ☞ Cure Anti stress,
- ☞ Cure Anti jambes lourdes,
- ☞ Cure Anti tabac,
- ☞ Cure post-natale,
- ☞ Cure d'amincissement,

☞ Les différents soins :

- ☞ Aérosol collectif,
- ☞ Aérosol individuel,
- ☞ Application d'algues ou de boues,
- ☞ Boules marines,
- ☞ Bain bouillonnant Automatique,
- ☞ Douche à jet,
- ☞ Douche à affusion,
- ☞ Douche manteau,
- ☞ Aquagym-rèéducation en piscine,
- ☞ Gymnastique en salle
- ☞ Massage,
- ☞ Pressothérapie,
- ☞ Hammam,
- ☞ Piscine Aquamarine
- ☞ Vaporium aux huiles essentielles
- ☞ Algues Jambes Lourdes

☞ Le déroulement de votre cure :

- ☞ Horaires d'ouverture du centre de thalassothérapie : 9H-18H - 7 jours/7jours

Dès votre arrivée , vous trouverez dans votre chambre une enveloppe contenant votre lettre de bienvenue avec l'horaire de votre rendez-vous médical ainsi qu'un questionnaire que vous remplirez soigneusement pour le bon déroulement de votre cure.

Notre Guest relation ainsi que notre réception sont à votre disposition , pour vous outiller de toutes les informations nécessaires ou pour vous faire visiter les lieux , afin de vous familiariser avec votre nouvel environnement de soins.

☞ Consultation médicale :

Une visite médicale d'entrée est obligatoire avant de commencer votre cure, auprès de l'un des médecins du centre. Cette visite permet au médecin de composer avec vous un programme de soins le mieux adapté à vos besoins, tout en tenant compte de vos préférences. Après la visite médicale, une carte de soins sera établie par le responsable du planning . Les soins seront faits de préférence en alternance, un jour le matin, un jour l'après-midi, cette

formule est la meilleure pour que votre cure soit encore plus bénéfique.
La cure de 4 soins dure en moyenne deux heures.

☞ Les différentes cures :

☞ Cure remise en forme :

☛ 3 soins individuels et 1 soin collectif Indiqués en cas de fatigue et de surmenage.

☞ Cure anti-rhumatismes :

☛ 3 soins individuels thalasso, dont une application de boues, et 1 séance de kinésithérapie massage ou rééducation piscine. Rhumatismes des mains : boules marines + manulve pieds.

☞ Cure anti-stress :

☛ 3 soins de thalasso et une séance de relaxation

Indiquée en cas de stress, problèmes de nervosité, d'anxiété, de boulimie ou d'anorexie, d'alcoolisme.

☞ Cure anti-jambes lourdes :

☛ 3 soins de thalasso, marche à contre-courant dans la piscine aquamarine, pressothérapie, applications d'algues froides pour les jambes. Indiquée pour améliorer les troubles circulatoires des membres inférieurs, insuffisance veineuse, stagnation.

☞ Cure anti-tabac :

☛ 2 soins de thalasso – 1 aérosol cavitosonic + 1 vaporium aux huiles essentielles.

☛ Une aide importante pour toute personne ayant décidé d'arrêter de fumer.

☞ Cure post-natale :

2 soins de thalasso, une séance de rééducation de la ceinture abdominale, pressothérapie 4 à 6 semaines après votre accouchement, cette cure est indispensable pour les jeunes mamans pour leur redonner la forme et les «formes».

☞ Cure d'amincissement :

☛ 3 soins de thalasso dont 1 enveloppement d'algues + 1 massage.

Associée à une diététique équilibrée, cette cure vous aidera à retrouver de bonnes habitudes alimentaires, et la silhouette dont vous rêvez...

☞ Les différents soins :

☞ AC / Aérosol Cavitosonic – Durée : 30 minutes

Une fine pulvérisation d'eau de mer dans la pièce ainsi qu'une lumière bleue produite par des lampes de wood provoquant une grande décharge d'ions négatifs dans la pièce. Les ions négatifs sont très importants pour une bonne santé, mais ils sont souvent rendus inactifs ou détruits par la pollution particulièrement dans les plus grandes villes.

Respirer pendant 20 à 30 minutes dans cette salle équivaut à une journée en haute montagne.

Recommandé pour les personnes fatiguées, stressées, déprimées. Améliore certains problèmes des voies respiratoires.

☒ Aérosol Individuel – Durée : 15 minutes

Recommandé pour les problèmes de sinusites et de légères allergies et permet de rincer les soins à l'eau de mer.

☒ Application d'algues ou de boues – Durée : 25 minutes

Locales ou générales, les applications d'algues ou de boues ont une action antalgique sur les douleurs articulaires, l'arthrose, les rhumatismes.

Les enveloppements d'algues sont recommandés dans les cures d'amincissement car ils activent l'élimination des toxines et des surcharges graisseuses.

☒ Boules marines – Durée : 15 minutes

Pétrissage de sable ou bien des algues chaudes. Effet antalgique sur les douleurs et rigidité articulaire des mains.

☒ Bain bouillonnant automatique – Durée : 20 minutes

Dans une baignoire à multi-jets, avec de l'eau de mer additionnée d'huiles essentielles, des multi-jets de massages par cycles, ont un effet sédatif et décontractant.

☒ Douche à jet – Durée : 12 minutes

Pratiquée à distance très tonique, stimule la circulation, l'hydrothérapeute fait un massage avec un jet à pression plus ou moins forte et contrôlée, qui permet le traitement des zones spécifiques, tensions musculaires, surcharges localisées.

☒ Douche à affusion – Durée : 25 minutes

Allongé sur une table, une pluie d'eau de mer chaude vous masse le corps avec des jets fins et multiples, ainsi qu'un massage manuel réalisé par un hydrothérapeute. Ce soin allie le massage de l'eau et le massage manuel. Effet très relaxant.

☒ Douche manteau – Durée : 15 minutes

De nombreux jets d'eau de mer massent le corps par zones et progressivement. Ce soin a un effet relaxant et rééquilibrant.

☒ Aquagym / Rééducation piscine – Durée : 25 minutes

Libéré de son poids dans l'eau de mer, votre corps retrouve une nouvelle souplesse, sous la conduite d'un kinésithérapeute ou d'un professeur de gymnastique.

☒ Gymnastique en salle – Durée : 25 minutes

Un programme journalier de cours de gymnastique est proposé :

- ☛ Stretching
- ☛ Gym abdo-fessiers
- ☛ Gym tonic
- ☛ Aérobie

☒ Massage – Durée : 25 minutes -

A la carte – Durée : 25 minutes

Soit un massage à but relaxant, soit en fonction de la pathologie à traiter, effectué par un kinésithérapeute.

☒ Hammam

Un grand hammam de 4 pièces avec salle de gommage est à votre disposition. Si vous désirez recevoir un gommage, prenez rendez-vous à la réception. Ce gommage est payant. Le hammam est accessible gratuitement à nos curistes. Si vous n'êtes pas curiste, le hammam est payant, vous devez prendre rendez-vous à la réception.

☒ Pressothérapie – Durée : 20 minutes

Permet de lutter contre l'insuffisance veineuse des membres inférieurs, rétention d'eau, cellulite. Les jambes lourdes sont soulagées très rapidement. Equivaut à un drainage lymphatique (mécanique).

☒ Algues jambes lourdes – Durée : 20 minutes

Favorise le retour veineux et lymphatique par l'effet de vasoconstriction, donne une sensation de fraîcheur et de légèreté pour les personnes souffrant de jambes lourdes.

☒ Vaporium aux huiles essentielles :

Favorise la détente musculaire, élimine les toxines, améliore les voies respiratoires grâce aux huiles essentielles d'eucalyptus.

☒ La piscine aquatonique

Une piscine d'eau de mer chauffée à 31°C avec jets à contre-courants, jacuzzi, matelas, bains bouillonnants, elle se trouve face à la mer, et vous pouvez l'utiliser entre vos soins. L'entrée est payante pour les non-curistes. Cette piscine est réservée uniquement aux adultes.



® Groupe Les Orangers – 2006 / 2007

Adresse : BP 13 – 8050 – Hammamet - Tunisie

Tél : 00216 72 280 544 Fax : 00216 72 278 769

Email : belazurhotels@orangers.com.tn

Site Web : www.tunisia-orangers.com