

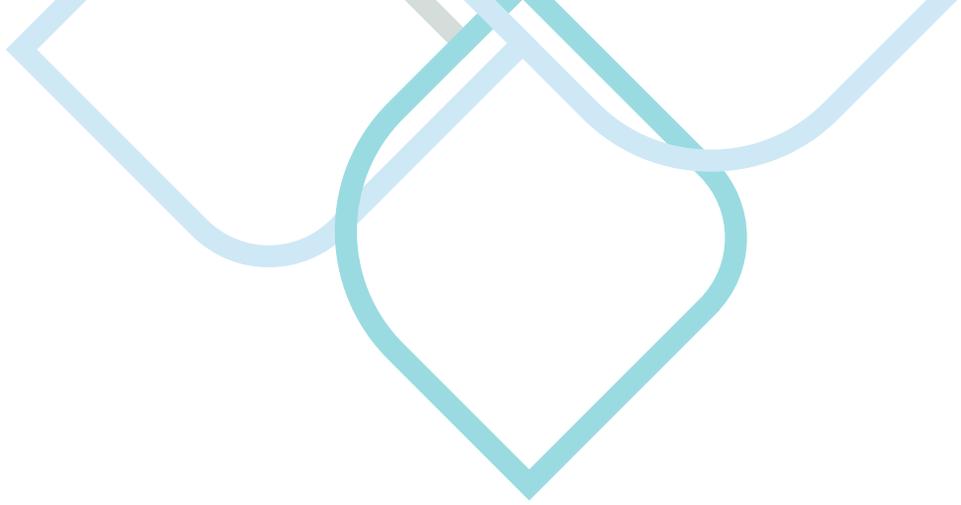


Bio Azur
Thalasso



"Ma thalasso au soleil"

Piscine aquamarine - Massages - Cures - Soins visage & corps - Hammam - Fitness - Soins esthétiques



Véritable havre de paix surplombant la mer, le Bio Azur Thalasso & Spa est l'un des plus luxueux établissements de la région du Cap Bon.

Lieu raffiné dédié au bien-être et à la relaxation intense, notre centre offre un vaste choix de soins innovants pour hommes et femmes. Une expérience sensorielle unique répondra à toutes vos attentes et vos envies...

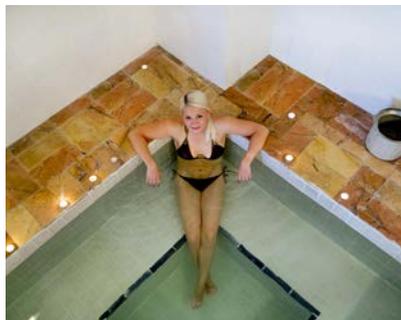
Laissez-vous porter par nos soins et rituels avec l'eau de mer, fruit d'une longue expertise en matière de beauté et de bien-être.



Piscine aqua-marine

Bio Azur vous offre une piscine aquamarine d'eau de mer chauffée à 33°C unique en son genre par sa vue imprenable sur la mer ainsi que par son espace détente, composé d'un parcours aquamarin, de jets et de jacuzzis permettant d'activer votre circulation sanguine et d'améliorer votre tonicité musculaire.





Hamman

Un lieu de purification du corps, le hamman du Bio Azur est équipé de 2 bassins d'eau de mer avec des températures variables, idéales pour la détente et la relaxation, ainsi qu'une de salle de gommage. Vivez un voyage polysensoriel associant les bienfaits de l'univers marin aux vertus ancestrales du hamman.

Fitness

Richement équipée, la salle de fitness du Bio Azur vous propose divers appareils de sport, tapis roulant, bicyclettes, machines de musculation, le tout dans un cadre agréable et une vue sur mer.



Massages Bio Énergétiques / 50'

Se sentir merveilleusement bien. Telle est la promesse de ces massages réalisés par les mains expertes de nos thérapeutes. Détente, élimination des toxines, relâchement des muscles, amélioration de la circulation, ... Des pieds à la tête, ils assurent une prise en charge complète pour le plus grand bien de votre corps.

Les massages prodigués dans notre centre Bio Azur stimulent le flux énergétique du corps de façon à retrouver un équilibre physique et mental.

Des sensations inoubliables à découvrir sans plus attendre !

◆ Massage Thai *

La théorie du massage thaïlandais se fonde sur le concept de lignes d'énergie liées au corps. Ces lignes d'énergie bloquées provoquent du stress, une tension artérielle élevée ou de la fièvre. Quand le corps souffre, l'esprit devient faible. Pour guérir de tels maux, le massage traditionnel thaï a vocation à libérer des lignes d'énergie bloquées. Les parties souffrantes sont pressées avec les pouces pour favoriser la circulation d'énergie. Pratiqué régulièrement il rend la vie quotidienne plus harmonieuse.

◆ Massage Ayurvédique

Le massage ayurvédique est un massage venu directement d'Inde. C'est un massage du corps, du visage et de la tête, effectué à l'aide d'huiles d'olive Bio chauffée. Il provoque un effet relaxant et permet une harmonisation qui procure un sentiment de bien-être intense et contribue à l'élimination des tensions nerveuses. De plus, il raffermi et tonifie la peau.

◆ Massage Shirogriva

Le Shirogriva signifie tête en médecine ayurvédique. Il s'agit d'une technique de massage qui se concentre essentiellement sur le visage, le cou et le crâne. L'objectif est de soigner le corps et l'esprit en agissant sur les points énergétiques situés sur l'extrémité supérieure du corps.

◆ Massage Shiatsu **

Contrairement à d'autres types de massage, le massage shiatsu s'effectue généralement sur un curiste tout habillé. On n'utilise donc pas d'huile de massage. Le praticien fait des pressions sur une série de points associés à certaines parties du corps. Le massage shiatsu permet d'agir notamment sur les organes défaillants ou les nœuds musculaires. La technique repose essentiellement sur des pressions. Sachez que celles-ci peuvent être faites avec les doigts, mais également avec les poings, les coudes, voire les genoux. En fait, tout dépend du degré de blocage de la personne massée et de l'intensité du geste désirée par le praticien. Si cette médecine douce vous intéresse tout particulièrement, sachez qu'il existe de nombreux styles de shiatsu.

◆ Sahara Stone Massage (4mains) / 60' ***

Cette technique combine les vertus du massage Bio à 4 mains à l'usage des pierres volcaniques chauffées qui en glissant sur le corps huilé, procurent détente et harmonie physique et spirituelle, stimule l'énergie dans le corps. Il permet notamment de lâcher prise, de détoxifier l'organisme et d'améliorer la circulation sanguine.

◆ PindaSweda

Le soin Pinda (sudation) Sweda (pochon) consiste en l'application des pochons chauds contenant un concentré d'herbes et de plantes aromatiques, infusés à la vapeur d'eau pour libérer leurs actifs principaux afin de soulager les douleurs musculaires, dissiper les tensions, améliorer la circulation sanguine et lymphatique et assurer une décontraction totale.

◆ Massage Lomi-Lomi

C'est un massage complet du corps et du visage inspiré de la tradition hawaïenne. C'est une forme ancienne de massage pratiqué par les polynésiens d'Hawaï. «Lomi» signifie «masser», «frotter», «presser», «pétrir», «caresser». Il est fait de pressions glissées des mains, des avant-bras, des poings, alternées avec des pétrissages, des acupressions, des frictions et des étirements. Ce massage profond, est idéal pour relâcher les anciennes tensions et les blocages tenaces, afin de restaurer un état général de bien-être et un bon fonctionnement des ressources naturelles.

中國推拿
源遠流長
平衡兩端
調和氣血



Massages / 50'

- ◆ **Massage Bio Azur**

Si, dans le cadre d'un massage classique, la relaxation est profonde, elle devient extrême à l'issue du massage à quatre mains à l'huile d'olive Bio chauffée. L'harmonisation et la synchronisation des mouvements des masseurs provoqueront une sensation de bien être intense. Cette pratique vous mènera vers un sentiment de plénitude totale.

- ◆ **Réflexologie plantaire / 45'**

Cette technique consiste à masser, presser, palper un endroit du pied relié à une zone du corps pour rééquilibrer les énergies internes. La réflexologie diminue les effets du stress, les tensions, les énergies négatives, et assure une détente physique et mentale.

- ◆ **Massage anticellulite**

Le massage anticellulite corrige les imperfections de la surface cutanée et permet d'afficher une peau lisse, plus tonique et éclatante de beauté. L'action mécanique de la main « palper-rouler » draine et améliore l'aspect de la peau en libérant l'eau stockée entre les cellules grasses. Une perte en centimètres peut être visible après quelques séances.

- ◆ **Massage Amincissant**

Traditionnellement énergiques et vigoureux son but est de déstructurer les cellules de graisse profondes et de les évacuer, redonnant ainsi à la peau souplesse et élasticité.

- ◆ **Drainage lymphatique**

Au carrefour du massage et du soin de santé, le drainage lymphatique favorise une meilleure circulation et permet de stimuler la lymphe. Un soin drainant parfait pour commencer une cure anticellulite.

- ◆ **Massage relaxation intense**

Savant mélange de différentes techniques, le massage relaxant intense permettra à l'organisme de se défaire de toutes les tensions accumulées au quotidien, tout en stimulant le flux énergétique du corps de façon à retrouver un équilibre physique et mental.



Soins thalasso

- ◆ **Enveloppement de boue marine ***

La boue marine, riche en soufre, magnésium, calcium et vitamines, a des vertus antalgiques qui permettent de soigner les douleurs articulaires.

- ◆ **Enveloppement d'algues marines**

L'application d'une crème d'algue chaude recouvrant tous le corps, les enveloppement d'algues sont recommandés dans les cures d'amaigrissement et de relaxation, car ils activent l'élimination des toxines et des surcharges graisseuses.

- ◆ **Enveloppement d'algues jambe tonifiantes**

Application localisée d'algues froide libérant des oligo-éléments permettant un effet veinotonique, vasculoprotecteur. Cet enveloppement est conseillé pour les jambes lourdes, les varices et les varicosités. Il joue aussi un rôle protecteur au niveau capillaire.

- ◆ **La presso thérapie**

La presso thérapie s'effectue par le biais d'un appareil électrique qui permet de faciliter le retour veino-lymphatique. Elle se fait au moyen de «bottes», qui exercent une compression mécanique des tissus par gonflement suivie d'une décompression et ceci à un rythme et à une pression réglable.

- ◆ **Bain bouillonnant aromatique ****

Une baignoire à multi-jets, avec de l'eau de mer enrichie soit d'huiles essentielles, soit d'un composé de sérum d'algues marines. Les multi-jets de massage, exercés par cycles, ont un effet amaigrissant, tonifiant ou relaxant.

- ◆ **Jet marin tonifiant**

La douche à jet est idéale pour stimuler la circulation, permet le traitement des zones spécifiques, tensions musculaires et surcharges localisées. Ce soin est pratiqué par une hydrothérapeute qui va projeter à environ 3m de distance, un jet d'eau de mer puissant sur votre corps en position debout.

- ◆ **Douche à affusion avec massage *****

Un moment de détente et de bien être sous une pluie d'eau de mer chaude, le corps se détend, les tensions se dénouent sous les gestes lents de notre expert et vous permet une relaxation absolue.

- ◆ **Aquagym rééducation en piscine**

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

- ◆ **Garshan**

Il s'agit d'un massage du corps entier effectué avec des gants de soie brute. Une alternance entre mouvements, rapides et légers, stimule le flux sanguin et purifie la peau par l'élimination des cellules mortes. Un massage complet du corps avec de l'huile chaude, réalisé selon les étapes citées, facilite l'effet exfoliant.

- ◆ **Boules marines**

Effet antalgique sur les douleurs et rigidités articulaires des mains.

- ◆ **Aérosol collectif**

Respirer pendant 20 minutes dans cette salle équivaut à une journée en haute montagne. Recommandé pour les personnes fatiguées, stressées, déprimées. Ce soin améliore certains problèmes des voies respiratoires.



Les cures

Toutes les cures sont accordées après une visite médicale avec le médecin du centre. Tout au long de votre cure, vous bénéficierez d'un accès libre à la piscine aquamarine, au hammam, et à la salle de fitness.

- ◆ **Cure découverte thalasso / 1 jour**

Afin de vous initier aux bienfaits de la thalassothérapie, nous vous avons concocté une combinaison alliant les soins et un massage thaï.

- ◆ **Cures week-end / 2 jours**

Bio énergisante / Amincissante / Relaxante

Partez en week-end pour profiter des bienfaits d'eau de mer, des algues et de la boue, riches en oligo-éléments. Avec des massages bio énergétiques, vous ferez une escale pour vivre un instant de détente et de douceur.

- ◆ **Cures ou forfaits à la carte**

Le centre Bio Azur vous propose des cures classiques de 3, 4, 6 et 9 jours. Ces cures permettent de tirer profit des bienfaits de l'eau de mer mais aussi des algues, de la boue marine, et de l'hydro massage manuel.

Les soins sont attribués après une visite médicale et planifiés en 4 traitements par jour selon votre choix et votre état de santé.

- ◆ **Cures spécifiques / 3 jours**

- **Cure santé des jambes**

Aujourd'hui, une personne sur trois souffre de jambes lourdes ou d'œdèmes. C'est à toutes ces personnes que cette cure s'adresse, afin d'améliorer le retour veineux et diminuer l'effet œdème. Un programme complet pour lutter contre la sensation de jambes lourdes et retrouver dynamisme, confort et légèreté.

- **Cure santé du dos**

Pour lutter efficacement contre le mal de dos et prévenir les contractures musculaires, cette cure alterne bains, enveloppement et massages spécifiques pour le dos. La séance de rééducation vous apprendra à ménager, renforcer votre dos et préparer l'après cure.



Les cures spécifiques

4,5,6 ou 9 jours

Toutes les cures sont accordées après une visite médicale avec le médecin du centre. Tout au long de votre cure, vous aurez un accès libre au hammam, à la piscine, et à la salle de fitness.

◆ Cure Détente Extrême

La cure détente extrême vous invite à un véritable cheminement intérieur pour vous recentrer et harmoniser corps et esprit. Cette cure survole une panoplie de soins afin d'optimiser votre relaxation et stimuler le flux énergétique dans votre corps.

◆ Cure Ayurvédique

A la fois préventive et curative, cette cure est basée sur une approche globale de la médecine ayurvédique vous permettant aussi de restaurer l'équilibre physique, mental, et émotionnel. Retrouvez le chemin d'une harmonie intérieure grâce à un protocole de soins sur mesure. Cette expérience ouvre de nouveaux horizons sensoriels et spirituels au-delà de la cure.

◆ Cure Minceur

Fini les rondeurs du stress, ce programme minceur sera votre allié. Notre objectif est de vous aider à mincir, à redessiner votre silhouette, raffermir votre peau, et vous procurer équilibre et bien-être. Des soins personnalisés, amincissants, drainants et relaxants vous seront proposés.

◆ Cure Detox et Relax

Stress et mauvaise hygiène alimentaire, sont les premiers facteurs de stockage des toxines. L'eau de mer et le milieu marin sont idéaux pour favoriser leurs élimination dans un cadre agréable offrant un maximum de bien être et de détente.

La cure detox vous propose un suivi personnalisé et plus approfondi avec des soins bien-être idéals pour intégrer une nouvelle hygiène de vie, ou du moins repartir sur de bonnes bases, l'esprit et le corps légers.

◆ Cure Anti-âge

Cure de beauté et bien être intense, une alliance magique des soins du corps et du visage, vous apporte un incroyable sentiment de bien-être intérieur en agissant sur le corps et l'esprit. Vous conjuguez des soins visage et corps pour redonner à tout votre être, jeunesse et beauté.

◆ Cure Bio Énergisante

Une vraie parenthèse bien être pour le corps et l'esprit, avec des soins relaxants et des massages énergétiques pour vous conduire vers la détente absolue. Pour ce forfait thalasso un parfait équilibre pour un séjour de profonde détente.

◆ Cure Anti Cellulite

La cure anticellulite vous réconcilie avec votre corps. Des cabines de soins aux cuisines, en passant par la salle de fitness et le bureau de notre médecin, nos experts vous aident à atteindre vos objectifs, à retrouver la ligne et la garder.

◆ Cure Prévention Arthrose

L'arthrose est une affection articulaire douloureuse. Afin de diminuer ses effets forts désagréables, des soins adaptés et ciblés (rééducation à sec ou en piscine, des enveloppements de boue, ...) vous seront proposés.



Soins esthétiques

◆ Soins du visage

(tous les soins du visage ont une durée de 50 minutes)

• Soin nettoyant

Le soin comprend un démaquillage, une extraction des points noirs ou comédons, l'application d'un masque apaisant et au final une crème hydratante et protectrice.

• Soin hydratant

Comprend un démaquillage, un gommage, un modelage, l'application d'un masque hydratant. Le soin est finalisé par l'application d'une crème hydratante.

• Soin intensif anti rides

Comprend un démaquillage, un gommage, un modelage, l'application d'un masque anti rides le soin est finalisé par l'application d'une crème anti rides et protectrice.

• Soin purifiant

Comprend un démaquillage, un gommage, un modelage, l'application d'un masque purifiant. Le soin est finalisé par l'application d'une crème purifiante.

• Soin nourrissant

Comprend un démaquillage, un gommage, un modelage, l'application d'un masque nourrissant. Le soin est finalisé par une crème nourrissante.

◆ Cures visage

Ces 4 cures comprennent 5 séances de soins.

- Cure intensive anti rides
- Cure hydratation
- Cure douceur
- Cure purifiante

◆ Soins du corps

• Gommage

C'est un peeling du corps qui va éliminer les cellules mortes, accélérer le renouvellement cellulaire et favoriser l'hydratation.

• Soin anti cellulite

Combinaison d'hydro massage et d'enveloppement pour éliminer les cellules adipeuses.

• Soin du buste

Ce soin permet de redonner tonus au buste et de lutter contre le relâchement.

• Nettoyage du dos

Comprend un gommage, une extraction des comédons et une application d'un masque apaisant.

◆ Cures corps

- Cure beauté corps / 5 séances
- Cure du buste / 5 séances
- Cure Dermotonie / 3 séances

◆ Epilations

(sourcils, lèvres, visage, aisselles, bras, 1/2 jambes, jambes, maillot, maillot complet, dos)

◆ Manucure

◆ Pédicure

Afin de maintenir l'effet de vos soins, la boutique vous propose des produits à usage personnel tel que les algues, les huiles de massage, les crèmes de beauté de toutes les marques avec les quelles nous travaillons

- ◆ **Horaire d'ouverture de la thalasso**

Le centre est ouvert tous les jours de 9 heures à 19 heures.

- ◆ **Accès**

L'accès au centre et aux soins Bio Azur est réservé aux personnes de plus de 16 ans.

Pour les clients du groupe Azur Hotels, l'accès au parcours marin, salles de fitness et hammam est payant, prière de se renseigner auprès de la réception.

- ◆ **Soins**

Les soins présentés peuvent être sujets à des modifications sans préavis dans les cas majeurs.

Le Bio Azur Thalasso se réserve le droit de modifier l'ordre des soins.

- ◆ **Cures**

La piscine aquatique, la salle de fitness et le hammam sont accessibles pendant toute la durée des cures.

- ◆ **Tranquillité des lieux**

Le centre Bio Azur Thalasso est un lieu de détente et de relaxation. Afin de maintenir cet environnement propice au bien-être, nous vous demandons de bien vouloir respecter la tranquillité des lieux et celle des autres curistes. Merci de parler à voix basse et de mettre vos téléphones portables en mode silencieux.

Fumer n'est pas autorisé au sein du centre.

"Ma thalasso au soleil"

Piscine aquamarine - Massages - Cures - Soins visage & corps - Hammam - Fitness - Soins esthétiques



Bio Azur Thalasso

BP 13 - 8050 Hammamet - TUNISIE / Tel. (+216) 72 278 310 - Fax (+216) 72 279 990 / direction.bio@azurhotels.net
www.bioazurthalasso.com / www.azurhotels.net