

Languedoc Roussillon

Port Barcares

## Thalassol Port-Barcarès Hôtel Relax'otel 2\*\*

### Port-Barcarès, un coin de sérénité

Pyrénées d'un côté, Méditerranée et lac marin de l'autre : Port Barcarès offre le meilleur du Roussillon et un vrai sens de la fête, multiples marchés et sardinades en tête. Sur terre, 8km de sable fin et un arrière-pays propice aux balades et à la découverte de la Catalogne française (art roman et châteaux Cathares) à pied, en 4/4 ou à cheval. Sur mer, tous les plaisirs de la glisse et du nautisme. Côté ville, " El Barcarès " - " le refuge des barques ", est une cité lacustre avec ses nombreux canaux et petits ports.

Port-Barcarès est une station balnéaire agréable et réputée qui invite à profiter des nombreux attraits du Roussillon. Dans un cadre exceptionnel où mer et montagne se rencontrent, Thalassol Port-Barcarès offre de découvrir un centre de thalasso à taille humaine, qui a bâti sa réputation sur la qualité de ses cures, adaptées aux besoins de chacun.

Entre soins secs et soins marins, à travers des programmes de plusieurs jours ou des forfaits découverte, ce centre de thalasso, relié directement à l'hôtel Relax'otel 2\*, jouit d'une situation privilégiée, à une vingtaine de kilomètres de l'aéroport et de la gare de Perpignan. Cure "Silhouette", cure "Circulatoire" ou cure "Sérénité"... Thalassol Port-Barcarès est un lieu idéal pour une vraie remise en forme et en beauté !



### La thalasso de Port-Barcarès

Un petit centre ocre et rose qui cultive la sérénité... De taille humaine, ce centre de thalasso met en pratique une série de cures qui alternent matin/ après-midi des soins secs et marins, conçues pour respecter un rythme de repos nécessaire au mieux-être. Bain hydromassant, douche à jet, piscine à jets sous-marins, douche à affusion, bain d'algues font partie des soins proposés.



*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

Différents massages comme le massage chinois énergétique sont également à découvrir.

Hammam, solarium et espace forme complètent l'équipement de cet institut qui offre par ailleurs aux curistes un accès libre à la piscine ludique et au parcours aquatique. Hormis les cures spécifiques, telles que la cure "Silhouette" ou la cure "Circulatoire", le centre propose également une cure "Thalasso Découverte" sur 2, 3 ou 5 jours, afin de se familiariser en douceur avec la thalassothérapie.

## Hôtel Relax'otel 2\*\*

Doté de 41 chambres tout confort dont 10 avec terrasse et vue sur le jardin, l'hôtel Relax'otel\*\*, relié directement à l'institut, propose piscine d'eau de mer, solarium, bar et parking privé. Son restaurant "La Perle Bleue", sur une terrasse ensoleillée, offre de découvrir des saveurs diététiques ou régionales.



Planche à voile, mini-golf, ski-nautique, catamaran, tennis et parcours pédestre sont proposés à proximité. Et aux alentours de Port-Barcarès, il ne faut pas manquer les villages des Corbières, les châteaux Cathares ou la visite de Perpignan.

Pour les amoureux de peinture et de l'Espagne, il est agréable aussi de flâner dans les rues de Collioure "la cité des peintres", de découvrir Port-Vendres et le musée de Dali à Figueras.

### ● Action Carbone

Ce centre est inscrit au programme Action Carbone dans le cadre de la convention signée entre Allô Thalasso et Yann Arthus Bertrand de l'association GoodPlanet, destiné à compenser les émissions de gaz à effet de serre liées aux déplacements de ses clients.

## Carnet de Route

Par la route : Autoroute A9, sortie 40 à Leucate

Par train : Gare de Perpignan

Par avion : aéroport de Perpignan-Rivesaltes.

## Cures

### MIEUX-ÊTRE

La première approche de la thalassothérapie pour gommer la grisaille du quotidien, vous revitaliser et faire le plein d'énergie. Nous vous proposons les 3 soins les plus adaptés à votre cas et choisis parmi la carte suivante :



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

- Bain hydromassant et douche à jet
- Douche à affusion, massages, bain d'algues
- Pressothérapie, application de boue marine chaude, aérosols marins

+ 1 soin collectif d'aquagym en piscine d'eau de mer.

En complément de ces soins, nous vous conseillons de participer aux cours de gymnastique et à la marche d'oxygénation.

## TROUBLES CIRCULATOIRES

La sensation de lourdeur dans les jambes est souvent dûe à une déficience du système circulatoire lymphatique ou veineux.

Dans ce forfait, nous préconisons 4 soins par jour dont :

- Aquagym " spécial jambes "
- Pédiluve tous les jours
- Bain hydromassant
- Douche sous-marine circulatoire
- Drainage lymphatique manuel
- Pressothérapie
- Enveloppement d'algues circulatoires
- Enveloppement cryotonique

En option, vous pouvez compléter cette cure avec une consultation diététique pour corriger les mauvaises habitudes alimentaires ( en supplément ).

## RHUMATOLOGIE

Séjour particulièrement médicalisé.

Le bilan Postural (inclus dans le forfait) vous permettra de mieux prendre conscience de vos disponibilités et de vos zones de tensions. Il vérifie le positionnement du corps dans l'espace en fonction d'une hérédité, d'un vécu et de compensations.

Vos 4 soins quotidiens sont orientés vers la dynamisation du mouvement grâce à l'eau de mer à 32° aux massages et aux applications de boues marines chaudes. Cette cure est particulièrement indiquée aux personnes souffrant de pathologies articulaires. ( lumbago, douleurs dorsales.)

## SILHOUETTE

Ce forfait est caractérisé par 4 soins par ½ journée sur 6 jours dont chaque jour :

- 1 séance d'aquagym
- 3 soins d'hydrothérapie choisi parmi : douche sous marine, douche à affusion, bain d'algues, bain hydromassant, douche à jet, pressothérapie
- 1 soin spécifique par jour dont : Cellulolipolyse ( utilisation de courant électrique non douloureux



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

et de manière localisée sur les adipocytes ( cellules chargée de graisse et d'eau ) Drainage lymphatique manuel qui assure la recapture du flux lymphatique. Séance de CELLU M6 : Technique de " palper rouler aspirer " qui agit sur le tissu conjonctif pathologique et qui accélère le déblocage tissulaire. En fin de cure, le diététicien vous remettra un programme à suivre à la maison en fonction de vos contraintes familiales et professionnelles.

## SÉRÉNITÉ

Afin d'apprendre à mieux gérer le surmenage, les états de fatigue physique ou nerveuse, les troubles du sommeil, nous vous invitons à vous revitaliser et faire le plein d'énergie par un programme conseillé de 6 jours avec 4 soins par ½ journée :

- 1 relaxation piscine ou 1 cours d'aquagym
- 3 soins de thalassothérapie parmi : douche sous marine, douche sous affusion, douche à jet, massage, bains d'algues, bain hydromassants, application de boue marines, aérosols marins.

Et en exclusivité à THALASSOL La relaxation et les cours de gymnastique dispensés par notre professeur qui développe sa méthode " la Kinergie " permettent de retrouver, par le mouvement conscient, la détente et la mobilité de parties du corps souvent inhibées par les tensions.

Une marche d'oxygénation chaque matin viendra compléter cette cure. L'option diététique (en supplément) est conseillée parce qu'un excès de poids est souvent facteur de stress.

## PHYTO THALASSO

Nouvelle cure sur 5 jours avec 1 massage quotidien. " Le réveil de votre corps et de sa beauté par la conjugaison de la mer et des plantes ". Votre programme se déroule sur 5 jours ( ou plus ) à raison de 4 soins par ½ journée :

- 1 aquagym
- 1 séances phyto d'une heure avec : Chromothérapie, algues et argiles de couleur selon la loi des 5 éléments ( bois, feu, terre, métal, et eau ) sont sélectionnées en fonction de votre besion énergétique.

Dans cette enveloppe combinant les vertus de la thalassothérapie et de la phytothérapie, votre corps redécouvre harmonie et équilibre.

Après l'application d'argiles, 2 méthode complètent la chromothérapie : le modelage énergétique et le drainage lymphoénergétique. La séance phyto est suivi d'un bilan bouillonnant relaxant.

Pour prolonger les effets de cette cure, vous pouvez suivre quotidiennement notre programme de détente sportive ( cours de gymnastique, marche d'oxygénation, relaxation ).



*Tarifs et réservations sur : [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)*

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)

## CURE BEAUTÉ

Pour vous un programme de 5 soins par jour dont 1 soin de beauté personnalisé d'1 heure pour le visage et le corps associé aux vertus de l'eau de mer afin de retrouver une peau rayonnante de santé et de bien-être. 5 jours pour se sentir belle tout simplement ! Chaque jour 1 soin collectif marin

- 2 soins marins
- 1 soin circulatoire
- 1 soin beauté d'1 heure

GOM'HAM + DRAINAGE LYMPHO-ENERGETIQUE  
MASSAGE DU CUIR CHEVELU  
BILAN DE PEAU + SOIN VISAGE  
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE  
BEAUTE DES PIEDS OU DES MAINS  
SOIN VISAGE PERSONNALISE



Allô Thalasso Voyages

*Tarifs et réservations sur :* [www.allo-thalasso.com](http://www.allo-thalasso.com)

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : [resa@allo-thalasso.com](mailto:resa@allo-thalasso.com)