

Portugal thalasso - Blue and Green Vilalara thalassa Resort

Au cœur de la très belle région d'Algarve dans le sud du Portugal, Blue and Green Vilalara thalassa Resort propose des cures et des soins de très grande qualité qui ont fait sa renommée. Situé à 45 minutes de l'aéroport international de Faro, ce centre de thalasso, classé parmi les meilleurs d'Europe, est intégré au Blue and Green Vilalara 5* qui surplombe l'Atlantique. Entre cures de 6 jours et forfaits court-séjour, cet institut de thalasso propose, dans un cadre privilégié, une remise en forme et en beauté assurées.



L'Algarve ou la sérénité

Bordée par les montagnes, l'Algarve profite d'un climat, d'une culture et de paysages très différents du reste du pays. Avec sa nature et son calme préservés, cette région, qui jouit de 300 jours d'ensoleillement par an, est le lieu idéal pour ceux qui souhaitent retrouver énergie et vitalité.

Un espace pour renouer avec soi

Ornées de superbes mosaïques, les vastes cabines invitent à tester les nombreux soins proposés. Chacune des cures se déroule sur une durée de 6 jours, et parmi elles en exclusivité, le programme Anti-tabac destiné à rompre définitivement avec la cigarette et ses méfaits. En complément de votre cure, différents soins à la carte sont également à découvrir comme le massage aux pierres chaudes, le drainage lymphatique ou encore le shiatsu et le reiki.

Un espace Forme avec 3 piscines extérieures d'eau de mer et 2 d'eau douce, doté également d'un sauna, d'un hammam oriental et d'une salle de musculation, invite à une remise en forme complète en proposant notamment des cours d'aquagym, de stretching et de yoga. Enfin, des forfaits esthétiques à l'espace Beauté offrent de tester les bienfaits des soins visage et corps en complément des programmes de thalasso, et de s'initier entre autres au Watsu ou à la méthode Pilates.



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Blue and Green Vilalara 5*****

Au cœur d'un vaste jardin, le Blue and Green Vilalara*****, composé de petits bâtiments d'un étage tout en courbes et disséminés dans la verdure, propose 131 suites et appartements luxueux et climatisés avec vue sur la nature ou sur la plage. Surplombant l'Atlantique, l'hôtel marie avec audace le style de Gaudi et celui des habitations troglodytes.



Posés au sommet de la falaise, les deux restaurants, le "Vilalara" et le "Dietetico" offrent une expérience gustative de haute qualité entre cuisine gastronomique et menus diététiques.

L'hôtel organise par ailleurs au cours de la semaine des soirées à thème ou folkloriques et des animations sportives. Tennis, golf, planche à voile, ski nautique ou plongée sont proposés à proximité du site, ainsi que des excursions étonnantes comme la visite des grottes

sous-marines de l'Algarve ou le parc d'attractions Delphinarium.

Carnet de route

Par voiture : Sur la N125, entre Albufeira et Portimao. En direct de Lisbonne et Séville via l'autoroute (2h30).

Par avion : A 45 minutes de l'aéroport international de Faro.

Cures

Remise en forme

Un programme pour retrouver votre forme et accéder au meilleur de vos potentialités. Vous réapprenez à respirer à pleins poumons, à décompresser, à ressentir vos muscles, à vous régénérer au contact de la mer.

6 jours de soins avec 4 soins quotidiens. En fonction de la recommandation médicale, les soins seront sélectionnés parmi les soins collectifs et individuels suivants :

- Jets sous-marins de 25 min
- Aquagym de 25 min
- Bain bouillonnant de 15 min
- Bain multi-jets de 20 min
- Douche à affusion de 12 min
- Douche à jets de 12 min



Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

- Douche sous-marine de 20 min
- Modelage hydrojets de 12 min
- Enveloppement d'algues de 20 min
- Application de boue marine de 20 min
- Séance de pressothérapie de 12 min

Massage à sec (durée variable en fonction du type de massage effectué)

Libre accès aux saunas, bain turc, fitness, salle de gymnastique, piscine extérieure chauffée

Cure Spéciale Dos

Pour profiter de l'effet favorable de votre cure de thalassothérapie sur l'assouplissement musculaire et la mobilisation des articulations et soulager votre dos.

Établie sur prescription médicale, elle est orientée pour soulager vos problèmes vertébraux et de fragilité du dos.

6 jours de soins avec 26 soins :

- Soins identiques aux soins de la cure Remise en Forme adaptés aux problèmes de dos
- 2 séances de techniques spécifiques
- 6 applications de boue marine

Cure Jambes Toniques

Le programme de base est ici adapté aux problèmes de jambes lourdes et de varices. Il est associé notamment à des séances de pressothérapie pour améliorer le retour veineux et rendre les jambes plus légères.

6 jours de soins avec 5 soins quotidiens :

- Soins identiques aux soins de la cure Remise en Forme adaptés aux problèmes de jambes lourdes et de varices
- 6 séances de pressothérapie ou Thalaxion

Cure Anti-tabac

Pour vous débarrasser de la nocive habitude de fumer.

6 jours de soins avec 5 soins quotidiens : Soins identiques aux soins de la cure Remise en Forme

- 1 traitement d'auriculothérapie sur les zones réflexes anti-tabac de l'oreille (ne pas fumer les 4h précédant la séance)



Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

- 1 séance d'acupuncture
- 3 aérosols marins pour traiter les zones bronchiques et pulmonaires
- 1 séance d'exercices respiratoires
- 1 complément homéopathique désintoxiquant

Cure Anti-cellulite

Les hydromassages, la gymnastique en piscine, les soins spécifiques contribuent au drainage de la cellulite et des graisses. Le régime hypocalorique est un complément indispensable à cette cure.

6 jours de soins avec 31 soins :

- Soins identiques aux soins de la cure Remise en Forme adaptés spécifiquement pour lutter contre la cellulite. Les massages sont remplacés par des drainages lymphatiques des jambes.
- 6 soins spécifique minceur (à définir lors de la consultation médicale)



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : **www.allo-thalasso.com**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com