

# Laico Hammamet 5 \*\*\*\*\*

Tunisie

Hammamet

## Une destination de prestige

Balayée par la brise, quelle que soit la direction des vents, la région du Cap Bon ne connaît pas la canicule, même en plein été. Située à 60 km au sud de Tunis et à l'entrée du Cap Bon, Hammamet offre au visiteur un air de fraîcheur et de douceur de vivre. Ville du jasmin, des orangers et des Bougainvilliers, cette station balnéaire est connue pour ses plages de sable fin, sa mer d'un bleu profond, ses murailles intactes ou encore son souk et sa Kasbah du XVème siècle. Réputés dans le monde entier, ses centres de thermalisme ont prouvé depuis longtemps leur efficacité. Implanté dans la luxueuse station de Yasmine Hammamet, le Laico Hammamet s'est doté d'un espace ultra-moderne au concept très performant.



## Se ressourcer en profondeur

Situé en front de mer, sur le boulevard principal de Yasmine Hammamet, l'institut de thalassothérapie, construit en 2002, est un centre à dimensions humaines qui propose une grande variété de cures et de soins à la carte dans un cadre prestigieux. Dès votre arrivée, le médecin du centre déterminera avec vous les traitements quotidiens à suivre, selon votre profil et vos attentes. Par ailleurs, plusieurs espaces en accès libre ont été conçus pour permettre au curiste de compléter son programme de soins. Ainsi, l'Espace Détente avec ses jardins intérieurs, salles de repos et solarium naturels permet une relaxation totale, tandis que l'Espace "Revivre les 5 sens" propose de se familiariser avec l'aromathérapie, la musicothérapie et la relaxation tridimensionnelle. Avec une équipe hautement qualifiée, ce centre vous offre une prise en charge globale et une reprise en main efficace de votre dynamisme pour retrouver en quelques jours forme et énergie.



*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)

# L'alliance du prestige et des loisirs

Directement relié au centre de thalassothérapie, l'hôtel Laico Hammamet 5\*\*\*\*\* est un établissement de luxe qui jouit d'une position idéale au cour de la station de Yasmine Hammamet, à proximité de la nouvelle Marina, de deux parcours de golf et du centre-ville. Doté de 299 chambres, 11 suites et 4 appartements, le Laico Hammamet offre un décor chaleureux et des prestations de choix. Une cuisine traditionnelle et savoureuse ainsi que des menus diététiques servis sur commande compléteront les effets bénéfiques de votre cure. Ici, entre farniente, activités de loisirs et soins de thalasso, vous permettrez à votre capital énergétique de croître très rapidement.



## Carnet de route

Avion : 2h30 de Paris.

## Les Cures

### Cure Remise en Forme (soins / jours)

La cure classique de remise en forme est agrémentée par les bienfaits du traitement des 5 sens. Adaptée après la visite médicale, elle comprend :

- 1 parcours bio marin en piscine d'eau de mer chauffée
- 2 soins d'hydrothérapie à choisir avec le médecin
- 1 Massage complet du corps, relaxant ou tonifiant aux huiles essentielles

Libre accès pendant la ½ journée à :

Espace forme : Hammam, Fitness, Cardio-training

Espace "revivre les 5 sens" : aromathérapie, cavitosconi, relaxation tridimensionnel, musicothérapie, tisagerie

### Cure Minceur (5 soins / jour)

Le médecin et la diététicienne du centre déterminent avec vous un programme spécialement adapté à vos besoins pour amorcer une perte pondérale adéquate, retrouver une meilleure hygiène alimentaire, raffermir, affiner votre silhouette, lutter contre la cellulite et restaurer votre tonus cutané, le tout associé à une activité physique guidée par un professeur de sport.



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)

La cure comprend :

- 1 parcours bio marin en piscine d'eau de mer chauffée
- 1 enveloppement spécifique aux algues minceur
- 1 soin d'hydrothérapie à choisir avec le médecin
- 1 Massage complet du corps, relaxant ou tonifiant aux huiles essentielles
- 1 Soin amincissant :
- 1 massage anti cellulite ou 1 séance de skin tonic ou 1 séance de pressothérapie programme combiné minceur.

Libre accès pendant la ½ journée à :

Espace forme : Hammam, Fitness, Cardio-training

Espace "revivre les 5 sens" : aromathérapie, cavitosconi, relaxation tridimensionnel, musicothérapie, tisanderie

## Cure Arthro-Rhumatismale (5 soins / jour)

Tout un programme pour retrouver souplesse et vitalité : algorithérapie, boue marine, électro-physiothérapie. La cure comprend :

- 1 parcours bio marin quotidien pour améliorer la mobilité articulaire.
- 1 soin d'hydrothérapie à choisir avec le médecin parmi : hydro massage au sérum d'algue, douche sous marine, douche sous affusion.
- 1 algorithérapie (au hammam ou au thalaterme) ou boue marine au thalaterme.
- 1 massage complet du corps aux huiles essentielles romarin.
- 1 séance d'électrophysiothérapie anti-douleur + rééducation à sec ou 1 séance de rééducation à la piscine.

Libre accès pendant la ½ journée à :

Espace forme : Hammam, Fitness, Cardio-training

Espace "revivre les 5 sens" : aromathérapie, cavitosconi, relaxation tridimensionnel, musicothérapie, tisanderie

## Cure Anti –Stress (5 soins / jour)

Cure revitalisante et reminéralisante qui permet de retrouver la sérénité et de faire le plein d'énergie.

C'est un vrai moment inoubliable de détente et de bien –être du corps de l'esprit.



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)

Elle comprend :

- 1 parcours bio marin ou parcours phlébologie quotidien relâcher les tensions musculaires.
- 1 soin d'hydrothérapie à choisir avec le médecin parmi : hydro massage au sérum d'algue, douche sous marine, douche sous affusion.
- 1 algorithme au thalaterme ou au hammam.
- 1 massage complet du corps aux huiles essentielles.
- 1 massage californien ou 1 séance de réflexologie plantaire ou 1 séance de sophrologie bio marine menée par le médecin ou le kinésithérapeute aquaphile,

Libre accès pendant la ½ journée à :

Espace forme : Hammam, Fitness, Cardio-training

Espace "revivre les 5 sens" : aromathérapie, cavitosconi, relaxation tridimensionnel, musicothérapie, tisanes

## Cure Jambes Légères (5 soins / jour)

L'eau de mer est particulièrement efficace pour soulager les jambes lourdes dues à l'insuffisance veineuse ou lymphatique. Cette cure va relancer votre dynamique veineuse.

Elle comprend :

- 1 parcours bio marin ou parcours phlébologie quotidien pour améliorer la tonicité vasculaire.
- 1 soin d'hydrothérapie à choisir avec le médecin parmi : hydro massage au sérum d'algue, douche sous marine, douche sous affusion.
- 1 algorithme ou boue marine au Thalaterme.
- 1 massage complet du corps aux huiles essentielles.
- 1 séance de drainage lymphatique avec le kinésithérapeute ou une pression thérapie ou une cryothérapie.

Libre accès pendant la ½ journée à :

Espace forme : Hammam, Fitness, Cardio-training

Espace "revivre les 5 sens" : aromathérapie, cavitosconi, relaxation tridimensionnel, musicothérapie, tisanes

## Cure Rééducation du Dos (5 soins / jour)

Cette cure a un double effet:

1) Curatif: par la compréhension de l'origine du mal telles que les postures incorrectes ou les réflexes posturaux; et par un renforcement du tonus musculaire favorisé par les soins marins.



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)

2) Préventif: par un réapprentissage des gestes à réaliser au quotidien pour prévenir le mal de dos.

Elle comprend :

- 1 parcours bio marin quotidien.
- 1 soin d'hydrothérapie à choisir avec le médecin parmi : hydro massage au sérum d'algue, douche sous marine, douche sous affusion.
- 1 algothérapie (au hammam ou au thalaterme) ou boue marine au thalaterme.
- 1 massage complet du corps aux huiles essentielles romarin.
- 1 séance de rééducation spécifique dorsale /lombaire ou cervicale dans le parcours bio marin (aquastretching) avec suivi du médecin ou du kiné aquaphile ou 1 séance de massage spécial dos assurée par le physiothérapeute ou une séance d'électrothérapie.

Libre accès pendant la ½ journée à :

Espace forme : Hammam, Fitness, Cardio-training

Espace "revivre les 5 sens" : aromathérapie, cavitosconi, relaxation tridimensionnel, musicothérapie, tisanderie

## Cure Jeune Maman (cure poste natale) (5 soins / jour)

Elle est particulièrement adaptée à la période délicate post-maternité (idéal entre 2 et 9 mois après l'accouchement).cette cure vous aide à retrouver votre ligne en douceur en renforçant la sangle abdominale, en raffermissant et affinant votre silhouette.

Elle comprend :

- 1 parcours bio marin quotidien
- 2 soins d'hydrothérapie parmi : hydro massage, algothérapie (au hammam ou au thalaterme), douche à jet, douche sous marine
- 1 massage complet du corps aux huiles essentielles
- 1 soin spécifique raffermissant ou 1 séance de rééducation périnéale et de la sangle abdominale

Libre accès pendant la ½ journée à :

Espace forme : Hammam, Fitness, Cardio-training

Espace "revivre les 5 sens" : aromathérapie, cavitosconi, relaxation tridimensionnel, musicothérapie, tisanderie



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)

## Cure Beauté Bio Lifting (5 soins / jour)

Grâce aux soins beauté à base d'actifs marins, retrouvez l'équilibre de votre peau, prévenez le vieillissement cutané et donnez à votre visage et à votre corps tout leur éclat naturel.

La cure comprend :

- 1 parcours bio marin en piscine d'eau de mer chauffée
- 1 enveloppement spécifique aux algues
- 1 soin d'hydrothérapie à choisir avec le médecin
- 1 Massage complet du corps, relaxant ou tonifiant aux huiles essentielles
- 1 soin de beauté quotidien est conseillé par votre esthéticienne : soin du visage, soin du corps (skin tonic ou presso thérapie programme combiné minceur) et soins des ongles.

Libre accès pendant la ½ journée à :

Espace forme : Hammam, Fitness, Cardio-training

Espace "revivre les 5 sens" : aromathérapie, cavitosconi, relaxation tridimensionnel, musicothérapie, tisanderie

## Cure Beauté Marine (5 soins / jour)

Combine le bien être et la beauté

La cure comprend :

- 1 parcours bio marin en piscine d'eau de mer chauffée
- 1 enveloppement floral ou à la menthe
- 1 soin d'hydrothérapie : Bain hydro massant ou bain Cléopâtre
- 1 Massage complet du corps, relaxant ou tonifiant aux huiles essentielles
- 1 soin de beauté quotidien est conseillé par votre esthéticienne : soin du visage, soin des mains, soins des pieds et soins des ongles.

Libre accès pendant la ½ journée à :

Espace forme : Hammam, Fitness, Cardio-training

Espace "revivre les 5 sens" : aromathérapie, cavitosconi, relaxation tridimensionnel, musicothérapie, tisanderie

## Cure Maman Bébé (5 soins / jour)

Cette cure est faite pour combiner le plaisir d'être avec votre bébé à celui de vous relaxer .

Elle comprend pour la maman :



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)

- 1 parcours bio marin quotidien
- 2 soins d'hydrothérapie parmi :  
hydromassage, algothérapie au hammam ou au thalaterme, douche à jet ou douche sous marine.
- 1 massage complet du corps aux huiles essentielles
- 1 soin spécifique du corps amincissant et raffermissant.

Libre accès pendant la ½ journée à :

Espace forme : Hammam, Fitness, Cardio-training

Espace "revivre les 5 sens" : aromathérapie, cavitosconi, relaxation tridimensionnel, musicothérapie, tisanderie

Pour le bébé, une séance quotidienne d'initiation au massage à l'huile d'amande douce.

## Cure Orientale Shéhérazade (5 soins / jour)

Cure orientale préconisée pour la beauté du corps, la douceur et l'éclat de la peau dans une ambiance sereine. Elle comprend :

- 1 parcours bio marin quotidien
- 1 hydro massage hydratant au lait d'algue alterné par un soin d'hydrothérapie
- 1 enveloppement floral chaud (rose) ou froid (menthe)
- 1 séance d'épilation orientale suivie d'un masque naturel apaisant
- 1 massage complet relaxant à la lavande alterné par 1 massage Sherazade.

Libre accès pendant la ½ journée à :

Espace forme : Hammam, Fitness, Cardio-training

Espace "revivre les 5 sens" : aromathérapie, cavitosconi, relaxation tridimensionnel, musicothérapie, tisanderie.



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)