# **Nos séjours thalassothérapie**



## Les séjours de thalassothérapie : comprendre leurs forces

À travers notre offre de **séjours thalassothérapie**, profitez d’un **moment de détente** et écoutez votre corps.

Ce moment de détente procure plusieurs avantages.

### Récupérer physiquement et mentalement

Ressourcez-vous lors d’un **séjour de thalassothérapie chez France Thalasso**. Créez votre **bulle de bien-être** pour prendre soin de votre corps et de votre mental. Cet investissement sur la durée a le pouvoir de changer votre quotidien. En effet, si vous choisissez un de nos **séjours thalassothérapie** sur plusieurs jours, vous verrez les bénéfices durant 4 à 8 mois.

De plus, **l’air marin** permet de **se** **ressourcer** et de mettre votre quotidien entre parenthèses. Cassez votre routine tout en vous reposant dans un **cadre reposant et revigorant**.

### Reconnecter avec son corps

Dans votre vie professionnelle ou personnelle, il peut vous arriver de tirer sur la corde et d’ignorer les signaux que vous renvoie votre corps.

Les[**soins de thalasso**](http://www.france-thalasso.com/les-programmes-et-soins/soins-thalasso/) sont une excellente approche pour **soulager une sciatique, des rhumatismes, des maux de dos ou encore de l’arthrose.**

À l’aide de nos professionnels, comprenez et identifiez les **signes de fatigue et de stress**.

### Se garder en forme

Manquez-vous de temps au quotidien pour **pratiquer une activité physique régulièremen**t ?

Lors de notre **cure de thalassothérapie**, profitez de moments calmes, mais également d’**activités sportives dans l’eau**. Par exemple, nous proposons de **l'aquagym**, de **l'aquabike** ou encore de **la relaxation en piscine**.



## Des experts à votre écoute pour un séjour sur mesure

Afin de profiter de tous les avantages d’un **séjour spa de thalassothérapie**, toutes les approches se font sur mesure. Votre **état de santé** et vos antécédents médicaux sont pris en compte pour vous proposer les soins adaptés à vos **besoins physiques et mentaux.**

Au **bord de la mer,** trouvez des soins de [**thalasso à proximité**](http://www.france-thalasso.com/votre-sejour/choisir-destination-thalasso/) de votre emplacement et **créez votre bulle zen et bien-être.**

## Le déroulement de votre séjour en thalasso

Différents **séjours de thalassothérapie** sont disponibles en fonction de vos besoins : **remise en forme, gestion du stress, détente et relaxation, post natal, minceur et nutrition, beauté et anti-âge…**

### Les activités proposées lors de nos séjours de thalassothérapie

Quel que soit le **séjour** choisi, les **programmes** ont des similitudes :

* Au **bord de l’eau**, rencontrez notre médecin afin de comprendre vos besoins (disponible dans certains centres)
* Trouvez le juste équilibre avec vos envies
* Profitez du **bruit des vagues** et de **soins** **personnalisés**
* Participez aux **activités** **aquatiques** comme se baigner dans de l’eau de mer iodéeou un **bain à remous**
* Identifiez tous les bienfaits de **l'eau de mer**
* Écoutez votre corps lors de **séances de remodelage**
* Découvrez les surprises organisées par nos professionnels

Ces **séjours de type thalasso en Franc**e présentent de réels bienfaits pour votre corps et votre esprit. Accordez-vous quelques jours et profitez des bienfaits durant plusieurs semaines.