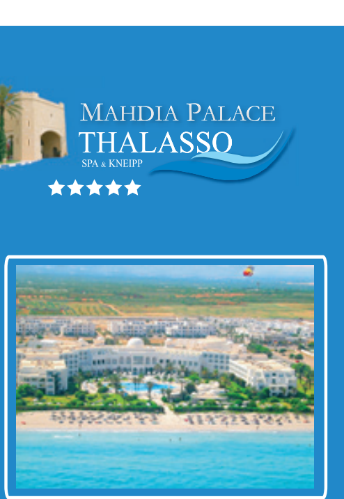
MAHDIA PALACE THALASSO
SPA & KNEIPP
★★★★★



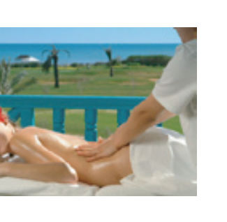
Mahdia Palace Thalasso Kneipp & Spa
Zone Touristique, BP 181
Mahdia 5100
TUNISIE

Web: www.MahdiaPalaceThalasso.com
Email: contact@MahdiaPalaceThalasso.com

Tél: +216 73 683 855
Fax: +216 73 682 199

UN DON DE LA MÉDITERRANÉE MARIÉE AU SOLEIL ...

MAHDIA PALACE THALASSO
SPA & KNEIPP
★★★★★



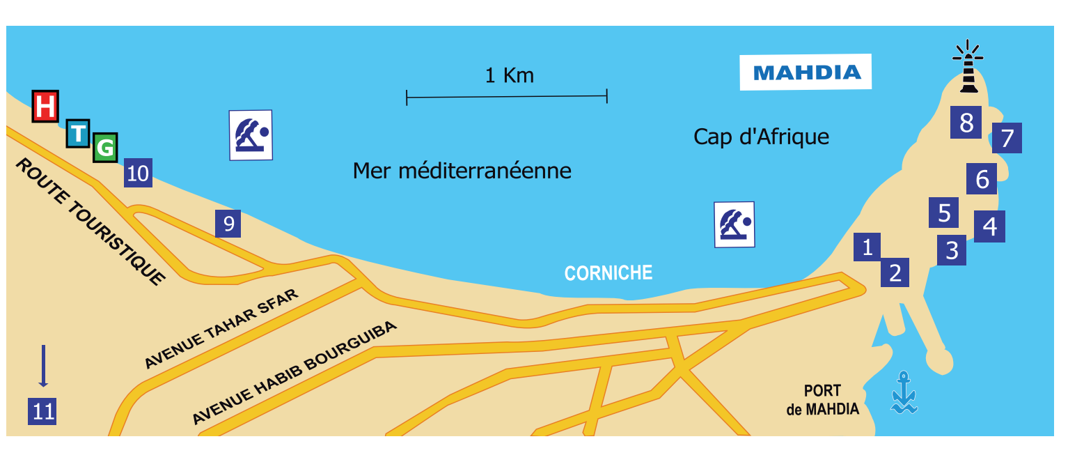
- Soins
- Cures
- Esthétique

Jamais LE BIEN ÊTRE N'A ÉTÉ AUSSI PRÈS...

Web: www.MahdiaPalaceThalasso.com
Email: contact@MahdiaPalaceThalasso.com

MAHDIA PALACE THALASSO
SPA & KNEIPP
★★★★★

H Mahdia Palace
T Notre Centre de Thalasso
G Golf Academy of Mahdia
1 Skifa El Kahla
2 Musée de Mahdia
3 Café Sidi Salem
4 Plongée Sous marine
5 Grande mosquée de Mahdia
6 Fort Ottoman
7 Port Punique
8 Cimetière Marin
9 Centre hippique / Equitation
10 Bowling Alley
11 Train / Metro Station

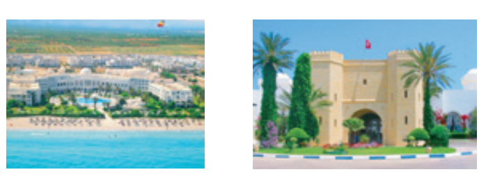


Jamais LE BIEN ÊTRE
N'A ÉTÉ AUSSI PRÈS...

Hôtel

Situation

Le Mahdia palace est situé dans un parc de 6 hectares en face de l'une des plus belles plages de sable fin de Tunisie à 3 Km du centre ville de Mahdia, 55Km de l'aéroport de Monastir et 35 Km du Colisée d'El Jem.



Hébergement

L'hôtel compte 452 luxueuses chambres dont 40 familiales et 359 communicantes, toutes équipées de ligne téléphonique, de télévision par satellite, de mini bar, de sèche cheveux, de climatisation, de chauffage et d'un balcon privé ou terrasse.

Restauration

Le Mahdia Palace offre plusieurs restaurants à votre service :
Le restaurant principal propose un buffet international pour le petit déjeuner, et des buffets variés pour vos repas selon plusieurs thèmes.Un restaurant à la carte (Layali El Andalous) propose un large choix de plats locaux et internationaux. Pour les formules légères, le coffee Shop (Sfax) vous servira une variété de grillade tandis que le restaurant piscine vous proposera des pizzas, des grillades, du poisson frais, des pattes ainsi que des différents boissons. Un large choix de bars dont un nouveau bar plage ainsi qu'un café maure sont à votre disposition pour vos moments de détente.

Sports & loisirs

Le Mahdia Palace est face à l'une des plus belles plages de sable fin de Tunisie, équipée de parasols et transats. L'hôtel compte plusieurs piscines pour le bonheur de ses clients : une grande piscine extérieure, une piscine séparée pour enfants, une piscine couverte et chauffée.
Plusieurs transats et parasols sont disposés autour des piscines.
De multiples activités sportives sont proposées telles que :
Golf, Aérobics, Tennis, Football, Volley-ball , Sports nautiques...
Une ambiance jeune pour toutes vos soirées !

Centre

Le Centre Thalasso Mahdia Palace Spa & Kneipp

Accueil

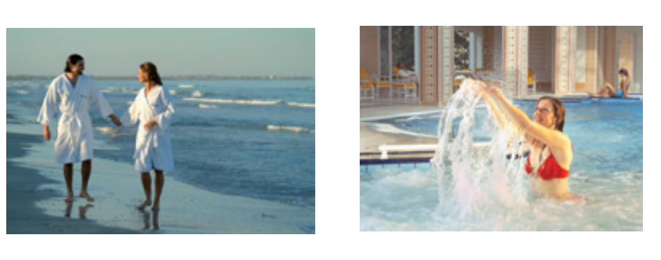
Accueil personnalisé, service de qualité, attention et savoir faire d'une équipe qualifiée. Voici les mots clés pour vous offrir, dans un cadre arabo mauresque des moments exceptionnels de détente et de bien être.

Au sein d'un décor clair, ensoleillé et chaleureux, laissez vous choyer dans une atmosphère sereine et discrète tout en profitant des biens faits vivantes de la mer méditerranée.

Au fil des pages vous découvriez l'harmonie de votre corps et votre esprit, l'éveil de vos cinq sens, le charme et les plaisirs que vous offre le centre de thalassothérapie Mahdia Palace Spa & Kneipp.

La thalassothérapie est notre art

Décider de faire une cure de thalassothérapie ; c'est profiter des bienfaits des éléments marins dans un site privilégié pour se ressourcer.
Sous l'oeil attentif, expérimenté de ses équipes, le centre de thalassothérapie Mahdia Palace Spa & Kneipp vous garantit de se ressourcer dans le milieu marin afin d'écouter votre corps et avoir une réponse aux maux du monde moderne : fatigue, stress, dépression, mal de dos, surpoids, sommeil et de vous accompagnez dans des moments particuliers de la vie (jeunes mamans et leurs bébés). Notre centre d'esthétique marine intervient en support, véritable ligne d'un retour au bien être.



Notre réussite

Notre eau épuisée en pleine mer méditerranéenne utilisée 100% naturelle, renouvelée tous les jours pour être préservée vivante.
Notre mer offre toute l'année le plus magnifique des spectacles en jouant avec les couleurs des paysages aux rythmes des saisons sous un soleil du sud toujours éblouissant.
Notre garanti de réussite réside dans la synergie de soins personnalisés, d'un accueil chaleureux, d'un sourire infini, d'un encadrement médical spécialisé qui fera de notre eau de mer un reméde de fond pour toutes les personnes sérieusement concernées par la qualité de leur santé physique et mentale.
Le climat méditerranéen de la région de Mahdia est tempéré par un environnement marin régulateur et reposant. L'ensoleillement exceptionnel (332 jours de soleil par an) participera également aux bienfaits de votre cure et contribuera efficacement à votre remise en forme pendant la période hivernale.

Espaces

Espace de soins

Sur 3000 m2, les soins se ventilent en zones bien distinguées : Soins marins, soins de beauté, soins secs, salles de relaxation, espace forme : Hammam, sauna, fitness et unité médicale. Des matériaux nobles, verre, bois claire, mosaïques et marbre ont été rigoureusement choisis et agencés pour vous offrir soleil, clarté et confort.

Espace Coiffure

En plus des soins marins, des soins esthétiques, des massages classiques et spécifiques, vous bénéficieriez dans nos salons de coiffure de conseils avisés, de soins personnalisés pour mieux vivre votre beauté au quotidien.
Un personnel attentif et hautement qualifié vous conseillera le meilleur des produits naturels pour conserver vos cheveux contre les différentes agressions et leur offrir richesse et force.

Discover the beauty secrets of the sea...
THALGO
Real plants. Real performance.
Discover naturally beautiful hair from roots to ends.

La Boutique

Notre espace boutique vous propose toute une gamme de produits cosmétiques naturels et marins, des huiles et essences aromatiques.Vous y trouviez également des maillots de bains, peignoirs, draps de bain, serviettes ainsi que de nombreux accessoires.

THALGO
LA BEAUTE MARINE

La Tisanerie

Notre tisanerie est située au milieu du centre, avec une très belle vue mer et golf. Elle vous propose un large choix de tisanes aux grandes vertus thèrapeutiques, des cocktails de fruits ou de légumes variés et de boissons fraîches. Pour une efficacité optimale de votre cure, nous avons prévu des moments de repos pendant ou après les soins pour vous offrir des moments intimes de bien être, de vitalité et de détente.

Espace Beauté : La beauté marine

Depuis 40 ans, THALGO puise dans les richesses de l'océan les éléments indispensables à une cosmétologie authentique et efficace. Fort de cette expérience, THALGO est devenu la référence incontestée de la beauté marine. Notre espace beauté est l'alliance de la thalassothérapie et de l'esthétique. Adaptés à l'homme ou à la femme, notre espace beauté vous invite à goutter à l'effet ressourçant des soins esthétiques marins. Magnifiquement installé et décoré, notre espace esthétique vous fera bénéficier de l'expertise de ses esthéticiennes qui vous proposeront des soins destinés à parfaire les bienfaits de votre cure. Un don unique au service de votre beauté et de votre bien être. Usez, abusez de ces concentrés naturo-marins. Votre corps en a besoin, votre peau les réclame, votre visage s'en illumine. Une gamme complète de produits marins issus de l'océan au pouvoirs très minéralisant, tonifiants, rééquilibrant…est

La Diététique

Conseils et suivi diététiques sont assurés durant tout votre séjour au centre de thalassothèrapie. Médecins spécialistes, nutritionnistes, diététiciennes et chefs de cuisines qualifiés, bien formés vous écoutent, vous conseillent et vous accompagnent tout le long de votre séjour pour vous proposer une alimentation personnalisée adaptée à votre mode et rythme de vie et afin de renforcer votre cure minceur.
En début de séjour et après une visite médicale d'aptitude obligatoire, vous allez rencontrer nos conseillers diététiques pour établir un bilan nutritionnel personnalisé et détaillé.
Véritable " chek up minceur ", ce rendez-vous permettra après une impédencemètrie (appareil de mesure de la répartition corporelle entre masse grasse et masse maigre : eau, muscles, os), de déceler vos excès et carences alimentaires.

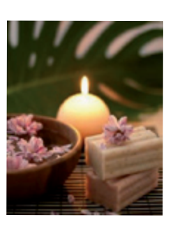
Soins

Plus de 50 professionnels collaborent au fonctionnement harmonieux du centre. Notre souci est de concilier acte médical, efficacité, suivi, discrétion et convivialité, de créer une atmosphère saine paradisiaque de détente absolue et d'écoute individuelle. Professionnalisme et gentillesse vont toujours de paix.

Lexique des soins

Algothérapie

Les algues sont de l'eau de mer concentrée jusqu'à 100.000 fois en application ou en bain, elles permettent une revitalisation rapide de l'organisme. Anti-inflammatoire et adoucissante pour la peau, elles soulagent les douleurs réfractaires aux traitements traditionnels.

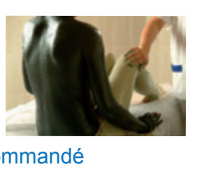


Aromathérapie

Méthode thérapeutique utilisant des essences végétales. Une pratique dérivée de la phytothérapie, mais qui se limite à l'utilisation aromatique et des huiles essentielles. Les huiles sont une concentration des principes actifs contenus dans les plantes.

Bain hydromassant

Riche en sérum d'algues, il apporte détente, relaxation et enrichit le corps en sels minéraux et oligominéraux.



Boue marine

Appliquée sur tout ou une partie du corps, ayant un effet thermique (température entre 40° et 45°), chimique (osmose). Elle est recommandée à titre antalgique, anti-inflammatoire, circulatoire, reminéralisant et minceur.

Cavitosonic

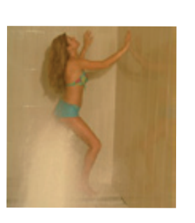
Dispositif en accès libre pour nos curistes produisant des aérosols ionisés négativement et associé à une lumière bleue. Ce soin est recommandé dans les affections respiratoires et dans les troubles de l'état général.

Chromothérapie

Pratiquée depuis l'antiquité avec des pierres de couleur. En effet, les couleurs exerceraient une influence sur notre état physique, chimique et émotionnel et permettraient de renforcer notre énergie vitale pour mieux guérir. Les couleurs chaudes comme le rouge ou le jaune sont stimulantes et tonifiantes alors que les couleurs froides comme le vert ou le bleu relaxent et favorisent le sommeil. Cette thérapie par les couleurs est souvent associée à l'aromathérapie et la musicothérapie.

Cryothérapie

Utilisation thérapeutique des effets du froid à travers des enveloppements d'algues réfrigératifs, bénéfiques pour vos jambes lourdes, vos oedèmes post-traumatiques et vos états cellulalgiques.

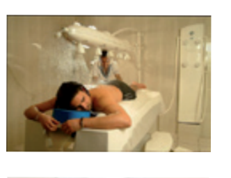


Douche à jet

Douche à très forte pression et à haut débit, prodiguée à distance sur un sujet debout placé à environ 5 mètres, tonique et stimulante.

Douche Kneipp

Hydrothérapie qui alterne l'eau froide et chaude. L'eau chaude est relaxante et diminue l'engourdissement, alors que l'eau froide aide à diminuer le mal.



Douche sous-marine

Soin effectué dans une baignoire avec un jet manuel qui masse tout le corps en suivant le retour veineux. Elle a un effet décontractant, drainant et relaxant.

Douche à affusion

En position allongée, une hydrothéapeuthe vous masse sous une fine pluie d'eau chaude diffusée par des jets multiples pour une véritable détente musculaire.

Electrothérapie

Application de faibles courant électriques dans un but antalgique, anti-inflammatoire, circulatoire et excitomoteur.

Enveloppement au ghassoul

Application sur tout le corps de ghassoul : argile naturelle parfumée à l'eau de fleurs de géranium.

Enveloppement au Henné

Lawsonia inermis : cette plante aux fleurs blanches qui pousse en Afrique du nord a de nombreux vertus. Utilisée depuis longtemps comme ingrédient pour des parfums et des crèmes, elle adoucie la peau, nourrit les cheveux et accélère le bronzage naturel sous les rayons du soleil pour donner un teint doré à votre peau. Appliqué après un gommage traditionnel au hammam.

Enveloppement à la silice

La silice ou silicium est un oligoélément naturellement présent dans l'organisme. Anti-inflammatoire, cicatrisant, régénératif, antalgique et renforçant les défenses immunitaires, son efficacité anti-douleur est telle qu'il a gagné dans les caraïbes le surnom de " pain killer " : tueur de douleur ; action souvent perceptible en quelques minutes s'il s'agit de piqures de méduses, de coupures, des brûlures ou d'un coup de soleil.

Enveloppement boue mer morte

Connu depuis l'antiquité pour ses vertus thérapeutiques, elle est appliquée en couverture chauffante dans un but antalgique, anti-inflammatoire, reminéralisant, cutané et circulatoire. Enveloppement bio aux plantes aromatiques thym, camomille, romarin, girofle, fleures d'oranger... Soulage les rhumatismes, embellit et parfume le corps pour retrouver une jeunesse et une beauté infinie.

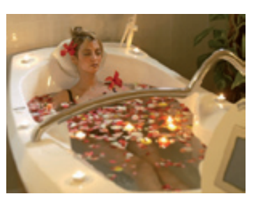
Soins

Fitness

Séances d'exercices effectuées sous la supervision d'un moniteur de sport qui visent au développement de la force et de la souplesse de l'appareil musculaire.

Flower bath

Bien être et sérénité : un bain qui associe les vertus de l'eau de mer à celle des fleurs et du jasmin.



Gymnastique aquatique

Le travail en eau de mer chauffée à température de confort améliore l'équilibre, la tonicité musculaire et les amplitudes articulaires. Soin collectif en accès libre pour renforcer votre cure de thalassothérapie.

Hydrochromothérapie

Thérapie par les couleurs qui stimule l'énergie organique déficiente ou apaise l'énergie en excès. Ce soin associe les effets décontracturants des multi jets sous marins sur les muscles et la thérapie par les couleurs.

Hammam

Appelé autrefois bain maure. Bain de vapeur souvent parfumé à l'eucalyptus ou aux fleurs de géranium, température comprise entre 40° et 50°. Ce soin apporte la détente, purifie la peau en favorisant l'élémination des toxines et des cellules mortes.

Manipulation vertébrale

Faisant partie de l'ostéopathie moderne, Il s'agit d'un mouvement forcé, appliqué directement ou indirectement sur une articulation qui porte brusquement les éléments articulaires au-delà de leur jeu physiologique habituel et sans dépasser la limite anatomique. C'est une impulsion brève, unique qui doit être exécutée à partir de la fin du jeu passif normal. Ce mouvement s'accompagne en général d'un bruit de craquement.

Musicothérapie

Depuis l'origine de l'humanité, le son accompagne l'histoire de l'homme. D'après les égyptiens le Thot avait cré le monde en poussant un grand cri. Chez les grecs la musique détient certaines propriétés qui influençaient les humeurs. L'utilisation de la musique comme thérapeutique active s'est imposée peu à peu, notamment depuis la première guerre mondiale en matière de psychothérapie.

Parcours Bio Marin

Un parcours dans une piscine d'eau de mer chauffé entre 32 et 33 °C avec des stations diverses pour apporter le plus complet de l'hydro massage et à l'organisme tout ce dont il a besoin en toute liberté.

Parcours Kneipp

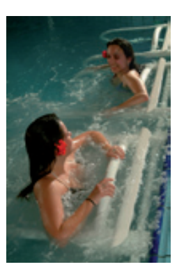
C'est un parcours phlébologique dans un couloir de piscine d'eau de mer dont la température est entre 12 et 14°C. Ce passage stimule la circulation sanguine des membres inférieurs puis générale. Il soulage et apaise les jambes fatiguées.

Pressothérapie

Facilite et améliore la circulation sanguine au moyen de bottes à pression progressive pneumatique

Presso-Cryothérapie

L'esthéticienne appliquera des bandes imbibées de lotion alguée cryogénique puis des bottes de presso thérapie.
La lotion alguée cryogénique associe des extraits d'algues (laminaires) et des plantes (lierre, marron d'inde, hamamélis, cyprès) connues pour leur propriétés vasoconstrictrices et décongestives, et contribuent à apaiser vos jambes fatiguées. Cette lotion alguée contient aussi de l'Aloë Vera qui apporte douceur à la peau.

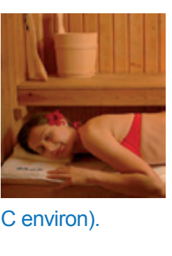


Piscine de rééducation

Afin d'assurer le meilleur de nos prestations médicales, une piscine de rééducation chauffée assistée par un kinésithérapeute qualifié est à votre service pour traiter vos problémes de santé spécifiques aigues, subaigus et chroniques: ostéo-articulaires, neurologiques, post-opératoires etc...

Rééducation en piscine

Soin individuel dirigé par un kinésithérapeute selon prescription médicale,
en piscine d'eau de mer chauffée. Il est basé sur des mouvements de rééducation adaptés à la pathologie de chacun.



Rééducation à sec

Soin individuel dirigé par un kinésithérapeute, selon prescription médicale, orienté vers une gymnastique rééducative et/ou une physiothérapie antalgique.

Relaxation marine

Technique de relaxation manuelle en piscine marine avec musique sub-aquatique.

Sauna

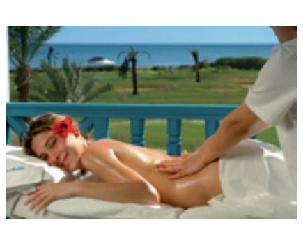
Nettoie et détend le corps en profondeur grâce à l'action de la chaleur sèche (80°C environ).

Ultrasonothérapie

Une des méthodes les plus efficaces actuellement pour mincir sans chirurgie et contre certaines douleurs ostéo-articulaires chroniques. Les ultrasons thérapeutiques sont connus par leurs vertus antalgiques, hyperhémiantes et surtout défibrosantes. Leur utilisation thérapeutique dépend de leur fréquence.

Massages

Nos massages



Le massage manuel traditionnel (40 minutes)

Associe différentes techniques en progression : effleurage, pression glissée superficielle et profonde, pétrissage, palper rouler... Il est particulièrement indiqué pour lutter contre les déséquilibres provoqués par notre mode de vie instable: douleurs ostéo-articulaires, troubles psychiques, tensions nerveuses, troubles circulatoires...

Le drainage lymphatique (40 à 60 minutes)

Par pression manuelle étagée sur le trajet lymphatique, des mouvements circulaires qui s'alternent par des pompages, le kinésithérapeute peut relancer la circulation en résorbant la stase liquidienne et en éliminant les toxines. Un drainage régulier peut avoir des effets spectaculaires sur votre silhouette. Il active et renforce votre système immunitaire.

Shiatsu (50 minutes)

D'origine chinoise millénaire, il consiste à exercer des pressions par les pouces, les mains, les coudes et les avants bras sur les méridiens d'acupuncture ce qui permettra la relaxation, la rééquilibration de l'énergie, la stimulation de la vitalité et les défenses de l'organisme.

Réflexologie plantaire (25 minutes)

Massage d'origine chinoise permettant grâce à la sollicitation des points réflexes des pieds d'établir un bilan de santé énergétique, la stimulation de la vitalité et les défenses de l'organisme, d'obtenir une réaction dans l'organe correspondant à la zone stimulée.
Elle réduit les tensions nerveuses, active la circulation sanguine et lymphatique, l'influx nerveux, élimine les toxines et favorise l'équilibre physiologique.

Massages ayurvédiques

Fondés sur le principe de la médecine traditionnelle indienne : un système de soins vieux de 5000 ans qui vise la prévention et le bien être global du corps humain. Le nom " sanskrit "d'ayurvéda signifie" science de la vie " recherche l'équilibre entre les trois forces "doshas" ("vata" air, "pitta" feu, "kapha" terre) qui modulent le physique et l'émotionnel. L'ayurvéda se base sur les plantes médicinales. Les points d'énergie " Marma " sont stimulés, rééquilibrés par le massage afin d'augmenter notre " Prana " (souffle vital).

Massage Mandara (40 minutes)

Le nom MANDARA découle d'une ancienne légende asiatique qui perle la recherche des dieux pour retrouver l'élixir de l'immortalité et de la jeunesse éternelle. C'est un massage aux huiles de jasmin s'inspirant du shiatsu, de la réflexologie plantaire, du massage lomi lomi et du massage balinais. Il est assuré par deux personnes spécialistes qui font intervenir les avants bras, les coudes, les pouces et les paumes de la main afin de vous assurer le meilleur du bien être et de détente.

Massage Abhyanga (50 minutes)

Massage glissé de la téte au pieds à l'huile de sésame chaude. Il permet une détente absolue, régénère et apporte la sérénité idéale pour les insomniaques ! On se réveille le lendemain et on s'étonne de respirer à pleins poumons.

Massage Vishesh (40 minutes)

Très tonique, il est destiné aux tempéraments lymphatiques et aux personnes qui ont besoin d'énergie.
Pratiqué sur l'ensemble du corps avec de l'huile de sésame chauffée, alternant des pressions glissées, des mouvements en cercles et des brûlures indiennes, il chauffe vos tissus, draine vos toxines et détend profondément vos muscles.

Massage Shirogriva (60 minutes)

Massage avec de l'huile d'abricot ou de sésame de la téte (visage, crâne et cou) qui associe des techniques réflexes et qui suit les principes de la médecine chinoise. Il se termine par un modelage détente du visage, cou et nuque. Il apaise et régule vos fonctions intérieures

Massage aux pierres chaudes (60 minutes)

C'est une thérapie qui se pratique avec des galets chauffés et appliqués sur le corps pour soulager vos tensions musculaires.Les galets sont placés sur les cakras et procurent une forte sensation de confort et de bien être.
Cette séance qui allie massage général et application des galets chauffés, apporte bien être et relaxation à travers une harmonisation du corps et de l'esprit ainsi qu'une libération des énergies excessives.

Massages

Massage anti-jambes lourdes (20 minutes)

Grâce à des mouvements unidirectionnels de bas en haut et dans le sens du retour veineux, ce massage aux huiles réfrigératives diminue vos problèmes reliés à vos membres inférieurs et redonnera à vos jambes une légèreté incomparable.

Massage du dos (20 minutes)

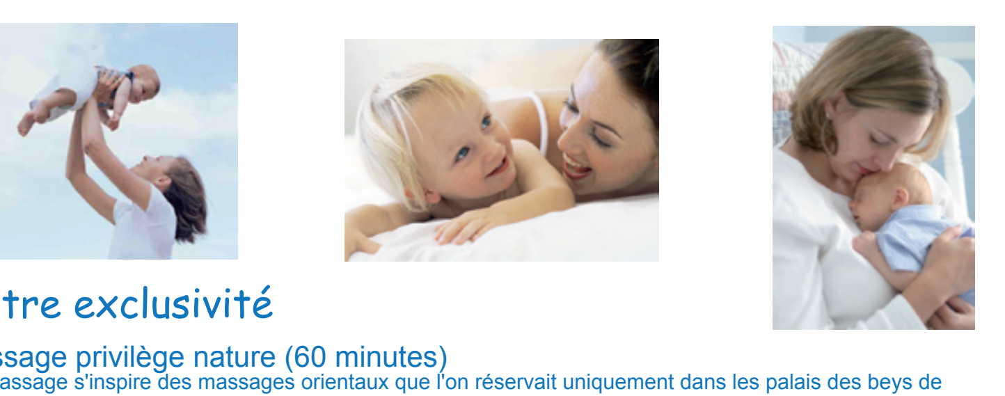
Pratiqué par un kinésithérapeute qui va agir par des manoeuvres spécifiques sur votre dos afin de le libérer de toute douleur, de corriger ses problèmes statiques, dynamiques et de lever toutes les tensions qui y s'associent.

Massage quatre doigt visage (25 minutes)

C'est une stimulation manuelle des muscles du visage par petits pincements, effectués entre le pouce et l'index afin de réussir un effet lifting et anti-cernes immédiat. La peau est raffermie, les rides sont estompées, le visage devient plus lumineux et plein d'éclat.

Massage maman bébé (20 à 30 minutes)

Dans nos sociétés, les bébés manquent de contact physique : poussette, chambre séparée. On traite les bébés comme des enfants, alors qu'ils sont encore à l'état larvaire !on oublie que le bébé ne prend conscience de ses pieds, de son corps, qu'à l'âge de 7 mois.
Jusque-là, il ne sait pas qu'il est un être fini et séparé de sa mère. Les cultures anciennes, traditionnelles, avaient un style de maternage beaucoup plus proximal : on portait le bébé contre soi, on dormait avec lui, etc. En étant toujours au contact avec sa mère, le nourrisson prenait mieux conscience de son corps. Le massage aide à retrouver cette proximité. Masser les nouveaux-nés régularise plus tôt leur sommeil. Sa durée est de 20 à 30 minutes. Le toucher est une nourriture pour la peau. C'est aussi une nourriture du coeur, une manière de dire " je t'aime ". avec les mains et de tisser un lien d'attachement privilégié. C'est un Massage pour la jeune maman qui souhaite retrouver rapidement sa silhouette et un massage bébé. Mais, on apprend aussi à maman à donner un massage à son bébé. Il est préférable que ce massage ait lieu juste après le bain du bébé.



Notre exclusivité

Massage privilège nature (60 minutes)

Ce massage s'inspire des massages orientaux que l'on réservait uniquement dans les palais des beys de tunisie. C'est le moment exceptionnel de rétablir une liaison essentielle entre l'orient et l'occident, à la fois le savoir faire et le savoir être. Ce massage exclusif vous sera à la fois un instrument de guérison et de développement personnel.
Ce massage d'une heure à l'huile d'olive tiède, au bois, au mousselines phytothérapiques aromatiques variantes selon les saisons, a une action globale, à la fois physique, émotionn[illegible] et psychologique, selon la sensibilité et l'intention des participants, thérapeute et personne massée.
Il permet une meilleure équilibration de votre énergie vitale, relaxe et calme vos douleurs articulaires. Il offre [illegible] votre peau un éclat et une pureté incomparables.
Il associe toutes les techniques de massage manuel qu'on connaît jusqu'au jour : effleurage, pétrissage, pression glissée, meulage, foulage, frictions, étirements et percussions. Il associe la force des mains à la forc[illegible] du bois : roulettes spéciales lisses, douces mais efficaces. 104 manoeuvres des petits orteils aux racines de[illegible] cheveux, se succèdent avec douceur pour vous offrir beauté et bien être.

Cures

Nos Cures

Pour une meilleure compréhension du programme de nos cures, on vous invitera à revoir notre petit lexique des soins et on tient à vous rappeler quelques définitions et classifications :
* Le soin d'hydrothérapie englobe l'un des soins suivants : hydro massage, hydrochromathérapie, douche sous-marine, massage sous affusion, enveloppement d'algues, enveloppement de boue, enveloppement de silice, enveloppement d'argile naturelle, douche kneipp, parcours kneipp et douche à jet.
* Le médecin du centre vous aidera à choisir les soins d'hydrothérapie les mieux adaptés pour votre bien être et santé.
* Le programme journalier de nos cures comprendra une application d'algue ou de boue marine par jour.
* Certaines cures spécifiques comprennent des soins d'hydrothérapie spécifiques qui sont mentionnés par cure.

Cures classiques : 4 soins/jour

Cure Wellness

Grâce à cette cure, vous rompriez avec les facteurs de fatigue et de stress imposés par le rythme de la vie moderne. Le programme "wellness" vous offre un moment unique pour retrouver un équilibre personnel sain et vivre le meilleur de soi.
- 3 soins d'hydrothérapie
- 1 massage complet relaxant ou tonifiant.

Cure Thalasso et Golf

Cette cure idéale pour un golfeur ne désirant pas pratiquer la thalassothérapie de façon intensive. Un programme très adapté afin de libérer votre silhouette de tous les problèmes statiques, de dégager votre fatigue après un long séjour au Golf. Cette cure vous est proposée en quatre soins par jour et à des horaires que vous alliez choisir :
- 2 soins d'hydrothérapie (une douche au jet ou douche Kneipp/jour)
- un jour sur deux en alternance :
  1 séance de posturologie médicale et 1 séance de relaxation marine.
- 1 massage complet relaxant ou tonifiant

Cures spécifiques : 5 soins/jour

Cure Anti-stress

Véritable parenthèse de bien être, de détente et de prévention, cette cure est idéale pour retrouver bien être et sérénité. Ce programme est un temps sublime pour réapprendre à se détendre et effacer les effets négatifs du stress quotidien.
- 3 soins d'hydrothérapie
- Un jour sur trois en alternance : 1 massage complet relaxant
  1 shiatsu et 1 massage abhyanga
- 1 réflexologie plantaire

Cure Réhabilitation Dos

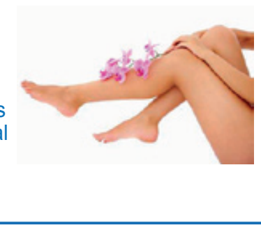
Une cure de 6 jours, encadrée par des spécialistes qui mettent à votre disposition un protocole sp[illegible] pathologie du dos à traiter cas par cas. Cette cure est destinée à traiter en profondeur les effets, [illegible] causes de ce mal de dos.
Nos professionnels de la santé développent des techniques de plus en plus efficaces pour soulag[illegible] s'attaquer à l'origine de vos maux. Apprendre en quelques jours, à bien vous comporter avec votre[illegible] préserver au maximum de toutes les agressions quotidiennes.
- 3 soins d'hydrothérapie (une douche Kneipp 1 jour/2)
- Un jour sur trois en alternance : 1 massage relaxant ou tonifiant 1 massage du dos
  1 séance de posturologie médicale
- Un jour sur deux en alternance : 1 séance de rééducation à sec
  1 séance de rééducation en piscine

Cure Arthro-rhumatismale

Mahdia est un endroit privilégié pour le traitement des maladies arthro-rhumatismales grâce à la comb[illegible] facteurs climatiques: une eau de mer exceptionnelle, un climat tempéré méditerranéen, le soleil perma[illegible] l'air et un degré d'hygrométrie tolérable. Cette cure s'adresse avant tout à la pathologie chronique, sa [illegible] jours. C'est un programme qui fait partie intégrante d'un protocole de prévention de l'évolution de l'arth[illegible] ses localisations : l'eau de mer chaude, la douche Kneipp, les massages sous l'eau et à sec, les applic[illegible] silice et boue marine qui diminuent les douleurs. La rééducation en piscine et à sec vous aide à conse[illegible] mobilité articulaire et à renforcer votre musculature. Un apprentissage en matière de posturologie médicale vous aide à lutter contre vos raideurs articulaires.
- 2 soins d'hydrothérapie
- 1 massage relaxant ou tonifiant
- 1 jour sur deux en alternance : 1 séance d'électrothérapie 1 séance d'ultrasons
- Un jour sur trois en alternance: 1 séance de rééducation médicale spécifique en piscine.
  1 séance de rééducation médicale spécifique à sec.
  1 séance de posturologie médicale

Cure Anti-jambes lourdes

Tout au long de l'année vous piétinez, vous effectuez de nombreuses activités qui vous obligent à[illegible] vous le voudriez vos jambes. Comme vous, elles ont besoin d'une pause pour retrouver tonus, lé[illegible] Cette cure de 6 jours prendra en charge les problèmes de vos jambes lourdes, de votre circulation veineuse et lymphatique difficiles et les troubles qui en découlent (oedème, cellulite localisée, fatigue à la marche), aggravés par l'activité sédentaire. Un programme de 5 soins par jour pour soulager, stimuler et embellir vos jambes.
- 2 soins d'hydrothérapie (douche Kneipp 1 jour/2)
- Un jour sur deux en alternance : 1 massage relaxant 1 massage anti jambes lourdes
- Un jour sur deux en alternance : 1 réflexologie plantaire 1 drainage lymphatique général
- Un jour sur deux en alternance : 1 pressothérapie 1 cryopressothérapie



Cures

Cure Minceur

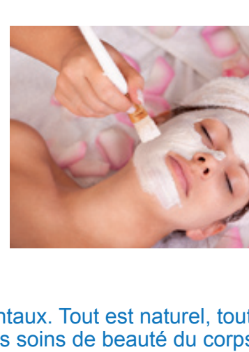
Cette cure minceur prend en compte tous les facteurs étio-pathogéniques de formation de la cellulite et de prise de poids : mauvaises habitudes alimentaires, stress, manque d'activité physique et circulation veino-lymphatique difficile.
Encadré par une équipe de professionnels (médecins, diététiciennes, esthéticiennes, nutritionnistes, chefs de cuisine, éducateurs sportifs, kinésithérapeutes, hydrothérapeutes..etc) la cure vous apprendra à " bien maigrir " à mieux gérer sa cellulite, à affiner votre silhouette ainsi qu'a retrouvé ligne, forme et beauté. Un programme de 6 à 12 jours vous invite à retrouver un juste équilibre alimentaire et vous aide à redémarrer une réelle perte de poids.
- 2 soins d'hydrothérapie
- Un jour sur deux en alternance :
  1 soin corps minceur
  1 soin corps fermeté
- Un jour sur trois en alternance :
  1 cellu M6
  1 massage amincissant
  1 massage anti-cellulite
- Un jour sur deux en alternance :
  1 drainage lymphatique général
  1 massage relaxant ou tonifiant

Cure Post-natale

Enfin votre bébé est né. Il a entre 2 et 6 mois. Il est temps avec ou sans bébé de penser à vous. La cure post-natale ou jeune maman vous aide et vous invite à vivre pleinement la maternité, à retrouver votre énergie, votre charme et votre silhouette. Le programme est de 6 jours, très adapté à la femme en post-partum (fatigue, stress, prise de poids, cellulite, bodyblues). Des soins de thalassothérapie et d'esthétique vous seront présentés pour que vous vous récupériez sur le plan physique et psychologique. Papa est aussi le bienvenu. Cette cure est proposée dès la 10ème semaine après l'accouchement.
- 1 soin d'hydrothérapie - 1 soin corps fermeté
- Un jour sur trois en alternance :
  1 cellu M6
  1 massage amincissant
  1 massage anticellulite
- Un jour sur trois en alternance :
  1 drainage lymphatique général
  1 massage relaxant ou tonifiant
  1 massage maman -bébé
- Un jour sur deux en alternance :
  1 soin buste
  1 soin anti-vergeture

Cure Beauté Anti-âge

Le meilleur des programmes que l'on souhaite pour retrouver un teint rayonnant ! Cette cu[illegible] de thalassothérapie et des soins esthétiques complémentaires dans la recherche d'une be[illegible] apprendrez à prendre soin de votre corps. Des soins de beauté différents, permettants de [illegible] silhouette et apporter au visage un éclat naturel exceptionnel.
- 2 soins d'hydrothérapie
- Un jour sur trois en alternance : 1 Cellu M6
  1 massage amincissant
  1 massage anti-cellulite.
- Un jour sur deux en alternance : 1 massage relaxant ou tonifiant
  1 drainage lymphatique général.
- 1 soin de beauté par jour : pose masque spécifique, modelage détente visage, drainage lymphatique visage, soin spécifique visage, beauté des mains à la paraffine, beauté des pieds à la paraffine.



Cure Privilège Nature

Cette cure a pour objectif de vous faire découvrir les secrets ancestraux des soins orientau[illegible] exotique! Un programme finement choisi associant à la fois des soins de détente et des s[illegible] visage. Vous allez vivre cette cure comme une des premières portes de l'orient. Découvrir [illegible] un parcours personnel, avec son coté fourre-tout, à l'instar des anciens. Envie d'authentici[illegible] beys de Tunisie, la culture fatimide, la tradition de beauté avec des produits naturels de ha[illegible] notre massage exclusivité privilège nature.
Dans le programme 05 soins par jour pour vous offrir joie et vivacité.

En alternance 1 jour sur 2 : flower bath/ hydrochromathérapie.
1 enveloppement bio dans un dry flotting bed.
En alternance 1 jour sur 3 : enveloppement au henné ou enveloppement d'algues/ enveloppement d'argile naturelle/ enveloppement ghassoul.
En alternance 1 jour sur 3 : massage privilège nature/ massage Mandara/ massage ayurvédique abhyanga.
1 soin de beauté bio (crèmes naturelles, fruits, légumes de saison, plantes médicinales…) : pose masque bio, modelage détente, quatre doigts visage, soin spécifique visage, beauté des mains à la paraffine, beauté des pieds à la paraffine).