

# Le Thermale

Programmes 2023



Programmes  
**Centre de Thalassothérapie & SPA Le Thermae**

tel. +39 0789 750048  
e-mail: thalassospa.ericadelphina.it

Tous nos programmes incluent “**le parcours Thalasso et Bien être**” (*tonique ou relaxant*), à effectuer durant la demi-journée de traitement, avec l’utilisation de:

- 4 Piscines extérieures multifonctions avec eau de mer chauffée, et différents jets d’eau à intensités diverses pour un parcours Thalasso personnalisé
- Hammam
- Sauna
- Salle de Cardio- Fitness
- Espaces de relaxation

---

**Attention:**

- *Avant de commencer vos soins, on vous demandera de signer une décharge de responsabilité qui atteste votre aptitude aux traitements et à l’utilisation des équipements. On conseille, de toute façon, un examen médical (possible aussi sur place, avec rendez-vous et payante).*
- *Tous les tarifs sont TVA incluse et n’incluent pas l’hôtel et la restauration.*
- *La Direction du centre se réserve le droit, si nécessaire, d’établir des variations aux soins prévus dans les programmes, d’accord avec les clients.*

## Spéciale Découverte Thalasso

€ 160

Une offre extraordinaire pour découvrir le monde fabuleux de la Thalassothérapie.

Trois demi-journées de relaxation durant lesquelles vous pourrez commencer à découvrir les joies et les bienfaits de la Thalassothérapie en totale liberté.

Ce forfait inclus:

- 3 **“Parcours Thalasso & Bien-être”** (tonifiant ou relaxant))
- 1 **“Massage relaxant de 25 minutes”** aux huiles essentielles de Sardaigne
- 1 **“Soin d’hydrothérapie”**

## Check-in & Check-out

€ 500

Une journée pour se préparer au soleil de la Gallura. Une journée pour repartir en grande forme. Laissez au check- in vos documents et votre stress, faites-vous cajoler par des mains expertes ; les mêmes qu’iront fixer en vous le bien-être conquis pendant vos vacances.

**2 jours de soins** (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 1 soin du visage purifiant et rééquilibrant
- 1 gommage du corps
- 1 massage relaxant 50 mn
- 1 massage localisé 25 mn
- 1 massage du visage 25 mn
- 1 enveloppement du corps hydratant
- 1 french Manucure (ou basique)
- 1 french Pédicure (ou basique)

Libre accès au **“Parcours Thalasso et Bien-être”** pendant la demi-journée de cure.

De plus en plus d'hommes se laissent séduire par la Thalassothérapie! Les hommes qui prennent soin de leur corps, qui veulent se faire dorloter, qui veulent oublier le stress du travail pour retrouver la forme, la vitalité psychique, la silhouette et le charme.

**3 jours de soins** (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 1 gommage du corps détoxifiant
- 2 bains hydromassants aux sels marins reminéralisants
- 2 douches sous affusion
- 3 enveloppements reminéralisants du corps à la boue marine
- 2 massages localisés 25 mn
- 1 massage relaxant aux huiles essentielles de Sardaigne 50 mn
- 1 soin spécifique du visage pour l'homme

Libre accès au “**Parcours Thalasso et Bien-être**” pendant la demi-journée de cure.

Vie frénétique et mauvaise posture sont les causes fréquentes du mal au dos. Soulagezvous, sous les mains expertes de notre personnel et grâce aux bienfaits de nos produits à base de myrte, genévrier et l'exceptionnel qualité du notre sel marin, véritable “ or ” blanc de la Sardaigne.

**3 jours de soins** (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 1 gommage du corps détoxifiant
- 3 enveloppements localisés de boue marine
- 2 massages spécifiques du dos aux huiles aromatiques de Sardaigne de 25 mn
- 1 massage aux pierres chaudes 50 mn
- 3 bains hydromassants avec fleur de sel marin de Sardaigne et gel au myrte
- 2 séances de stretching

Libre accès au “**Parcours Thalasso et Bien-être**” pendant la demi-journée de cure.

### 6 jours de soins

€ 1095

*“La Tradition marine par excellence”.*

Cette cure permettra à votre corps de puiser dans la richesse originelle de la mer tous les oligo-éléments et minéraux nécessaires à votre équilibre physique et mental. Relaxez-vous et régénérez votre esprit immergé au coeur de la nature dans un endroit extraordinaire et unique, pour pouvoir apprécier et recueillir les bienfaits de la Thalassothérapie.

### 6 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 1 gommage du corps détoxifiant
- 1 soin du visage purifiant et rééquilibrant
- 3 enveloppements aux algues micro éclatées détoxifiantes
- 2 douches à jet drainants
- 2 douches sous affusion
- 2 bains hydromassants aux sels marins reminéralisants ou aux huiles essentielles
- 2 massages relaxants aux huiles essentielles de Sardaigne 50 minutes
- 3 massages localisés 25 mn
- 1 massage sous affusion 25 mn
- 2 enveloppements reminéralisants à base de boue marine
- 5 séances d'aquagym

Libre accès au “**Parcours Thalasso et Bien-être**” pendant la demi-journée de cure.

### 3 jours de soins

€ 540

### 3 jours de soins (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 1 gommage du corps détoxifiant
- 1 douche à jet drainant
- 2 enveloppements d'algues micro éclatées détoxifiants
- 2 bains hydromassants aux sels marins reminéralisants ou huiles essentielles
- 2 massages localisés 25 mn
- 1 massage sous affusion 25 mn
- 3 parcours Marins ou aquagym

Libre accès au “**Parcours Thalasso et Bien-être**” pendant la demi-journée de cure.

## 1 jour de soins

€265

**1 jour de soins** (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 1 gommage du corps détoxifiant
- 1 enveloppement d'algues micro éclatées détoxifiant
- 1 bain hydromassant aux sels reminéralisants ou aux huiles essentielles
- 1 massage (californien ou relaxant aux huiles essentielles de Sardaigne) 50 mn

Libre accès au **"Parcours Thalasso et Bien-être"** pendant la demi-journée de cure.

## Minceur & Fermeté

€ 1300

*"Quand mincir devient un plaisir".*

Afin de stimuler votre envie d'être belle et en forme, nous vous proposons ce programme de "Thalasso" alliant soins d'hydrothérapie et techniques de soins ciblées et personnalisées qui vous permettront de sculpter votre corps et de retrouver au fil du temps la ligne dont vous rêvez.

**24 traitements en 6 jours** (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 1 gommage du corps détoxifiant
- 3 bains hydromassants drainants
- 3 douches à jets drainants
- 1 soins spécifique du corps minceur/drainant avec boue marine (enveloppement et massage minceur/fermeté)
- 2 massages drainants anticellulite 25 mn
- 3 massages drainants avec G5 (massage mécanique qui exploite le début de la vibration à différentes intensités pour réchauffer et stimuler les tissus souscutanés et conjonctifs)
- 5 soins du corps spécifiques amincissants et anticellulite (enveloppements à l'oxygène actif et massage modelant))
- 6 séances d'aquagym

Libre accès au **"Parcours Thalasso et Bien-être"** pendant la demi-journée de cure.

## Remodelage et Anticellulite

€ 735

Un programme conçu pour combattre les imperfections de la cellulite et obtenir une ligne plus harmonieuse.

**3 jours de soins** (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 1 gommage du corps détoxifiant
- 3 douches à jet drainants et anticellulite
- 3 massages localisés remodelants
- 3 enveloppements aminçissants et anticellulite
- 2 massages drainants avec G5 (un massage mécanique qu'utilise le principe de la vibration à plusieurs intensités. Réchauffe et stimule les tissus sous-cutanés et conjonctifs)

Libre accès au "Parcours Thalasso et Bien-être" pendant la demi-journée de cure.

## Vitalité & Harmonie

€ 1100

La parenthèse de Santé et de Bien Etre pour retrouver toute votre énergie à l'aide d'un programme marin revitalisant sur la côte sauvage de Sardaigne. Des traitements spécifiques, reminéralisants, drainant et tonifiants pour retrouver équilibre, vitalité et savourer des moments agréables de Bien être pour votre esprit et votre corps.

**6 jours de soins** (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 1 gommage du corps détoxifiant
- 3 douches à jet drainants
- 3 bains hydromassants aux sels marins reminéralisants
- 3 enveloppements d'algues micro éclatées détoxifiants
- 2 enveloppements de boue marine reminéralisants
- 2 séances de pressothérapie
- 1 massage sous affusion 25 mn
- 2 massages orientaux énergétiques/rééquilibrants 50 mn
- 2 massages localisés 25 mn
- 2 parcours marins
- 3 séances de stretching ou acquagym

Libre accès au "Parcours Thalasso et Bien-être" pendant la demi-journée de cure.

## Jambes légères

€ 600

Un programme spécifique pour améliorer le confort des jambes lourdes, améliorer la circulation et se sentir léger et en forme.

**3 jours de soins** (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 1 gommage du corps détoxifiant
- 2 enveloppements spécifiques pour les jambes
- 3 bains hydromassants aux sels marins
- 2 massages drainants 25 mn
- 1 séance de pressothérapie avec Gel Mineralg
- 3 séances d'aquagym

Libre accès au “**Parcours Thalasso et Bien-être**” pendant la demi-journée de cure.

## Le Thermae Douce Attente

€ 650

Une pause détente méritée et des soins spécifiques pour les futures mamans.

**3 jours de soins** (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 3 massages drainants des jambes 25 mn
- 1 nettoyage du visage “ Rituel de Pureté”
- 1 soin du visage Biologique
- 1 french manucure (ou basique)
- 1 french pédicure (ou basique)
- 2 enveloppements hydratants du corps
- 3 séances d'aquagym spécifiques pour les femmes enceintes

Libre accès au “**Parcours Thalasso et Bien-être**” pendant la demi-journée de cure (*la piscine seulement sous la surveillance du responsable parcours*).

*Un merveilleux Voyage autour du monde pour une profonde relaxation.*

Une invitation à découvrir de véritables rituels de Bien-être, où tous vos sens seront stimulés afin d'harmoniser vos énergies et retrouver votre sérénité.

**3 jours de soins** (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 1 gommage du corps
- 1 douche sous affusion
- 3 bains hydromassants relaxants aux huiles essentielles
- 1 enveloppement d'algues micro éclatées détoxifiant
- 1 enveloppement de boue marine reminéralisant
- 1 enveloppement du corps Hydratation subliminale
- 1 massage oriental énergétique rééquilibrant 50 mn
- 2 massages localisés 25 mn
- 1 soin du visage purifiant et rééquilibrant

Libre accès au “**Parcours Thalasso et Bien-être**” pendant la demi-journée de cure.

Pour l'homme qui utilise le bien-être de son propre corps pour affiner et reconnaître son esprit.

**3 jours de soins** (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 1 gommage du corps
- 2 bains hydromassants aux huiles essentielles
- 3 enveloppements de boue 40 mn
- 3 massages amincissants/tonifiants localisés 25 mn
- 1 manucure ou pédicure
- 1 nettoyage du visage “Rituel de Pureté”
- 1 soin du visage Anti-âge

Libre accès au “**Parcours Thalasso et Bien-être**” pendant la demi-journée de cure.

*“Un voyage de beauté au fil de l’eau”.*

Relaxez-vous dans notre superbe Centre baigné de lumière et face à la mer. Prenez le temps de savourer nos soins et libérez-vous du stress et de ses toxines. Laissez-vous guider par nos équipes, immergez-vous dans les couleurs harmonieuses et des subtiles parfums de la Sardaigne.

Un programme de trois jours dans un cadre de pure beauté. Pure Sardaigne.

**3 jours de soins** (matin ou après-midi)

Composition du programme:

- 1 gommage du corps
- 1 douche sous affusion
- 2 bains hydromassants aux sels marins reminéralisants
- 2 enveloppements d’algues micro éclatées détoxifiants
- 1 massage relaxant aux huiles essentielles de Sardaigne 50 mn
- 2 massages localisés 25 mn
- 1 soin du visage Anti-âge
- 2 séances d’aquagym

Libre accès au “**Parcours Thalasso et Bien-être**” pendant la demi-journée de cure.

HOTELS & RESORTS  
DELPHINA  
UN AMICO IN SARDEGNA