



Balaruc
les Bains
EAU THERMALE

Les escales thermales
Prenez soin de vous en 5 jours

CURES THERMALES EN RHUMATOLOGIE ET PHLÉBOLOGIE • MINI CURES BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Renseignements au 04 67 51 76 82 et sur cure.svb@thermesbalaruc.com
www.eaux-thermales-balaruc.com

5 JOURS DE SOINS CONSÉCUTIFS - 5 SOINS PAR JOUR SOIT 1H30/JOUR

Escale « Hydro relaxante »

Une expérience naturelle,
reminéralisante et délassante

PROGRAMME DE SOINS

- 1 illutation de boue thermale
- 1 hydro-aérobain
- 1 piscine en immersion
- 1 compresses froides
- 1 couloir de marche

5 jours : 249€
1 jour : 79€

Escale « Bienfaits du dos »

Une première expérience thermale,
qui apaise et revitalise

PROGRAMME DE SOINS

- 1 illutation de boue thermale
- 1 hydro-aérobain
- 1 bain en piscine thermale
- 1 douche dorsale
- 1 hydrojet en piscine

5 jours : 249€
1 jour : 79€

Escale « Jambes légères »

Une initiation à la cure thermale :
action drainante et effet jambes légères

PROGRAMME DE SOINS

- 1 couloir de marche
- 1 hydrojet des jambes
- 1 affusion des jambes
- 1 bain massant des jambes
- 1 compresses froides

5 jours : 249€
1 jour : 79€

Escale « Évasion »

Composez votre escale avec
les soins et les activités de votre choix

5 SOINS THERMAUX AU CHOIX PARMIS LES SUIVANTS

- | Soins chauds : | Soins froids : |
|---------------------------|--------------------------|
| • illutation de Boue | • couloir de marche |
| • hydro aerobains | • hydrojet des jambes |
| • piscine en immersion | • compresses froides |
| • affusion dorsale | |
| • hydrojet du dos | |

+ 1 PACK

Pack activités

2 activités individuelles parmi :
sophrologie, hypnothérapie,
naturopathie
3 activités collectives parmi :
stretching, gym douce, marche
bâton, etc.

OU

Pack modelages

2 modelages : modelage crânien,
modelage du dos

=

299€

Ou complétez votre escale avec La parenthèse Obalia - Institut

+ 2 modelages : drainant et
pierres chaudes (de 50 minutes)

369€



+ 2 modelages du dos
(de 20 minutes)

299€



+ 2 modelages drainants
lymphatiques (de 50 minutes)

369€



LA PARENTHÈSE OBALIA

LES SOINS PHARES DE LA CURE THERMALE

ILLUTATION DE BOUE THERMALE

Soulager ses douleurs en profondeur

Lit d'application de boue thermique, unique en France, breveté et plusieurs fois récompensé.

Vous êtes allongé sur un lit d'application, des buses positionnées par l'agent thermal diffusent une boue liquide et onctueuse à l'eau thermique de Balaruc-les-Bains.

Soin chaud à une température constante de 42°C pendant 13 minutes.

Le soin qu'il faut tester, tellement apprécié pour ses bienfaits anti-inflammatoire, antalgique.

Durée du soin : 13 minutes

HYDRO-AEROBAIN

Le moment de détente efficace

Vous vous délasser pendant 20 minutes dans un bain 100% eau thermique bouillonnant composé de jets d'eau thermique et de bulles d'air.

Des jets d'eau thermique sont diffusés sous pression courante, et réalisent un hydromassage en suivant les trajets musculaires. Des bulles d'air comprimées provoquent un massage décontractant et relaxant du corps.

Un moment pour soi, décontractant et relaxant.

Durée du soin : 20 minutes

AFFUSION DORSALE

Dénouer ses tensions

Vous êtes assis et vous dirigez verticalement une rampe de jets de façon à réaliser un massage du rachis et du dos dans son ensemble.

Le soin doux et drainant qui vous apporte relaxation musculaire.

Durée du soin : 5 minutes

HYDROJETS DU DOS

Les bienfaits ciblés des jets massants

Immergé dans un piscine d'eau thermique, les jets de forte pression procurent un massage décontractant sur des zones ciblées de l'ensemble du dos.

Le soin de massage décontractant à l'eau thermique.

Durée du soin : 10 minutes

PISCINE EN IMMERSION

Détente thermique en apesanteur

Dans une piscine d'eau thermique vous effectuez des mouvements lents de détente et de mobilisation douce.

L'expérience détente, hors du temps, pour se recentrer.

Durée du soin : 20 minutes

COULOIR DE MARCHÉ

Le parcours expérientiel pour améliorer sa circulation veineuse

Vous marchez à contre-courant dans les allées aménagées du grand bassin dédié, sur un sol articulé en parcours ludique de bulles d'air, galets ou carrelage, jets d'eaux latéraux aux effets décontractants, antalgique, stimulant le retour veineux.

Le soin incontournable et complet pour des résultats avérés.

Durée du soin : 10 minutes

HYDROJETS DES JAMBES

Le soin bouillonnant de fraîcheur avec vue sur l'étang

Vous êtes assis sur un siège immergé dans un bassin d'eau thermique bouillonnant. Des jets d'eau fins à l'action drainante et antalgique sont diffusés sur vos membres inférieurs. Des bulles d'air diffusées du sol agissent en massage micro circulatoire.

Le soin qui assouplit les tissus, draine et agit en profondeur sur votre circulation veineuse.

Durée du soin : 10 minutes

BAIN MASSANT DES JAMBES

Efficacité et légèreté

Vous alternez un bain des jambes dans 2 bacs qui ont chacun une température différente. L'un des bacs diffuse des jets, l'autre de bulles d'air.

Pour un effet immédiat jambes légères : le soin drainant et stimulant qui améliore la circulation veineuse !

Durée du soin : 10 minutes

COMPRESSES FROIDES

Le soin frais et calmant

Vous êtes allongé sur un lit de repos et profitez de la vue baignée de lumière sur l'étang de Thau.

Des compresses imbibées d'eau thermique sont appliquées sur vos membres inférieurs avec une action de compression.

L'effet calmant des douleurs veineuses, crampes et impatiences.

Durée du soin : 10 minutes

AFFUSION DES JAMBES

Agir avec précision sur sa circulation veineuse

Vous êtes debout entre des rampes verticales qui diffusent de l'eau thermique pour un massage léger de la surface des jambes avec une action ciblée assouplissante et vasodilatante des tissus superficiels.

Le soin ciblé qui agit et améliore la circulation veineuse superficielle.

Durée du soin : 5 minutes

COCON THERMAL

Le soin multi expériences d'affusion d'eau thermique

Vous êtes allongé sur le dos ou le ventre et enveloppé dans un écrin. Vous bénéficiez d'une affusion douce d'eau thermique localisée sur les membres supérieurs / inférieurs ; en température constante ou alternée (douche écossaise), ou même diffusée sur corps complet.

Le soin doux qui détend, assouplit les tissus, favorise l'élimination des toxines et le drainage.

Durée du soin : 10 minutes



LA PARENTHÈSE OBALIA
INSTITUT

Les soins phares

MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES

La chaleur des pierres volcaniques va réduire les contractions musculaires des cervicales, du dos, des genoux. Elle relance le flux sanguin autour des zones endolories afin de favoriser l'amplitude des mouvements.

Durée du soin : 50 min

MODELAGE DRAINANT LYMPHATIQUE

Ce modelage ciblé est idéal pour : jambes lourdes, mauvaise circulation sanguine et lymphatique, rétention d'eau. doté d'une action drainante et dépurative, il agit en traitement naturel contre les jambes lourdes. Ce soin a une visée esthétique et non thérapeutique.

Durée du soin : 50 min

MODELAGE DU DOS

Soulager vos douleurs chroniques

Il cible plusieurs zones de cette partie du corps telles que le sacrum, les omoplates et la colonne vertébrale. Les manipulations de ces zones permettent au corps de se relâcher.

Durée du soin : 20 min



Qu'est ce que l'eau thermale ?

C'EST UNE EAU DE SOURCE, MINERALE NATURELLE

L'eau thermale de Balaruc-les-Bains provient de sources naturelles profondes (2000 m.) et a traversé différentes couches rocheuses.

A LA COMPOSITION EXCEPTIONNELLE

S'enrichissant année après année en oligoéléments et sels minéraux essentiels (Calcium, Magnésium, Potassium, Manganèse, etc.) ; elle est captée entre 120 et 404 m. de profondeur à une température naturelle comprise entre 37°C et 49°C. C'est une des plus chaudes et minéralisées d'Occitanie.

ET QUI SOIGNE NATURELLEMENT

L'eau thermale de Balaruc-les-Bains possède des vertus curatives qui lui valent d'être utilisée en rhumatologie et phlébologie.



Le cadre

Bienvenue dans le 1er établissement thermal de France.

Amarré sur les rives du bassin de Thau, doté d'une vue exceptionnelle sur le Mont Saint-Clair, découvrez un établissement de 16 000 m² dédiés à vos soins

Les Thermes de Balaruc-les-Bains accueillent les curistes dans les meilleures conditions pour une efficacité thérapeutique optimale avec les cures médicalisées de 18 jours.

Pour une première expérience apaisante, les escales thermales sont idéales ! Offrez-vous une pause de 5 jours de soins à Balaruc-les-Bains Eau thermale.

Le top 3 des raisons de choisir une escale thermale

- > Pour **découvrir** les soins naturels à l'eau thermale
- > Pour **dénouer** vos tensions et vous relaxer
- > Pour **prendre du temps** pour vous



VOTRE CURE THERMALE EN CONFIANCE

L'établissement thermal est certifié Aquacert et ISO 9001 ; certifications qui garantissent la qualité sanitaire des équipements et l'exigence dans le service médical rendu.

LES THERMES DE BALARUC-LES-BAINS • SPLETH
1 rue du Mont Saint-Clair
BP 45 - 34 540 Balaruc-les-Bains