

A close-up photograph of a woman with her eyes closed and hands on her head, enjoying a thermal bath. The background is a clear blue pool of water. The woman's skin is wet and glistening with water droplets.

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](mailto:cure.svb@thermesbalaruc.com)  
[www.eaux-thermales-balaruc.com](http://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 thermique
- 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 thermique
- 1 hydro-aérobain
- 1 bain en piscine thermique
- 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 aérobains      | • 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 thermale 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 thermale bouillonnant composé de jets d'eau thermale et de bulles d'air.

Des jets d'eau thermale 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 thermale, 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 thermale.**

Durée du soin : 10 minutes

### PISCINE EN IMMERSION

*Détente thermique en apesanteur*

Dans une piscine d'eau thermale 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 thermale 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 jet, 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 thermale 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 thermale 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 thermale*

Vous êtes allongé sur le dos ou le ventre et enveloppé dans un écrin. Vous bénéficiez d'une affusion douce d'eau thermale 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 m<sup>2</sup> 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