

Oceano Health Spa Hôtel**** – Tenerife

Forfait THALASSO, AYURVEDA & YOGA Prix par personne en francs		du 28.10.23 au 29.03.24			
		sans transport			Nuit sans soins en demi-pension
		7n / 6j «Thalasso»	7n / 6j «Ayurveda»	7n / 6j «Yoga»	
Supérieure Vue Mer avec balcon – 39-45 m ²	Double Indiv.	2185.- 2640.-	2070.- 2525.-	1930.- 2385.-	185.- 250.-
Design Vue Mer avec balcon – 45 m ²	Double Indiv.	2430.- 2850.-	2315.- 2735.-	2175.- 2595.-	220.- 280.-
Réduction non curiste		780.-	665.-	525.-	-

PROMOTION **First Minute** Pour toute réservation de minimum 7 nuits effectuée 30 jours avant la date d'arrivée, réduction de 10% sur l'hébergement du 28.10 au 24.11 et du 06.01 au 29.03 (non cumulable avec offre 7=6)

7=6 Du 25.11 au 22.12, 7^e nuit offerte en demi-pension (à déduire des forfaits ci-dessus)

PRESTATIONS INCLUSES

Le forfait «Thalasso» comprend:

- 7 nuits en demi-pension
- 6 jours de cure Thalasso Relax (14 soins et activités)
- Visite médicale
- Transferts aéroport /hôtel et retour (base 2 personnes)

Le forfait «Ayurveda» comprend:

- 7 nuits en demi-pension
- 6 jours de cure Ayurvedic Touch (6 soins individuels et 5 cours de yoga)
- Consultation ayurvédique avec un thérapeute
- Transferts aéroport /hôtel et retour (base 2 personnes)

Le forfait «Yoga» comprend:

- 7 nuits en demi-pension
- 6 jours de cure Yoga Escape Oceano (10 soins et activités)
- Transferts aéroport /hôtel et retour (base 2 personnes)

HEBERGEMENT

Repas de Gala du 24.12 (obligatoire – boissons incluses): CHF 90.-

Repas de Gala du 31.12 (obligatoire – boissons incluses): CHF 125.-

A noter: taxe de séjour à régler sur place

TRANSPORT ET TRANSFERTS

Avion:

- **Vol direct easyJet de Genève à Tenerife Sud.**
Prix sur demande
- Vol de ligne Iberia de Genève à Tenerife Nord via Madrid ou Barcelone. Prix sur demande.

Transferts:

- Transferts directs aéroport de Tenerife Sud/hôtel et retour.
Pour 1 personne voyageant seule, suppl. CHF 100.-.

PROGRAMMES THALASSO, YOGA & AYURVEDA

Thalasso Relax: compris dans le forfait «Thalasso»

6 jours/14 soins et activités – Programme comprenant 1 gommage au sel marin, 1 bain hydromassant, 2 enveloppements d'algues, 3 massages détente de 50 min, 1 séance de réflexologie plantaires de 50 min, 1 massage ayurvédique de 50 min, ainsi que participation libre à 5 cours collectifs de yoga et relaxation. Visite médicale incluse.

Thalasso Men's Active Health[®]: supplément CHF 45.-

6 jours/13 soins et activités – Programme spécifique pour les hommes, comprenant 3 séances de coaching sportif personnalisé de 50 min, 3 massages thérapeutiques de 50 min, 1 séance de réflexologie plantaires de 50 min, 1 soin Express Power Lift for Men de 50 min, ainsi que participation libre à 5 cours collectifs de yoga et relaxation. Visite médicale incluse.

Thalasso Strong Back[®]: supplément CHF 200.-

6 jours/16 soins et activités – Programme spécial dos comprenant 2 enveloppements spécial dos, 1 bain hydromassant, 2 massages thérapeutiques de 50 min, 3 séances de physiothérapie de 50 min, 1 séance d'ostéopathie de 50 min, 2 séances d'aqua-fitness, ainsi que participation libre à 5 cours collectifs de yoga et relaxation. Visite médicale incluse.

Thalasso Weightcontrol[®]: supplément CHF 465.-

6 jours/20 soins et activités – Programme minceur comprenant 1 gommage au sel marin, 3 enveloppements d'algues, 2 massages détente de 50 min, 1 drainage lymphatique de 50 min, 1 séance de jets sous-marins, 1 bain hydromassant, 2 cours de coaching sportif de 50 min, 2 séances d'aqua-fitness, 1 séance de coaching «Lifestyle», 1 consultation avec un nutritionniste avec bilan BIA, ainsi que participation libre à 5 cours collectifs de yoga et relaxation. Visite médicale incluse.

Thalasso Body Shape Plus[®]: supplément CHF 570.-

6 jours/20 soins et activités – Programme anti-cellulite comprenant 2 enveloppements minceur aux huiles, 2 drainages lymphatiques de 50 min, 1 réflexologie plantaire de 50 min, 1 massage minceur de 50 min, 1 douche à jet, 2 séances de mésothérapie de 30 min, 2 séances de coaching sportif de 50 min, 2 séances d'aqua-fitness, 1 séance de coaching «Lifestyle», 1 consultation avec un nutritionniste avec bilan BIA, ainsi que participation libre à 5 cours collectifs de yoga et relaxation. Visite médicale incluse.

Ayurvedic Touch Oceano: compris dans le forfait «Ayurveda»

6 jours/6 soins individuels et 5 cours – Programme comprenant 1 massage aux tampons aux herbes de 50 min, 3 massages ayurvédiques Abhyanga de 60 min, 2 massages ayurvédiques Padabhyanga (pieds et jambes) de 50 min, ainsi que participation libre à 5 cours collectifs de yoga & relaxation.

Yoga Escape Oceano: compris dans le forfait «Yoga»

6 jours/10 soins et activités – Programme comprenant 2 massages ayurvédiques Abhyanga de 60 min, 1 soin ayurvédique Padabhyanga (jambes et pieds) de 50 min, 2 séances de yoga personnalisé (seul ou en groupe de 2), ainsi que participation libre à 5 cours collectifs de yoga ou de relaxation.

Fournis par la Thalasso: linges, peignoir.

®En demi-pension «minceur»

PROGRAMME DETOX

Détox selon la méthode F.X.Mayr – TARIFS SUR DEMANDE

L'objectif de cette cure qui doit son nom à son créateur, le docteur Franz Xaver Mayr, est un nettoyage des intestins en profondeur. Cette cure de jeûne est également appelée «régime au lait et aux petits pains», car un petit pain et du lait sont consommés le matin et le midi. Un diagnostic sensible est suivi d'un traitement personnalisé selon les principes thérapeutiques de base de la prévention, de la purification, de l'entraînement et de la substitution.

Ce programme convient aux troubles intestinaux non spécifiques, à l'intestin irritable, aux intolérances alimentaires, aux allergies, ainsi qu'au traitement efficace de l'épuisement lié au stress, de la dépression et des troubles du sommeil. Avec le programme Detox de F. X. Mayr, vous aidez votre corps à effectuer cet important travail de désintoxication et, à la fin de votre cure, vous rentrez chez vous purifié et renforcé au sens propre du terme. Cette méthode recommande de faire une cure préliminaire d'une à deux semaines. Pendant cette période, il ne faut consommer que des aliments faciles à digérer.

Soins inclus:

Détox 10 jours: 1 séance d'hydrothérapie du colon, 2 massages spécifiques de 50 min, 1 drainage lymphatique de 50 min, 1 massage Abhyanga de 60 min, 2 enveloppement d'algues et 1 bain hydromassant. Participation libre à 5 cours collectifs de yoga ou de relaxation. Programme incluant également 2 visites médicales (début et fin de cure) et 3 examens médicaux de l'abdomen

Détox 14 jours: 1 séance d'hydrothérapie du colon, 4 massages thérapeutiques de 50 min, 2 drainages lymphatiques de 50 min, 2 massages Abhyanga de 60 min, 4 enveloppement d'algues et 2 bains hydromassant. Participation libre à 10 cours collectifs de yoga ou de relaxation. Programme incluant également 2 visites médicales (début et fin de cure) et 6 examens médicaux de l'abdomen.

Détox 21 jours: 1 séance d'hydrothérapie du colon, 6 massages thérapeutiques de 50 min, 3 drainages lymphatiques de 50 min, 3 massages Abhyanga de 60 min, 6 enveloppement d'algues et 3 bains hydromassant. Participation libre à 15 cours collectifs de yoga ou de relaxation. Programme incluant également 2 visites médicales (début et fin de cure) et 9 examens médicaux de l'abdomen.