

**ECOLE SUPERIEURE DES SCIENCES ET TECHNIQUES
DE LA SANTE DE SOUSSE**

Section : hydro-thermo-thalassothérapie

3^{ème} Année Thalassothérapie

Certificat Thalassothérapie

LA CURE DE REMISE EN FORME

Dr.Sadok Gabbiche

Année Universitaire : 2008-2009

LA CURE DE REMISE EN FORME

I - INTRODUCTION

II – LE CONCEPT DE CURE DE THALASSO

III – LA CURE DE REMISE EN FORME

IV – LE STRESS,INDICATION MAJEURE

RECAP

LA CURE DE REMISE EN FORME

I - INTRODUCTION

Une cure de remise en forme en centre thalasso est idéale pour faire le plein d'énergie. Parmi les nombreuses cures thalasso, la cure remise en forme permet de laisser fatigue et surmenage au vestiaire. Partir en cure remise en forme, c'est retrouver vitalité grâce aux richesses du milieu marin. Si thalasso rime souvent avec bien être, la cure remise en forme vous aidera à éliminer le stress du quotidien.

Goûtez à tous les soins avec la cure remise en forme. Plutôt destinés à ressourcer, les soins de la cure remise en forme sont très variés, du massage relaxant à la séance d'aquagym. Cet éventail de soins d'une cure remise en forme vous donne un aperçu de tous les bienfaits de la thalasso. Plus de détails sur les soins de la cure remise en forme, pionnière de la thalasso

II – LE CONCEPT DE CURE DE THALASSO

La cure thalasso est basée sur les bienfaits de l'eau de mer. Les cures thalasso apportent bien être du corps et de l'esprit grâce aux richesses du milieu marin. Autrefois recommandée pour soigner des douleurs chroniques, la cure thalasso attire aujourd'hui une clientèle soucieuse de préserver son capital santé. Quelques précisions utiles pour choisir la cure thalasso qui convient à vos besoins.

La cure thalasso trouve ses racines dans l'Antiquité, notamment à Rome et en Grèce. Puis les cures thalasso se développèrent ensuite en France au XVIIIe et XIXe siècle. Les cures thalasso se sont depuis multipliées en Grèce, Espagne ou hors de l'Europe. Associée à la France pour ses diverses plages et nombreux centres, la cure thalasso permet de faire le plein d'énergie. La cure thalasso complète aussi un lourd traitement.

Choisissez votre cure thalasso selon vos objectifs. Pour des douleurs précises ou du repos, les centres de thalassothérapie proposent différentes cures thalasso pour chacun. Les soins varient selon les cures thalasso. Quelles que soient vos motivations, votre cure thalasso doit inclure idéalement un massage (détente, musculaire, ou drainage lymphatique), une séance de relaxation (sophrologie, pressothérapie) et un soin esthétique. Ce sont des soins individuels nécessaires pour une bonne cure thalasso.

Tous les instituts proposent les mêmes cures thalasso classiques. Ainsi la [cure thalasso remise en forme](#), parfaite pour retrouver vitalité, avec bains bouillonnants, douches à jets, pressothérapie, applications d'algues, massages et gymnastique au programme. Il y a la [cure thalasso minceur](#) basée sur le drainage des toxines. Massages palper rouler, bains hydromassants, douches sous marines, aquagym et autres composent cette cure thalasso. La cure thalasso jambes lourdes relance la dynamique veineuse à l'aide d'hydromassages, douches circulatoires, bassin de marche, et frigithérapie.

La jeune maman a elle aussi sa cure thalasso pour soigner baby blues, douleurs lombaires ou excès de poids. Cette cure thalasso comprend yoga, sophrologie, hydrothérapie, natation et massages. La cure thalasso anti stress, propose aquagym, bains aux huiles essentielles relaxantes, douches à jets toniques, yoga et soins esthétiques pour chasser fatigue et surmenage.

Les centres marins ont tous des cures thalasso spécifiques. La cure thalasso anti tabac avec du sport en piscine, du yoga, et de l'oxygénation en bord de mer par exemple. La cure thalasso golf car thalasso et golf vont bien ensemble. La cure thalasso pour le mal de dos à la base classique mais pratiquée de plus en plus dans les spécialités des instituts (hydrothérapie, séances de kinésithérapie, yoga). A noter qu'il existe aussi des cures thalasso exclusives comme la cure anti migraine.

III – LA CURE DE REMISE EN FORME

Une cure de remise en forme en centre thalasso est idéale pour faire le plein d'énergie. Parmi les nombreuses cures thalasso, la cure remise en forme permet de laisser fatigue et surmenage au vestiaire. Partir en cure remise en forme, c'est retrouver vitalité grâce aux richesses du milieu marin. Si thalasso rime souvent avec bien être, la cure remise en forme vous aidera à éliminer le stress du quotidien.

Presque tous les centres thalasso proposent des cures de remise en forme. Très adaptée aux [courts séjours de thalasso](#), la cure remise en forme permet de se ressourcer le temps d'un week-end. Mais cette cure de remise en forme convient aussi aux [séjours thalasso](#) d'une semaine car elle procure une véritable cure de rajeunissement.

La cure remise en forme figure souvent parmi les cures classiques des [centres thalasso](#). La cure remise en forme présente l'avantage d'une large gamme de soins. Parfaite pour ceux qui ne souffrent pas d'un mal chronique, la cure remise en forme allie plaisir des sens et reviviscence en bord de mer.

Un séjour en thalasso est par nature une cure de remise en forme. Les richesses du milieu marin, une semaine au grand air et du repos font de cette cure remise en forme une source de jeunesse pour le corps. L'eau de mer et les [algues](#) gorgées de substances minérales revitalisent l'organisme, d'où l'origine de la cure remise en forme en thalasso. Les soins amplifient les vertus de la thalasso pour faire de votre cure remise en forme une renaissance.

La cure remise en forme consiste généralement en un assortiment des soins existants. Les centres thalasso proposent donc pour la cure remise en forme des soins d'[hydrothérapie](#) (à base d'eau de mer) et des massages, relaxants ou drainants. La cure de remise en forme est aussi l'occasion d'essayer de nouvelles techniques comme la pressothérapie ou le [reiki](#) ou par exemple.

La cure remise en forme inclut aussi exercices de gymnastiques et soins esthétiques. Cette cure remise en forme vous offre un vrai moment beauté pour vous sentir bien dans votre corps. A ce titre, même si la cure remise en forme se distingue d'une [cure minceur](#) ou anti cellulite, elle permet aussi de renouer avec de bonnes habitudes alimentaires. Les menus légers et équilibrés renforceront les bienfaits de votre cure remise en forme.

La cure de remise en forme est parfois l'une des spécialités d'un centre thalasso. Les [Thermes Marins de Biarritz](#) ou le Thalassa Hyères ont fait de la cure remise en forme une de leurs cures spécifiques. La cure remise en forme dans cet institut comprend 4 soins par jour, massages à sec et douche sous marine. Certains centres thalasso proposent des variantes de la cure remise en forme dans leurs spécialités. Telles les cures anti stress, thalgo énergie ou bien être et vitalité proches de la cure remise en forme dans certains centres thalasso.

IV – LE STRESS, INDICATION MAJEURE

Fatigue, surmenage.. évadez vous pour une cure anti stress en thalasso. Offrez vous une parenthèse hors du temps loin de vos soucis pour un séjour anti stress en [cure thalasso](#). Loin des agressions quotidiennes, quelques jours en bord de mer font déjà de la thalasso une cure anti stress. Découvrez les cures anti stress en thalasso pour faire de votre séjour un havre de paix.

Laissez grisaille et angoisses au vestiaire pour profiter d'une cure anti stress en thalasso. Lorsque les pressions extérieures s'accumulent au manque de temps, il faut parfois s'isoler : c'est le pari des cures anti stress en thalasso. Pollution, travail, embouteillages, fuyez la ville pour goûter à la sérénité d'une cure thalasso, anti stress en ce qu'elle offre un break nécessaire.

L'anxiété est une indication majeure pour la thalasso, les cures anti stress y apportent donc une réponse. La [fatigue](#) à l'origine de la thalasso, les cures anti stress passent peu à peu de la simple [remise en forme](#) aux soins sédatifs et relaxants contre le surmenage. Détente assurée, la cure anti stress en thalasso vous redonne sourire et moral en hausse.

Rien de tel qu'une semaine en bord de mer, au soleil et au grand air pour faire de votre cure anti stress en thalasso une bouffée d'oxygène. Idéale pour recharger l'organisme en substances minérales, la cure thalasso est anti stress par nature. Les éléments marins sont gorgés de [sels minéraux](#) et oligo éléments dont l'organisme manque sous l'effet de l'épuisement, d'où l'intérêt d'une cure anti stress en thalasso.

Ressourçante, vivifiante, la cure anti stress en thalasso apporte le magnésium dont a besoin le cerveau grâce aux richesses du milieu marin. Leur forte teneur en magnésium, iode, calcium et autres vitamines font de la thalasso une cure anti stress et anti fatigue. Les soins d'eau de mer, les massages et autres techniques paramédicales contre l'angoisse appuient et renforcent les bienfaits de la thalasso en cure anti stress.

Téléphone coupé, farniente, repos.. Optimisez les vertus d'une cure anti stress en thalasso. Les soins et autres méthodes décontractent physiquement et mentalement pour faire de votre cure anti stress en thalasso une harmonie du corps et de l'esprit. Laissez vous entraîner dans un tourbillon de bien être pour repartir du bon pied une fois la cure thalasso anti stress achevée.

RECAP

1 - Objectif

Effectuer des soins réparateurs qui rechargent l'organisme en minéraux et oligo-éléments et ont une action libératrice tant sur le corps que sur l'esprit. Permettre aux curistes d'être à l'écoute de leur corps.

2 - Programme

Soins spécifiques de thalassothérapie : hydro + algothérapie, relaxation, massages, temps de repos pour retrouver tonus et vitalité.

Les soins proposés sont au nombre de 3 ou 4 à choisir :

- Les bains bouillonnants
- Les bains de chromothérapie
- Le parcours bio-marin
- Les douches sous-marines
- Les douches à jet
- Les douches manteau
- Les massages sous affusion
- Les Enveloppements d'algues
- Gommage + enveloppement cryo au hammam
- Les enveloppements de boue marine

3 - Pour qui ?

Stressé, corps douloureux (épaules, nuque tendues, estomac noué, crampes, maux de têtes, tremblements...), perte de mémoire et des troubles du sommeil qui s'accroissent.