Thermes de Salies de Béarn

NOUVELLE-AQUITAINE

2023

SÉJOURS BIEN-ÊTRE & LOISIRS

SALIES-DE-BÉARN

ESPACE BIEN-ÊTRE & BEAUTÉ | ESPACES AQUATIQUES & FITNESS | ESPACE PRÉVENTION

Salies-De-Béarn, cité du sel au trésor caché dans l'eau, est le lieu par excellence de la vitalité retrouvée grâce aux qualités exceptionnelles de son eau salée.

Blottie entre les Gaves de Pau et d'Oloron, à 56 mètres d'altitude, entourée de collines verdoyantes, Salies-de-Béarn est une ville de 5000 habitants. Son implantation géographique est idéale en raison de sa proximité avec l'océan Atlantique (Bayonne et Biarritz), les montagnes et ses stations de sports d'hiver (Gourette, Artouste), le Pays Basque, Pau capitale du Béarn et les Landes. La douceur du climat et les propriétés thérapeutiques des eaux chlorurées sodiques fortes font la réputation de la station dans le domaine de la rhumatologie, de la gynécologie et des troubles du développement de l'enfant.

LES TEMPS FORTS

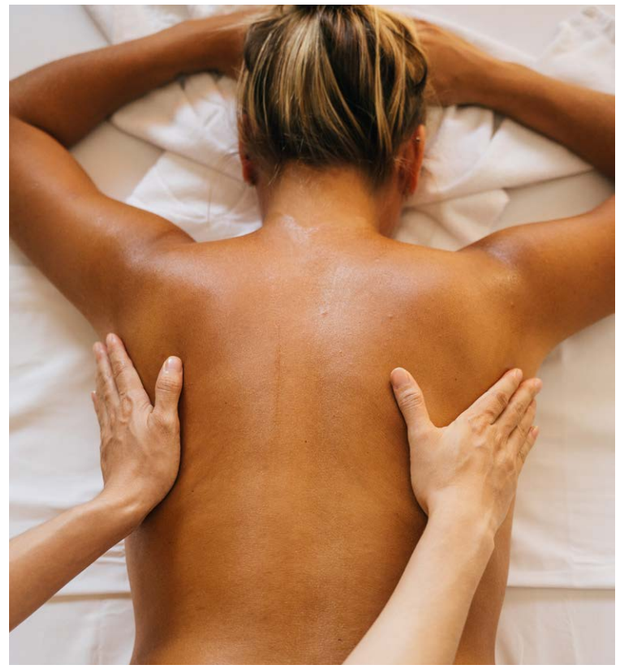
- **Juillet : Salies à peindre, Fête des Sottises**
- **Août : La Pipéradère & les Métiers d'Antan**
- **Septembre : La Fête du Sel**

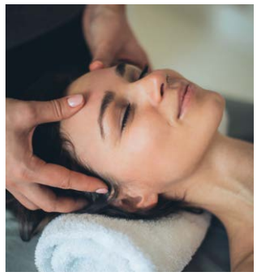
Vous pourrez y découvrir de belles maisons typiques du 17ème et du 18ème siècle, des ruelles étroites, pavées et fleuries, le Musée du sel et des traditions béarnaises. Le quartier thermal offre un autre aspect avec ses anciens hôtels et palaces de la Belle Epoque à côté de l'Etablissement Thermal et de Remise en forme de style mauresque, ainsi que l'Hôtel du Parc qui abrite le Casino de Salies-de-Béarn. A proximité se trouvent le Centre des Congrès, le cinéma, la bibliothèque, le golf, et les installations sportives.

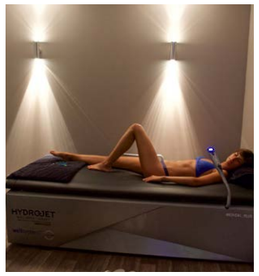
Office de Tourisme :
05 59 38 00 33

Salies-de-Béarn allie à ses trésors un véritable art de vivre !

SOMMAIRE







BIENVENUE AU SPA THERMAL LES BAINS DE LA MUDE 4

L'ESPACE BIEN-ÊTRE ET BEAUTÉ 5

Les forfaits découverte
1 demi-journée 6

Les forfaits bien-être
2 demi-journées 7

Les forfaits santé et vitalité
5 demi-journées 8

L'Escale sensorielle 10

Les soins à la carte 11

LES ESPACES AQUATIQUE ET FITNESS 13

L'ESPACE PRÉVENTION 17

INFORMATIONS PRATIQUES 19

BIENVENUE AU SPA THERMAL
LES BAINS DE LA MUDE

Dans une ambiance chaleureuse marquée par le charisme et l'élégance du style mauresque, le spa thermal « Les Bains de la Mude » vous invite au bien-être et à la détente grâce aux vertus uniques de l'eau thermale de Salies-de-Béarn.

Bien-être en eau thermale

Riche en minéraux, en oligo-éléments et dotée d'une concentration unique en sel (290g/l), l'eau thermale de Salies-de-Béarn est une ressource naturelle exceptionnelle de bien-être et de beauté. Reconnue pour ses bienfaits dans le traitement de pathologies gynécologiques, elle est également bénéfique à votre peau grâce à la présence d'une bactérie anti-âge « halophile » efficace pour prévenir et retarder le vieillissement. Nos soins bien-être puisent ainsi leur force dans les bienfaits du sel et dans ce que la nature a de plus vertueux à offrir pour vous garantir vitalité et apaisement.

Ressourcez-vous à votre rythme

Pour quelques minutes ou le temps d'un séjour, laissez-vous transporter par les bienfaits de nos soins basés sur le pouvoir bienfaiteur du sel de Salies-de-Béarn et l'expertise de nos spas praticien(nes). Cataplasme d'argile salée, gommage à la fleur de sel, douche à jet salisienne... le spa thermal « Les Bains de la Mude » vous propose une parenthèse de bien-être au travers de prestations à la carte ou de forfaits de 1 à 5 demi-journées.

Vitalité et remise en forme

Retrouvez le plaisir de prendre soin de vous au sein de nos différents espaces pensés pour votre bien-être, votre beauté et votre remise en forme :

- un espace bien-être et beauté pour vos soins du visage et du corps ;
- une tisanerie biologique et 100% locale ;
- un espace sensoriel ;
- un espace aquatique avec piscine d'eau thermale, piscine d'eau douce, bains californiens à l'extérieur et à l'intérieur, hammam et sauna ;
- un espace fitness avec une salle équipée en appareils de musculation et une salle de cours collectifs ;
- des intervenants extérieurs pour un accompagnement thérapeutique et/ou des soins bien-être.

L'ESPACE **BIEN-ÊTRE ET BEAUTÉ**

- **Les forfaits découverte – 1 demi-journée**
- **Les forfaits bien-être – 2 demi-journées**
- **Les forfaits santé et vitalité - 5 demi-journées**
- **L'Escale sensorielle**
- **Les soins à la carte**

LES FORFAITS DÉCOUVERTE
1 DEMI-JOURNÉE

Vous avez besoin d'une parenthèse de douceur ?

Le Spa thermal Les Bains de la Mude vous propose une gamme de forfaits d'une demi-journée pour vous offrir un temps de pause. Alliant les vertus de l'eau thermale salisienne et les bienfaits de ressources naturelles telles que l'argile ou les algues, nos soins vous apporteront bien-être et vitalité.

FORFAIT « VIVIFIANT »
1 demi-journée – 2 soins — 48 €

Redonnez à votre corps le tonus dont il a besoin avec cette alliance de soins associant la détente d'un massage au pouvoir tonifiant de notre douche d'eau thermale.

- 1 douche à jet salisienne
- 1 modelage sur-mesure (20 min)

*+ Accès à l'espace thermoludique et à la tisanerie**

FORFAIT « RITUEL RELAX »
1 demi-journée – 2 soins — 64 €

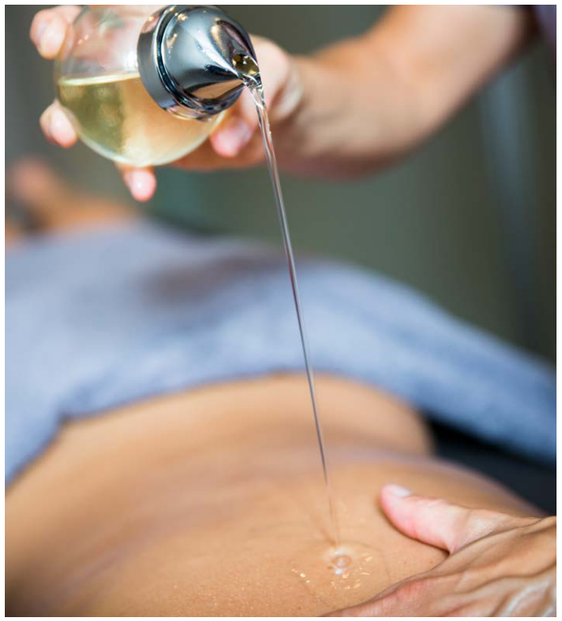
Relâchez les tensions et appréciez les sensations apaisantes de nos ressources naturelles.

- 1 enveloppement aux algues suivi d'un modelage sur-mesure de 20 min

Ou

- 1 gommage fleur de sel suivi d'un modelage sur-mesure de 30 min

*+ Accès à l'espace thermoludique et à la tisanerie**



FORFAIT « CRISTALLINE »
1 demi-journée – 3 soins — 69 €

Allongez-vous et profitez des bienfaits de l'eau thermale pour apaiser à la fois votre corps et votre esprit.

- 1 bain hydromassant
- 1 lit massant « hydrojet »
- 1 pose de 4 cataplasmes d'argile salée

*+ Accès à l'espace thermoludique et à la tisanerie**

FORFAIT « TRESOR SALISIEN »
1 demi-journée – 5 soins — 105 €

Offrez-vous un moment de beauté ultime en sublimant votre visage et votre corps.

- 1 bain hydromassant
- 1 gommage fleur de sel
- 1 modelage sur-mesure (20 min)
- 1 gommage visage
- 1 modelage visage

*+ Accès à l'espace thermoludique**

FORFAIT « PLENITUDE »
1 demi-journée – 3 soins — 81 €

Eliminez le stress quotidien avec cette combinaison parfaite de soins relaxants pour favoriser votre détente musculaire et vous inviter tout en douceur au lâcher prise.

- 1 bain hydromassant
- 1 pose de 4 cataplasmes d'argile salée
- 1 modelage sur-mesure (20 min)

*+ Accès à l'espace thermoludique et à la tisanerie**

FORFAIT « EVASION THERMALE »
1 demi-journée – 5 soins — 156 €

Nourrissez votre peau et tonifiez votre corps avec cette sélection de soins basés sur les bienfaits de l'eau thermale et de la fleur de sel.

- 1 gommage fleur de sel
- 1 douche à jet salisienne
- 1 bain hydromassant
- 1 soin visage hydra douceur
- 1 modelage sur-mesure de 20 min

*+ Accès à l'espace thermoludique et à la tisanerie**

**L'espace thermoludique comprend les bassins de détente (avec fontaine, cascade, cols de cygne, geyser, nage à contre-courant, banquette bouillonnante, lit double a micro-bulles), les bains californiens ainsi que le hammam et le sauna.*

LES FORFAITS BIEN-ÊTRE
2 DEMI-JOURNÉES

Inspirés de notre savoir-faire thermal, de la richesse en oligo-éléments de l'eau thermale de Salies-de-Béarn et de sa teneur en sel, nos forfaits sont conçus pour apporter à votre corps le bien-être dont il a besoin face aux agressions extérieures et au stress quotidien.

FORFAIT « ESCAPADE SALISIENNE »
2 demi-journées – 6 soins — 150 €

Succombez aux promesses apaisantes et vivifiantes de cette escapade naturellement salée et bienfaitrice.

- 2 poses de 4 cataplasmes d'argile salée
- 2 bains hydromassants
- 1 lit massant « hydrojet »
- 1 modelage relaxation (20 min)

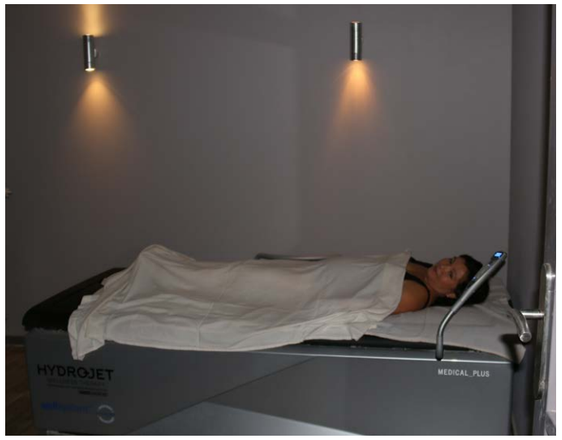
*+ Accès à l'espace thermoludique et à la tisanerie**

FORFAIT « CHANGEMENT DE SAISON »
2 demi-journées – 6 soins — 174 €

Reminéralisez votre organisme pour mieux appréhender les changements de saison.

- 1 gommage fleur de sel
- 1 bain hydromassant
- 1 lit massant « hydrojet »
- 1 pose de 4 cataplasmes d'argile salée
- 1 modelage relaxation (20 min)
- 1 soin visage hydra douceur

*+ Accès à l'espace thermoludique et à la tisanerie**



« Une argile naturelle spécialement conçue pour notre établissement et pour votre bien-être »

Utilisés pour apaiser les tensions, nos cataplasmes d'argiles sont fabriqués à partir d'un assemblage créé spécifiquement pour notre établissement, d'origine française et strictement naturel : le Kaolin pour sa douceur et la Montmorillonite pour son gonflement. Imprégné d'eau thermale et appliqué chaud, ce mélange d'argiles a un effet antalgique et décongestionnant.

IDÉE CADEAU

À LA RECHERCHE D'UNE IDÉE CADEAU ORIGINALE ?
Pensez aux bons cadeaux !

Choisissez parmi : notre gamme de massages, nos soins à la carte, nos forfaits ou offrez une carte cadeau de la valeur de votre choix.
Nous réaliserons pour vous un bon cadeau personnalisé.
Le bénéficiaire n'aura plus qu'à réserver aux dates de son choix.

Comment réserver et acheter ?
À l'accueil des Thermes,
au 05 59 38 10 11
ou à
reservations@thermes-de-salies.com
en ligne sur notre site
www.thermes-de-salies.com

LES FORFAITS SANTÉ ET VITALITÉ
5 DEMI-JOURNÉES

Accordez-vous le temps nécessaire pour apaiser vos tensions, retrouver de la vitalité ou simplement vous détendre avec nos forfaits 5 demi-journées combinant les bienfaits de l'hydrothérapie et du sel à nos soins bien-être nourrissants et vivifiants.

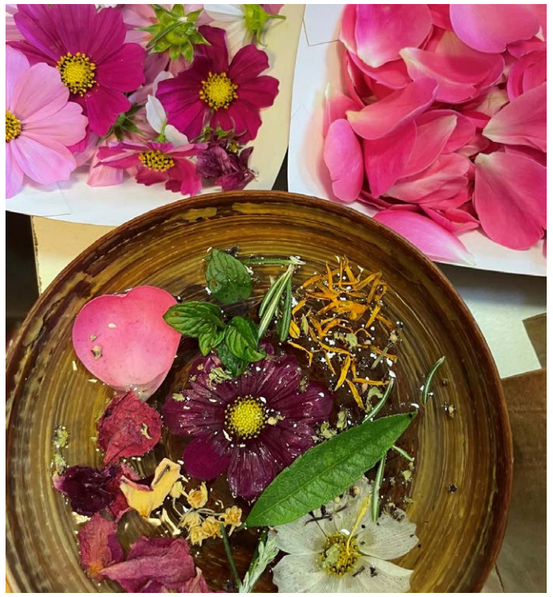
FORFAIT « SUBLIME BEAUTÉ »

5 demi-journées – 15 soins 447 €

Un forfait 100% beauté de la tête aux pieds pour éliminer les toxines, revitaliser votre corps et lui redonner douceur et attention.

- 1 gommage fleur de sel ou douceur
- 2 douches à jet salisiennes
- 4 bains hydromassants
- 1 lit massant « hydrojet »
- 2 enveloppements aux algues
- 1 séance de Pilates
- 1 soin « Sublime beauté visage »
- 1 soin « I beauty »
- 1 rituel sensoriel des pieds *(voir descriptif ci-dessous)*
- 1 modelage shiatsu visage et crâne (30 min)

*+ Accès à l'espace thermoludique et à la tisanerie**



Nouveauté 2023

RITUEL SENSORIEL DES PIEDS

Parce que vos pieds souffrent quotidiennement, apportez-leur douceur et attention avec ce soin complet :

- **Bain floral à l'eau mère accompagné d'une infusion de plantes aromatiques et de fleurs fraîches locales et biologiques**
- **Gommage au sel de Salies-de-Béarn**
- **Modelage**
- **Soin de l'ongle**

Vos douleurs seront soulagées, vos pieds embellis et apaisés.

Bénéfique pour votre peau et votre corps, les fleurs sont source de bien-être. Combinées à l'eau mère** et agrémentées d'une infusion de plantes aromatiques bienfaitrices, elles enrichissent le bain de pieds de leurs vertus thérapeutiques pour apaiser, hydrater, soulager les douleurs ou encore favoriser la circulation sanguine. Afin d'apporter le meilleur à votre corps, nous sélectionnons à chaque saison un mélange de fleurs et plantes issu d'un jardin bio et local cultivé par deux passionnés de nature et d'aromathérapie.

Soin proposé à la carte à 63€

** L'espace thermoludique comprend les bassins de détente (avec fontaine, cascade, cols de cygne, geyser, nage à contre-courant, banquette bouillonnante, lit double a micro-bulles), les bains californiens ainsi que le hammam et le sauna.*

***L'eau mère est un précieux concentré d'eau thermale atteignant une concentration de sel de 350 g/.*

FORFAIT « SEL DE LA VIE »

5 demi-journées – 17 soins 373 €

A chaque âge de la vie, prenez conscience de votre corps et de ce qu'il a à vous dire. Entretenez votre capital santé ou restaurez votre bien-être féminin grâce à ce forfait basé sur l'expertise thermale salisienne et son eau minérale naturellement riche en minéraux, en oligo-éléments et en sel. Une parenthèse de douceur pour soulager votre corps et vos tensions intérieures.

Soins substituables par les thermes en cas d'indisponibilité des thérapeutes et praticiens.

- 1 gommage fleur de sel ou douceur
- 4 bains hydromassants
- 1 séance de reflexologie plantaire
- 1 séance de Pilates
- 1 séance de yoga
- 4 compresses d'eau mère
- 1 massage du ventre
- 3 modelages sur-mesure (20 min)
- 1 modelage shiatsu du corps (60 min)

*+ Accès à l'espace thermoludique et à la tisanerie**

FORFAIT « SILHOUETTE »

5 demi-journées – 16 soins 373 €

Régénérez et tonifiez votre peau, remodelez votre silhouette grâce à ce forfait mêlant soins bien-être naturels, activités physiques et techniques novatrices.

- 1 gommage fleur de sel ou douceur
- 3 douches à jet salisiennes
- 2 bains hydromassants
- 3 enveloppements aux algues
- 1 modelage sur-mesure (20 min)
- 2 séances de Watermass
- 3 séances d'Aquagym ou Aquabike au choix
- 1 séance de Pilates

*+ Accès à l'espace thermoludique et à la tisanerie**

FORFAIT « DOS CONFORT »

5 demi-journées – 19 soins 437 €

Offrez à votre corps ce condensé de soins et activités relaxantes pour apaiser vos tensions dorsales, musculaires et articulaires et vous détendre pleinement.

- 1 gommage fleur de sel ou douceur
- 4 modelages sur-mesure (20 min)
- 5 poses de 4 cataplasmes d'argile salée
- 1 lit massant « hydrojet »
- 1 séance de Pilates
- 2 séances de gym du dos ou aquagym au choix
- 1 escale sensorielle
- 4 bains hydromassants

*+ Accès à l'espace thermoludique et à la tisanerie**

L'ESCALE SENSORIELLE

Expérimentez de nouvelles sensations grâce à notre parcours sensoriel qui vous mènera jusqu'à l'apesanteur.

L'Escale sensorielle vous invite au relâchement par une déambulation au sein de différents espaces appelant à l'évasion et à l'éveil des sens. Autour du sel et de ses bienfaits, ce parcours vous invitera au lâcher prise grâce à la découverte de sensations nouvelles, visuelles et olfactives. La chaleur douce et apaisante des lieux, les senteurs, les jeux de lumières et les sons vous transporteront ailleurs pour libérer totalement votre esprit et vous détendre. Vous découvrirez le sel sous différents aspects et vous laisserez bercer par ce qui vous entoure pour finir en apesanteur dans un lagon salé unique et relaxant.

- Respirez les vapeurs thermales en salle d'aromathérapie
- Profitez des bienfaits spécifiques des couleurs sur le corps et l'esprit en salle de chromothérapie
- Respirez l'air salin en salle d'halothérapie
- Terminez en apesanteur dans notre lagon salé

Le lagon Mer Morte

Imaginez-vous... plongé dans une relative pénombre, des lumières immergées animant les murs et le plafond. Vous n'avez qu'à contempler et apprécier.

Allongé dans ce bassin peu profond, en flottaison totale grâce à la concentration en sel de l'eau (290 g/l), la sensation est unique et surprenante. Laissez-vous aller au rythme des mouvements de l'eau et des jets immergés.

Véritable cocon de bien-être, ce lagon est la promesse d'un temps suspendu propice à l'évasion et au bien-être de tout le corps.

Escale sensorielle Un parcours visuel et olfactif propice au lâcher prise, une ambiance chaude et apaisante, un lagon salé bienfaiteur, c'est la promesse de ce beau voyage sensoriel unique et relaxant.	60 min 34€
Duo escale sensorielle + espace aquatique Plénitude et sérénité garanties avec ce forfait qui vous mènera de l'escale sensorielle jusqu'à nos bains californiens, cascades, geysers, bassins d'eau douce et d'eau salée, sauna et hamman pour une détente totale.	2 h 40 €

LES SOINS À LA CARTE

LES SOINS D'HYDROTHÉRAPIE

Lit massant « hydrojet » Allongé sur un matelas d'eau chaude à 32°C, laissez-vous bercer par le bruit de l'eau et le déplacement de jets verticaux, des cervicales jusqu'aux mollets, pour un effet décontractant et relaxant et une amélioration de la circulation sanguine et lymphatique.	20 min 21 €	Carte 5 séances 99 €	Carte 10 séances 188 €
Cataplasmes d'argile salée Véritable cocon de douceur, cette application locale d'argile chaude naturelle imprégnée d'eau thermale apaise les tensions articulaires et nerveuses.			20 min 23 €
Bain hydromassant Libérez votre corps et votre esprit en plongeant dans ce bain d'eau thermale à 36°C. Agrémenté de jets d'eau immergés et de spots de luminothérapie, ce soin thermal par excellence promet une décontraction, une relaxation musculaire et une action drainante sur différentes zones du corps.			20 min 37 €
Douche à jet salisienne Soin incontournable pour modeler et affiner votre silhouette, la douche salisienne permet de stimuler la circulation sanguine, tonifier et assouplir le corps grâce à la puissance d'un jet d'eau 100% thermale à 37°C concentré sur les zones adipeuses.	10 min 22 €	Carte 5 séances 105 €	Carte 10 séances 198 €
Watermass Alliant les avantages du modelage sous eau thermale et du palper rouler, ce soin novateur amincissant et relaxant améliore la circulation sanguine, diminue la cellulite et atténue la peau d'orange.	30 min 45 €	Carte 5 séances 214 €	Carte 10 séances 406 €

LES MODELAGES ET MASSAGES

Le modelage sur mesure - Arrière du corps Modelage de l'arrière du corps à base d'huile aromatisée à la fleur de Tiaré ou au thé vert pour un moment de relaxation parfumé et décontractant.	20 min 35 €	Carte 5 séances 166 €	Carte 10 séances 315 €
Le modelage sur mesure - Tout le corps Modelage du corps à base d'huile aromatisée à la fleur de Tiaré ou au thé vert pour un moment de relaxation parfumé et décontractant.			50 min 63 €
Le modelage signature BE ZEN Modelage relaxant de l'arrière du corps à base d'huile Cupuaçu (beurre végétal), suivi d'un modelage shiatsu du visage et du cuir chevelu.			50 min 63 €
Le modelage énergie vitale visage et crâne Modelage shiatsu avec pressions douces des doigts sur le crâne puis le visage pour agir en profondeur sur le bon fonctionnement de votre organisme et rééquilibrer vos énergies.			20 min 41 €
Le modelage antistress énergétique Modelage ayurvédique avec de l'huile de sésame tiède pour une amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, une diminution de la tension nerveuse (dos, ventre, plexus...) et un réquilibrage des énergies. Efficace contre le stress et la fatigue.			50 min 85 €

MASSAGES PAR UN KINÉSITHÉRAPEUTE

Massage apaisant sur mesure Massage avec utilisation localisée du « thaï baum » pour soulager immédiatement les tensions. Produit à base de camphre, menthol, huiles essentielles de menthe poivrée, cajeput, eucalyptus, girofle, canelle, orange et canelle de Chine.	20 min 45 €
Drainage lymphatique Massage doux par pression pour stimuler la circulation de la lymphe et détoxifier l'organisme.	40 min 55 €

LES SOINS À LA CARTE

LES SOINS DU CORPS

Enveloppement aux algues Application d'algues reminéralisantes et amincissantes associées à des huiles sur tout le corps, dans la chaleur douce d'une couverture chauffante. Elimination des zones adipeuses et des toxines.	20 min 34 €
Gommage fleur de sel ou douceur Excellent exfoliant sublimant et nourrissant aux vertus naturelles idéales pour le bien-être du corps. A base de sel de Salies-de-Béarn et d'huile de massage. Formule douceur pour les peaux sensibles. Soin conseillé pour les curistes en début de cure pour une meilleure pénétration de l'eau thermale.	20 min 26 €

LES SOINS DU VISAGE

Coup d'éclat Mise en beauté flash pour un effet coup d'éclat repulpant, lissant et hydratant.			30 min 43 €
Hydra douceur Soin visage complet sur mesure en fonction de votre type de peau avec au préalable une épilation des sourcils offerte. Effet hydratant, stimulant et lumineux.			60 min 63 €
I Beauty Soin performant grâce à un appareil utilisant différentes technologies : sonovibration, radiofréquence et la fibrolyse. Pour une peau liftée et remodelée.	45 min 63 €	Carte 5 séances 298 €	Carte 10 séances 564 €
Sublime beauté sur-mesure Soin visage jeunesse avec trois spécificités au choix selon vos besoins : spiruline pour détoxifier, hyalu-procollagène pour lisser et repulper, silicium pour lisser, remodeler et raffermir.			70 min 79 €

LES SOINS BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS

Rituel sensoriel des pieds ***Nouveauté 2023*** Soin complet pour soulager et embellir vos pieds avec un bain floral, un gommage au sel de Salies-de-Béarn, un modelage et un soin des ongles. *(Voir descriptif complet page 8)*	50 min 63 €
Beauté des pieds Embellissement du pied et soin de l'ongle.	30 min 30 €
Soin douceur des mains Traitement et hydratation de l'ongle.	30 min 30 €
Pose de vernis Pose de vernis classique (ne comprenant ni la manucure ni la beauté des pieds).	30 min 15 €

LES ÉPILATIONS

Lèvres	8 €	1/2 jambes	21 €
Sourcils	9 €	Bras	21 €
Aisselles	11 €	Cuisses	24 €
Maillot	11 €	Torse	25 €
Visage	14 €	Dos	25 €
Maillot échancré	14 €	Jambes entières	30 €
Maillot semi-intégral	19 €	1/2 jambes + maillot + aisselles	37 €
Maillot intégral	22 €	1/2 jambes + maillot intégral + aisselles	46 €

LES ESPACES **AQUATIQUES ET FITNESS**

- **L'espace thermoludique**
- **Les activités aquatiques**
- **La salle de cardio-training et musculation**
- **Les cours collectifs**

LES ESPACES **AQUATIQUE ET FITNESS**

En complément de vos soins bien-être, venez profiter d'un moment de détente ou de remise en forme au sein de nos espaces thermoludiques et fitness.

NOTRE ESPACE THERMOLUDIQUE

Les bains

Et si votre bien-être commençait par un bain de douceur ?

Nos bassins sont accessibles du lundi au dimanche pour votre détente et vos activités aquatiques de remise en forme.

Vous apprécierez dans cet espace entièrement dédié au bien-être par l'eau :

- un grand bassin d'eau thermale chauffée à 32°C d'une profondeur de 1.25m à 1.35m ;
- des animations relaxantes et décontractantes : fontaine, cascade, cols de cygne, geyser, nage à contre-courant, banquette bouillonnante, lit double à micro-bulles ;
- un bassin d'eau douce chauffé à 31°C d'une profondeur de 1.35m avec pôle de massage et nage à contre-courant ;
- un bain californien intérieur en eau thermale et deux bains californiens extérieurs en eau douce chaude.
- un hammam parfumé à l'eucalyptus avec deux salles, l'une basse et l'autre à haute température (45°C en moyenne) et un sauna à 80°C.

Le hammam

Lieu de relaxation, notre hammam parfumé à l'eucalyptus sera bénéfique tant pour votre corps, que pour votre peau ou pour votre esprit. Chaleur, humidité et silence sont la recette miracle de ce lieu intimiste pour vous permettre d'évacuer tout le stress accumulé. Nous vous conseillons de vous y allonger une dizaine de minutes pour permettre à votre corps de s'adapter à la chaleur et aux vapeurs ambiantes et d'en retirer tous les bienfaits : apaisement des tensions, éliminations des toxines, amélioration de la circulation sanguine, détente...

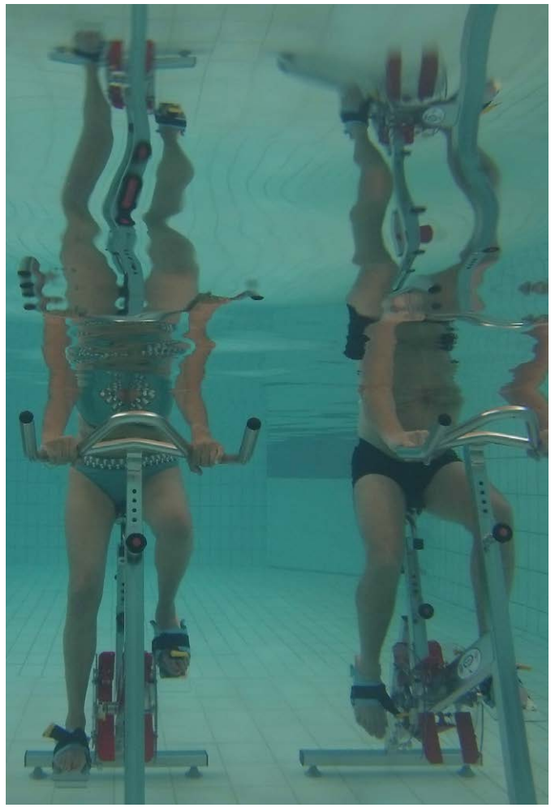
Le sauna

Remède antistress, le sauna aide votre corps à sécréter des endorphines et à se détendre pleinement grâce à une forte chaleur sèche entre 70 et 100 °C. Plongé dans cette ambiance, vous apporterez à votre corps toute la transpiration dont il a besoin pour évacuer les toxines mais également pour booster vos défenses immunitaires et soulager vos douleurs articulaires.

Nos activités aquatiques !

Nos coachs vous proposent un planning* de cours collectifs diversifiés et pour tous les niveaux : aquagym, aquabike, aquazumba, aquadouceur, aquaboxing...

Quel que soit votre forme ou votre poids, les activités aquatiques sont adaptées à tous et ont l'avantage d'être moins « traumatisantes » pour le corps. Pas d'impacts au sol, les articulations travaillent en douceur pour des résultats efficaces : amélioration du tonus respiratoire, de la circulation sanguine et renforcement musculaire. L'aquabike se déroule en eau douce et le reste des cours collectifs en eau thermale** selon un planning défini.



NOTRE ESPACE DE REMISE EN FORME

Pour améliorer votre forme et votre bien-être, nos professeurs diplômés d'Etat vous accueillent au sein de deux espaces.

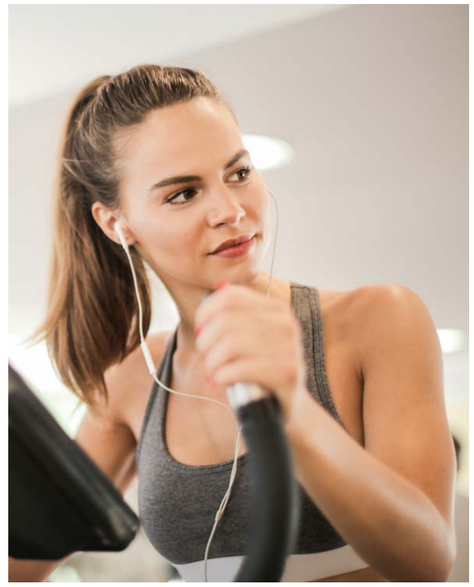
Salle de cardio-training et musculation en libre service 7j/7

Tonifiez votre corps et entretenez votre forme avec nos appareils de cardio-training et musculation : vélos, elliptiques, rameurs...

Cours collectifs

Pour tous les goûts et pour tous les niveaux !

Nos coachs vous proposent un planning* de cours collectifs du plus tonique au plus doux. Step, Cuisse-Abdos-Fessiers, Body-sculpt, Zumba Sentao, Gymnastique, Pilates, Yoga, Gymnastique douce, Stretching, Sénior forme, etc. A chacun son activité physique pour retrouver le plaisir de bouger son corps !



** Planning en ligne sur www.thermes-de-salies.com ou à l'accueil des thermes.*

*** Nos bassins d'eau thermale sont d'une profondeur de 0.90 à 1.25m et chauffés à 33/34°C. Leur eau à très forte salinité a des vertus bienfaitrice sur la peau, la circulation sanguine et le tonus musculaire.*

LES **TARIFS**

ESPACE AQUATIQUE

Bassins thermoludiques (jacuzzis, hammam, sauna...) - 2h maximum	
1 entrée	10 entrées
12 €	110 €

Cours collectifs aquatiques (aquagym, aquafitness...)			
1 séance	10 séances	Abonnement mensuel	Abonnement trimestriel
10 €	89 €	63 €	149 €

Aquabike / Trampobike - 45 min			
1 séance	10 séances	Abonnement mensuel	Abonnement trimestriel
12 €	110 €	84 €	189 €

ESPACE FITNESS

Accès libre espace cardio-training et musculation			
1 séance	10 séances	Abonnement mensuel	Abonnement trimestriel
8 €	61 €	44 €	125 €

Cours collectifs fitness + accès salle de cardio-training et musculation			
1 séance	10 séances	Abonnement mensuel	Abonnement trimestriel
11 €	91 €	65 €	155 €

Senior forme			
1 séance	10 séances	Abonnement mensuel	Abonnement trimestriel
10 €	89 €	63 €	149 €

Pilates ou yoga		
1 séance	10 séances	Abonnement trimestriel
10 €	79 €	163 €

PASS AQUASPORT Accès illimité : gym/musculation, sénior forme, bassins thermoludiques, aquagym et pilates.	Hebdomadaire **89 €**	
	Abonnement mensuel **136 €**	Abonnement trimestriel* **229 €**

**Renouvellement dans les 15 jours = -10% sur l'abonnement trimestriel.*

L'ESPACE **PRÉVENTION**

- **Réflexologie plantaire**
- **Ostéopathie**
- **Shiatsu**
- **Massage du ventre**
- **Sophrologie**
- **Yoga**
- **Psychologue**

L'ESPACE **PRÉVENTION**

Vous êtes fatigué, vous dormez mal, vous perdez facilement patience... bref vous êtes surmené alors venez ! Vous êtes bien portant, venez aussi !

Nous sommes en partie les acteurs de notre santé et ce capital est précieux, essayons de le préserver. Une équipe pluridisciplinaire est à votre service aux thermes de Salies-de-Béarn pour vous accompagner dans cette démarche personnelle de prendre soin de vous. En fonction de votre âge, votre rythme de vie, votre profession et vos antécédents personnels et familiaux, une gamme de soins adaptés et personnalisés vous serons proposés. Tout est organisé pour apaiser vos tensions, améliorer votre sommeil réparateur, soulager ce stress si perturbateur de votre équilibre pour enfin vous retrouver en paix avec votre nature.

Ce séjour, dans un cadre apaisant et bienveillant, vous permettra de retrouver un bien-être quotidien et éloigner tous vos petits maux qui, négligés, conduisent à la diminution de votre qualité de vie et parfois à la pathologie.

Docteur Thierry Haag
Gynécologue Obstétricien Chirurgien
Consultant expert à la Direction médicale de France Thermes

Entretenez votre capital santé avec nos thérapeutes et praticien(nes)*

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Technique de digito-pression ayant pour objectif de relaxer et de rétablir l'homéostasie (l'équilibre). La stimulation des points réflexes entraîne le processus d'auto-régulation.

OSTHÉOPATHIE

Séances organisées sur table ou dans l'eau thermale. La chaleur, l'apesanteur et le sel amènent relâchement, détente et antalgie.

SHIATSU

Thérapies par la pression des doigts, ou des pieds, ou acupression et étirements au sol pratiquées par une kinésithérapeute experte. Elles procurent des bienfaits sur l'équilibre émotionnel et sur le corps.

MASSAGE DU VENTRE

Approche viscérale et holistique avec un maniement dynamique de l'abdomen, un toucher agréable en toute profondeur.

YOGA

Pratique ancestrale basée sur un ensemble de postures et d'exercices de respiration et visant à apporter un bien être physique et mental.

PSYCHOLOGUE

Temps de confidences et d'échanges visant à vous libérer de votre mal-être et apaiser vos douleurs physiques et/ou psychiques.

**Liste des intervenants, tarifs et modalités de réservation sur demande à l'accueil des thermes.*

INFORMATIONS PRATIQUES
SPA THERMAL LES BAINS DE LA MUDE

Découvrez notre Spa Thermal et bénéficiez de soins prodigués tous les jours.

Les forfaits soins bien-être et beauté ainsi que les cours d'Aquabike se font sur réservation par téléphone au 05 59 38 10 11, par mail à reservations@thermes-de-salies.com ou à l'accueil des thermes. Règlement par cartes bancaires, chèques, espèces, ANCV.

ESPACE BIEN-ÊTRE ET BEAUTÉ

- **Réservation**
  Toute réservation de forfaits ou soins bien-être est accompagnée du règlement d'arrhes de 25% du montant total. Aucune prestation ne sera délivrée sans paiement intégral préalable.
- **Annulation**
  En cas d'annulation moins de 7 jours avant la prestation, aucun remboursement ne sera effectué.
- Pour tous les forfaits, un peignoir et des sandales vous sont remis le premier jour de votre arrivée. Pour votre confort, il est recommandé d'arriver 10 minutes avant le début des soins.
- Certificat médical d'aptitude aux soins de balnéothérapie en eau thermale demandé au-dela de 3 demi-journées de soins.

ESPACE FITNESS : Salle de cardio-training, musculation et cours collectifs

Certificat médical, serviette, tenue et chaussures de salle obligatoires.

FEMMES ENCEINTES

Un certificat médical de non contre-indication est obligatoire pour toute réservation (à partir du deuxième trimestre de grossesse).

Cure thermale et Cure prévention santé !

Pour une année en pleine forme, passez par Salies-de-Béarn ! Pour entretenir votre capital santé, prévenir, réparer les suites d'un accident, soulager durablement vos douleurs articulaires...

Notre établissement allie son expertise aux bienfaits de l'eau thermale de Salies-de-Béarn, particulièrement efficace dans le cadre de nombreuses pathologies, rhumatologie, traitement de la stérilité féminine, gynécologie et les troubles du développement de l'enfant.

Pour en savoir plus, demandez notre brochure

Conditions générales de vente
www.thermes-de-salies.com

ESPACE AQUATIQUE

Serviette, bonnet, maillot de bain (slip ou boxer pour les hommes), claquettes obligatoires.

Prévoir une pièce de 1 € pour les casiers des vestiaires.

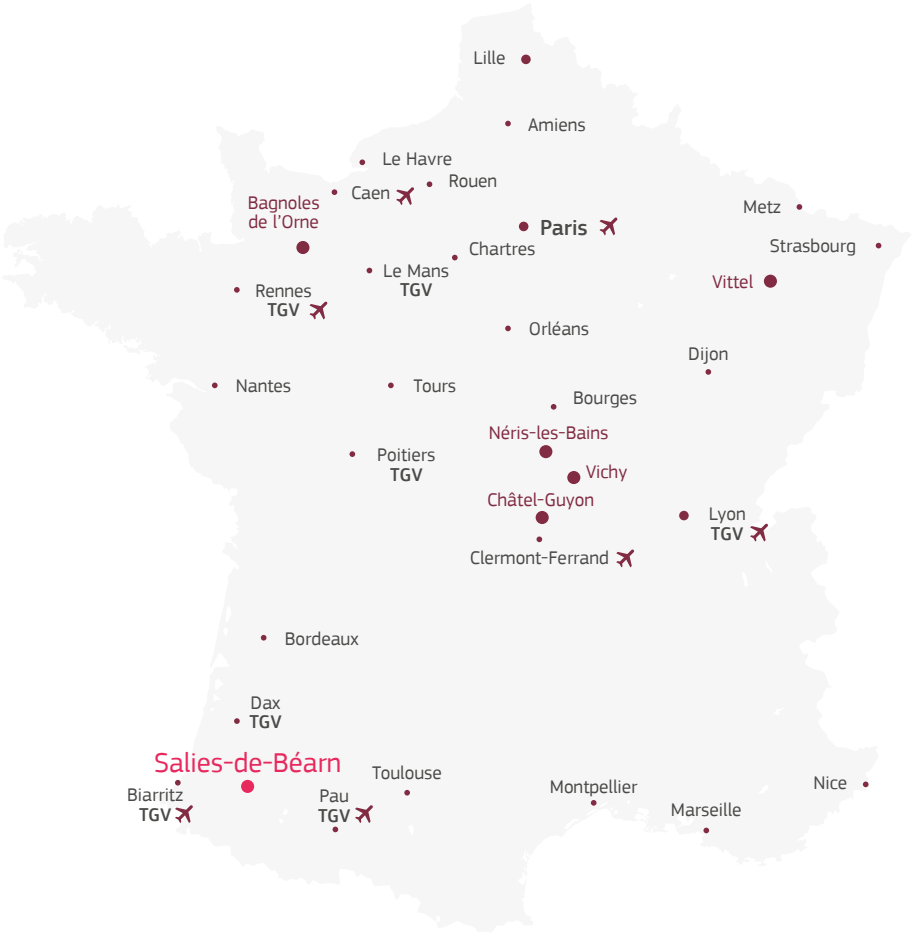
- **Espace thermoludique**
  - Ouvert au public en accès libre les après-midi. Surveillance d'un maître-nageur-sauveteur.
  - Enfants admis à partir de 3 ans sous la responsabilité d'un adulte.
  - Hammam, sauna : interdit aux enfants de moins de 16 ans et aux femmes enceintes. Serviette obligatoire dans le sauna.
  - Les temps d'accès piscines sont des temps de présence effectifs dans les bassins. Les temps de déshabillage et d'habillage ne sont pas décomptés de la durée achetée.
- **Activités aquatiques**
  - Cours assurés par des maîtres-nageurs-sauveteurs.
  - Certificat médical obligatoire.
  - Port de chaussures d'eau adaptées recommandé en cas de pratique régulière de l'Aquabike.
  - Pour votre confort, il est recommandé d'arriver 10 minutes avant la séance.

Etablissement accessible aux personnes à mobilité réduite.

Mentions légales :
Thermes de Salies-de-Béarn, Société anonyme à conseil d'administration au capital de 521.024 € RC PAU 097 180 582 siège social sis Cours du Jardin Public à (64270) SALIES-DE-BEARN, (TVA FR 89 097 180 582). La société Thermes de Salies-de-Béarn est habilitée à délivrer des soins thermaux conventionnés sous le numéro Finess 640780052.
Toutes les correspondances postales doivent être adressées à Thermes de Salies de Béarn / Place du Jardin Public / 64270 SALIES-DE-BEARN et les courriels à l'adresse reservations@thermes-de-salies.com. La passation d'une commande implique la prise de connaissance préalable et l'acceptation sans réserve des conditions générales et particulières de vente qui sont communiquables par pli postal, courriel ou téléchargeables sur le site https://www.thermes-de-salies.com. Seules les prestations conventionnées peuvent faire l'objet d'une prise en charge par un régime primaire d'Assurance Maladie. Les informations sont valables pour toute prestation réalisée entre le 1er janvier et le 31 décembre 2023, au profit d'un particulier agissant en tant que consommateur, sous réserve de disponibilité et d'erreur. La documentation étant cependant modifiable sans préavis, les conditions applicables de réservation ou commande sont celles de la documentation commerciale en vigueur au jour de la réservation. Les visuels d'illustration contenus dans les brochures et documentations communiquées par la Société n'ont pas de valeur contractuelle et sont indicatifs. Les marques mentionnées sont des marques appartenant à la société Thermes de Salies-de-Béarn sauf mention contraire. Les tarifs sont valables pour une prestation délivrée entre le 1er janvier et le 31 décembre 2023 sous réserve d'opérations promotionnelles ou d'évolutions tarifaires.

Thermes de Salies de Béarn

Vivez pleinement l'expérience Bien-être à Salies-de-Béarn entre montagnes et Océan.



POUR VOUS RENDRE À

Salies-de-Béarn

EN VOITURE

Par l'autoroute :

- De Toulouse (A 64) : 2h20, sortie 7 Pampelune, Salies-de-Béarn, Saint-Jean-Pied-de-Port.
- De Bordeaux (A 63 puis A 64) : 2h15, sortie 7 Salies-de-Béarn, Mauléon, Oloron.

Par la route :

- De Toulouse : N 117.
- De Bordeaux : N 110, sortie Dax, Peyrehorade, Salies-de-Béarn.

EN TRAIN

Gares de Puyôo, d'Orthez et de Dax (desservies par TGV puis liaisons TER).

EN AVION

- Pau-Uzein (Lyon 3 vols/jour ; Paris CDG 3 vols/jour ; Paris Orly 6 vols/jour)
- Biarritz-Parme

Aéroports à 45 minutes

Liaisons ensuite possibles par train ou taxi.

reservations@thermes-de-salies.com

Cours du Jardin Public
64270 SALIES-DE-BÉARN

facebook.com/thermesdesalies

thermessaliesbearn

thermes-de-salies.com

05 59 38 10 11

Editeur : Thermes de Salies-de-Béarn - Mise en page : Studio Zookeeper - Iconographie : M. Niels, D.Grudet, J. Damase, Freepik, Phovoir - Photos : Thermes de Salies-de-Béarn / Olivier Robinet / Office de Tourisme du Béarn des Gaves / Studio Zookeeper / Etienne Follet / iStock / Pierre Mahé / Sébastien Arnouts - Photographies non contractuelles à but d'illustration - Impression : imprimerie Vincent.