



Ma cure à Balaruc-les-Bains

Station thermale de Méditerranée - Saison 2024

**Balaruc
les Bains**
EAU THERMALE

SOMMAIRE

- P. 4-5 L'eau thermale de Balaruc-les-Bains
- P. 6-16 Nos cures médicalisées
 - P. 6-11 Nos cures Rhumatologie
 - P. 12-16 Nos cures Phlébologie
 - P. 18-19 Nos cures spécifiques
 - P. 20-21 L'expertise thermale
 - P. 22-23 Les médecins de la cure
 - P. 24-25 Réservez votre cure
 - P. 26-27 Combien coûte la cure ?
 - P. 28 Les saisons de la cure
 - P. 29 La Parenthèse Obalia Institut
 - P. 30-31 Balaruc-les-Bains et l'archipel de Thau





Le mot du directeur

Chers curistes,

C'est avec une immense joie et une profonde gratitude que nous vous accueillons à Balaruc-les-Bains, notre havre de paix où la promesse est claire : votre BIEN VIVRE est notre priorité.

Situé entre les rives sereines de l'étang de Thau et les collines verdoyantes, Balaruc-les-Bains offre bien plus qu'une simple évasion. C'est un lieu dédié à votre santé, où la tradition thermale rencontre l'innovation médicale pour vous offrir une expérience incomparable.

Retrouvez chez nous les capacités de BIEN VIVRE grâce aux vertus uniques de notre eau thermale et aux équipes passionnées qui vous prodiguent les soins efficaces et sont dédiées à votre mieux-être.

Au cœur de cette promesse également, nous sommes fiers de vous apporter les clefs pour BIEN VIVRE, en intégrant le programme « Agir contre les douleurs chroniques ». Conçu et animé par nos équipes et nos partenaires médecins ou centres de référence, ce programme personnalisé vise à apporter un soulagement durable, vous permettant de retrouver une qualité de vie optimale.

Nos thermes ne sont pas simplement un lieu de traitement, mais un havre d'écoute, de reconnaissance et de convivialité.

Au-delà des bienfaits thérapeutiques de nos eaux renommées, nous vous invitons à découvrir la richesse culturelle et la douceur de vivre de Balaruc-les-Bains et de l'Archipel de Thau. Au fil des saisons des attraits de la destination méditerranéenne, les villages pittoresques, les marchés animés et les paysages apaisants sont autant d'éléments qui complètent votre expérience de cure thermale.

À Balaruc-les-Bains, nous croyons en une approche holistique de la santé, où le corps, l'esprit et l'âme sont pris en considération. Cette brochure vous accompagnera dans la découverte de tout ce que Balaruc-les-Bains a à offrir.

Nous sommes impatients de vous accueillir, de partager et de cultiver ensemble votre BIEN VIVRE.

Avec mes salutations chaleureuses,

Paul-François HOUVION
Directeur général



Catégorie thermalisme par la rédaction du magazine, 2^{ème} mensuel Français et le N°1 des titres séniors.

L'origine de l'eau

D'où vient l'eau thermale de Balaruc-les-Bains ?

La source thermale de Balaruc-les-Bains est une résurgence du pli Ouest, aquifère karstique qui constitue la principale ressource en eau potable et thermale du territoire.

Partie il y a **100 000 ans** des Causses d'Aumelas et de la montagne de la Gardiole, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains provient de **sources naturelles profondes situées à plus de 2 000 mètres de profondeur**. Elle remonte naturellement à la surface à la faveur de failles géologiques, filtrée au fil des millénaires dans des couches rocheuses qui l'enrichissent en oligo-éléments. **Sa composition est un mélange d'eaux très anciennes, datant d'environ 150 000 ans avant JC, et d'eaux plus récentes (avant 1950) issues de réservoirs moins profonds**. Elle fait partie des eaux les plus chaudes et les plus minéralisées du Languedoc.

Comment sont alimentées les installations thermales ?

Captée entre 120 et 404 mètres de profondeur à une température naturelle comprise entre 37°C et 49°C, l'eau est directement acheminée vers l'établissement thermal où sa **qualité bactériologique** est rigoureusement contrôlée (25 000 analyses/an).

Dem'Eaux Thau

Des recherches menées par les scientifiques de BRGM (Bureau de Recherches Géologiques et Minières), du CNRS (Centre National de la Recherche Scientifique) et de l'Université de Montpellier ont permis de mieux comprendre le fonctionnement de « l'hydrosystème » de Balaruc-les-Bains.

EN SAVOIR PLUS



SCANNEZ LE QR CODE
AVEC VOTRE SMARTPHONE

www.eaux-thermales-balaruc.com



Les caractéristiques et vertus santé de l'eau thermale

Une eau aux vertus curatives en rhumatologie et phlébologie.

Riche en bicarbonates et en oligo-éléments, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains **est préconisée pour soulager les affections en rhumatologie et phlébologie.**

Ce mélange d'eaux chaudes et salées, résultant du milieu marin originel, **facilite la mobilisation articulaire** lors des soins. Les soins proposés en rhumatologie sont dits « chauds » et agissent en combinant des actions de type anti-inflammatoires, antalgiques, myorelaxantes, décongestionnantes, décontractantes.

Sa forte concentration en sels minéraux et oligo-éléments a des effets bénéfiques sur les jambes lourdes et les crampes nocturnes. Les soins proposés en phlébologie sont dits « froids » et ont des effets stimulants et tonifiants. Ils favorisent l'assouplissement des tissus cutanés et la diminution des oedèmes.

Sur le plan dermatologique, l'eau thermale est à la fois régénérante et protectrice.

EN SAVOIR PLUS



SCANNEZ LE QR CODE
AVEC VOTRE SMARTPHONE

www.eaux-thermales-balaruc.com

Une eau chlorurée, sodique, sulfatée, calcique, magnésienne et également riche en carbonates.

CARACTÉRISTIQUES MINÉRALES DE L'EAU THERMALE DE BALARUC-LES-BAINS

CATIONS MG/L	ANIONS MG/L
Calcium 660	Chlorure 9 150
Magnésium 510	Bicarbonique 550
Sodium 4 900	Sulfates 1360
Potassium 180	Bromures 27.6
Fer 0.10	Métaux :
Manganèse 0.042	Fer 50 µg/L
Aluminium 0.02	Manganèse 65 µg/L
Arsenic <0.005	

Une eau bienfaitrice pour la barrière cutanée

L'eau thermale de Balaruc-les-Bains a fait l'objet de nombreuses études afin d'en déterminer les propriétés et les vertus.

Une étude génomique démontre qu'elle possède des propriétés régénérantes, antalgiques, anti-inflammatoires et protectrices de la barrière cutanée.

Nos cures rhumatologie

Cures médicales de 18 jours

Des soins spécifiques 100% eau thermale

Des soins très ciblés prescrits par votre médecin thermal, selon votre forfait thermal et vos besoins.

- Illutation de boue thermale (exclusivité de Balaruc-les-Bains)
- Massage sous eau thermale
- Hydro-aérobains
- Hydrojet du dos
- Affusion dorsale
- Douche aux jets
- Étuves mains / étuves pieds
- Mobilisation
- Piscine en immersion

L'EAU QUI VOUS SOIGNE EFFICACEMENT

93 % DES CURISTES

ont constaté une diminution de la douleur après cure

93 % DES CURISTES

constatent que leur mobilité est améliorée

80 % DES CURISTES

font part d'une réduction de leur consommation de médicaments

Source enquête de satisfaction, suivi déclaratif par sondage dématérialisé de la SPLETH auprès de 9170 curistes en 2023. Chaque résultat est mesuré sur une échelle de 0 à 5.

Quelles affections soigne-t-on en rhumatologie ?

L'ARTHROSE

- L'arthrose du rachis et ses conséquences radiculaires : névralgie cervico-brachiale, névralgie intercostale, cruralgie, sciatique
- L'arthrose des articulations périphériques (hanches, genoux, chevilles, mains)
- Les conséquences des troubles statiques vertébraux
- L'hyperostose vertébrale engainante

LES RHUMATISMES ABARTICULAIRES

- Périarthrite de l'épaule et de la hanche.
- Épicondylite et épitrochléite.
- Tendinites et bursites.

LES RHUMATISMES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES (en dehors des poussées évolutives)

- Spondylarthrite ankylosante.
- Rhumatisme psoriasique.
- Polyarthrite rhumatoïde.

LES RHUMATISMES METABOLIQUES

- La goutte
- La chondrocalcinose articulaire

LES SEQUELLES DES TRAUMATISMES OSTEO-ARTICULAIRES

LES CONSÉQUENCES RHUMATOLOGIQUES DE L'OSTÉOPOROSE

LES ALGODYSTROPHIES

LA FIBROMYALGIE





« La cure thermale conduit à diminuer significativement la douleur, à restaurer la fonction articulaire et à améliorer la qualité de vie. »

DR HUGUES DESFOUR
Rhumatologue, Médecin thermal

RÉSERVEZ VOTRE CURE EN LIGNE



SCANNEZ LE QR CODE
AVEC VOTRE SMARTPHONE

www.eaux-thermales-balaruc.com

Les soins de la cure rhumatologie

Les soins chauds à l'eau thermale qui vous calment et vous apaisent

ILLUTATION DE BOUE THERMALE

Unique en France, brevetée et plusieurs fois récompensée. Vous êtes allongé sur un lit d'illutation, des buses positionnées par l'agent thermal diffusent une boue liquide et onctueuse à l'eau thermale de Balaruc-les-Bains selon la prescription du médecin thermal.

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

Tellement appréciée pour son action anti-inflammatoire, antalgique et myorelaxante.

Durée du soin : 13 minutes

Le + de ce soin

Le péloïde de Balaruc-les-Bains, un assemblage 100% naturel et français étudié pour son efficacité et composé :

de l'eau thermale de Balaruc-les-Bains, mélange d'eaux très anciennes, datant d'environ 150 000 ans avant JC, et d'eaux plus récentes (avant 1950) issues de réservoirs moins profonds.

+ de l'argile naturelle sélectionnée (mélange de trois argiles naturelles françaises), mélangée à l'eau thermale suivant des proportions définies.

L'eau thermale de Balaruc-les-Bains est l'élément le plus important pour ses vertus bienfaitrices et **compose près de 77% de la boue thermale utilisée sur place.**

L'objectif est d'optimiser son apport bénéfique pour le patient.



Le procédé d'application de boue thermale de Balaruc-les-Bains, breveté, a été récompensé au congrès de l'ESPA (European Spas Association), le 21 mai 2015 en Pologne, puis le 26 novembre 2015 par l'association Française des Techniques Hydrothermales !



Illutation de boue thermale
UNIQUE EN FRANCE

HYDRO / AÉRO BAIN

Le moment de détente efficace

Vous vous délassiez 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 comprimé (aérobain) provoquent un massage décontractant et relaxant du corps.

Un moment pour soi, décontractant et relaxant.

Un soin aux vertus antalgiques, drainantes et myorelaxantes.

Durée du soin : 20 minutes



PISCINE EN IMMERSION

Détente thermale 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



Les soins de la cure rhumatologie

MASSAGE SOUS EAU THERMALE

L'expertise manuelle du soignant

Vous êtes allongé sous une rampe d'eau thermale et le masseur-kinésithérapeute vous masse en utilisant des techniques manuelles en fonction des besoins de chaque curiste et selon la prescription médicale du médecin thermal.

Son action est réputée pour ses vertus décontractantes et antalgiques.

Durée du soin : 10 minutes



DOUCHE AUX JETS

Douche individuelle

Pour agir avec tonicité et précision

En exclusivité à Balaruc-les-Bains, cette douche est effectuée par un agent thermal à l'aide de deux jets d'eau.

Elle est indiquée pour son effet général stimulant et antalgique et ses bienfaits localisés sur les muscles du rachis et dans son ensemble sur les ceintures scapulaires et pelviennes.

Les jets peuvent être pleins ou brisés selon la prescription médicale.

Ce soin agit en massage musculaire et veinotonique et procure un effet général stimulant et antalgique.

Durée du soin : 3 minutes

MOBILISATION

Retrouver de la souplesse articulaire

Les séances de mobilisation active en piscine thermale sont dirigées par un masseur-kinésithérapeute alors que vous êtes immergé dans une piscine d'eau thermale.

La température de l'eau facilite les mobilisations articulaires. Les propriétés de l'eau antalgiques et anti-inflammatoires permettent une amélioration de la mobilité et de l'amplitude articulaire.

L'effet de la poussée d'Archimède libère les membres et favorise des mouvements qui seraient difficiles hors de l'eau.

Ce soin est particulièrement indiqué pour ses effets antalgiques et myorelaxants qui permettent de conserver ou de retrouver une souplesse articulaire.



HYDROJETS DU DOS

Les bienfaits ciblés des jets massants

Immergés dans une piscine d'eau thermale, les jets de forte pression procurent un massage décontractant sur des zones ciblées (par la prescription médicale) de l'ensemble du dos.

Le soin de massage décontractant à l'eau thermale, effet antalgique ostéoarticulaire et drainage musculaire.

Durée du soin : 10 minutes



AFFUSION DORSALE

Dénouer ses tensions

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

Le soin doux, drainant et antalgique qui vous apporte relaxation musculaire.

Durée du soin : 5 minutes

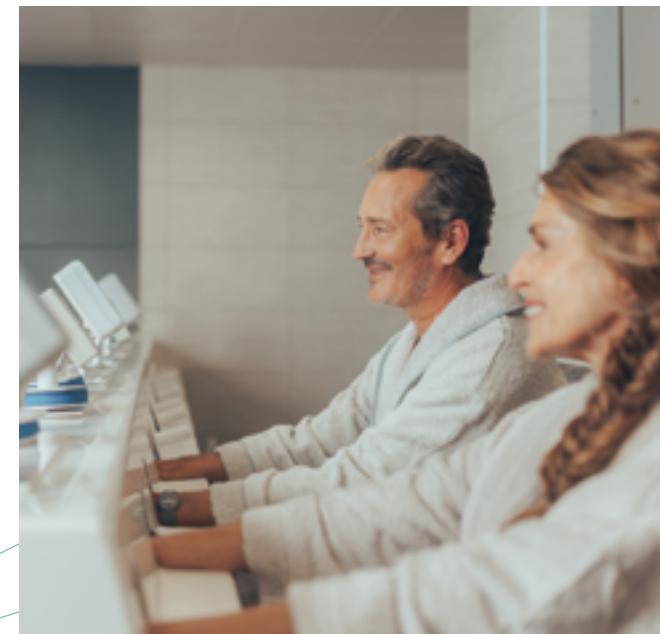
ÉTUVES MAINS / ÉTUVES PIEDS

La vapeur d'eau qui soigne

Un grand soulagement procuré par ce soin qui traite toutes formes de rhumatisme et soulage les douleurs des mains, poignets et pieds grâce à la diffusion de vapeur d'eau thermale.

Le soin adapté pour les extrémités du corps, **antalgique et décongestionnant.**

Durée du soin : 10 minutes





Nos cures phlébologie

Cures médicales de 18 jours

Des soins spécifiques 100% eau thermale

Des soins très ciblés prescrits par votre médecin thermal, selon votre forfait thermal et vos besoins.

- Massage sous eau thermale
- Hydrojet des jambes
- Couloir de marche
- Bain massant des jambes
- Affusion des jambes
- Compresses froides

93% DES CURISTES

constatent une amélioration de leur qualité de vie.

Source enquête de satisfaction, suivi déclaratif par sondage dématérialisé de la SPLETH auprès de 9170 curistes en 2023. Chaque résultat est mesuré sur une échelle de 0 à 5.

Quelles affections soigne-t-on en phlébologie ?

- L'insuffisance veineuse chronique, avec ou sans troubles cutanés secondaires
- Les suites et les séquelles des thromboses veineuses profondes (syndrome post-thrombotique)
- La prévention des ulcères de jambes
- L'insuffisance veineuse superficielle : varices et varicosités
- Les œdèmes d'origine veineuse ou lymphatique
- Les problématiques de pigmentation
- L'eczéma variqueux
- Les dermites ocres
- Les atrophies blanches
- Les cicatrices d'ulcère

RÉSERVEZ VOTRE CURE EN LIGNE



SCANNEZ LE QR CODE
AVEC VOTRE SMARTPHONE
www.eaux-thermales-balaruc.com



« La cure thermale conduit à diminuer significativement les œdèmes et les douleurs dans l'insuffisance veineuse chronique »

DR HUGUES DESFOUR
Médecin thermal

Les soins de la cure phlébologie

Les soins froids à l'eau thermale qui vous dynamisent et vous régènèrent

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. Ce parcours comprend différentes expériences : marche sur un tapis de fines bulles, jets latéraux massants et décontractants, zone de galets avec changements d'inclinaison du sol.

Ce soin agit en **massage circulatoire naturel des chevilles, de la voûte plantaire et des jambes associé à l'action musculaire drainante de la marche à contre-courant. Il favorise le retour veineux.**

Véritable rééducation vasculaire, soin incontournable et complet pour des résultats avérés.

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 des bulles d'air. Ce soin a un **effet stimulant de la circulation veineuse potentialisé par l'effet de vasoconstriction et de vasodilatation.**

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 et des troubles fonctionnels de l'insuffisance veineuse, crampes et impatiences.

Ce soin agit également sur la diminution de l'œdème.

Durée du soin : 10 minutes



MASSAGE SOUS EAU THERMALE

L'expertise manuelle du soignant

Allongé sous une rampe d'eau thermale en pluie, vous bénéficiez d'un massage doux à visée circulatoire et drainante pratiqué par un masseur-kinésithérapeute selon la prescription du médecin thermal.

Son action est reconnue sur l'amélioration du retour veineux des jambes, la diminution des œdèmes et l'assouplissement des tissus. Ce soin a également un effet bénéfique sur les troubles trophiques de la peau.

Durée du soin : 10 minutes



HYDROJETS DES JAMBES

Le soin bouillonnant de fraîcheur

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, le long du système veineux. 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. Ce soin a un effet anti-œdème.

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 en alternance de température pour un massage léger de la surface des jambes avec une action ciblée assouplissante, vasoconstrictrice et vasodilatatrice des tissus superficiels.

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

Durée du soin : 5 minutes



Soin Cocon Thermal

Une expérience différente de l'affusion thermique.

Ce soin innovant et complet a été développé par nos équipes en collaboration avec les médecins thermaux de la station et une entreprise spécialisée dans les équipements thalasso / thermalisme et spa.

Allongé sur le dos ou le ventre et enveloppé dans un écran, le curiste bénéficie selon ses besoins d'une affusion douce d'eau thermale localisée sur les membres supérieurs / inférieurs ; en alternance (douche écossaise), ou même diffusée sur corps complet.

En **phlébologie**, la brumisation d'eau thermale à 28°C favorise l'élimination des toxines, la diminution de la rétention d'eau et a une action drainante sur la cellulite.

Prodigué en cure **post-cancer**, ce soin localisé à températures alternées (douche écossaise) sur les membres supérieurs du corps a une action drainante, tonifiante et régénérante.

La douche affusion de 35°C favorise la détente musculaire, le bien-être et a une action anti-stress.

Pour le confort du patient, nous pouvons chauffer le cocon au moyen d'un enveloppement de vapeur d'eau pour un sentiment de bien-être et un effet cocooning.

Durée du soin : 10 minutes

NOUVEAUTÉ !





« **CURE DOUBLE ORIENTATION !**
SOIGNER ses affections de
rhumatologie et phlébologie en
même temps, c'est POSSIBLE ! »

6 soins thermaux par jour au lieu de 4 grâce à la seconde orientation. La meilleure façon de doubler l'efficacité de sa cure à Balaruc-les-Bains.



Pour les curistes qui souhaitent
prolonger les bienfaits de leur cure

Pour les accompagnants qui
souhaitent s'accorder une pause

Les escales thermales
5 jours / 5 soins par jour
249 €

Renseignez-vous
à l'espace FORME ET SANTÉ,
au 04 67 51 76 01
ou sur mini-cure.fr

Une cure thermale après un cancer du sein ? Un moment pour vous retrouver

Le cancer du sein touche chaque année en moyenne 50 000 femmes qui vont bénéficier de multiples traitements qui peuvent engendrer des séquelles physiques et psychologiques, sans oublier les douleurs induites par les traitements hormonaux. Les Thermes de Balaruc-les-Bains vous proposent un accompagnement en cure thermale adapté à vos attentes.

Une cure rhumatologie ou rhumato-phlébologie

Cette cure médicalisée de 18 jours (prise en charge à 100% dans le cadre de l'ALD) vous apporte une diminution significative des douleurs avec effet rémanent et un assouplissement des tissus lésés. Cette cure thermale bénéfique favorise un sommeil apaisé (amélioration de l'endormissement, diminution des réveils nocturnes) et une baisse du niveau de stress et d'anxiété.

Complétez votre cure grâce au programme AGIR

En intégrant la cure thermale, vous faites maintenant partie du programme «AGIR» contre la douleur.

Vous êtes libre d'associer à votre cure thermale des soins complémentaires et de consacrer du temps pour vous retrouver et vous reconstruire physiquement et psychologiquement.

Activité physique adaptée, diététique, sophrologie, hypnose, etc. sont des soins préconisés et proposés au sein des thermes.

Libre de choix (en quantité et qualité) vous pourrez être conseillée par votre médecin thermal et/ou les hôtesses de l'espace « forme et santé » lors de votre accueil.

En 2022, une étude observationnelle a été réalisée à Balaruc-les-Bains par la doctoresse Hélène Gourdon « douleurs sous hormonothérapie dans le post-cancer du sein et thermalisme à Balaruc-les-Bains » (DIU pratique médicale en station thermale) qui prouve l'amélioration de l'état de santé global par les bienfaits thérapeutiques de nos eaux et la qualité du parcours de soins.

Vous recherchez une cure spécifique pour soulager vos douleurs chroniques ? Demandez à être recontacté par notre équipe pour déterminer la cure thermale et le parcours santé que nous pouvons vous proposer.



CONTACTEZ LA CURE
EN SCANNANT CE QR CODE AVEC VOTRE SMARTPHONE



Un parcours thermal au sein du programme NOVASEIN

**Balaruc
les Bains**
EAU THERMALE

ICM
Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurelle

En 2022, un partenariat d'excellence est signé entre les Thermes de Balaruc-les-Bains et l'ICM et constitue un projet unique en France.

Au-delà des propriétés thérapeutiques de nos eaux, ce partenariat est garant de la qualité de nos soins post-cancer du sein. La cure thermale est intégrée dans le programme NOVASEIN de l'ICM.

Les personnels des thermes, les infirmier(es), les médecins bénéficient de formations et d'échanges avec les équipes pluridisciplinaires de l'ICM afin de vous apporter attention, professionnalisme et mieux-être.

Outre les échanges entre les deux structures, ce partenariat permet de porter une attention aux aidants, et de prendre soin du personnel soignant, pour mieux prendre soin de vous.

Les thermes s'inscrivent dans le mieux-être, la qualité de vie avec des soins plaisir, de la rigueur professionnelle et de l'attention.



Agir contre les douleurs chroniques

Prendre soin de son corps, son cœur et son esprit

« La douleur, la fatigue, l'insomnie : les vaincre, c'est possible grâce à la cure thermale à Balaruc-les-Bains »



Dr P. GINIES

Dr Patrick GINIES - Chef de service de Douleur du CHU de Montpellier Président honoraire du Collège National des Médecins de la douleur animera sur la saison 2023 un **cycle de conférences thérapeutiques**.

« Que vous soyez porteur de douleurs chroniques à cause de la fibromyalgie, de la fatigue chronique ou de la polyarthrose, une étude scientifique menée à travers les centres d'hydro-balneothérapie français, a prouvé le bénéfice pour les curistes du soulagement des douleurs, jusqu'à plusieurs mois après la cure.

Les trois semaines de soins attentifs dans le centre thermal moderne et l'environnement climatique exceptionnel de Balaruc-les-Bains, vous redonneront santé et bien-être.

Les soins et la détente que vous prodiguez les programmes individualisés, réalisés dans ce cadre méditerranéen lumineux, amplifiés par les bienfaits des eaux de Balaruc, régénéreront votre corps, renforceront votre élan vital et enrichiront votre esprit.

Je vous donne rendez-vous à partir de la prochaine saison. En complément des soins de votre cure, vous bénéficierez de conférences thérapeutiques dispensées par mes soins, lors desquelles je partagerai mes conseils pour vous aider à comprendre et surtout pour retrouver la capacité d'aller vers la guérison de la fibromyalgie. Ainsi durant la cure, une harmonie du corps du cœur et de la tête, se mettra en place pour un bien-être en santé durable. »

A très bientôt,

Dr Patrick GINIES

L'expertise thermique

Dès la réservation et l'accueil, votre satisfaction est notre priorité

Chez **Balaruc-les-Bains Eau thermique**, les équipes de la réservation puis de l'accueil vous renseignent, vous aident à construire votre séjour et vous conseillent tout au long de votre cure.



Les métiers du soin, une expertise thermique reconnue

Vos soins sont prodigués par des professionnels permanents (**agents, kinés, responsables**) formés aux **techniques thermales uniques** à Balaruc-les-Bains et qui perfectionnent régulièrement leurs **connaissances thérapeutiques** ou leur savoir-être dans l'écoute et l'accompagnement des patients.

Un **service d'infirmier(e)s dédié** est présent quotidiennement pour apporter premiers soins et conseils. Tout au long du séjour une équipe d'intervenants diplômés vous propose des activités santé pour compléter l'efficacité de votre séjour et agir sur votre mieux vivre durablement.



Un établissement unique en France

Comment fonctionne le plus spacieux et innovant des établissements thermaux.

Le service technique qui comprend l'exploitation et la maintenance, œuvre de jour comme de nuit pour faire fonctionner les installations.

Unique en France, ce service est également en recherche permanente pour créer et adapter de nouveaux soins et mener des **projets innovants** touchant aux installations ou à la maîtrise de notre impact.

Au quotidien ce sont aussi les services supports dédiés à l'administration, la gestion des ressources humaines, la comptabilité et les finances, l'informatique, le développement commercial, la gestion de projet, le juridique, la qualité, la sécurité, la promotion qui assurent le bon fonctionnement de l'activité thermale, conçoivent l'offre et l'accueil de demain et organisent les moyens dédiés.



Une qualité des équipements certifiée Aquacert



Nous produisons un service médical prescrit et reconnu dans un établissement dont les installations affichent une **sécurité sanitaire de très haut niveau**.

Une blanchisserie en interne prend soin du linge de la cure, un service d'hygiène de jour et de nuit assure la propreté des installations.

Notre **laboratoire d'analyse et de recherche & développement** surveille et garantit la sécurité sanitaire de l'établissement en assurant des prélèvements et un suivi rigoureux de la qualité de nos installations. Il constitue également un centre de recherche dédié à notre connaissance de l'eau thermale.

EN SAVOIR PLUS



SCANNEZ LE QR CODE
AVEC VOTRE SMARTPHONE
www.eaux-thermales-balaruc.com

Les médecins de la cure

Dès votre arrivée en cure et durant tout votre séjour thermal, il vous prescrit les soins adaptés en fonction de votre orientation et de vos besoins de santé. Il est votre référent pendant vos 18 jours de cure et collabore avec l'établissement dans toutes les décisions importantes liées au séjour ou aux soins, il s'agit de votre médecin thermal.

Dr ATTAL Alain

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifié en médecine thermale.

Résidence des Bains (RDC) - Passage des Bains

04 67 48 92 67

Dr AYED Sonia

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Capacité d'Hydrologie et de Climatologie

médicale - DU de nutrition - Orientation homéopathie

Résidence du Parc, 18 avenue Pasteur

04 67 53 51 73 ✉ docteursoniaayed@gmail.com

Prenez rdv sur www.doctolib.fr

Dr BARBRY-QUEUDOT Béatrice

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Capacité d'Hydrologie et de Climatologie Médicales.

Résidence les Naiades Bât.3, 10 Allée des Sources.

04 67 48 80 11

Dr BERNARD BIZOS Laurence

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

DIU Pratique médicale en station thermale

Résidence du Parc – 18 avenue Pasteur

04 67 43 27 51

Dr CRISTIANI Pierre

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Résidence du parc – 18 avenue pasteur

04 67 43 27 51

✉ medecine.thermale.leparc@gmail.com

Dr CROS Paul

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifié en médecine thermale.

Résidence Le Sévigné Thermal - Passage des Bains

04 67 48 50 29 - Fax 04 67 43 99 85

Dr DAPOIGNY Jennifer

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

DIU Pratique médicale en station thermale - Nutritionniste.

Résidence Lou Biau - Hall 4.

19 avenue des Thermes Athéna

04 67 80 74 28

✉ dr.lenoardapoigny@gmail.com

Dr DELOISON Claire

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifiée en médecine thermale.

Capacité de médecine du sport.

Résidence Lou Biau - Hall 4.

19 avenue des Thermes Athéna

04 67 48 82 10

✉ dr-delouison.claire@hotmail.com

Prenez rdv sur www.maiia.com

Dr DESFOUR Hugues

THERMALISTE RHUMATOLOGUE

Qualifié en médecine thermale.

Résidence du Parc - 14 Avenue Pasteur

04 67 48 50 63 ✉ hugues.desfour@orange.fr

Dr FAOUR Imad

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

DIU Pratique médicale en station thermale.

Résidence du Parc, 18 avenue Pasteur

04 67 53 51 73

Prenez rdv sur www.doctolib.fr

Dr GAZANHES-JUAN Sylvie

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Capacité d'hydrologie et climatologie médicales.

Résidence Le Sévigné Thermal -

Passage des Bains

04 67 48 51 88 ✉ juanthermal34@orange.fr

Dr GOURDON Hélène

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

DIU Pratique médicale en station thermale

Résidence du Parc - 14, Avenue Pasteur

04 67 48 50 63 ✉ helene.larnac@gmail.com

Dr JIMENEZ Nicolas

THERMALISTE GENERALISTE

Qualifié en médecine thermale.

Résidence Sévigné 1 - 1 avenue Pasteur

04 67 48 00 67

✉ dr.jimenez.nicolas@orange.fr

Prenez rdv sur www.cabinetbalaruc.fr

DR JOURDAN Christophe

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifié en médecine thermale.

Capacité de Biologie et de Médecine du Sport

Résidence Le Sévigné Thermal

Passage des Bains

04 67 78 27 65

✉ drjourdan.christophe@gmail.com

Dr LE CAR Fabrice

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Capacité d'hydrologie et de climatologie.
Résidence Isis - 270 avenue des Hespérides
04 67 48 65 95 ✉ dr-lecar-balaruc@sfr.fr

Dr LENOIR Philippe

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

DIU Pratique médicale en station thermale -
DU alimentation santé et micronutrition.
Résidence Lou Biau - Hall 4
19 avenue des Thermes Athéna
04 67 80 74 28
✉ dr.lenoirdapoigny@gmail.com

Dr MALKANI Pierre-Marie

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifié en Médecine thermale.
Résidence du parc - 14 Avenue Pasteur
06 13 94 08 75
Prenez rdv sur www.doctolib.fr

Dr MARY Jérôme

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

19, Avenue des Thermes Athéna
04 67 48 50 01
✉ docteurmarybalaruc@gmail.com

Dr REZKALLAH Mansour

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Résidence l'Apolloïde - 11 Rue Montgolfier
04 67 48 75 75 - 07 62 33 04 21

Dr RIVALLAND-LENTZ

Christine

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifiée en médecine thermale.
Résidence du Parc - 18 avenue Pasteur
04 67 43 27 51 ✉ c.rivallandlantz@gmail.com

LES ACTIVITÉS SANTÉ

*Complétez l'effet de votre cure en renouant avec
de l'activité physique adaptée,
de la relaxation ou de l'hypnothérapie,
la naturopathie, et bien plus encore.*



Le pack ACTIVITÉS SANTÉ 100 €
5 activités durant votre séjour



Balaruc les Bains

EAU THERMALE

Soins effet cure et
produits dermatologiques



Boutique des Thermes
www.balaruc-dermatologie.com



Réservez votre cure

1 VOUS CONSULTEZ VOTRE MEDECIN

La cure est un acte médical. Pour donner lieu à un remboursement, elle doit obligatoirement et préalablement être prescrite par un médecin.

-> **Vous consultez votre médecin** (généraliste ou spécialiste) qui vous prescrit une cure thermale et remplit votre demande de prise en charge administrative. Sur ce document, il précise la ou les orientations thérapeutiques et le lieu de cure.

-> Après l'avoir complétée, **vous envoyez la demande de prise en charge à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie**, accompagnée de la déclaration de ressources. *Le retour de votre prise en charge doit vous parvenir dans un délai de 1 mois.*

-> Dès réception **vérifiez les informations** de votre prise en charge (nom, station thermale, orientation thérapeutique, l'ordre en cas de double orientation, l'année de validité).

Les prises en charge délivrées en décembre sont valables pour toute l'année qui suit, celles délivrées en octobre ou novembre, sont valables seulement jusqu'au 31 mars de l'année qui suit. En cas d'erreur, prenez contact avec votre Caisse d'Assurance Maladie.

2 VOUS RÉSERVEZ VOTRE CURE

-> en ligne sur www.eaux-thermales-balaruc.com

-> en envoyant un mail à accueil.reservation@thermesbalaruc.com

-> ou en contactant le **service réservation** au **04 67 51 76 01**

Pour valider votre inscription, vous devez joindre le règlement des arrhes d'un montant de 50 € par personne. (Paiement en ligne, lien de paiement transmis ou chèque libellé au nom de la SPLE THERMES BALARUC-LES-BAINS)

Cette mesure ne s'applique pas aux assurés sociaux suivants :

- *Les Accidents du Travail AT (selon la validité de la prise en charge)*
- *Les Affections à Longue Durée ALD (si la pathologie pour laquelle vous êtes en ALD est en rapport avec votre prise en charge de cure)*
- *Les ayants droit de la CMU (Couverture Maladie Universelle)*

Vous devez nous fournir la photocopie de la prise en charge à 100% valable pour l'année au cours de laquelle la cure est effectuée, afin de justifier la dispense d'avance sur réservation.

Conseil : Pensez à réserver à l'avance pour avoir plus de choix de dates.

Les mois les plus fréquentés sont septembre, octobre et novembre.

3 VOUS RÉSERVEZ VOTRE HÉBERGEMENT

Après confirmation de votre cure par les Thermes, vous pouvez réserver votre hébergement auprès de l'**office de tourisme de Balaruc-les-Bains** au **04 67 46 81 46** ou sur www.balaruc-les-bains.com

Il est fortement conseillé d'attendre la confirmation de réservation de l'établissement thermal avant d'arrêter la réservation de votre hébergement.

4 VOUS PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

-> Avant de débuter votre cure, vous prenez rendez-vous avec un médecin thermal de la station. (liste fournie par nos soins)

-> Rassemblez tous les documents dont vous aurez besoin sur place si vous n'avez pas déjà complété votre dossier avant votre arrivée :

- Le courrier de confirmation de réservation
- La prise en charge de votre caisse d'assurance maladie (en cas de non présentation de celle-ci, un chèque de la totalité du forfait thermal vous sera demandé et encaissé) en fin de séjour (dernier jeudi).
- L'attestation de droits de votre régime d'assurance maladie
- La carte de mutuelle ou la prise en charge de votre mutuelle si celle-ci a un accord de convention avec notre établissement
- Préparez le nom et coordonnées de votre médecin prescripteur qui devront être communiqués à l'hôtesse au moment de l'inscription
- Un moyen de paiement

Maiia

Facilitez votre inscription en vous connectant sur

www.maiia.com

et en prenant rendez-vous avec une conseillère de l'établissement thermal.

Finis l'attente, tout est prévu avant votre arrivée !



*Préparez votre séjour avec
le guide pratique de la cure
« Claquettes et bonnet de bain »
(conseils, plans, etc)*



Tous les lundis

Vous êtes primo curiste ?

A votre arrivée, vous pourrez participer aux **rencontres primo curistes (tous les lundis)** pour bénéficier de conseils pour une cure en toute sérénité.



Combien coûte la cure thermale ?

Votre cure thermale de 18 jours (forfait thermal)

Les tarifs de la cure médicalisée sont fixés selon la loi n°2013-1203 du 23 décembre 2013 de financement de la sécurité sociale qui instaure le Tarif Forfaitaire de Responsabilité (TFR) et le Prix Limite de Facturation (PLF).

Les Thermes de Balaruc-les-Bains appliquent le Prix Limite de Facturation (PLF), déterminé en fonction de l'orientation thérapeutique et du type de forfait prescrit par le médecin thermal. Il s'agit du prix maximum qui peut vous être facturé. Il est fixé annuellement par l'Assurance Maladie.

LE TARIF DE LA CURE se décompose de la façon suivante :

Tarif Forfaitaire de Responsabilité (TFR) + Complément Tarifaire (CT) = Prix Limite de Facturation (PLF)

	CURISTE A	CURISTE B
	Assuré à un régime de santé obligatoire	Assuré bénéficiaire de la Complémentaire Santé Solidaire
BASE : le Tarif Forfaitaire de Responsabilité (TFR)	% de prise en charge déterminé par l'Assurance Maladie (au minimum 65%)	100% de prise en charge par l'Assurance Maladie
+	+	+
Le Complément Tarifaire	A la charge du curiste	Exonéré
	<p>PLF = CT + TFR</p> <p>à la charge du curiste : Le CT + 35% maximum du TFR</p> <p>TFR — PLF</p>	<p>PLF = TFR</p> <p>Le curiste n'a rien à régler</p> <p>TFR — PLF</p>

Le Tarif Forfaitaire de Responsabilité – TFR

Il s'agit du tarif de base conventionnel qui est appliqué et variable selon l'orientation thérapeutique de votre cure. Le taux de prise en charge par votre régime d'Assurance Maladie est à hauteur minimale de 65%.

Le Prix Limite de Facturation – PLF

Il s'agit du prix maximum qui peut vous être facturé. Il est fixé annuellement par l'Assurance Maladie. En règle générale, Il reste donc à votre charge 35% du TFR (c'est le ticket modérateur) + le Complémentaire Tarifaire. Ce montant est susceptible d'être pris en charge par votre Complémentaire Santé (mutuelle, assurance, ...) selon votre contrat. Par solidarité en faveur des curistes aux revenus les plus modestes, les bénéficiaires de la CMU-C ou de l'Aide à l'acquisition d'une Complémentaire Santé (ACS) sont exonérés du complément tarifaire. Sont exclus : les prises en charge à 100% en ALD, maladies professionnelles, accidents du travail ou des invalides de guerre (art. L115), états indépendants du niveau de ressources de l'assuré.

Le Complément tarifaire - CT

Ce complément a été voté en 2014 lors de la loi de financement de sécurité sociale et est encadré conventionnellement. Il a été créé alors que le tarif forfaitaire de responsabilité était gelé (jusqu'en 2017) et que néanmoins il y'avait nécessité à intégrer l'évolution des charges d'exploitations (énergie, matières premières, ressources humaines) supportées par les établissements thermaux.

Vos frais médicaux

Vous réalisez 3 consultations avec le médecin thermal (80 € minimum).

- 70% sur la base des tarifs conventionnels
- ou 100% de ce même tarif en cas d'exonération du ticket modérateur

Vos frais d'hébergement

(remboursement soumis au plafond de ressources)

- 65 % sur la base d'une participation forfaitaire de votre Caisse fixée à 150,01 € soit 97,50 €

Vos frais de transport

(remboursement soumis au plafond de ressources)

Par train ou voiture, sur la base d'un aller/retour SNCF 2e classe (pièces justificatives demandées)

- 65 % du prix du billet
- ou 100 % en cas d'exonération du ticket modérateur

EXEMPLE : Coût d'une cure Rhumatologie
comprenant 9 massages (RH3) pour un assuré
présentant une prise en charge à **65%**

Forfait thermal RH 3
(63 séances)

TFR = 536,14 €

+ CT = 96,59 €

Complément de
9 massages

TFR = 118,97 €

+ CT = 21,44 €

TOTAL du forfait de cure (PLF total) 773,14 €

LA PRISE EN CHARGE :

• % du forfait de base RH3 pris en charge : **536,14 € x 65% = 348,49 €**
(part prise en charge que vous n'avancez pas)

• % du complément de 9 massages pris en charge :
118,97 € x 65% = 77,33 € (part prise en charge que vous n'avancez pas)

Total de la prise en charge par l'Assurance Maladie : 425,82 €

Budget restant à votre charge (part mutuelle 229,29 + CT 118,03) = **347,32 €**
Contactez votre mutuelle afin d'étudier si les conditions de votre contrat prévoient une prise en charge de ce montant.

UNE QUESTION, UN CONSEIL ? RENDEZ-VOUS SUR

www.eaux-thermales-balaruc.com RUBRIQUE LA FOIRE AUX QUESTIONS



Les forfaits de la cure médicalisée

CURE DE 18 JOURS (Prise en charge par les caisses d'assurance maladie)

Tarifs assurés sociaux applicables au 13 mai 2024 (sous réserve de modifications)

Les prix des forfaits agréés selon les différentes orientations thérapeutiques et prescriptions médicales sont donnés à titre indicatif et restent soumis à d'éventuelles modifications légales ou conventionnelles notamment de la part de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie. Les prises en charge à 100% concernent les 18 jours de cure effectués dans leur intégralité. La cure thermale à Balaruc-les-Bains démarre le lundi et se termine le samedi inclus. En cas d'absence, autre que les 3 circonstances suivantes : maladie, hospitalisation, force majeure (décès dans la famille par exemple), une cure interrompue ne donnera lieu à aucune prise en charge par l'assurance maladie. L'assuré devra régler au prorata, les jours effectués.

CURE RHUMATOLOGIE

	TFR	PLF
RH1 - 72 séances	574,51 €	678,02 €
RH2 (54 séances) + 18 séances piscine de mobilisation	459,55 € + 95,23 € = 554,78€	542,33 € + 112,39 € = 654,72 €
RH2 (54 séances) + 9 séances piscine de mobilisation + 9 séances massage sous l'eau	459,55 € + 47,83 € + 118,97 € = 626,35 €	542,33 € + 56,44 € + 140,41 € = 739,18 €
RH3 (63 séances) + 9 séances piscine de mobilisation	536,14 € + 47,83 € = 583,97 €	632,73 € + 56,44 € = 689,17 €
RH3 (63 séances) + 9 séances massage sous l'eau	536,14 € + 118,97 € = 655,11 €	632,73 € + 140,41 € = 773,14 €

CURE PHLÉBOLOGIE

	TFR	PLF
PHL1 - 72 séances	532,08 €	627,94 €
PHL3 (63 séances) + 9 séances massage sous l'eau	496,62 € + 118,97 € = 615,59 €	586,10 € + 140,41 € = 726,51 €

CURE AVEC DOUBLE ORIENTATION

	TFR	PLF
RHUMATOLOGIE + PHLÉBOLOGIE Forfait RH1 ou RH2 ou RH3 + PHL - 36 séances parmi : Aérobain local des jambes • Douche de pulvérisation des membres • Douche de forte pression sous immersion en piscine • Compresse • Couloir de marche	266,03 €	313,96 €
PHLÉBOLOGIE + RHUMATOLOGIE Forfait PHL1 ou PHL 3 + RH - 36 séances parmi : Piscine • Bain avec aérobain • Bain avec douche en immersion • Douche générale (dorsale) • Douche générale au jet • Douche de forte pression sous immersion en piscine • Illutation générale • Étuve locale	287,25 €	339 €





Les saisons de la cure thermale à Balaruc-les-Bains

Animations, conférences, musique, convivialité

Rejoignez-nous pour une expérience de cure thermale qui évolue au fil des saisons, offrant non seulement des soins bénéfiques mais aussi une immersion enrichissante dans l'histoire, la santé et le partage.



Le printemps, inaugurant la saison thermale dès le 27 février jusqu'au mois de mai, sera une plongée dans notre **histoire**, nos fondamentaux et nos **traditions**. Les thermes s'animeront de temps forts, incluant des conférences et des événements célébrant Balaruc-les-Bains : **destination santé depuis l'Antiquité**. À cette occasion, nous célébrerons également la grande fête internationale « **Escale à Sète 2024** ».

Côté santé, nous vous proposerons d'**AGIR contre les douleurs chroniques** en participant chaque semaine à un cycle de **conférences** et d'**activités collectives** dédiées aux douleurs chroniques et au sommeil.

La saison estivale, de juin à août, se consacrera à la santé, à la convivialité et au partage. Le BIEN VIVRE sera au cœur des conférences sur la santé, un calendrier d'**activités physiques estivales**, et le hall sera animé en harmonie avec les **festivités musicales, sportives et culturelles** du territoire.

Enfin, **l'automne** sera la saison du PRENDRE SOIN et de la BIENVUEILLANCE. Riche en **conférences** et **activités** dédiées. Cette saison sera également tournée vers la prévention, avec des partenariats clés dans la recherche contre le cancer et la reconnaissance des aidants.



Le club des amis de Balaruc-les-Bains

Parrainez des curistes et soyez-en récompensés !



Pour tout parrainage d'une cure médicalisée de 18 jours, recevez des points fidélité pour des bons cadeaux utilisables à la boutique des thermes, aux thermes (mini cures, activités santé, etc.) ou à La Parenthèse Obalia Institut.

Le petit café

Un petit café avant de commencer ou après vos soins ? Prenez le temps de déguster un café, un thé, un smoothie ou des viennoiseries en contemplant le Mont St Clair qui se reflète dans l'étang de Thau.



À partir du 1^{er} mars 2024 au sein de votre établissement thermal



LA PARENTHÈSE OBALIA
INSTITUT

Une oasis de bien-être nichée au cœur
de l'établissement thermal

Vous êtes conviés à une expérience sensorielle inédite dans ce nouveau lieu qui ouvrira ses portes le 1^{er} mars 2024 !

Nichée au 4^{ème} étage, dans un espace flambant neuf offrant une vue imprenable sur la paisible lagune de Thau, *La Parenthèse Obalia* vous invite à plonger dans un univers de détente et de soins raffinés.

Vous y retrouverez avant tout les équipes du spa Thermal O'balia, réputées pour leur excellence. Notre institut vous propose une carte de soins diversifiée, allant de l'esthétique aux soins complets pour le visage et le corps.

Vous aurez le plaisir de redécouvrir les soins emblématiques qui ont fait la renommée du Spa O'balia, mais également nos nouveautés exclusives, telles que le modelage au gel d'eau thermale aux vertus thérapeutiques ciblées.

La Parenthèse Obalia n'attend plus que vous, réservation possible dès le 8 janvier. Nous avons hâte de vous accueillir.

L'équipe de La Parenthèse Obalia !



Prenez le temps
de vous ressourcer...

SOINS DU CORPS ET DU VISAGE / MODELAGES
à partir de 29 €



www.obalia.fr

Balaruc-les-Bains et l'Archipel de Thau

Située sur une presqu'île au bord de la Méditerranée, faisant face à la cité maritime de Sète et au cœur de l'Archipel de Thau, la station de Balaruc-les-Bains regorge d'attrait touristiques qui rendront votre séjour riche en expériences et dépaysement.

Si singulier et tant pluriel !

L'Archipel de Thau conjugue, avec une volupté toute méditerranéenne, les plaisirs terrestres et maritimes. Suivre le littoral et sillonner les 14 communes, alanguies sur les rives de la lagune, est une véritable expérience sensorielle. Il y a le goût de l'iode, l'accent qui chante, la caresse du soleil, l'odeur des pins, le charme des vieilles pierres, les couleurs qui inspirent, la mer sans cesse recommencée et bien plus encore.

L'exaltation artistique

Au pays de Brassens, Paul Valéry et Jean Vilar, la culture n'est pas en reste. Véritable muse, Sète regorge d'ateliers d'artistes, de musées et de festivals. Musique, cinéma, poésie, photographie, peinture, street art... La création jaillit sous toutes ses formes, y compris dans la rue et sur les murs.

Une fabuleuse biodiversité

Avec plus de neuf zones classées Natura 2000, le territoire, qui s'étend de la Méditerranée au massif de la Gardiole, jouit d'une biodiversité exceptionnelle. Plusieurs centaines d'espèces remarquables, notamment l'hippocampe moucheté et le flamant rose, y sont recensées. Alternance de plages (20 kilomètres au total), plaines, garrigues, bois, vignobles, zones humides et forêts, cette partition naturelle, fantastique mais fragile, invite à la délicatesse.

En gastronomie aussi, l'aventure est savoureuse

Réputée pour ses huîtres, la lagune de Thau dont les rives sont émaillées de mas conchylicoles, déploie un large éventail culinaire. Ode à la Méditerranée, coquillages, poissons, tielles, rouille de seiche et autres encornets farcis épousent avec délice l'or des vignes. Picpoul de Pinet, Noilly Prat de Marseillan ou muscats de Frontignan et Mireval, ces nectars, nourris de soleil, savent caresser les palais et délier les langues.

OFFICE DE TOURISME ARCHIPEL DE THAU, partenaire de votre séjour :
hébergements, bons plans séjours, activités, excursions, une équipe à votre écoute.

Bureau d'accueil de l'Office de tourisme - Pavillon Sévigné - 34540 Balaruc-les-Bains
 +33 (0)4 67 46 81 46 • contact@archipel-thau.com • www.balaruc-les-bains.com



Une histoire gravée dans la pierre

Profiter de l'instant présent n'empêche pas de remonter le temps pour comprendre l'histoire. Les mosaïques du musée gallo-romain de Loupian éclairent ainsi le passé antique de la région, tout comme les essences méditerranéennes du jardin antique de Balaruc-les-Bains. Quant au Moyen-Âge, il se raconte dans la poésie minérale des abbayes de Valmagne (Villeveyrac) et de Saint-Félix-de-Montceau (Gigean) ainsi que dans les fortifications des villages en circulade de Balaruc-le-Vieux, Poussan, Gigean ou Montbazin.



À ne pas manquer

Du 26 mars au 1^{er} avril 2024, faites Escale à Sète et prenez en plein la vue avec cette manifestation qui rassemble quelques-uns des plus beaux navires du monde.



Le goût du bonheur

Les éclats de rire dans les halles, les bateaux de pêche qui tanguent le long des quais, les pêcheurs qui s'invectivent, les boulistes qui galèjent, les rêves d'ailleurs emportés par les ferries... Ici le spectacle est permanent. Comme un rêve éveillé, avec de vrais héros. Ceux tout vêtus de blanc qui joutent dans les canaux, ceux à bord des chalutiers qui larguent les amarres à 3 heures du matin, ceux du canot de sauvetage qui affrontent la colère de Neptune et tant d'autres...



Les incontournables de Balaruc-les-Bains

UN JARDIN ANTIQUE MÉDITERRANÉEN

La diversité des jardins de l'époque romaine à nos jours.

LE CENTRE NAUTIQUE MANURÉVA

En bordure de lagune, le centre Manuréva vous attend avec sa flottille moderne, pour la découverte et la pratique des sports nautiques à tout âge.

LA MAISON SPORT SANTÉ

Et si vous profitez de votre séjour à Balaruc pour reprendre une activité physique ? La Maison Sport Santé de Balaruc-les-Bains vous accueille et vous oriente afin de pratiquer, développer ou reprendre une activité physique à des fins de santé, de bien-être, quel que soit votre âge et votre état de santé.

LES EXCURSIONS INCONTORNABLES DE BALARUC

L'Office de Tourisme vous propose, tout au long de l'année, des sorties pour découvrir les villages typiques et les lieux incontournables de l'Archipel de Thau.

LE CENTRE CULTUREL PIANO-TIROIR

vous accueille tout au long de la saison culturelle et vous propose une programmation généraliste tout public.

LA CURE GOURMANDE BISCUITS, CONFISERIES, CHOCOLATERIE

À la recherche des saveurs perdues, du goût et des traditions.

LE CASINO

Dans une ambiance relaxante, le Casino Circus de Balaruc-Les-Bains vous propose des machines à sous de dernière génération.



Catégorie thermalisme par la rédaction du magazine, 2^{ème} mensuel Français et le N°1 des titres séniors.

SAISON THERMALE 2024 : DU 26 FÉVRIER AU 14 DÉCEMBRE

RENSEIGNEMENTS

TÉLÉPHONES

Le service réservation téléphonique est ouvert :
Du lundi au vendredi : 08h30 - 17h30
Téléphone Standard : 04 67 51 76 01
Fax standard : 04 67 51 76 91
accueil.reservation@thermesbalaruc.com

Le service Accueil guichets est ouvert :
Le lundi : 06h00 - 17h30
Du mardi au samedi : 08h30 - 17h30

HÉBERGEMENT

Office de tourisme : Téléphone 04 67 46 81 46
contact@archipel-thau.com
balaruc-les-bains.com : rubrique « je trouve mon hébergement »

**Balaruc
les Bains**
EAU THERMALE

Les Thermes de Balaruc-les-Bains - SPLETH
1 rue du Mont St Clair - BP45
34540 Balaruc-les-Bains

www.eaux-thermales-balaruc.com