

# SÉJOUR AMPLITUDE 6 jours

NOUVEAUTÉ

Votre séjour pour retrouver une liberté dans vos mouvements.

**Vous ressentez des douleurs articulaires liées à votre mode de vie ? Besoin de retrouver une fluidité dans vos mouvements ?**

Dénouer les tensions musculaires accumulées et soulager les articulations, telles sont les vertus des eaux thermales de Brides-les-Bains et Salins-les-Thermes. Profitez de ces eaux thermales chaudes, associées aux techniques de soins des professionnels du Spa, pour retrouver votre aisance articulaire dans un cadre naturel d'exception.

**Le séjour Amplitude combine un panel de soins qui stimulent et apaisent les tissus musculaires et les articulations pour retrouver le plaisir de bouger sans douleurs.**

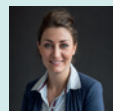
LE SÉJOUR AMPLITUDE  
C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ J'ai des douleurs liées à ma posture
- ➔ J'ai besoin de retrouver une liberté dans mes mouvements
- ➔ Je veux évacuer les tensions

TARIF : 775 € les 6 jours



PAROLE D'EXPERT



**Laetitia Nantet**  
Responsable du Grand Spa Thermal

« Avec le séjour Amplitude, vous bénéficiez de notre savoir-faire thermal pour soulager vos articulations, évacuer vos tensions, et retrouver un véritable bien-être physique. »

## LE PROGRAMME COMPLET (plus de 31 soins et activités détente et bien-être physique)

### SOINS À L'EAU THERMALE

- **6 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **7 soins thermaux individuels :**
  - 2 massages sous affusion avec un masseur bien-être
  - 3 bains aérojet
  - 2 bains jet massant
- **3 étuves locales** mains/pieds à la vapeur d'eau thermale

### AUTRES SOINS CORPS

- **3 enveloppements d'argile**
- **2 massages musculaires** (30 min) avec un masseur bien-être

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 cours d'aquaforme encadrés** dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées :** 13 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

➔ EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

### ACTIVITÉS DE DÉTENTE

- **Espace Aquatique** du Grand Spa Thermal (couloir de nage de 25 m et bassin ludique)

- **Espace Détente** du Grand Spa Thermal
- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins, une des plus grandes de France avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa (du 1<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2022)

### ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

- **1 atelier nutritionnel** animé par un diététicien (1h30) - La cuisine anti-inflammatoire
- ➔ EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTICIEN
- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour dont la conférence programmée « Arthrose, alimentation et activité physique »
- **1 démonstration de cuisine** par semaine

Le séjour Amplitude n'intègre pas de prestations nutritionnelles individuelles. Si vous souhaitez en bénéficier vous pouvez opter en supplément pour :

- **1 bilan de composition corporelle par impédancemétrie** (20min) à 22€
- **1 entretien nutritionnel** (45min) incluant impédancemétrie et mensurations à 55€