

SÉJOUR PARENTHÈSE 3 jours

Votre escale thermale pour faire peau neuve et retrouver votre énergie.

Perte d'énergie et peu de temps pour en retrouver? Besoin d'oxygène ou de décrocher?

Bienvenue au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains! Au cœur des montagnes, dans les 3 Vallées et à proximité du Parc national de la Vanoise, offrez-vous le meilleur du savoir-faire thermal.

Pendant 3 jours, notre équipe d'experts vous accompagne. Avec eux, vous dénouez vos tensions, vous retrouvez le plaisir de bouger et vous vous reconnectez avec votre bien-être intérieur.

Un break ressourçant qui se concentre sur les soins du corps pour vous plonger dans une véritable détente.



LE SÉJOUR PARENTHÈSE
C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux prendre soin de moi
- ➔ Je veux déconnecter en peu de temps
- ➔ Je veux faire le plein d'énergie

TARIF : 350 € les 3 jours

« Ce fut une superbe « parenthèse ».
J'ai tout apprécié : l'accueil, les soins, le sauna, le hammam... Et toute l'animation de la commune.
Je reviendrai ! »

- M.M., juillet 2021 - Tripadvisor

LE PROGRAMME COMPLET (plus de 14 soins et activités détente et bien-être)

SOINS À L'EAU THERMALE

- **3 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **4 soins thermaux individuels :**
 - 2 massages sous affusion avec un masseur bien-être
 - 2 douches au jet

AUTRES SOINS CORPS

- **1 enveloppement d'algues** amincissant
- **1 massage Détente Sothys** (30 min) avec un masseur bien-être

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **2 cours d'aquaforme** encadrés dans un bassin dédié
- **3 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^{er} juin au 10 septembre 2022)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
 - **1 démonstration de cuisine** par semaine
- ➔ EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTICIEN

Le séjour Parenthèse 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€