

# SÉJOUR AMPLITUDE 6 jours

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 ?

Profitez des eaux thermales chaudes de Brides-les-Bains et de Salins-les-Thermes, associées aux techniques de soins, pour dénouer vos tensions et gagner en aisance articulaire.

Un panel de soins ciblés pour retrouver le plaisir de bouger sans douleur.

TARIF : 805 € les 6 jours



J'ai besoin de retrouver un bien-être physique

J'ai des douleurs liées à ma posture

Je veux évacuer les tensions

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

### ACTIVITÉS DE DÉTENTE

EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

- **Espace Aquatique** du Grand Spa Thermal
- **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 2023)

### 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

Bilan de composition corporelle par impédancemétrie (20 min) à 23€

Entretien nutritionnel (45 min) incluant impédancemétrie et mensurations à 58€

Prestations nutritionnelles à la carte